



感染対策のための“手洗い” 5 つのタイミング

新型コロナウイルス感染症の感染経路として、飛沫感染のほかに“接触感染”に注意が必要です。

⚠ 人は無意識に顔を触っています！

そのうち44%が「目・鼻・口などの粘膜」を触っているとわれています。



参考文献) Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

“接触感染”とは？

感染している人の咳やくしゃみなどからウイルスが手につき、その手で触れた物にウイルスが付着します。そのウイルスがついた物に他者が触り、その手で自身の口や目を触ることで感染することをいいます。

5つの手洗いタイミングで、ウイルスを撃退しましょう！

1 公共の場所から帰った時

2 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

3 ご飯を食べる時

前後

4 病気の人のケアをした時

5 外にあるものを触った時

水とハンドソープでウイルスは減らせます！

感染対策や健康なからだづくりのために、押さえておきたいことは？



健康の基本は生活習慣！『QUPiO Plus(クピオプラス)』でできること

- あなたの生活習慣から、あなただけのマイルールを作成できる
- 体重や歩数、血圧、食事の記録を登録できる ●記録した数値をグラフで確認できる
- 新型コロナウイルス感染症対策や健康づくりに役立つ記事を閲覧できる

香川県建設国民健康保険組合
(電話 087-866-4721)



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

