



10

October

Pickup News

&well

三井のオフィス

Walkチーム対抗戦 2nd Round

&BIZ fitness 利用無料案内

&well Challenge 姿勢改善

10月のテーマ：“目の疲労は放っておけない！”

Movie / 10minutes-break / mission

月経管理機能を使おう！

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 開催	6/22~9/9 開催			10/16~10/29 姿勢改善×NEC エントリー 準備 開催	11/9~11/29 エントリー 準備 開催	12/12~12/13 不要 エントリー 準備 開催		1/18~2/7 糖質オフ×三菱食品 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 2nd Round

✓ チームで競う人気No.1イベント

✓ 毎日の歩数でランキング勝負!

✓ 選べる豪華賞品も!



参加 & 歩く

で支援団体への寄付も!

Walk チーム対抗戦

開催

10.15(木) ~ **28**(水)

エントリー 9.17(水) ~ 10.14(水)

2026 2nd Round

開催
期間中

&wellアプリのポップアップから
50ptの寄付の有無を回答ください。

寄付する場合



① 「詳細へ」
をタップして
ください。

② 「同意する」
をタップして
ください。

完了画面へ
遷移し、完了。

わたしたちの一步が、社会の一助へつながる

&well Walk TOGETHER program



参加 & 歩く が寄付になる



参加特典の&wellポイント
50ptを寄付に使える

* 開催期間中に&wellアプリにて、
50pt を寄付するか選択いただきます



さらに

個人の平均歩数
8,000歩を達成すると
&wellが**50pt**を一緒に寄付

あなたの
歩みが
2倍の力に

新たな寄付先のご紹介

公益財団法人
がんの子どもを守る会



<https://go.andwell.jp/library/dfb654e4-b80d-11f1-8c71-0aa5ab4eeb81>

■対象:三井のオフィスまたはWORK STYLINGを利用している&BIZ会員の方 ■利用方法:現地にて、&well会員とわかるアプリページを見せていただき会員登録をいただく必要があります。

&well × &BIZ fitness

利用対象店舗

- ・東京ミッドタウン八重洲
- ・日本橋室町三井タワー
- ・日本橋高島屋三井ビルディング

フィットネス、 ランステ 利用無料!

**&well
会員限定!**

Walk対抗戦期間中
&BIZ fitnessが
無料で使える!

&BIZ fitnessを
1回利用するたびに
&wellポイントが
10p貯まる!



STEP.1 &BIZ fitness会員登録

&BIZ fitness会員登録(無料)をされていない方は
ご利用前までにご登録をお願いいたします。



STEP.2 &BIZ fitness受付で イベント参加画面を提示

- ① &wellアプリを起動
- ② トップページของทีม対抗戦の画面を表示(上/画面イメージ図参照)



ロッカー・シャワー利用・レンタル一式も無料です。
既に月額会員の方には選べる特典プレゼント!※
徒歩通勤後のシャワーなど、活用ください!

※特典の内容は状況により変更となる場合がございます。

&BIZ fitnessの
詳細はこちら



【&BIZ fitnessお問い合わせ】

東京ミッドタウン八重洲: TEL 03-6262-6205

日本橋室町三井タワー: TEL 03-6271-8579

日本橋高島屋三井ビルディング: TEL 03-3274-3451

※今後の状況・情勢によって変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。
※各サービスのキャパシティには上限があります。詳しくはWebをご覧ください。
その他特定商取引法に基づく表示については、各施設にご請求いただければ遅滞なく開示いたします。

キャンペーン期間

10.15_{thu} ~ 10.28_{wed}

&well Challenge

三井のオフィス

姿勢改善

NEC

POINT 1

肩こり・腰痛
リスクをスコア化



NECが提供する
WEBサービス
「フィジカルチェックアプリ」
を使用!



自宅で全身を撮影して
AIが自分のカラダの状態
を分析します!

POINT 2

自分のカラダに合わせた
エクササイズを
AIが提案



約1分の動画だから
手軽に続けやすい!

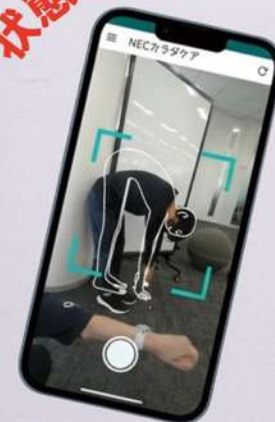
POINT 3

理学療法士による
オンラインセミナーも
配信!



&well Challenge 姿勢改善に
エントリーしていない &well
会員もご覧いただけます

AIが自分のカラダの
状態を分析!



先着順!!

&wellアプリから
エントリー

Challenge 姿勢改善

開催

11.9(月)~11.29(日)

エントリー

10.16(金)~10.29(木)

10月のテーマ：“目の疲労は放っておけない！”

目の疲労を放置すると、身体全体の不調を引き起こすことがあります。

今月の&wellでは、日頃のメンテナンス方法など目の健康を長く保つために役立つ様々な情報をお伝えします。

■ おすすめコラム

40代の70%以上が該当する
「アイフレイル」を
知っていますか？



<https://go.andwell.jp/library/4f7f75d6-669c-11f0-96d8-06e9236fa737>

目の機能低下の進行を止める
アイフレイルの予防・対策法



<https://go.andwell.jp/library/2c664481-66a2-11f0-ab5f-0a74c02d2ee3>

「目」の常識をアップデート！
目の健康がもたらす影響とは？



<https://go.andwell.jp/library/b6f7102f-85b7-11f1-8c71-0aa5ab4eeb81>

【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 ／

1日15分!
インターバル速歩で
通勤時間を筋トレ時間に



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

10/5	働く女性に知ってほしい!がん検診のすすめ
10/12	1日15分! インターバル速歩で通勤時間を筋トレ時間に
10/19	本当に害はない?!新型たばこの正体
10/26	生理周期とPMS

10minutes-break

10月のテーマ
秋の疲れを癒す

過ごしやすい季節になったのに、なんだか疲れが
抜けない……。そんな秋の疲れは、心地よく身体
を動かしてすっきりリフレッシュ!



神原佐代子 先生

毎週火曜日に配信!

10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 34pt
movie	1本1pt = 計 4pt
10minutes-breakの閲覧	1回2pt = 計 8pt
アンケートの回答	100pt

最大獲得ポイント

337 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**

月経管理機能を使おう！

- 月経開始日・終了日・基礎体温を入力すると、月経予定日・排卵予定日・妊娠しやすい日・最も妊娠しやすい日がカレンダーで表示されます。また、基礎体温もグラフで管理することができます。
- カレンダーは過去6か月分まで遡ることが可能です。

生活習慣の入力

月経管理 体の状態を入力してください

月経が始まった・終わったら入力してください

始まった 終わった

今日の基礎体温を入力してください

基礎体温 **36.24** °C

前回の月経について 教えてください

始まった日 年 月 日

終わった日 年 月 日

月経周期 日

※登録可能な月経期間は最大15日となります。それ以上継続する場合、必要に応じて医療機関を受診されることをお勧めします。

登録する

カレンダー/基礎体温グラフ表示

カレンダー形式で
月経周期が確認できます。



基礎体温がグラフ形式で
確認できます。

グラフ



排卵日を境に低温期から高温期に切り替わり、月経を迎えるとまた低温期に切り替わります。

アイコン

- 🔴 排卵予定日
- 🌸 月経予定日
- ★ 月経日
- 🌸 妊娠しやすい日
- 🔴 最も妊娠しやすい日

OK



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

