

「クピオ プラス」は東京土建国保組合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。



QUPiO+

クピオ プラス

参加無料イベント

で健康づくり!



7月は「けんチャレ」と「歯のクイズ」にチャレンジ

けんチャレイベント

2022年7月1日(金)～31日(日)

(参加登録期間:2022年6月14日(火)～7月15日(金))

4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

○×で記録します。

※コース詳細と達成条件は裏面をご覧ください。

2コース達成 1,000 ポイント

1コース達成 500 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。

New

クイズイベント

2022年7月1日(金)～31日(日)

(参加登録期間:2022年6月14日(火)～7月30日(土))

歯に関する5問のクイズに○×で回答します。

※クイズ回答方法等の詳細は裏面をご覧ください。

3問正解者：10 ポイント

4問正解者：20 ポイント

5問正解者：30 ポイント

※参加者全員に100ポイントプレゼントします。

2つのイベント達成ですぐに歯みがきセットなどと交換可能!

〈賞品一例〉2022年4月から、Amazonギフト券が追加になりました

New

GIFT

600ポイント



990ポイント



1,430ポイント



2,700ポイント



11,220ポイント

その他
選べる賞品はこちら▶

※画像はイメージです。
※送料として別途560ポイント必要です。
※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。



対象者 国保組合の組合員と、2023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

記録締切日 / ポイント付与日 2022年8月3日(水)/2022年8月26日(金)

参加登録方法

※イベント参加方法について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、裏面のお問い合わせ先にお問い合わせいたします。



ステップ

1

クピオ プラスにログインし、
「けんチャレイベント」もしくは「クイズイベント」のうち、
参加したいイベントをクリックします。



※画面はイメージです

ステップ

2

けんチャレイベントに参加する場合は、下表4コースから
2つ選びます。(クイズイベントのみに参加する場合は、ステップ3へ)

	コース名	達成に必要な「〇」の日数
1	体重をはかろう	15 日以上
2	歩数をはかろう	15 日以上
3	血圧をはかろう	15 日以上
4	毎食後、歯をみがこう	20 日以上

QUPiO⁺
フピオ プラス

利用者の声



江戸川支部 高梨 俊一 さん

クピオプラスに取り組んだきっかけは、支部の社会保障対策部会で知ったのが始まりでした。それから現在まで、クピオプラスは3年間継続しています。

最初は毎日、記録を付けることは大変でやること自体が面倒だと思いましたが、今では記録を付けないと一日を終えることができないと思うほど習慣化してしまい、自分でも驚いています。一日を振り返って、あまり歩いていないと感じるともっと歩くようになってはと自己反省することもあります。

また、体重も徐々に減ってきて、お腹周りも少しスッキリした気がしています。みなさんもクピオプラスを利用して、健康で豊かな人生を過ごしましょう。

ステップ

3

クピオ プラスに**毎日の達成状況やクイズの回答を**
○×入力してください。

歯に関するクイズは7月1日から5日まで1日1問(全5問)出題します。
問題はクイズイベントの画面にアクセスし、「管理者からのコメント」をご覧ください。
途中から参加された方は、「お知らせ」から過去の問題をご確認ください。

