

知っ得!
納得!

QUPiO+ だより

クピオ プラス

10月

暑さや和らぐ秋は、ウォーキングに最適なシーズン♪

ウォーキングは、無理なく手軽に行うことができる
有酸素運動とされています。そこで、

快適に歩くための“正しい”姿勢とフォームをご紹介します



姿勢

フォーム

- 01 つま先を外に開いて
両足のかかとを揃えて立つ
- 02 かかとの上に骨盤(お尻)が
乗っているイメージを
持って立つ
- 03 頭を中心が、かかとの上に
乗っているイメージを
持って立つ
- 04 下っ腹に軽く力を入れて
体幹で姿勢を支える
- 05 外に開いていたつま先を
正面に戻す

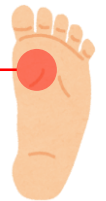


- 01 腕を振り子のように大きく振る
- 02 腕の振りに合わせて、
普段より大きな歩幅を意識して歩く
- 03 つま先が外を向いたり、
内側に向いたりしないように
つま先を正面に向けて歩く
- 04 足の裏全体で着地して、母指球で
地面を蹴るようにして歩く

母指球

足裏の親指の付け根にあるふくらみ

母指球



その他にも運動情報や健康なからだづくりについて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

- 「健康お役立ち記事」なら、運動不足解消法やストレッチ法などの情報も確認できます。
- カンタンに「歩数の記録」ができるので、振り返りもしやすく行動を習慣化することができます。

香川県建設国民健康保険組合
(電話 087-866-4721)

登録・ログイン方法は裏面を確認!



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

