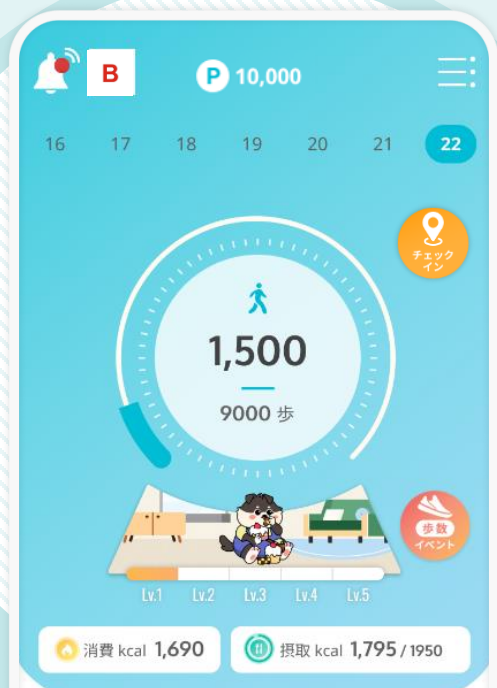


QOLism ライト 利用ガイド

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**
(キューオリズム)



登録は **3分** で簡単♪
詳しい登録方法は
次ページ へ！

QOLismライトをはじめて利用する方へ

アプリのインストールは
下記QRコードを読み取り！
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！

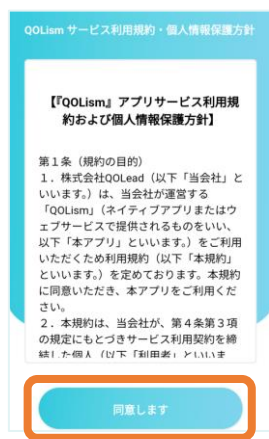
1. 「新規登録」をタップ



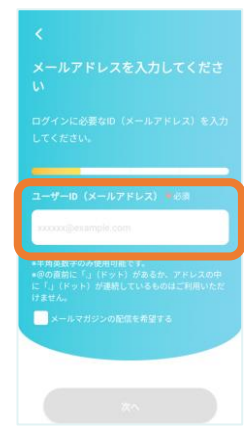
2. 「次へ」をタップ



3. 利用規約を確認して「同意します」をタップ

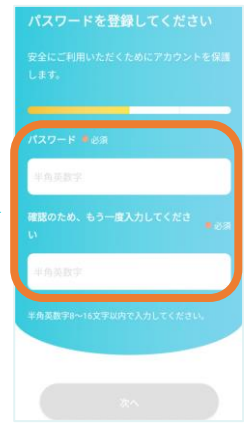


4. メールアドレス※を入力



※ベネフィット・ステーションで利用のメールアドレスを入力してください。

5. パスワードを登録



6. 団体コードを入力



※団体IDはご自身の所属団体のベネフィット・ステーション団体IDを入力してください。(Cから始まる9桁の英数字)

7. ユーザー情報を入力・登録



以下項目は入力必須です。
◇性別
◇生年月日
◇セイ(カナ)、メイ(カナ)

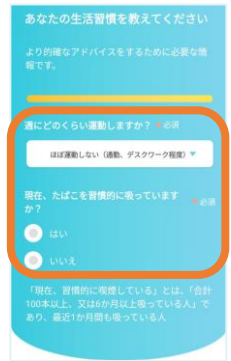
8. ニックネームを登録



9. 身長・体重を入力



10. 生活習慣を入力



11. 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



ホーム画面でできること



歩数記録の流れ



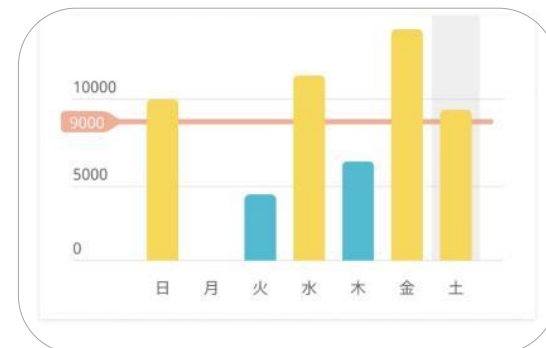
歩数ゲージを見よう

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。

<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

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



ホーム画面でできること



食事記録の方法



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



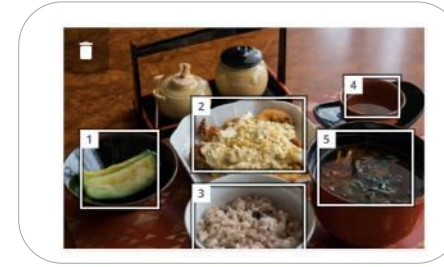
食事を記録

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♪

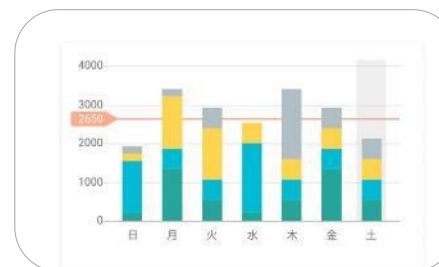


お気に入り登録は
食事記録の画面でハートをポチ！



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

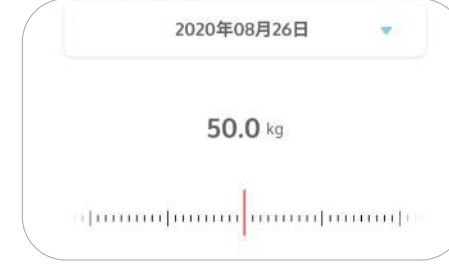


ホーム画面でスクロールしよう
下にいくと「あなたの記録」
画面が出てきます



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

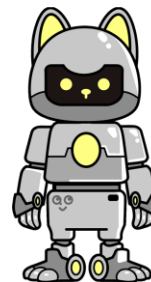
記録するだけ
カンタンですね



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。



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



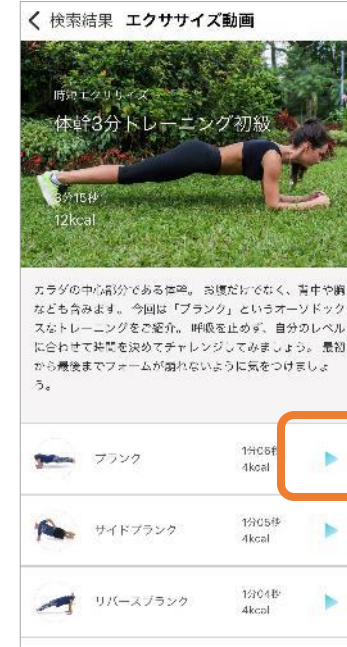
ナレッジ画面でできること



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♪

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



ナレッジ画面でできること



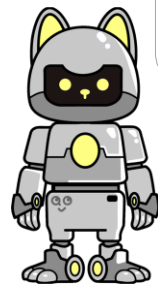
チェックイン施設の検索方法



ナレッジメニューよりチェックインボタンをタップしよう



ホーム画面のチェックインアイコンからも施設検索画面に移動できます



検索結果から該当施設をタップします



チェックインボタンをタップするとポイントを獲得できます
※ 1施設あたり1日1回、1日3施設までチェックイン可能です

キーワードや現在地周辺からの検索、カテゴリからの検索が可能です

からだ画面でできること



疾病リスクチェックの実施方法



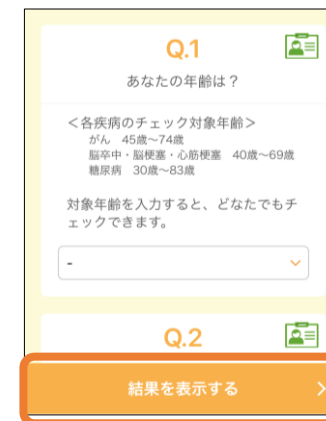
からだ画面でスクロールして
疾病リスクチェックをタップしよう



▶ 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



▶ 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！

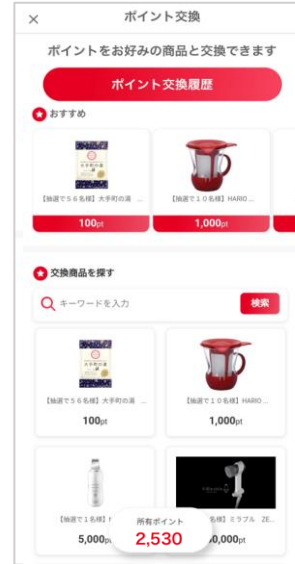
おたのしみ画面でできること



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

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



<新規登録画面>

商品交換にはベネフィットステーションの会員IDが必要です！

アプリの新規登録時またはユーザー情報設定画面 (P.13) でベネフィット会員IDを入力しよう！





参加方法



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

ホーム画面のスニーカーアイコンを
タップしてイベントページへ
参加するイベントのバナーをタップ

参加するボタンをタップ

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♪

ランキング算出方法



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



ウェアラブルデバイス連携方法②

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

ヘルスコネクと連携する

QOLismを最新の状態に保ち、他のアプリからの最新情報の歩数を反映させましょう。

ヘルスコネクと連携する

ヘルスコネクから取得

ヘルスコネク設定手順
1. ヘルスコネクをインストールする
2. QOLismとヘルスコネクを接続
3. ヘルスコネクとGoogle Fitを接続
※上記全てを完了しないと歩数、血圧、体重の取得が出来ません。必ずご対応をお願いします。

ヘルスコネク設定方法

(外部ブラウザが開きます)

その他連携方法

お持ちのデバイスから歩数を連携できます。
※連携には各社が提供するアプリも必要です。

Fitbit + Fitbitアプリ

SUUNTO + SUUNTOアプリ

ヘルスコネク (Android端末)

ヘルスコネクと連携する

QOLismを最新の状態に保ち、他のアプリからの最新情報の歩数を反映させましょう。

ヘルスコネクから取得

ヘルスコネクから取得をタップ

QOLismにヘルスコネクへのアクセスを許可しますか？

このアプリにヘルスコネクでの読み取りまたは書き込みを許可するデータを選択します

読み取りアクセス権を付与すると、このアプリは新規データと過去30日間のデータを読み取れるようになります

QOLismでのデータの取り扱いについて、デベロッパーのプライバシーポリシーでご確認ください

すべて許可

許可しない 許可

「すべて許可」をオンにし、許可をタップ

歩数連携がうまく行われない場合・・・

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

ヘルスコネク設定手順書 (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

ヘルスコネク設定手順書 (ご登録済みのみみなさま向け)
https://qolead.com/app/qolism/guide/health_connect/guide_for_registered_users.pdf

新規ユーザーのみみなさま向け

ご登録済みのみみなさま向け

Fitbit + Fitbitアプリ

Fitbit + Fitbitアプリ

Fitbit + Fitbitアプリをタップ

fitbit サインインする

Google で続ける

メールアドレス: @gmail.com

パスワード

サインインする

アカウントをお持ちでない場合 登録

fitbit SMSコードを入力

SMSで受け取った認証コードを入力してください。

SMSコード

SMSコードを再送信

確認

あなたのFitbit認証コード: 2844

fitbit

QOLeADによるQOLeADアプリは、Fitbitアカウントの以下のデータに対するアクセス権を求めています。

すべて許可する
アクティビティおよびエクササイズ

このデータの一部が許可しない場合にはQOLeADアプリは想定外おりに機能しない可能性があります。これらのパーミッションについて詳しく知る

拒否 許可

QOLeADアプリが共有するデータは、QOLeADのプライバシーポリシーおよび利用規約により承認されます。Fitbitアカウント上設定で、いつでもこの同意を取り消すことができます。

Fitbit + Fitbitアプリをタップ

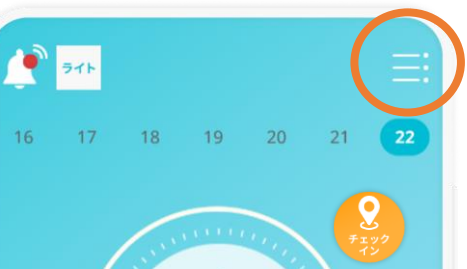
メールアドレスとパスワードを入力の上サインインするをタップ

送られてきた認証コードを入力し確認をタップ

全て許可するを選択し「許可」ボタンをタップ

ベネフィット・ステーション会員IDの登録方法（アプリ登録後に設定する場合）

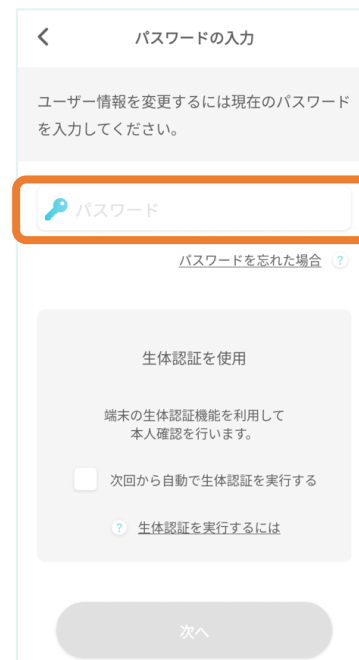
ユーザー情報設定からの登録方法



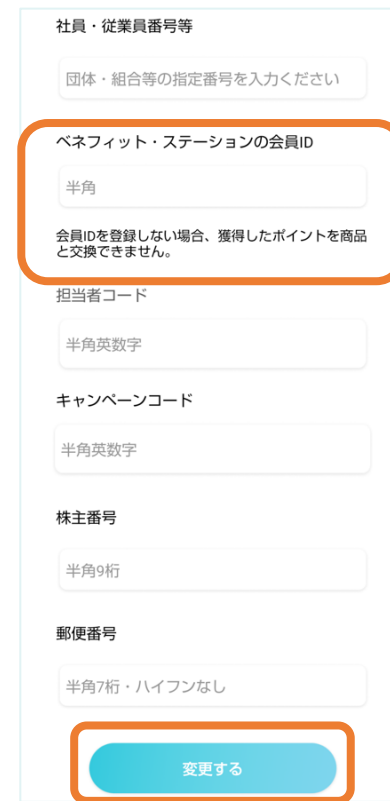
ホーム画面のメニューボタンをタップ



「ユーザー情報設定」をタップ

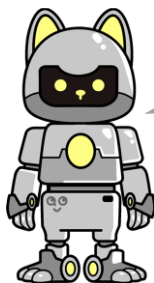


現在のパスワードを入力



ベネフィット・ステーションの会員IDを入力し、変更するをタップ

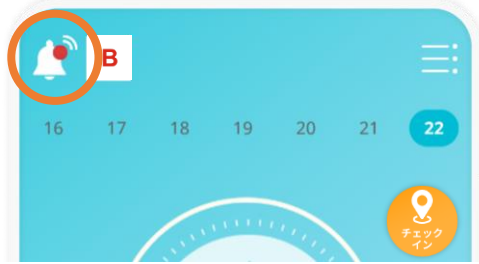
※会員IDはベネフィットステーションのマイページと同じものを入力してください。異なるとポイント交換ができない場合があります。



ベネフィット・ステーションの会員IDが不明な方は、「ベネフィット・ステーション」にログイン後、「マイページ」の「会員情報」欄よりご確認ください。ベネフィットステーション会員IDは数字15桁です。

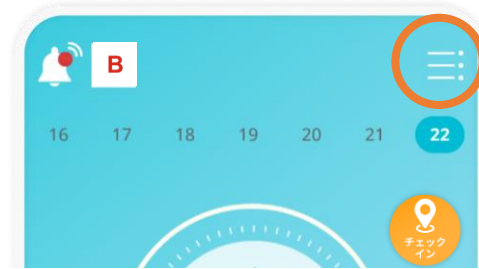


お知らせの確認方法

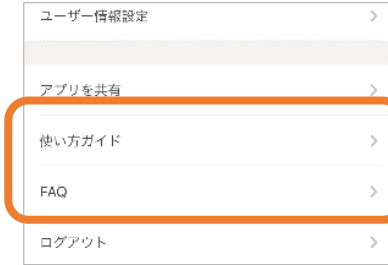


ホーム画面のベルマークをタップ
様々なお知らせを確認できます

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



使い方ガイド・FAQ をタップ

困ったら
コチラ

使い方ガイド・FAQで解決しない場合

お困りの事がありましたら、こちらにご連絡ください。

お問い合わせ先



qolism.info@golead.com



キャリアメール受信許可設定

指定ドメイン	qolead.com , qolappl.com
指定メールアドレス	qolism.info@golead.com

NTTドコモ、SoftBank、auなどが提供するキャリアメールをIDとして登録した場合、迷惑メールフィルタにより「QOLism」アプリからのメールが受信できない場合があります。受信できなかった場合は、以下のドメインもしくはメールアドレスを受信できるように設定をお願いします。