

みんなで運動！健康プロジェクト2023

【目的】

社員の定期的な運動習慣または身体活動継続を促す

【対象】

全社員(HOYA健保組合被保険者)※**全員参加を目標**としています

【実施について】

- ・ 内容：“FiNC for BUSINESS (FiNC BIZ)”アプリを使用し、社員の歩行量増加を中心とした運動促進活動
- ・ エントリー期間：5月15日(月)～5月29日(月) ※エントリーURL：<https://questant.jp/q/YHFQHD20>
- エントリー期間終了後、後日**エントリー完了メール**を送付
- ・ その他：2023年度は参加者の歩数に応じて植林などの寄付活動を実施予定

【今後のスケジュール予定】

- ・ 6月12日(月)～6月19日(月)：事前アンケート
- ・ 6月23日(金)～：アプリアカウント発行
- ・ 7月1日(土)～：施策開始



「FiNC for BUSINESSアプリ」の紹介

①歩数・食事・体重・睡眠・運動・体温を記録

健康管理は、記録して“見える化”から！
日々の変化を確認しよう

②歩数ランキングをチェック

まずはいつもより+1,000歩！
歩数を伸ばして上位を目指すのもアリ！

③健康チャレンジプログラムに参加

アクションにチャレンジ、各種アクティビティを体験！
ミッションをクリアしてFiNCポイントを獲得しよう

④貯めたFiNCポイントでお買い物♪

FiNCポイントは、1pt=1円として、FiNCモールで利用可能※



※ポイント利用には
条件があります

ログイン完了後、目標設定してみよう！

目標設定

歩数

目標歩数 8,000

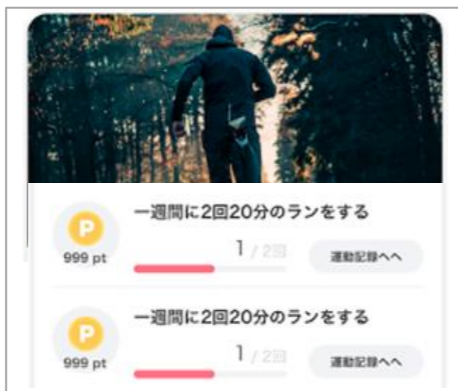
目標8,000

目標との差 -2,054歩

※約10分歩くと+1,000歩

目標設定によって歩行量が増え、モチベーションもUP
※約10分歩くと+1,000歩

もっと頑張りたい人は健康チャレンジプログラムへ！



月ごとに食事・運動・睡眠習慣など動画やミッションが配信されるプログラム
すきま時間を活用して参加しよう！



今日の歩数やランキングを毎日チェック

今日の歩数 3,896 歩

今日の消費カロリー 49 kcal

HOYA 歩数ランキング
↑ 12位 / 227人

▶タップすると“きらく”ページへ

▶タップするとランキング詳細へ

現時点の歩数と順位を確認しよう♪

消費カロリー 49 kcal 目標 8,000歩 目標との差 -4,104 歩

今日

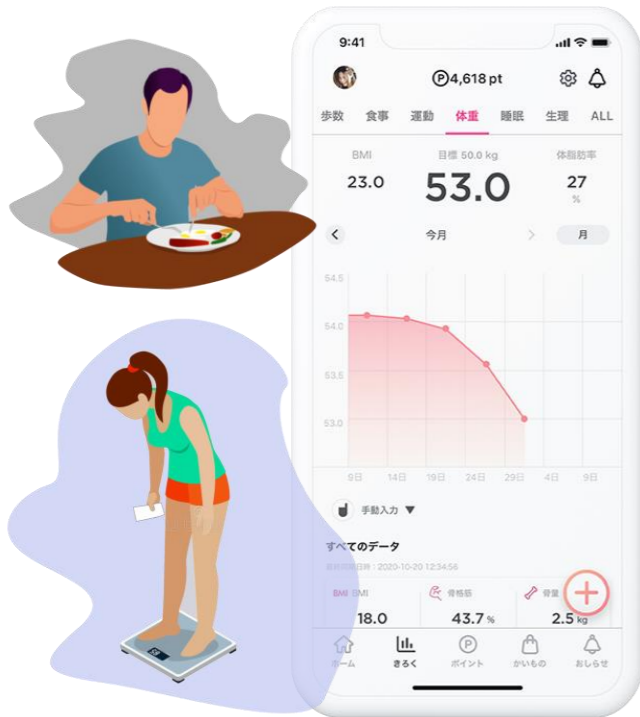
2021/08/16~2021/08/22

	Today	Week
1	まいこ	8,500歩
2	山崎一	7,200歩
3	鈴木みゆき	7,000歩
4	あつし	6,000歩

今日頑張った成果をチェックして、明日の活動へ♪

※名前表記はニックネームも使用可

朝



1日の始まりは体重計に乗って体重記録から！

体重記録
食事記録
睡眠記録

昼



食事記録をして足りない栄養素をチェック！

食事記録
歩数記録
歩数ランキング

夕方



仕事が終わったら健康チャレンジプログラムを実践！

運動記録
歩数記録
健康チャレンジプログラム

夜



夕食後に歩数ランキングを見て明日の歩数目標を立てよう！

FiNCモール
コミュニティ
歩数ランキング