

「みんなで歩活2024秋」PR資料



富士通健康経営事務局

2017年8月1日の「富士通グループ健康宣言」に基づき、社員の健康意識の向上、運動習慣の定着ならびに健康づくりの職場風土の醸成等を図るため、健康づくり支援ツール「kencom」（ケンコム）を導入し、活用いただいております。

歩数・体重記録

アプリ利用で、毎日の歩数を自動でカウント。体重や血圧など記録したデータは、グラフで見やすく表示されます。

あなたへのオススメ情報

年齢・性別や登録時に回答いただくアンケート回答、閲覧頻度に応じて、オススメの記事や旬な情報が毎日届きます。

kencom コイン (旧 kencomポイント)

毎日のログインやイベント参加などでkencomコイン（旧 kencomポイント）が溜まり、1,000コインごとに抽選にチャレンジ！
Amazonギフトカード、nanacoギフト、WAONポイントが当たります。

みんなで歩活

kencom内で年2回（春・秋）に開催するウォーキングイベント



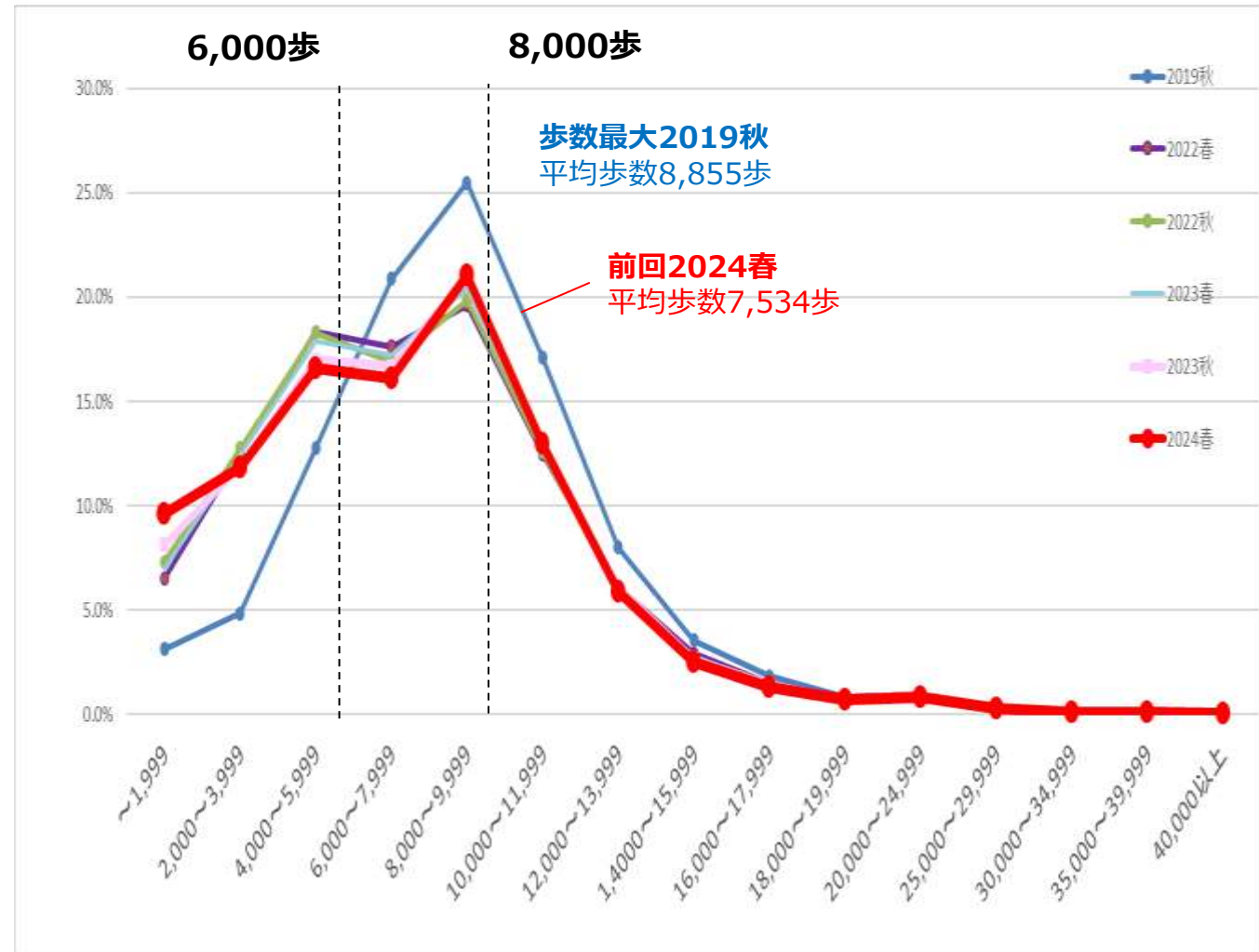
kencomに登録された、歩数・体重データの健康情報システム「ヘルスアップF@mily」でも確認いただけます。
※前月分を翌月20日頃までに反映

「みんなで歩活」実施状況

<社員参加状況>

	参加率	参加者	対象者	平均歩数
2024春	37.4%	32,081	85,785	7,534
2023秋	36.7%	31,813	86,697	7,683
2023春	34.7%	31,928	92,121	7,695
2022秋	33.5%	30,852	92,098	7,626
2022春	32.7%	30,322	92,620	7,759
2021秋	30.4%	29,589	97,462	7,911
2021春	25.0%	24,863	99,375	7,570
2020秋	22.8%	22,463	98,576	7,667
2019秋	25.1%	25,018	99,574	8,855
2019春	19.3%	19,463	100,602	8,765
2018秋	15.2%	15,589	102,797	8,664
2018春	7.0%	7,328	104,323	8,191

<社員平均歩数分布>



「みんなで歩活2024秋」開催概要

エントリー期間 : 2024年10月1日(火)14:00~10月31(木)
イベント期間 : 2024年11月1日(金)~11月30日(土)
結果発表 : 2024年12月10日(火)

社員
参加率目標
40%
(36,000名)

参加対象

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：富士通健康保険組合加入の2024年4月1日時点で18歳以上の方（2006/4/1以前にお生まれの方）

申込方法

- ・ kencom登録後、ログインのうえ歩活イベントページよりエントリー
- ・自分でチームを作る、または既存のチームに加入（チームは2名~10名）
- ・**ニックネームでも参加できます。**

実施方法

- ・チーム単位での対抗戦を開催（1チーム2~10名）
- ・kencomのスマホアプリを利用の場合、歩数は自動でカウント * パソコンを利用の場合は歩数を入力して登録
- ・ランキング表示
 - ①チーム・個人の平均歩数を毎日自動集計し順位を表示
 - ②チームメンバーの歩数が1歩=1スコアに換算され、1人1日8,000歩を上限にチームの通算スコアで順位を表示

※イベント期間中の1日上限歩数は4万歩

※社員の参加状況、イベント期間中の歩数データを所属の会社に提供することがあります。

「みんなで歩活2024秋」賞品



〈画像はイメージ〉

■ チーム賞（富士通グループ独自）

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（富士通グループ独自）

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

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提供

みんなで歩活参加賞	みんなで歩活に参加された方全員に、kencomコイン（旧 kencomポイント）1,000コイン
-----------	--

【オンラインイベント開催】

「歩く」をもっと楽しく、もっと豊かに！ 忙しい毎日でも、ほんの少しの時間を有効活用して、健康的な体と心を実現するためのスペシャルイベント開催決定！ 詳細は[こちら](#)をご覧ください。

10月開催

歩活プレイベント

11月開催

歩活応援イベント



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

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 血流改善ストレッチ	DAY2 10月3日 姿勢改善ストレッチ
DAY3 10月8日 コリ・肩こり軽減ストレッチ	DAY4 10月10日 体幹トレーニング
DAY5 10月15日 筋肉改善ストレッチ	DAY6 10月17日 右股関節強化トレーニング(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 左股関節強化トレーニング(2)	DAY10 10月31日 筋力回復トレーニング

Fujitsu Sports × 富士通健康経営事務局



TIPNESS 【みんなで歩活2024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

参加方法・詳細

DAY1 11/6 簡単リズム
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

【歩活×Fujitsu Sports試合観戦イベント】

イベント期間中に、Fujitsu Sportsの試合観戦に合わせたイベントなどを予定しています。
詳細が決まりましたら、健康保険組合ホームページ他でご案内します



- [健康保険組合ホームページ](#)
- [健康経営ポータルサイト](#)
- [「みんなで歩活」 Viva Engage](#)
- [Fujitsu Sportsイベントサイト](#)

周知について



■ Compass



■ 健康経営ポータルサイト



■ 連動企画



■ Viva Engage



■ LINE



■ ヘルスアップ° F@amily



■ メール配信



■ デジタルサイネージ



■ 各種HP



「誰でも入れるチーム」
を事務局で作成し
参加者を募集！！

【問い合わせ先】

- kencom
 - ・よくる質問・お問い合わせは[\[こちら\]](#)
 - ・お問い合わせフォーム
<https://kencom.jp/inquiry/new>
 - ・kencomコールセンター
電話：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

一期間：10月1日～10月31日

2024秋

kencom

JP - みんなで歩活(あるかつ)

会話 コミュニティについて ファイル イベント

事務局チーム名は「**みんなウエルカムカム**」

kencomで、チーム名から探す、もしくはViva Engage[みんなで歩活](#)でチームコード確認してチームに参加ください。

* チームの案内は、エントリー開始後になります。

* チーム加入者を[みんなで歩活\(あるかつ\)](#)、[Fujitsu Healthy Living Plaza ～健康生活を目指す広場～](#)に登録いたします。(Viva Engage利用者のみ)

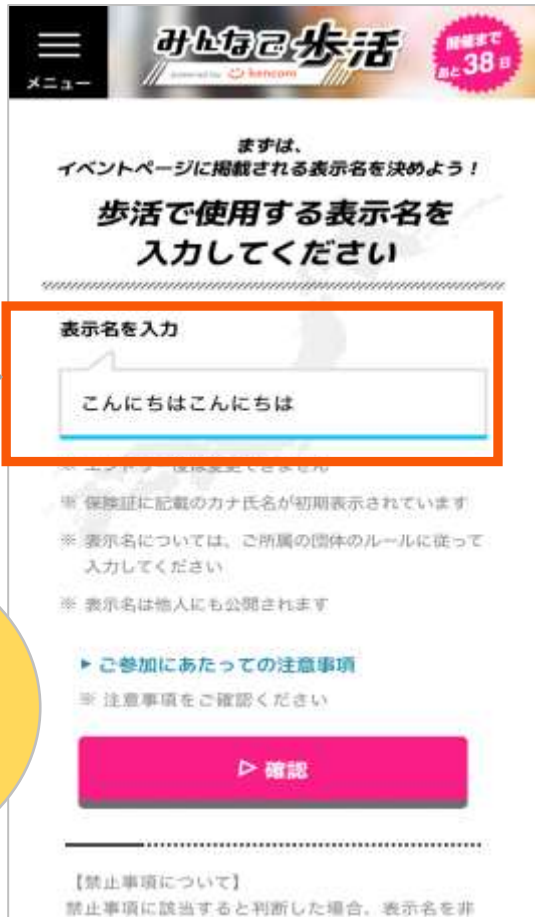
歩活機能について

■ 表示名（ニックネーム）変更機能

エントリー画面でエントリーボタンを押すと、以下のような注意書きとともに、以下の画面（イメージ）が表示され、歩活で使用する表示名の設定することが出来ます。

みんなで歩活（あるかつ）はPC・スマホがあれば誰でも気軽に参加できるウォーキングイベントです。
さっそく歩活にエントリー！

歩活にエントリー▶



変更すると
ニックネームで
参加できます

■ スタンプラリー



コンプリートすると
kencomから抽
選で賞品が貰え
るかも！

① kencomアプリからポイントページ上部掲載のバナーより、スタンプラリーマップを開く

② マップを開く



③ チェックポイントの現地付近到達後、GPSの位置情報を取得しスタンプを押すを押下（スタンプゲット）



合計5つのスタンプ取得でコンプリート（予定）

(お願い) kencomへの歩数反映の確認

「みんなで歩活」開始前にkencomへの歩数連携を確認ください！



■ kencomの画面に歩数が反映されていない場合

kencom→メニュー→設定変更→自動連携設定→歩数 から設定状況を確認いただきお手続きください。

[Androidのスマートフォンをご利用の方]

『Androidセンサーによる歩数自動連携機能』が終了し、kencomに歩数が表示されなくなりました。お手続きがお済でない場合は、Google FitもしくはFitbitと連携設定をお願いします。

[設定変更マニュアル](#)



[注意] 歩数入力期間にkencomに歩数が登録されていない場合、賞品の対象となりません！！

Thank you

