

日本製紙健康保険組合の
みなさま!

11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

“06131817”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）
◇健康保険組合資格区分
◇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



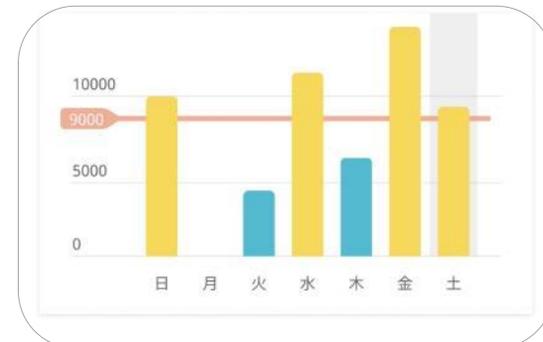
歩数ゲージを見よう

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

イベント
期間中のみ

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、自分の順位が一目でわかります。



個人イベントバナーイメージ

ウォーキングイベントについて

ウォーキングイベントの確認

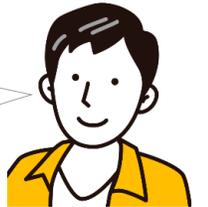


イベント開催期間中は、**個人の歩数ランキング**がわかる「**ウォーキングイベント**」へ参加できます。

ホーム画面のトロフィーアイコンをタップするとイベント画面に移行します。イベント画面では一覧が表示されます。

- ・開催中のイベント
- ・イベント予告（事前エントリーが可能）
- ・過去のイベント

ウォーキングイベントは一人でも楽しめますよ



過去の成績を振り返ることもできます！



個人イベントへの参加方法



「個人イベント」のラベルが付いているよ！



開催中のイベント一覧から個人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

個人イベントのランキング算出方法

個人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

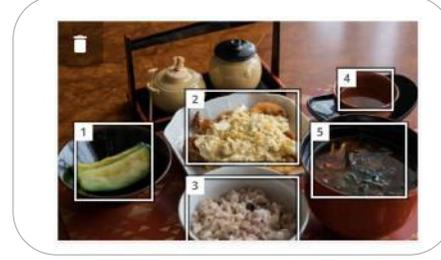
途中から参加してもイベント開催初日まで遡って集計されるから安心ですね♪



ホーム画面でできること



食事記録の方法



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

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

お気に入り登録で時短テク♪

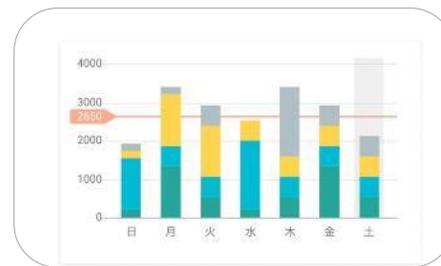


お気に入り登録は
食事記録の画面でハートをポチ！



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



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



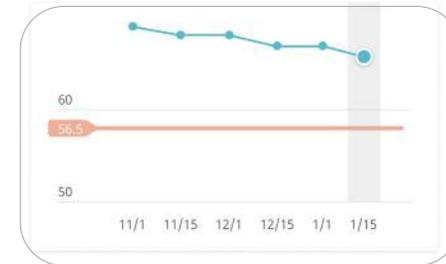
体重を記録

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



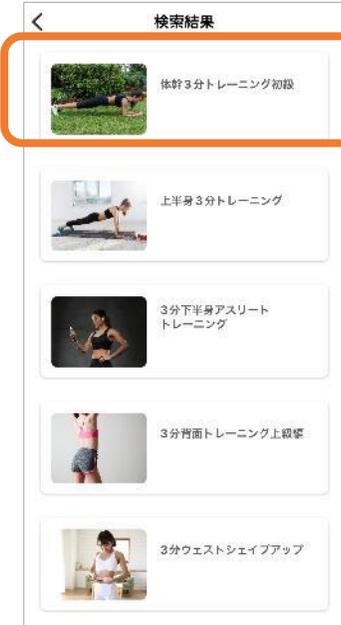
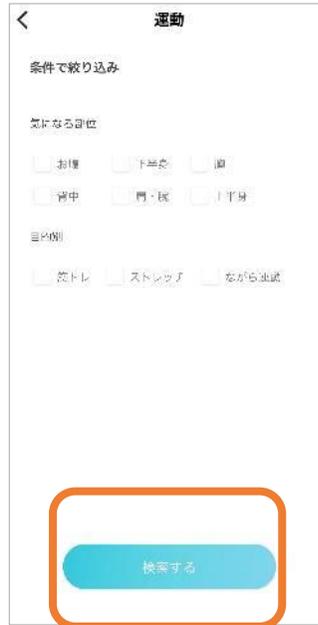
ナレッジ画面でできること



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



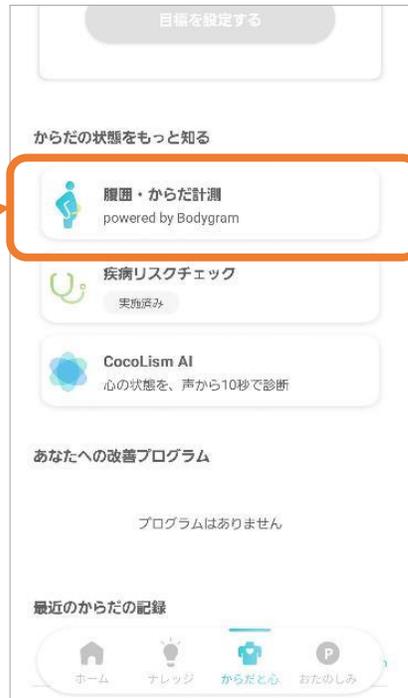
ヘルシーで
おいしそうな
レシピだなあ



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



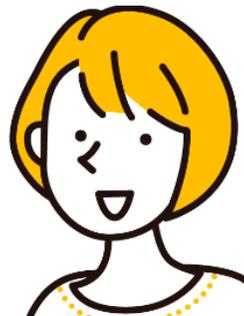
からだと心画面でスクロールして
腹囲・からだ計測をタップしよう



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



週次抽せん方法



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！

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**電子マネーなどの商品があたるかも？！**

目標歩数には、健康日本21の数値をもとに設定されています。
20～64歳：男性9,000歩、女性8,500歩
65歳以上：男性7,000歩、女性6,000歩

月曜日のお昼に
抽せんできますよ♪



その他サポート

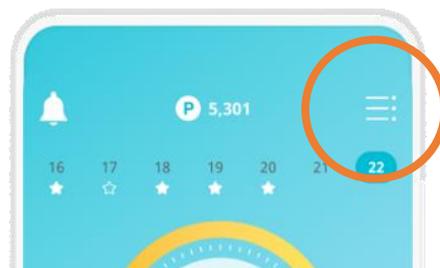


お知らせの確認方法



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



困ったら
コチラ

使い方ガイド・FAQ をタップ

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!