



特定保健指導 プログラム

平素より、当健康保険組合の保健事業運営に対し格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

皆様の健康増進のため、特定保健指導（動機付け支援レベルおよび積極的支援レベル）に該当された方を対象として、「高齢者の医療の確保に関する法律」（2008年4月施行）に基づき、保健師等が健康診断の結果や生活習慣の状況により、助言等を行います。今年度は、新たにあのRIZAP(株)実施のプログラムを導入します。特に、今まで「やってもムダ」と申し込まなかった方は、是非ご活用ください。

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%

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の既存会員の場合は「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
※対象者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か月オンライン個別支援		準備リスト	備考
		積極的支援	動機付け支援		
初回面談	目標を設定し、モチベーションUP	50分 1対1のZoom面談	50分 1対1のZoom面談	スマートフォン 必須	アプリで生活習慣の記録・報告をしていただけます。アプリはスマートフォン専用となっておりますので、お持ちでない方は事前にお知らせをいただいています。
中間面談	状況確認やフォローアップ	20分×2回 1対1のZoom面談	20分×1回 1対1のZoom面談	パソコン 推奨	Web面談はパソコンの使用を推奨しています。特に初回面談は、資料の紹介やアプリの操作説明があるのでパソコンで説明をご覧いただきそれとは別にスマートフォンで操作できる環境がおすすめです。
情報提供	食事指導やトレーニング動画配信	7回	5回		
最終支援	目標が達成されているか評価を行う	1回	1回	その他	面談時には個人情報を含む内容についても言及します。周りに内容が聞こえることが気になる方は個室またはイヤホンマイクのご準備をお願いします。筆記用具も初回面談では使用します。
chocoZAP※	24時間使えるジムを活用	4か月chocoZAPに通い放題	4か月chocoZAPに通い放題		

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

※条件に合わない方は、SOMPOヘルスサポート(株)によるプログラムへの申込が可能です（組合HPIに記載）。

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

予約可能時間：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「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。



zoom

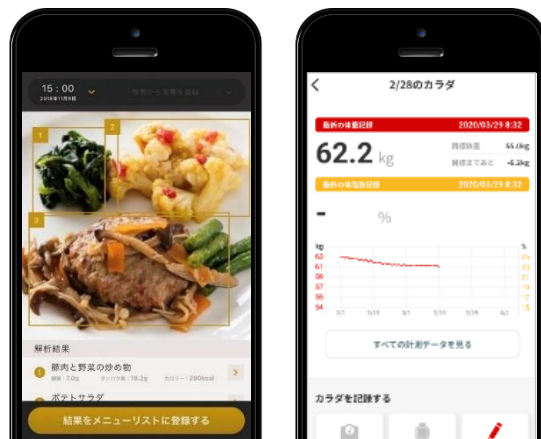
ZoomおよびZoom（ロゴ）は、Zoom Video Communications, Inc.の米国およびその他の国における登録商標または商標です。

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

ご自宅に案内書類が届きます。そちらをご参照ください。

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（通信料はかかりません）
 - ・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>

問い合わせ

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

RIZAP生活習慣改善プログラム事務局
東京都新宿区西新宿 8-17-1
住友不動産新宿グランドタワー36階

事業実施に関する
お問い合わせ先

ライク健康保険組合

TEL : 06-6362-1133

受付時間/9:15~18:15（土日・祝日・GW・年末年始除く）