

タムラ製作所健康保険組合 推奨

原則参加

参加費無料

これで決まり! / スキマで楽々

健康 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



ちよいトレ

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。※年齢はプログラム終了時点のものです。

2025年2月START!

1万円相当の特典付き!

chocoZAP 4か月使い放題



+

<サービス>

- 体組成計
●ヘルスウォッチ



- ・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既存会員の無料利用期間は、月額会員は「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「年額プラン終了月の翌月から4か月後の月末日まで」
・以前RIZAP特保参加で体組成計・ヘルスウォッチを提供された方は今回は提供なし(chocoZAP4か月間使い放題は特典となります)
・※対象者の都合により初回面接実施日及び終了月が変更の場合、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

申込期限

2024年12月23日(月)



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率調査

1万円相当の特典付き!

chocoZAP
4か月使い放題



+

<サービス>

- 体組成計
- ヘルスウォッチ



- ・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既存会員の無料利用期間は、月額会員は「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「年額プラン終了月の翌月から4か月後の月末日まで」
 - ・以前RIZAP特保参加で体組成計・ヘルスウォッチを提供された方は今回は提供なし(chocoZAP4か月間使い放題は特典となります)
 - ・対象者の都合により初回面接実施日及び終了月が変更の場合、無料利用期間の延長は出来かねます
- ※ セルフ脱毛、ゴルフ設備、セルフホワイトニング、セルフネイル、ドリンクサービス、ワークスペース、デスクパイク、マッサージチェアは設置がない店舗がございます。
webサイトの店舗ページでご確認ください(<https://chocozap.jp/studios/search/area>)

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。

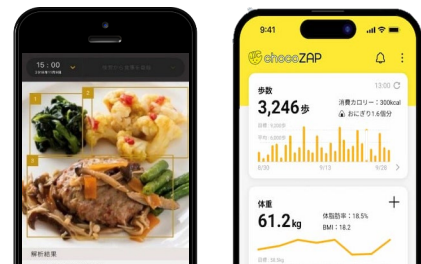


Feature

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。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

お申し込み方法

健保のご案内メールの【返信】グループの【投票】ボタンより

①RIZAPコースを選択して送信してください

申込先

40歳以上の方は健保からのご案内メールに返信(投票ボタンより①RIZAPコースを選択)をください。30-39歳の方は①RIZAPコースを受けていただきますので回答は不要です。

参加条件

- スマートフォンまたはタブレットが必要
- chocoZAPアプリを利用できること
- 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

締め切り

2024年12月23日(月)



お申込みの方には募集締切後、後日RIZAPから指定アドレスにメールの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

1月21~23日にRIZAPよりメールが届きます!

申込後の手順

<https://x.gd/pRwMg>



お問い合わせ先

タムラ製作所健康保険組合 ☎03-3978-2083 直通070-7079-2595 担当：岡田