健康づくりチャレンジ参加には、アプリインストール・登録のうえミッションの設定をお願いします。

QOLism（キュオリズム）

フジクラ健康保険組合　2023年度第2回

健康づくりチャレンジ

最大で Amazonギフトカード 1,000円分 ゲット！

①はじめに、ご自身でひとつ以上の生活習慣改善「ミッション」を選択しましょう。
②毎日、ご自身で「ミッション」の達成状況を判定して記録しましょう。
③毎日、ひとつでも「ミッション」を達成すると1日最大1P獲得できます。

01 イベント参加賞　Amazonギフトカード 500円分

チャレンジ期間中、3日間ミッションを達成した方
（合計3P以上獲得）

02 目標達成賞　Amazonギフトカード 500円分

チャレンジ期間中、10日間ミッションを達成した方
（合計10P以上獲得）

※本イベントはアプリ登録が必要です。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。）

開催期間　2月1日(木) ▶ 2月14日(水)

参加方法

参加方法の詳細は裏面を参照

1 アプリトップの「健康づくりチャレンジ」バナーをタップ

2 ミッションの設定

3 ミッションの実施・記録

4 活動履歴を振り返る

インストール方法・登録方法

アプリ登録前に健康保険証をご準備ください

※アプリ利用対象者は当健保に加入されている日本国内居住の 18 歳以上の被保険者・被扶養者・任意継続者

\\3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。

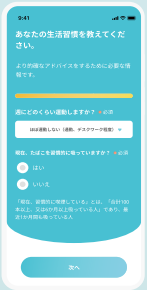
1 「新規登録」をタップして、利用規約に同意

2 メールアドレスとパスワードを設定

3 団体コード（06130082）を入力

健康保険証番号、資格区分など
※姓（漢字）、名（漢字）、担当者コードの入力は不要

4 ユーザ情報（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）デンソーウェーブの登録商標です。

QOLead　【お問合せ】　株式会社QOLead イベント事務局　qolism.info@qolead.com

健康づくりチャレンジの取り組み方のご説明

健康づくりチャレンジとは

サイト内で食事、運動、睡眠、禁煙、飲酒などの生活習慣の取り組みを実施・記録することで、ポイントを獲得することができます。

QOLismTOP画面より
健康づくりチャレンジサイトへ遷移

ミッションの設定

ミッションの設定画面へ遷移

「ミッションの設定」ボタンを押下し、設定画面へ遷移します。

ミッションの設定

初期設定で5つのミッションを設定済みです。残りの5つのミッションを追加する場合はご自身でトグルボタンをONにしてください。
これで準備は完了です。

ミッションの実施・ポイント

ミッションの確認・実施

設定したミッションを確認し、実施します。

達成したミッションを記録

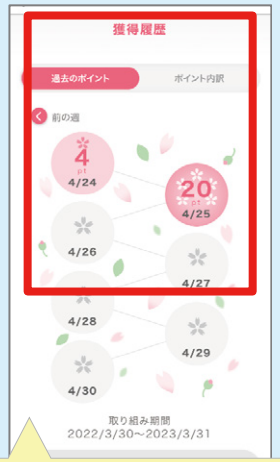
達成したミッションにチェックを付けてください。1日の加算ポイントは最大1Pです。（複数のミッションを達成した場合でも1P）

ミッションの振り返り

獲得履歴への遷移

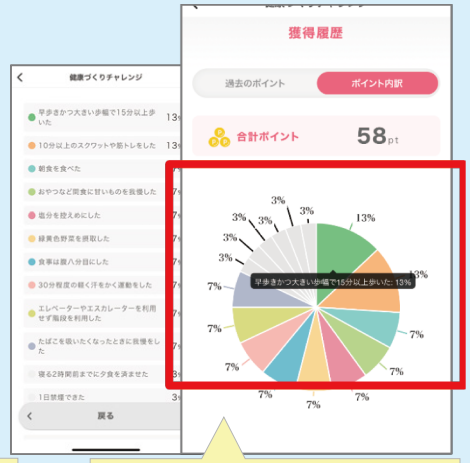
TOP画面の「獲得履歴を見る」ボタンを押下します。

日ごとの獲得履歴



日ごとのポイント獲得履歴が確認できます。

ミッションごとの獲得履歴



各ミッションの実施状況を円グラフにて確認できます。(実施回数の割合を表示)

過去日の記録

過去日の記録

日付の◀ ▶ボタンを押下することで、遡って入力が可能です。ポイントも加算されます。（最大2週間前の日曜日まで遡れます）