

Will Conscious Marunouchiとは



働く女性のこれからのライフイベント、食、働き方、余暇の過ごし方、人生の計画など、未来の姿に寄り添う「Will Conscious Marunouchi」プロジェクトは、必要な健康知識の習得機会と、「食」を通じた新たなサービスや提案を通して、より充実した人生を送るためのサポートを目指しています。



まるのうち保健室とは

丸の内各所で開かれる、短時間かつ1コインで受診できる健康測定では、ヘモグロビンや骨密度を測定。将来の目標（健康維持・妊娠・出産）に向け食生活や生活習慣に関し、管理栄養士カウンセラーから指導を受けられます。

[まるのうち保健室の様子]



働き女子が、今も未来も元気のために —働く女性の今と新習慣メソッド—

「まるのうち保健室」の結果から明らかになったことは、働き女子が忙しい日々末に、運動不足や睡眠不足などを引き起こし、何より食を犠牲にして、知らないうちに未来の疾病リスクを高めてしまっているということでした。一番の問題は、健康に対するリテラシーが低く、教えられたことがない、学んだことがないといった事実です。これをなんとか解決していきたいと考え、このプロジェクトでは“知って学んで実践する”というサイクルが体感できる「新習慣メソッド」を考案しました。この新習慣メソッドを今後も皆さんに届けていきたいと考えています。食育丸の内のホームページで様々な情報を発信していますので、ぜひチェックしてみてください。「食育丸の内」で検索、または<https://shokumaru.jp/>

まるのうち保健室（働く女性への調査）で分かった現状と Will Conscious Marunouchiで提案するソリューション

	働き女子 1,000名白書	まるのうち保健室 新習慣メソッドづくりへのアプローチ
EAT 栄養	\平均摂取エネルギー/ 1,479kcal 20-30代女性は 約2,000kcalが必要*1 朝食欠食者やおやつ過剰摂取 者に疲労や頭痛、不定愁訴、 不調などが増加傾向 ✓女性の痩せ率 28% ✓朝食欠食率 36%	<ul style="list-style-type: none"> 良質なたんぱく質摂取（女性ホルモン） 朝ごはんを食べよう 適切なおやつ摂取方法 FUTURE 料理ができる！
MOVE 運動	\平均活動量レベル/ レベル1 *2 身体活動レベルIIを目標に！ 生活の中で活動力をUP！ 活動量レベルが全国平均より も低い活動量レベル！	<ul style="list-style-type: none"> オフィスでできる運動 日常生活で運動量アップ FUTURE 運動ができる！
SLEEP 睡眠	\平均睡眠時間/ 5~6時間 *2 「仕事パフォーマンス満足」の人の 平均睡眠時間は6時間越え 平均睡眠時間が短く翌日に 疲れが残しやすい結果に	<ul style="list-style-type: none"> 光を意識して体内時計を整える 睡眠の質を高める食事&カフェインレス FUTURE いい睡眠をとる！

*1 身体活動量レベルII（座位中心の仕事、職場での移動や立位の作業、接客、あるいは運動・買い物・家事・軽いスポーツ等）の、いづれかを含む場合。
*2 まるのうち保健室報告書「働く女子1,000名白書」による数値。

Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間



コンシャスウーマンを目指そう！
自分の未来に向き合う時間。
これからの身体のこと、考えています。

Will Conscious Marunouchiでは、様々な店舗と一緒に、働く女性を応援します。参加店舗は中面をチェック！

※店舗により開催期間が異なるため、詳しい情報は中面の各店舗情報をご覧ください。

DATE 2019.2/2-28

本リーフレットをご持参
またはWEB上の本リーフレットを
ご提示いただくと、
特典が受けられます!

丸の内エリアの店舗も 働く女性を応援します!

いま、あなたの身体は軽やかですか?

意外と知らない自分自身のこと。

今回開催する「働く女性応援月間」では

そんな皆さんの日々の取り組みを、

力強くサポートしてくれる店舗をご紹介します。

カラフルで滋味深い料理や栄養価の高い朝ごはん、

毎日のルーティーンに取り入れられる美容ケアや

自分に合った運動など、自分のチャレンジする

カテゴリーにあったパートナーを探して、

楽しみながら取り組みましょう!



あなたにぴったりのサプリメントを

毎週火曜16～20時の漢方個別相談会(完全予約制)を予約・受講すると、体質に合った天然植物成分配合のサプリメントを、10日分、先着10名様にプレゼント(11名様以上は3日分)。男性も利用可。

- ① MARUNOUCHI Healthcare Lounge
東京都千代田丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング9F
TEL: 03-6206-3883
URL: www.marunouchi-healthcare.jp/
平日 9:30～20:00 (最終受付19:30)

DATE	特典
2/5・12・19・26	● サプリメントプレゼント ● 男性もOK



ランとバイクをより手軽に

東京駅に直結した新丸ビルの地下にあるランナーズ&バイクステーション。期間中は、有料レンタルアイテム(バスタオル、スポーツタオル、ウェア各種、シューズ)が1点無料。春に向けて身体を動かそう!

- ② MARUNOUCHI Bike&Run
東京都千代田丸の内1-5-1 新丸の内ビルディングB1F
TEL: 03-6269-9806
URL: http://n-p-d.co.jp/bike-run/
平日 6:30～23:00 (最終入館 22:00)
土日祝 6:30～20:00 (最終入館 19:00)

DATE	特典
2/1～28	● レンタルアイテム1点無料 ● 男性もOK



ヘルシーフレンチで身体の中から美しく
南仏の名店が提案するのは、日本各地から届く有機野菜や旬の食材を用いた、栄養バランスのよいディナーコース(5,000円・税込)。女性限定で1日10名様に。美味しい料理で、身体の中からキレイに元気に!

- ③ Sens & Saveurs
東京都千代田区丸の内2-4-1 丸の内ビルディング35F
TEL: 03-5220-2701
URL: https://www.hiramatsurestaurant.jp/sensetsaveurs/
ランチ 11:00～13:30L.O.
ディナー 平日 18:00～、土日祝 17:30～20:30L.O.

DATE	特典
2/19～22	● 期間限定メニューが登場

Mediplus

頭皮ケアで仕事の効率もアップ

働く女性に多いと言われる頭皮ストレスを「オフ」する、「ノンシリコンシャンプー」と「ヘアトリートメント」をお買い上げの方に「ドット柄モコモコヘアターバン」をプレゼント(数量限定)。

- ④ Mediplus+ 丸ビル店
東京都千代田区丸の内2-4-1 丸の内ビルディング4F
TEL: 03-6551-2626
URL: http://brand.mediplus-orders.jp/
平日・土11:00～21:00、日祝 11:00～20:00

DATE	特典
2/1～28	● ヘアターバンプレゼント ● 男性もOK

SENSORIUM THREE

毎日のスキンケアをホリスティックに

THREEスキンケアスペシャリストによる、肌状態に合わせた「フェイシャルトリートメント〈トライアル〉」のスペシャル企画(先着順、前日迄に電話で要予約)。あなたに必要なスキンケアで美しく健やかに。

⑤ SENSORIUM THREE

東京都千代田区丸の内2-5-1 丸の内二丁目ビル 1F
TEL: 03-6259-1933
URL: https://aoyama.threecosmetics.com/sensorium-three/
11:00～20:00

DATE	特典
2/28	● 1日限りのスペシャルなトリートメント企画 ● 男性もOK

Marunouchi Happ.

Stand & Gallery

美容効果の高い朝食で1日の活力を

栄養価が高く不老長寿の果実“ハスカップ”を用いた、ノンカフェインの「ローズヒップハイビスカスティー」と、すっきりとした甘酸っぱさが相性の良い「北海道産ハスカップジャムトースト」が登場。

⑥ Marunouchi Happ.

東京都千代田区丸の内2-5-1 丸の内二丁目ビル 1F
TEL: 03-6206-3343
URL: http://marunouchi-happ.jp/
平日 8:00～21:00L.O.
土・祝前日 11:00～21:00L.O.
日 11:00～19:00L.O.

DATE	特典
2/1～15	● 期間限定メニューが登場 ● 男性もOK



ランニングでカラダ改革のススメ

毎週金曜19時から開催中の「WOMEN'S NIGHT RUN」に参加すると、2～3月限定でレンタルタオル無料。女性コーチの指導で会話をしながらゆっくりと走るので、運動習慣のない方でもお気軽に。

- ⑦ ASICS RUN TOKYO MARUNOUCHI
東京都千代田区丸の内2-5-2 三菱ビル B1F
TEL: 03-6259-1601
URL: https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/asicsruntokyo-marunouchi
平日 6:30～22:00 (最終入店21:00)
土日祝 7:30～20:00 (最終入店19:00)

DATE	特典
2/1～3/29	● レンタルタオル無料



GOLF & RUNNING

プロにゴルフを教わる特別な体験

BEAMSがプロデュースするゴルフとランニングに特化した会員制スポーツ施設。初心者から上級者まで、プロコーチによるゴルフレッスンが通常50分2,000円のところ1,000円で体験できる(要事前予約)。

- ⑧ BEAMS & WINDS STATION (GOLF&RUNNING)
東京都千代田区有楽町1-12-1 新有楽町ビルB2F
TEL: 03-3214-0800
URL: https://www.beams.co.jp/service/beams_winds_station/
平日 10:00～22:30、土日祝 10:00～21:00

DATE	特典
2/2～28	● レッスン料50%OFF ● 男性もOK

*50%OFFは50分の体験レッスンのみ対象です

