

知っ得！
納得！

3月は季節の変わり目というところもあり、ストレスがたまりやすい時期といわれています。

ストレスによって自律神経が乱れると「だるい」「眠れない」「疲れがとれない」などのさまざまな症状が現れることがあります。

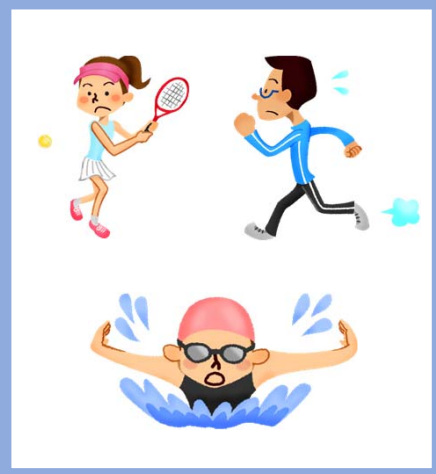


症状がひどくなる前に……

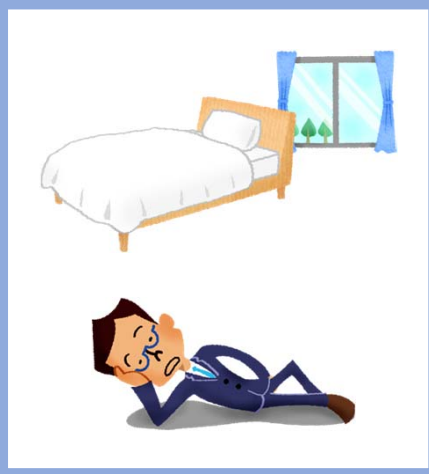


自分なりのストレス発散法を探してみませんか？

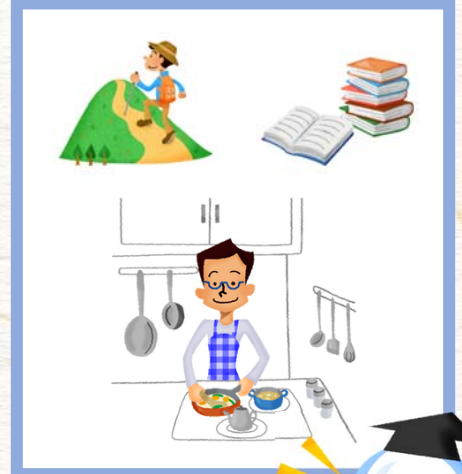
運動 で発散！



休息 で発散！



趣味 で発散！



ストレス発散法を詳しく知りたと思ったら……



『QUPiO Plus (クピオプラス)』はあなたの日常生活をサポートします

- 毎週木曜日配信の「お役立ち記事」にはストレスと上手に付き合う情報がたくさん！
- 睡眠時間などの日々の生活を記録することができ、簡単に振り返ることができます！

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

