



一緒にだから、たのしい！
たのしいから、続けられる！

&well が
大切にしたいのは、
個人の健康だけではなく、
となりにいたいせつな
誰かの健康を想うこと。
だから &well は、

なかまと、ともに、
かぞくと、ともに、
まちと、ともに、

健康意識が高い人も、
そうじゃない人も、
巻きこみながら、
巻きこまれながら、
一緒にたのしく
健康になっていく
多様なサービスを創造し、
提供していくことをお約束します。

&well

&well によろこそ !!

三井不動産の健康経営支援サービス「&well」をご利用いただき、誠にありがとうございます。
&wellは、みなさまの身近な健康プラットフォームとして、多彩なコンテンツをご用意しております。
まずは、アプリを登録していただき、たのしみながらご活用ください。



1 個人でもなかまでもたのしめる 豊富なコンテンツ

運動から健康リテラシー、メンタルヘルスケア、健診以外の測定会など、様々なコンテンツをリアルとオンラインの両方で開催。また、個人はもとより、会社の仲間や家族とも楽しめるコンテンツも用意しています。

参加しやすい
イベント・ワークショップ

運動 食事 睡眠 メンタルヘルス 健康管理
禁煙 女性の健康 感染症 シニア

2 がんばった人をみんなで讃えよう イベント賞・年間賞

年3回開催するWalkチーム対抗戦では、上位入賞者などに様々な賞の表彰を行っています。また、年間の歩数やリテラシークイズの上位入賞者にも年間表彰を行っています。

Walkチーム対抗戦は、どのリーグでも賞品あり

毎月の平均歩数が8,000歩以上で年間個人賞が当たる

3 個人の健康活動でもポイントが貯まる 豪華賞品に交換

毎日の健康活動やイベントの参加によって、ポイントが付与されます。ポイントはアプリ内で賞品に交換でき、体験型チケットやデジタルチケットなどへ交換いただけます。

はじめにアプリを登録しよう !!



アプリをダウンロード

Google Playから
のインストール

GET IT ON
Google Play



App Storeからの
インストール

Download on the
App Store



登録したメールアドレスで
ログイン

マイページを登録

利用開始

豊富なコンテンツラインナップ

&wellでは、みなさまに健康活動の習慣化に向けた豊富なコンテンツを常に用意しております。
取り組み方は人それぞれ。得意な分野からでも、苦手な分野からでも・・・
まずは、&wellのコンテンツに触れてみてください。

意識変容



行動変容



習慣化



仲間と一緒に挑戦だ！
チーム対抗型イベント

Walk
チーム対抗戦



学びと癒しと
挑戦とご褒美と。
&well 祭りを楽しもう！

FESTA



あなたの正解率は？
たのしみながら学ぶ
健康クイズ

リテラシークイズ
ウェル知・ウェル検



ついつい教えたくなる。
知って得する
健康コンテンツ！

コラム・動画



毎日気軽に楽しもう！

10 minutes-break
【ヨガ・ストレッチ】



自分の健康を
記録しよう！

自分ログ・歩数ログ



自分スキャン



疾病リスク予測



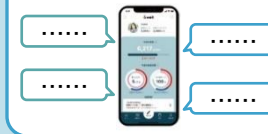
Walk
個人チャレンジ



&well
CHALLENGE



友だち機能
【チャット】



ポイント交換



自分から健康活動を
取り組めない方

チームで行う **Walkチーム対抗戦** や
みんなで参加する **FESTA** からはじめよう！



運動が苦手な方

リテラシークイズ「ウェル知」 や
動画・コラム で健康リテラシーを高めよう！



最近、自分の健康が
気になる方

自分ログ・歩数ログ で毎日健康チェックをし、
10 minutes-break でカラダを動かそう！

年3サイクルイベントがあるから、いつでも始められる！

&wellはイベントスケジュールが年3サイクルで構成されており、各サイクルごとにイベントをたのしむことができます。
豊富なイベントにみんなと参加することで、自然と健康活動の習慣化につなげることができます。

Walkイベント・FESTA
年間 9 回 以上

健康リテラシーコンテンツ
年間 300 本 以上

&well 2023 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
WELCOME Week・FESTA・AWARD 一緒にたのしい。たのしいから、続けられる！ そんな&wellの魅力に触れられる1週間 「WELCOME Week」や自分の体を知り、 健康に関する知識を学び、みんなで楽しく体験できる 大規模イベントを開催！		★	★	★								
Walk チーム・個人対抗戦 チーム対抗で平均歩数を競う人気イベント。継続して個人戦にも 参加して「歩く」ことを習慣化しよう！入賞者には豪華賞品も。		4/18~ 5/16~29 6/27~7/24 エントリー 1st 個人戦 エントリー 1st										
10minutes-break 1レッスン10分。 曜日ごとに各分野のブログが提供するオンラインレッスン。	平日毎日配信		月：マインドフルネス 火：体力アップ 水：首・肩こり解消 木：カラダすっきり 金：腰・疲れすっきり									
ウェル知 健康に役立つ基礎知識が学べるクイズ・ウェル知。 クイズに参加してヘルスリテラシーを高めよう！	毎週配信											
ウェル検 ゲーム感覚で楽しくヘルスリテラシーが学べるクイズ機能が新搭載！ 解答権をGETするには歩くことが必要！			2023年春スタート予定									
column・movie 健康づくりの基盤となる情報を記事・動画で配信。 実践のコツを多方面から学べます。	毎週配信 毎週配信											
自分スキャン みんなで一緒に楽しめる リアルイベントを開催予定！			★ 自分スキャン 6/8 日比谷・6/9 八重洲			★ 自分スキャン				★ 自分スキャン		
ウェルビーイングカンファレンス 健康経営やウェルビーイングに関する最新トピックスを、 関係省庁や有識者、実践企業等からご紹介いただきます。					★ カンファレンス開催							

※2023年4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あります。

コンテンツの紹介 ①

なかまと一緒に、がんばれる!



Walkチーム対抗戦 (年3回)

全会員対象で、チームの平均歩数を競う2週間。
会社のなかまとチームをつくり、励ましあいながら
上位入賞や賞品獲得を目指そう。

2023年度最初のWalk チーム対抗戦 スタート!

仲間といっしょだから楽しく続けられる、
運動習慣をはじめよう!

2023 1st Round

いつもより
工夫して歩く
自分がある

STEP 1 まずは、7名以上の社内メンバーを集めよう!

&wellのアプリからご登録! メンバー上限はありませんが
賞品付与は15名まで。

STEP 2 みんなで賞品を選んで、目標を決めよう!

入賞賞品獲得に向かって、予選とリーグ戦の目標を決めよう。
リーグ振り分け予選: チームの平均歩数により、適したレベルの
リーグを決定
後半リーグ戦: リーグ内で順位を競う

STEP 3 ゴールに向かって、みんなで歩こう!

みんなで励まし合って、高みを目指そう!

&well Walk チーム対抗戦

4.18 (火)

5.15 (月)

5.16 (火)

5.23 (火)

5.29 (月)

6.7 (水)

チーム順位は
アプリで確認

参加登録

&wellアプリからご登録ください。

上限歩数: 25,000歩/日 チーム編成: 1チーム7名以上 ※チーム人数に上限はございませんが、賞品付与の上限人数は15名までです。

リーグ振り分けの予選

5/22 (月) までの7日間の予選順位で、10リーグに振り分けられます。

「順位」や「チーム平均歩数」データは、1時間ごとに更新されます。
チーム内で歩いていないメンバーがいる場合でも、チームの平均歩数は全メンバーを含んだ人数で計算されます。

後半リーグ戦

参加チーム数に対して下記表の割合をかけて決定します。

全期間 (予選+後半リーグ戦) のチーム平均歩数によりリーグ内の順位が決定します。

リーグ1	リーグ2	リーグ3	リーグ4	リーグ5	リーグ6	リーグ7	リーグ8	リーグ9	リーグ10
3%	7%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	20%
20,000歩/日以上	11,000~20,000歩/日			【想定平均歩数】※1 8,000~11,000歩/日					8,000歩/日以下

※上記割合はあくまでも目安のため、変更になる可能性もございます。

リーグ戦終了

5/31 (水) までに必ずアプリを起動してください。

表彰式・各賞の発表

アプリよりも早く結果を発表! ※アプリでの最終順位の発表は6/8 (木) です。

今回の入賞は...

チーム賞
各リーグ入賞チーム

ユニークチーム名賞
笑えたり感心できたら表彰!

企業対抗賞1位

&well
RAFFLE

\\ 表彰式視聴で、もらえるチャンス //
上位入賞を逃しても、表彰式は見逃さない!
抽選でご褒美グルメが当たります。

※ 賞品についてはP7参照

チームでがんばって
上位に入賞!
みんなで祝勝会!!



前日に多く歩いた人を、みんな
で自然に褒め合っていました!

チームメンバーの歩数を見て
意識が上がり、相乗効果で頑張
りました!

コンテンツの紹介 ②

新しいチャレンジができる！ みんなでたのしめる！！

FESTA (年3回)

PICK UP ①

「&well Walk 年間賞」表彰式 3/17(金) 18:30~LIVE配信!

今年度から新設された「年間賞」の表彰式を行います。また、年間賞の受賞者は、表彰式会場へご招待しますのでお楽しみ！表彰式はアプリの「参加する」からご参加いただけます。

応募して5ptゲットしよう! 3/12(金) 18:30~20:00

Walk 年間賞対象者、Walk 個人賞に選出された特別賞品(スマートフォン)も豪華です。アプリの「参加する」機能より応募できます。アンケートもご記入ください。

※年間賞とは? 年間賞の選定についてはFESTAのチラシをご覧ください。

PICK UP ②

自分へのご褒美系ワークショップ 参加申込受付中!

頑張った1年の最後だからこそもっと自分自身を甘やかせる、ご褒美系ワークショップを開催します。

家族も一緒に参加 ワークショップで気分リフレッシュ

自分へのご褒美系ワークショップ!

Theme 1 罪なきたべもの系 ワークショップ

健康的なのに美味しい! 罪悪感フリーのスパイス料理やご褒美スイーツ、お出汁の効いた絶品スープをお腹いっぱい味わおう!

2/15(水)~ 申込受付開始!! | 開催期間: 3/11(土)~3/16(木)

Theme 2 しあわせホルモン系 ワークショップ

五感でとことんリラックスしたり、お風呂でアロマに包まれたり。頑張ったご褒美に、極上のしあわせ体験を!

事前にワークショップで使用するキットが届く

QRコードを読み取って、&wellアプリ内、「参加する」ページから申し込もう! /

Theme	開催日時	内容	申込受付期間	先着順
Theme 1 罪なきたべもの系	3/11(土) 11:30~12:30	スパイスの香りと風味で満足感たっぷりのごちそうを味わおう!	2/15(水)~2/28(火)	※先着順・定員50名
Theme 2 しあわせホルモン系	3/16(木) 19:00~19:50	五感でとことんリラックスする極上の幸せを体験しよう!	2/15(水)~2/28(火)	※先着順・定員50名
Theme 1 罪なきたべもの系	3/15(水) 20:10~21:00	がまんしないご褒美スイーツで思い切り満たされよう!	2/15(水)~3/14(火)	※先着順・定員50名

2/15(水)は高橋菜々子先生にご参加ください。

&well最大のイベント。
毎回異なるテーマのワークショップをリアルやオンラインで開催。
運動やリテラシー以外の健康へのアプローチにもチャレンジしてください。



年度末は
年間賞発表

スペシャルゲスト
の出演も

チーム総合賞

Walkゲーム対決
1st + 2nd + 3rd Roundの平均歩数をもとに、
年間成績上位3位までのチームを表彰!

同じチーム名での参加が条件
継続メンバーが2名以上いれば人事異動に伴うチーム再編成など、
メンバーの変更もOK!

年間の総合企業対抗賞

平均歩数(1,000歩)の
企業ごとの達成率をもとに表彰!

年間の個人賞

平均歩数(5,000歩)以上の達成率をもとに表彰!
賞状の他、抽選で100名に賞品も贈呈!

自分のカラダがリアルに分かる!

自分スキャン (年3回)

姿勢分析

体組成分析

体水分
タンパク質
ミネラル
体脂肪

毛細血管測定

あっと株式会社

体幹測定

FUJITSU

フェスタと連動したリアルイベント。
普段測る機会のない測定体験で、自分のカラダの状況を客観的に知ることができます。

リアルだから、
その場で測定結果を
持ち帰られる

運動指導士や
管理栄養士から
マンツーマンで
アドバイス

最新機器による計測も
体験できる
※三井不動産の提携先
などと連携

コンテンツの紹介 ③

知らない知識に出会える!

リテラシークイズ「ウェル知」「ウェル検」



■ ウェル知

食事、運動、睡眠、メンタルヘルス、健康管理の5分野から幅広く問題を出題。毎週月曜日に配信される4択クイズに気軽に解答して健康知識も&wellポイントもゲット。

■ ウェル検

毎日8,000歩/日以上歩くごとに、新しいクイズに挑戦できます。

動画 (毎週配信)



ヘルスリテラシーが高まる動画を毎週1テーマ配信。1本5分以内で、4セクションに分割されたシリーズ動画になっているので、空き時間を利用したワンポイント視聴が可能です。

健康に
気をつかう
年齢!?

コラム (毎週配信)



日々の生活で知って役立つ有益な情報を週に1回程度のペースで配信。

いままでの
間違えた知識
を正す

話の小ネタに!
なかまとの話が
広がる

1人でコツコツと...



10 minutes-break (平日毎日)

曜日	時間	プログラム	強度	こんな人にオススメ
月	12:45	マインドフルネス	★	週の始めに集中力をアップさせたい方
火	12:45	体カアップ	★	転倒や体力維持などが心配になり始めた方
水	12:45	首・肩こり解消	★★	週の中間に首・肩こりをスッキリさせたい方
木	12:45	カラダすっきり	★★	身体を絞りたい方・姿勢を美しくしたい方
金	12:45	腰・疲れすっきり	★	1週間の疲れ・腰痛をリセットしたい方

少しカラダを
動かすだけでも
意外と心地よい

最近、肩こりが
酷くなってきて...



平日毎日10分間、曜日ごとに異なるインストラクターが、様々なテーマでLIVE配信。座ったままで気軽に参加できるプログラムで構成。アーカイブ動画も視聴可能。

Walk 個人チャレンジ (年3回)



◎1日平均の歩数からわかる、予防できる病気一覧

歩数	内、中強度の活動時間	予防できる病気
12,000歩	40分	肥満
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム (75歳未満)
9,000歩	25分	高血圧 (正常高値血圧)、高血糖
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ (75歳以上)
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
4,000歩	5分	うつ病
2,000歩	0分	寝たきり

中強度の活動時間とは、速歩きなどを行った時間のこと。

* 出典：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

Walkチーム対抗戦後に開催し、8,000歩/日を習慣化へ。参加者全体や所属企業内の順位が見れるので、自分のペースで自分の目標にチャレンジ。

※ 賞品についてはP7参照

&well Walk

個人チャレンジ 2023 1st Round



最近
体重が
気になる...

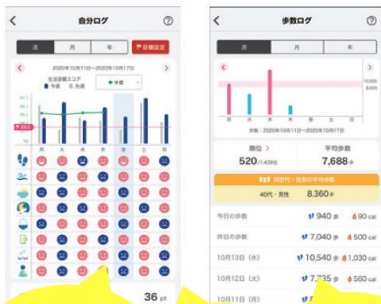
タクシーを
使わず
少し歩いて
みる

日々の
一歩一歩で
ご褒美獲得!!

コンテンツの紹介 ④

記録することで 自分をもっと知れる！

自分ログ・歩数ログ（毎日）



自分ログと歩数ログの結果が「生活習慣スコア」として表示され、日々の振り返りに役立ちます。

■ 自分ログ

運動、食事、睡眠、飲酒、睡眠、メンタルヘルスを毎日記録。月間や年間のグラフも表示できます。

■ 歩数ログ

日々の歩数を記録し、消費カロリーやランキング、トータルの平均歩数が表示。月間や年間のグラフも表示できます。

ちゃんと睡眠を取ろう

食べすぎ飲みすぎ注意

昨年より歩数が増えた

疾病リスク予測

将来に備えて
知っておこう！



健康診断結果を入力すると、AIが糖尿病・高血圧症・脂質異常症の5年以内の発症リスクを予測。

予測データに基づき、生活習慣の改善アドバイスがもらえる。

賞品獲得のWチャンス！！

イベントの賞品

Walkチーム対抗戦は年3回、
Walk個人チャレンジは年3回などの
賞品獲得チャンスがいっぱい！！

Walkイベントやフェスタでは様々な賞をイベントごとに設定しています。



■ Walkチーム対抗戦（例）

チーム賞

各リーグの上位5位まで入賞

ユニークチーム名賞

チームの個性が見えるオモシロ賞

企業対抗賞

企業の総力が試される賞

■ Walk個人チャレンジ（例）

歩数賞

自分で目標を決めて賞品を目指そう

Wチャンス賞

平均歩数8,000歩以上達成でさらに
チャンス

■ 年間賞（例）



ポイントによる商品交換

色んなコンテンツを利用すると
意外とポイントが貯まる！！



日々の健康活動で「&wellポイント」を獲得。
所有ポイント数に応じて贅沢体験チケットや健康グッズなどの商品に交換できます。

※商品についてはP8参照

ポイントによる交換商品の一覧

ポイントによる商品への交換は、アプリで操作できます。500ポイントから交換でき、同時に複数口応募することも可能です。

500P

5,000P

ご褒美 体験

普段できない体験や
ホテルの宿泊・お食事券
リフレッシュできる休日を～
家族も誘おうかな？

Photoback



3,000P

次の休日が楽しみになる
選べる体験ギフト



5,000P

帝国ホテル 東京
お食事券



5,000P

第一園芸
プリザーブフラワー



5,500P

壁掛け

第一園芸
プリザーブフラワー



5,500P

テーブル

GIFT プレゼント

コツコツと貯めた
ポイントで得た商品
自分で使っても良し！
家族やパートナーへの
プレゼントでも良し！！

鳥羽国際ホテル
鳥羽セレクトギフト



3,000P

ホテル ザ セレスティン
東京芝
選べるギフトカード



3,600P



5,000P

NEMU
セレクトギフト



5,000P

日常使い

商品券・デジタルチケット 500円分



スターバックス
デジタルドリンク
チケット500P



QUOカードPay
500P



三井ショッピングパーク
ららぽーと共通
お買物券・お食事券 500P



Amazonギフト券
1,000P



QUOカードPay
1,000P



三井ショッピングパーク
ららぽーと共通
お買物券・お食事券 950P

全国どこでも使える商品券
ランチや休憩の時に
使ってみよう！