

「みんなで歩活2024秋」結果

- エントリー期間：10月1日（火）～10月31日（木）
- イベント期間：11月1日（金）～11月30日（土）



| | 参加者数 | 参加率 | | 平均歩数 | |
|------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | | | (前回比) | | (前回比) |
| 社員 | 32,370 | 38.3% | 0.9% | 7,444 | ▲90 |
| 社員以外 | 1,161 | 2.1% | 0.1% | 9,800 | 397 |
| 合計 | 33,531 | 25.4% | 1.0% | 7,525 | ▲74 |

※社員以外：家族（18才以上の健保被扶養者）、任意継続被保険者、特例退職被保険者

「みんなで歩活2024秋」ランキング

■ チーム 平均歩数ランキング

| 順位 | チーム名 | チーム人数 | 平均歩数 |
|----|-----------------|-------|--------|
| 1 | 碧い彗星と愉快的仲間達 | 5 | 32,149 |
| 2 | チーム ダイエットは明日から | 2 | 31,080 |
| 3 | まったり2024秋 | 2 | 30,487 |
| 4 | わんことウォーキング | 2 | 29,232 |
| 5 | チームカヲル | 2 | 28,303 |
| 6 | FLM西日本) チームがっつり | 4 | 27,184 |
| 7 | 京都三条大橋に行こう！ | 5 | 26,642 |
| 8 | アルデバラン | 2 | 26,625 |
| 9 | がち海11 | 2 | 26,375 |
| 10 | 歩活戦隊★FIT | 3 | 26,208 |
| 11 | Team ハートオブ | 4 | 26,114 |
| 12 | ふふ | 2 | 24,868 |
| 13 | TTIコンタクトセンター | 7 | 24,679 |
| 14 | はとか | 2 | 24,141 |
| 15 | 毎日ログイン！約束だよ！ | 2 | 24,094 |
| 16 | てくてくB | 2 | 23,461 |
| 17 | SKO M部_10th | 2 | 22,714 |
| 18 | ウサギとカメ | 4 | 22,544 |
| 19 | 情報4デリTOP5 | 6 | 22,227 |
| 20 | はちわれ | 2 | 22,131 |

■ チーム_スコアランキング

| 順位 | チーム名 | チーム人数 | 通算スコア |
|----|-----------------|-------|-----------|
| 1 | さしかフェ卒業 | 10 | 2,400,000 |
| 2 | 高山一本杉、上島平望月 | 10 | 2,400,000 |
| 3 | puipuis 🍡 | 10 | 2,400,000 |
| 4 | アマギフ狙うぞ～！ | 10 | 2,400,000 |
| 5 | イロハモミジ8 | 10 | 2,400,000 |
| 6 | 富士通雲子 | 10 | 2,400,000 |
| 7 | ガチかめさん！ | 10 | 2,400,000 |
| 8 | チーム歩喝 | 10 | 2,400,000 |
| 9 | いっちーと愉快的仲間たち24秋 | 10 | 2,400,000 |
| 10 | 亜佐りに叱られるvol.10 | 10 | 2,399,996 |
| 11 | やわらかコミュニケーションA | 10 | 2,399,950 |
| 12 | ボンジュール | 10 | 2,399,759 |
| 13 | MICJET うどん | 10 | 2,395,248 |
| 14 | FJPチームIT2024AUT | 10 | 2,392,809 |
| 15 | Ronny | 10 | 2,389,798 |
| 16 | アルコール活動2024秋 | 10 | 2,387,628 |
| 17 | BARなお子まで8000歩 | 10 | 2,386,949 |
| 18 | しげちゃんと愉快的仲間たち | 10 | 2,382,749 |
| 19 | はらはらけんどうやまつたくりよ | 10 | 2,368,572 |
| 20 | 毎日8,000歩以上歩くチーム | 10 | 2,367,561 |

* 個人ランキングは、kencomでご確認ください。

「みんなで歩活2024秋」 会社別の結果

参加率40%以上
会社規模別、平均歩数順のランキング

FUJITSU

◆社員1,000人以上

| 事業所名 | 歩活参加者数 | 歩活参加率 | 平均歩数 |
|-------------------------|--------|-------|-------|
| 1 富士通フロンテック (株) | 1,023 | 67.2% | 7,300 |
| 2 エフサステクノロジーズ (株) | 3,375 | 54.3% | 7,042 |
| 3 富士通ネットワークソリューションズ (株) | 1,076 | 76.4% | 6,872 |
| 4 富士通Japan(株) | 6,325 | 68.7% | 6,843 |
| 富士通 (株) | 11,897 | 31.1% | 7,688 |

◆社員500人以上1,000人未満

| 事業所名 | 歩活参加者数 | 歩活参加率 | 平均歩数 |
|-----------------------------|--------|-------|-------|
| 1 富士通ホーム&オフィスサービス (株) | 408 | 54.7% | 9,125 |
| 2 富士通テレコムネットワークス (株) | 600 | 69.8% | 8,664 |
| 3 (株) 富士通ラーニングメディア | 364 | 62.5% | 8,131 |
| 4 富士通ディフェンス&ナショナルセキュリティ (株) | 290 | 43.0% | 8,043 |
| 5 (株) 島根富士通 | 431 | 69.7% | 6,750 |

◆社員100人以上500人未満

| 事業所名 | 歩活参加者数 | 歩活参加率 | 平均歩数 |
|------------------------|--------|-------|-------|
| 1 トータルゼータエンジニアリング (株) | 120 | 46.5% | 8,068 |
| 2 (株) 富士通鹿児島インフォネット | 109 | 48.0% | 7,059 |
| 3 (株) 富士通テレコムネットワークス光和 | 125 | 91.9% | 6,883 |
| 4 エフサステクノロジーズ西日本(株) | 242 | 61.0% | 6,732 |
| 5 富士通データセンターサービス (株) | 208 | 54.2% | 6,713 |

◆社員100人未満

| 事業所名 | 歩活参加者数 | 歩活参加率 | 平均歩数 |
|----------------------|--------|-------|--------|
| 1 (株) ベストライフ・プロモーション | 32 | 86.5% | 10,178 |
| 2 富士通健康保険組合 | 37 | 90.2% | 10,085 |
| 3 (株) 富士通ITプロダクツ | 23 | 85.2% | 8,952 |
| 4 富士通エフネットサポート (株) | 43 | 66.2% | 8,526 |
| 5 (株) 富士通フロンテックシステムズ | 44 | 65.7% | 8,429 |

■ チーム賞「平均8,000歩チーム賞」

・期間中のチーム平均歩数が8,000歩以上を達成した全チーム対象に設定

| | 受賞数 | 賞品 |
|--------------|-----------------------|---------------------|
| 平均8,000歩チーム賞 | 2,754チーム (14,536名) | Amazonギフトカード 500円/人 |

■ 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設定
- ・平均8,000歩達成賞：イベント期間中の平均歩数が8,000歩以上を達成した参加者全員に設定

| | 受賞数 | 賞品 |
|-------------|--------|--------------------|
| 毎日8,000歩達成賞 | 8,089名 | Amazonギフトカード1,000円 |
| 平均8,000歩達成賞 | 7,588名 | Amazonギフトカード500円 |

※個人賞の重複受賞はありません。

Amazonギフトカードは、kencom内で2025年1月中旬頃の配付予定



2025年春開催予定

健康づくり支援ツール「kencom」は、通年登録・利用できるツールです。
引き続き社員の登録・利用促進にご協力よろしく申し上げます。

1. 座りっぱなしの時間を減らす／中断する

例) **作業の合間や会議の終了時に一度立ち上がってストレッチ**

長時間の連続した座位行動を中断（ブレイク）することにも意義があります。座位時間が長くても、頻繁に立ち上がる等、中断回数が多い群では、総死亡リスク上昇が緩和されることが報告されています。

2. 余分に歩く～プラス10～10分間歩くと約1000歩

例) こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う

※掃除や買い物などの家庭で行う身体活動も歩数UP！

これまであまり運動していなかった方は、**1日10分間、余分に歩くことから**始めてみましょう。最初の1カ月間は+10分（1000歩）、次にはさらに+10分（1000歩）というように、段階的に増やす方法もお勧めです。ご自身の身体と相談しながら、無理なく楽しく続けましょう！

3. 筋力運動の"ちょい足し"がよりお勧め

～ややきつと感じるくらいの強度で、短い時間でも。

例) **椅子に座りながら：もも上げ、膝のばし**

立って行う：足の横上げ、ストレッチなど

・散歩やウォーキングなどの有酸素性運動と筋力運動を組み合わせると、さらに健康度UP。

・安全かつ効果的な強度の目安、自覚的運動強度 (右図参照) を参考に！
強度が低すぎると運動効果は得られにくく、
きつすぎると怪我につながる場合があります。

6番くらいの「**ややきつい**」と感じる強度や回数が安全かつ、効果的。

| | 自覚的な感覚 |
|----|--------------|
| 10 | 非常にきつい (限界だ) |
| 9 | |
| 8 | きつい |
| 7 | |
| 6 | ややきつい |
| 5 | |
| 4 | やや楽である |
| 3 | |
| 2 | 楽である |
| 1 | |
| 0 | 非常に楽である |

健康増進セミナー開催予告

【健診値改善セミナー（仮題）】

健康診断の結果をもとにより具体的な改善方法を学び実行&振り返りを行う

2025年
2月開催
(2/4・2/28)

| | | |
|------|--|---|
| 効果 | <ul style="list-style-type: none">自身の健康課題に合った対策法がわかる健康的な生活習慣が身に付く生活習慣病の予防、改善ができる | |
| 対象者 | <ul style="list-style-type: none">健診で指摘されたが具体的に何をすればよいかわからない方健康増進に取り組むべきと理解しているが今ひとつやる気が起きない方健診を活かして健康管理に取り組みたい方 | |
| 講義内容 | DAY1 | DAY2 |
| | <ul style="list-style-type: none">①生活習慣の振り返り②健康ドミノについて③生活習慣改善メソッド | <ul style="list-style-type: none">①DAY1の振り返り②継続の秘訣③RIZAP流チェックポイント |

RIZAP 健診値改善セミナー
powered by RIZAP

その一歩が
健康な
未来をつくる

開催日時
2025年
2/4(火) 2/28(金)
16:00~17:30

講師
RIZAP
竹田 瑛信

参加方法・詳細 参加特典

申込締切 2025年1月31日(金) ※chocoZAP利用が初めての方限定

富士通健康経営事務局