



生活習慣病予防のための

# 「健康情報サービス QUPiO+」の紹介

クピオプラス

この度、皆様の「健康づくり」にもっとご活用いただけるように、「QUPiO」をリニューアル（2019年4月）し、新サービス「QUPiO Plus」に変更することとなりました。いままで「QUPiO」をご活用いただいていた方もいない方も、今後は「QUPiO Plus」をご利用いただきますよう、お願いいたします。

## 機能（一部）のご紹介

### 生活習慣病発症予測



あなたの健診結果を元に、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。  
※産業医科大学監修

### 健康コラム



あなたの健診結果や、生活習慣をもとに、健康のスペシャリストが監修した「生活に役立つ健康情報」を、掲載。

### 改善支援



生活習慣病の改善をスムーズに行うために、あなたにあった「行動計画」をシステムが提案。歩数や食事など、日々の記録も可能。

## ヘルスケアポイントのご案内

本事業団では、平成30年7月2日（月）より、皆様の健康増進を目的として、健康づくりに取り組むことでポイントが獲得できる「ヘルスケアポイント」の事業を開始しています。インターネット経由で「QUPiO Plusポイントプログラム」を利用してゲーム感覚でポイントを貯めると、2,000ポイント以上で様々な商品のうちから好きな商品と交換できます。ぜひご自身の健康に役立ててください！

### 健康状態や情報を「確認する」

- 初回ログイン **200P**
- 日次ログイン **2P**
- コラム閲覧 **20P**

### 健康づくりに「取り組む」

- 記録（一日） **5P**
- 健康イベント参加 **200P**
- 郵送検診の実施 **100P**

### 健康を「維持する」

- 健康診断の結果が良い **最大600P**





## ◆ まずはログインページにアクセス！

以下のURLまたはQRコードから、ログインページにアクセスしてください。（スマートフォンからでも可）  
続いてアクセス後、ページ下部にある「新規登録会員の方はこちら」をクリックしてください。

URLから

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



QRコードから



## “登録に必要なもの”

- 加入者証
- 登録用の“メールアドレス”
- 認証コード



お手元にご用意ください。  
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。

## ◆ 画面の案内に沿って登録！

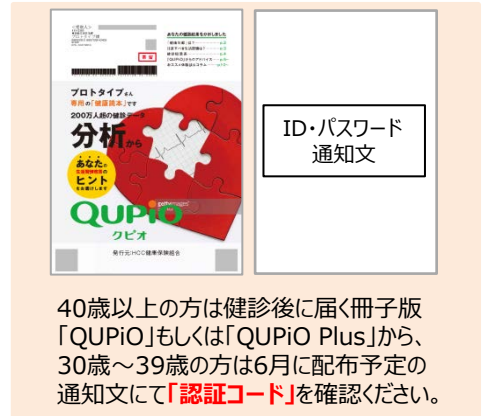
初めての方は、登録用の「**認証コード**」が必要になります。以下画面の案内に沿って登録を行ってください。



「**認証コード**」と「**メールアドレス**」を入力します。  
登録した「**メールアドレス**」に、確認メールが配信されます。



「**加入者証**」をご用意し、ご自身の情報やパスワード、秘密の質問の回答を設定します。登録完了後、すぐにお使いいただけます。



40歳以上の方は健診後に届く冊子版「QUPiO」もしくは「QUPiO Plus」から、30歳～39歳の方は6月に配布予定の通知文にて「**認証コード**」を確認ください。

## ◆ 旧QUPiOを利用されていた方は・・・

これまで旧QUPiOをご利用されていた方は、旧QUPiOにログインすることで簡単に新しい「QUPiO Plus」の登録ができます。今までご利用していたIDとパスワードでログインし、ご案内に沿って登録を行ってください。「**認証コード**」は予め入力されています。

URLから

<https://ap.qupio.jp/shigakukyosai/login>

QRコードから



「**QUPiO Plusへの移行手続きはこちら**」をクリックし、案内に沿って登録してください。

お問い合わせ先 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、12月29日～1月3日を除く）

※QUPiO Plus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。

# 健診結果によるポイント付与対象

健診結果が「QUPiO Plus」に登録されると、下記の項目毎に判定値をクリアする（複数ある場合は全て）とポイントが付与されます。

40歳以上の方は、特定健康診査の結果を当事業団が取りまとめ、「QUPiO Plus」に自動的に登録します。

30歳～39歳の方は、健診結果をご本人が手入力で「QUPiO Plus」に登録していただきます。

健診結果によるポイントの付与は、**年度内に1回のみ**となります。

NO.	対象項目		判定値※1	付与回数	付与ポイント
①	健康診断の受診		QUPiO Plusに登録	年度毎	<b>300P</b>
②	肥満度	腹囲	男性 85未満	年度毎	<b>50P</b>
			女性 90未満		
	BMI		18.5以上、25未満		
③	血糖 ※2	HbA1c (NGSP値)	5.6未満	年度毎	<b>50P</b>
		空腹時血糖	100未満		
④	血压	最高血压	130未満	年度毎	<b>50P</b>
		最低血压	85未満		
⑤	脂質 ※2	中性脂肪	30以上、150未満	年度毎	<b>50P</b>
		HDLコレステロール	40以上、120未満		
		LDLコレステロール	60以上、120未満		
⑥	肝機能	AST (GOT)	31未満	年度毎	<b>50P</b>
		ALT (GPT)	31未満		
		γ-GTP	51未満		
⑦	喫煙歴（問診）		喫煙していない （「いいえ」と回答）	年度毎	<b>50P</b>

※1. 判定値は、日本人間ドック学会が示す「平成29年度版 判定区分」等に準拠しています。

※2. 平成30年度に新たに特定健診項目に追加された『随時血糖』及び『non-HDLコレステロール』については、ポイント付与の判定対象外とさせていただきます。

## その他のポイント付与対象

健診の受診及び結果評価によるポイント以外に、下記の内容でポイントを付与します。  
 当事業団が実施する保健事業への参加の他、「QUPiO Plus」を活用して日常的にログインいただいたり、  
 体重や歩数を記録いただくとポイントが毎日貯まっています。

NO.	対象項目	付与回数	付与ポイント
⑧	特定保健指導の利用（初回評価）	年度毎	200P
⑨	特定保健指導の終了（最終評価）	年度毎	300P
⑩	特定保健指導の非該当	年度毎	300P
⑪	郵送検診の実施	年度毎	100P
⑫	共済業務課主催の健康イベント・健康講座への参加	参加毎	200P
⑬	「QUPiO Plus」WEB版 初回ログイン	初回のみ	200P
⑭	「QUPiO Plus」WEB版 日次ログイン	日次	2P
⑮	「QUPiO Plus」WEB版 体重等の記録 ※3 <small>（体重/体脂肪/腹囲/血圧/歩数/起床時間/就寝時間/便通/血糖）</small>	日次	5P
⑯	「QUPiO Plus」WEB版 健康お役立ち記事の閲覧	月次	20P

※3. 入力項目数に関わらず、1日につき5ポイント付与されます。

### 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。



ios版を  
ダウンロード



Android版を  
ダウンロード

