



自宅でできる簡単おすすめストレッチ3選！

まだまだ暑い日が続きますが、日々の運動は大切です。
家の中でできる簡単なストレッチをやるなど、無理なく続けられる
運動を日常生活にとりいれましょう！

胸と背中ストレッチ

- ① 背中で両手を組みます。
- ② 手を組んだまま、胸を張り、肩甲骨を寄せるイメージで、背中を寄せます。
※座位・立位どちらでも可



太ももの後ろのストレッチ

- ① 椅子に座ります。
- ② 片足を一步前に出し、かかとをつけます。
- ③ おへそを太もみに近づけるように上半身を倒します。
目線は、2~3歩先の床を見るようにし、背中は丸めないようにします。
- ④ 反対も同様に行いましょう。



座ってできる腰のストレッチ

- ① 背もたれのある椅子に座り、両足を床につけます。
- ② 両手でイスの背もたれをつかみ、腰をひねります。
- ③ 反対も同様に行いましょう。



運動時の 注意点

- ・痛みがあるときは中断し、無理をしない
- ・こまめな水分補給 ・適度な休憩
- ・過度な運動は避ける
- ・自分の体調と相談しながら行う



※ 持病があるときは、かかりつけの医師に相談してから運動を行ってください。

他のストレッチや筋トレの方法を知りたいと思ったら？



『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの運動習慣をサポートします

- ログイン後、「お役立ち記事」→「カテゴリー:運動」で検索すると、いろいろな運動情報が見れます
- 日々の生活を記録でき、簡単に振り返ることができるので、習慣化に役立つ機能があります

香川県建設国民健康保険組合
(電話 087-866-4721)



まずは初回登録用ページへアクセス！

以下のいずれかの方法で、初回登録用ページへアクセスしてください。（スマートフォンからでも可）

URLから

<http://www.kaken-kokuho.jp/qpioplus.html>



登録に必要なもの

以下のものをお手元にご用意ください。

- 健康保険証
- 登録用の「メールアドレス」



2次元バーコードから



※メールアドレスは、重複の登録ができません。ご家族等で共用でメールアドレスをお使いの場合は、ご注意ください。

初めての方

初めての方は、登録用の「**認証コード**」が必要となります。以下の画面の案内に沿って登録してください。

1. はじめての方
(新規会員登録) より
認証コード発行画面へ。

2. 認証コード発行画面
「**認証コード**」を確認。

3. 認証コードと
メールアドレスを入力。

4. あなたの情報を登録。



健康保険証を
ご用意して入力
して下さい。

登録した「メールアドレス」
に確認メールが配信されます。

氏名やパスワード、
秘密の質問の回答など
を入力してください。

◆QUPiO Plus専用歩数計アプリからもアクセス可能です！

QUPiO Plus歩数計アプリをインストールすると、QUPiO Plusに歩数の記録が連携されます。



※上記はイメージです



QUPiO Plus歩数計アプリ

iTunes App StoreまたはGoogle Playから。
「クピオ」を検索し、アプリをインストール（無料）してください。



ios版を
ダウンロード



Android版を
ダウンロード

