

原則参加

参加費無料

これで決まり! / スキマで楽々 GET!

健康

RIZAPの
生活習慣改善
プログラム



3か月オンライン個別支援

	積極的支援	動機付け支援
初回面談	50分 1対1のMicrosoft Teams面談	50分 1対1のMicrosoft Teams面談
中間面談	20分×2回 1対1のMicrosoft Teams面談	20分×1回 1対1のMicrosoft Teams面談
メール・チャット支援	2回	1回
情報提供	7回	5回
chocoZAP	24時間使える シムを活用	4か月chocoZAPに通い放題

実際の成功体験例

◆T.Oさん
47歳 身長168cm



※Before: 2022年1月5日～After: 2022年4月6日 ※積極的支援での事例 ※3か月間でのフォロー数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。※年齢はプログラム終了時点のものです。

対象は、特定健診の結果、特定保健指導（動機付け支援レベルおよび積極的支援レベル）に該当された方です。「高齢者の医療の確保に関する法律」（2008年4月施行）に基づき、保健師等による生活習慣に関する助言等を実施します。

今年度は、RIZAP(株)に委託して2年目。令和5年度分を終えた方からは概ね高評価の声が寄せられております。是非この機会に「結果にコミット」をご体験ください。結果が実感できれば継続しやすくなります。

RIZAPのサポートで健康づくり!

オンライン特定保健指導を受けてみませんか?



「特定保健指導」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利用者

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の既存月額会員の場合「初回面接実施日の翌月 から 4か月後の月末日まで」※年額会員は一部異なります
 ※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「Microsoft Teams」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。※オンライン面談は、積極的支援3回・動機付け支援2回のみ



※Microsoft Teams は、米国 Microsoft Corporation 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が見える化できます。
 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

事業実施に関する
 お問い合わせ先

ライク健康保険組合

TEL : 06-6362-1133

受付時間/9:15～18:15（土日・祝日・GW・年末年始除く）

お申込み方法

同封の「特定保健指導申込書」に必要事項を記入の上、健保組合にお送りください

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（通信料はかかりません）
 - ・面談時は、カメラ付きのデバイスをご用意ください



お申込後、RIZAPから指定アドレスに
 メールでご案内をお送りします
 事前に受信ができるよう設定変更をお願いいたします
 ※届かない場合は下記までお問合せください

問い合わせ

rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com

RIZAP生活習慣改善プログラム事務局