



お酒を飲む機会が増えるこの時期だから、知っておきたい!

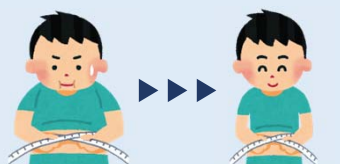
お酒を控える“3つ”のメリット

年末年始はお酒を飲む機会が増える方も多いのでは？
お酒を飲む時は、適量を守ることと休肝日を作ることが大切です。
他にもお酒を控えると、こんなよいことがあるんです……

体重増加予防 が期待できる

缶ビール1本 (350ml) を控えると？

約140 k calの
マイナス



睡眠の質向上 が期待できる

就寝前のアルコール
を控えると？

眠りの深い睡眠を
得られる!



お財布にやさしい

缶ビール1本 (350ml)
を控えて……

プチ節約!

※1本約200円を1か月毎日控えると約6,000円の節約

からだを労わるためにも、まずは1日休肝日をつくってみませんか？

続けられるか心配なら……

『QUPiO Plus (クピオプラス)』の“マイルール”機能がおすすめです!

★マイルール機能とは、健康改善のために自分専用ルールを設定し、日々生活の記録を可視化することができるルールです。「飲酒量や休肝日の記録」を残せたり、毎日の記録で「体重の管理」もできます!

香川県建設国民健康保険組合



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

