

「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⁺で健康づくり!

クピオ プラス

2月のイベントは「年末年始太り解消」にチャレンジ!

みなさまのご参加
お待ちしております!

参加・コース達成でポイントを集めて賞品をゲット♪

2コース達成
1,100ポイント

1コース達成
600ポイント

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
ポケットドルツなどの約360種類の
賞品が選べます。



※参加登録だけ(0コース達成)でも100ポイント進呈!

参加登録期間 | 2021年 1月15日(金)～2月12日(金)

イベント
開催期間 | 2021年 2月1日(月)～2月28日(日)

参加登録方法

クピオ プラスにログインし、

QUPiO Plusで健康づくり!
2月テーマ「年末年始太り解消」

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 | 2021年3月 3日(水)
健康ポイント付与日 | 2021年3月26日(金)

QUPiO⁺ で健康づくり! イベントコース紹介

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。

2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	お酒を減らそう ※普段から飲酒する方対象	お酒を飲む習慣のある人は、週に2日は休肝日をつくりましょう。お酒を飲む日でも、「節度ある適度な飲酒」を心がけてほどほどに。	8日以上
2	食べる順番を工夫しよう	空腹状態でご飯やパン、麺などを食べると血糖値が急上昇し、太りやすくなるといわれています。まずは食物繊維が多く血糖値のあがりにくい「野菜」から食べましょう。	20日以上
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。



お問い合わせ先

東京土建国国民健康保険組合

健康増進課

03-5348-2982