

<p>RIZAP</p> <p><b>①生活習慣改善プログラム</b></p> <p>体組成計/ヘルスウォッチがほしい方！ 気軽にジムに通いたい方！</p>  <p>CLICK</p>	<p>Medically</p> <p><b>②カラダ改善プログラム</b></p> <p>栄養指導を主に提案してもらいたい方 担当者と気楽にやりとりしたい方！</p>  <p>CLICK</p>	<p>イーウェル(旧東急スポーツ)</p> <p><b>③ノンストレスDIETプログラム</b></p> <p>遺伝子検査で自分のタイプを知りたい方 ジム監修アプリで運動習慣をつけたい方！</p>  <p>CLICK</p>	<p>ワールド健保</p> <p><b>④ 保健師とLINEプログラム</b></p> <p>身近な保健師とやり取りがしたい方 LINE(個人のものとは別でもOK)で 通話やチャットをしたい方！</p> 
--	---	--	---

①②③は「チラシ」をクリックして拡大版をご覧ください

特徴	特徴	特徴	特徴
<p>体組成計・ヘルスウォッチ付き chocoZAP4カ月使い放題</p>	<p>noshのお弁当6食分付き 無制限チャット 幅広い日時に面談可能</p>	<p>DIET肥満遺伝子検査付き WEBGYMアプリで 運動習慣サポート</p>	<p>個別の特典あり Meet/電話/メール/チャット 選んでサポート 神戸本社勤務者は対面OK</p>
<p>参加費</p>	<p>参加費</p>	<p>参加費</p>	<p>参加費</p>
<p>0円</p>	<p>0円</p>	<p>0円</p>	<p>0円</p>
<p>期間</p>	<p>期間</p>	<p>期間</p>	<p>期間</p>
<p>3か月</p>	<p>3か月</p>	<p>3か月</p>	<p>3か月</p>
<p>実施の流れ</p>	<p>実施の流れ</p>	<p>実施の流れ</p>	<p>実施の流れ</p>
<p>事務局よりメールが届く ↓ メールより面談日を予約 ↓ 特典や資料が送付先住所に届く ↓ スマホでオンライン面談 希望のコースを選択 目標の体重や行動計画を立てる ↓ 体組成計/ヘルスウォッチと アプリ連携でデータを管理 食事記録もできる ↓ データをもとにオンライン面談 ↓ 3か月後の測定値や取り組み 状況を最終報告し、終了</p>	<p>事務局よりメールが届く ↓ メールより面談日を予約 ↓ アプリ内でオンライン面談 目標の体重や行動計画を立てる ↓ nosh(宅配弁当)のお届け ↓ 日々の体重や歩数をアプリに記録 無制限チャット機能やオンライン 面談でやり取り ↓ 3か月後の測定値や取り組み 状況を最終報告し、終了</p>	<p>遺伝子検査キットが 送付先住所に届く 速やかに返送してください ↓ 事務局よりメールが届く ↓ メールより面談日を予約 ↓ アプリ内でオンライン面談 目標の体重や行動計画を立てる ↓ 日々の変化を記録 フォローメールに返答 ジムアプリで1日5分の運動 ↓ 3か月後の測定値や取り組み 状況を最終報告し、終了</p>	<p>健保保健師からのメールで 面談日を予約 ↓ 資料がご自宅または職場へ届く ↓ PCでMeet面談 (神戸本社勤務者は対面可) or スマホでオンライン面談 目標の体重や行動計画を立てる ↓ ご自身で食事や運動習慣の改善 チャットに食事記録も可能 ↓ 保健師と面談やメール/チャット等 で状況確認やアドバイスを受ける ↓ 3か月後の測定値や取り組み 状況を最終報告し、終了</p>
<p>参加条件</p>	<p>参加条件</p>	<p>参加条件</p>	<p>参加条件</p>
<p>アプリダウンロード可能な スマホをお持ちの方</p>	<p>アプリダウンロード可能な スマホをお持ちの方</p>	<p>アプリダウンロード可能な スマホをお持ちの方</p>	<p>PCまたはスマホを お持ちの方</p>
<p>面談可能日時</p>	<p>面談可能日時</p>	<p>面談可能日時</p>	<p>面談可能日時</p>
<p>平日 9:00~20:00 土曜 9:00~18:00</p>	<p>平日・土日祝 6:00~23:40</p>	<p>平日・土曜 10:00~18:00</p>	<p>平日 9:00~17:45</p>
<p>注意事項</p>	<p>注意事項</p>	<p>注意事項</p>	<p>注意事項</p>

※参加にはスマートフォンが必要です。  
※オンライン面談やアプリ利用時のデータ通信料は自己負担となります。  
Wi-Fi環境下でのご利用をお勧めします。

※このコースは「積極的支援」のみ対象です。対象かどうかは案内メールをご確認ください。  
※オンライン面談です(神戸本社勤務者は対面可)