

「みんなで歩活2026春」開催概要

2026年3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、「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](#)



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2026春」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	4月 1日 (水) 14:00~4月30日 (木)
	イベント期間	5月 1日 (金) ~5月31日 (日)
	歩数入力期間	5月 1日 (金) ~6月 3日 (水)
	結果発表	6月10日 (水)
	賞品配付	2026年7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>※2026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。（4月1日（水）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7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 】

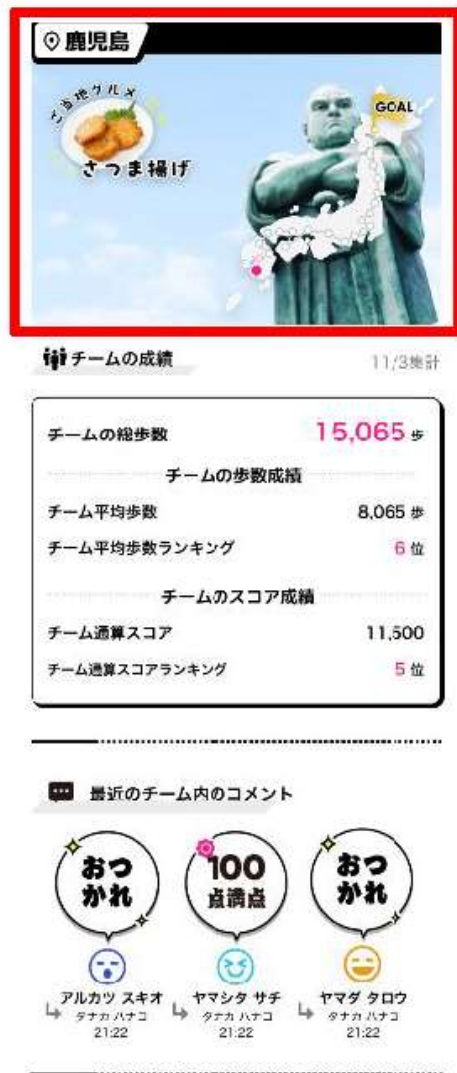
参加賞

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！

- ❑ **歩活の一部デザインが刷新されます！**
 この度、一部デザインがより楽しく、魅力的に生まれ変わりました！
- ❑ **日本地図が新しくなります！**
 チームの歩数実績に応じて鹿児島から北海道まで全21のスポットを巡る中で、各チェックポイントに到達すると、その土地自慢のグルメ画像が表示されます。
 ※ゴールまでに必要な歩数は変更されません。
- ❑ **グルメ画像は各スポットごとに3種類！**
 グルメ画像は各スポットで3種類あり、ページ表示時にランダムで表示されます。
- ❑ **チームの歩数背景に現在地が表示されます！**
 日本地図の現在地(都道府県)の画像がチームの歩数背景に表示されます。
- ❑ **エアモと歩活（エア活）について**
 歩活画面の一部リニューアルに伴い、エアモと歩活は、今回より終了させていただきます。



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（4月1日）およびエントリー期間中の毎週水曜日に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4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： 3月20日

イベント期間： 4月20日

* 参加状況の最終結果は、5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～](#)

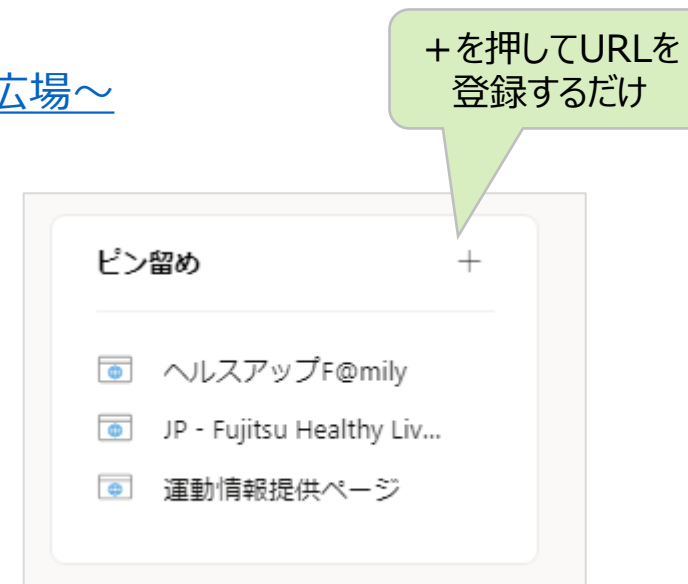
(お願い)

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](#)



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>

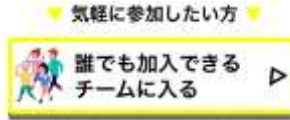
kencomコールセンター：050-3355-2281 (平日10:00～17:00)

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**」

NEW お気軽参加者向け「ゆるっと_みんなウエルカムカム」を今回新設します。



チーム加入時にkencom上で **気軽に参加したい方** 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](#)

日付	歩数
Q1歩数 (10/29)	239
Q2歩数 (20/29)	300
Q3歩数 (24/29)	300
日歩数 (平年、平均値)	300
歩数 (1/29)	1100
歩数 (10/29)	2000
目標歩数 (10/29)	1500
歩数換算 (10/29)	400

* [kencom歩数換算表](#)



イベント名



目指せ20分で2000歩！室内ウォーキングLIVEレッスン



Fujitsu Sportsイベント
* 詳細は、決まり次第ご案内



防災ウォーキング
* 詳細は、決まり次第ご案内

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。
イベント詳細は[富士通健保HP](#)で確認ください。

【5月開催】連動イベント：室内ウォーキングLIVEレッスン

みんなで歩活2026春応援イベント

TIPNESS

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
毎週木曜日（オンライン）
=====
12:30～12:50

参加方法・詳細はこちら▼



DAY1 5/ 7 (木) 午後シャキッと！目覚めウォーク

DAY2 5/14 (木) 脚スッキリ！巡りウォーク

DAY3 5/21 (木) 肩ひらいてスッキリ！爽快ウォーク

DAY4 5/28 (木) やり切り爽快！達成ウォーク

富士通健康経営事務局

<イメージ画像>

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。

参加申込締切：2026年4月24日(金)

開催日：2026年5月7日～28日

時間：12:30～12:50

※毎週木曜日 全4回



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

— minnade arukatsu —

2026春

エントリー期間
4.1 - 4.30
2026年4月1日(水)14時～4月30日(木)12時59分

イベント期間
5.1 - 5.31
2026年5月1日(金)10時～5月31日(日)12時59分

個人賞

- 毎日8,000歩 1,000円
- 平均8,000歩 500円
- Amazonギフトカードプレゼント

みんなの歩活の参加はこちらから!

登録していない方

すでに登録している方

みんなの歩活 x Fujitsu Sports

コラボイベント開催予定!

みんなで歩活2026春応援イベント

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
毎週木曜日 (オンライン)
=====
12:30～12:50

参加方法・詳細はこちら▼

DAY1 5/ 7 (木) 午後シャキッと! 目覚めウォーク

DAY2 5/14 (木) 膝スッキリ! 巡りウォーク

DAY3 5/21 (木) 肩ひらいてスッキリ! 爽快ウォーク

DAY4 5/28 (木) やり切り爽快! 達成ウォーク

富士通健康経営事務局

2026 春の連動イベント **スタート**

5/1 スタート!

みんなで歩活 エントリー 4月30日!

室内ウォーキング LIVEレッスン

みんなの歩活

防災ウォーキング イベント

Fujitsu Sports イベント

ゴール

『みんなの歩活』エントリー & 連動イベント詳細は

こちら▶▶

〈画像はイメージ〉

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。

■ Compass



■ 健康経営ポータルサイト



■ 健康保険組合HP



■ Viva Engage



■ LINE



■ ヘルスアップ° F@mily



■ メール配信



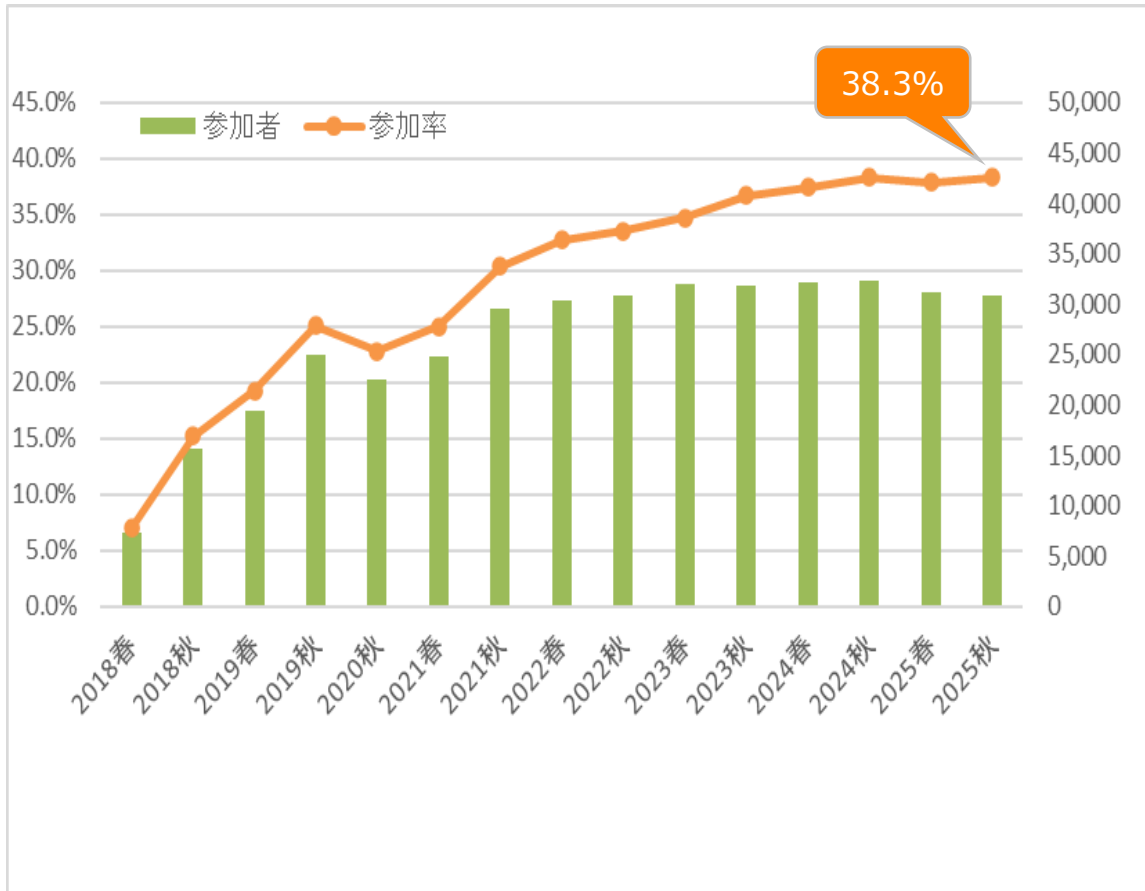
■ デジタルサインージ

■ 各種HP

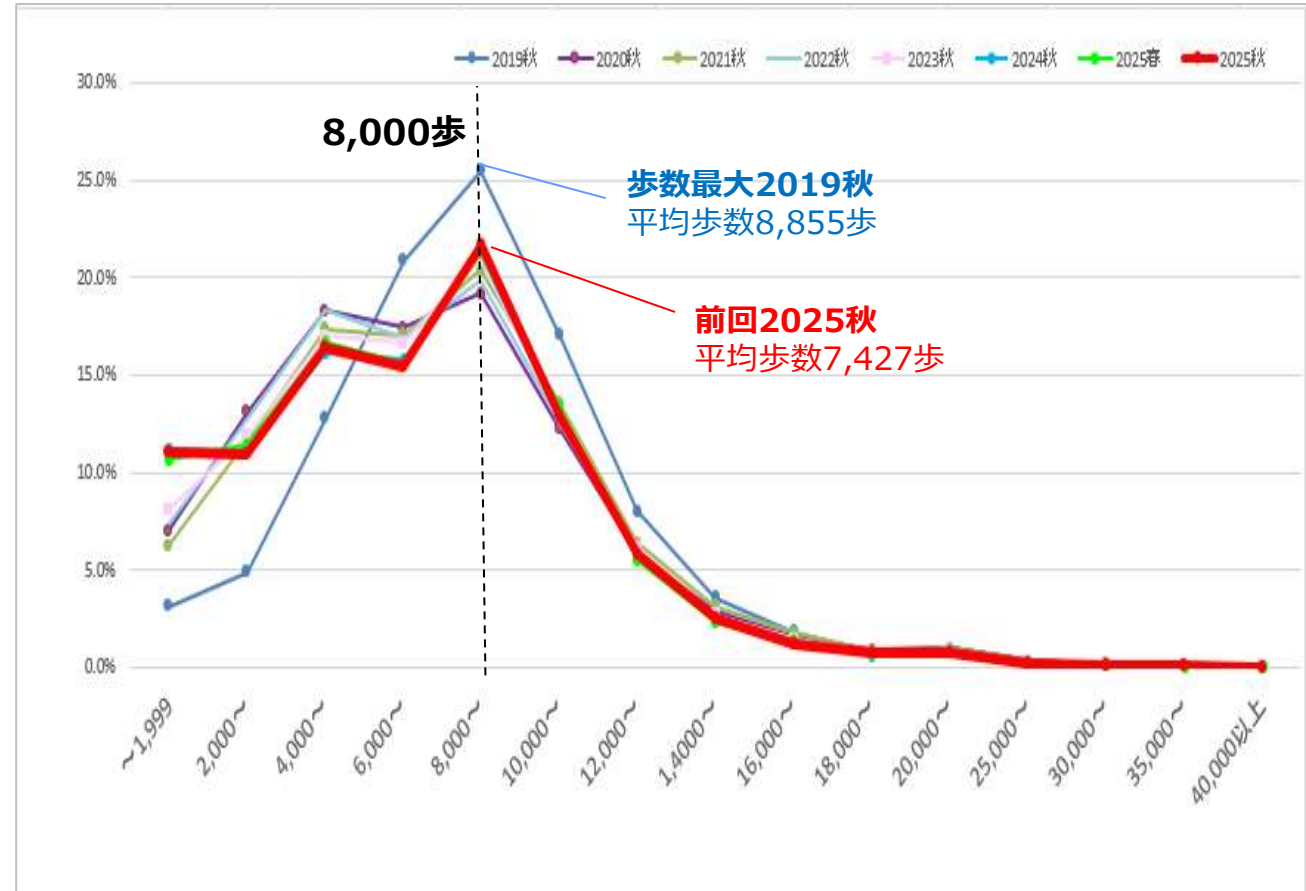


PR資料を添付しますので、各社の安全衛生委員会等やホームページへの掲示等、多岐にわたる積極的な周知・推進をお願いします。

<社員参加状況>



<社員平均歩数分布>



Thank you

