

「みんなで歩活2025秋」開催概要

2025年9月

富士通健康経営事務局

富士通グループでは「人材」が最も重要な資本であると位置づけ、パーパスの実現に向け、「社員の心とからだの健康と安全を守り、すべての社員が心身ともに健康でいきいきと働くことができる環境をつくりだす」ことを目指して「[富士通グループ健康宣言](#)」を制定し、健康経営を推進しています。

健康経営の重点テーマの一つである「ヘルスリテラシー・健康意識向上、生活習慣の改善」に向けた取り組みの1つとして開催している「みんなで歩活」は、体を動かす以外にも健康維持に様々な効果をもたらすとされているウォーキングのイベントです。

健康経営の取り組み [Health Wellbeing](#)



とは・・・

チームでコミュニケーションを取りながら、ウォーキングを楽しんでいただくイベントです。

[ニックネームでの参加](#)も可能ですので、気軽に参加できます。

職場のチーム、気の合う仲間、家族でのご参加、さらには事務局の誰でも入れるチームも用意していますので富士通グループみんなで、ウォーキングを通じて コミュニケーション活性化・健康習慣の定着に繋がられるよう、参加促進にご協力よろしくお願いします。

「みんなで歩活2025秋」イベント日程・イベント内容



**社員
参加率目標
40%**

開催期間	エントリー期間	10月 1日 (水) 14 : 00～ 10月30日 (木)
	イベント期間	10月31日 (金) ～11月30日 (日)
	歩数入力期間	10月31日 (金)～12月 3日 (水)
	結果発表	12月10日 (水)
	賞品配付	2026年1月中旬予定

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>※2025年4月1日時点、18歳以上の方が対象となります。</p>
-------------	---

イベント内容

健康づくり支援ツール  を利用し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）
- ・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 イベント期間中チーム・個人の平均歩数を毎日自動集計し順位を表示
 - ② イベント期間中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
- ・1日の上限歩数：4万歩

イベントの詳しいルール

変更無し。詳細は[こちら](#)から確認ください。（10月1日（火）14：00より閲覧可能）

* kencomの登録方法などは、[富士通健康保険組合HP](#)に掲載しております

kencomで取得した歩数データなどは、富士通健保の個人情報保護ポリシーに基づき適切に管理し、富士通健保が保有する個人情報の利用目的以外には使用しません。

【 富士通独自賞 】

個人賞

前回より変更無し

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

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

※Amazonギフトカードは、個人に2026年1月中旬頃、kencom内で付与予定

※ 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 】

参加賞

前回より変更なし

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 1,000コイン！

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PR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4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、よろしくお願いいたします。

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9日）
健康保険組合「[事業所担当者用ホームページ](#)」ニュース&トピックスに掲載します。
*データの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](#)
※イベント開始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うえ、以下へご連絡ください。

* 期間中纏めての提供希望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**

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

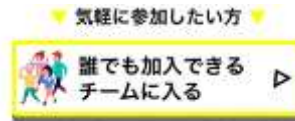
kencomに関するお問合せ：<https://kencom.jp/inquiry/new>

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

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。
- *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
Q1 料理 (10分)	250
Q1 料理 (20分)	500
Q1 料理の片付け (20分)	250
Q1 洗濯 (干す、取り込む)	350
Q1 買い物 (15分)	1100
Q1 買い物 (30分)	2000
Q1 徒歩 (10分)	1500
Q1 階段の上り下り (3階分)	400

* [kencom歩数換算表](#)

みんなで歩活

ちよトレチャレンジ♪

室内ウォーキングLIVEレッスン

おひとりさま歩活

**Fujitsu Sports
試合観戦×
フォトWalk**

避難ウォーキング

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。

開催月	イベント名
10月	1日5分の「ちよトレチャレンジ♪」
	おひとりさま歩活
11月	室内ウォーキングLIVEレッスン
	Fujitsu Sports試合観戦×フォトWalk
	避難ウォーキング

【10月開催】連動イベント：1日5分の「ちよいトレチャレンジ♪」

歩活前のプレイイベント。歩行力アップに効く！RIZAP監修・ちよいトレチャレンジで10日間の筋トレ習慣♪安定性・柔軟性・推進力を高めるプログラムを用意しました。詳細は[こちら](#)をご覧ください。

1日5分の
『ちよいトレチャレンジ♪』

オンラインでRIZAPメソッド
「今すぐできる」「自宅でできる」
ストレッチ&トレーニング！

歩活のウォーミングアップ&
クールダウンプログラムに
LIVE配信で参加

開催日時	参加方法・詳細
2025年 9月30日～10月30日 毎週 火・木 12:30～12:50	こちらをクリック

参加申込締切：2025年9月26日(金)
開催日：2025年9月30日～10月30日
時間：12:30～12:50
※毎週火・木曜日 全10回

**Fujitsu Sportsと
コラボ決定!!!**

今年もアスリートが出演し
イベントを盛り上げます。
《出演日》
10月 7日 (火)
10月21日 (火)
乞うご期待♪

【10月開催】連動イベント：おひとりさま歩活

＼ 今年はコース選択制 ／

ひとりで歩きたい方はもちろん、体力に自信がない方も、
しっかり歩きたい方も、**どんな方にもおすすめのイベント**です
各コース目標を達成した方の中から抽選で、**賞品**もご用意しています。

エントリー期間：2025年9月8日（月）～9月26日（金）

イベント期間：2025年10月1日（水）～10月31日（金）

歩数登録：ヘルスアップF@mily（kencomは使用しません）

参加対象：富士通グループ社員（グロコミ利用対象の富士通健康保険組合加入者）
* 富士通健保_任意継続被保険者、特例退職被保険者の方は対象外です



[詳細・お申し込みはこちら](#)

※グロコミ利用会社のみ確認いただけます。

**ガンガン
コース**
目標：平均8.000歩

**テクテク
コース**
目標：平均 5.000歩

**コツコツ
コース**
目標：毎日 3.000歩

【11月開催】連動イベント：室内ウォーキングLIVEレッスン

歩活応援イベント。外出不要で歩数をゲット！在宅ワークによる運動不足解消・リフレッシュ&運動習慣の定着を促す内容となっております。詳細は[こちら](#)をご覧ください。

みんなで歩活2025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**

SPECIAL GUEST

竹内修平選手
岡田久美子選手

初回金曜日 (ユニオンビル会場&オンライン)
2回目以降水曜日 (オンライン)

12:30 ~ 12:50

DAY1	10/31 (金)	踏みしめてスタート！Kickoffウォーク
DAY2	11/ 6 (水)	ふくらはぎポンプで午後シャキ！ウォーク
DAY3	11/13 (水)	お尻から引き上げ！姿勢改善ウォーク
DAY4	11/20 (水)	肩スイング！気分爽快ウォーク
DAY5	11/27 (水)	ラクに続ける！軽やかウォーク

富士通健康経営事務局

■担当インストラクター■
歩活2024秋/2025春で大好評
ティップネス・喜多インストラクター

Fujitsu Sports 初出演！

10月31日 (金) 11月27日 (木)

アメリカンフットボール部
竹内修平選手

陸上競技部
岡田久美子選手

参加申込締切：2025年10月24日(金)
開催日：2025年10月31日・11月6日～27日
時間：12:30～12:50 ※初回金曜日+毎週木曜日 全5回

初回はハイブリッド開催！

<イメージ画像>

2025秋は、「Fujitsu Sports試合観戦×フォトWalk 」を開催します。

* 調整中のため、詳細決まり次第ご案内します

<案内掲載>

- ・[Fujitsu Sports Portal](#)
- ・[富士通健康保険組合HP](#) など



【11月開催】連動イベント：避難ウォーキング

みんなで歩活×防災コラボ

避難経路を確認し、実際に試してみよう！

* 歩活に参加していない方でも大歓迎です！ ▶ イベントの詳細は[こちら](#)（準備中）※グロコミ利用会社のみ確認いただけます。



例) 事業所や自宅マンション、外出先などあらゆる状況を想定し、避難行動を実践してみよう（個人でもご家族と一緒にでも◎）

⊘ 立入禁止区域には入らないよう注意

- ・避難してみて気づいたことを**Forms**に入力すると、抽選で**素敵な景品**をプレゼント！ 📺
- ・集まった気づきや感想は「[全社防災コミュニティ/Phase Free](#)」のVivaにてシェアさせていただきます（Viva に直接ご投稿いただいてもOK！）

■ 参加方法

- ・普段過ごしている場所（事業所、自宅マンション、外出先など）で実際に避難してみる
- ・避難にかかった時間を計測する 📱
- ・避難してみて気づいた点を**Forms**に入力する * 写真も撮れたら個人情報に注意し添付ください 📷



■ 参加対象

富士通グループ社員（グロコミ利用対象者のみ）

■ 実施期間

10月31日（金）～ 11月30日（日） ※本イベントは、就業時間外や休日に実施ください



2025 秋の運動イベント

スタート 9/30

- 9月: ちょいトレチャレンジ (9月20日~21日)
- 10月: おひとりさま歩活 (10/1スタート)
- 10/31: オンライン&会場併用のハイブリット開催!
- 10/31: みんなで歩活 エントリー (10月30日~)
- 11月: 室内ウォーキング LIVEレッスン (10/31スタート)
- 10/31: 遊園ウォーキング
- ゴール: Fujitsu Sports 試合観戦 x フォトWalk

『みんなで歩活』エントリー & 運動イベント詳細は [こちら](#)

富士通グループ全社イベント

仲間・家族と楽しく歩こう!!

みんなの歩活

— minna no arukata —

2025秋

イベント期間: 10月31日~11月30日

エントリー期間: 10月1日~10月30日

Amazonギフトカードプレゼント

個人賞

- 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

アプリをダウンロード! (Scan QR)

みんなの歩活 x Fujitsu Sports

1日5分の『ちょいトレチャレンジ』

RIZAP

オンラインでRIZAPメソッド「今すぐできる」「自宅でする」ストレッチ&トレーニング!

歩活のウォーミングアップ&クールダウンプログラムにLIVE配信で参加

LIVE

開催日時: 2025年 9月30日~10月30日 毎週 火・木 12:30~12:50

参加方法・詳細: [QRコード](#)

Fujitsu Sports 出演決定

10月7日(火)・10月21日(火)

出演アスリート情報は上の二次元コードからチェック

プログラム内容

- スキマ時間のできるストレッチ&トレーニング
- デスクワークやスマホ疲れに効く簡単な姿勢改善メソッド
- 運動効果を最大化、高強度インターバルトレーニング
- JTFA(公)トレーナー(監)によるプロが監修! 効率的なボディメイク

富士通健康経営事務局

みんなで歩活 2025 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

SPECIAL GUEST

- 10/31: アメリカンフットボール 竹内伸平選手
- 11/21: 富士通陸上競技部 岡田久美子選手

開催日時: 初回金曜日(ユニオンビル会場&オンライン) 2回目以降木曜日(オンライン)

12:30 ~ 12:50

参加方法: [詳細はこちら](#)

富士通健康経営事務局

富士通健保 事業所担当者用HPに掲載しておりますのでダウンロードして活用ください。

周知方法

■ Compass



■ 健康経営ポータルサイト



■ 健康保険組合HP



■ Viva Engage



■ LINE



■ ヘルスアプリ° F@amily



■ メール配信



■ デジタルサイネージ



■ 各種HP



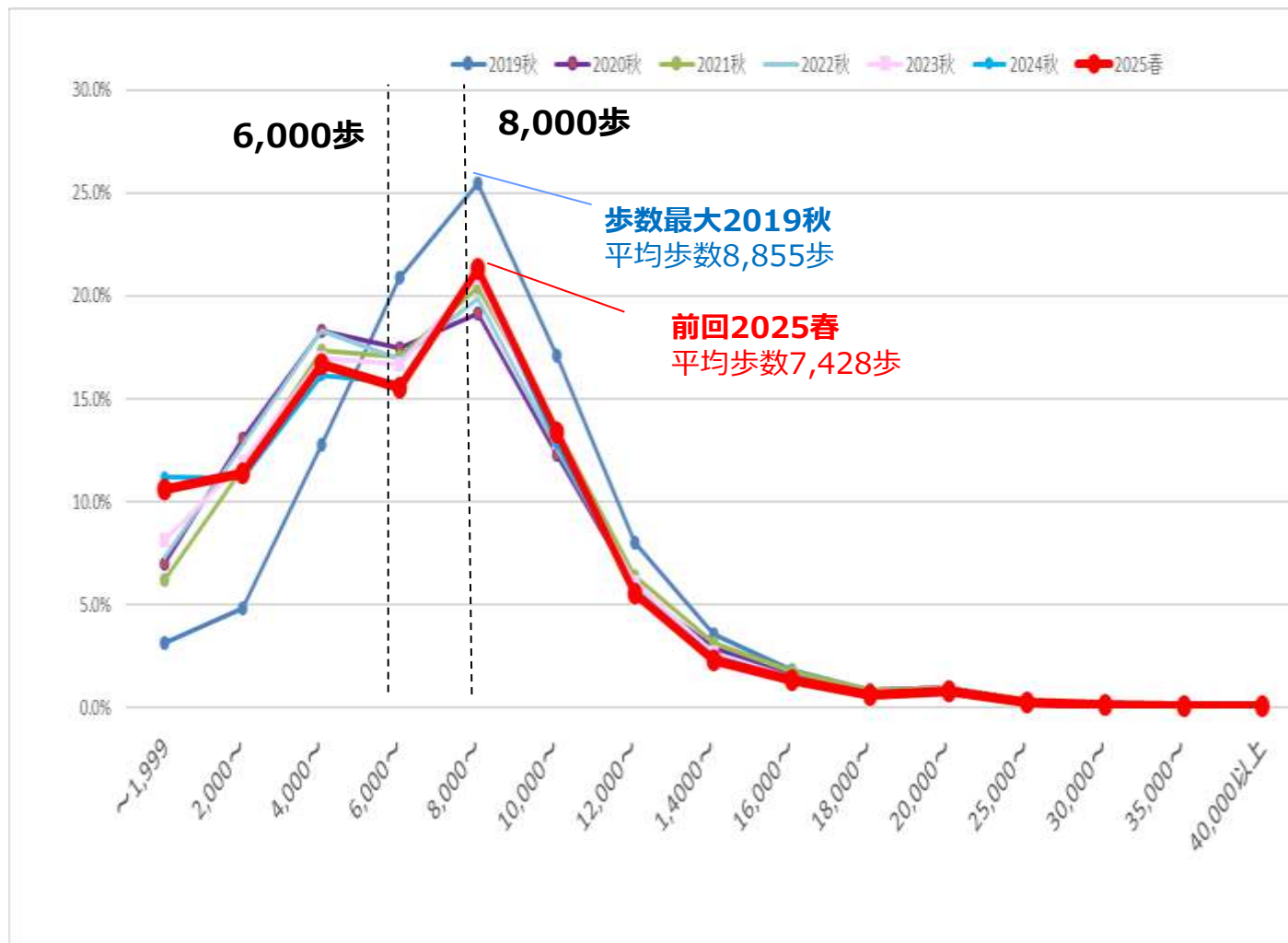
PR資料を添付しますので、各社の安全衛生委員会等やホームページへの掲示等、多岐にわたる積極的な周知・推進をお願いします。

参考「みんなで歩活」過去の開催結果

<社員参加状況>

	参加率		参加者	平均歩数
	目標	実績		
2025春	40.0%	37.9%	31,202	7,428
2024秋	40.0%	38.3%	32,370	7,444
2024春	38.0%	37.4%	32,081	7,534
2023秋	38.0%	36.7%	31,813	7,683
2023春	35.0%	34.7%	31,928	7,695
2022秋	35.0%	33.5%	30,852	7,626
2022春	33.0%	32.7%	30,322	7,759
2021秋	28.0%	30.4%	29,589	7,911
2021春	25.0%	25.0%	24,863	7,570
2020秋	30.0%	22.8%	22,463	7,667
2019秋	23.0%	25.1%	25,018	8,855

<社員平均歩数分布>



Thank you

