

「特定保健指導（健康サポート）」のご案内

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



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。※年齢はプログラム修了時点のものです。

## 結果にコミットする特典付き！

chocoZAP  
4か月通い放題



+

<サービス>  
●体組成計



※1 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」です。chocoZAP既存会員の無料利用期間は、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」年額会員の場合「年額プラン終了月の翌月から4か月後の月末日まで」です。

※2 使用可能なchocoZAPの体組成計をお持ちの方への提供はございません。

<chocoZAPの店舗はこちらで確認！>

<https://chocozap.jp/studios/search/area/>



# \ 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8月 N=2,236  
RIZAP生活習慣改善プログラム終了者調査

## 結果にコミットする**特典**付き!

**chocoZAP**  
4か月通い放題



※1

サービス

● **体組成計**※2



※1 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」です。chocoZAP既存会員の無料利用期間は、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」年額会員の場合「年額プラン終了月の翌月から4か月後の月末日まで」です。ご本人の都合により終了月が変更になった場合の無料利用期間延長は致しかねます。

※2 使用可能なchocoZAP体組成計をお持ちの方への提供はございません。

Feature

01

### 専属トレーナーが個別アドバイス

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

好きな日時で面談予約後、  
専属トレーナーによるオンライン面談



※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

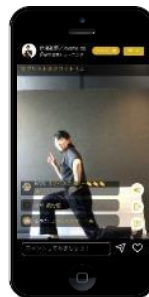
Feature

02

### chocoZAPサービス全部使える 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。

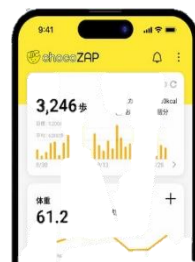


Feature

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。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

## お申し込み方法

申込先

別途ご案内の回答用紙にてRIZAPのプログラムを選択し、必要事項をご記入ください。

参加について

- 原則スマートフォンまたはタブレットが必要
- Microsoft Teams / chocoZAPアプリを使用します
- 体重と腹囲は、初回面談までにご自身で計測ください



・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

締切

通年で受付しています。



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](mailto:rizophoujin-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

お申込みの1か月～1か月半後に  
RIZAPよりメールが届きます!

全体の手順

<https://x.gd/pRwMg>



お問合せ先

協会けんぽ兵庫支部 TEL：078-252-8701（代表）

【受付時間】8：30～17：15（土日祝・年末年始を除く）