

2024年秋

あるかつ

kencom“みんなで歩活”イベント情報

“スポーツの秋”と言うけれど、なんだかハードルが高い…そんな方は、歩活(あるかつ)を始めてみませんか？

《みんなで歩活》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

11/1 から歩数を競いあいます！

- ・エントリー : 2024/10/1 (火) 14:00 ~ 10/31 (木) 23:59
- ・イベント本戦 : 2024/11/1 (金) 00:00 ~ 11/30 (土) 23:59
- ・歩数入力 : 2024/11/1 (金) 00:00 ~ 12/ 3 (火) 23:59
- ・結果発表 : 2024/12/10 (火) 10:00 ~ 12/24 (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「新規登録をはじめよう」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。
※団体ID認証は、健康保険証に記載されている「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」をご確認ください ⇒ <https://kencom.jp/faq>

② 歩活にエントリーする

01 kencomにログイン

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

02 歩活アプリにアクセス



03 歩活にエントリー

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を採用しますので、参加日にかかわらず本戦期間(11/1~11/30)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

5人以上の
チームスコア
ランキング賞

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

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に事前に設定を行ってください。

みんなで歩活参加賞

参加者全員にkencomコイン1,000pt