

2026年春

kencom

# あるかつ “みんなで歩活”

## イベント情報

《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。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 : 2026/4/1 (水) 14:00 ~ 4/30 (木) 23:59
- ・イベント本戦 : 2026/5/1 (金) 00:00 ~ 5/31 (日) 23:59
- ・歩数入力 : 2026/5/1 (金) 00:00 ~ 6/3 (水) 23:59
- ・結果発表 : 2026/6/10 (水) 10:00 ~ 6/24 (水) 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  
※団体ID認証は、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(資格情報の入力)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

kencom

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 歩活ページにアクセス



スマホはこちらからアクセス!

#### 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

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

5人以上のチームスコアランキング賞

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 pt	2位: 3,000 pt	3位: 2,000 pt
--------------	--------------	--------------

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

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

1,000 pt

賞金は「kencom独自ポイント」として付与されます。ポイントは、AmazonギフトカードやQUOカードPayなどの選択できるギフトの中から、お好きなギフトと交換できます。ポイントの配布時期は、令和8年7月中旬ごろの予定です。

### みんなで歩活参加賞

参加者全員にkencomコイン1,000コイン