

## 食事記録のご利用方法



### 食事を記録

記録するにはここをタップ



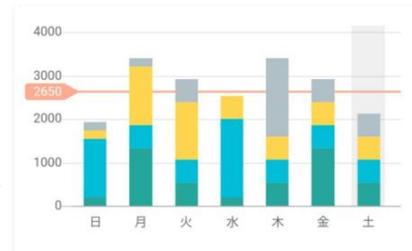
### 好きな方法を選ぼう

カメラで撮影、写真から選ぶ、メニューを入力する、などから選べます



### 写真撮影でメニュー自動検出も

履歴の写真からもメニューを検出してきて便利です  
もちろんカロリーは自動計算



### 1食のカロリーを知ろう

毎食ごとにどれくらいカロリーを取ったのか一目瞭然です

## 運動記録のご利用方法



### 1日の消費カロリーを知ろう

消費カロリーは、あなたのカラダの情報をもとに計算されているんです



### 運動の記録を開始

運動したら、運動カードの記録ボタンから記録して見ましょう



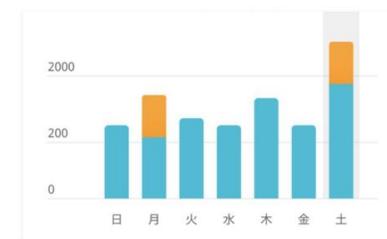
### 複数の運動から選択

まずは記録する運動の種類を選択。「歩数」は自動でカロリー計算されているから、自分で記録しなくても大丈夫



### 時間入力で自動計算

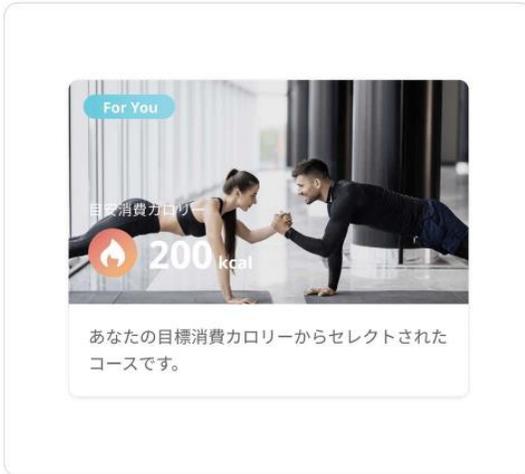
運動の時間を入れるとカロリー消費量を自動で計算してくれます



### グラフでかんたん振り返り

これで運動の履歴をグラフでカンタンに振り返れますね

## エクササイズ動画のご利用方法



「ナレッジ」画面の各セット（上図）  
または「運動」（下図）から動画を選  
択・閲覧できます

### 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

検索する

ご自身の気になる部位・目的別に条件  
で絞り込むことも可能です。お好みの  
エクササイズ動画を見つけて、運動を  
楽しみましょう

## AI身体採寸（Bodygram）のご利用方法

### からだの状態をもっと知る

 **腹囲・からだ計測**  
powered by Bodygram

「からだ」画面の「腹囲・からだ計測」  
ボタンを押下します

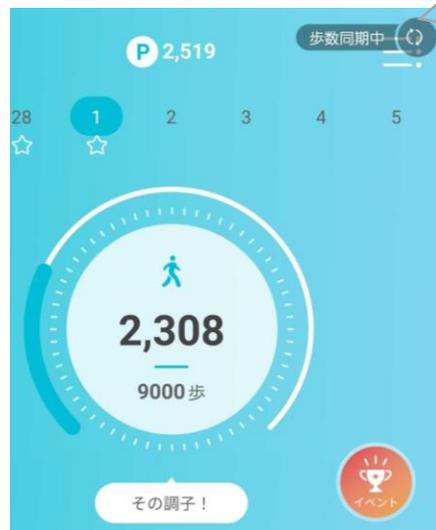


メールアドレスや外部サービスアカウ  
ントでユーザ認証を行います



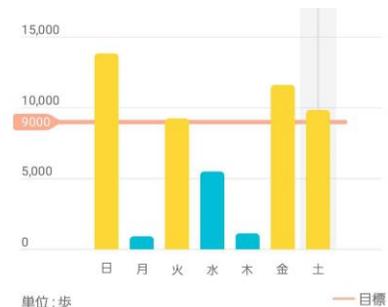
アプリ画面の案内に従って、身体計測をしてみましょう

## 歩数の同期



ホーム画面を開くとQOLismと歩数連動しているデバイスから歩数が自動同期されます

## 歩数の連動デバイスを変更する



歩数振り返り画面の最下部にある「現在のデータ取得方法」をタップして好きなデバイスと連動をしてください



## 歩数記録を振り返る



## 体重記録のご利用方法



体重

--- kg / --- %

最後に量った日: --- 詳細をみる

**体重を記録**

記録するときはここをタップ

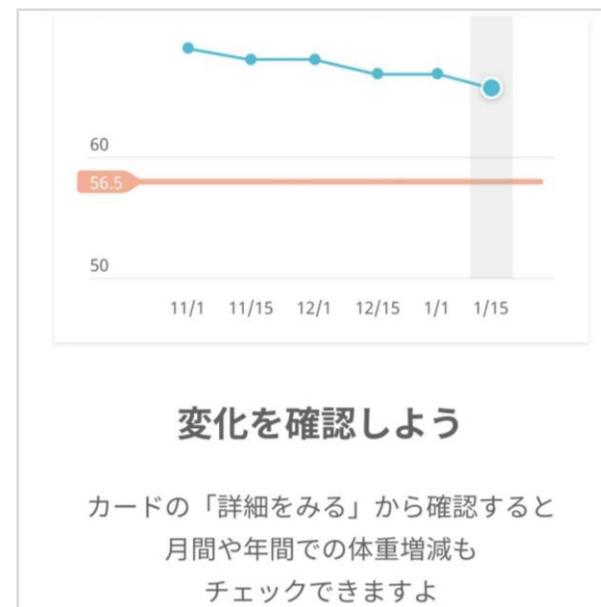


2020年08月26日

50.0 kg

**体重計に乗ったら**

記録するだけ  
カンタンですね



60

56.5

50

11/1 11/15 12/1 12/15 1/1 1/15

**変化を確認しよう**

カードの「詳細をみる」から確認すると  
月間や年間での体重増減も  
チェックできますよ

## その他の方法で体重を記録する



3月1日(火)

68.7 kg / ---% BMI 22.2

適正体重: 68.1kg

データソース: 手入力

現在のデータ取得方法 手入力

体重振り返り画面の最下部にある「現在のデータ取得方法」をタップして、その他の方法で体重を連動してください

iPhoneの方は「ヘルスケア」、Androidの方は「Google Fit」と連携することが可能です

また、オムロンの体組成計との連携も可能です

現在のデータ取得方法

手入力



\*デバイスと連携の場合、各メーカーが提供するアプリからデータを取得します。各社アプリを毎日起動して連携することをおすすめします。