

プレス工業健康保険組合 推奨

原則参加

参加費無料

これで決まり! / スキマで楽々 GET!

RIZAPの
生活習慣改善
プログラム



専用アプリ



オンライン面談



ちょいトレ

実際の成功体験例

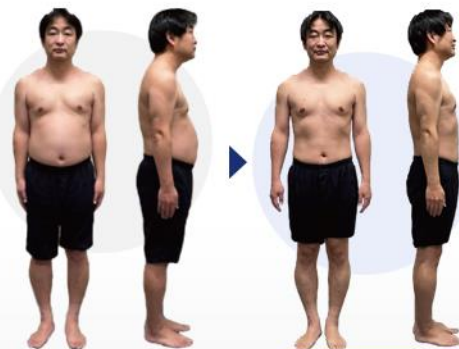
◆T.Oさん
47歳 身長168cm

体重
-6.2kg

Before 72.3kg
After 66.1kg

腹囲
-9.5cm

Before 92.0cm
After 82.5cm



Before

After

※Before: 2022年1月5日~After: 2022年4月6日 ※積極的支援での事例 ※3か月間のフォロー数3回とchocoZAP利用のない環境下での体験例です。募集中のプログラムはフォロー数5回、chocoZAPをご利用いただける内容です。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。※年齢はプログラム修了時点のものです。

1万円相当の特典付き!

chocoZAP
4か月使い放題



- 体組成計
- ヘルスウォッチ
- chocoZAPアプリ



- ・chocoZAPの無料利用期間は「初回面接実施日から初回面接実施月を含む4か月後の月末日まで」
- ・chocoZAPの既存会員の場合「初回面接実施日の翌月から4か月後の月末日まで」※契約プランにより一部異なります
- ・※対象者の都合により初回面接実施日及び終了月が変更になった場合、無料利用期間の延長は出来かねます

「特定保健指導プログラム」のご案内

参加条件

スマートフォン または
タブレットをお持ちの方



かんたん! 3か月間!
 オンラインプログラムの**特徴**

+満足度+
94%
2021年4月～2022年6月 N=2236
 RIZAP生活習慣改善プログラム10年事業調査

1万円相当の特典付き!

chocoZAP

4か月使い放題



- 体組成計
- ヘルスウォッチ
- chocoZAPアプリ

chocoZAPの無料利用期間は「初回面接実施日 から 初回面接実施月を含む4か月後の月末日まで」
 chocoZAPの既存会員の場合「初回面接実施日の翌月 から 4か月後の月末日まで」※契約プランにより一部異なります
 ※対象者の都合により初回面接実施日及び終了月が変更になった場合、無料利用期間の延長は出来かねます



Feature

01

専属トレーナーが個別アドバイス

お好きな日時で面談予約：平日 9時～20時・土曜 9時～18時

保健師・看護師・管理栄養士などの有資格者が、3か月間あなた専属で担当します。
 ご自身の状況に応じて、無理なく続けられる生活習慣改善プランをご提案します。
 面談は全てオンライン会議ツール「Zoom」を利用するため、ご家庭からゆったりご参加いただけます。※Zoom面談は、積極的支援3回・動機付け支援2回のみ



ZoomおよびZoom(ロゴ)は、Zoom Video Communications, Inc. の米国およびその他の国における登録商標または商標です。

Feature

02

**chocoZAPサービス使い放題
 ラクラク進捗管理**

chocoZAP店舗の利用は、ご自身でご判断ください（店舗での指導なし）

chocoZAPアプリは運動動画をいつでも好きな時に見放題！またLIVE配信では、
 トレーナーと一緒にリアルタイムで楽しく運動をすることができます。
 体組成計+ヘルスウォッチがアプリと自動連携するため、進捗管理もラクラクです。

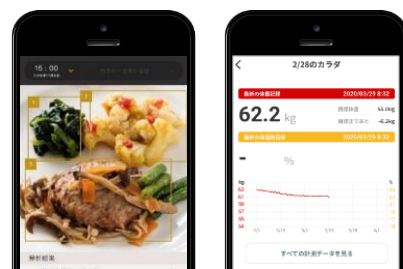


Feature

03

アプリで生活習慣の見える化

ご自身に合った無理のない食事や運動を実践していただきます。専用のアプリに食
 事や運動を記録するだけで、あなたの身体の状態や生活習慣を見える化できます。
 専属トレーナーはアプリのデータを分析し、プログラム中にもあなたに合わせてプ
 ランを改善していきます。



サービス提供： RIZAP株式会社 生活習慣改善プログラム事務局

お申込み方法

同封の申込用紙にて保険組合までお申し込みください

先着順!

参加条件

- スマートフォンまたはタブレットが必要
 - ・データ通信料はご本人様負担
 - ・面談時は、カメラ付きのデバイスをご用意ください



お申込みの方には後日RIZAPから
 指定アドレスにメールでご案内をお送りします
rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com から送付
 ※上記メールアドレスが受信できるメール設定をお願いします

- 右のQRコードより健康状態をご確認ください



<https://bit.ly/3xyjYs>

全体の手順

<https://x.gd/pRwMg>

