



熱中症を防ごう！ それぞれの場所に応じた対策とは？

! この場所ではこの対応で、暑さを避けよう **!**

室内



- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ WBGT値※も参考に



屋外



- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



※ WBGT値:気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数 運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

その他にも、こまめな水分補給・からだの蓄熱を避けることも大切です！

- ・ のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどの補給をする
- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やす

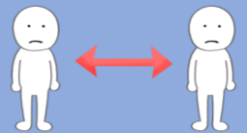


注意

マスク熱中症にご用心

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう

※マスクを必要としない状況下であっても、いざという時のために、マスクは常に携帯しておくことをおすすめします。



熱中症予防には、日頃の健康管理と暑さに備えたからだづくりも大切です

からだづくりをサポート！『QUPiO Plus(クピオプラス)』の基本機能

- 体重や血圧、歩数や起床時刻など9項目の記録を登録できる
- 記録した数値をグラフで確認できる
- 健康づくりに役立つ記事を閲覧できる
- 生活習慣から、あなただけのマイルールを作成できる

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

