

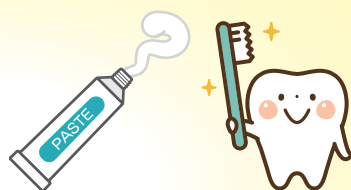
「クピオ プラス」は東京土建国保が行っている事業で、パソコンやスマートフォンであなたの健康づくりを応援するツールです。健康づくりに取り組むことで貯まる“健康ポイント”はさまざまな賞品と交換できます。



4月は「睡眠・ストレス解消」にチャレンジ!

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360種類の賞品が選べます→

※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 4月1日(木)～4月30日(金)

参加登録期間 | 2021年 3月16日(火)～4月9日(金)

毎日ログインキャンペーン

4月1日(木)から1週間、毎日ログインして
コース達成の○×記録をすると、

さらに
100ポイントが
もらえます!



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○×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。

参加には、事前に **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。



記録締切日 2021年5月5日(水) 健康ポイント付与日 2021年5月28日(金)

ステップ 1

クピオ プラスにログインし、
QUPiO Plusで健康づくり! 4月テーマ「睡眠・ストレス解消」をクリックします。



※画面はイメージです。

ステップ 2

下記6コースから2つ選びます(4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「〇」の日数
4月 限定 コース	1 1日6時間以上眠ろう	疲労回復のために、十分な睡眠を確保しましょう。	20日以上
	2 1日1回笑おう	「笑う門には福来る」というように、笑うことで免疫力がアップし、脳の活性化やストレス解消につながります。	20日以上
感染症 対策に ぜひ!	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。当国保組合の無料歯科健診もぜひご利用ください。	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。

