

# 健康増進アプリ QOLism (キュオリズム)

#### 健康的な生活習慣 = 「健康リズム」が 自然と身に付くアプリ

まずは気軽に使ってみよう!



### QOLism 1つで あなたの健康をサポートします

歩く、食べる、記録する! リズムが身につく、QOLism!

シンプルながらも、充実した 機能がこのアプリ1つに集約 されています



# QOLismをはじめて登録する方へ





















詳細をみる

לוג







#### ナレッジ画面でできること

### **QOL**ead





く 検索結果 エクササイズ動画



カラダの中心高沙である体牢。お腹だにでなく、青牛や崩 なども含みます。今期にプランジ」というオーンドック スなトレーンジをご紹介。呼吸を止めず、自分のレベル に合わせて共同を扱めてチャレンジしてみましょう。 景初 から最後までフォームが溺れないように気をつけましょ 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

検索結果

体幹3分トレーニング初級

上半身3分トレーニング

3分下半身アスリート トレーニング

3分背面トレーニング上級額

3分ウェストシェイプアップ

12

<





#### からだと心画面でできること

#### **OL**ead 😈 Dai-ichi Life Group

測定

0

測定

.....

G 88

() (SA.2.64

O 22889

O receision

0 10

O 11

O 1017

( ASE

(3) 7 yest-10. C HOME

(B 10)

NTH WITH 188, 213, 21

III O K

66.3 cm

32.7 cm

36.3 cm

41.4 cm

24.3 cm

14.6 an 74.7 cm

54.8 cm

81.0 cm

71.1 cm

60.5 un

77 4 m



#### からだと心画面でできること

## **QOL**ead



#### おたのしみ画面でできること







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







Let's 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!

く お知らせ	9000 5	2,778	9000 \$
全て イベント 団体から	<u>БЕ96!</u>	ハビットチャレンジ 📀 6	829LI
DHクランプリ2021にて「最優秀賞」を受賞しました 2 2021年12月23日 アプリがら	※預 ktal 1,690 1,795 / 1950	<u> </u>	전 1,690 변왕 Kcal (1,795 / 1950
<b>QOLismへようこそ!</b> 2021年10月1日 アブリから	ハビットチャレンジ 0 ますはここから!	料言記録を していますか? <b>達成おめでとう</b> ! 目標設定候税がアンロックされよした	ハビットチャレンジ 0 103 0 0 0 9000少を 体型を 食事を 海内する 1955まる
	Tap ) 税み生ねについて 《 Tap	目標設定する	
「QOLismへようこそ!」 をCHECK♪	6日間、ハビットチャレ ンジをやってみよう!	6日間達成したら、目標 設定ができるようになる よ!	目標設定後は歩数達成・ 体重/食事記録のチェック がしやすくなるよ!

#### その他サポート



困ったら

コチラ

