

# みんなの歩活

— minnade arukatsu —

## 2023秋



イベント期間: 11月1日~11月30日

エントリー期間

10月2日~10月31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

Amazonギフトカードプレゼント



平均 **8,000** 歩で **500** 円



毎日 **8,000** 歩で **1,000** 円 平均 **8,000** 歩で **500** 円

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!



みんなの歩活

Fujitsu Sports

第3回歩活FujitsuSports杯を開催

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!



※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能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  
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/特別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 ※ギフトカードは個人に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。

※賞品の付与は、付与日時点で、富士通健康保険組合に加入しているkencom利用者が対象となります。



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。