

健康増進アプリ「QOLism」を利用しましょう！

新規保健事業の一環として昨年11月に導入しました健康増進アプリQOLism（キュオリズム）の利用率が低迷しております。

同アプリはスマホを利用した健康管理・増進に役立つ各種機能（次頁ご参照）が盛り込まれており、川崎汽船健康保険組合の被保険者（ご本人）及び20才以上の被扶養者（ご家族）であれば、無料で利用できます。

是非ともご家族（被扶養者）の方にもお奨め頂き、積極的にご活用頂きます様お願い申し上げます。

尚、新入社員を含む2022年4月以降入社の方は、5月1日以降登録（利用）可能となります。

2022年4月
川崎汽船健康保険組合

健康的な生活習慣＝「健康リズム」が自然と身に付く
QOLismアプリをぜひご活用ください

QOLismで
できること



歩数の自動記録



エクササイズ動画



腹囲・からだ計測



体重・運動・体温等
各種記録



食事・栄養・運動等
各種コラム



音声感情解析

「CocoLism AI」



個人・チーム戦

ウォーキングイベント

毎日使うと
いいことがある!!!

①健康リズムが身につく

②歩数目標達成で抽選※に参加できる

※抽選でAmazonギフト券が当たる

1日の目標歩数達成すると抽選券を獲得できます。

抽選券を獲得して毎週月曜日の抽選に参加しましょう!

1日の目標歩数 20歳～64歳：男性9000歩、女性8500歩

65歳以上～：男性7000歩、女性6000歩



早速登録して
毎日使おう!

登録は簡単5分
でできるよ♪
詳しくは裏面へ





QOLismアプリ登録方法

手元に準備いただくもの

○ご自身の健康保険証



○団体コード（保険者番号）

06138101

アプリダウンロード

QRコード読み取り、またはアプリストアで「QOLism」と検索し、ダウンロード

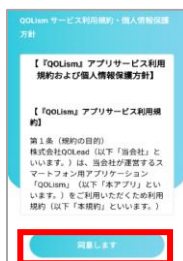


利用登録

1.「新規登録」をタップ



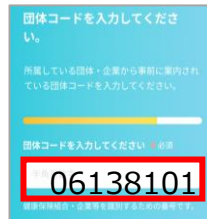
2. 利用規約を確認して「同意します」をタップ



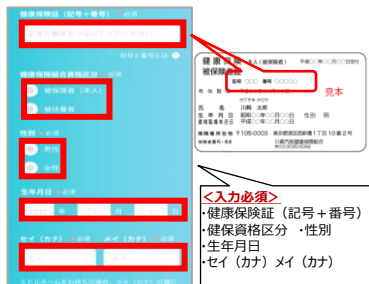
3. 任意のメールアドレス、パスワードを入力



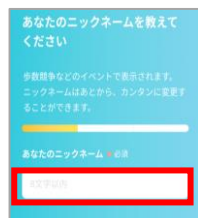
4. 団体コードを入力



5. ユーザ情報を入力



6. ニックネームを登録



7. 身長・体重を入力



8. 生活習慣を入力



9. 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」、Androidは「Google Fitから取得」を選択

困ったときは・・・トップ画面右上のメニューから「FAQ」を選択すると、アプリ内のコンテンツの使い方やよくある質問などをご覧になれます。

Q 被扶養者を招待できますか？（被扶養者が利用対象団体の場合）

A アプリ登録済の被保険者の方が、トップ画面右上のメニューから「アプリを共有」を選択し、被扶養者の方にLINEまたはメールを送ることができます。招待された被扶養者は、文面に記載されたURLをクリックし、画面の案内に従いながら必要情報※を入力してください。上記手順のほか、被扶養者の方がアプリストアからアプリをインストール後、必要情報※を入力しながらアカウント登録が可能です。

※必要情報：団体コード、健康保険証番号は被保険者の方と共通です。健康保険組合資格区分や性別・生年月日・セイ・メイは、被扶養者の情報を入力ください。

