

知っ得!  
納得!

QUPiO+ だより  
クピオプラス

10月



暑さや和らぐ秋は、ウォーキングに最適なシーズン♪

快適に歩くための“正しい”姿勢とフォームをご紹介します



## 正しい姿勢

- 01 つま先を外に開いて両足のかかとを揃えて立つ
- 02 かかとの上に骨盤(お尻)が乗っているイメージを持って立つ
- 03 頭を中心が、かかとの上に乗っているイメージを持って立つ
- 04 下っ腹に軽く力を入れて体幹で姿勢を支える
- 05 外に開いていたつま先を正面に戻す



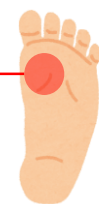
## ウォーキングのフォーム

- 01 腕を振り子のように大きく振る
- 02 腕の振りに合わせて、普段より大きな歩幅を意識して歩く
- 03 つま先が外を向いたり、内側に向いたりしないようにつま先を正面に向けて歩く
- 04 足の裏全体で着地して、母指球で地面を蹴るようにして歩く

母指球

足裏の親指の付け根にあるふくらみ

母指球



新型コロナ感染対策 ~ウォーキングの留意点

- ① 一人または少人数で実施 ② 空いた時間、場所を選ぶ ③ 他の人との距離を確保 ④ すれ違う時は距離をとる  
※体調を考慮し、感染防止の基本である「密閉・密集・密接」を守りながら行ってください。※持病がある人は、かかりつけの医師に相談してから運動を行ってください。

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!

10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。

- 7日 / 運動と食事がカギ! ~健康寿命を延ばすには  
14日 / 初めてのグランピング 離島で体験! お手軽リゾート女子会  
21日 / あなたにも禁煙の“波”が来る!?  
28日 / 胃腸力回復レシピを紹介!

ためになるにゃ~



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

