

ジェイアールグループ健康保険組合の皆様へ

kencom 2021 Autumn Event

コロナ対策は万全に! ウォーキングを楽しもう!



みんなの歩活

— minnade arukatsu —

2人以上～10人までのチームで歩数を競います。

参加するには、My健康ナビ(kencom)に登録する必要があります。

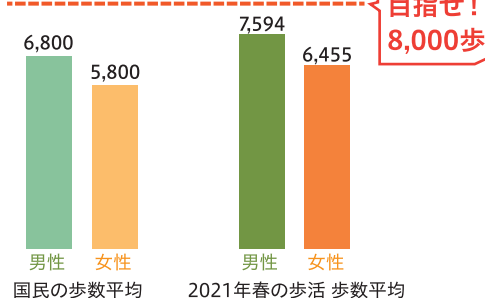
「1日8,000歩」で生活習慣病予防!

近年の研究で、歩くことは認知症や生活習慣病の予防に効果があることが分かっています。

厚生労働省が歩数の目安としているのは1日8,000歩*1! 国民の歩数平均は男性が約6,800歩、女性が約5,800歩*2とされているため、まずは今より10分～20分多く歩くことを目指しましょう。

*1:厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」

*2:令和元年「国民健康・栄養調査」



他にもポイント
もりださん!!
詳しくは当健保ホームページを
ご覧ください



※「平均8,000歩超え常連で賞」、「歩活プラスアルファ賞」、「ラッキーゼロ目賞」もご用意。

エントリー期間

2021.10.1 - 2021.10.27

※10月1日のエントリーは14:00からとなります

kencomにご登録いただいている方

早速「歩活」にエントリー!



まだkencomにご登録いただいていない方

まずはkencomに登録!



イベント期間

2021.11.1 - 2021.11.30



ジェイアールグループ健康保険組合



“みんなで歩活”参加はkencomから



まだkencomに登録していない方は...

新規登録

1 メールアドレスとパスワードを入力



メールアドレスの入力ミスがないかご確認ください

パスワードに生年月日等は設定出来ません

上記をすべて満たしていても「入力内容に誤りがあります」と出る場合はすでに登録済の可能性があります
ログインへ

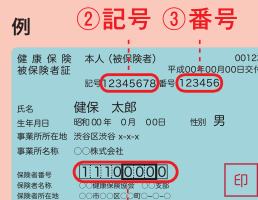
招待コードはみんなで歩活のチームコードとは異なります

※団体連携コードの入力は不要です

2 メールアドレスを認証

仮登録メールを送信してメールに届いたURLを開いてください。

3 保険証情報を入力



例 ②記号 ③番号

①保険者番号を入力

②記号③番号を入力



すでにkencomに登録している方は...

ログイン

メールアドレスとパスワードを入力してログインしてください

よくあるご質問

Q. ログインができない

以下の可能性があります。
・ID(メールアドレス)、パスワードの
大文字、小文字が間違っている
・スペースや全角文字が入っている



Q. パスワードが分からない

パスワードの再設定をお試しください

Q. パスワード再設定のメールが届かない

メールアドレスの認証が完了していないとパスワードの再設定ができません!

- ✓ kencomからのメールマガジンが届いていてもパスワード再設定のメールが届かない場合はメールアドレス未認証の可能性があります。
- ✓ アカウント削除(アカウントリセット)をご希望の場合は、下記QRコードよりkencomお問い合わせ窓口にご連絡ください。
※本窓口以外ではアカウント削除をお受けすることができません。

その他、分からないことがあれば... **kencomお問い合わせ窓口まで**

