

「みんなで歩活2024秋」開催概要

富士通健康経営事務局

開催期間	エントリー期間	10月1日（火） 14：00～10月31日（木）
	イベント期間	11月1日（金）～11月30日（土）
	歩数入力期間	11月1日（金）～12月3日（火）
	結果発表	12月10日（火）
	賞品配付	2025年1月中旬予定

社員
参加率目標
40%
(36,000名)

参加対象	<ul style="list-style-type: none"> ・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※ <p>※ご家族のkencom利用は、富士通健康保険組合加入の当該年度4月1日時点で18歳以上の方が対象。</p>
------	--

イベント内容	<p>健康づくり支援ツールkencomを使って開催するウォーキングイベントです。 チーム単位での対抗戦（1チーム：2～10名） イベント期間中のチーム毎の平均歩数/合計スコアを毎日自動集計し、チーム平均歩数、チームスコア ランキング、個人平均歩数ランキングを表示します。 *1日の上限歩数：4万歩</p> <ul style="list-style-type: none"> ● イベントの詳細ルールはこちら（10月1日（火） 14：00より閲覧可能） イベントの詳細ルール、歩数登録方法もこちらからご確認できます。 <p>「歩活×Fujitsu Sports試合観戦イベント」も開催します、*詳細決まり次第ご案内します。</p>
--------	--

【富士通独自賞】 * 前回より変更なし

チーム賞	<p>平均8,000歩チーム賞 対象：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全員 賞品：Amazonギフトカード 500円/人 ※ギフトカードは、個人に7月中旬頃、kencom内で付与予定</p>
個人賞	<p>毎日8,000歩達成賞 対象：イベント期間中、毎日8,000歩以上を達成した参加者全員 賞品：Amazonギフトカード1,000円</p> <p>平均8,000歩達成賞 対象：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 賞品：Amazonギフトカード500円 ※個人賞の重複受賞は無し ※ギフトカードは、個人に7月中旬頃、kencom内で付与予定</p>

* Amazonギフトカードの付与は、付与日時点で、富士通健康保険組合に加入するkencom利用者が対象となります。

【kencom共通表彰】 * 前回より変更なし

参加賞	<p>みんなで歩活 参加賞 みんなで歩活の参加者全員に、kencomコイン（旧 kencomポイント） 1,000コイン！</p>
-----	---

【オンラインイベント開催】

運動習慣の定着を促すとともに、テレワークによる運動不足解消やリフレッシュにお役立ていただける内容となっております。つきましては、多くの方々にご参加いただきたく、周知にご協力をお願いします。詳細は[こちら](#)をご覧ください。

**10月開催
歩活プレイイベント**

1日5分のちよいとレチャレンジ
【みんなで歩活2024年秋 プレイイベント】
Fujitsu Sports アスリート×RIZAPと一緒に基礎体カづくり!

RIZAPをオンラインで体験しよう! **LIVE**

開催日時 Fujitsu Sports アスリート
2024年**10月1日～31日**
毎週 **火・木 12:30～12:50**

参加方法・詳細

DAY1 10月1日 血圧改善ストレッチ	DAY2 10月3日 姿勢改善ストレッチ
DAY3 10月8日 コリ・痛み軽減ストレッチ	DAY4 10月10日 体幹トレーニング
DAY5 10月15日 腸胃改善ストレッチ	DAY6 10月17日 お腹引き締めトレーニング(1)
DAY7 10月22日 代謝アップトレーニング	DAY8 10月24日 体幹ストレッチ&トレーニング
DAY9 10月29日 お腹引き締めトレーニング(2)	DAY10 10月31日 脂肪燃焼トレーニング

Fujitsu Sports × 富士通健康経営事務局

**11月開催
歩活応援イベント**

【みんなで歩活2024年秋 応援イベント】
目指せ20分で2000歩!
室内ウォーキング LIVEレッスン

開催日時 2024年**11月6日, 13日, 20日, 27日**
毎週**水曜日 12:30～12:50**

DAY1	11/6	簡単リズム	参加方法・詳細
DAY2	11/13	在宅ワーク疲れ解消	
DAY3	11/20	代謝アップ	
DAY4	11/27	脂肪燃焼	

富士通健康経営事務局

社員向けメール配信

- ・Compass閲覧事業所につきましては、期間中にP Rメールを送信します。
- ・健康保険組合に個別にメールアドレスを提供いただいている会社につきましては、事務局よりエントリー開始日（10月1日）およびエントリー期間中の毎週水曜日の計5回社員の会社メールアドレス宛にメールにて直接ご案内を予定しております。

メールアドレスを持っていない社員の方へは貴社より周知いただきたく、よろしく願いいたします。

各社の参加状況

エントリー期間中、毎週1回木曜日（初回は10月10日）健康保険組合「[事業所担当者用ホームページ](#)」（パスワード：staff222）ニュース&トピクスに掲載します。*データ提供については後述

健康保険組合 健康増進セミナー・ イベント費用補助

歩活関連イベントの開催、「みんなで歩活」をイベントとみなして賞品の購入などに利用いただけます。各社独自の施策推進にご活用ください。

[「健康増進セミナー・イベント費用補助」の申請方法について](#)（パスワード：staff222）

※事前に企画書の提出が必要です。

【問い合わせ先】

健康保険組合）ヘルスケアグループ<kenpo-seminar@dl.jp.fujitsu.com>

※富士通(株)の申請については、別途E R統括部からご案内します。

データの提供

各社の所属従業員の参加者情報・イベント期間中の歩数データを希望される場合は、提供希望日を明記の上以下へご連絡ください。

* 期間中纏めての提供依頼も受け付けております。

【データの所属時点】

エントリー期間： 9月20日

イベント期間： 10月20日

* 参加状況の最終結果は、11月初旬に準備が整い次第提供いたします。

* 「みんなで歩活」参加時の表示名（ニックネーム）を変更したた場合でも、提供するデータで **氏名と表示名の確認**が可能です。

依頼先： BLP-健康経営担当 blp-kenkoukeiei@dl.jp.fujitsu.com

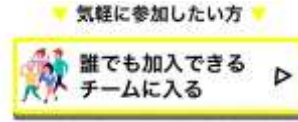
依頼期限： 提供希望日の **前日12:00 厳守**

健康経営事務局チーム 周知について

チーム名：**みんなウエルカムカム**

チームを固定しました参加促進にお役立てください。

チーム加入時にkencom上で



を選択して

「**みんなウエルカムカム**」を検索し、検索結果からチームを選んで加入いただけます。

*これまで通り、Viva Engage [みんなで歩活\(あるかつ\)](#) でもチーム名・チームコードをご案内します。

歩数換算について

車いす・ケガなどで「歩活」が困難な方には、日常生活や移動距離を歩数換算することで「みんなで歩活」を一緒に楽しんでいただけます。参加を躊躇われていた方などへの周知や貴社の施策にお役立てください。

<ご参考>

移動距離を平均的な歩幅で割った数値を歩数換算する方法

■ [歩幅の計算方法](#)： 普通に歩く場合 「身長×0.45」

■ 平均身長

国民健康・栄養調査（平成28年）「報告書」

→ [「第2部 身体状況調査の結果」](#) 参照

■ 移動距離

[Google マップ](#)

日常生活	歩数
Q 料理 (10分)	250
Q 料理 (20分)	500
Q 料理の片付け (20分)	250
Q 洗濯 (干す、取り込む)	350
歩行 (15分)	1100
歩行 (30分)	2200
移動 (10分)	1500
エレベーターの上り下り (3階分)	400

* [kencom歩数換算表](#)

Viva Engage他 情報発信

■ Viva Engage (利用会社のみ)

・[みんなで歩活\(あるかつ\)](#)

・[Fujitsu Healthy Living Plaza ～健康生活を目指す広場～](#)

(お願い)

随時、kencom・みんなで歩活その他関連する情報を掲載しております。

利用会社のみになりますが自社のViva Engageなどにピン留めいただき、健康経営事務局からの情報発信にご協力ください。

■ [健康経営ポータルサイト](#)

■ [富士通健康保険組合ホームページ](#)

+を押してURLを登録するだけ



各種マニュアル

kencom登録マニュアルほか各種マニュアルにつきましては、[富士通健康保険組合ホームページ](#)に掲載しております。

お問合せ

kencomに関するお問合せ：<https://kencom.jp/inquiry/new>

kencomコールセンター：050-3355-2281 (平日10:00～17:00)

富士通健康経営事務局：fj-kenkoukeiei@dl.jp.fujitsu.com

PR資料とチラシデータを添付しますので、各社の安全衛生委員会等やホームページへの掲示等、多岐にわたる積極的な周知・推進をお願いします。

Thank you

