

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。
4月は《みんなで歩活》が実施されます。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。



開催期間

- ・エントリー : 2018/3/19 (月) 14:00~4/25 (水) 23:59
- ・イベント本選 : 2018/4/26 (木) 00:00~5/23 (水) 23:59
- ・歩数入力 : 2018/5/24 (木) 00:00~5/26 (土) 23:59
- ・結果発表 : 2018/5/30 (水) 12:00~6/29 (金) 11:59

4/26から
歩数を競いあいます！



参加方法

- 1 KenCoMにログイン
- 2 歩活ページにアクセス
- 3 まずはエントリー！チーム作成・加入

KenCoM

ケンコム 検索

みんなで歩活に参加するにはKenCoMに登録・ログインをしている必要があります



スマホは
こちらから
アクセス！



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。

職場の同僚やご家族でチームを組んでみましょう！
同じチームのメンバーと自分の歩数が比較できたり、コメント機能もあり、
楽しんでご参加いただけます。チームで目標を決めてお楽しみください！

エントリーは4/25まで！

※過度のウォーキングは、ケガや体調不良を引き起こし、生活に支障をきたすかもしれませんのでご注意ください。
また、何らかの理由で運動を制限されている方は事前に医師にご相談ください。
ご自身の健康状態や体力に合わせてみんなで歩活をお楽しみください。

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。
- ・チームランキングは、イベント中のチームの総歩数をチーム人数とイベント日数で割った「イベント期間中の一人当たりの平均歩数」で決まります。
- ※同じ歩数となった場合には、より達成の難しい「チームメンバーが多い」チームを上位とします。
チームメンバー数も同じ場合は、「チーム作成日が高い」方を上位とします。
- ・上位入賞者はJ-Winng掲示板、グループ企業の社内イントラ、JSR労組のねっとわーくで発表します。



*** 賞品一覧 ***

チーム 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
チームに贈呈

1位	: 20,000円分
2位	: 10,000円分
3位	: 5,000円分

(1チームあたり)

個人 ランキング賞

Amazon
ギフト券
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

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5,000pt

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5,000pt

みんなで ゴール！賞

歩活期間内のチーム平均歩数が8,000歩以上を
達成したチームのメンバー全員に
KenCoMポイント1,000pt

ラッキー賞

個人の平均歩数が3,000歩以上でランキングの
末尾7に該当する人のうち、上位から20名に贈呈
QUOカード500円分

女性 ランキング賞

QUOカード

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

組合内の女性の中で上位
3位に入賞した個人に贈呈

初参加者 ランキング賞

QUOカード

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

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