

11
November

Pickup News

# &well
三井のオフィス

どっち Walk

Weekend Walk

11月のテーマ：“移らない、移さない！感染症対策”

Movie / 10minutes-break / mission

&wellポイントを使ってみよう!

&well
三井のオフィス

# 2026~2027 schedule

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月



## Walk チーム対抗戦

企業内でチームをつくり、チームの平均歩数をリーグ制で競うウォーキングイベントを年3回開催。入賞チームには豪華賞品も。

5/8~ エントリー 5/28~6/10 1st
9/17~ エントリー 10/15~10/28 2nd
1/6~ エントリー 1/28~2/10 3rd



## Walk 個人チャレンジ

今年度から「どっちWalk」がスタート。各回のお題「○○なのはどっち？」の回答を選び、個人で歩こう！選んだ回答グループの平均歩数で勝敗が決まります。

6/1~ エントリー 6/23~6/29 1st
10/20~ エントリー 11/10~11/16 2nd
2/1~ エントリー 2/24~3/2 3rd



## WEEKEND Walk

週末限定、個人で参加できるウォーキングイベント。平均12,000歩以上達成で30pt、さらに最大500ptもらえるチャンスもあり。年4回開催。

5/16・17 ★
7/25・26 ★
9/26・27 ★
12/12・13 ★



## &well Challenge

健康テーマに一定期間挑戦するプログラム。知識を深め、自分のペースで日々の行動を変えながら、楽しく・気軽に健康習慣の第一歩を踏み出そう！

禁煙 5/8~5/28 エントリー 準備 6/22~9/9 開催
姿勢改善 ×NEC 10/16~10/29 エントリー 11/9~11/29 準備 開催
エントリー不要 糖質オフ × 三菱食品 1/18~2/7 開催



## カンファレンス / セミナー

人事・健康経営担当者向けの健康経営優良法人認定制度の最新動向に関するカンファレンスや、従業員向けの健康課題をテーマにしたセミナーを開催。

5/28 女性の健康セミナー ★
6/23 睡眠とメンタルヘルスセミナー ★
7/16 働く世代の食事と運動セミナー ★
8/5 Well-being Conference ★
9/16 介護入門セミナー ★



## column・movie

**週4本配信**

健康づくりの基礎となる情報をコラム・動画で配信。ヘルスリテラシーの向上に役立てましょう！



## ウェル知・ウェル検

**毎週配信**

健康に役立つ知識が学べるクイズ。ゲーム感覚で楽しくヘルスリテラシーを高めよう！



## ポイント交換キャンペーン

**8月開催**

日々の健康活動で貯まる&well ポイントを使って応募！抽選で豪華ギフトが当たるお得なキャンペーン。

※2026年10月時点の予定です。今後、プログラム内容・日程など変更になる可能性がございます。

# &well どっちWalk

三井のオフィス

2026 2nd Round

**期間中に平均歩数8,000歩以上を達成で、**

**賞品獲得チャンスを広げよう！**




**7日間の平均歩数**
**10,000歩以上**
→ **+20ポイント** Wチャンス

**7日間の平均歩数**
**8,000歩以上**
→ **+80ポイント** Wチャンス

**最大150ポイントもらえる！**

**エントリーで**
→ **+50ポイント**

**「気になるNEWスポーツ」で選択したグループが勝利！**

feat. Sanrio



「日本モルック協会」のトップスポンサーとして、
モルックを健康経営の一環として導入している
株式会社サンリオとコラボレーション！

ぬいどりドールS
（ぴたっとふれんず）
5種よりランダムで1つを
**100名様にプレゼント！**

© 2026 SANRIO CO., LTD. CHOCOLATE

エントリー時に「気になるNEWスポーツ」のどちらかを選択し、アンケートに回答。




**開催 11.10（火）～16（月）**

**エントリー 10.20（火）～11.9（月）**

&well WEEKEND Walk
三井のオフィス

ホリデーウォーク




- ☑土日2日間限定
- ☑個人で気軽に参加
- ☑12,000歩達成で最大500ptゲット

# WEEKEND Walk

開催 12.12(土)・13(日)

エントリー12.1(火)～12.11(金)

&well
三井のオフィス

# 11月のテーマ：“移らない、移さない！感染症対策”

コラムは
毎週月曜配信

空気が乾燥し、インフルエンザの流行が加速するこの時期。日々の対策で感染を未然に防ぎましょう。
今月の&wellは感染症に関する様々な情報をお届けします。

■ おすすめコラム

| 予防接種はなぜ必要？<br>正しい知識と接種時の注意点 | 日常生活が変わり行く今、<br>健康づくりのチャンス！<br>感染症対策は「生活習慣対策<br>（セルフケア）」から | 喘息、高血圧、肥満も要注意！<br>疾病による感染症リスク増と<br>その抑制対策 |
|---|---|---|
|  |  |  |
| https://go.andwell.jp/library/bc17d2aa-bb9e-11f0-ac01-06e8065c7cb7 | https://go.andwell.jp/library/bbbe4b8d-d67a-11f0-ac01-06e8065c7cb7 | https://go.andwell.jp/library/22bfefc4-ca94-11f0-ac01-06e8065c7cb7 |

【携帯電話で閲覧】
&wellサイトへの
ログインが必要です。

① QRコードを読み込む




「Not Found」が
表示された場合

②メニューを
クリック




③ログインを
クリック




④メール
アドレスと
パスワード
を入力して、
ログインを
クリック

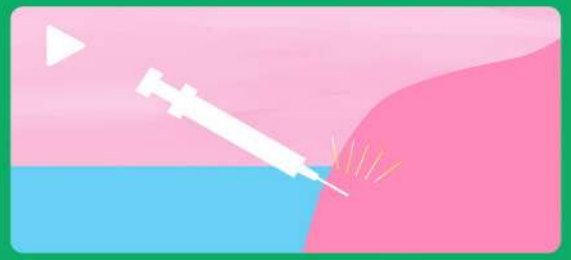
⑤ QRコードを読み込むと
コラムが表示されます

&well
三井のオフィス

# Movie

今月の注目動画

## 冬に備えて!
## みんなが気になる
## ワクチンのギモンを解説



健康的な生活を送るために知っておきたい50のテーマ「&well50」から毎週月曜日に、テーマをピックアップしてお送りしています。

そのほかにも!

schedule

| | |
|---|---|
| 11/2 | 栄養のプロが直伝!ちょい足し健康レシピとは |
| 11/9 | アプローチが苦手な方必見!<br>幸太郎コーチのゴルフレッスン |
| 11/16 | 冬に備えて!<br>みんなが気になるワクチンのギモンを解説 |
| 11/23 | 1日1回は丁寧に歯を磨こう |
| 11/30 | どうしてもやめられない!食べ物との付き合い方 |

# 10minutes-break

## 11月のテーマ
## 冷え知らずの身体づくり

手足の冷えが気になりはじめたら、身体を動かしてぽかぽかに。ストレッチやエクササイズで血流を促し、寒さに備えましょう!



神原佐代子 先生

毎週火曜日に配信!

# 11月 point ミッション

| | |
|---|---|
| アプリの起動 | 1日1pt = 計30pt |
| 8,000歩達成 | 1日2pt = 計60pt |
| 1週間の内、3日以上8,000歩達成 | 1週2pt = 計10pt |
| 自分ログの入力(週に1回) | 1週1pt = 計 5pt |
| 体重ログ 体重の入力(週に1回) | 1週1pt = 計 5pt |
| 食事ログ 食事記録の入力(週に1回) | 1週1pt = 計 5pt |
| 運動ログ 運動記録の入力(週に1回) | 1週1pt = 計 5pt |
| 行動目標ログ「はい」を入力(日次) | 1日1pt = 計30pt |
| 1週間毎日行動目標ログ「はい」を入力 | 1週1pt = 計 5pt |
| ウェル知回答 | 2pt = 計10pt |
| ウェル検回答 | 1日1pt = 計30pt |
| column | 1本2pt = 計36pt |
| movie | 1本1pt = 計 8pt |
| 10minutes-breakの閲覧 | 1回2pt = 計10pt |

**最大獲得ポイント** **249 pt**

## ボーナスポイント

上記以外に、ボーナスポイントが個別に付与されます

初回限定ログイン ..... 100pt
※初めてアプリにログインした方が対象となります

ミッションのスタンプを10個集めた方 ..... 抽選で獲得ポイントが決定

&well
三井のオフィス

# &wellアプリで貯めたポイントを使おう！

&wellアプリのコンテンツを使うと&wellポイントが貯まります。
貯まった&wellポイントは商品や、三井ショッピングパークポイント（MSP）に交換できます。




❶ 左上のメニューをタップ。




❷ 「&wellポイントを使う」をタップ。




❸ 保有ポイントの範囲で商品に交換できます。

## 商品に交換

保有ポイントの範囲で複数口の商品交換が可能です。




## MSPに交換

1ポイント＝1円で交換が可能です。

&well ››› Point

三井ショッピングパークポインに即日交換！

三井ショッピングパークポイント登録が必要です。

## ＼よくある質問／

**Q. ポイント交換商品の発送にかかる時間を知りたい。**

A. 商品発送は申込日より1～1.5か月程度お時間をいただいております。
① 申込日：1日～15日⇒翌月中旬頃 発送orメールにて送付
② 申込日：16日～末日⇒翌月下旬頃 発送orメールにて送付
※交換申請時は、送付スケジュールをご確認の上、賞品受取可能なご住所・メールアドレスをご記入ください

**Q. 応募履歴を確認したい。**

A. 応募日時・商品名につきましては、アプリホーム画面「保有ポイント」押下＞画面上部「応募履歴」よりご確認いただけます。



会員の皆様は無料で&wellアプリをお使いいただけます。

iPhone　Android