



9

September

Pickup News

&well

三井のオフィス

&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

&well Challenge 姿勢改善

Well-being FES

9月のテーマ：“カラダに効く、歩き方”

Movie / 10minutes-break / mission

行動目標の設定をしよう!

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					姿勢改善 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。

&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/tXfYeq005>
- 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)

お申込用QRコード



【申込締切】
2026年
9月11日(金)
まで

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)

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)

今回の寄付先はこちら



公益財団法人 **CCAJ**
がんの子どもを守る会

公益財団法人 がんの子どもを守る会

1968年にがんで子どもを亡くした親により「小児がんが治る病気になるほしい」「がんの子どもを持つ親を支援しよう」という趣旨で設立され、小児がんに関する啓発や相談、調査・研究、支援、宿泊施設運営などを行い、がんの子どもと家族がよりよく生きられるよう活動しています。



**Japan
Heart**

認定NPO法人 ジャパンハート

「医療の届かないところに医療を届ける」日本発祥の国際医療NGO。海外ではミャンマー・カンボジア・ラオスで子どもの無償治療などを行い、その数は年間約4万件、累計40万件を超えます。国内では小児がん支援や災害救援活動などに取り組んでいます。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字社

「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という使命のもと、世界191の赤十字社と連携して活動しています。国内外の災害現場に駆け付け、いのちを救うための医療や看護の支援や、子どもたちへの防災教育、応急手当の知識と技術の普及活動などを幅広く展開しています。



MAGGIE'S
Tokyo

認定NPO法人 マギーズ東京

がんを経験している人、その家族や友人など、がんに影響を受ける方々への無料の相談支援の場です。がんに関する詳しい看護師・心理士などの専門家が友人のようにゆっくり話を聴き共に考え、自分の力を取り戻すサポートを行っています。



NPO法人
Light Ring.

NPO法人Light Ring.

若者向けに、自分や大切な人のメンタルヘルスに関するスキルやナレッジを共有する講座を開いています。また教職員向けに、生徒から相談を受けた時の適切な方法などにも講座・研修を行っています。



&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



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！

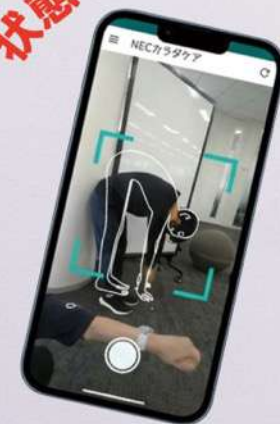
POINT 3

理学療法士による
セミナーで学べる



猫背・巻き肩など
毎回異なるテーマで
配信！

AIが自分のカラダの
状態を分析！



Challenge 姿勢改善

11月に開催決定！



Well-being フェスって?

遊びながら健康を学べる体験ブースをはじめ、
カラダの状態がわかる検査・測定、ヘルシーなフード＆ドリンクがもりだくさん。
立ち寄れば、こころとカラダを整えるヒントに出会える。
明日からのウェルビーイングにつながる発見が詰まった、カラダまるごと健康縁日!

14 野菜ソムリエがつくるヘルシーなフォー
本格ベトナムキッチン
ASIAN PUNK

15 グルテンフリーでやさしい食卓
そば粉ガレット
KANPARIS

16 カラダのお悩みに合わせてご提案!
飲むサブリ体験
SUNTORY

17 次世代の陸上競技で安心・安全・美味しい!
富士頂純サーモン
MITSUBISHI FUDOSAN

カラダまるごと健康縁日
Food & Drink

Check 最新の検査・測定で、見えない不調を見つけよう

7 気になる貧血度と老化の原因「酸化度」を測定
女性の健康ステーション
三井不動産 MITSUBISHI FUDOSAN

8 腰への負担原因、カラダのゆがみを見え!
AI慢性腰痛リスク分析
NEC

9 お口のなかの環境が全身の健康に関わる!?
口腔細菌チェック
三井化学

10 老化・若返り研究者がマイクروسコープで頭皮チェック!
髪とスカルプ診断
市養集生

Play & Learn 遊びながら学んで、健康のヒントを発見

1 高血圧治療薬「コロラン」と自律神経センサー「RixMo」を体験
心とカラダほぐれる休憩室
Panasonic

2 お金の不安、叶えたい未来をFPに相談できる
未来神社
〜お金と幸せの結び〜
KIWAMI HOLDINGS

3 将来病気になるリスクを助く成分を学ぼう!
サプリメント活用わなげ
FUJIFILM

4 オフィス設置型ウェルネスロボット!
最先端の運動マシン「SONIX」体験
株式会社アップネス

5 みんなのお悩み大調査!
カラダ測定ポッド案内所
BIPROGY

6 フィンランド発! 人気スポーツにトライ
モルックチャレンジ
Sanrio

11 未来の健康につなげよう!
カラダ見える化ラボ
東北大学 東北メディカル・メガバンク機構

12 Samsung Galaxy Watch9 で健康化指数をチェックしよう
野菜・果物 足りているか測定!
SAMSUNG Galaxy

13 筋肉iPhoneで「痛み」と「筋力」を1分で!
隠れストレスを可視化するマッスル測定
MUSCLE BLUEPRINTS

※各ブースで配布する商品やポスターは限りがございます。あらかじめご了承ください。

10.7 (水) & 8 (木) 11:00~15:00 / 16:00~19:00

@COREDO室町テラス大屋根広場
※雨天時は江戸桜通り地下歩道にて実施

9月のテーマ：“カラダに効く、歩き方”

健康増進だけでなく、仕事のパフォーマンス向上にも有効なウォーキングの情報をお伝えします。
今日から歩いてその効果を実感してみませんか。

■ おすすめコラム

仕事ができる人は歩いている！
「ウォーキング×脳」の
知られざる関係とは？



<https://go.andwell.jp/library/71616eb2-429b-11f0-a782-0a74c02d2ee3>

費用対効果抜群の
インターバル速歩



<https://go.andwell.jp/library/e2350bd6-9f5c-11f0-ac01-06e8065c7cb7>

健康的なウォーキングの要！
『アキレス腱』のすべて
【前編】



<https://go.andwell.jp/library/2fa3f9c9-ae1f-11f0-a20d-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 ／

痩せていても●●●がないと
糖尿病のリスク



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

9/7	気を付けるのは3つだけ!これで整う食事バランス
9/14	すぐに行える実験で心のモードを知ろう
9/21	痩せていても●●●がないと糖尿病のリスク
9/28	“人間ドック”で自分の体をメンテナンスしよう

10minutes-break

9月のテーマ
季節の変わり目を
乗り切る

夏の疲労や冷房による冷えが積み重なり、
不調を感じやすくなる頃です。
ヨガで身体をやさしくほぐしながら血流を促し、
健やかに秋を迎える準備をしていきましょう。



池田咲 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。



9/3	メンタル回復エクササイズ
9/10	脚のむくみすっきりストレッチ
9/17	転倒予防筋トレ
9/24	下腹部すっきり筋トレ

9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 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 30pt
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 30pt
column	1本2pt = 計 32pt
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 8pt

最大獲得ポイント

238 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

行動目標の設定をしよう!

&wellでは「健康管理」「食事」「飲酒」「運動」「メンタル・休息・睡眠」の5つのカテゴリの中からご自身に合わせた行動目標が設定できます。

また、行動目標を毎日チェックするごとに、ポイントが付与されます。



ホーム画面の
「目標体重」付近を
タップします。



「行動目標を選ぶ」を
タップして
ご自身にあった
行動目標を選択します。
(最大3つまで)

～選択できる主な行動目標～

 健康管理	● たばこを吸わない（推奨：週7日） ● 手洗いうがいをする ● 30分ごとに1回以上、換気するなど
 食事	● 野菜から食べる ● 一口につき30回以上噛む ● 糖質（主食）を少なめにする ● 間食は午後3時頃にするなど
 飲酒	● 休肝日を設ける（推奨：週2日以上） ● 寝酒をしない ● 飲酒中にたんぱく質をとるなど
 運動	● 1時間座ったら立つ ● ストレッチをする ● 筋トレをするなど
 メンタル 休息・睡眠	● 毎朝、同じ時間に起きる ● ストレスはその日のうちに解消する ● 1日3分、マインドフルネス瞑想をするなど



「行動目標」を
登録すると
ホーム画面に
表示されます

「行動目標」の
チェックで
ポイントゲット!!



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

