

# 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！



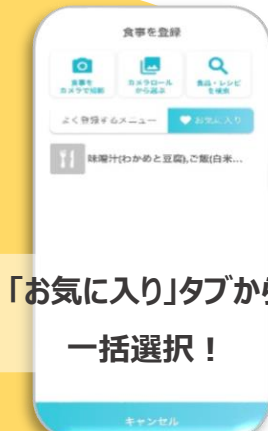
食べたら 食事記録 で登録&カロリーをチェック



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♪



ぜひ使ってみてくださいね！

## 週次抽せん

おたのしみ♪



週に1回以上**目標歩数の達成**で  
**抽せんに参加できます！**

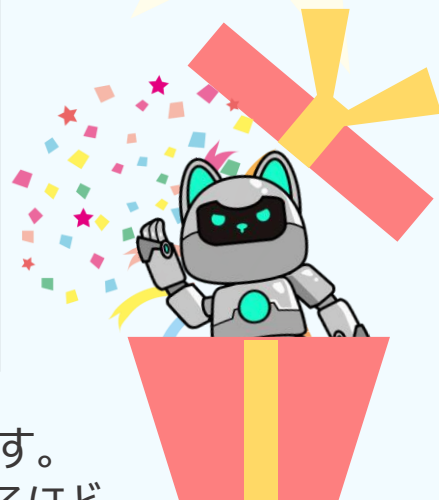


**毎日の目標歩数を達成**して  
抽せん券を獲得することができます。  
どのくらい歩いているのか、  
アプリを立ち上げて確認しましょう。  
運が良ければ

**電子マネーなどの商品が当たるかも？！**



抽せん期間は  
月曜日のお昼から  
日曜日まで



抽せんは週に1度だけ引けます。  
持っている抽せん券がたくさんあるほど  
当たる確率UP！

《おたのしみ》タブからぜひご参加ください！

## 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！



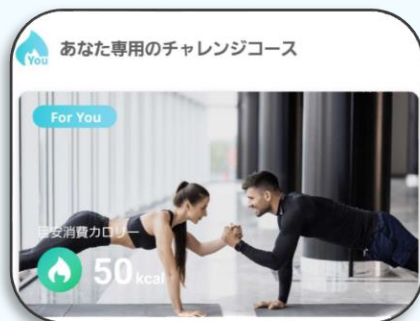
1分で♪

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！



迷ったらコレ！

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◎



《ナレッジ》 タブからお気軽にご参加ください！

## 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



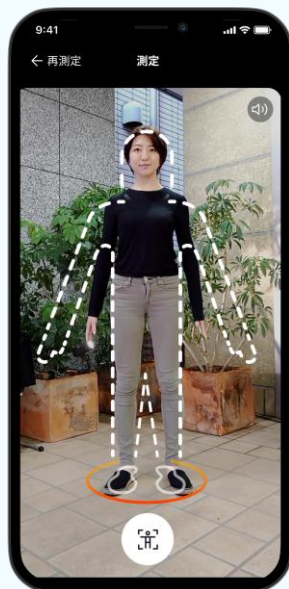
腹囲？  
毎年1回の健診でしか  
測ってないなあ

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                                                                                         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  腹囲        | 66.3 cm |
| 適正値：男性 85cm未満、女性 90cm未満                                                                       |         |
|  首周り       | 32.7 cm |
|  首根もと周り    | 36.3 cm |
|  肩幅        | 41.4 cm |
|  二の腕周り     | 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！

## レシピ・コラム・体験記



『ナレッジメニュー』では、  
専門家監修による様々なコンテンツを  
お楽しみいただけます。



レシピ



油揚げでパリパリーロピザ  
by おいしい健康  
監修・アレンジ: おいしい健康 管理栄養士

ナレッジ

レシピ

コンビメニュー

運動

コラム

ヘルシーで  
おいしそうな  
レシピだなあ



コラム

コラム一覧

生活習慣改善のコツ

お気に入り

食事・栄養

運動

骨・関節・筋肉

おとなの悩



『ロカボ』の対象者

既読



糖質の摂り方

既読

どのコラムから  
読もうかなあ



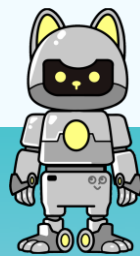
みんなの体験記



ナレッジメニューの最下部には  
『みんなの体験記』を掲載中！

おすすめ！

実際に使用されている方の日常を覗いて  
QOLismを活用するヒントにしてください♪



「ナレッジ」タブから  
ぜひ使ってみてください！