



高温多湿な日本の夏は、“細菌”による食中毒が多く発生します



この細菌(食品)に注意しましょう!



カンピロバクター

生または加熱不十分な
鶏・豚・牛肉、
特に「鶏肉」に要注意!



腸管出血性大腸菌 (O157)

レア肉(ローストビーフ)、
生野菜などさまざまな
食品や食材に注意!



ウエルシュ菌

カレー・シチューや
スープなどの
大量加熱料理に注意!



食中毒予防の3原則は



食中毒菌を 付けない・増やさない・やっつける

※ 調理前に必ず手洗い・生鮮食品はすぐ冷蔵庫へ入れ、食べるまでの時間を短く・
食材を中心までよく加熱しましょう。

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!

8月の配信記事

- 5日 / 親の介護は突然に。“もしも”に備えるには?
- 12日 / 【体験】初めてでもハマる!? 注目の新競技“ボルダリング”
- 19日 / 糖尿病合併症を防ぐ血糖コントロールのコツ
- 26日 / 腸のケアで心も健康に

※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。

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

