

QOLeal

Dai-ichi Life Group

小島健康保険組合の
みなさま!

どうやって使うの?

機能紹介!

スマホアプリで手軽に健康リズムを



健康的な生活習慣＝「健康リズム」が
自然と身に付くアプリ

 **QOLism**
(キューリズム)



登録は**3分**で簡単♪
詳しい登録方法は
次ページへ!

QOLismをはじめて登録する方へ

アプリ登録前に
健康保険証をご準備ください

QOLeAD

Dai-ichi Life Group

インストールは下記QRコードの読取り！
または、
アプリストアで「QOLism」と検索！

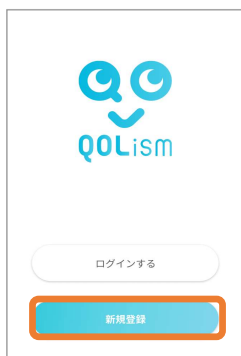


QRコードはコチラ！

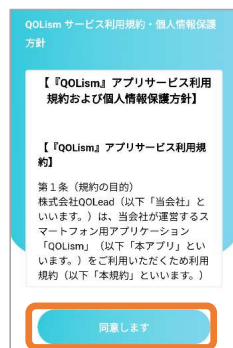


登録時間はたったの3分☆
一緒にはじめてみましょう！

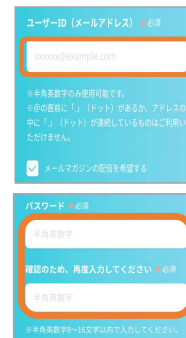
1. 「新規登録」をタップ



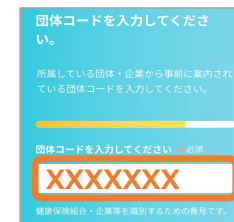
2. 利用規約を確認して「同意します」をタップ



3. 任意のメールアドレス、パスワードを入力



4. 団体コードを入力



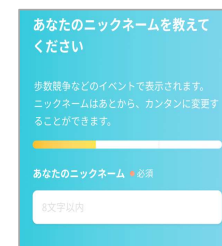
“団体コード”を入力してください
※団体コードがわからない場合は事務局までお問い合わせください

5. ユーザー情報を入力



以下をご入力ください
◇健康保険証
（記号と番号をつなげて）
◇性別
◇生年月日
◇セイ（カナ）、メイ（カナ）

6. ニックネーム、身長・体重、生活習慣を登録



7. 歩数の同期方法を設定

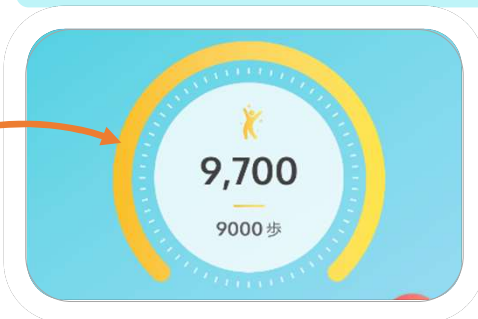


※ウェアラブルデバイスがない場合、
iOSは「ヘルスケアから取得」を、
Androidは「Google Fitから取得」を選択

ホーム画面でできること



歩数記録の流れ



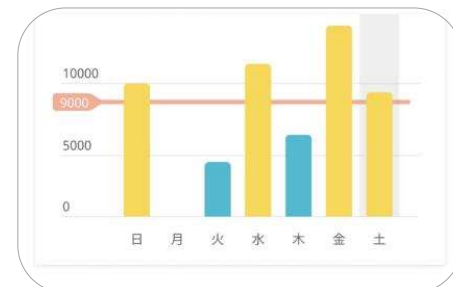
歩数ゲージを見よう

歩数の確認ができるのは
ホーム画面の丸いゲージ
ここをタップしてみましょう



歩数記録を確認

記録画面では
今週の平均歩数表示や曜日ごとに
どれだけ歩いたか確認できます



振り返りもカンタン

毎日の歩数が目標に達すると
グラフの色が変わります
気がついた時振り返って見て下さいね

ウォーキングイベントの参加

ホーム画面のトロフィーアイコンを押すとイベント画面に移動します。イベント開催期間中は、**個人・グループの歩数ランキングがわかる「ウォーキングイベント」**へ参加できます。ランキングは毎日更新され、自分やチームの順位が一目でわかります。

イベント
期間中のみ



個人イベントバナーイメージ



チームイベントバナーイメージ

ウォーキングイベントは
一人でもチームみんなでも楽しめますよ



ホーム画面でできること



QOLeap

Dai-ichi Life Group

食事記録の方法



ホーム画面でスクロールし
下にくくと「あなたの記録」
画面が出てきます



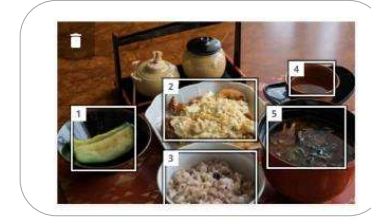
食事を記録

記録をするにはここをタップ



好きな方法を選ぼう

カメラで撮影、写真から選ぶ、
メニューを入力する、などから
選べます



写真撮影でメニュー自動検出も

履歴の写真からもメニューを
検出してくれる便利です
もちろんカロリーは自動計算

お気に入り登録で 時短テク♪

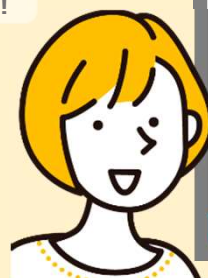


お気に入り登録は
食事記録の画面でハートをポチ！



お気に入り登録した食事は
食事を登録画面で選択できます

主食 + 汁物をお気に入り登録して
おかずを毎日変更して登録すると便利です！
よく登録するメニューからは履歴を選択できますよ♪



1食のカロリーを知ろう

毎食ごとにどれくらいカロリー
を取ったのか一目瞭然です

ホーム画面でできること



体重記録の方法



体重を記録

記録するときはここをタップ



体重計に乗ったら

記録するだけ
カンタンですね



変化を確認しよう

カードの「詳細をみる」から確認すると
月間や年間での体重増減も
チェックできますよ

ホーム画面でスクロールしよう
下にいくと「あなたの記録」
画面が出てきます

体調変化に定期的気づくため、体重・体脂肪率などの
日々の健康記録の管理をサポートします。
オムロン体組成計と連携し、自動でデータ記録することも可能です。



ご存知
でしたか？

体重は記録をするだけで
減量効果があると
言われているんです



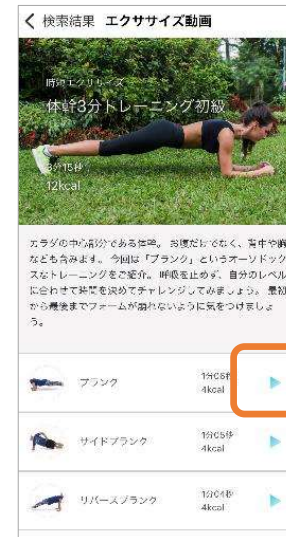
ナレッジ画面でできること



エクササイズ動画の視聴方法



ナレッジメニューより運動ボタンをタップしよう



条件にチェックし検索する事で、お好みのエクササイズ動画を視聴できます

運動以外にも

ナレッジメニューでは、
エクササイズ動画以外にも専門家
監修による様々なコンテンツを読
むことができますよ



油揚げでバリバリロピザ
by おいしい健康
監修・アレンジ さいとう 健司 監修

ヘルシーで
おいしそうな
レシピだなあ

コラム一覧



どのコラムから
読もうかなあ

