

QOLead

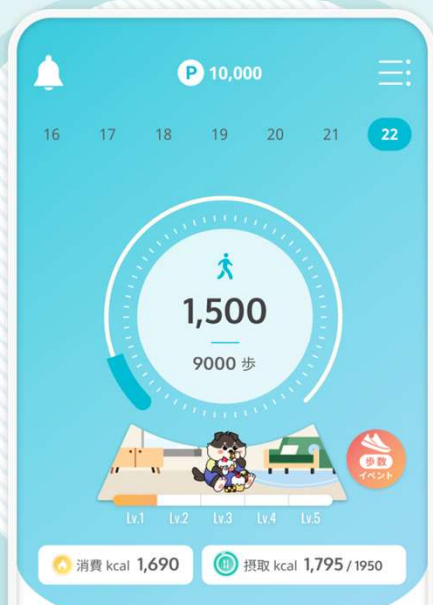
Dai-ichi Life Group

東北電力健康保険組合加入者の  
みなさま！

9月から

登録開始！

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



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

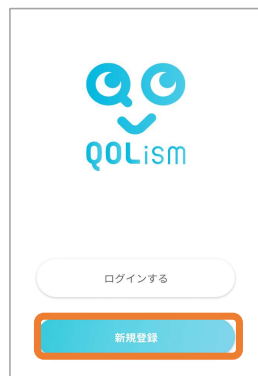


QRコードはコチラ！

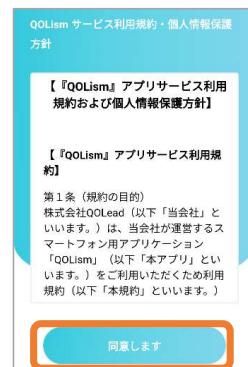


登録時間はたったの3分☆  
一緒にはじめてみましょう！

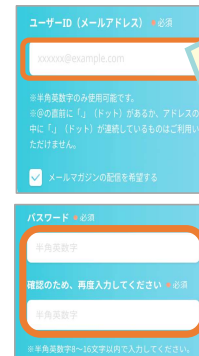
## 1.「新規登録」をタップ



## 2. 利用規約を確認して「同意します」をタップ

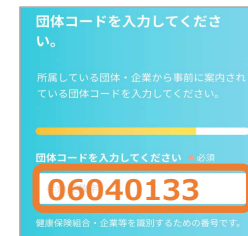


## 3. メールアドレス、パスワードを入力



社用メールアドレスを登録した場合、「QOLism」アプリからのメールが届かない場合がありますので、**私用メールアドレスでの登録をお願いします。**  
※パスワード再設定時等に使用します。

## 4. 団体コードを入力



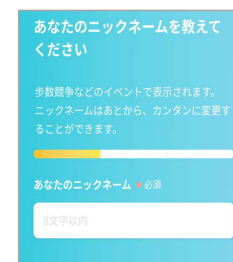
“06040133”を入力してください

## 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ロゴを選択

# ホーム画面でできること



## 歩数記録の流れ



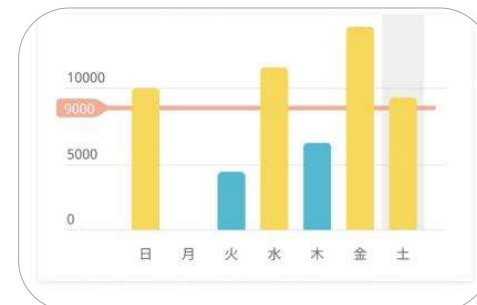
### 歩数ゲージを見よう

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

イベント  
期間中のみ

ホーム画面のスニーカ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・グループで参加できるランキング形式のイベント**や、毎日の歩数の積み重ねを距離に置き換え、**さまざまな場所を旅して楽しめるお散歩形式のイベント**に参加できます。

<バナーイメージ>



個人ウォーキングイベント



チームウォーキングイベント



お散歩ラリー

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よう  
下にいくと「あなたの記録」  
画面が出てきます



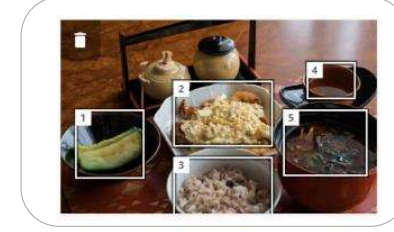
### 食事を記録

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  
検出してきて便利です  
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

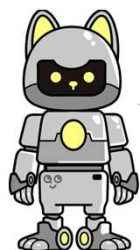
記録するだけ  
カンタンですね

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



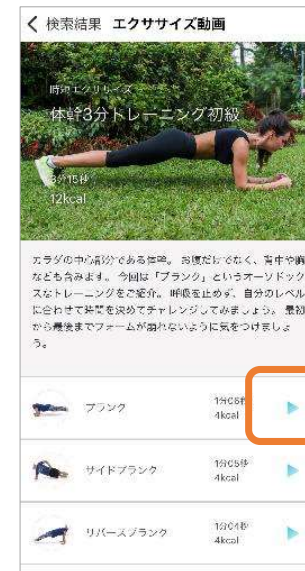
# ナレッジ画面でできること



## 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♪

## レシピ検索・コラム

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



ヘルシーで  
おいしいような  
レシピだなあ



どのコラムから  
読もうかなあ



# からだと心画面でできること



## 健康診断結果の確認方法



からだと心画面でスクロールして健康診断結果をタップしよう  
※健康診断結果確認にあたりパスワードの入力が必要です



健診結果が表示されます  
年度を選択することで過去の結果も確認できます



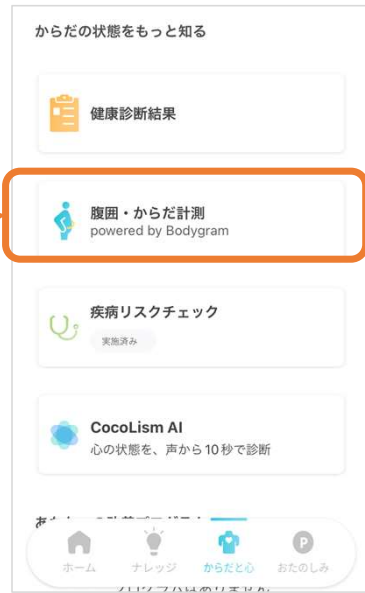
同姓・同年代比較や生活習慣病受診歴を  
タップすることで確認できますよ



# からだと心画面でできること



## 腹囲・からだ計測方法



からだと心画面でスクロールして  
腹囲・からだ計測をタップしよう

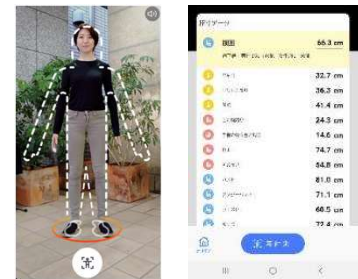
性別・年齢・身長・体重を入力して、  
次へをタップ

画面に従って撮影します



自分一人で撮影する  
こともできますよ

全身の写真を2枚撮影するだけで  
**20箇所以上の身体サイズ**が自動でわかります！





# おたのしみ画面でできること



## ポイントの交換方法

**おたのしみ**

ポイント    クーポン

現在のポイント **702 pt**

今月の獲得予定ポイント **150 pt**

付与日：毎月 第一火曜日  
※ 第一火曜日が月初日・祝日の場合は翌営業日  
※ 今月の獲得予定ポイントは確定前のため、変更となる可能性があります。  
※ 今月の獲得予定ポイントは、翌月のポイント加算タイミングで現在のポイントに追加されます。

次回に失効するポイント **279 pt**

失効日：2023年3月31日

[ポイント履歴を見る](#)

ポイントを商品と交換する

活動で貯まったポイントは色々な商品と交換が可能です。詳しくはポイント交換一覧をごらんください。

交換できる商品ライナップはこちら

**商品と交換する**

ポイント獲得方法はコチラ

ホーム   ナレッジ   からだ中心   **おたのしみ**

▶ お好みの商品と交換できます

ポイント獲得方法はコチラ

おたのしみ画面でスクロールして商品と交換するボタンをタップしよう

## 週次抽せん方法

**おたのしみ**

ポイント    **クーポン**

抽せん券

抽せん可能な抽せん券

持っている抽せん券 **3枚**

抽せん券の期限 **あと7日**

コンビニのクーポンが当たる！

**抽せんする**

スタート

クーポンボタンをタップして抽せんするボタンをタップしよう

▶ スタートボタンを押して抽せん開始！

月曜日のお昼に抽せんできますよ♪

毎日の目標歩数を達成して抽せん券を獲得することができます。どのくらい歩いているのか、アプリを立ち上げて確認しましょう。運が良ければ電子マネーなどの賞品があたるかも？



# その他サポート

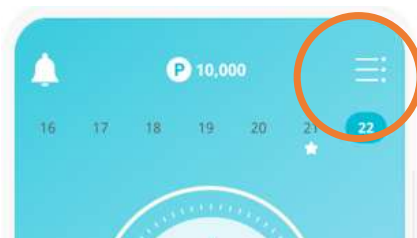


## お知らせの確認方法



ホーム画面のベルマークをタップ  
様々なお知らせを確認できます

## 使い方ガイド・よくある質問の確認方法



ホーム画面のメニューボタンをタップ



使い方ガイド・FAQ をタップ

困ったら  
コチラ

## Let's ハビットチャレンジ！



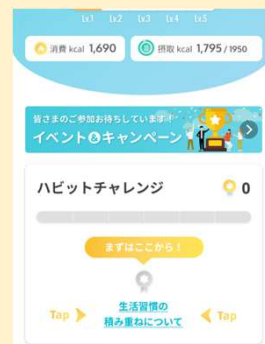
ベルマークのお知らせから「QOLismへようこそ！」を確認してみね♪

ハビットチャレンジは自然と健康リズムが身に付くように、専門家によって考えられたデイリーメニューです。

無理なく「ちょっとづつ」進められるメニューですので、気軽に挑戦してみてください！



「QOLismへようこそ！」  
をCHECK♪



6日間、ハビットチャ  
レンジをやってみよう！



6日間達成したら、目標  
設定ができるようになる  
よ！



目標設定後は歩数達成・  
体重／食事記録のチェッ  
クがしやすくなるよ！