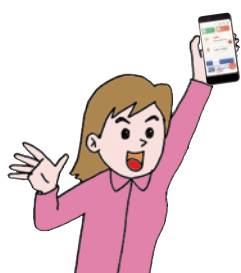


「クピオ プラス」は東京土建国保組合が行っている事業で、パソコンやスマートフォンであなたの健康づくりを応援するツールです。健康づくりに取り組むことで貯まる“健康ポイント”はさまざまな賞品と交換できます。



QUPiO+

クピオ プラス

参加無料イベント



で健康づくり!

10月は「けんチャレ」と「ウォーキング」にチャレンジ!!

けんチャレイベント

2022年10月1日(土)～31日(金)

(参加登録期間:2022年9月14日(水)～10月14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(コース未達成含む)は100ポイントとなります。

ウォーキングイベント

2022年10月1日(土)～14日(金)

(参加登録期間:2022年9月14日(水)～10月14日(金))

クピオプラスに毎日の歩数を記録します。

※クピオプラスの歩数計アプリにご登録いただいた方のみ
ポイント付与の対象となります。詳しくは裏面をご覧ください。

2週間の平均歩数が

6,000歩以上:**100**ポイント

8,000歩以上:**200**ポイント

10,000歩以上:**300**ポイント

※参加登録のみ(平均歩数未達成含む)は100ポイントとなります。

* 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! *

2022年4月から、Amazonギフト券が追加になりました

〈賞品一例〉



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

選ぶ賞品はこちら▶

※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。



毎日ログイン
キャンペーン

10月1日(土)から1週間、毎日ログインして
○×や歩数の記録をすると、さらに

100ポイントがもらえます!

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11月3日(木) / 2022年11月25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、右のQRコードを読みとり
ご自身の保険証情報を入力していただくことで取得できます →
ご不明点がございましたら、裏面の健康増進課までお問い合わせください。



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「ウォーキングイベント」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

QUPiO Plus 歩数計アプリ

ウォーキングイベントに参加する場合は、下記のQRコードから無料の歩数計アプリをダウンロードしましょう!



Download on the App Store

iOS版をダウンロード



GET IT ON Google Play

Android版をダウンロード



ステップ

2

けんチャレイベントに参加する場合は、下記4コースから2つ選びます。(ウォーキングイベントのみに参加する場合は、ステップ3へ)

	コース名	記録日数
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⁺

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しなく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歩数を入力してください。

クピオプラス
登録者限定

～アンケートに回答してお得にディズニーへ行こう～

10～12月にクピオプラスのアンケートにご回答いただいた方のうち、抽選で合計300名様にディズニーの1,000円割引券を2枚プレゼント♪
※アンケートは10月以降にメールで配信予定です。

【回答締切日】2022年12月31日(土)

