

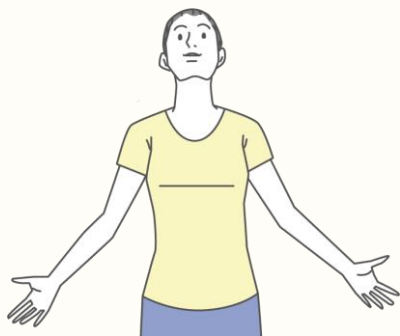


QUPiO+ だより

クピオプラス



いつでもどこでも！ リラックスできる呼吸法

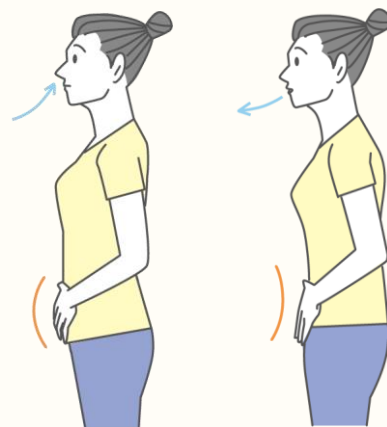


ストレスはためずに、こまめに解消することが大切です。
ちょっと一息「深い呼吸」をしてみませんか？



「腹式呼吸」でストレス解消！

- 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



腹式呼吸 ～3つのメリット～

1

免疫力が高まる
作用が見込める

2

精神の安定に
つながる

3

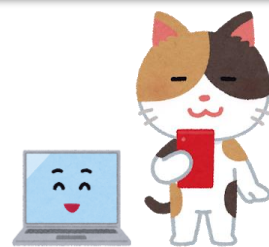
自律神経の
バランスが整う

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！

12月の 配信記事

※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。

- 2日 / 里山里海の半島、能登へ 絶景の連続と絶品グルメの旅
9日 / 肩こり体質、根本から改善してみませんか!?! <後編>
16日 / 偉人メシから学ぶ ～渋沢栄一編
23日 / 迷ったらコレ！人気外食チェーン店のヘルシーメニュー



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

