

QUPiO+ だより

フピオ プラス



腹式呼吸で心とからだをケアしよう♪

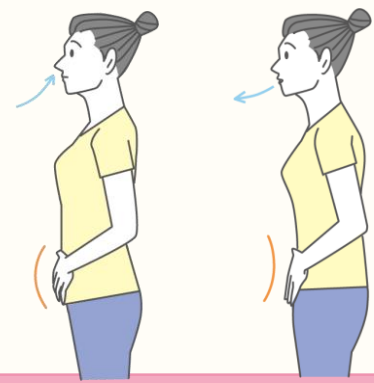


腹式呼吸は、気持ちを落ち着かせる効果があると同時に深い呼吸を行うことで腹圧を高める効果もあります。



「腹式呼吸」のやり方

- ① 全身の力を抜いて、あごを少し引き、軽く目を閉じる
- ② 1、2、3と数えながら、鼻からゆっくりと息を吸い込む
この時、お腹(下腹部)が膨らむように意識する
- ③ 吸いきったところで息を止め、2つ数える
- ④ 口を少し開き、6つ数えながら細く長く息を吐き出す
この時、お腹が平らになるように意識する



腹圧を高める練習

腹圧を高めることで体幹が安定し姿勢が良くなるほか、腰痛の予防や改善にも繋がります。

仰向けで膝を曲げた状態で、腹式呼吸を行います。息を吸った時に「お腹がパンパンに張っている感覚」を意識できることが大切です。 ※1～2分かけて感覚が掴めるまで行いましょう ※痛みが発生した場合、直ちにやめましょう

日々の小さな心がけが、あなたの健康を守ります！



『QUPiO Plus(クピオプラス)』で健康づくりを始めませんか？

- 自分専用の健康改善ルールが立てられます！達成状況もモニタリングできます。
- 毎週配信の「お役立ち記事」を読むと、健康のために必要な情報が得られます。

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。



QUPiO Plus歩数計アプリ

iTunes App Store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



※上記はイメージです