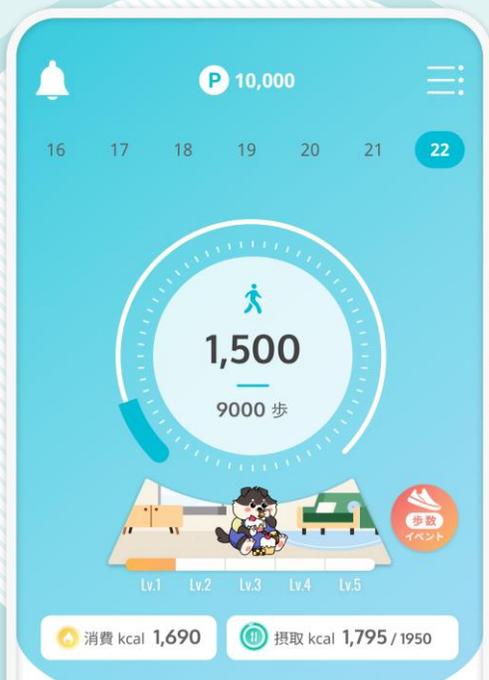


アドバンテスト健康保険組合  
のみなさま!

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

アプリ登録前にご準備ください。

■被保険者(証)の記号(4桁)・番号(4桁)

※保険証が交付されていない場合は、「資格情報のお知らせ」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。

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

“06138275”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  
◇被保険者の記号・番号  
(記号4桁と番号4桁をつなげて)  
◇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「ヘルスコネクタから取得」を選択

### Androidでうまく歩数連携が行われない場合・・・

◆ヘルスコネクタとGoogle Fitが連携されているか確認してください。

下記URLまたはQRコードの遷移先の「ヘルスコネクタ設定手順書」を参考にヘルスコネクタの設定をご確認ください。

ヘルスコネクタ設定手順書(新規ユーザーのみみなさま向け) ([https://qolead.com/app/qolism/guide/health\\_connect/guide\\_for\\_new\\_users.pdf](https://qolead.com/app/qolism/guide/health_connect/guide_for_new_users.pdf))



# ホーム画面でできること



## 歩数記録



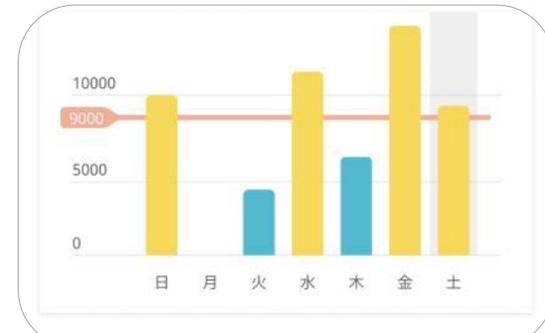
### 歩数ゲージを見よう

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

**今日のミッション**

今週獲得した抽せん券 21枚

今日のミッション達成で抽せん券を獲得

アプリにログインしよう (1/1回)  1枚	クリア
目標歩数を達成しよう (0/1回)  1枚	
体重を記録しよう (0/1回)  1枚	

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

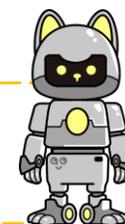
持っている抽せん券の枚数が多いほど、当せん率が高くなります（抽せん券の枚数に関わらず、抽せんが引けるのは1回です）。

### 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

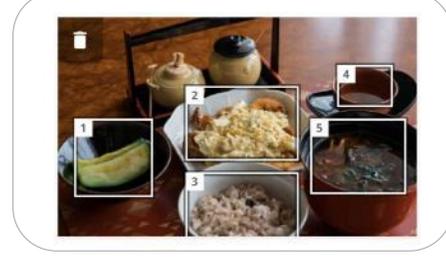
その他のミッションはアプリ内使い方ガイドをご覧ください。



# ホーム画面でできること



## 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♪

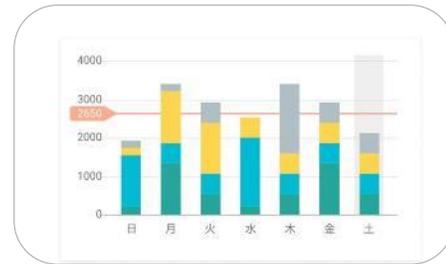


お気に入り登録は  
食事記録の画面でハートをポチ！



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

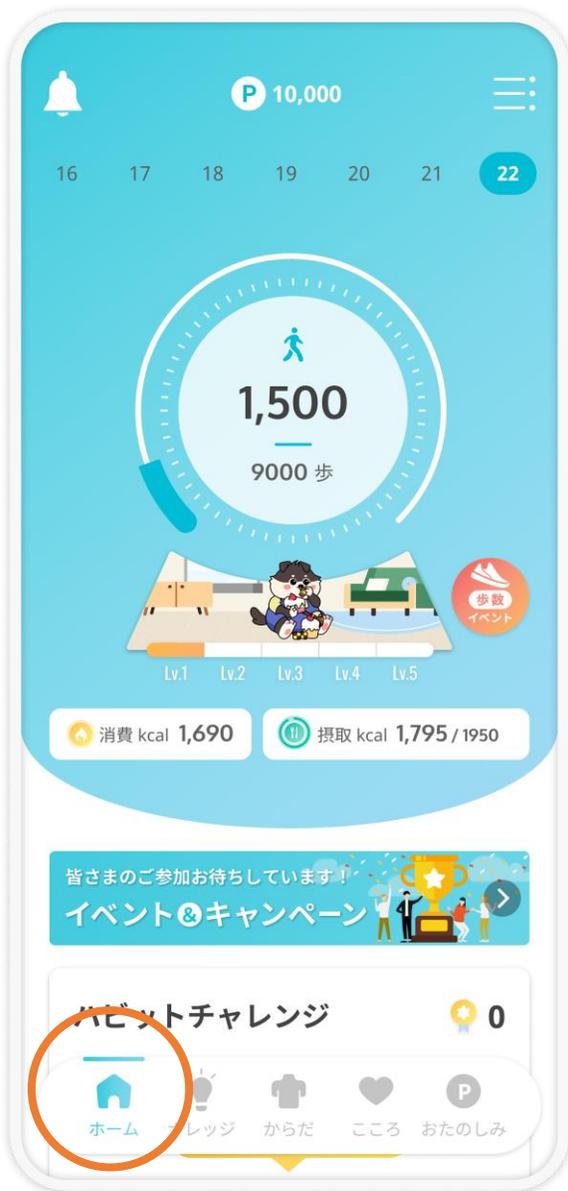
主食+汁物をお気に入り登録して  
おかずを毎日変更して登録すると便利です！  
よく登録するメニューからは履歴を選択できますよ♪



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



## 体重記録



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

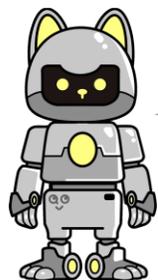


変化を確認しよう

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



# ホーム画面でできること



## 睡眠記録



ホーム画面でスクロールしよう  
下に行く「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

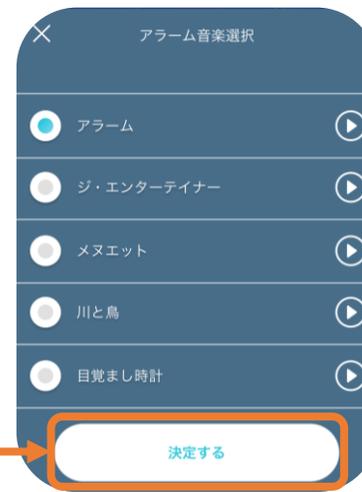


スマホを枕元に置くだけで睡眠の質と量を計測・評価できる  
睡眠計測機能は、**十分な睡眠時間が取れているか、規則的な睡眠リズムが出来ているか**確認することが可能です。

# 睡眠の記録 設定方法



## 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

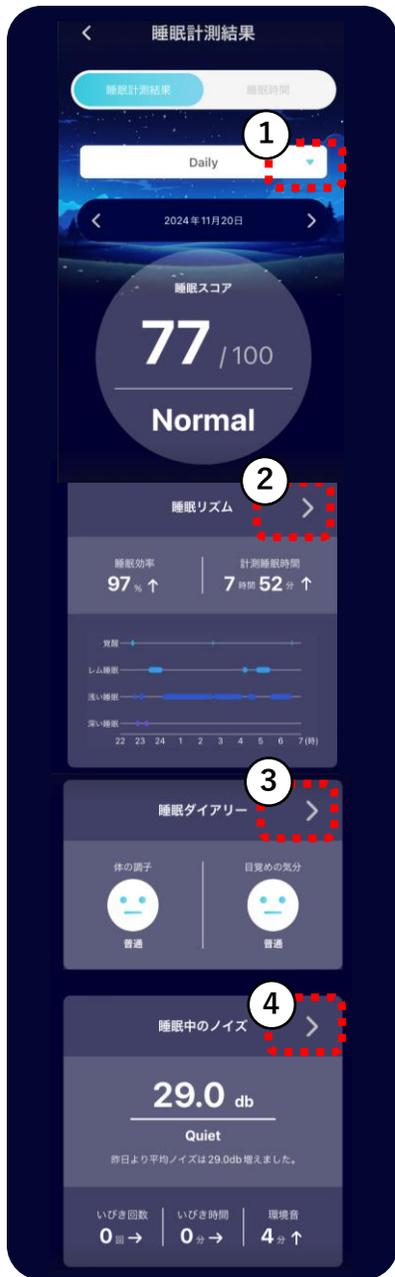
## 〈ホーム画面〉



詳細をみるをタップ

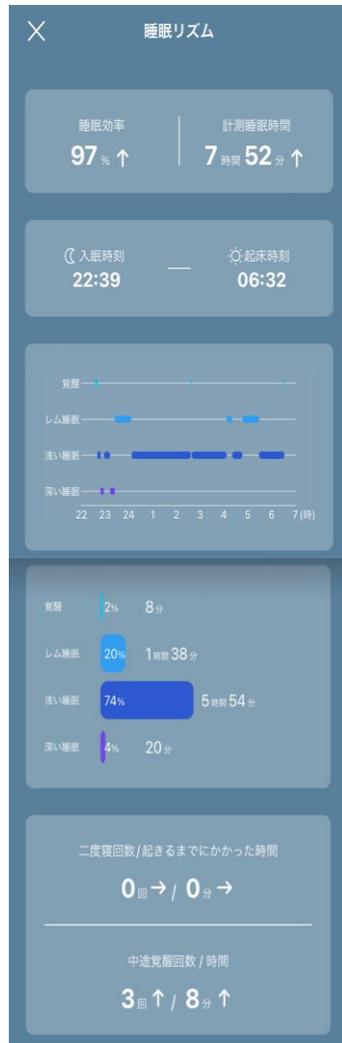
# 〈睡眠記録結果確認画面〉

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



# ナレッジ画面でできること



## 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



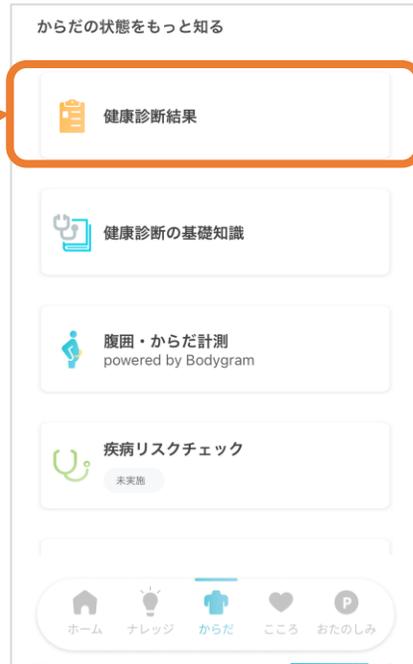
どのコラムから  
読もうかなあ



# からだ画面でできること



## 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



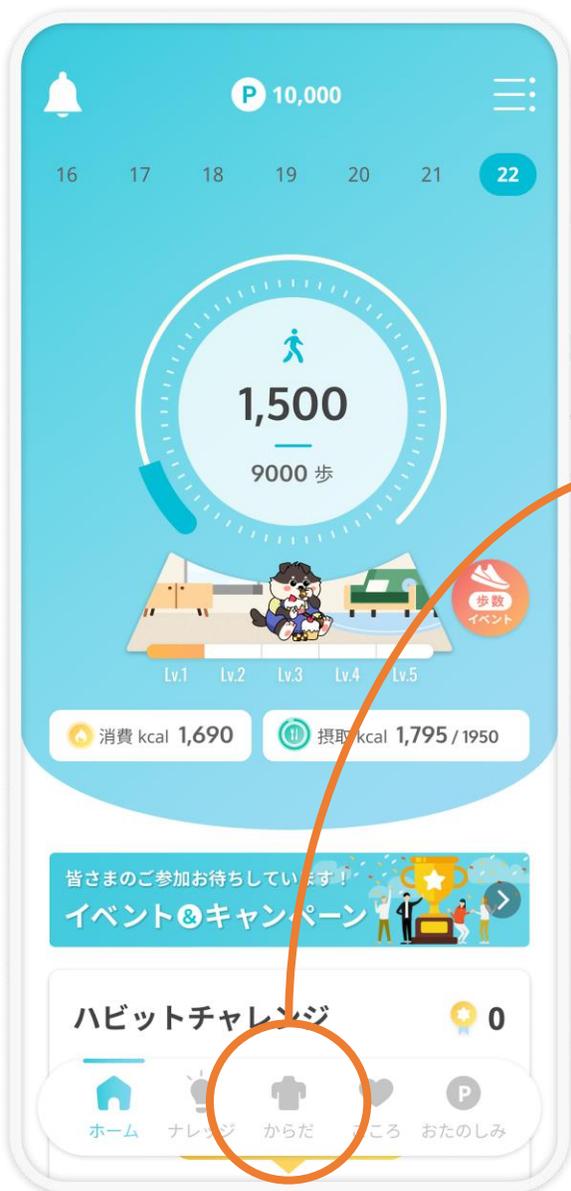
健診結果が表示されます  
年度を選択することで過去の結果も確認できます



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



## 疾病リスクチェック



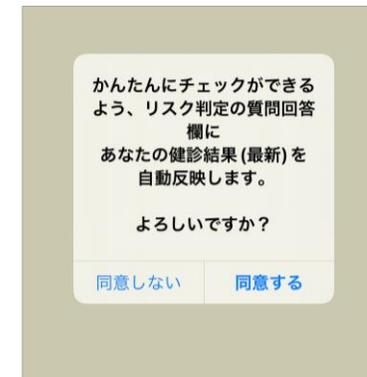
からだ画面でスクロールして  
疾病リスクチェックをタップしよう



▶ 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!



5つの疾病リスクを  
チェックしてみよう!

# からだ画面でできること



## 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



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



## 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

健康活動で  
心と身体の健康と  
ポイントを  
ゲットしよう！



所属団体ポイントは  
翌月の第一火曜日に  
加算されます！  
※ 1日・祝日の場合は翌営業日  
※ 団体主催イベント等により個別に  
ポイント付与する場合、付与タイ  
ムは上記と異なります。



# 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

# その他サポート



## 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

## ハビットチャレンジ

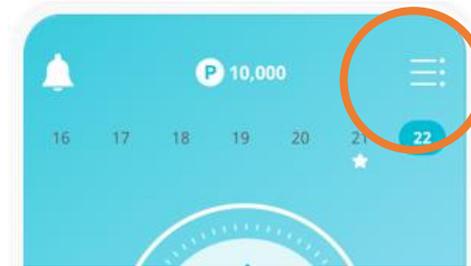


ベルマークのお知らせから「QOLismへようこそ！」を確認してみてね♪  
ハビットチャレンジは自然と健康リズムが身に付くように、専門家によって考えられたデイリーメニューです。  
無理なく「ちょっとづつ」進められるメニューですので、気軽に挑戦してみてください！



「QOLismへようこそ！」  
をCHECK♪

## 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



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！



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！

# 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!



スマホからでも  
パソコンからでもOK

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



健康リズムが自然と身に付くアプリ!

 QOLism  
キューオリズム