

2024年春

kencom

# みんなであらかつ歩活

## イベント情報

あるかつ

《みんなであらかつ歩活》は、職場の仲間やご家族で参加できるウォーキングイベントです。上位入賞者には賞金もご用意しておりますので、奮ってご参加ください！  
※1人でも参加可能です。ご家族は、JSR健保に加入されている方が対象です。

### 歩活とは？ (あるかつ)

歩活（あるかつ）は、日常生活に「歩く」をプラスする活動のことです。歩くことは、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。エレベーターをやめて階段にしてみたり、1駅手前で電車を降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。この機会にぜひ始めてみませんか？

### 開催期間

5/1 から歩数を競いあいます！

- ・エントリー : 2024/4/1 (月) 14:00 ~ 4/30 (火) 23:59
- ・イベント本戦 : 2024/5/1 (水) 00:00 ~ 5/31 (金) 23:59
- ・歩数入力 : 2024/5/1 (水) 00:00 ~ 6/3 (月) 23:59
- ・結果発表 : 2024/6/10 (月) 10:00 ~ 6/24 (月) 11:59

### 参加方法

#### ① kencomに登録する ※登録済みの方は、下の「② 歩活にエントリーする」へ

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。

#### 01 アプリダウンロード



#### QRコードからアプリをダウンロード

QRコードを読み込みかアプリストアで「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。

#### 02 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。

#### 03 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

登録できない・ログインできない場合は、kencomホームページ「よくある質問 (https://kencom.jp/faq)」をご確認ください。

#### ② 歩活にエントリーする

#### 01 kencomにログイン



みんなであらかつ歩活に参加するにはkencomに登録・ログインしている必要があります

#### 02 参加ページにアクセス



スマホはこちらからアクセス！

#### 03 チーム作成

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

1チームあたり2~10名で参加できます。

1名での参加も可能ですが、チームスコアランキングは対象外になります。

今回から変更になりました！

※エントリー期間終了後、本戦期間中の途中参加およびチーム変更（メンバー追加）が可能となりました。

途中参加した方の歩数も、本戦中全ての期間の歩数を採用しますので、参加日にかかわらず本戦期間(5/1~5/31)の歩数がkencomに反映(記録)されているか確認してください。

反映(記録)されていない場合は、平均歩数が低くなってしまいますのでご注意ください。

平均歩数 = 本戦期間中の合計歩数 ÷ 本戦期間の日数

### ランキング発表 &表彰



- ・JSR健保内のチーム、個人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。
- ・チームスコアランキングは、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チームの作成日時が早い」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。

### 賞金一覧

#### 5人以上のチームスコアランキング賞

組合内で上位5位に入賞したチーム

- 1位: 5,000円
- 2位: 4,000円
- 3位: 3,000円
- 4位: 2,000円
- 5位: 1,000円 (1人あたり)

#### 個人ランキング賞

組合内で上位3位に入賞した個人

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

#### 女性ランキング賞

組合内の女性の中で上位3位に入賞した個人

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

#### 初参加者ランキング賞

歩活に初参加した方の中で上位3位に入賞した個人

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

#### 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 500円

#### みんなであらかつ歩活参加賞

参加者全員にkencomポイント1,000pt