

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

特定保健指導に
該当された方対象



専用アプリ



オンライン面談



ちよいとレ

実際の成功体験例

◆T.Oさん

47歳 身長168cm

体重

-6.2kg

Before 72.3kg

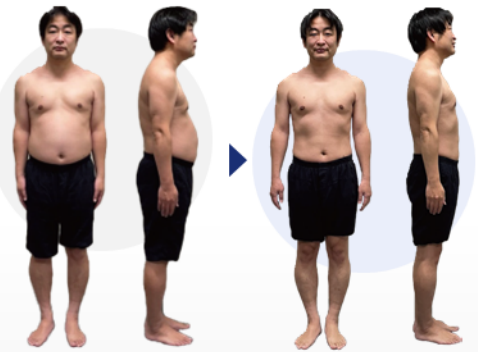
After 66.1kg

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。

2025年4月START!

1万円相当の特典付き!

chocoZAP
4か月通い放題



※1 chocoZAP

+

<サービス>

- 体組成計
- ヘルスウォッチ ※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の体組成計・ヘルスウォッチをお持ちの方への提供はございません。

「特定保健指導プログラム」のご案内

参加について

スマートフォン または
タブレット が 原則必要

申込期限

2025年12月31日(水)



\ 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

1万円相当の特典付き!

chocoZAP

4か月通い放題



※1 chocoZAP

※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、デスクバイク、マッサージチェアは設置がない店舗がございます。サービスは予告なく終了する場合がございます。webサイトの店舗ページでご確認ください
(<https://chocozap.jp/studios/search/area>)



サービス

- 体組成計
- ヘルスウォッチ



※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・ヘルスウォッチ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

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

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



※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+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。



体組成計

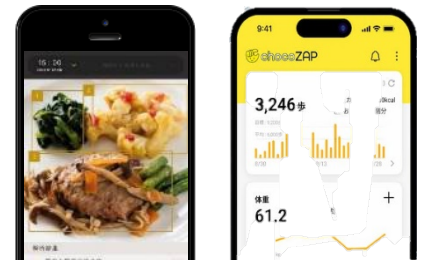
ヘルスウォッチ

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

別途申込書にて事業所を経由し健康保険組合にお申込ください

先着順

申込先

別紙の申込書にて事業所(総務)を経由し健康保険組合に申込みください

■会社名 ■氏名 ■電話番号 メールアドレス

締切日

2025年12月31日(水)



お申込後、RIZAPから指定アドレスに
下記アドレスでメールが届きます

[rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com](mailto:rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com) から送付

※届かない場合は下記まで問合せください

全体の手順

<https://x.gd/pRwMg>

問い合わせ

電話：0120-791-276 (平日9時~18時)

メール：[rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com](mailto:rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com)



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
- 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



チョコザップ特定保健指導を申込されるかたへ

チョコザップ特定保健指導は、巡回保健指導等の連絡調整のため、必ず事業所経由にて健康保険組合へ申し込みくださいますようお願い申し上げます。

<申し込みの流れ>

申し込み
希望者

事業所
担当者

健康保険
組合

RIZAP

申込者へメール
にてご連絡

令和7年度「チョコザップ特定保健指導」申込書

※太枠のみ記入して下さい

申込日 令和 年 月 日

お勤めの事業所名			
お名前	ふりがな	性別	男性 ・ 女性
		生年月日	年 月 日 歳
ご住所	〒	保健指導に使用可能な連絡先をご記入ください	
		お電話	
		メールアドレス	
健保組合 記入欄	利用券整理番号	保健指導区分【例：動機付け支援・積極的支援等】	
	保険者番号	被保険者証記号・番号	

「対象者」

- ・当組合に加入する40歳以上の被保険者又は被扶養者で特定保健指導の対象となった方
- ・当組合に加入する35歳以上40歳未満の被保険者でBMI25以上及びメタボ予備群の方

「留意点」

当年度の健診結果及び前年の健診結果により、特定保健指導対象に該当した場合に利用できます。(指導実施済みの方は利用できません)。

なお、下記の※1,2,3にご留意のうえ申込みください。

※1 チョコザップ特定保健指導の面談はオンライン面談になります。

※2 申し込みから初回面談開始まで2か月程度時間を要します。

※3 ドック等の健診後に健診機関で当日保健指導を受けた場合や対象年度の特定保健指導を実施済みの場合は、RIZAPでの特定保健指導を受検することができませんので、チョコザップ特定保健指導を希望される場合は当日健診機関ご担当者にて特定保健指導を実施しない旨を健診受検時にお伝えください。

ご不明な点がございましたら健康保険組合へご連絡ください。

富山県自動車販売店健康保険組合 TEL:076-424-3322

特定保健指導の実施に伴う事業所との共同利用について

健康保険組合では、特定保健指導の勧奨を行うにあたり、個人情報(保健指導対象者の氏名、特定保健指導支援コース)について、事業所の産業保健師又は保健事業担当者(健康管理委員)にお知らせし、特定保健指導の実施案内および連絡調整をしていただくために、それらの情報を共同利用します。