

## 健康増進アプリ『QOLism』を活用しましょう！

10月に実施しました『ウォーキングイベント結果』案内にて言及しておりますが、題記アプリの利用者数・率は、約300名・10%程度(被保険者)と、**広く十分に利用されているとは言い難い状況**です。

同アプリにおいては、健康維持増進を目指した各種機能の他、情報提供、運営会社主催のイベント開催等が適宜提供(アプリトップ画面左上の「📌」アイコンをタップして『お知らせ』内で確認可)されております。

最近の「お知らせ」を以下案内致しますので、**ご家族(被扶養者)も含め積極的に利用して健康維持・増進にお役立て下さい。**

### ➤【健康診断の基礎知識】公開

「健康診断で何が判るの?」「そもそも見方がよくわからない...」そんな疑問にお答えします。

これから健康診断を受ける人も、なんとなく結果を眺めて引き出しにしまい込んだ人も、もう一度健康診断についてきちんと確認してみませんか?

「健康診断の基礎知識」では、受診前の心構えや代表的な検査項目・数値の意味等、役立つ情報を紹介します。

[からだと心](トップ画面下にアイコン)⇒最下部までスクロール[サポート:健康診断の基礎知識]をタップ

健康診断前の心構え	身体の仕組みとはたらき	代表的な検査項目
三大疾病について	自宅でセルフチェック	

[からだと心]⇒[からだの状態をもっと知る:健康診断結果]と合わせて活用ください

### ➤【QOLism大感謝祭 ウォーキングイベント】開催

イベント期間:2023年12月1日(金)~2024年1月31日(水)  
(エントリー期間:12/1~1/30)

- ・期間中の累計歩数目標40万歩(目安:6,500歩/日)達成者の中から抽選で1,000名に賞品提供
- ・詳細は、アプリトップ画面中段右の[歩数イベント]アイコンをタップして[個人イベント]を選択(尚、チームでも参加可)



### ➤【お年玉企画(週次抽選おける当選本数が3倍)】※近日中公開予定

- ・12月31日(日)より4週間にわたり、週次抽選の当選本数が3倍
- ・抽選期間は、歩数集計期間の翌週月曜12:00~日曜23:59
- ・日々の歩数目標(男9,000/女8,500歩)達成で抽選券付与、抽選券取得枚数に応じて翌週抽選



QOLismアプリ登録方法は、【当健保組合Homepage⇒保険事業のご案内⇒

⇒健康ステップがらみHealthstepについて⇒QOLism登録方法】をご参照下さい。

([https://www.kline-kenpo.or.jp/wp-content/uploads/QOLism\\_touroku.pdf](https://www.kline-kenpo.or.jp/wp-content/uploads/QOLism_touroku.pdf))