

歩いて・はかって・記録して

健康づくりでプレゼントをもらおう! ※1

※1 下記イベントへの参加・達成で獲得したポイントを使い、クピオプラスのサイト内から希望賞品との交換が可能です。

イベント
期間

2024年 **4/1**(月)~**4/30**(火)

(ウォーキングイベントは4月1日(月)~4月14日(日))

参加登録は、3月13日(水)~受付開始じゃ! ※2

※2 記録(回答)締切日 2024年5月3日 / ポイント付与日 2024年5月17日



イベント参加には、
クピオプラスへの無料登録が必要です ※3 ※4

初回登録には「認証コード」が必要です。認証コードは
国保組合ホームページ(QRコード)の
[【クピオプラスの認証コードはこちら】](#)
からご確認いただけます。



※3 登録対象は、国保組合の組合員と2025年
3月31日時点で19歳以上になる国保組合
加入のご家族です。

※4 本事業は、年度途中で変更となる可能性があります。詳細が決まり
次第、国保組合ホームページ等でお知らせいたします。

イベント参加方法

①クピオプラスにログインし、イベント
ページの「生活習慣改善イベント」を
クリック。



②チャレンジ内容(記録すること)を選び
ます。

2項目達成で1,100ポイントを獲得!
(1項目達成600ポイント、参加のみ100ポイント)

【チャレンジ内容】

- ・体重をはかろう
- ・十分な睡眠をとろう
- ・血圧をはかろう ・毎食後、歯をみがこう

記録は○をつけるだけ!
15日以上で達成!

同時
開催

ウォーキングして、ボーナスポイント!

4/1(月)~4/14(日)の歩数を入力しよう! 平均歩数に応じて最大400ポイントを獲得できます。
*ボーナスポイントは、6,000歩以上200ポイント、8,000歩以上300ポイント、10,000歩以上400ポイントです。