

☑️ 体重が増えた ☑️ 疲れやすい ☑️ 健診でひっかった あなたに!

生活習慣改善 プログラム

(特定保健指導※)

参加費
無料

＼楽しかった!/
＼カラダが変わった!/
＼続けられる!／

★満足度★
94%

※ 参加者の感想です。全ての方に同様の
実感を保証するわけではありません。

2021年4月～2022年8月 N=2,236
RIZAP生活習慣改善プログラム修了者調査

1万円相当の特典付き!

chocoZAP

chocoZAP
最大4ヵ月使い放題

+

- 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ヵ月後の月末日まで」
chocoZAPの既存会員の場合「初回面接実施日の翌月 から 4ヵ月後の月末日まで」となります
※ご参加者様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



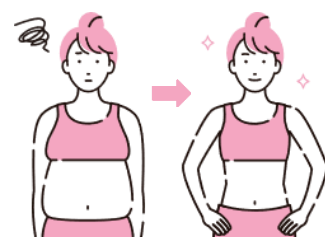
3ヵ月・オンライン・完全個別

無理な運動や食事制限なし! だから、楽しく続けられる!

ご希望のコースをお選びいただけます!

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| ■ 健診値改善コース (血圧・脂質・血糖) | ■ 間食コントロールコース |
| ■ ボディメイクコース
(結婚式前・昔の洋服を着たい等) | ■ 女性のお悩みコース (産後、ゆらぎ期等) |
| ■ 体力づくりコース | ■ シフト勤務コース |
| ■ 肩こり腰痛改善コース | ■ アンチエイジングコース |
| ■ 運動習慣定着コース | ■ 経験者向けコース |
| ■ お酒コントロールコース | ■ ストイックコース |

初回面談時に最終決定いたします。



※特定保健指導とは、保健師(看護師)や管理栄養士が個別にダイエットをサポートする無料のプログラムです。

特定保健指導の対象者は、40歳以上で生活習慣病のリスクがあり、血圧・脂質・血糖の内服治療を受けていない方となります。

かんたん!!

オンラインプログラムの特徴

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

あなたのパーソナルトレーナーとして、保健師・看護師・管理栄養士などの有資格者が3ヶ月間担当します。ご自身のなりたて姿やご状況に応じて、無理なく続けられる生活習慣改善のプランをご提案します。オンライン会議ツール「Teams」での面談のため、ご自身の落ち着いた環境でご参加ください。



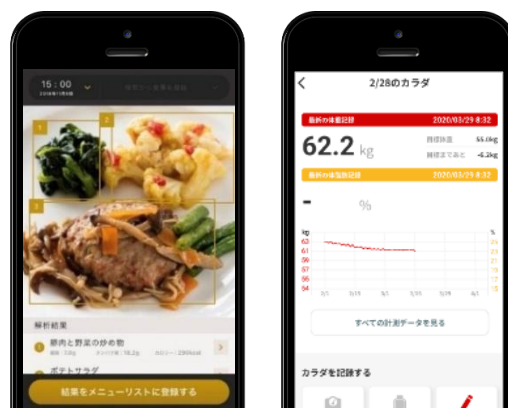
お好きな日時で面談予約後、
専属トレーナーによるオンライン面談

Feature

02

アプリで生活習慣の見える化

3ヵ月間、ご自身にあったお食事や運動のプラン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することができます。専属トレーナーが、日常に取り入れやすいアドバイスを面談時に行いますので、安心して続けることができます。



Feature

03

chocoZAPサービス使い放題 ラクラク進捗管理

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。



実施をご希望の場合は全国印刷工業健康保険組合までお申し込みください。

お申し込み方法及びプログラム開始までの流れ

- ①実施のお申し込み（ご本人様から当組合へメールをお送りください）
件名を「RIZAP申し込み」とし、本文に **i.ご参加者様の氏名、ii 事業所名、iii.ご参加者様の被保険者等番号、iv.ご参加者様のメールアドレス** をご記入のうえ、右記の「お申込み先」へ送信してください。
なお、メールでお申し込みをいただいた日から、3営業日を経過しても、当組合からの返信がない場合、お手数ではありますが、**当組合宛にお電話**にてご連絡をお願いいたします。
- ②当組合からRIZAPへ、ご参加者様の連絡先、健診データを送ります。
- ③1～2ヵ月後にRIZAPからご参加者様のアドレスへ、プログラム申し込みメールが届きます。
- ④画面の案内に沿って、初回面接の日時予約をお願いします。
- ⑤初回面接の実施日がプログラム開始日となります。

参加条件

- ご参加者様各自のメールアドレスと
1人1台スマートフォンまたはタブレットが必要です。
・データ通信料をご負担ください。
・オンライン面接のデバイスは、**パソコンを推奨**しています。
カメラ・マイク・スピーカー（マイク付きイヤホン）が必要です。
- 健康状態や治療状況によっては、ご参加できない場合があります。

お申込み先・お問い合わせ先

全国印刷工業健康保険組合 保健推進課

- ・お申し込み hokensuishin@insatukenpo.or.jp
- ・お問い合わせ 03-5834-3180

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