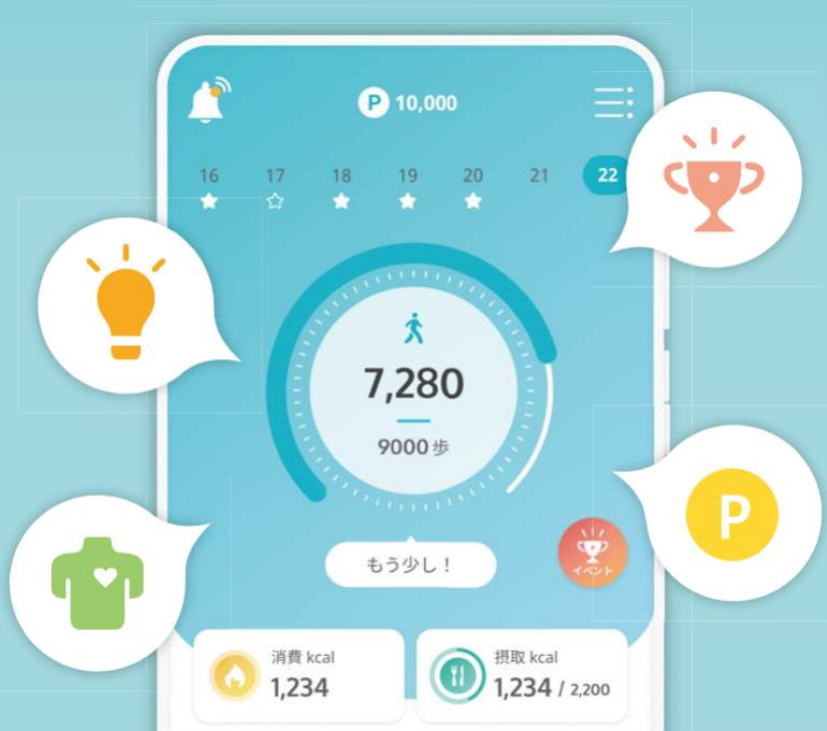


はじめて。

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)



気軽に使える
コンテンツ満載

登録は
5分で完了！

健康習慣
始めてみましょう☆

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。



質問に答えるだけで 無理のない目標・計画を作成

理想の姿や質問に答えると、自動で定性的・定量的な目標を作成します。
あなたに合った計画で取り組みましょう！



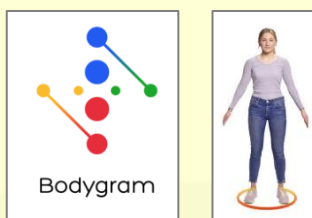
食事画像判別AIを使った 食事記録・栄養計算

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！ 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！



パーソナライズ化された エクササイズ動画

気になる部位や目的別に検索できる「エクササイズ動画」で、手軽に「運動」を開始・継続したいあなたをサポートします！



目標・計画作成、食生活記録・改善サービス「カロリーチェック」

目標・計画作成

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
目標・計画！

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。

食生活記録・改善サービス「カロリーチェック」



銘柄も選択可能！

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！

食費の入力やよく食べる食事のお気に入り登録など、サポート機能も充実！

腹囲計測（Bodygram）、エクササイズ動画

AI身体採寸サービス「Bodygram」

身体情報 測定 分析

前面 側面

服を着たまま
撮影可能！

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

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ても？！

エクササイズ動画

ナレッジ

レシピ コンビニメニュー
運動 コラム

動画だから
わかりやすい！

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

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～
ワイドスクワット
ツイストランジ

+

ウォーキング40分 40分

目標設定すると、
あなたの目標消費カロリーに合ったコースを
ご提案！

健康診断結果の確認

<

健診結果

健診結果

同性・同年代
比較

生活習慣病
受診歴

2020年度分

▼

氏名：ケボタウさま

健診受診日：2020/8/26

体格

判定コード

BMI

検査値： 55.5

基準値： 25.6

C

過去5年分の
健診結果が確認できます

健康診断結果や同性・同世代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)

疾病リスクチェック

< 戻る

疾病リスクチェック結果(前回)

?

42歳
女性

現在の生活習慣や健康状態を続けた場合の
あなたのリスク(%)

低

高

がん

対象年齢範囲外 (45~74歳) *

脳卒中

1未満 4 9

脳梗塞

1未満 1 2

心筋梗塞

1未満 1 2

糖尿病

1未満 33 65

* 対象年齢範囲以外に身長や体重等の組み合わせにより対象外になる場合があります。

棒グラフは、あなたの回答と同じ年齢・性別の
人たちのリスク範囲です。

リスクが最大値に近いほど、疾病につながる要
因が多く、最小値に近づくほど、疾病につな

健診結果と現在の生活習慣を継続した場合の疾病リスクもチェック可能です。

そのほかのアプリの機能

健康レシピ

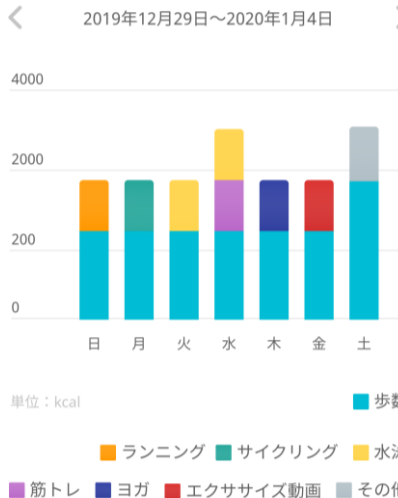
食事のお悩みに合わせて、絞り込みます



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

管理栄養士監修のレシピを
体調や栄養バランス別に
検索できる！

運動記録



運動した時間を入力するだけで
消費カロリーを自動計算

専門家のアドバイスコラム



主食の摂り方

QOLeal 取材・編集/QOLeal

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、お洒落な暮らしの質が上がる。ダイ

※「ロカボ」は、一般社団法人 食・楽・健康協会の登録商標です。

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！

アプリ初回登録方法



登録時間はたったの5分☆
一緒に始めてみましょう！

1.「新規登録」をタップ

QOLism

ログインする

新規登録

2. 利用規約を確認して「同意します」をタップ

QOLism サービス利用規約・個人情報保護方針

【『QOLism』アプリサービス利用規約および個人情報保護方針】

【『QOLism』アプリサービス利用規約】

第1条（規約の目的）
株式会社QOLeal（以下「当会社」といいます。）は、当会社が運営するスマートフォン用アプリケーション「QOLism」（以下「本アプリ」といいます。）をご利用いただくため利用規約（以下「本規約」といいます。）

同意します

3. 任意のメールアドレス、パスワードを入力

ユーザーID（メールアドレス）※必須

xxxxxx@example.com

※半角英数字のみ使用可能です。
※@の直前に「j」（ドット）があるか、アドレスの中に「j」（ドット）が連続しているものはご利用いただけません。

☒ メールマガジンの配信を希望する

パスワード

半角英数字

確認のため、再度入力してください ※必須

半角英数字

4. 団体コードを入力

団体コード：06138101

団体コードを入力してください。

所属している団体・企業から事前に案内されている団体コードを入力してください。

団体コードを入力してください ※必須

06138101

健康保険組合・企業等を識別するための番号です。

5. ユーザ情報を入力

健康保険証（記号＋番号）※必須

記号と番号をつなげて入力ください

健康保険組合資格区分 ※必須

☐ 被保険者（本人）
☐ 被扶養者

性別 ※必須

☐ 男性
☐ 女性

生年月日 ※必須

2000 年 1 月 1 日

セイ（カナ）※必須 メイ（カナ）※必須

セイ メイ

6. ニックネームを登録

あなたのニックネームを教えてください

歩数競争などのイベントで表示されます。
ニックネームはあとから、カンタンに変更することができます。

あなたのニックネーム ※必須

5文字以内

7. 身長・体重を入力

あなたの身長と体重を教えてください。

より的確なアドバイスをするために必要な情報です。

身長 ※必須

160.0 cm

体重 ※必須

60.0 kg

8. 生活習慣を入力

あなたの生活習慣を教えてください。

より的確なアドバイスをするために必要な情報です。

週にどのくらい運動しますか？ ※必須

☒ ほぼ運動しない（通勤、デスクワーク程度）

現在、たばこを習慣的に吸っていますか？ ※必須

☐ はい
☒ いいえ

「現在、習慣的に喫煙している」とは、「合計100本以上、又は6か月以上喫煙している人」であり、最近1か月間も喫煙している人

9. 歩数の同期方法を設定

データ取得方法の選択

歩数を取得するアプリケーションやデバイスを選択しましょう。

☐ ヘルスケアから取得

☒ Google Fitから取得
(またはスマホ本体の歩数計を利用)

<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）

健康保険 本人（被保険者） 平成○○年○○月○○日交付

被保険者番号

記号 ○○○○ 番号 ○○○○○○

氏名 川崎 太郎

生年月日 昭和○○年○○月○○日 性別 男

資格取得年月日 平成○○年○○月○○日

保険者所在地 〒105-0003 東京都港区西新橋1丁目10番2号

保険者番号・名称 川崎汽船健康保険組合 03(5555)0002

※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」、Androidは「Google Fitから取得」を選択