



QUPiO+だより

クピオプラス

年末年始は
帰省したかった
けど……

新型コロナの感染リスクが高まる「5つの場面」に注意!



新型コロナ感染者数の再増加傾向で、不安を感じている方もいらっしゃると思います。これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。以下のような、感染リスクが高い行動や場面には注意しましょう!

① 飲酒を伴う懇親会等



② 大人数や長時間におよぶ飲食



⑤ 居場所の切り替わり

仕事での休憩時間に入った時など居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる場合があります

③ マスクなしでの会話



④ 狭い空間での共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります



接触確認アプリ「COCOA(ココア)」をインストールしよう!



「COCOA」は、厚生労働省が開発した“**新型コロナウイルス感染症の陽性者と濃厚接触したら通知がくる**”スマートフォンアプリです。アプリはストアからダウンロードできます! 詳しい説明は、厚生労働省HPをご確認ください。

iPhone版を
ダウンロード

Android版を
ダウンロード



感染症対策は **マスク着用・三密回避・手洗い**に加え“**免疫力を高める**”ことが大切です!



『QUPiO Plus (クピオプラス)』の基本機能を使って、免疫力を高めるには?

- 「健康お役立ち記事」なら、新型コロナ情報や免疫力を高める方法などを知ることができます。
- 質のよい睡眠で免疫力UP! 「わたしの記録」から、睡眠時間など日々の生活が記録でき簡単に振り返ることができます。自分専用の健康改善ルールも作れます。

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

