

# 「みんなで歩活2025秋」PR資料



2025年9月

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

毎日のログインやイベント参加などでkencomコインが溜まり、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2025秋」開催概要

エントリー期間 : 2025年10月1日(水)14:00~2025年10月30日(木)  
 イベント期間 : **2025年10月31日(金)** ~ 2025年11月30日(日)  
 結果発表 : 2025年12月10日(水)

社員  
参加率目標  
40%

## 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※  
 ※2025年4月1日時点、18歳以上の方が対象となります。（2007/4/1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。

※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。

# 事務局チーム案内・問い合わせ先



「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](mailto:fj-kenkoukeiei@dl.jp.fujitsu.com)

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)

# 「みんなで歩活2025秋」賞品



〈画像はイメージ〉

## ■ 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

※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
-----------	--



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	<a href="#">こちらをクリック</a> 

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。

みんなが歩活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部 竹内修平選手  
11/27 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

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

参加方法  
詳細はこちら

富士通健康経営事務局

<イメージ画像>

■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！

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、就業時間外や休日実施ください



# 表示名（ニックネーム）変更機能のご紹介

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、歩活画面で表示される、表示名を変更することができます。

変更すると  
ニックネームで  
参加できます

The image shows a three-step process:

- Entry Screen:** A pink button labeled "歩活にエントリー" (Enter Step Activity) is highlighted. Text above it says "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！"
- Name Change Screen:** A form titled "表示名を入力" (Enter Display Name) with a blue border. The input field contains "こんにちはこんにちは". Below the form are several warning messages and a pink "確認" (Confirm) button.
- Score Board:** A screenshot of the "TeamDeSC" score board. The name "ヤマダ タロウ" (Yamada Tarou) is highlighted in a blue box, with a callout arrow pointing to it from the text "表示名変更" (Change Display Name).

「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！！**

Androidスマートフォンをご利用の方向け

## kencom アプリ



歩数などの自動連携でお困りではありませんか？

## ヘルスコネクトとの連携方法

※Google Fitとの自動連携は非推奨となる予定です※

1 このポップアップが出たら...

2 ヘルスコネクト連携

3 ヘルスコネクトを使ってみる

4 kencomにヘルスコネクトへのアクセスを許可しますか？

5 kencomに過去のデータへのアクセスを許可しますか？

6 Complete!!

※Android13以前の方で、上記設定をしても歩数等が上手く反映されない場合は、『ヘルスコネクトアプリ』のインストールが必要です。

Google Fitとの自動連携が非推奨となるため、12月以降『ヘルスコネクト』との連携設定が必要となります。ポップアップメッセージが表示されましたら、設定のご対応をお願いいたします。

**Thank you**

