池田市　国民健康保険にご加入の方対象

参加費無料

40歳未満早期介入

保健指導プログラムのご案内

\ かんたん！3か月間！ / オンラインプログラムの特徴

オンライン
3ヵ月
完全個別

特徴01 RIZAPの保健師又は管理栄養士が個別アドバイス

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「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

特徴02 chocoZAP４か月通い放題 chocoZAPアプリで楽々健康管理

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。
体組成計がアプリと自動連携するため、進捗管理もラクラクです。



特徴03 chocoZAP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

土曜日も対応でいつでも自宅で受けられる！

1万円相当の特典付き！

chocoZAP 4か月通い放題 chocoZAP ※1 ＋ ●体組成計 ※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ヵ月後の月末日まで」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の体組成計をお持ちの方への提供はございません。

この事業は、池田市がRIZAP㈱に委託して実施しています

お問い合わせ

RIZAP生活習慣改善プログラム事務局
0120-791-276 （平日9時～18時）
rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com

裏面へ

お申し込み方法　下記のURLかQRコードを読み取り、申込みをしてください。

申込URL･QRコード　https://rizap-healthcare.jp/request/input.html?id=1023257

締め切り　**令和 9年 3 月 31 日（水）**

※池田市は、毎月22日が各月の締切日です。
例えば、12月22日までにお申し込みいただいた場合、翌月の1月中旬ごろにRIZAPより確認メールが届き、その翌月の2月から特定保健指導が開始となります。最終締め切り日の3月31日にお申し込みをされた場合は6月からの開始となります。

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で、chocoZAPアプリを使用します。**

※面談時は、カメラ付きのデバイスをご用意ください

申込の手順

1. 「プログラム申込」のご同意
2. 「個人情報の取り扱いについて」のご同意
3. 「お客様情報」のご入力

ご入力頂いた内容をもとにご本人様確認します

手順の詳細はこちら

https://x.gd/pRwMg

予約の手順

1. **RIZAPから届いた**メール内のURLをクリック
2. 「個人情報取扱・chocoZAP入会」のご同意
3. 「開始前質問票」のご回答
4. 「パスワード」のご設定
5. メイン画面から実施前アンケート回答画面に遷移
6. 「実施前アンケート」のご回答
7. 「初回面談」のご予約

お申込後、RIZAPから指定アドレスに rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com からメールが届きます。

※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。

健診を受けた後の行動こそが大切です



RIZAPのサポートで健康づくり！
40歳未満早期介入保健指導プログラムで
オンライン保健指導を受けてみませんか？

参加費無料