

アプリで健康になるう!!

# ケンコム kencomで歩いて 楽しみながら健康生活!

2026年4月2日(木)より新たに健康増進アプリ「kencom」がスタート!(高島屋健康保険組合  
在職被保険者対象)

日々の歩数を気にする、体重を気にするなど、ご自身の健康習慣を意識するツールとしてご  
活用いただき、健康習慣に応じて高島屋健保ポイントを付与。獲得したポイントは1pt=1円  
(異なるものもあり)としてギフトカードなどの商品と交換できます。ぜひこの機会にご登録の上、  
ご活用ください!



## kencomの4つの特徴

### ヘルスケア関連の 記事が毎日届く

年齢や性別・健診結果等を基  
に、あなたにあった健康トピ  
ックス等が表示されます。仕事  
や美容等の記事をご用意して  
います。



### 歩数や体重など カラダの変化を記録できる

歩数や体重等の身体にまつ  
わるデータを記録できます。歩  
数等は自動連携も可能で、運  
動や体調管理に役立てられま  
す。



### 生活習慣病の 発症リスクを予測できる

健診の値から将来の生活習  
慣病の発症リスクを天気予報  
のように確認できます。発症リ  
スク改善のシミュレーションも  
可能です。



### 健康習慣を身につけて、 高島屋健保ポイントGET!

(例)  
◆歩数:8,000歩以上で20ポ  
イント/日  
◆生活習慣:行動メニュー達成  
で6ポイント/日  
1pt=1円(異なるものもあり)としてギ  
フトカードなどの商品と交換可能



## 他にもこんな機能があります!

- ウォーキングイベント『みんなで歩活』
- 健診結果閲覧
- 健康活動での育成ゲーム『kencomミッション』
- 行動目標の達成記録『行動メニュー』

## kencom(ケンコム)の始め方

### 1 二次元コードから アプリをダウンロード

二次元コードを読み取り、ア  
プリをダウンロードしてくださ  
い。



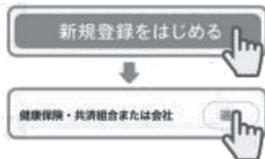
App Store  
からダウンロード

Google Play  
で手に入れよう

kencom

### 2 「健康保険・共済組合 または会社」を選択

kencomアプリを起動させて  
新規登録をはじめるボタンを  
押した後、「健康保険・共済組  
合または会社」を選択してく  
ださい。



### 3 団体ID欄に 保険者番号を入力

続けて団体ID入力欄に下記  
の保険者番号を入力してくだ  
さい。

◆保険者番号「06273700」  
メールアドレスとパスワード  
(ご自身で設定)を入力してく  
ださい。  
メールアドレスに届いたワン  
タイムパスワードを入力して  
ください。

### 4 kencomに登録完了!

今回登録されたメールアドレス  
とパスワードでログインが  
可能です。



kencom(ケンコム)は、DeSCヘルスケア株式会社が運営しています。  
<https://www.desc-hc.co.jp/>



DeSCヘルスケア株式会社は、情報セキュリティ対策の実施、情報の  
適切な管理の徹底を行うとともに個人情報の重要性を鑑み、保健  
医療福祉分野のプライバシーマークの認証を取得しています。

※従来のベネワン健康アプリ(健康ポイントプログラム)は、2026年3月末をもって終了いたしました。  
なお、獲得したポイントに応じた報奨金は5月の給与振込でお支払いする予定です。

気軽に参加できる  
大人気ウォーキングイベント!!

# みんなの歩活

— minnade arukatsu —

エントリー期間

4.2-4.30

2026年4月2日(木) 0:00~  
2026年4月30日(木) 23:59

イベント期間

5.1-5.31

2026年5月1日(金) 0:00~  
2026年5月31日(日) 23:59

参加資格 当健保組合の在職被保険者

歩数入力

2026年5月1日(金) 0:00~  
2026年6月3日(水) 23:59

## みんなで歩活とは

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」。これを機に始めてみませんか?

## みんなで歩活の参加方法

エントリーにはkencomへのご登録と被保険者情報での本人確認が必要です。

### 01 kencomにログイン



ケンコム

検索

みんなで歩活に参加するにはkencomに登録・ログインをする必要があります。

### 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。



## ルール

- ・チーム単位での対抗戦形式、個人での参加も可能
- ・1チームあたり、2~10名まで
- ・チームごと(個人)の平均歩数を毎日集計し、チーム(個人)平均歩数ランキングで競争
- ・高島屋健保ポイントの付与は、チーム戦/個人戦のいずれかのみ

## 景品

高島屋健保ポイント付与

高島屋健保ポイントは1pt=1円(異なるものもあり)としてギフトカードなどと交換可能!

### チーム戦

1~10位

1,000ポイント

11~20位

500ポイント

21~30位

250ポイント

### 個人戦

1~3位

800ポイント

4~8位

500ポイント

9~15位

250ポイント

## 参加賞

kencomコイン

1,000コイン

kencomコイン1000コインでギフトチャレンジが可能。当たりが出るとギフトカードプレゼント!  
他にも記事閲覧やイベント参加などで貯めることができます。



## さっそく歩活にエントリー!

### お問い合わせ先

・kencomお客様サポート(メール) <https://kencom.jp/inquiry/new>

営業時間:平日10時~18時(年末年始12月30日~1月3日を除く)

・kencomお客様サポート(電話) 050-3355-2281

営業時間:平日10時~17時(年末年始12月30日~1月3日を除く)

### kencomお客様サポート(電話)でご案内できる内容

アプリ操作案内、FAQで対応できる質問への回答

kencomのログインID照会(保険証情報の申告が必要です)

アカウント削除希望者へメール窓口の連絡方法の案内

など

※一部操作を音声ガイドスにてご案内しています

※ご相談内容によっては、メールでの問い合わせをお願いする場合がございます

※ご利用者様ご本人からのお問い合わせをお願いします