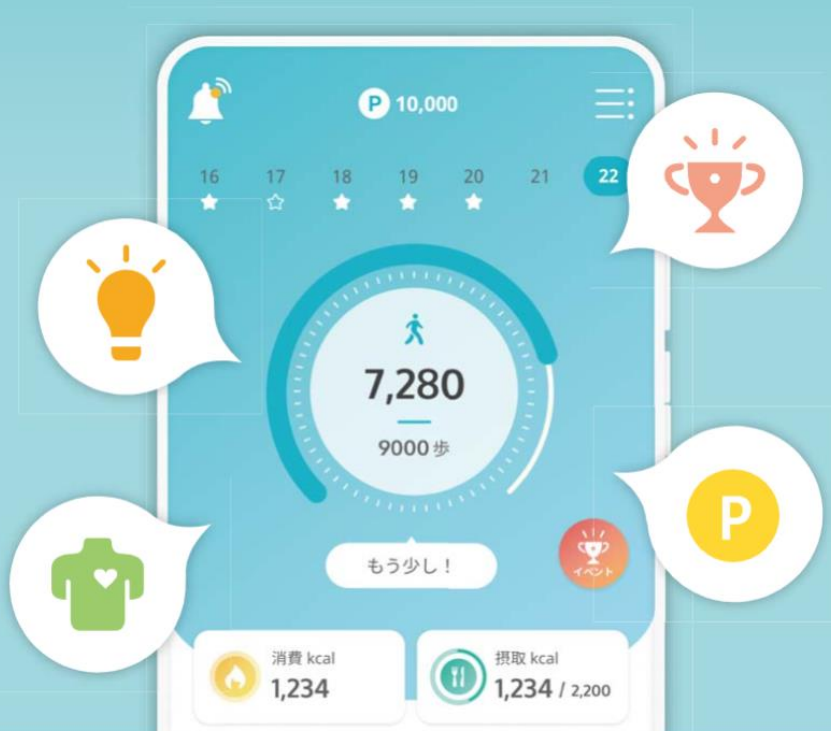


はじめまして。

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)



## 健康増進アプリ QOLism (キューオリズム)



写真を撮って食事記録/  
腹囲記録等  
気軽に使えて楽しい  
機能を多数搭載♪

登録は  
**5分**で完了！  
(登録方法は  
最終ページに記載)

健康習慣  
始めてみましょう☆

# QOLismアプリ概要

QOLismは、健康的な生活習慣＝「健康リズム」が自然と身に付くよう設計されたアプリです。  
**食事記録、腹囲計測、運動**といった様々な機能で、あなたの健康をサポートします。

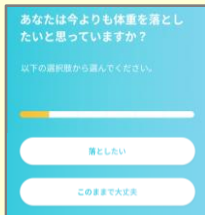


QOLismの特徴的な機能を4つ紹介！



## AIが無理のない目標・計画の作成をサポート

理想の姿や質問に答えると、AIが定性的・定量的な目標作成・計画策定をサポートします。あなたに合った計画で取り組みましょう！



## ウェアラブルデバイスと連携して歩数を自動記録

スマホ・ウェアラブルデバイスと連携して歩数が自動記録されます！ヘルスケアアプリトップレベルの連携デバイス数です



fitbit



Garmin



APPLEWATCH



OMRON



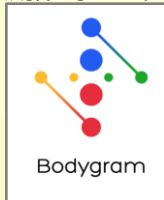
## 食事画像判別AIを使った食事記録・栄養計算

食事の写真を撮るだけで食事記録・栄養計算ができる「カロリーチェック」の機能であなたの食生活をサポートします！



## ヘルスケアアプリ初！写真2枚で簡単に腹囲計測

AI身体採寸サービス「Bodygram」は、着替えや撮影背景を気にせず2枚の写真を撮るだけで、身体サイズの20箇所以上の計測ができます！



# 目標・計画作成、ウェアラブルデバイスとの連動



## 目標・計画作成



AIが無理のない範囲で目標達成までの期間と1日の調整カロリーを計算！

質問に答えていくと・・・

あなたは今よりも体重を落としたいと思っていますか？

以下の選択肢から選んでください。

- 落としたい
- このままで大丈夫

あなたに合わせた定性・定量目標・計画を作成！

理想の姿 バランスのとれた体型になりたい

目標の体重 56.5 kg (-3.0kg)

達成予定日 2021年12月4日



- 1ヶ月に平均 0.9kg ずつ調整すると達成します。
- 毎日 200kcal を消費目標にしてみてください。



## ウェアラブル端末と連携し歩数自動記録



スマホだけでなく、多種ウェアラブル端末と連携して歩数が自動的に記録される！  
※スマホ内蔵のヘルスケア(iOS), Google Fit(Android)とも連携可能



ヘルスケアアプリ  
トップレベルの  
連携デバイス数！



OMRONの体重・血圧計とも連携して体重・血圧を自動記録可能



# 食生活記録・改善サービス「カロリーチェック」、腹囲計測 (Bodygram)

## 食生活記録・改善サービス「カロリーチェック」



食事の写真を撮るだけで簡単にカロリー記録・栄養計算が可能！  
食費の記録や飲酒の記録も可能！



535 kcal

- 1 サケの塩焼き  
1人前 / 171 kcal
- 2 味噌汁(豆腐とねぎ)  
1杯 / 40 kcal
- 3 卵焼き  
1人前 / 94 kcal

### 昼食のアドバイス

食物繊維が不足気味の様ですね。食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、毎日のお通じをサポートするなどうれしい作用がたくさんあります。慢性的に不足しないように食事で補いましょうね。



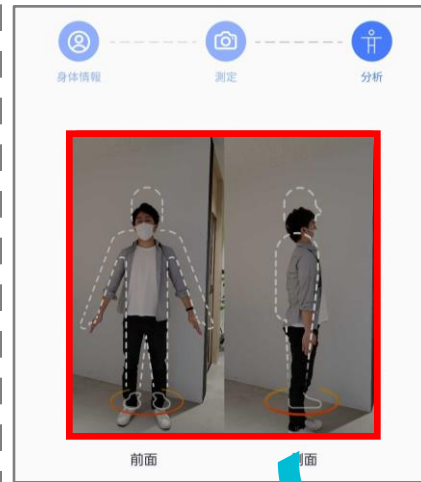
銘柄を選択して  
飲酒の記録も可能！

## AI身体採寸サービス「Bodygram」



写真撮影で腹囲の測定が可能！  
洋服を購入する際に参考にしてみは？！

服を着たまま体の正面・側面の写真を撮るだけで・・・



腹囲を始めとして20箇所以上の身体サイズが分かる！

### 採寸データ

腹囲	77.4 cm
適正値: 男性 85cm未満、女性 90cm未満	
首周り	36.8 cm
首根もと周り	40.4 cm
肩幅	44.8 cm

UNIQLO・西武等で  
洋服採寸のために  
採用されているサービス！

# 健康診断結果の確認

## 健康診断結果の確認



健診結果や同性・同世代との健診数値比較がアプリからいつでも確認できます！  
 (健診結果は自動連動されているので皆様に入力いただく手間は必要ございません)



**過去5年分の健診結果が確認できます(※)**

※巡回健診または人間ドックを受診されている方が対象になります

## 疾病リスクチェック



現在の生活習慣を継続した場合の5つの疾病リスクもチェック可能です  
 (疾病リスクは健診結果+服薬状況/飲酒量等に関する質問への回答結果を元に算出されます)



## そのほかのアプリの機能

### 健康レシピ検索

管理栄養士監修のレシピを  
体調や希望栄養バランスと  
合わせて検索できる！



食事のお悩みに合わせて、絞り込みます

血圧高め    脂質が気になる    血糖値が気になる  
 健康バランス    ヘルシーたんぱく質多め  
 ヘルシー糖質少なめ    ヘルシー時短    お腹がはる  
 食欲がない    風邪    便秘



鶏肉と蒸し野菜サラダ 豆腐  
チーズMCTオイルドレッシング

### エクササイズ動画

あなたの目標消費カロリーに  
合ったトレーニングコースを  
ご提案！



QOLismセレクトコース  
毎週土曜日更新

あなた専用のチャレンジコース

For You

目標消費カロリー  
200 kcal

あなたの目標消費カロリーからセレクトされた  
コースです。

運動メニュー

膝つきプッシュアップ

バックエクステンション ~フロア~

### 専門家のアドバイスコラム

効果的で信頼できる専門家の  
アドバイスをコラムで読める！



#### 主食の摂り方

QOLeAD 取材・編集/QOLeAD

ゆるやかな糖質制限食「ロカボ」が注目されています。「おいしく、楽しく食べて、健康に」を目指す「ロカボ」を提唱した食・楽・健康協会の代表理事であり、北里大学北里研究所病院糖尿病センター長を務める山田悟先生にお話を伺いました。糖質だけ控えれば、たんぱく質や油脂は満腹まで食べることができ、お洒落な暮らしの醍醐味、ロカボの魅力、ダイエットのヒントを伺いました。

※「ロカボ」は、一般社団法人 食・楽・健康協会の登録商標です。

# アプリ初回登録方法

登録時間はたったの5分☆一緒にはじめてみましょう！



下記QRコードの  
読み取り、またはアプリ  
ストアで「QOLism」  
と検索しインストール



## 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

アドバンテスト健保の  
団体コードは、  
“06138275”となります

## 5. ユーザ情報を入力

## 6. ニックネームを登録

## 7. 身長・体重を入力

## 8. 生活習慣を入力

## 9. 歩数の同期方法を設定

### <入力必須>

- 健康保険証（記号 + 番号）
- 健保資格区分 ・性別 ・生年月日
- セイ（カナ）メイ（カナ）

下記QRコードより登録方法  
解説動画をご覧ください



# QOLeAD

※QRコード®は(株)デンソー  
ウェアの登録商標です

※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