



Innovation for Wellbeing

SOMPOヘルスサポート

QUPiO⁺を活用した健康づくり

2019年10月10日

SOMPOヘルスサポート株式会社
QUPiO事業部 QUPiO推進グループ
新井 悠司



QUPiO⁺ってなに？

QUPiO⁺は皆さんが将来、健康的で活力ある“幸”齢者となるべく、現役時から正しい生活習慣を身に付けてもらうことを目指して作られたサービスです。ひとり一人の健診結果を分析し、“オーダーメイド”な情報をお届けします。

ラテン語で「希望」を表す

「質」を重視するサービス

CUPiO



QUALITY

QUPiO⁺

クピオ プラス

全ての人が、いつまでも“健幸”で、いられる社会を実現する

「生活習慣病」に関する知識や、改善方法を理解する。



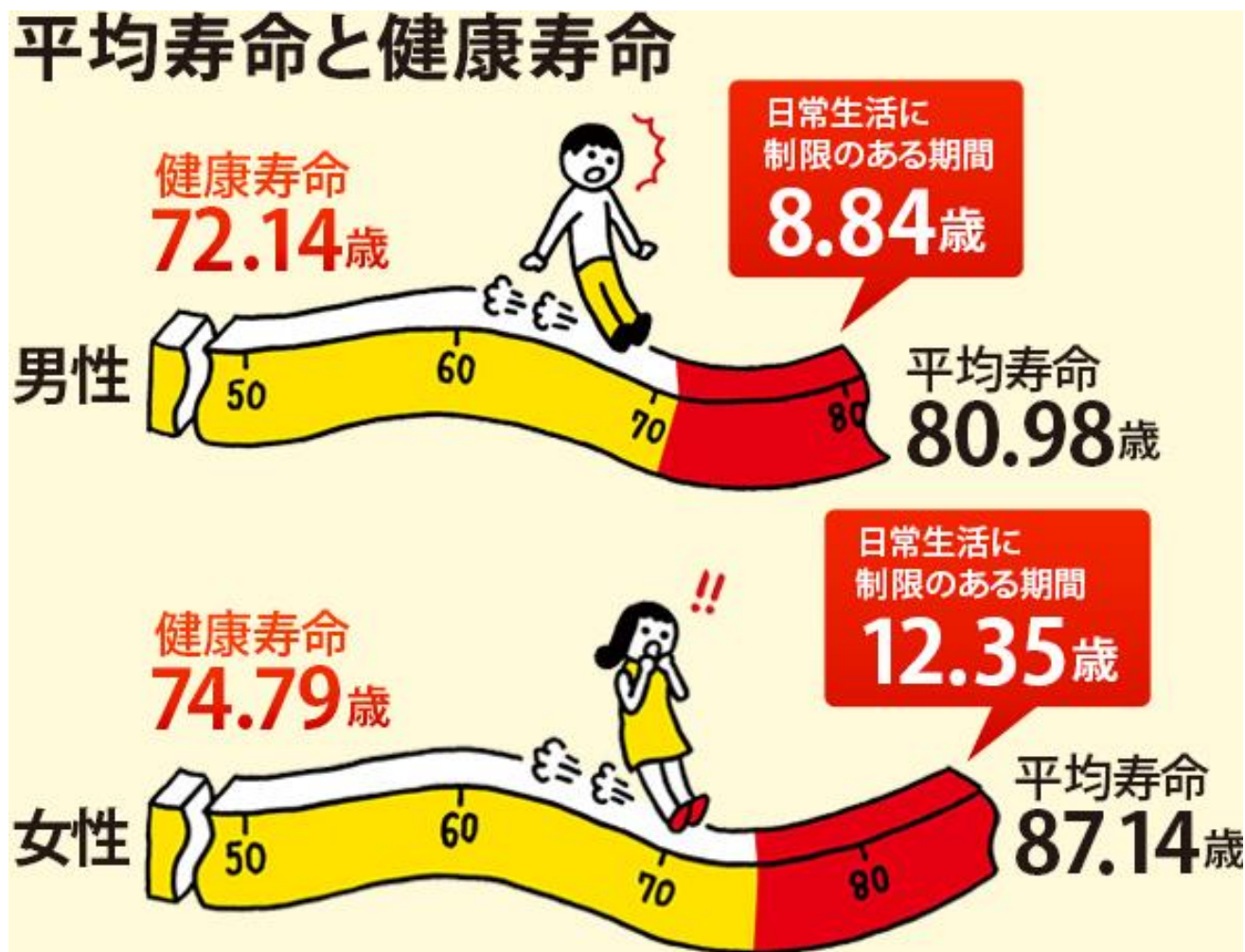
ひとり一人が、自分の健康に対して、関心と責任を持ち、大切にする。

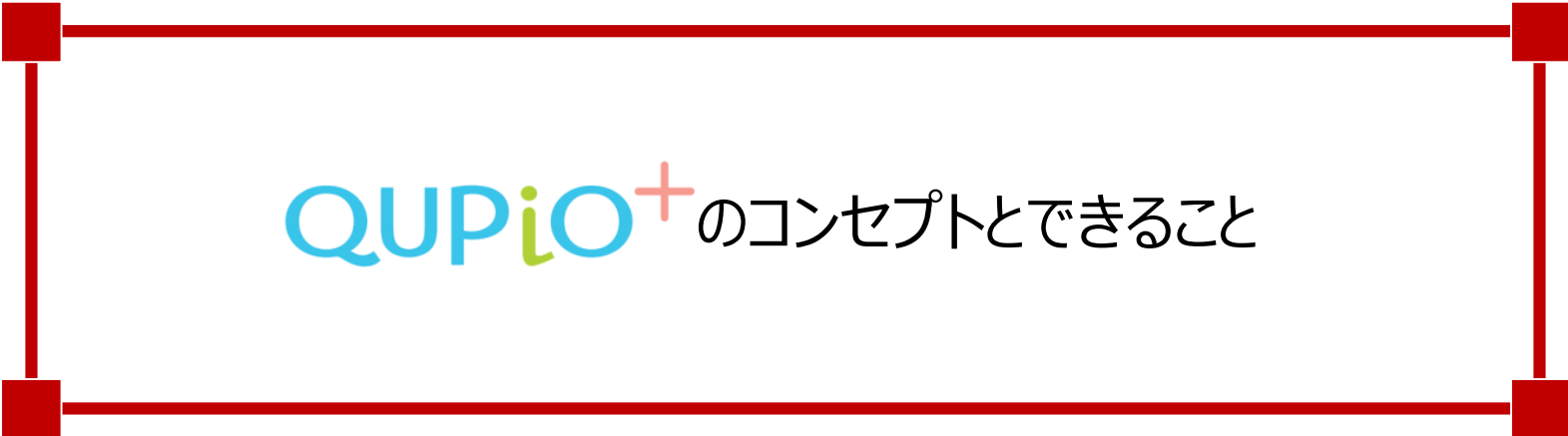
健康であることを通じて、QOL (quality of life) を向上させる。

健康寿命とは「健康で支障なく日常生活を送ることができる期間」のことです。

日本人の老後には約10年間の「日常生活に制限がある期間 = 健康ではない期間」があることとなります。

健康寿命を延伸するには、働き盛りである現役時からの生活習慣の改善がカギとなります。



A red rectangular frame with thick lines and solid red square corners, enclosing the text.

QUPiO⁺のコンセプトとできること

➤ 生活習慣病は、サイレントキラー

生活習慣病は、これといった自覚症状がないため、危険を自覚しないまま放置され、知らないうちに進行し、ある日突然命にかかわる状態となり、初めてこの重大性に気が付く病気です。



予防ができるのに、危機感を持ってもらいにくい



➤ 多くの人々が、健康に無関心。（厚労省によると、全体の約7割が、無関心層）

多くの方は、一年に一回は、健康診断を受診し、自分の身体の状況をチェックしています。しかしながら、健診後も、生活習慣の改善や、病院で治療を受けずに放置するなど、健康への関心が低いことが課題です。

※厚生労働省 個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン

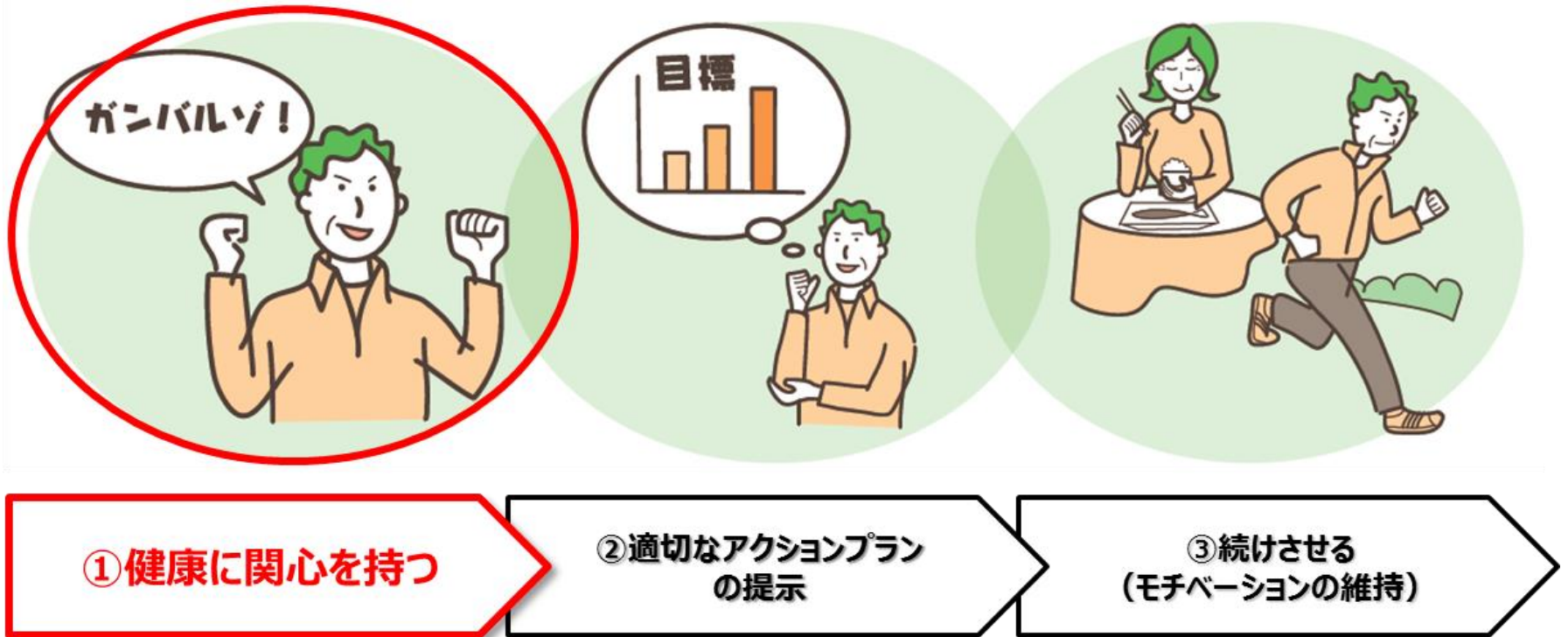


健康診断を受けっぱなしで自分ごと化できていない







生活習慣病予防には以下の3つのステップが必要です。

QUPiO+ は、まず最初に「健康に関心を持つ」ためのきっかけとしていただくことを最優先にしています。



QUPiO+ は皆さまの健康状態に合わせた情報を提供することで、健康づくりのパートナーとして寄り添うことをコンセプトとしています。
次ページより、QUPiO+ で出来ることをご紹介します。

健康診断の結果（健診データ）を活用することで、 一人ひとりの健康状態に合わせた“**情報提供**”を行い、 **健康づくりのパートナーとして寄り添う。**

- | | | | |
|---|---|---|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> • 男性 • 30代 • 痩せ • 喫煙 有 |  <ul style="list-style-type: none"> • 男性 • 50代 • 痩せ • 血圧 異常 • 血糖 異常 |  <ul style="list-style-type: none"> • 女性 • 30代 • 痩せ • 貧血 |  <ul style="list-style-type: none"> • 女性 • 50代 • 肥満 • 通院中 |
|---|---|---|--|

3つの要素

その①
健診結果の
正しい理解

自分の健康度を知る

その②
疾病に対する
正しい知識

健康づくりに役立つ情報を知る

その③
適切な改善
方法の理解

自分のための行動計画を立てる

自分のカラダの記録を付ける

健診結果から5年後に「生活習慣病」を発症するリスクを予測したり、検査項目毎に状態を信号形式で分かりやすく表示し、一目で自身の状態を理解していただける工夫をしています。

生活習慣病発症予測



最新の健診結果を元に、生活習慣病（糖尿病/高血圧症/脂質異常症）の5年後の発症率を割合（%）で表示します。また、同性同年代と比較しての発症リスクの度合も表示します。
※産業医科大学監修のもと開発

最新の健診結果をリスク順に表示



最新の健診結果を**正常**、**注意**、**要受診**の3段階で判定し、表示します。改善すべき項目を優先順に表示するため、どの項目が要注意かを一目で確認することができます。

5か年分の経年変化グラフ



最新の結果を含む過去5か年分の経年変化をグラフ上で振り返ることができます。各検査値の結果を基準値（正常値）と比較できます。

医療費通知



これまで通われた医療機関毎の医療費の総額と自己負担額を確認することができます。

医療費の明細は紙で印刷も可能です。

後発医薬品差額通知



処方された薬を一覧で確認することができます。

該当する後発医薬品がある場合は、切り替えた際の削減額が分かります。

運動・食事・疾患・メンタルなど幅広い分野の、日々の生活の中で役立つ情報や、健康づくりのちょっとした工夫、健康トリアなどの情報を、わかりやすく解説した健康コラムを定期的に掲載します。各コラムは医師や管理栄養士などの有識者による監修で、楽しくかつ医学的なエビデンスのとれた情報をお届けします。また、コラムは皆さまの性別・年代や健康状態、レシピ情報をもとに特に読んでいただきたい記事をピックアップしていますので、必要な情報を優先的に得ることができます。

☑ 有識者の監修のもと、楽しく数分で読める内容！

健康 **マメ知識**

ビールがおいしい季節だから.....お酒と上手な付き合い方
2019/08/08 (木) #飲み会対策 #肥満・メタボ #肝臓病予防 #トリビア #熱中症



ゴクゴクとのどを鳴らして飲むビールは、爽快な気分をもたらしてくれますね。この季節は、いつもよりビールを飲みすぎてしまう人も多いのではないでしょうか。

『QUPPIO Plus』編集部イチのビール党Mさんも「ついつい飲みすぎてしまう」ようです。ある日の仕事帰り、Mさんと同僚の管理栄養士が「ビール」の話で盛り上がっています。(以下、編集部MはM、管理栄養士は栄と表記します)

【アルコールは水分補給にならない！？】

栄「最近、会社の近くにビアガーデンができたのよね」
M「もちろん知ってるし、2回ほど行かせていただきました(笑)」
栄「さすがね！(笑)」
M「ビールがおいしい季節だからね。でも、年を重ねる毎に二日酔いがひどくなってきた気がして……。これでも酒席日をつくるようにしているんだ」
栄「休肝日って、つくろうと思ってもなかなかつけれなかったりするわよね。Mさん、意外とからだを気遣っているのね」
M「意外とは余計だよ(笑) でもその分、今日は飲みに行くぞ！と決めた日は、夕方から水分をとらないようにしてさうすると、1杯目が染みわたるんだよねー」
栄「ビールをおいしく飲むために、水分を控えているってこと？」
M「そうだよ」
栄「のどごしを楽しみたい気持ちはわかるけど、水分をガマンすぎると飲みに行く前から脱水状態になってしま



☑ あなたににおすすめの記事をピックアップ！

あなたへのおすすめの記事 Recommended Text

2018/05/01



マメ知識

「地域で役割がある人」は12%も長生きする

2018/08/01



食事

砂肝と長ねぎの炒めもの



☑ ダイエット方法を解説した動画コンテンツも！（石井先生監修）

運動

ゆっくり動いてスロートレーニング～体力のない人コース～
2018/04/01 #肥満・メタボ #筋トレ_初級




健康になるためのおススメの改善方法を教えます！

生活習慣の改善に向けて、第一歩を踏み出していただくために、無理なく続けられて効果的な方法“マイルール”をナビゲートします。
QUPiO+が提案するマイルールのほか、オリジナルのマイルールを自由に作成することもできます。一度設定したマイルールの記録は、
 トップページから簡単に入力、達成状況の確認ができます。

☑ 該当する生活習慣を選択

生活習慣の選択

マイルールの選択

数値を記録

食事の記録

生活習慣の選択

こんな生活習慣はありませんか？
 日々の生活習慣を思い出し、問題だと思えるものを選択してください。（最大3つ）

運動不足

たばこを吸う

夜中に目が覚めることが多い

夕食の量が多

濃い味付けが好き

毎日晩酌する

食事の時間が不規則

☑ 生活習慣に合わせて『QUPiO Plus』がマイルールを提案

マイルールの選択

生活を改善するために、実行するマイルールを選択してください。

タバコ

禁煙の方法を考え、実践する

やらない

タバコ

禁煙パッチやガムなどの話を聞きに薬局へ行き、禁煙実践する

やる

塩

減塩調味料を用意する

やらない

塩

食卓に調味料を置かない

やらない

☑ オリジナルのマイルール作成も

生活習慣の選択

マイルールの選択

数値を記録

食事の記録

自分でルールをつくる

生活を改善するために、自分でオリジナルのマイルールを作成できます。

ルール

自由入力（50文字以内）

ルール

自由入力（50文字以内）

☑ 立てたマイルールは簡単に入力が可能

夕食のおかずの量を抑える（残す）

Action Plan

1週間

1ヶ月

1年

2018/08/27(月)～02(日)

素晴らしい状況です

2回
記録した数

2回
できた数

100%

日別詳細

日々の体重・歩数等の記録から食事管理（カロリー）も可能！

毎日の体重や歩数などの計測結果と食事の記録が簡単に始められる操作性の高い入力画面を用意しています。

計測

体重/体脂肪/腹囲/血圧/歩数/起床時間/便通



入力したデータは日次で管理できるだけでなく、週単位や月単位、年単位でグラフでふり返ることができます。

食事

朝食/昼食/夕食/間食/その他



食事の時間・写真・メニュー・カロリーを記録することができます。写真はスマートフォンなどでご自身で撮影したものを登録します。カロリーは、メニュー名を検索することで自動的に算出されます。

楽しみながら続けることができる「ポイントプログラム」をご用意！

健康づくりに取り組むと、**QUPiO+** ポイントを貯めることができます。ポイントは、消費数に応じて約400種類のアイテムと交換可能です。今の健診結果が悪くても、改善すればポイントを貰えますし、毎日ログインするだけでもコツコツとポイントを貯めることができます。

健康づくりの取組むことでポイントゲット！

健診診断を受診する

日々の体重や
歩数を記録する

特定保健指導に
参加する

例えば、3ヶ月続けると、このように貯まります！

ポイントを貯める条件	ポイント数	合計ポイント数
QUPiO Plusに登録した	200ポイント	 2,100ポイント
健康診断を受診した	200ポイント	
健康診断の結果がすべて良かった	700ポイント	
毎日ログインした(3ヶ月間)	450ポイント(5ポイント×90日)	
毎日歩数を記録した(3ヶ月間)	450ポイント(5ポイント×90日)	
特定保健指導に参加した	100ポイント	

ゲットしたポイントで賞品と交換！

商品の一例です



824p
薬用ハミガキ粉



1,235p
ポカリスエット
1 L 用粉末



1,235p
非常用持出袋



1,544p
バブゆずの香り



1,955p
めぐりズム



3,190p
卵黄にんにく



4,219p
黒烏龍茶
【350ml×24本】



8,334p
音波式電動歯ブラシ



14,918p
花粉空気清浄機

その他、約400種類の賞品がございます！

QUPiO+ 内でみんなで競いながら楽しめるバーチャルイベントも今後実施を予定しています（仮：ウォーキング大会、クイズ大会など）。来年4月には、関東めつき健康保険組合の設立50周年を記念し、ウォーキング大会を開催予定ですのでお楽しみにしてください。

イベント Event ※画像はイメージです

→ イベント参加履歴

参加中

ウォーキングイベント

2019/04/11～2020/05/31

イベント詳細 ランキング



参加中

ラジオ体操キャンペーン

2019/05/23～2019/09/06

イベント詳細



エントリー受付中

健康づくりプレキャンペーン2019



健保設立50周年記念として、2020年4月にウォーキング大会を開催予定！

(補足) 11月18日より豪華賞品が当たるクイズキャンペーンを開催

QUPiO⁺の開始記念を兼ねて、11月18日～12月15日の期間、クイズキャンペーンをSOMPOヘルスサポート社の主催で行います。期間中、クイズに回答するだけで毎週Amazonギフトカードが当たる他、Wチャンスとして豪華賞品も当たるキャンペーンとなっています。

QUPiO⁺にご登録いただいた方には、メールにて詳細を追ってご連絡しますので、お楽しみにしてください。

QUPiO⁺ キャンペーン

あなたに解けるか

毎週チャレンジ!

QUPiO Plus クイズ

開催期間: 11月18日～12月15日
詳細と参加は『QUPiO Plus/クビオプラス』から

開催期間中の月曜日に『QUPiO Plus』からクイズを出題!
毎週出題されるクイズに参加いただいた方の中から、
毎週30名にAmazonギフトカード (500円) が当たるチャンス!

さらに参加いただいた方の中から抽選で3名様に、**豪華賞品**が当たる
Wチャンス! 賞品は下記から**好きなものをお選びいただけます!!**

¥1,000
¥1,000
¥1,000
K.B. GIFT CARD

JTBギフト券
(2万円分)

Nintendo
Switch Lite

シロカ 電気圧力鍋
(2L)

※賞品のイメージは写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

『QUPiO Plus』へのアクセス方法、
登録方法は裏面をご確認ください。

※画像はチラシイメージです

QUPiO⁺のご利用には個人毎に異なる「**認証コード**」が必要になります。

下記のとおり、後日送付される圧着ハガキ内に「**認証コード**」が印字されておりますので、恐れ入りますが加入者のみなさまへの配布にご協力願います。

※ QUPiO⁺ は、**18歳以上の加入者様（ご家族含む）** がご利用いただけるサービスです。

加入者のみなさまの健康増進のため、QUPiO⁺を活用した施策を今後実施しますので、周知へのご協力の程よろしく申し上げます。

日々の健康を WEBでかんたんチェック!

健康診断
受診したけど、結果をどう読めばいいのか
わからない

将来の健康
生活習慣病は気になるけど
何から手をつけばいいのか……

体型の変化
昔より「体力がなくなった」
「瘦れやすい」
「ちょっと太ったかも……」

あなたの健康をサポートする
QUPiO⁺
クピオプラス

<届出人・濃付先>SOMPOホールディングス株式会社
〒101-8799 日本郵便神田郵便局私書箱65号

乱れがちな生活習慣に、「QUPiO Plus」で新しい健康習慣を

毎日、健康を意識するのは大変ですよね。「QUPiO Plus」はあなたの健康づくりをサポートします。

POINT 1
5年後の生活習慣病
発症リスクを表示

POINT 2
数値や食事を
かんたんに記録

POINT 3
健康お役立ち記事が
たくさん

POINT 4
あなたの頑張りを応援
「ヘルスケアリワード」*

高血圧症・脂質異常症・糖尿病の発症
リスクを確認できます。

血圧や食事などあなたの日常を入力
することで日々の生活を管理できます。

あなたの性別・年齢・健康状態にあわ
せて、おすすめの記事を読むことが
できます。

毎日のログインや記録・歩数によって
ヘルスケアリワードがもらえます。抽
選で素敵なプレゼントが当たります。
*加入している医療保険者により利用できない
場合もございます。

まずは会員登録して使ってみましょう！ 3STEPで登録完了

STEP 1 QRコードまたはURLで検索！
認証コードを入力

STEP 2 仮登録メールが届きます。

STEP 3 保険証(組合員証)を
準備して本登録

登録完了

あなたの認証コード

<https://www.qupioplus.jp/user/>



Innovation for Wellbeing

SOMPOヘルスサポート