

「ICT型特定保健指導」

らくらく

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

※特定保健指導対象者の方のみ
ご参加いただけます



専用アプリ



オンライン面談



ちょいトレ

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効果を管理し
ています。※年齢はプログラム終了時点のものです。

2024年11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



申込期限

2025年01月26日(日)

<委託者> 大阪市職員共済組合

<委託業者> RIZAP株式会社



かんたん! 3か月間!

オンラインプログラムの特徴

1万円相当の特典付き!

満足度+
94%

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けます。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

下記申込先リンクまたは二次元コードよりお申し込みください

申込先

<https://forms.office.com/r/gbejQCccjp>

締め切り

2025年01月26日(日)

参加条件

- 対面型特定保健指導を未申込の方
- 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



お申込みの方には、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。お申込後、約20日~1か月半後の送付となります。(お申込のタイミングにより異なります)

[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

お問い合わせ先

大阪市職員共済組合 保健医療係 06-6208-7597

申込後の手順

<https://x.gd/pRwMg>

