



国保組合員全員と、ご家族の方(2022年3月31日時点で19歳以上)が
無料でご利用いただけます。

2021年4月1日以降に19歳となるご家族の方は、2021年5月以降に利用ができます。

アクセス方法は裏面へ



1. 健診結果をいつでもチェック

ひと目で最新の健診結果と経年変化を振り返りできます

2. 病気の発症リスクを予測

健診結果などをもとに、糖尿病や高血圧症、脂質異常症の
発症リスクがわかります

糖尿病	高血圧症	脂質異常症
<p>糖尿病とは？</p> <p>慢性的に血糖(血液中のブドウ糖の量)が高い状態のこと</p>	<p>高血圧症とは？</p> <p>血管にかかる圧力(血圧)が高い状態のこと</p>	<p>脂質異常症とは？</p> <p>血液中の脂肪質が多いあるいは少ない状態のこと</p>
<p>受診をおすすめします</p>	<p>5年後発症する割合は...</p> <p>10~20%</p>	<p>5年後発症する割合は...</p> <p>40~50%</p>

3. 多彩な健康コラム

さまざまな体調にあわせた情報を随時配信中♪健診結果
などからオススメ記事がすぐにわかるようになっています



4. ポイント交換

健診を受けたり、健康イベント参加などで貯めた健康ポイントで約360種類の賞品と交換できます

1回参加&達成で1,100ポイント!

QUPiO+

クピオ プラス

でけんチャレ!

健康づくりをテーマにしたイベントに参加・達成ごとに約1,000ポイント獲得できます!

(イベントは年4回開催)

4月のテーマは「睡眠・ストレス解消」

開催期間:4/1(木)~4/30(金)

(参加登録期間 3/15~4/9)

参加ポイント:100ポイント

達成ポイント:最大1,000ポイント



次回イベントは7月開催予定です

クピオプラスとあわせて
ご利用ください!

けんチャレプログラム2021

〈記録票イメージ〉

月	目標			
	歯みがきができた時間に○をつけてください↓			
日付	体重	歩数	血圧 最高/最低	歯みがき
1			/	朝・昼・夕
2				朝・昼・夕
3				朝・昼・夕
6				朝・昼・夕
7				朝・昼・夕
8				朝・昼・夕

体重・歩数・血圧・歯みがきのうち2つ以上、3カ月続けて記録しよう!

健康づくりの取り組みを記録した方に
クオカード1,000円分をプレゼント!
記録を終えたら、国保組合までご提出
ください。

記録票は、土建国保ガイド巻末とじ込みや
国保カレンダーをご利用ください。ホーム
ページからもダウンロードできます。

東京土建国保組合 けんチャレ

検索



東京土建国保組合 春の特別キャンペーン!!

いま登録
すると
もれなく*

1,000 ポイント プレゼント!!

ポイント貯めて
賞品ゲット

初回登録だけで
ばんそうこや
歯間ブラシなどと
交換可能です!



(商品はイメージです。)

このほか、年4回実施の健康イベントの
参加・達成ごとに約1,000ポイントがもらえ
ます! ※2021年8月以降は500ポイントになります。

国保組合員全員と、ご家族の方(2022年3月31日時点で19歳以上)が無料でご利用いただけます。

ただし、2021年4月1日以降に19歳となるご家族の方は、2021年5月以降に利用ができます。

いますぐ初回登録してください! (登録無料)

1 認証コードを確認!

- ・認証コードは必要に応じてメモをおとりください。登録方法がわからない場合はお手数ですが、東京土建国保組合健康増進課(03-5348-2982)までお電話ください。
- ・認証コードが必要なのは初回登録時のみです(2回目以降は不要)。

1 東京土建国保組合ホームページを開き、

クピオ プラスの認証コードはこちら

をクリック

東京土建国保組合 クピオ 検索

こちらのQRコードからもアクセスできます →



2 はじめての方(新規会員登録)に記載の

認証コード発行画面はこちら

をクリック

↑表示画面の下のほうにあります。

3 必要項目を入力して **確認** をクリック

表示される認証コード(9桁のランダムな英数字・記号)を
ご確認ください

<ご注意ください>

1. 「保険者番号(8桁)」は、「00133272」とご入力ください
2. 「記号(2桁)」「番号(5桁)」は保険証の右上に記載されています。
右図を参考に●●部分のみご入力ください
3. 「カナ氏名(全角)」はすべて大文字でご入力ください
(例.「どけん りょうた」さんの場合、「ドケン リョウタ」と入力)

記号 91-●● 番号●●●●●

氏名 土建 良太

保険証

2 パスワードなどを登録

1 表示された認証コードの下にある **新規登録はこちら** をクリックし、認証コードとメールアドレスを入力

登録した「メールアドレス」に確認メールが配信されます。メールに記載のURLをクリックします

2 パスワードなどを登録したら、完了です!

初回登録以降は、メールアドレスとパスワードを入力してログインできます

クピオプラス ログイン 検索