

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**  
(キューオリズム)



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！

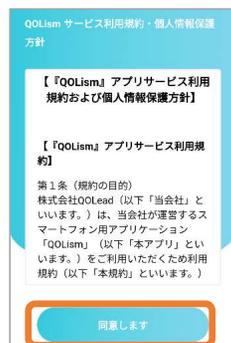


登録時間はたったの3分☆  
一緒にはじめてみましょう！

## 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

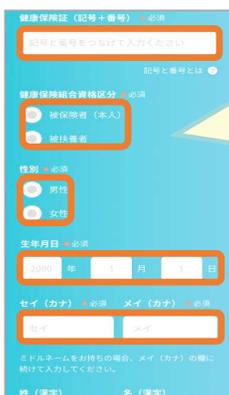


## 4. 団体コードを入力



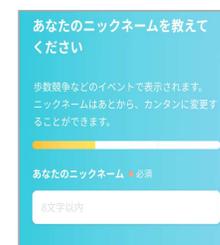
“団体コード”を入力してください  
※団体コードがわからない場合は事務局までお問い合わせください

## 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



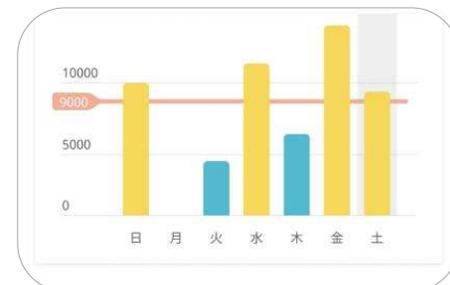
### 歩数ゲージを見よう

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



## 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



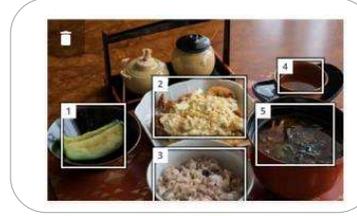
食事を記録

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♪

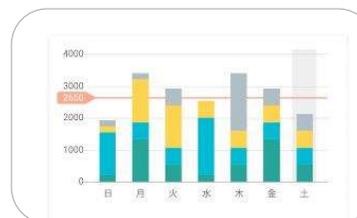


お気に入り登録は  
食事記録の画面でハートをポチ！



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

**体調変化に定期的に気づくため**、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



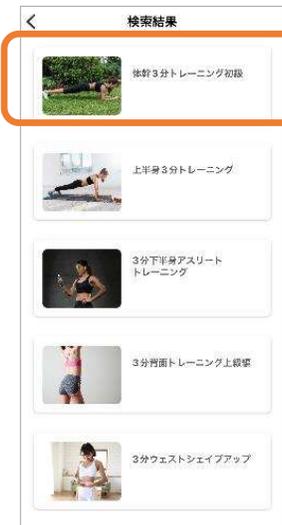
# ナレッジ画面でできること



## 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