



## 健康づくりの土台となる体内時計を整えませんか？

長期休暇など普段と生活リズムが異なる日は、夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりしていませんか？生活リズムが乱れると「体内時計」も乱れます。体内時計が乱れるとからだに不調をもたらしたり、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。

### 体内時計を整える2つのポイント

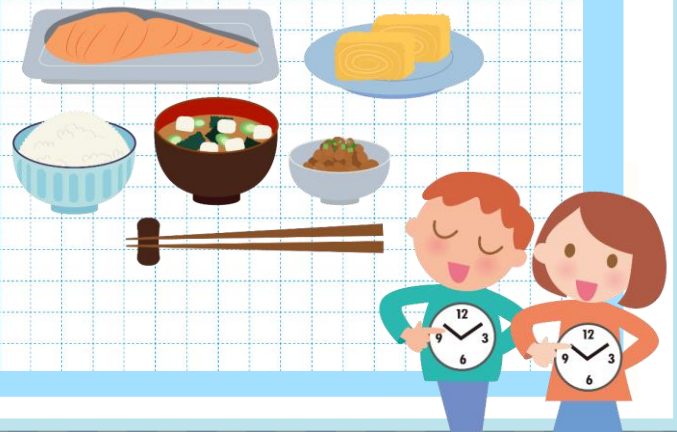
point  
1

起床後  
日の光を浴びる



point  
2

起床1時間以内を  
目標に朝食をとる



その他にも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)』はあなたの日常生活をサポートします

- 毎週木曜日配信の「お役立ち記事」には健康なからだづくりに役立つ情報がたくさん！
- 睡眠時間など日々の生活習慣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)



## 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

