

みんなの歩活

— minnade arukatsu —

2023春



イベント期間：4月28日～5月31日

エントリー期間

4月3日～4月27日

※エントリー期間中にチームを組まないとイベントに参加できません

仲間・家族と一緒に
 運動不足解消!!



今回もパワーアップした企画を準備

チーム賞 平均
8,000 歩で **500** 円

個人賞 毎日
8,000 歩で **1,000** 円 または 平均 **8,000** 歩で **500** 円

※詳細は裏面で確認ください。



みんなで歩活の参加はこちらから

まだkencomに **登録してない方**

アプリをダウンロード!
 kencomに登録!



すでにkencomに **登録している方**

「みんなで歩活」に
 エントリーしましょう!



FLife+対象

Fitbit
 社内価格販売します。

※詳細は別途ご案内
 いたします。



みんなで あるかつ “歩活” はじめよう!

歩活(あるかつ)は、日常の生活に「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

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
※スマホ・パソコンどちらでも利用できます

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

「みんなで歩活」の楽しみ方

01 チームに参加!

いずれかを選択

誰でも
歓迎
(公開チーム)

知り合いに
限定
(非公開チーム)

エントリー期間中に2人以上の
チームに参加しましょう!

02 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、仲間となら続かかも!?

03 ランキングで競争!



チームの
平均歩数で競争!



チームの
合計スコアで競争!

チーム一丸となって上位を目指そう!
ランキングは2種類楽しめます!

参加資格

- 富士通グループ社員(富士通健康保険組合被保険者)とその扶養家族*
 - 富士通健康保険組合 任意継続被保険者/特例退職被保険者とその扶養家族*
- *ご家族のkencom利用は、富士通健康保険組合加入の2023年4月1日時点で18歳以上の方が対象となります。

申し込み方法

- 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名以上のチームに入るとイベントに参加できます。(1チーム2~10名、1名では参加できません)

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または個人の平均歩数でランキングを表示します。
- さらに、イベント期間中の歩数を1歩=1スコアと換算した[チーム通算スコア]のランキングも表示します。

※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。

賞品

チーム賞

●平均8,000歩チーム賞

イベント期間中、チーム平均歩数が8,000歩以上を達成した
全チーム・全員にAmazonギフトカード500円/人をプレゼント
※ギフトカードは個人にkencom内で付与

個人賞

●毎日8,000歩達成賞

イベント期間中、毎日8,000歩以上を達成した参加者全員に
1,000円のAmazonギフトカードをプレゼント

●平均8,000歩達成賞

イベント期間中、平均歩数8,000歩以上を達成した参加者
全員に500円のAmazonギフトカードをプレゼント

※個人賞各賞の重複受賞不可 ※ギフトカードはkencom内で付与

※その他、kencom内でも賞品をご用意しております。
詳細はkencom内でご確認ください。



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

Android版



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。