

☑️ 体重が増えた ☑️ 疲れやすい ☑️ 健診でひっかかった あなたに!

生活習慣改善 プログラム

参加費
無料

2023年9月 **START!**

「楽しかった!」
「カラダが変わった!」
「続けられる!」



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

※ 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。



1万円相当の特典付き!



chocoZAP
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
※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

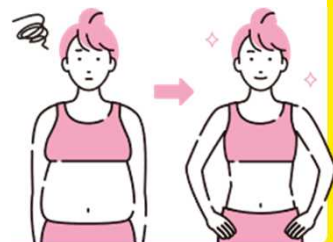
3ヵ月・オンライン・完全個別

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

初回面談時に最終決定いたします。



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

2023年 月 日()

左記締切日を過ぎた申込みについて
は、JADECUMけんぽまで電話でご
相談ください。

「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

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。ご自身のなりたい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「Zoom」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。

3ヵ月間で実施 Zoom面談：積極的支援3回/動機付け支援2回



zoom

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

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を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。



お申し込み方法

同封の申込書を所属事業所のご担当者様（健康管理委員）にご提出いただくか、JADECOMけんぽまでメールでお申し込みください。
なお、申込み状況については、対象者様の所属事業所と情報共有させていただきます。

先着順！

★JADECOMけんぽに直接お申込みをされる場合のお手続き

申し込み先 **kenpo@jadecom.jp**

メール本文に下記項目を入力してください。

- 施設名 ■氏名 ■保険証の記号・番号 ■電話番号
- メールアドレス ■プログラムコース (RIZAP)

締め切り **2023年 月 日 ()**

上記締切日を過ぎた申込みについては、JADECOMけんぽまで電話でご相談ください。

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
 - ・面談時は、カメラ付きのデバイスをご用意ください
- 右のQRコードより健康状態をご確認ください



https://bit.ly/3xyjbYs

お申し込み後

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**メールでご案内をお送りします**

「[rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com](mailto:rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com)」から送付されるメールを受信できるように設定しておいてください。

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

お問い合わせ先

JADECOM 地域医療振興協会健康保険組合 (保健事業係)

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1丁目10番地 プライム市ヶ谷ビル7階 TEL: 03-5579-8604 FAX: 03-5579-8624