

2024年4月1日入社の皆様 及び 未登録・未活用の皆様、

## スマートフォン健康増進アプリ『QOLism』を利用しましょう！

川崎汽船健康保険組合では、保険事業の一環として皆様の健康管理・増進をサポートします。

ここにご紹介する健康増進アプリ『QOLism』を心身の健康管理・増進に役立て頂きますようお願い致します。

(ご参照) 運営会社 Landing Page : <https://qolead.com/app/qolism/lp/forusers/>

※ 4月1日入社の皆様には、5月1日以降登録・利用可能となります。

アプリの詳細は、当健保組合 web site ([www.kline-kenpo.or.jp](http://www.kline-kenpo.or.jp))にてご確認ください。

保健事業のご案内 ⇒ 健康サポートプログラム「Healstep」⇒ QOLismアプリのご紹介・登録方法

当アプリには、歩数・身体計測、食事(摂取カロリー)記録、運動サポート等様々な機能があります。

新しい環境での生活をスタートされた皆様には、心の状況をAIが解析する機能(CocoLism)を毎始業前に利用されては如何でしょうか。(次頁「一部機能紹介」ご参照)

健康的な生活習慣 = 「健康リズム」 が自然と身づくアプリ

# QOLism(キュオリズム)

歩数目標達成で電子ギフト券が当たる！毎日歩いて抽選券 GET！

スマホで撮るだけ全身計測!!! 理想の体系をキープ!

パーソナライズされた動画を提供。すきま時間に簡単エクササイズ!

AIが音声解析! 元気? 緊張している? 今の心の状態を見える化

消費 kcal 1,690 摂取 kcal 1,795 / 1,950

あと少し!

健康保険証

5分で簡単登録!!

QRコードの読み取り、またはアプリストアで「QOLism」と検索し、アプリをインストール。

1 「新規登録」をタップして、利用規約に同意

2 メールアドレスとパスワードを設定

3 団体コード (06138101) を入力

4 ユーザー情報 (必須項目) を入力

5 ニックネーム・歩数の同期方法などを設定

動画で解説

登録完了! 使ってみよう!

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

QOLeAD 【お問合せ】株式会社QOLeAD 保健支援事業担当 [qolism.info@qolead.com](mailto:qolism.info@qolead.com)

— 要登録項目 (情報) —

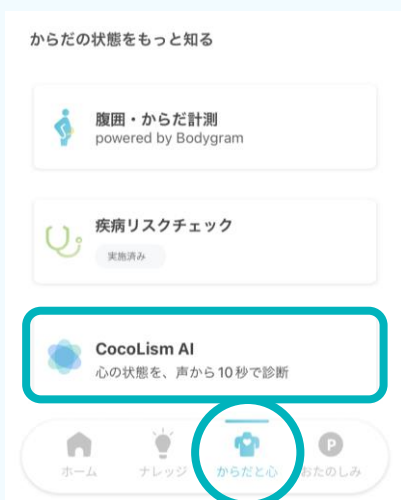
【メールアドレス】 【パスワード】 【性別】 【生年月日】 【姓 (カナ) 名 (カナ)】 【団体コード: **06138101**】

【健康保険証 (記号 + 番号)】 【資格区分: 被保険者 (本人) or 被扶養者 (家族)】

## CocoLism AI

ココリズム エーアイ

あなたの声から感情を解析してみませんか？



POINT  
ホーム画面の  
「からだと心」タブをタップ



「こんにちは」の  
ひとことでOK!

### POINT

ひとこと声を出すだけで、  
5つの感情を解析します。

解析結果は記録に残らない  
ので安心してくださいね

たったの10秒で  
診断できるよ!



「からだと心」タブからぜひ使ってみてください！

## 腹囲・からだ計測

power by Bodygram

ボディグラム  
Bodygramって？

写真2枚だけで  
全身20か所以上の身体サイズ  
を計測できる機能です！



体重は変わらないけど  
お腹が出てる...

自分のサイズを  
把握していないや



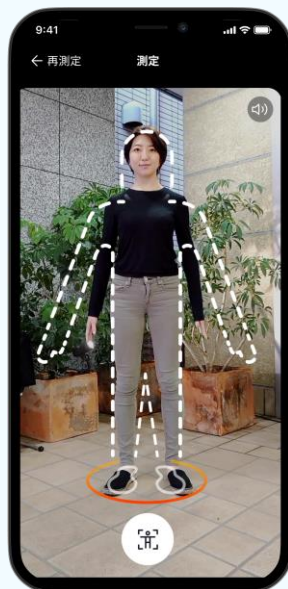
腹囲？  
毎年1回の健診でしか  
測ってないなあ

うーん最近太って  
きたかも

そんな方は測ってみよう！

メタボの目安は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上です\*

\*日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準です



【からだところ】タブの  
【腹囲・からだ計測】から  
START!

採寸データ	
<b>腹囲</b>	<b>66.3 cm</b>
<small>適正値：男性 85cm未満、女性 90cm未満</small>	
首回り	32.7 cm
首根もと周り	36.3 cm
肩幅	41.4 cm
二の腕回り	24.3 cm
手首の骨を囲む周り	14.6 cm
袖丈	74.7 cm
腕の長さ	54.8 cm
バスト	81.0 cm
アンダーバスト	71.1 cm

1人でも撮影できる！

着衣のまま撮影OK

記録に残らないから安心

メジャーいらずで  
楽ちん！



服を買う時  
サイズの参考にも  
なりそう◎



カンタン計測！ Let's Bodygram！

# 朝ごはん しっかり食べましたか？

QOLism (キューリズム) 機能紹介



## 食事

### コンビニ食堂 でバランスの良い食事をチェック



手軽に朝食  
を摂ろう！

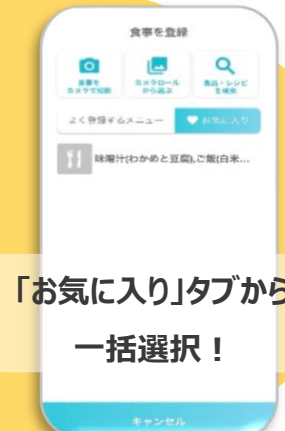
### 食べたら 食事記録 で登録&カロリーをチェック



専門家監修の  
アドバイス付き！



お気に入り登録 で 時短テク♪



「お気に入り」タブから  
一括選択！



ぜひ使ってみてくださいね！



## アプリで **サクッと!** おうちエクササイズ

### お好みの動画を検索するだけ!

条件で絞り込み

気になる部位

お腹  下半身  胸  
 背中  肩・腕  上半身

目的別

筋トレ  ストレッチ  ながら運動

あなたの気になる部位は?



ボクはお腹が...



私は二の腕が...

### おうちでエクササイズ!



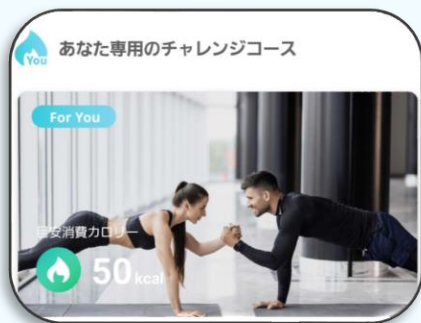
1分で♪

3分で♪

# スキマ時間  
# ちょいトレ



### あなた専用のチャレンジコースも!



目標に応じて  
パーソナライズ!

自分のペースで  
無理なくできます◎

迷ったらコレ!



## 《ナレッジ》 タブからお気軽にご参加ください!