



今まで時間がないからと参加を諦めていた方へ

RIZAPの保健指導が平日の夜や土曜日にも受けられるようになりました

自宅でRIZAP体験！



私たちがあなたの生活改善を
全力サポートいたします

これまでは平日の日中(9:00~18:00)でしたが

6月より枠がドーンと拡がり

平日の9:00~20:00

土曜日9:00~18:00

*健診結果により保健指導対象者(40歳代)に郵送でRIZAPの特定保健指導利用券を発送しています。



初回
Zoom面談 50分

RIZAPアプリで
食事管理

「気になるけど、通ったり運動が苦手」という方も気軽にご参加出来ます。RIZAPの特定保健指導はリモート(遠隔)で行われるため、自宅で無理なく自分のペースで運動が出来ます。また、アプリでご自分のカロリーや栄養摂取量が分かります。

気になるRIZAPの特定保健指導はどんな感じ？

体験者の方へのインタビューより

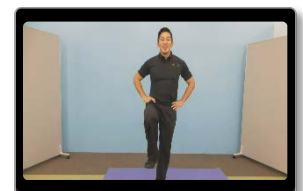
体重-0.9kg、腹囲-1cmの減量に成功 女性

カロリー計算によるアドバイスより、もともとカロリーは摂りすぎではないことが判明。しかし、食事量に対したんぱく質の量が少ないことが分かり、間食で豆乳をプラスし、夕食では魚、肉の量を増やし、食事の量を減らすよりも、たんぱく質の量を増やすことを意識しました。運動やストレッチは、動画を観ながら出来るため、継続しやすかったです。体重が大きく減った訳ではありませんが、食事や運動面の知識が増え、とても参考になりました。

RIZAPの運動指導

職場やご自宅でもできる

簡単な運動を伝授！



お問合せ先: 神奈川県建設連合国民健康保険組合 保健課まで