

「クピオプラス」は、あなたの健診結果などから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。

QUPiO⁺で
クピオプラス

けんチャレ!

健康づくりイベント

「クピオプラスで けんチャレ!」への参加と
コース達成で、ポイントと健康をゲットしよう♪
みなさまのご参加お待ちしております!

10月は、運動習慣づくりにチャレンジ!

〈けんチャレで獲得できる健康ポイント〉

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

100ポイント

参加登録期間 | 2020年9月16日(水)～10月9日(金)

けんチャレ
開催期間 | 2020年 10月1日(木)～10月31日(土)

参加登録方法

クピオプラスにログインし、

QUPiO Plusでけんチャレ!
10月テーマ「運動習慣づくり」

をクリックして参加登録します。



対象者

- ・国保組合の組合員
- ・2021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

コース選択

10コースから2つ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○×で記入
します。※コース詳細は裏面をご覧ください。

記録締切日 | 2020年11月 4日(水)
健康ポイント付与日 | 2020年11月27日(金)

下記10コースから2つを選んで、クピオプラスに毎日の達成状況を○×で記入してください。

10月限定
コース!

	コース名	アドバイス	達成に必要な「○」の日数
1	スポーツ(有酸素運動)を 楽しもう※1回30分以上	1日30分以上の運動を週2~3回はおこなうことで、 ストレスの解消やシェイプアップ効果があるといわれて います。無理なく実施して健康増進につなげましょう。	10日以上
2	ストレッチや筋トレを しよう	ストレッチで筋肉をほぐすことで血行がよくなります。また、 筋力トレーニングをおこなって筋肉をつけると基礎代謝(安静 にしても消費されるエネルギー)が上がり、ダイエット効果 も期待できます。	20日以上
おすすめ	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
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 食べやすいもの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	間食(おやつ)を減らそう	塩分の多いスナック菓子や、甘いお菓子、ジュース、 缶コーヒーなどを控えましょう。間食をする場合に は、就寝前は避けましょう。	20日以上
6	歩く習慣をつけよう	歩くことで、生活習慣病の予防になるといわれてい ます。	20日以上
7	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 時間帯にはかって、変化を確認しましょう。体重を はかるだけでも減量効果があるといわれています。	20日以上
8	血圧をはかろう	毎日同じ時間帯に血圧を測定しましょう。メタボリック シンドロームの予防には、血圧のコントロールが重要 です。	20日以上
9	歯をみがこう ※毎食後	毎食後に歯をみがきましょう。どうしてもみがけない 場合はうがいをしましょう。当国保組合の無料歯科 健診をご利用ください。	20日以上
10	禁煙チャレンジ ※普段から喫煙する方対象	禁煙は、健康面はもちろんのこと、味覚や美容にも 効果があります。この機会に「禁煙」を始めてみま せんか。	毎日

イベントに参加するためには、**QUPiO⁺** への登録が必要です



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。ご不明点がございましたら、お手数ですが、下記までお問い合わせください。