

東京土建国保組合では、パソコン・スマートフォンを利用した健康づくり推進のため、ログインや健康行動によってポイントが貯まりさまざまな商品と交換できるサービス「QUPiO Plus(クピオ プラス)」を提供しています。

5月1日
イベント開始!

QUPiO+ でけんチャレ!
クピオ プラス

イベント開催決定!!

5月1日(水)から1カ月間、

健康づくりイベント「**QUPiO Plusでけんチャレ!**」を開催します。

ご参加・チャレンジ達成で、ポイントとご自身の健康を併せてゲットしちゃいましょう♪

みなさまの積極的なご参加をお待ちしております!

参加登録期間

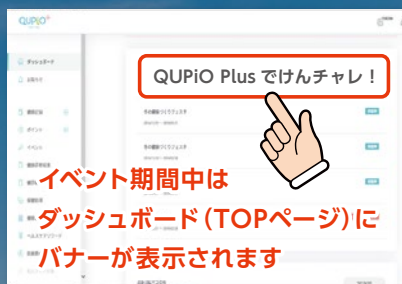
2019年4月15日(月)～5月10日(金)

開催期間

2019年5月1日(水)～5月31日(金)

参加登録方法

QUPiO Plusにログインし、
「QUPiO Plusでけんチャレ!」のバナーを
クリックして参加登録してください。



対象者

- ・国保組合に加入する組合員
- ・2020年3月31日までに19歳以上になる
国保組合加入の家族

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、QUPiO Plusに○×で
記入します。

※コース詳細は裏面をご覧ください



**獲得
ポイント**

2コース達成

1,000
ポイント

1コース達成

500
ポイント

イベント参加

100
ポイント



記録締切日▶2019年6月5日(水) ポイント付与日▶2019年6月28日(金)

東京土建国民健康保険組合

チャレンジコース紹介

下記10コースから2つを選び、QUPiO Plusに毎日の達成状況を○×で記入してください。

No.	コース名	アドバイス	達成に必要な「○」の日数
1	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とり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
2	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、「明るいうちに」がポイントです。	20日以上
3	歩く習慣をつけよう	1日8,000歩歩くことで、生活習慣病の予防になるといわれています。ぜひチャレンジしてみましょう。	20日以上
4	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。毎日同じ時間帯に量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
5	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回は行うことで、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。	14日以上
6	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
7	十分な睡眠をとろう ※1日6時間以上	疲労回復のために、十分な睡眠を確保しましょう。寝つきが悪くなるので、寝る直前にはテレビ・パソコン・スマホなどの強い光を浴びないようにすることも大切です。	20日以上
8	歯をみがこう ※毎食後	毎食後に歯を磨きましょう。どうしても磨けない場合はうがいがお勧めです。当国保組合の無料歯科健診をご利用ください。	20日以上
9	お酒を減らそう ※飲酒する方対象	お酒を飲む習慣がある人は、週に2日は休肝日を設けましょう。また、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
10	禁煙チャレンジ ※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
クピオプラス

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。なお、認証コードが取得できない・ログイン方法がわからない等の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> 東京土建国民健康保険組合・健康増進課 03-5348-2982