

kencom”みんなで歩活”イベント情報

チーム対抗
ウォーキングイベント
開催！

健康ポータルサイト“kencom（ケンコム）”では、様々なイベントやキャンペーンに無料で参加できます。
《みんなで歩活（あるかつ）》は、職場やご家族で参加できるチーム戦のウォーキングイベントですので、ぜひご参加ください！

*** 開催概要 ***

あるかつ
歩活とは？

歩活（あるかつ）は、日常生活に「歩く」をプラスする運動のことです。
ウォーキングはメタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果など
様々な効果があるといわれています。
ジョギングはなかなか続かない…、ひとりで歩くのはつまらない…という方、チームを作って競うので仲間
と楽しく続けられます。この機会にぜひウォーキングへの関心を高めてみてください。



11/1から
歩数を競いあいます！

開催期間

- ・エントリー：2019/10/1（火）14:00～10/31（木）23:59
- ・イベント本戦：2019/11/1（金）00:00～11/30（土）23:59
- ・歩数入力：2019/11/1（金）00:00～12/3（火）23:59
- ・結果発表：2019/12/5（木）12:00～12/27（金）11:59



参加方法

1. kencom登録方法 ※登録済みの方は「2. 歩活エントリー方法」へ

1 アプリをダウンロード
QRコードからアプリをダウンロード
QRコードを読み込むかアプリストアで「ケンコム」と検索してください。パソコンからも登録可能です。

2 登録
アプリを起動し「はじめての方」から登録を行う
健康保険証とメールアドレスをご準備ください。

3 認証
メールアドレスを認証
入力したメールアドレス宛に届いたメール内のURLを3時間以内にクリックしてください

2. 歩活エントリー方法

01 kencomにログイン
ケンコム
検索
みんなで歩活に参加するにはkencomに登録・ログインをする必要があります

02 歩活ページにアクセス
スマホはこちらからアクセス！
歩活にエントリー

03 歩活にエントリーチーム作成・加入
歩活にエントリーしたらチームを作るか、好きなチームに入りましょう

- ・チーム単位での対戦形式です。
- ・1チームあたり2～10名で参加できます。
※1名での参加はできません。自分でチームを作る、誰かのチームに入る、誰でも入れるフリーチームへご加入ください。
※エントリー期間終了後は、加入及びチーム変更・脱退はできません。

ランキング
発表&表彰

- ・JSR健保内のチームでランキングを競いあいます。
- ・イベントページ内でチームランキング・個人ランキングに名前が表示されます。

- ・今回はチームスコアランキングによる、チームの通算スコアで順位を競いあいます。
1歩＝1スコアに換算され、1人あたり1日最大8,000スコアまで獲得可能です。
※同じスコアとなった場合は、「①チームの平均歩数」「②チームの作成日は早い」方を上位とします。

- ・上位入賞者はJSR健保の機関紙、社内イントラ、JSR労組のねっとわーくで発表します。

*** 賞品一覧 ***

5人以上の
チームスコア
ランキング賞

JCBギフトカード

組合内で上位5位に入賞した
チームに贈呈



- 1位：20,000円分
- 2位：10,000円分
- 3位：7,000円分
- 4位：5,000円分
- 5位：3,000円分
(1チームあたり)

個人
ランキング賞

JCBギフトカード

組合内で上位3位に
入賞した個人に贈呈

- 1位：5,000円分
- 2位：3,000円分
- 3位：2,000円分

女性
ランキング賞

JCBギフトカード

組合内の女性の中で上位
3位に入賞した個人に贈呈

- 1位：3,000円分
- 2位：2,000円分
- 3位：1,000円分

初参加者
ランキング賞

JCBギフトカード

歩活に初参加した方の中で上位
3位に入賞した個人に贈呈

- 1位：3,000円分
- 2位：2,000円分
- 3位：1,000円分

平均5,000歩以上
歩いたで賞

個人の平均歩数が5,000歩以上の方へ
500円を給与支給
(ご家族の方は社員に支給)

ハッピー
スコア賞

チームスコアランキングの順位1桁が「7」のチーム全員に
kencomポイント1,000pt

みんなの
応援団長賞

チーム内でコメントが一番多かった人の10人に1人に
kencomポイント1,000pt

エントリー賞

5人以上のチームで参加をすると
抽選で10チームに1チームのメンバー全員に
kencomポイント1,000pt