

# 公立学校共済組合が提供する健康情報サービス

## QUPiO(クピオ)の利用方法について



QUPiO(クピオ)の初回利用時には、ご本人確認のため健康被保険者証にある「記号」「番号」と、登録用のメールアドレスが必要です。



### 1 ログイン前ページにアクセスします。

<https://www.qupio.jp/kouritu-ishikawa/>

クピオ 公立学校共済組合石川

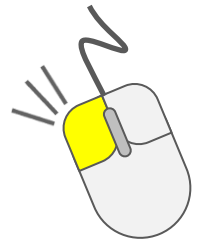
検索

右のどちらかの方法で、QUPiOのログイン前ページにアクセスしてください。  
スマートフォンからご利用いただけます。



### 2 「初めての方はこちら」をクリックします。

ログイン前ページの画面右上にある「初めての方はこちら」をクリックしてください。  
スマートフォンの場合は、「ログイン」をクリックすると「初めての方はこちら」のボタンがある画面が表示されます。



### 3 「ユーザー登録」「初回ログイン設定」が済むと終了です。

利用規約やユーザー登録画面が表示されますので、画面や確認メールの指示に従って設定をしてください。



ご本人確認のため「記号」「番号」「カナ氏名」「漢字氏名」「生年月日」を入力します。



確認メールを受診するメールアドレスを登録します。パスワードの再発行時にも利用します。



登録したメールアドレスに確認メールが送信されますので、記載されているURLをクリックし、登録作業(初回ログイン設定)を続けます。



2回目以降ログインするためのID・パスワードを登録します。



マイページ等に表示するニックネームを登録します。



※ QUPiO(クピオ)の詳細につきましては裏面をご覧ください。

お問い合わせ先 ヘルスケア・コミティー QUPiO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)

※石川支部が提供する「QUPiO(クピオ)」の運営は、ヘルスケア・コミティー株式会社へ業務委託しています。



クピオ

# ではじめませんか? 健康生活!

<https://www.qupio.jp/kouritu-ishikawa/>

クピオ 公立学校共済組合石川

検索

QUPiO (クピオ) の利用方法につきましては、表面をご覧ください。

## QUPiO(クピオ)ってなに?

共済組合の委託事業者 (ヘルスケア・コミティー株式会社) が運営する、健康づくりを応援するためのインターネットサービスです。「健康診断の結果」をもとに「個人別」のマイページ画面を通じ、生活習慣病予防のための多彩な健康情報を提供しています。インターネットに接続可能な、パソコンやスマートフォンからご利用いただけます。

## ■ あなたの健康度をチェック ✓

QUPiOが持つ190万人超の健診データから、あなたの「健康年齢」を判定!  
また、あなたの検査数値を同性・同年代の方々と比較して1~100位に換算した健康ラインキングや、健診結果の経年変化も分かりやすく確認できます。



## ■ 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 (健康コラム) をゲットできます。



## ■ 健康習慣 (行動計画) をご提案!

あなたの健診データから、QUPiOが、ぜひあなたにチャレンジしていただきたい行動計画をご提案します。



## ■ その他、多彩な健康情報

美味しく健康的な料理のレシピ情報や、運動することや体力に自信が無い方でも気軽に取り組める運動メニューなど、多彩な健康情報をご用意しています。

### 2014年度 人気のあった健康コラム Best5

- 1 カレーの栄養バランス、注意したい点は?
- 2 アイス選びのヒント!?
- 3 宴会太りを防ぐコツ、5つの『あ』とは…?
- 4 質の良い睡眠へ、じんわり温めて「放熱」リラックス
- 5 沈黙の臓器……肝臓の不調を知る手がかりは?



QUPiOは  
スマートフォンでも  
使えるよ♪