

# フジクラ健康保険組合の皆さま

(QOLismは日本国内に居住されている18歳以上の方が対象です。)

無料

## 健康増進アプリ

# QOLism

キューオリズム

## です。

フジクラ健康保険組合では、  
国民皆保険制度を持続可能なものとするために、  
将来の医療費の伸びを抑えることが重要と考え、  
保健事業のひとつとしてQOLismを導入しています。

歩数イベントほか、健康増進企画多数！  
まずは登録から。  
～Amazonギフトカードをもらえるチャンス～



体重記録



食事記録



カロリー消費



運動メニュー



ウェアラブル連携



歩数ランキング

その他にも、健康になるための機能を  
このアプリにギュッと濃縮しました。

※スマホ等の機器および通信環境にかかる費用は利用者本人様のご負担となります。

2023 4/1 ~ 2024 3/31

登録キャンペーン実施中

amazon  
gift card

## Amazonギフトカード 500円分

### アプリ登録で必ずもらえる！

※本キャンペーンは「株式会社QOLism」による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは、QOLismキャンペーン事務局「qolisminfo@qolead.com」までお願いいたします。※商品の内容は都合により予告なく変更する場合があります。※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。Amazonギフトカードの配布はアプリ委託先での送信処理完了日時時点で当健保に加入している方が対象となります。(当健保で対象と判断した方へ送信いたします。)

登録は3分  
で簡単！

詳しい登録方法は裏面へ▶▶▶



※QRコード®は(株)デンソーウェーブの登録商標です。



健康的な生活習慣 = 「健康リズム」  
健康リズムが自然と身に付くスマホアプリ！

【お問い合わせ】株式会社QOLism 保健支援事業担当 qolism.info@qolead.com

# QOLism アプリを初めて利用する方へ

## ダウンロード

### 1. お手元にご準備ください。

○ 団体コード

06130082

○ 健康保険証

### 2. 右記QRコードを読み取り、または、「QOLism」と検索し、アプリストアからダウンロードしてください。

ダウンロード用



※「QRコード」は(株)デンソーウェブの登録商標です。

利用案内登録動画



## 推奨利用環境について

|         |              |
|---------|--------------|
| iOS     | iOS 14以上     |
| Android | Android 10以上 |

※本アプリの利用に料金はかかりませんが、パケット通信料はお客さまの負担となります。  
※一部対応していない端末があります。(タブレットまたはiPhone5/5c、iPhoneSE(第1世代)など)

※Wi-Fi環境下でのダウンロードをおすすめします。

## キャリアメール受信許可設定について

NTTドコモ、SoftBank、auなどが提供するキャリアメールをIDとして登録した場合、迷惑メールフィルタにより「QOLism」アプリからのメールが受信できない場合があります。受信できなかった場合は、以下のドメインもしくはメールアドレスを受信できるように設定をお願いします。

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| 指定ドメイン    | qolead.com             |
| 指定メールアドレス | qolism.info@qolead.com |

## 利用設定

- 1 「新規登録」をタップ  
利用規約を確認
- 2 メールアドレスを入力
- 3 パスワードを登録
- 4 団体コード06130082を入力
- 5 健康保険証などのユーザー情報を入力  
※以下項目は入力必須です  
・健康保険証(記号+番号)・健康保険組合資格区分  
・性別・生年月日・セイ(カナ)、メイ(カナ)
- 6 ニックネームを登録し、身長・体重・生活習慣を入力
- 7 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ロゴを選択

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ります。

### 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。



### Q 歩数計・ウェアラブルデバイスを連携できますか？

A お手持ちの歩数計・ウェアラブルデバイスで同期することもできます。同期の際は、対応するアプリをダウンロードの上アカウントを連携してください。同期可能なデバイスは、「歩数連携」画面をご確認ください。

■同期可能なウェアラブルデバイス(2023年3月時点)



### 歩数取得方法の変更方法

1. アプリのトップ画面の歩数ゲージをタップ
2. 「現在のデータ取得方法」をタップ
3. 歩数を取得するアプリケーションやデバイスを選択し「保存する」をタップ