

ミッションイベントに参加してチケットをGET！

今月のミッションは「+10 (プラス・テン) を意識して行動しよう」

開催期間

2026年10月1日(木)～10月31日(土)

+10 (プラス・テン) とは、【今より10分多く身体を動かす】ことを表します。

健康増進のために、厚生労働省から示されたアクティブガイド（身体活動指針）で推奨されています。

チケット獲得条件

対象の行動目標を設定し、結果（○・×）を記録してください。

期間中に下記条件を達成すると、抽選でチケットがGETできます。

- 10日以上記録・・・抽選で1,000名様に **10 チケット**
- 20日以上記録・・・抽選で2,000名様に **50 チケット**
- 25日以上記録・・・抽選で3,000名様に **100 チケット**

※ KENPOSチケットの獲得において重複当選はございません。

※ キャンペーンの詳細はKENPOSトップページバナーよりご確認ください。

今日の+10が未来の健康につながる！健康ピックアップ

いつもより10分多く体を動かすことが健康への第一歩。

KENPOSでは、運動の効果や健康づくりのコツがわかる記事を掲載しています。



KENPOSトップページ上部メニュー「インフォメーション」から「コンテンツ一覧」に進み、カテゴリから「運動」を選択してください。

詳細は KENPOS サイトをチェック！

<https://www.kenpos.jp/>



KENPOSアプリ
iOS版▶



KENPOSアプリ
Android版▶

