



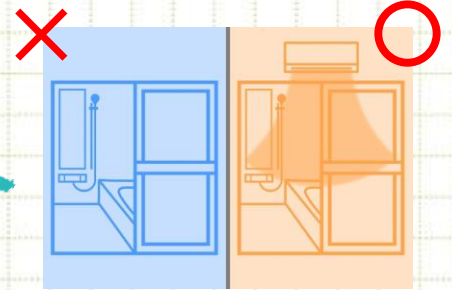
心筋梗塞の引き金になる「ヒートショック」は、寒い冬に多発！

ヒートショックが起こりやすい場所……それは「浴室」です。6つの対策を行って、ヒートショックを未然に防ぎましょう！



今すぐ実践！ヒートショック対策 ～6選～

- ① 風呂の温度は38～40度の控えめ設定に
- ② 湯船につかる時間は10分までを目安に
- ③ 冬場は脱衣所と浴室をあらかじめ温める
- ④ 入浴前後にコップ1杯の水分補給を
- ⑤ 入浴前のアルコールはNG
- ⑥ 「最高血圧180mmHg以上」または「最低血圧110mmHg以上」の場合、入浴はお休みに



★ ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化がからだに与えるショックのこと。心筋梗塞のきっかけになるといわれています。



毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中！

2月の配信記事

- 3日 / 健康的な食生活を手軽に続けるために開発されたお弁当とは？
- 10日 / 2か月で約7キロ減量した44歳男性の減量体験記
- 17日 / 親の介護、いざというときにどうしたらいいの？～介護の全体像を知ろう！
- 24日 / からだを動かして健康維持！免疫力アップにおすすめの運動

※配信記事および配信日は予告なしに変更になる場合があります。



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

