

Presented by

KenCoM

富士通グループ全社イベント



みんなを誘って
チームの歩数で
競う！

みんなの歩活

— minnade arukatsu —



イベント期間

11月1日(木) ▶▶▶
11月30日(金)

まだ

KenCoMに
登録していない方

まずは
KenCoMに
登録！



アプリをダウンロード！

エントリー

エントリー期間

10月1日(木) ▶▶▶
10月31日(水)

すでに

KenCoMに
登録している方

エントリー

さっそく
「みんなで歩活」に
エントリー
しましょう！



10月1日からエントリー開始！

F Life +の対象に
なります！

ウェアラブル端末を
社内価格で販売決定！



※詳細は別途ご案内いたします。

みんなで“歩活” はじめよう!

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されています。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

1 KenCoMに
ログイン

KenCoM

ケンコム

検索

みんなで歩活に参加するにはKenCoMに
登録・ログインをしている必要があります

2 歩活ページに
アクセス



スマホはこちらから
アクセス!



3 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

みんなで歩活の楽しみ方

チームメンバーと
楽しもう!



同じチームのメンバーと、自分の歩数が比較できる!
みんなの歩いた歩数はどれくらい?
チームで目標を決めて楽しもう!

コメント機能で
コミュニケーション!



同じチームのメンバーとコメントで励ましあおう!
1人では続かないウォーキングも、
仲間となら続くかも!?

チームで上位入賞を
目指そう!!



健保内のチーム・個人ランキングが毎日更新される!
ライバルチームはどれくらい歩いて
いるか、日々チェックしてみましょう!

参加資格

富士通グループ社員(富士通健康保険組合加入者)

申込方法

- エントリーにはKenCoMへのご登録が必要です。
- ご登録後、KenCoMにログインの上、歩活イベントページよりエントリーをしてください。
- イベントページで2名以上のチームを作るとイベントに参加できます。(1チーム2~10名)

ルール

- KenCoMアプリ、もしくはパソコンから毎日の歩数を登録してください。
- イベント期間中のチーム・個人の平均歩数ランキングを競います。
※イベント期間中の1日上限歩数は4万歩
※イベント期間中の歩数データは所属の会社に提供する場合があります。

チーム賞

● チーム人数3名以上対象

上位チーム賞: 商品券(1位:3万円・2位:2万円・3位:1万5千円)
飛び賞: 別途ご案内します。

● 全チーム対象

みんなでゴール賞: チームの平均歩数8,000歩以上を達成した
チームのメンバー全員にKenCoMポイント
1,000ptをプレゼント。

※その他、みんなの応援団長賞、エントリー賞もご用意しています。
詳細はKenCoM内でご確認ください。



※過度のウォーキングは、ケガや体調不良を引き起こし、生活に支障をきたす可能性がありますのでご注意ください。また、何らかの理由で運動を制限されている方は事前に医師にご相談ください。ご自身の健康状態や体力に合わせてKenCoMとみんなで歩活をお楽しみください。

アプリでKenCoMに簡単登録!、自動歩数記録で歩活をもっと楽しく!



iOS版 利用環境: iPhone5s、iOS8.0以上
Android版 利用環境: Android 4.1 以上



KenCoMは健康保険組合から業務委託を受けた
DeSCヘルスケア株式会社が運営しております。