

2025年春



みんなであらかつ歩活

イベント情報

《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 : 2025/4/1 (火) 14:00 ~ 4/30 (水) 23:59
- ・イベント本戦 : 2025/5/1 (木) 00:00 ~ 5/31 (土) 23:59
- ・歩数入力 : 2025/5/1 (木) 00:00 ~ 6/3 (火) 23:59
- ・結果発表 : 2025/6/10 (火) 10:00 ~ 6/24 (火) 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。

02 アカウント作成

アプリを起動し「新規登録をはじめる」から登録を行う
※団体ID認証は、保険証・資格確認書・資格情報のお知らせに記載されている「保険者番号」を入力してください。

03 ログイン・本人確認登録

①登録したメールアドレス・パスワードを入力してログイン。
②メニュー画面の「JSR健康保険組合」から、本人確認登録(保険証情報の入力)を行ってください。

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 参加チームを作成



03 参加チームに参加

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。

※エントリー期間終了後、本戦期間中も途中参加およびチーム変更(メンバー追加)が可能です。

ただし、途中参加した方の歩数も、本戦中全ての期間の歩数が採用されます。

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

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)

5人以上のチームスコアランキング賞

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

個人ランキング賞

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

女性ランキング賞

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

初参加者ランキング賞

個人の平均歩数が5,000歩以上の方

500円

平均5,000歩以上歩いたで賞

上記の賞金は、kencomにご登録のメールアドレスへQUOカード Pay (URL) を配布いたします。ドメイン指定などの受信制限をされている場合は、「@pay-email.quocard.jp」からのメールを受信できるよう事前に設定を行ってください。

みんなであらかつ歩活参加賞

参加者全員にkencomコイン1,000pt