

今から始めませんか？
5年後のあなたの健康のために。

QUPiO+
クピオ プラス



関東めつき健康保険組合 ご加入者対象サービスのご案内

※18歳以上の方がご登録・ご利用いただけます（被扶養者・任意継続者含む）

ご加入者の皆さまの健康づくりを応援するためのインターネットサービス

QUPiO Plus（クピオプラス）では、**3つの良いこと** をご用意しています。

1

あなたの健診結果から

「発症予測が分かる」

最新の健診結果を元に、
あなたの「疾病発症予測」
を判定！

2

健康づくりで

「ポイントが貯まる」

健診の受診や、日々の健
康行動に応じてポイントを
ゲット！

3

お得な商品と

「ポイントを交換」

貯まったポイントは、健康
グッズなど、お得な商品と
交換！



詳しくは次のページをご覧ください

『QUPiO Plus』について詳しくは・・・ S O M P Oヘルスサポート QUPiO Plusサポート窓口

フリーダイヤル： ☎ 0120-818-448（受付時間：平日9時～18時（但し、年末年始・夏季休暇を除く））

※ QUPiO Plus（クピオプラス）の運営は、S O M P Oヘルスサポート株式会社へ業務委託しています。

を使って賢くお得に健康に！

クピオプラスでご用意している、**あなたにとって3つの良いこと**を詳しくご紹介

1

あなたの健診結果から

「発症予測が分かる」



生活習慣病の発症リスクをチェック ✓

最新の健診結果をもとに、生活習慣病（糖尿病/高血圧症/脂質異常症）の5年後の発症率を判定します。同性同年代と比較して、どのくらいリスクがあるのでしょうか・・・？



もし発症リスクが高くても大丈夫。改善すべき検査値を分析し、個別のアドバイスや改善に向けたヒントをクピオプラスが教えてくれます。

2

健康づくりで

「ポイントが貯まる」

どうやってポイントを貯めるの？

ポイントは次のようにして貯めることができます。

健診診断を受診する

日々の体重や歩数をクピオプラスに記録する

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！！

※ 健診のポイント付与には1~4ヶ月程度かかります。

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	

3

お得な商品と
「ポイントを交換」

どのような商品と交換できるの？

貯まったポイントはこんな商品と交換できます。

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 パブゆずの香り	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	10,083p ふとん乾燥機	14,918p 花粉空気清浄機



※ 詳しくはクピオプラスに登録してご確認ください。
※ ポイントを貯める条件や交換できる特典は、一部変更する場合がございます。

▼ ほかに、こんな良いこともあります！

健康づくりに役立つ情報をゲット

定期的に配信されるメールマガジンと連動した、日々の生活の中で役立つ健康情報をゲットできます。



100歳以上生きた人の共通点とは？



100歳以上の人を長寿者と呼びます。定年退職には年齢を25歳として、平均7年下は1人以上に増加しています。健康長寿の自覚のある方たちの生活の多くは「習慣」や「特徴」があります。それは食事・バランスよく栄養をとり、運動に継続して取り組むこと、楽しく過ごすことなど、調査から見た長生きの秘訣は以下のようにもがかるでしょう。

ポイント① 家族や友人と過ごす時間が多い

長生きの秘訣は「人と関わる」ことです。100歳になつた人たちの共通点として、自分の人生を振り返ると「ポジティブな人との関わり」が非常に多いことが分かります。これは、長生きの秘訣として「人と関わる」ことが非常に重要であることを示しています。また、「家族や友人と過ごす時間が多い」という特徴もみられます。

ポイント② 毎日の生活リズムが整っている

長生きの秘訣は「毎日の生活リズムが整っている」ことです。毎日の生活リズムが整っていると、体のリズムも整い、健康長寿につながります。また、「毎日の生活リズムが整っている」という特徴もみられます。

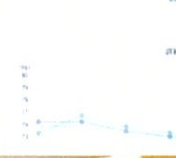
毎日の体重や食事の記録

毎日の体重や歩数などの値と食事の記録が簡単に始められます。食事は時間・写真・メニュー・カロリーの記録ができ、スマートフォン等で撮影した写真を簡単に登録できます。


計測データ

体重 / 体脂肪


74.1 kg 22.4%



朝食 | 07:00 250 kcal



昼食 | 12:00 500 kcal



おすすめのマイルールをナビゲード

今の生活習慣に合わせて、無理なく続けられて効果的な健康習慣“マイルール”をご提案します。そのほか、ご自身でオリジナルのマイルールも作成できます。一度設定したマイルールは簡単に記録・管理できます。



医療費の確認と後発医薬品の紹介

直近だけではなく過去3年に発生した治療に関わる自己負担金額や医療機関名が確認できます。また、処方された薬の確認もできます。変更可能な後発医薬品の名称と切り替えた場合の削減額が分かります。



QUPIo Plus歩数計アプリを使えば簡単に歩数を記録できます！

QUPIo Plus歩数計アプリをスマートフォンにインストールすると、歩いた歩数を計測し、QUPIo Plusに記録が連携されます。アプリはAndroid版とios(iPhone)版をそれぞれ用意しているので、下記サイトからインストールしてください。※アプリを使わず、直接歩数を入力していただくことも可能です。



※上記はイメージです



QUPIo歩数計アプリ

▶ アプリのダウンロードは 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。

Download on the App Store

ios版をダウンロード



GET IT ON Google Play

Android版をダウンロード



登録方法を確認！

まずは会員登録して使ってみましょう！3ステップで登録完了

お手持ちの「QUPiO Plus」圧着ハガキをご用意ください。

1

「QUPiO Plus」WEB版の 仮登録画面へアクセス

URLまたはQRコードで検索してください。

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



2

認証コードを入力して 仮登録

ハガキに記載されている認証コードと
IDとして使用するメールアドレスを入力し
完了すると仮登録メールが届きます。



3

届いたメールから 本登録

画面の指示に従って氏名や生年月日ほか、
必要項目を入力してください。



登録完了！

今回登録したメールアドレスが
ログインIDとなります。

登録方法が分からないなど、
ご不明なことがございましたら
こちらまでお問合せください。

〔問合せ先〕
SOMPOヘルスサポート株式会社
QUPiO Plus サポート窓口
Email : support@qupioplus.jp

QUPiO+
フピオ プラス