



Pickup News

&well

Walk個人チャレンジ 3rd Round

フィットネス、ランステ利用無料

1月のテーマ：自分に合った運動を見つける

Movie / 10minutes-break / mission

&well セミナー



2024~2025 schedule

一緒にだから、たのしい。たのしいから、続けられる！

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
リアルイベント 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。							WELLNESS WEEK	★	★			
自分スキャン カラダのバランスを測定できるイベント、「自分スキャン」を開催。健康状態の把握が、健康活動のモチベーションに。							自分スキャン	★				
カンファレンス/勉強会 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がわかるカンファレンスや、他社の取り組みを知ることができる勉強会を開催します。		★			★						★	
Walkチーム対抗戦/個人チャレンジ チーム対抗で平均歩数を競う人気イベントを開催！ 継続して個人チャレンジにも参加して「歩く」ことを習慣化しよう！ 入賞者には豪華賞品も。		5/8-5/28-6/10 チーム対抗戦 コントラ 1st	5/31-6/25-7/22		8/20-9/25-10/8 チーム対抗戦 コントラ 2nd	9/27-10/29-11/25		12/17-1/15-1/28 チーム対抗戦 コントラ 3rd	1/17-2/4-3/3			
&wellチャレンジ チームだから続く！チームだから結果ができる！ みんなで刺激し合うプログラムです。	&well Diet	禁煙	禁煙	禁煙	禁煙	禁煙	禁煙	禁煙	禁煙	禁煙	禁煙	禁煙
10minutes break 1レッスン10分。 “毎週”異なるテーマでLIVEレッスンを配信。	平日毎日配信 首・肩こり解消/腸すっきり/睡眠の質アップ/ボディメイク/集中力アップ											
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！	毎週月曜日に配信											
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。解答権をGETするには歩くことが必要!	8,000歩達成で解答権が得られます											
column・movie 健康づくりの基礎となる情報を記事・動画で配信。実践のコツを多方面で学べます。	毎日配信 毎日配信											

※2024年11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。

&well Walk

2024
3rd Round

個人戦
Individual competition

対抗戦メンバーと
いっしょに!

寒さを吹き飛ばせ!
冬こそ歩いて新しい自分へ

開催期間 2.4(火)~3.3(月) エントリー期間 1.17(金)~2.3(月)

 三井不動産
MITSUI FUDOSAN

1年の疲れをリフレッシュするギフトをGETしよう!

歩数賞 ウォーキング習慣を継続すると、豪華賞品ゲットのチャンス。最終の平均歩数によって、抽選でもらえる賞品のグレードが変わります! 賞品は、抽選で各賞3名様にプレゼント。

8,000 歩賞
8,000~9,999歩の方



季節を味わえる贅沢なひと箱
南国フルーツ
「フルーツボックス」

10,000 歩賞
10,000~11,999歩の方



巻くだけ簡単! しっかりほぐす新習慣
ドクターエア
「3Dレッグマッサージャー AIR」

12,000 歩賞
12,000~14,999歩の方



蓋ブラシでは取り切れない
汚れまでスッキリ爽快ケア!
Panasonic
「ジェットウォッシャー ドルツ」

15,000 歩賞
15,000歩以上の方



座っても寝転んでも身体にフィット!
いつでもどこでも疲れをリセットしよう
ドクターエア
「3Dマッサージシート flatty」

Wチャレンジ賞 平均8,000歩以上の方の中から抽選で100名様に!

8,000歩以上の方、全員が対象

スターバックス ドリンクチケット 500円分



毎日の積み重ねで、身体は変わる!
人生100年時代の自己投資をしよう

ウォーキング習慣を継続することで、さまざまな病気を予防できる可能性を高めます。

＜賞品獲得権利について＞
【歩数賞】歩数は期間中の平均歩数です。平均歩数の小数点以下は四捨五入となります。目標歩数をクリアした方の中から、&well事務局にて抽選を行います。
【Wチャレンジ賞】平均8,000歩以上の方の中から抽選で100名様に!
※賞品のためアプリの起動をお願いいたします。開催期間中に歩数が一切カウントされていない日が続くことがあった場合には、Wチャレンジ賞の対象外とさせていただきます。ご了承ください。
※賞品は予告なく変更となる可能性があります。
※ルール・賞品詳細は&wellアプリ・お知らせ欄のルールブックをご確認ください。(2025年1月7日に最終更新)

■対象:&well Walk チーム対抗戦3rdに参加の方

■利用方法:現地にて、チーム対抗戦に参加しているとわかる&well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。※右下「STEP 1.2」をご確認ください

&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

**&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!



フィットネス、

ランステ

利用無料!



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ドリンク1本プレゼント!(数に限りがございます。)
徒歩通勤後のシャワーなど、活用ください!

&BIZ fitnessの
詳細はこちら



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)

【&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、各施設にて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

1.15wed ~ 1.28tue

1月のテーマ：自分に合った運動を見つける

正月休みが過ぎて、カラダが鈍っていませんか？
今月の&wellでは自分に合った運動を見つけるための、役立つ情報をお届けします。

■ おすすめコラム

<p>糖尿病リスクも低減！ 筋トレで得られる意外な6つのメリット</p> 	<p>10minutes-break講師に聞く！ 室内でできる冬の運動不足解消エクササイズ！</p> 	<p>無酸素運動と有酸素運動の違いって？ 有酸素運動は20分以上継続しないと意味がない？</p> 	<p>義務感ではなく、心から楽しんでできるスポーツを見つけよう</p> 	<p>本当に効果のある歩き方とは？</p> 	<p>30秒のストレッチで運動不足解消</p> 
					
<p>https://go.andwell.jp/librariy/bcf6e321-b41a-11ee-a2ac-0a74c02d2ee3</p>	<p>https://go.andwell.jp/librariy/23e9fd5e-8527-11ee-92e0-06e9236fa737</p>	<p>https://go.andwell.jp/librariy/dcd2e5ba-846b-11ee-a8f1-0a74c02d2ee3</p>	<p>https://go.andwell.jp/librariy/652d582a-9b64-11ef-9df8-06e9236fa737</p>	<p>https://go.andwell.jp/librariy/495491b2-4ba5-11ee-89f6-0a74c02d2ee3</p>	<p>https://go.andwell.jp/librariy/b0a19452-23fa-11ef-872c-06e9236fa737</p>

【携帯電話で閲覧】&wellサイトへのログインが必要です。

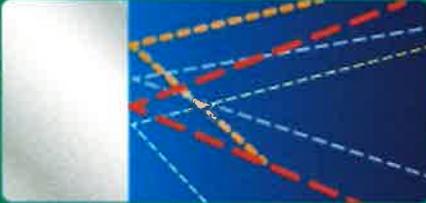
- ① QRコードを読み込む
- ② メニューをクリック
- ③ ログインをクリック
- ④ メールアドレスとパスワードを入力して、ログインをクリック
- ⑤ QRコードを読み込むとコラムが表示されます



Movie

今月の注目動画

冬本番!
改めて知りたい感染症対策



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

1/6	大塚製薬協力 あなとの不足しがちな栄養素～抗酸化ビタミン～
1/13	あなたは何タイプ?「体内時計の研究」からひも解く!生活リズムと健康
1/20	冬本番!改めて知りたい感染症対策
1/27	知ってトクする「セルフメディケーション減税」

1月の 10minutes-break

**毎週異なるテーマで
LIVE配信!**

平日毎日12:45~12:55
(途中参加可能)



神原佐代子 先生

新年のスタートに、良い健康習慣を身につけてみませんか? 日常生活に取り入れることで、パフォーマンスの向上が期待できるプログラムをご体験いただけます。

月曜日	引き締めエクササイズ
火曜日	セルフマッサージ
水曜日	有酸素・トレーニング
木曜日	姿勢改善エクササイズ
金曜日	マインドフルネス・ヨガ

良い習慣を手に入れて最高のスタートを切りましょう!
途中参加も可能ですので、是非ご参加ください。

1月 point ミッション

1月限定ミッション /

Walk チーム対抗戦2024 3rd 参加 **50pt**

食生活ログ 生活習慣の記入(1回)	1日 2pt = 計 62pt
5,000歩達成	1日 2pt = 計 62pt
10minutes-breakの参加	平日1日 2pt = 計 36pt
食生活ログ 体重の記入(週次)	週1回 2pt = 計 8pt
ウェル知識答	2pt = 計 8pt
column	1回 2pt = 計 46pt
movie	1本 3pt = 計 12pt
アンケート回答	20pt



&well セミナー

リアル開催
オンライン Zoom

個人も組織も成長する 職場のメンタルヘルス 対策とは

2025年 2月6日 (木)

講演 15:00~16:30

交流会 16:30~17:30

※途中退室可能
※企業交流会は対面参加者のみ

お申し込み (無料)



&well 会員企業様の
健康経営推進をサポート
するセミナーです。
ぜひ、ご参加ください。

- 総務部・人事部・DE&I・健康経営のご担当者様は会場参加 (先着30名様)
- 上記以外の部署に所属されている方はオンライン参加 (Zoom) となります。オンライン参加用の URL は開催日前日メールでお送りいたします。

■ リアル開催会場

東京ミッドタウン八重洲 7階

&BIZ conference 「Room1」

東京都中央区八重洲二丁目2番1号



- JR「東京」駅、東京メトロ丸の内線「東京」駅地下直結 (八重洲地下街経由)
- 東京メトロ銀座線「京橋」駅 徒歩3分
- 東京メトロ東西線・銀座線、都営浅草線「日本橋」駅 徒歩6分

Program

講演 ①

チームマネジメント - 今治からの挑戦 -

株式会社今治 夢スポーツ 代表取締役会長 岡田 武史 様



講演 ②

若手の離職予防と育成の秘訣 - フィードバックとコーチビリティ -

株式会社堤産業医オフィス 代表産業医・精神科医 堤 多可弘 様



講演 ③

若手のメンタル不調を防ぐために - 多面的な取り組み事例 -

中外製薬株式会社 人事部 エmployerサポートグループ グループマネジャー 山本 秀一 様



企業交流会 (会場参加者のみ/途中退室可能)

三井不動産
MITSUI FUDOSAN