

2016年7月
サービス開始
予定



公立学校共済組合石川支部は

あなたの健康を

健康診断の受診後もサポートします

QUPiO

クピオ

はじめる 健康生活

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の提供や、健康習慣の提案を行います。

QUPiO

クピオ

「できること」は??

- あなたの健康度をチェック ✓
- 健康づくりに役立つ情報をゲット♪
- 健康習慣（行動計画）をご提案！

注) 利用開始となりましたら、改めて利用方法をご案内いたします。



190万人におよぶ経年の健診結果データの集積と、東京大学との共同研究で得られた知見を基に、皆様の健康をサポートするために作られた健康情報を提供するインターネットサービスです。



ではじめませんか？ 健康生活！

注）利用開始となりましたら、改めて利用方法をご案内いたします。

QUPiO(クピオ)ってなに？

共済組合の委託事業者（ヘルスケア・コミッティー株式会社）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♪