

## ミッションイベントに参加してチケットGET!

### 今月のミッションイベントは 「+10 (プラス・テン) を意識して行動しよう」

開催期間 11月1日 (金) ~ 11月30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。

手軽にできる  
+10をご紹介します

- ・ テレビを見ながらストレッチ
- ・ 外出時はなるべく階段を使う
- ・ 買い物に出かける際は少し遠回りをして歩く etc...

▼ 厚生労働省 健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>

#### チケット獲得条件

KENPOSアプリ、もしくはKENPOSサイトから対象の行動目標を設定し、結果を記録してください。

**20日**以上記録すると、抽選で**2500名様**に**200チケット**プレゼント

※ キャンペーンの詳細はKENPOSToppページバナーよりご確認ください

## メルマガ限定キャンペーンを開催します!

メルマガを読んだ方のみ、キャンペーンにご参加いただけます。

詳細は11月配信のメルマガにてお知らせします。(※お早めのメルマガ登録をオススメします。)

メルマガ配信設定はこちらから

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



※ ご所属の法人・団体によっては、メルマガを「受け取る」の設定をされていてもメールが配信されない場合がございます。  
予めご了承くださいませようお願い申し上げます。