



(キュオリズム)





QOLismをはじめて登録する方へ

アプリ登録前に 健康保険証をご準備ください





※QR コード[®]は(株) デンソーウェーブの登録商標です



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



食事記録の方法 P 10,000 **11** 食事 Q あなたの記録 0 17 18 19 20 21 22 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 食事 ♥ 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 最後の食事:0時間前 詳細をみる 1,500 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 歩 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 〇 消費 kcal 1,690 (1) 摂取 kcal 1,795 / 1950 朝食 メニューを追加 < 食事を登録 Q 0 食事を カメラで撮影 カメラロール 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 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 ハビットチャレンジ 0 0 278 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 1 味噌汁(わかめと豆腐) ō × ホーム レッジ からだと心 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



ランニング

.

30 分

運動の記録

2023年9月1日

記録する

運動時間を選択したら

下部「記録する」ボタンをタップ

X

運動の種類

運動時間

ホーム画面でできること

P 10,000

Ż

1,500

9000 歩

0 0

e

〇 消費 kcal 1,690

イベント&キャンペ

ハビットチャレンジ

n ホーム 1

レッジ からだと心 おたのしみ

16



300

単位:kcal

運動記録をすることで、運動習慣づくりのサポートに。 どんな運動をどのくらいしたのか、記録したことが蓄積してくると 運動を続けていることの励みになります。

> アプリ内のエクササイズ動画を視聴すると 自動で運動記録に反映されるんですよ

්ත

۵

ヨガ

2

水泳

その他



振り返り カードの「詳細をみる」から確認すると 週間の運動記録をチェックできますよ

■ ランニング ■ サイクリング ■ その他

■ 歩行(自動算出)

ナレッジ画面でできること





C 182

C 17980

O Kitt

C

W O K

....

O TRANSPORT

66.3 cm

32.7 cm 36.3 cm

41.4 cm 24.3 cm

14.6 cm 74.7 cm 54.8 cm

81.0 cm

71.1 cm

60.5 un

からだと心画面でできること



▲サ1人 小日期で分かりま9



からだと心画面でできること



おたのしみ画面でできること





毎日の目標歩数を達成して 抽せん券を獲得することができます。 どのくらい歩いているのか、アプリを立ち上げて確認しましょう。 運が良ければ電子マネーなどの賞品があたるかも?!

目標歩数には、健康日本21の数値をもとに設定されています。 20~64歳:男性9,000歩、女性8,500歩 65歳以上:男性7,000歩、女性6,000歩



その他サポート

😈 Dai-ichi Life Group





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



