運動記録のご利用方法

QOLead
Daiichi Life Group

運動記録をすることで、運動習慣づくりのサポートに。
どんな運動をどのくらいしたのか、記録したことが蓄積してくると**運動を続けていることの励み**になります。

ご入力方法

ホーム画面でスクロールしよう
下にいくと「あなたの記録」
画面が出てきます

運動を記録
記録するときはここをタップ

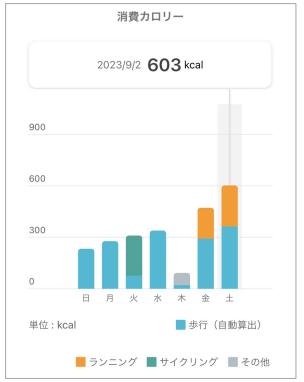
運動の種類を選択
記録する種目をタップ

記録する
運動時間を選択したら
下部「記録する」ボタンをタップ

ご確認方法

時間入力でカロリーを確認

運動の時間を入れると
カロリー消費量を自動計算



グラフでかんたん振り返り

カードの「詳細をみる」から確認すると
週間の運動記録をチェック