

健康増進アプリ QOLism (キュオリズム) 目標設定に際して

このアプリは、簡単な質問に答えるだけで各個人に合った無理のない**目標・計画をAIが自動的に作成**します。

目標・計画を作成するに際しては、『ハビットチャレンジ』と称される普段の生活習慣を確認するプログラムを6日間実施することが求められます。

プログラム内容は、チャット形式にて30秒程度で終了する簡単な動作（深呼吸3回等）、質問（夕食/就寝間隔等）です。

※ 終了しないと、アンロックが解除できません。（右図）
（『目標を設定する』をタップできません。）



（ご参考） ハビットチャレンジ案内・説明

初期画面左上の🔔（お知らせ）をタップすると最下段に掲載されています。

お知らせ

QOLismは健康に良い生活習慣＝「健康リズム」が自然と身に付くアプリです。
たくさんのことは求めません。シンプルに楽しく継続できるよう設計されていますので、QOLismで手軽に健康リズムを身に付けていきましょう。

まずは6日間、アプリに慣れるための「ハビットチャレンジ」を行いましょ。

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「ちょっとずつ」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！

6日間のハビットチャレンジが終了すると、目標を設定できるようになります。

目標設定後は、トップ画面から食事記録や体重記録のチェックがしやすくなりますよ！

▼まずは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・体重記録・食事記録のチェックがしやすくなるよ！

