「クピオ プラス」は東京土建国保が行っている事業で、パソコンやスマートフォンであなたの健康づくりを 応援するツールです。健康づくりに取り組むことで貯まる"健康ポイント"はさまざまな賞品と交換できます。



参加・コース達成で健康ポイントを集めて賞品をゲット♪

2コース達成なら、 歯みがき粉と すぐに交換可能



この他、貯めたポイント数にあわせて 約500種類の賞品から選べます→

※賞品は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。



2コース達成

1,100ポイント

1コース達成

600ポイント

※参加登録のみ(0コース達成)は 100ポイントとなります。

対象者

国保組合の組合員と、2022年3月31日時点で19歳以上になる国保組合加入 のご家族。

開催期間

2021年 7月1日(木)~7月31日(土)

参加登録期間 2021年6月16日(水)~7月9日(金)

参加方法

6コースから2つ以上を選びチャレンジします。 毎日の達成状況は、クピオ プラスに〇×で記入します。 ※参加登録方法とコース詳細は裏面をご覧ください。

		コース名	達成に必要な 「○」の日数		
7月限定コース	1	歯科健診に行こう	1回以上		
	2	歯間ブラシを利用しよう	8日以上		
感染症対策に 対策に ぜひ!	3	手洗いをしよう	毎日		
	4	朝食を食べよう	20日以上		
	5	体重をはかろう	20日以上		
	6	毎食後、歯をみがこう	20日以上		

参加には、事前に **QUPIO**Pへの無料登録が必要です

初回ログインに必要な認証コードは、東京土建国保組合ホームページの

クピオ プラスの認証コードはこちら から取得できます▶

ご不明な点がございましたら、お手数ですが、裏面下記までお問い合わせください。



記録締切日 2021年8月4日(水) 健康ポイント付与日 2021年8月27日(金)

QUPiO⁺で健康づくり!参加・記録方法



ステップ

クピオ プラスにログインし、
QUPiO Plusで健康づくり!7月テーマ「歯の健康づくり」をクリックします。



※画面はイメージです。

ステップ 下記6コースから2つ選びます(7月限定コースがおすすめです)。

		コース名	アドバイス	達成に必要な 「○」の日数
7月	1	歯科健診に行こう	6ヵ月に1回は歯のプロにチェックしてもらいましょう。 当国保組合の無料歯科健診をぜひご利用ください。	1回以上
限定コース	2	歯間ブラシを利用しよう	ご自分の歯のすき間にあわせて糸ようじでもOK。歯ブラシだけでは届かない歯のすき間の汚れをとり除くことができます。	8日以上
感染症	3	手洗いをしよう	新型コロナウイルス感染症を予防するためにとても有効 です。こまめに手を洗いましょう。	毎日
対策に ぜひ!	4	朝食を食べよう	朝、食欲がない人は、ヨーグルトや野菜ジュースなどから始めてみましょう。朝食は、1日を元気に過ごすための「活動スイッチ」です。	20日以上
	5	体重をはかろう	体重チェックは身近な健康管理のひとつ。毎日同じ時間帯に はかるだけで減量効果があるといわれています。	20日以上
	6	毎食後、歯をみがこう	どうしてもみがけないときは、うがいをしましょう。	20日以上

ステップ 3

クピオ プラスに毎日の達成状況を ○ × で記入してください。

