

# QOLism ライトのご案内

提供：株式会社 QOLeAD

QOLism ライトとは、  
みなさまの健康づくりをサポートするアプリです！

## 運動記録

スマートフォンの歩数情報を運動できるだけでなく、ランニング・筋トレ・サイクリング・水泳・ヨガなどの運動も記録できます。



## 疾病リスクチェック

健診データの入力結果に応じて、全 5 種類の疾病リスク(同じ年齢・性別の人たちの中のリスク度)を表示します。



ロジック提供：国立がん研究センター  
国立国際医療研究センター

## 症状・医療機関検索

症状から関連する病気や対処法、オンライン診療が可能な医療機関の検索ができます。



提供：富士通株式会社、U b i e 株式会社

## エクササイズ動画

気になる部位や目的別に検索できる「エクササイズ動画」で、手軽に運動を開始・継続をサポートします。



提供：株式会社スポーツオアシス

## 食事記録・栄養計算

食事の写真を撮るだけで食事記録・栄養計算ができる「カロリーチェック」の機能で食生活をサポートします。



提供：ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社

## コンビニ食堂・レシピ検索

コンビニで購入可能な食品を使って健康的な食事メニューを管理栄養士が考案。管理栄養士のコメント付きなので安心して健康的な食事を選べます。



提供：株式会社おいしい健康

## アプリを初めて利用する方

### ダウンロード

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。

※「QR コード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です



ダウンロード用

### 推奨利用環境

iOS	iOS 15 以上
Android	Android 11 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

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

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。

おもち

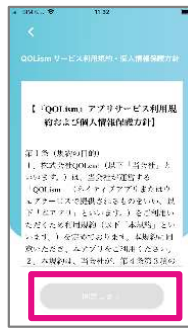
## ご利用設定方法



1 「新規登録」をタップ



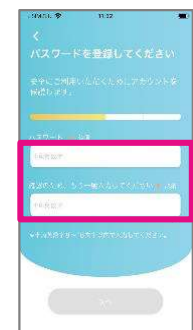
2 「次へ」をタップ



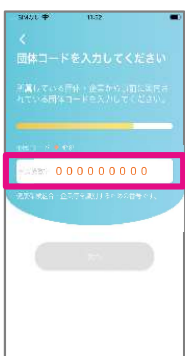
3 利用規約をすべて確認し「同意します」をタップ



4 メールアドレスを入力



5 パスワードを登録



6 団体コードを入力



7 ユーザー情報を入力  
※以下項目は入力必須です  
・性別  
・生年月日



8 ニックネームを登録し、身長・体重・生活習慣を入力



9 歩数の同期方法を設定  
※ウェアラブルデバイスを使用しない場合、iOS は「ヘルスケアから取得」を、Android は Google ログを選択

貴社専用団体コード：

**D92389000**

### よくある質問

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いただけます。



### よくある質問で解決できないときは…

以下のお問合せ窓口へお気軽にご連絡ください。



[qolism.info@qolead.com](mailto:qolism.info@qolead.com)

受付時間

平日9:00~17:00(土日・祝日・年末年始は休み)

※時間外での問い合わせがあった場合は、当社からのご連絡・ご回答は翌営業日以降となります。

■ QOLism ライト（以下「本サービス」という）は、サービス利用時点で第一生命の団体保険にご契約いただいている企業（団体）の従業員さまがご利用いただけます。ご利用にあたっては QOLism ライト利用開始時の利用規約・個人情報保護方針に同意のうえご利用ください。

■ 本サービスは、第一生命が提携する各企業のサービスを提供するサービスです。ご利用に際して生じた損害については、第一生命は責任を負いかねます。

■ 本サービスは、システムメンテナンスなどにより、利用できない場合があります。

■ インターネット通信料はお客様負担となります。

■ 本サービスの内容は 2024 年 9 月時点の情報にもとづいて記載しており、内容は将来予告なく変更・終了することがあります。画像はイメージです。

## 第一生命保険株式会社

団体保障事業部

〒100-8411 東京都千代田区有楽町 1-13-1

電話 03-3216-1211（大代表）

◎ホームページ

<https://www.dai-ichi-life.co.jp/>