



Pickup News



WEEKEND Walk

&BIZ会員/&well会員限定 オンラインセミナー
働く世代の食事と運動

Well-being Conference 2026






&BIZ会員/&well会員限定 オンラインセミナー
介護入門セミナー

7月のテーマ：“睡眠と休息、足りていますか”

Movie / 10minutes-break / mission

疾病リスク予測AI

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
 <p>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。</p>		5/8~ エントリー 1st	5/28~6/10				9/17~ エントリー 2nd	10/15~10/28		1/6~ エントリー 3rd	1/28~2/10	
 <p>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「〇〇なのはどっち？」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。</p>			6/1~ エントリー 1st	6/23~6/29			10/20~ エントリー 2nd	11/10~11/16			2/1~ エントリー 3rd	2/24~3/2
 <p>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。</p>		5/16・17 ★		7/25・26 ★		9/26・27 ★		12/12・13 ★				
 <p>&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！</p>		5/8~5/28 禁煙 エントリー	6/22~9/9 準備	開催								
 <p>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。</p>			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。

WEEKEND Walk

サマーウォーク



✓ 土日2日間限定

✓ 個人で気軽に参加

✓ 最大500ptゲット

週末限定!
7.25(土) & 7.26(日)開催

2日間だからサクッと参加ができる!
特別な予定がない何気ない週末にぴったり。

ひとりで気軽に、参加できる!

個人戦だから自分のペースでOK!
お出かけや買い物ついでに、楽しく歩こう。

目標は1日平均12,000歩!

約2時間のウォーキングで達成できる歩数。
いつもの道を少し遠回りするのもおすすめ!

ポイントだけじゃない!
健康へのメリットもたくさん!

ウォーキングイベントの参加は
未来の健康につながる、大切な第一歩です。
楽しく歩いて、未来の自分に投資しよう!



順位&抽選で決まる!
ラッキーナンバー賞

最大 **500pt**
もらえる

週末2日間で平均12,000歩以上を達成すると
30ptを獲得できる新しいウォーキングイベントが始まります。
楽しみながら体を動かして、健康もポイントも手に入れよう!

&wellポイントは
こう使える!

その1 豪華賞品がもらえる

年1回のポイント交換キャンペーンで
特別なアイテムと交換できるチャンスあり!



※過去の賞品画像です

その2 三井ショッピングパークの
ポイントに即交換

1ポイントからすぐに交換できて、
お買い物に使える!

アプリのここから
チェック!



必ずもらえるアイテムもあるって!
さっそくチェックしなちゃ!



WEEKEND Walk

開催期間 **7.25(土)・26(日)**
エントリー期間 **7.14(火)~24(金)**

お申し込み

7月13日(月)まで

参加無料

&BIZ会員/&well会員限定 オンラインセミナー

働く世代の食事と運動

～“ごきげん”が仕事と健康の土台になる～

2026年 7月 16日 (木) 12:05~12:55

【講師】 三番町ごきげんクリニック 院長 澤登 雅一 氏

1992年、東京慈恵会医科大学卒業。
血液内科医として日本赤十字社医療センターで主に白血病や悪性リンパ腫などの血液がんの臨床に従事。
2005年より三番町ごきげんクリニック院長。病気を診る立場から、病気にならないことの重要性を痛感し、アンチエイジング医療を実践するとともに、ライフワークとしてがんの治療に力を注いでいる。また、様々な企業での産業医も務めている。



お申込み用QRコード



- お申し込みフォーム：
<https://forms.office.com/r/PCdJA2jODp>
- オンライン参加用のURLを開催日前日にメールでお送りいたします。
- セミナーの視聴は当日限りで、アーカイブの放映はありません。
- お問い合わせ先
三井不動産株式会社
ビルディング本部
法人営業統括一部
法人営業推進グループ
&well事務局
(andwell@mitsuifudosan.co.jp)



Well-being Conference 2026

健康経営®の最新動向 ～多様な人財が活躍するための 基盤づくりを考える～

今回で6回目の開催となる本カンファレンス。健康経営の最新動向に加え、多様な働き方推進の一環として重要性が高まる「育児・介護と仕事の両立」や「ライフデザイン経営」に焦点を当て、経済産業省様、有識者と異なる立場の視点から、実践に役立つポイントをお届けします。この機会に奮ってご参加ください。

開催日時 **8.5** 2026 Wed 13:30～15:00
ハイブリッド
セミナー

定員 **300名**
(会場参加は先着50名様まで)

参加費 **無料**

開催概要

開催形式 事前予約制Zoomウェビナーまたは会場参加
※オンライン参加の方はお申し込み後にzoomのURLを、会場参加の方は会場へのアクセス詳細をメールにてご案内いたします。

開催場所 日本橋ホール/オンライン
(〒103-0027 東京都中央区日本橋2丁目5-1 日本橋高島屋三井ビルディング9階)

参加対象者 企業の人事・健康経営ご担当者様、健康保険組合ご担当者様

Information

申し込み締切日 **2026年8月3日(月)17:00まで**

お申し込み完了後、事務局より参加URLをメールにてご案内いたします。
※定員に達し次第受付終了

お申し込みはこちら ▶



Session **1** **健康経営3.0**
～これまでの歩みと進化～
ご登壇者 特定非営利活動法人健康経営研究会 理事長 **岡田 邦夫**

Session **2** **今後の健康経営について**
ご登壇者 経済産業省 商務サービスグループヘルスケア政策課 係長 **森田 智也氏**

Session **3** **健康経営におけるライフデザイン経営の重要性**
ご登壇者 経済産業省 サービス政策課

Session **4** **多様なニーズに対応した育児・介護と仕事の両立支援**
～与えられる支援から選び取る支援へ～
ご登壇者 大正大学人間学部 教授 **池田 心豪氏**

主催 特定非営利活動法人健康経営研究会 共催 三井不動産株式会社
※健康経営®は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

お問合せ先 三井不動産ビルマネジメント株式会社
ビジネスソリューション事業推進本部 湯谷・金子・徳藤
Mail:event@mfbm.co.jp

Program



13:30～13:35 開会のあいさつ

特定非営利活動法人健康経営研究会 理事長 **岡田 邦夫**

Session **1**
13:35～13:55

健康経営3.0 ～これまでの歩みと進化～

■講演内容
健康経営1.0から3.0に至るまでの変遷をたどりながら、健康経営3.0提言が示された背景について解説します。2040年を見据えた次世代の経営戦略としての健康経営について、実践に向けたポイントをご紹介します。

ご登壇者 ▶▶
特定非営利活動法人健康経営研究会 理事長 **岡田 邦夫**



Session **2**
13:55～14:15

今後の健康経営について

■講演内容
健康経営優良法人認定制度の今後の方向性をはじめ、今年7月の健康経営推進検討会で取り上げられた主なトピックスや、健康経営度調査改訂の要点等についてご説明します。

ご登壇者 ▶▶
経済産業省 商務サービスグループヘルスケア政策課 係長 **森田 智也氏**



Session **3**
14:15～14:35

健康経営におけるライフデザイン経営の重要性

■講演内容
ライフデザイン経営とは、『社員がキャリアとライフを両立し、充実したライフデザインを実現できる環境を提供することで、人材の能力を最大限引き出し、企業価値向上につなげる経営のあり方』です。本講演では、ライフデザイン経営の重要性が高まっている背景を踏まえ、概要と具体的な取り組み事例をご紹介します。

ご登壇者 ▶▶
経済産業省 サービス政策課



Session **4**
14:35～14:55

多様なニーズに対応した育児・介護と仕事の両立支援

～与えられる支援から選び取る支援へ～

■講演内容
ライフスタイルやニーズの多様化に伴い、当事者・企業双方の課題も多様化しています。こうした中、企業には『与える支援』から、社員が自ら選び活用できる支援への転換が求められています。その実現に向けた教育や風土づくり、人事に求められる役割の変化、柔軟な制度活用の考え方、関連制度の今後の動向についてご紹介します。

ご登壇者 ▶▶
大正大学 人間学部 教授 **池田 心豪氏**

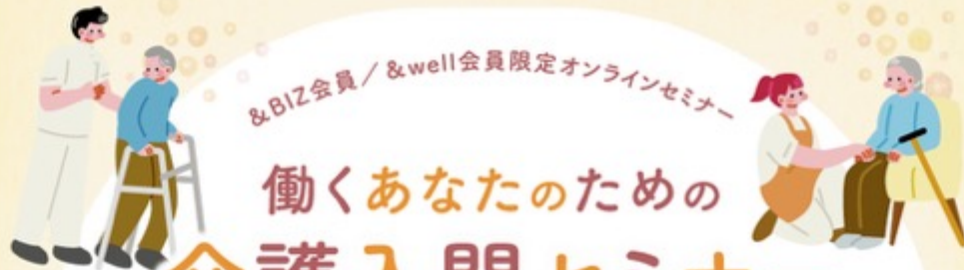


14:55～15:00 閉会のあいさつ

三井不動産株式会社 ビルディング本部 法人営業統括一部 **小松原 高志**



Well-being Conference 2026



&BIZ会員 / &well会員限定オンラインセミナー

働くあなたのための 介護入門セミナー

～ 仕事も家族も大切にするために、今からできる備え～

親の介護は、ある日突然始まる場合があります。親の体調の変化や入院をきっかけに、仕事と介護の両立に直面するケースは少なくありません。また、子育てと介護が重なる「ダブルケア」の不安を抱える方も増えています。本セミナーでは、介護保険制度の基礎知識や相談窓口、仕事と介護を両立するためのポイントを分かりやすく解説します。「まだ先のこと」と感じている方も、「すでに介護中」の方も、ぜひお気軽にご参加ください。

2026年
9月16日(水)

参加
無料

オンライン視聴

12:05～12:55

セミナー内容

- 親の変化に気づいたときに確認したいポイント
- 知っておきたい介護保険制度と相談窓口
- 子育てと介護が重なる「ダブルケア」とは
- 仕事と介護を両立するための備えと支援制度



講師
三井不動産株式会社
ケアデザイン室ケアマネジャー

渡邊幸子

地域包括支援センターの相談員として高齢者の広範な相談に従事後、ケアデザインの介護コンサルタントとしてシニアの暮らしに関わる幅広い相談に対応、支える側の支援にも注力している。

- お申込 Forms : <https://forms.office.com/r/aTxFYeq065>
- オンライン参加用のURLを、開催日前日にメールでお送りいたします。

お申込用QRコード



【申込締切】
2026年
9月11日(金)
まで

お問合せ先 三井不動産株式会社 ビルディング本部 法人営業統括一部
法人営業推進グループ &well事務局 (andwell@mitsuifudosan.co.jp)

今回介護セミナーにご参加いただいた方限定

オンライン個別介護相談会

2026年10月7日(水)

- zoomでの開催を予定しております。
- 介護セミナー終了後に別途ご案内を予定しております。
- 枠数に限りがございますので、ご了承ください。

参加費
無料

LINE公式アカウントと
&BIZの会員IDの連携で便利に!

- ✓ LINEから、ログイン不要で &BIZを利用できる!
- ✓ 限定のお得情報や、イベント・キャンペーンを配信

※&BIZの対象企業様のみご利用いただけます。

&BIZ LINE連携用
QRコード

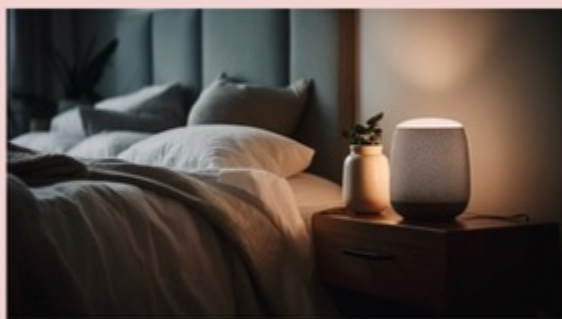


7月のテーマ：“睡眠と休息、足りてますか”

夏本番を迎え夜間も蒸し暑いこの時期は、睡眠の質が悪くなり体調をこわしがちに。
今月の&wellは、睡眠を改善し十分な休息をとるために知っておきたい様々な情報をお届けします。

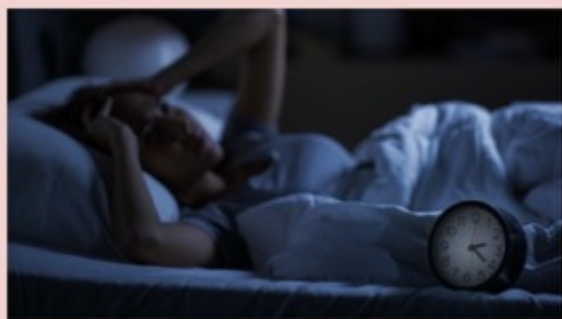
■ おすすめコラム

心身のリラックスが
自然な入眠の鍵



<https://go.andwell.jp/library/f4a8736c-4216-11f1-a20d-0aa5ab4eeb81>

なぜ、睡眠をとることは
重要なのか？
いい睡眠の条件は、
寝た時間よりも●●！



<https://go.andwell.jp/library/a2d0a85a-70f4-11f0-ab5f-0a74c02d2ee3>

働く人の8割以上が
強いストレスや不安を抱えている!?
忙しく働く人ほど知っておきたい
「休みの効能」



<https://go.andwell.jp/library/e6922123-953f-11f0-ab5f-0a74c02d2ee3>

【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

Movie

今月の注目動画

寝た気がしないのはなぜ？
睡眠時無呼吸症候群の怖さとは



健康的な生活を送るために知っておきたい
50のテーマ「&well150」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

7/6	どうしてもやめられない! 食べ物との付き合い方
7/13	寝た気がしないのはなぜ? 睡眠時無呼吸症候群の怖さとは
7/20	心の声に耳を傾けよう! 5分でできるストレスチェック
7/27	歯医者さんに聞く!予防歯科のためのQ&A

10minutes-break

7月のテーマ
夏に向けての体力づくり

むくみや冷房による冷え、夏バテなど、
身体に負担がかかりやすくなるこの時季。
ストレッチを通して身体をゆるめ、
巡りを整えながら、夏を快適に過ごすための
コンディションを整えていきましょう。



金雪華先生

毎週火曜日に配信!



× **&well**
三井のオフィス

90秒レッスン動画

人気フィットネスクラブ「TIPNESS」監修。
職場でも手軽に体や心をケアできる
90秒のレッスン動画を週1回配信します。



7/2	エアコン冷え対策エクササイズ
7/9	免疫アップストレッチ
7/16	冷え性改善ストレッチ
7/23	手首疲れをほぐすストレッチ
7/30	頭痛すっきりエクササイズ

7月 point ミッション

アプリの起動	1日1pt = 計 31pt
8,000歩達成	1日2pt = 計 62pt
1週間の内、3日以上8,000歩達成	1週2pt = 計 8pt
自分ログの入力(週に1回)	1週1pt = 計 4pt
体重ログ 体重の入力(週に1回)	1週1pt = 計 4pt
食事ログ 食事記録の入力(週に1回)	1週1pt = 計 4pt
運動ログ 運動記録の入力(週に1回)	1週1pt = 計 4pt
行動目標ログ「はい」を入力(日次)	1日1pt = 計 31pt
1週間毎日行動目標ログ「はい」を入力	1週1pt = 計 4pt
ウェル知回答	2pt = 計 8pt
ウェル検回答	1日1pt = 計 31pt
column	1本2pt = 計 36pt
movie	1本1pt = 計 4pt
10minutes-breakの閲覧	1回2pt = 計 8pt
90秒レッスン動画の閲覧	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

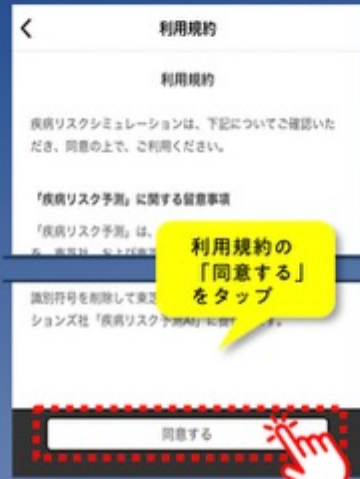
初回限定ログイン **100pt**

※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**

健康診断の結果が届いたら、 疾病リスク予測AIを使ってみましょう！

&wellアプリの「疾病リスク予測AI」で、健康診断結果を入力すると、5年以内の三大疾病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症）発症リスクをAIが予測します。



発症リスクに合わせた『おすすめコンテンツ』が表示されます。
(コラム/動画など)

健康診断を受けて終わりではなく、きちんと活用したいですね！

