



## お酒を飲む機会が増えるこの時期だから、知っておきたい!

年末年始はお酒を飲む機会が増える方も多いのでは? お酒を飲む時は、適量を守ることと休肝日をつくるのが大切です。他にもお酒を控えると、こんなよいことが……



## お酒を控えるメリットとは?



### 体重増加予防 が期待できる

缶ビール1本(350ml)を  
控えると?

★約140kcalのマイナスに



### 睡眠の質向上 が期待できる

就寝前のアルコールを  
控えると?

★眠りの深い睡眠を得られる



### お財布に優しい

缶ビール1本(350ml)を  
控えて……

★プチ節約!

※1本約200円を1か月毎日控えると  
約6,000円の節約



## 1日の適正飲酒量(目安)とは?

適正量を超える飲酒を続けると、アルコールが原因の肝障害を発症するだけでなく、糖尿病や大腸がんなどを発症する危険性も高くなるといわれています。



ビール  
中瓶1本  
(500ml)



ウイスキー  
ダブル1杯  
(60ml)



焼酎  
グラス1杯  
(140ml)



日本酒  
1合  
(180ml)

## 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!

### 1月の配信記事

- 6日 / 予算1万円! 全国のお取り寄せグルメで家族にごちそうしてみた
- 13日 / お酒を飲まない人も要注意! 編集部員Fの痛風体験談
- 20日 / 睡眠の質にも関わる「入浴」をもっと楽しもう
- 27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

※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)

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

