













ホーム画面でできること

## **QOL**ead

チームウォーキングイベント

お散歩ラリー







#### 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。



#### 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。



#### 食事記録 P 10,000 **11** 食事 Q 17 18 19 20 21 22 あなたの記録 0 16 食事を カメラで撮影 カメラロール から遊ぶ 食品・レシビ を検索 今日の摂取カロリー ---- kcal 11 余事 ♥ お気に入り 1,264 kcal 今日の感咳カロリー 朝食 昼食 夕食 間食 サレーライス 最後の食事:----詳細をみる Ż 開設 31/3 対応 SR 1,500 最後の食事:0時間前 詳細をみる 写真撮影でメニュー自動検出も 食事を記録 好きな方法を選ぼう カメラで撮影、写真から選ぶ、 履歴の写真からもメニューを 9000 步 メニューを入力する、などから 検出してくれて便利です 記録をするにはここをタップ ホーム画面でスクロールしよう 選べます もちろんカロリーは自動計算 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♪ 4000 (1) 摂取 kcal 1,795 / 1950 〇 消費 kcal 1,690 朝食 メニューを追加 < 食事を登録 Q 0 食事を カメラロール カメラで撮影 から選ぶ 食品・レシピ を検索 よく登録するメニュー お気に入り登録は イベント&キャンペー 味噌汁(わかめと豆腐),ご飯(白米... 1食のカロリーを知ろう 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 毎食ごとにどれくらいカロリー 00 モットチャレンジ 278 kc < を取ったのか一目瞭然です ご飯(白米・小盛り150g) ð 主食+汁物をお気に入り登録して P n 味噌汁(わかめと豆腐) ō × ホーム ッジ からだ こころ おたのしみ おかずを毎日変更して登録すると便利です! 2022年5月14日 7:00 -よく登録するメニューからは履歴を選択できますよ♪

ホーム画面でできること



### ホーム画面でできること







### ホーム画面でできること





### 睡眠の記録設定方法







今週の運動時間: ----詳細をみる 📇 睡眠

7時間 51分

詳細をみるをタップ

今週の平均:7時間 51分

詳細をみる

 $0_{\mathbb{H}} \rightarrow | 0_{\mathbb{H}} \rightarrow | 4_{\mathbb{H}} \uparrow$ 

〈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



睡眠計測結果 Weekly ※Monthlyも同様項目 Daily (1)②睡眠リズム ③睡眠ダイアリー ④睡眠中のノイズ 睡眠スコア 深い睡眠時間 Daily 睡眠時間や質 起床時「体の調子」「気分」 いびきや環境音 1週間の平均 76.5 m 2024年11月20日 0.6 睡眠ダイアリー 睡眠中のノイズ 睡眠リズム 睡眠スコア 77/100 🙂 🙂 🙄 月火水木金土间 計測睡眠時間 Normal 中途覚醒の回数 1週間の平均 7.4 mm (2) 7.8 睡眠リズム 5 計測睡能時間 7時間 52 ⇒ ↑ 7.6 7.2 7.5 7.4 97 , ↑ 10-00 睡眠効率 体の調子 1週間の平均 93.7 m 😣 😕 😁 😁 3) 睡眠ダイアリー 睡眠中のノイズ --日月火水木金土(罐) 20 MIR 74%  $\bigcirc$ 1週間の平均 30.5 db 入眠までの時間 前通 -深い睡眠 4% 20分  $\bigcirc$  睡眠中のノイズ 4 4.0  $\bigcirc$ 29.0 db  $0 \rightarrow / 0 \rightarrow$ 火水水会 十 (曜日 Quiet 日月火水木金土(曜) 1⊪↓ 1⊕↑ 13⊕↑ 3 ⊡ ↑ / 8 🕫 ↑ いびき回数



### ナレッジ画面でできること





どのコラムから 読もうかなあ

Ø

コラム一覧

『ロカボ』の対象者

眼讀

既能

糖質の摂り方

く 検索結果 エクササイズ動画



### からだ画面でできること





C 100

O TRANSPORT

C .....

65.3 cm

32.7 cm 36.3 cm

41.4 cm 24.3 cm 14.6 an

74.7 cm

\$4.8 cm

81.0 cm

71.1 cm

60.5 un 72 4 cm

### からだ画面でできること



#### 腹囲・からだ計測



### おたのしみ画面でできること





#### QOLismポイントの商品との交換

おたのしみ 00Lismポイント	× QOLismポイント交換 ポイントをお好みの商品と交換できます ポイント交換風歴
QOLISMボイント         現在のボイント         東古のボイント         ● 10,750 pt         • ボイントは焼物しません         オイント屋屋を見る         オイントを商品と交換する         大イントを商品と交換する         大クトと商品と交換する         大クトと商品と交換する         大クトを商品と交換する         「商品と交換する         内田丁をためまる         大クボン         日本の中市のためためまます。         大クボン         現在利用可能なクーポンはありまます。         () 「アム         () 「アム </td <td><ul> <li>あすすめ</li> <li>500,::</li> <li>500,::</li></ul></td>	<ul> <li>あすすめ</li> <li>500,::</li> <li>500,::</li></ul>

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 😈 Dai-ichi Life Group

**QOL**ead

#### ウォーキングイベント参加方法







#### ウェアラブルデバイス連携方法①



ウェアラブルデバイス連携方法②





## **QOL**ead

🐨 Dai-ichi Life Group

## その他サポート

P 10,000

Ż

1,500

9000 步

🙆 消費 kcal **1,690** 

イベント&キャンペー

ハビットチャレンジ

ホーム

P

16

お知らせの確認 使い方ガイド・よくある質問の確認 ユーザー情報設定 P 10,000 17 18 19 20 21 22 P 10,000 アブリを共有 困ったら 21 22 19 20 使い方ガイド 18 19 16 20 コチラ FAQ ログアウト ホーム画面のベルマークをタップ 使い方ガイド・FAQ をタップ ホーム画面のメニューボタンをタップ 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! (1) 摂取 kcal 1,795 / 1950 < 〇 消費 kcal 1,690 (1) 把取 kcal 1,795 / 1950 お知らせ ハビットチャレンジ 06 🙆 消費 kcal 1,690 🔰 🛞 摂取 kcal 1,795 / 1950 イベント 団体から 現在のランク プロンズランク > 皆さまのご参加お待ちしています! イベントのキャンペーン DHグランプリ2021にて「昼優秀賞」を受賞しました 0 ハビットチャレンジ 0 16 2021年12月23日 体重記録を (のつう)がら ハビットチャレンジ 0 0 していますか? 現在のランク シルバーランク > コンプリートおめでとう! QOLismへようこそ! 目標を設定すると 00 2021年10月1日 77.0%6 新しいハビットチャレンジが登場! 0 0 0 0 8000歩を 体重を 食事を 
 生活習慣の
 【 Tap

 積み重ねについて
 【 Tap
 達成する 記録する 記録する こころ おたのしみ 「OOLismへようこそ!」 6日間、ハビットチャレ 6日間達成したら、目標 目標設定後は歩数達成・ 設定ができるようになる 体重/食事記録のチェック **ECHECK** ♪ ンジをやってみよう! がしやすくなるよ! 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!



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



スマホからでも

パソコンからでもOK



