

知っ
得

納
得

『QUPiO Plus』だより 7月号

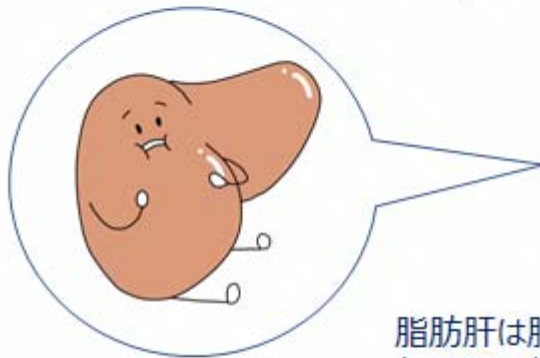
クピオプラス

QUPiO+
クピオプラス



疲れやすい人、必見！

日本人の4人に1人が**脂肪肝**なんです



脂肪肝は肝臓に脂肪がたまり、フォアグラのような状態になっている状態をさします。

フランス語でフォア(foie):「肝臓」、グラ(gras):「太った」を意味します



あなどってはいけない**脂肪肝**・・・

- ▶ 肝臓は**解毒作用**や**たんぱく質**を作るなど生きるために欠かせない働きをしています
- ▶ お酒を飲まない人でも**食べ過ぎ**や**運動不足**で脂肪肝に
- ▶ **BMIが高い**（いわゆる**BMI \geq 25**の肥満）は**脂肪肝**になりやすい
(※) BMI = 体重 (kg) \div (身長 (m) \times 身長 (m))
- ▶ 脂肪がたまった肝臓は機能が低下し、**有害な物質**がからだに**たまる**ことで疲れやすく…
- ▶ 脂肪肝は**自覚症状がありません**が、進行すると**肝硬変**や**肝臓がん**になることも



- 運動や食事の改善で**肝臓の脂肪を減らして健康に!**
- 『**QUPiO Plus**』で**体調管理**、始めませんか？
 - ① あなたの**生活スタイルに合わせた取り組み**をご提案!
 - ② 歩数や体重などの記録で簡単に健康管理!
 - ③ お役立ち記事で簡単な運動をご紹介!

QUPiO Plusがあなたの健康をサポート!

登録方法は裏面を確認!



初回登録方法のご案内

◆ まずは福岡市職員共済組合のホームページにアクセス！

以下のURLまたはQRコードから、当組合のホーム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、ページ右上にあるバナーをクリックしてください。

URLから

<http://www.kyosai-fukuoka.jp/>



QRコードから



“登録に必要なもの”

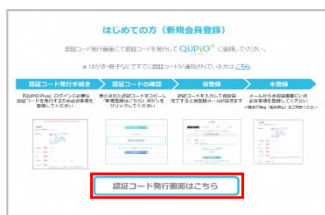
- 組合員証
- 登録用の“メールアドレス”
- 認証コード



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！

表示されたページ内の「認証コード発行画面はこちら」をクリックし、「認証コード」を発行します。
発行後は「認証コード」をコピーし、画面の案内に沿って登録を行ってください。



「認証コード発行画面はこちら」
をクリックし、「認証コード」を発行
します。発行後は「新規登録は
こちら」をクリックしてください。



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



「組合員証」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。

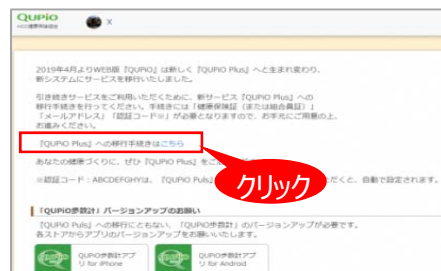
◆ 旧クピオをご利用されていた方は・・・

これまで旧クピオをご利用されていた方は、旧クピオにログインすることで簡単に新しい「クピオプラス」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/fukuokacity/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]

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