QOLead
Dai-ichi Life Group

東北電力健康保険組合の
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

アプリ登録前にご準備ください。
■健康保険証
※健康保険証が交付されていない場合は、「資格情報のお知らせ等」または「マイナポータルの健康保険証内の資格情報」をご確認ください。

QOLead
Dai-ichi Life Group

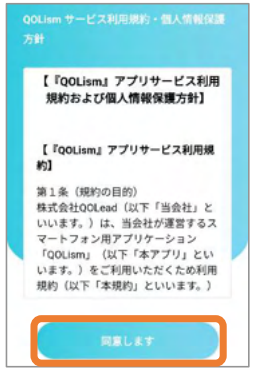
インストールは下記QRコードの読取り！
または、
アプリストアで「QOLism」と検索！

＼ QRコードはコチラ！ ／

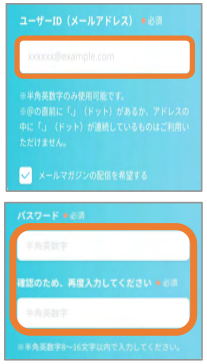
登録時間はたったの３分☆
一緒にはじめてみましょう！

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

“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

※QR コード® は(株) デンソーウェーブの登録商標です

ホーム画面でできること

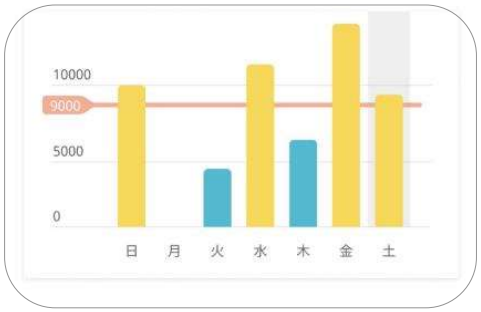
歩数記録

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。

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

<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

ホーム画面でできること

今日のミッション

ホーム画面にミッション項目が表示されます

【各ミッションへの取り組み方】

アプリにログインしよう！
アプリにログインすると抽せん券を獲得できます。

目標歩数を達成しよう！
目標歩数を達成すると抽せん券を獲得できます。
目標歩数は、アプリホーム画面の歩数ゲージ内に表示されます。
アプリを起動し、ホーム画面を表示することで、最新の歩数データを取得できます。歩数取得に関してお困りごとがありましたら、まずはFAQの歩数計の連携（アプリ）をご参照ください。

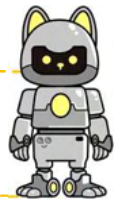
体重記録をしよう！
体重を手動で入力またはデータ同期すると抽せん券を獲得できます。

ミッションを達成すると抽せん券をゲット

抽せん券の枚数
持っている抽せん券の枚数が多いほど、当せん率が高くなります（抽せん券の枚数に関わらず、抽せんが引けるのは1回です）。

抽せん券の獲得状況
ホーム画面またはおたのしみ画面から確認できます。

今後様々なミッションが登場予定
その他のミッションはアプリ内使い方ガイドをご覧ください。



ホーム画面でできること

QOLead
Dai-ichi Life Group

食事記録

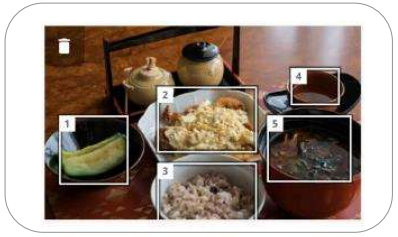
ホーム画面でスクロールしよう
下にいくと「あなたの記録」
画面が出てきます

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

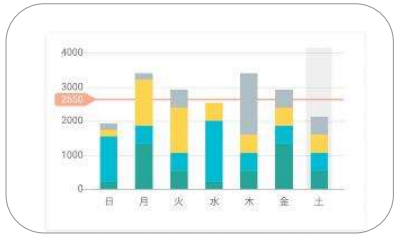
履歴の写真からもメニューを
検出してくれて便利です
もちろんカロリーは自動計算

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

QOLead
Dai-ichi Life Group

体重記録

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

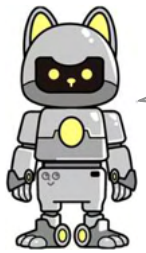
体重計に乗ったら

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

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

ホーム画面でできること

QOLead
Dai-ichi Life Group

睡眠記録

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

睡眠を記録する
記録するときはここをタップ

計測開始する（就寝）
起床時刻やアラームなどを設定し
下部「スタート」ボタンをタップ

計測停止する（起床）
→ボタンを右にスライドして計測を停止
すると睡眠データが保存されます

ホーム画面に睡眠カードがない場合

ホーム画面をカスタムしよう
下の「＋」ボタンからカードを
追加できます

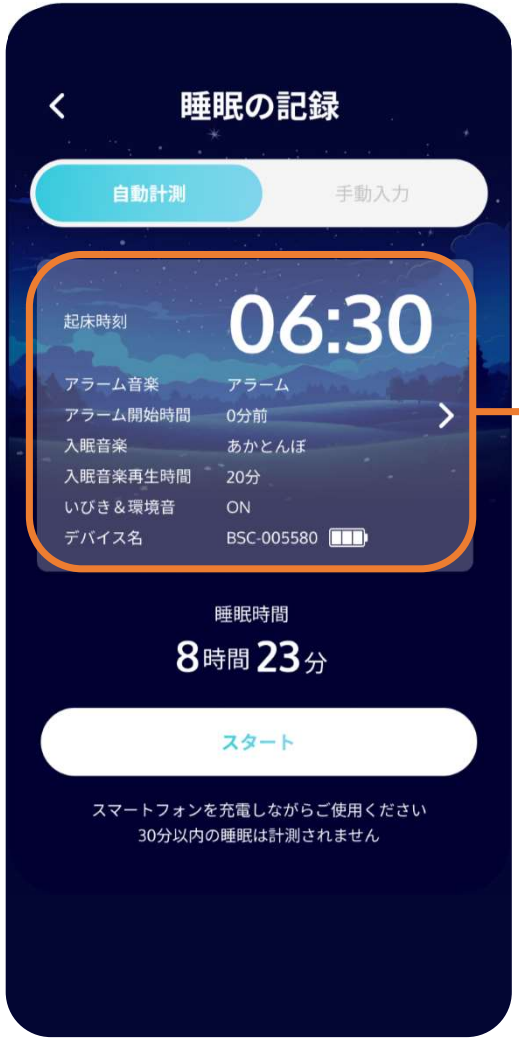
睡眠計測結果の確認

詳細をみるをタップ

スマホを枕元に置くだけで睡眠の質と量を計測・評価できる
睡眠計測機能は、**充分な睡眠時間が取れているか、規則的な睡眠リズムが出来ているか**確認することが可能です。

睡眠の記録 設定方法

QOLead
Dai-ichi Life Group



起床時刻・アラームの設定

※

設定する項目をタップしよう
睡眠スタートボタンを押す前に
設定が必要です

▶

起床時刻を設定する場合
時刻を上下にスクロールして選択し
決定をタップ

▶

アラーム音楽を選択する場合
左の●ボタンで音楽を選択し
決定するをタップ
右の▶ボタンで試聴できます

▶

設定する
各項目の選択が完了したら最後に
設定画面で下にスクロールして
設定するをタップ

アプリ内のFAQやコラムも併せてご覧ください。
FAQ：ホーム＞右上3本線のメニュー＞FAQ＞睡眠の記録（アプリ）内
コラム：ナレッジ＞コラム＞睡眠タブ内

※株式会社ブレインスリープの「ブレインスリープコイン（デバイス）*」と接続時に計測可能
*関連リンク https://brain-sleep.com/collections/sleep-tech-app/products/coin

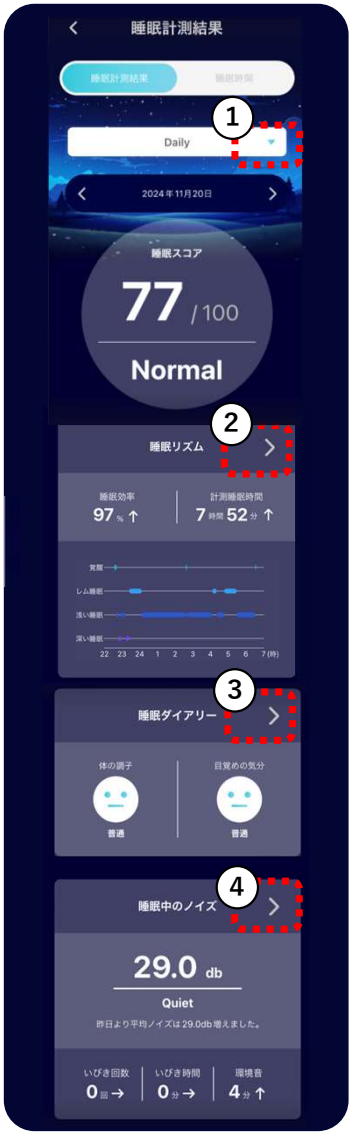
睡眠記録結果確認方法

〈ホーム画面〉

詳細をみるをタップ

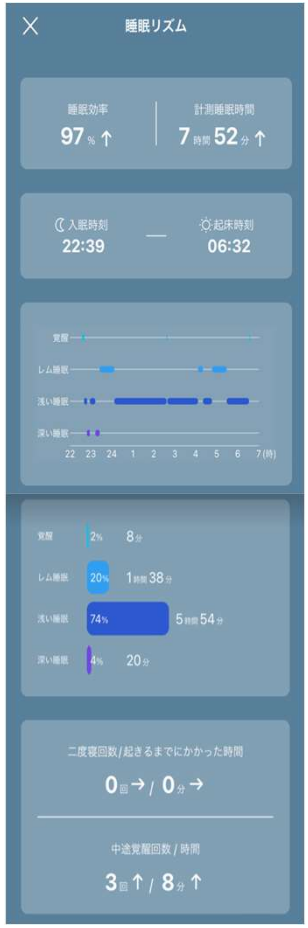
〈睡眠記録結果確認画面〉

①画面上部の▼ボタンで「Daily」「Weekly」「Monthly」を選べます



Daily

②睡眠リズム
睡眠時間や質



③睡眠ダイアリー
起床時「体の調子」「気分」

④睡眠中のノイズ
いびきや環境音

Weekly ※Monthlyも同様項目

ホーム画面でできること

QOLead
Dai-ichi Life Group

運動記録

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

運動を記録
記録するときはここをタップ

運動の種類を選択
記録する種目をタップ

記録する
運動時間を選択したら
下部「記録する」ボタンをタップ

振り返り
カードの「詳細をみる」から確認すると
週間の運動記録をチェックできますよ

運動記録をすることで、運動習慣づくりのサポートに。
どんな運動をどのくらいしたのか、記録したことが蓄積してくると
運動を続けていることの励みになります。

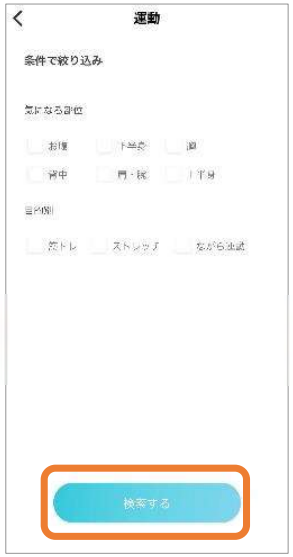
アプリ内のエクササイズ動画を視聴すると
自動で運動記録に反映されるんですよ

ナレッジ画面でできること

QOLead
Dai-ichi Life Group

エクササイズ動画の視聴

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
おいしそうな
レシピだなあ

どのコラムから
読もうかなあ

からだ画面でできること

QOLead
Dai-ichi Life Group

健康診断結果の確認

からだ画面でスクロールして
健康診断結果をタップしよう
※健診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

同性・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

からだ画面でできること

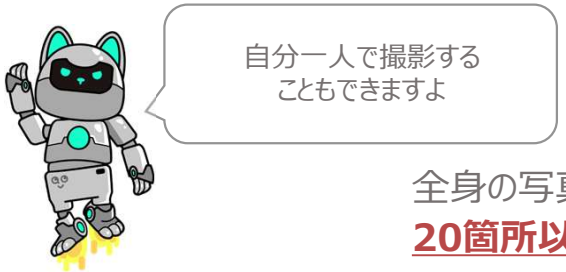
QOLead
Dai-ichi Life Group

腹囲・からだ計測

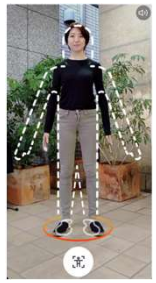
からだ画面でスクロールして
腹囲・からだ計測をタップしよう

▶ 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



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分かります！



からだ画面でできること

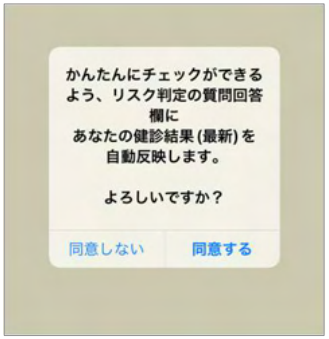
QOLead
Dai-ichi Life Group

疾病リスクチェック

からだ画面でスクロールして
疾病リスクチェックをタップしよう

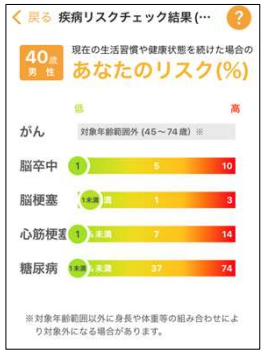
QOLism登録時のパスワードを入力して次へをタップ
（入力のかわりに生体認証を利用することも可能です）

ポップアップ画面にしたがいながら次へすすみ
はじめるボタンをタップ



健康診断結果を利用してチェックする場合は、「同意する」をタップすると自動で反映されます
健康診断結果を反映させず、手入力で回答する場合は「同意しない」をタップ

回答を入力し、結果を
表示するボタンをタップ



疾病リスクチェック結果が
表示されます！

おたのしみ画面でできること

QOLead
Dai-ichi Life Group

所属団体ポイントの商品との交換

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

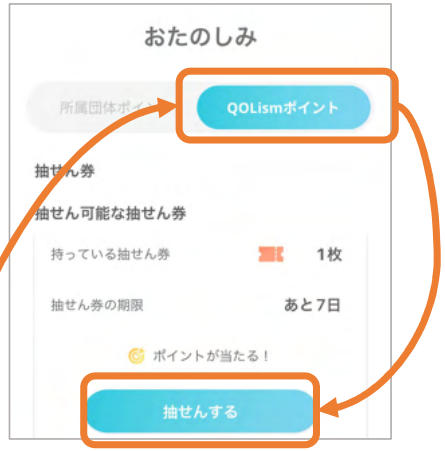
お好みの商品と
交換できます

所属団体ポイント獲得方法の確認

ポイント獲得方法をタップして
ポイント対象アクションを確認しよう

おたのしみ画面でできること

週次抽せん



QOLismポイント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！

抽せん券を獲得した翌週に
抽せんできます♪

抽せん券はホーム画面に表示される
今日のミッションを達成すると獲得することができます。
毎日QOLismを開いてミッションを確認しましょう。
抽せんに当たると**QOLismポイントが貰えます！**

QOLismポイントの商品との交換

お好みの商品と交換で
きます

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

ウォーキングイベント参加方法

QOLead
Dai-ichi Life Group

参加方法

ホーム画面のスニーカーアイコンをタップしてイベントページへ
参加するイベントのバナーをタップ

▶ 参加するボタンをタップ

全て表示
イベントの詳細・実施期間・ルール・注意事項を確認することができます

途中から参加しても
イベント開催初日まで
遡って集計されるから
安心ですね♪

ランキング算出方法

イベントでは累計歩数のランキングが表示されます

累計歩数とは？
イベント期間中に歩いた全ての歩数

ランキングの更新はいつ？
１日に１回更新されます

集計対象は？
アプリに連携されている期間中の歩数

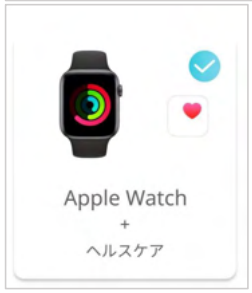
ウェアラブルデバイス連携方法①

連携するデバイスを変更するには？

歩数ゲージをタップ

現在のデータ取得方法をタップ

- ヘルスケア（iOS端末）
- Apple Watch　＋　ヘルスケア



ヘルスケアから取得、もしくは
Apple Watch＋ヘルスケアを選択してタップ

歩数をオンにして許可をタップ

他にも連携できるデバイスが色々あるので、
確認してみてくださいね

ウェアラブルデバイス連携方法②

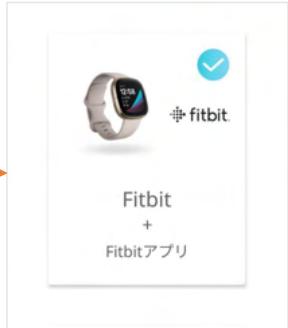
Google Fit（Android端末）

アカウントの選択：Google をタップ

身体活動データへのアクセス「許可」をタップ

使用するアカウントを選択してタップ

Fitbit ＋ Fitbitアプリ



Fitbit ＋ Fitbitアプリをタップ

Eメールアドレスとパスワードを入力のうえサインインするをタップ

送られてきた認証コードを入力し確認をタップ

全て許可するを選択し「許可」ボタンをタップ

歩数が連携できなかったら

連携元のアプリ※に歩数が同期されているか確認してください。
※Google Fitの場合はFitアプリ、Fitbitの場合はFitbitアプリです。

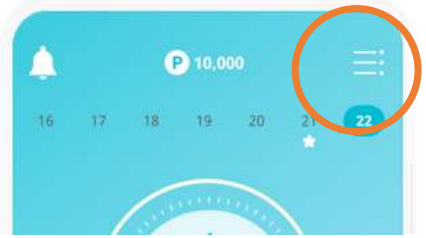
その他サポート

QOLead
Dai-ichi Life Group

お知らせの確認

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



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

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！」を確認してみてね♪

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♪

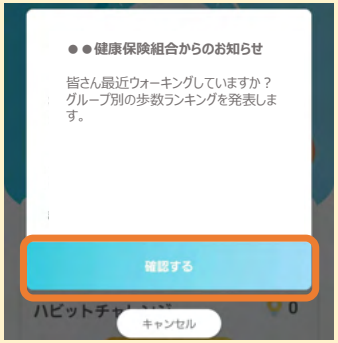
６日間、ハビットチャレンジをやってみよう！

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！

その他サポート

ポップアップが何度も出てきて困る…そんなときは！



該当のお知らせを既読にすることで
次回から表示されなくなるよ！
確認するをタップしてね

後で確認したい場合は
キャンセルを押すと
再度ポップアップが表示
されますよ

朝と夜だけで目標達成！

仕事中携帯を持ち歩けない、ウェアラブル機器がない … そんな方へ♪

朝と夜だけでも目標歩数を達成するための目安になる例をご紹介します！

1日の目標
9,000歩の場合

朝
ウォーキング
20分

・通勤
・通学
・送り迎え
・散歩

QOLismの
エクササイズ
動画を実施
10分

夜
ウォーキング
60分

達成 !!

・１つ前の駅、バス停で降りてみる
・少し遠いコンビニまで寄ってみる
・歩いて近所をパトロールしてみる
・ジムで1時間集中してみる

まずは週に1回でも達成できるよう意識してみませんか♪

QOLism機能をご紹介したWEBページもあります

詳細はこちら

アプリの魅力をライトに紹介！

https://qolead.com/app/qolism/lp/forusers/

スマホからでも
パソコンからでもOK

健康リズムが自然と身に付くアプリ！

QOLism キュオリズム