



8

August

Pickup News

&well

三井のオフィス

夏のポイント交換キャンペーン

&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

WEEKEND Walk

Walkチーム対抗戦 2nd Round

8月のテーマ：“仕事と育児・介護の両立”

Movie / 10minutes-break / mission

ウェル検にチャレンジしよう！

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 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	
 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 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
 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！		5/8~5/28 禁煙 エントリー 準備	6/22~9/9 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						



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。

夏のポイント交換
キャンペーン
Point Exchange Campaign

STEP 1

日々のミッションや配信コンテンツ
参加で、ポイントを貯めよう！

STEP 2

&wellアプリから
気になる賞品に応募しよう！

STEP 3

抽選で、
豪華賞品ゲットのチャンス！

心とカラダが潤う豪華賞品が当たる！

詳細は
アプリを
ご覧ください！



<Panasonic>
スキンアクト スチーマー トリプル



<Samsung>
Samsung Galaxy Buds4



<Panasonic>
高周波治療器 コリコランループ ブラック



<TENTIAL> BAKUNE Mesh
(長袖Tシャツ・ロングパンツ)



<富士フィルム>
ホワイト ジェリー アクアリス タ 60g



<富士フィルム>
D-UVシールド トーンアップ (ローズ)



<三井化学>
菌周病菌 PCR検査キット



<三菱食品>
からだシフト糖質オフ人気商品
3点セット



<SUNTORY>
ロコモアWATER 1
ケース500ml×24本



<SUNTORY>
セサミン10001ケース
500ml×24本



<森永乳業>
睡眠改善 125ml×24本入



<森永乳業>
メモリービフィズス記憶対策サプリ
20日分



<BIROGY>
DotHealth カラダ測定ポッド2ヶ月無料
(日本橋設置/2026年10月1日~11月30日)



<オフィスグリコ>
eギフト 100円×5枚セット



<クオカード>
QUOカード Pay 500円分

応募期間：8/3（月）～8/24（月） 当選発表：9/2（水）



&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の対象企業様のみがご利用いただけます。

&BIZ LINE連携用
QRコード



WEEKEND Walk

実りウォーク

実りの季節に、元気を収穫!

✓ 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

開催期間 **9.26** (土)・**27** (日)
エントリー期間 **9.11** (金)～**25** (金)

&well
三井のオフィス

Walk

チーム対抗戦
Team competition

2026
2nd Round

チームの一步一步が、
誰かのチカラに！



参加 & 歩く が寄付になる
チャリティー企画
今年も開催！

開催期間 **10.15(木)~10.28(水)** エントリー期間 9.17(木)~10.14(水)

8月のテーマ：“仕事と育児・介護の両立”

近年、高齢化や共働き世帯の増加により、仕事と子育て・介護の両立の難しさに悩む声も急増しています。
そういった悩みを抱え込んでしまわないよう、解決のヒントとなる情報をお届けします

■ おすすめコラム

親の介護で共倒れしないために
安藤なつさんに学ぶ、
介護との現実的な付き合い方



<https://go.andwell.jp/library/8d6672fa-f76e-11f0-a20d-0aa5ab4eeb81>

ひとりで抱え込まない介護へ
安藤なつさんに聞く、
地域と制度の上手な使い方



<https://go.andwell.jp/library/20287ec9-f759-11f0-ac01-06e8065c7cb7>

父親にも“産後うつ”！？
新米パパのメンタルヘルス不調に
支援を



<https://go.andwell.jp/library/f4576e72-500e-11f0-9483-06e9236fa737>

【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 ／

あなたの健康を守る!
最高のお酒の飲み方



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

8/3	あなたの健康を守る!最高のお酒の飲み方
8/10	お悩み別!睡眠の12箇条とは
8/17	その不調、「更年期」かも? 更年期あるあるを知ろう
8/24	女性特有のがんは自覚症状が少ない?
8/31	Dr.富田の糖尿病を正しく知ろう! ～血糖値を測ってみた～

10minutes-break

8月のテーマ
自律神経を整えて
夏バテ予防

本格的な暑さが続き、だるさや疲れを
感じやすい時季です。
マッサージで血流を促しながら、
自律神経のバランスを整え、
夏バテしにくい身体をつくっていきましょう。



神原佐代子 先生

毎週火曜日に配信!



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。



8/6	骨盤調整ストレッチ
8/13	集中力アップ呼吸法
8/20	心が落ち着く呼吸・瞑想
8/27	腸を整えるストレッチ

8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 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 31pt
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 31pt
column	1本2pt = 計 40pt
movie	1本1pt = 計 5pt
10minutes-breakの閲覧	1回2pt = 計 10pt
90秒レッスン動画の閲覧	1回2pt = 計 10pt

最大獲得ポイント **265 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**

ウェル検にチャレンジしよう！



「ウェル検」とは、8,000歩/日歩いた人がチャレンジできるヘルスリテラシークイズで、健康に必要な「運動」と、「リテラシー向上」の両方に取り組める、文武両道コンテンツです。クイズは食事/運動/健康管理/メンタルヘルス/休息などの幅広い分野から出題され、クリアをすると上級にステップアップしていきます。

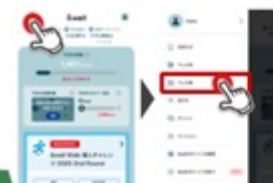
8,000歩/日
達成

5問セットの
クイズに挑戦

合格して次のクイズに
チャレンジ!!

他の問題に
チャレンジしたい時

ホーム画面のメニューから
「ウェル検」に直接アクセス
することが可能です。



会員の皆様は無料で
&wellアプリを
お使いいただけます。

