



## 毎日よく眠れていますか？ 秋の夜長によい睡眠を

よい睡眠には、疲労回復や免疫機能の活性化など、さまざまな効果があります。

からだにとって大切な睡眠をとるために

### 今日から実践できるひと工夫をご紹介します！



#### 入浴法

- ・入浴は就寝1～2時間前までに
- ・湯温は40℃程度のぬるめ

眠りは、入浴で上昇した体温が徐々に下がるときに寝つきやすくなります。また、湯船でからだを温めるときは緩やかに体温をあげるとスムーズな寝つきになります。



#### 環境づくり

- ・照明や温度・湿度を調整
- ・寝具や着衣の素材と量を調整

部屋の環境は、寝つきや眠りの深さなどに関連しています。からだも心もリラックスできる環境を整えることが大切です。



睡眠の質には個人差があります。ご自身にあった睡眠習慣をみつけてみましょう！

## 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

9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 / 気になる体重、その何気ない“食べ方”が関係しているかも！？
- 9日 / 加齢、遺伝だけではない！？ 薄毛を加速させるかもしれない生活習慣とは？
- 16日 / 運動と食事がカギ！ ～健康寿命を延ばすには
- 22日 / 肝臓の“働き方改革”、考えてみませんか？
- 30日 / おうちで本格的なボクシングができる!? 人気ゲームを紹介！



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

