知っ得！
納　得！

QUPiO+だより 3月

クピオ プラス

自分なりのストレス発散法を探してみませんか？

春は、気温・気候や仕事・プライベートなどの変化が何かと多い季節のため
ストレスがたまりやすい時期といわれています。ストレスによって自律神経が乱れると
「だるい」「眠れない」「疲れがとれない」などのさまざまな症状が現れることがあります。

症状が悪化する前に……

運動 で発散！

休息 で発散！

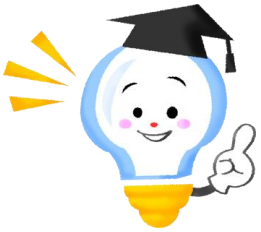
趣味 で発散！

大きな変化がいくつか重なるという人は、意識的にセルフケアを！

おすすめセルフケア♪

- 良質な睡眠をとる
- ゆったり長めの食事時間をとる
- 休日は予定を入れず、時間に追われないようにする
- 新しい趣味は、「春の変化」の後にする

ストレス発散法を詳しく知りたいと思ったら……



『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの日常生活をサポートします

- 毎週配信の「お役立ち記事」にはストレスと上手に付き合う情報がたくさん！
- 睡眠時間などの日々の生活を記録することができ、簡単に振り返ることができます！

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！

QUPiO+ クピオ プラス 初回登録方法のご案内

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。

健康保険証を
ご用意して入力
して下さい。

3.認証コードと
メールアドレスを入力。

登録した「メールアドレス」
に確認メールが配信されます。

4.あなたの情報を登録。

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 AtoreまたはGoogle Playから。
「クピオプラス歩数計」を検索し、アプリをインストール（無料）してください。

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

【お問い合わせ】 https://www.qupioplus.jp/user/pages/DUR1511Screen.xhtml
運営元　SOMPOヘルスサポート株式会社