

# 食事♡診断

無料

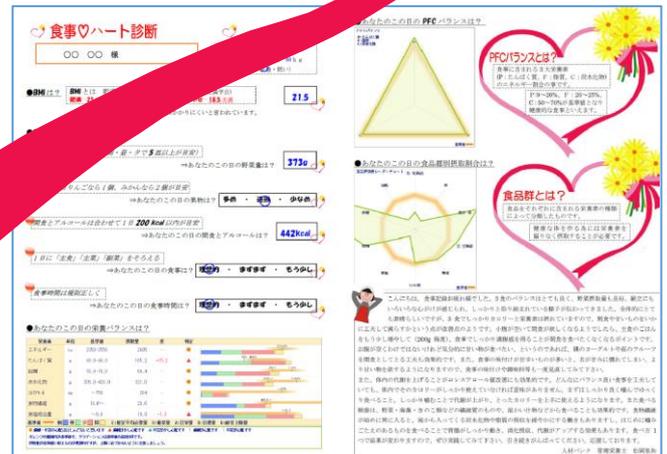
調べたい1日の食事（つまみ食い含め）写真や記録表を記入し提出。  
ずっと健康でいるための食習慣改善アドバイスが郵送で届きます！  
単身赴任の夫、好き嫌いが多い子ども、食が細くなったおばあちゃん  
等々…、自分だけでなくあなたが気になっている方の診断も出来ます。

1日に食べたものを写メ



[heartshindan@musashino-health.or.jp](mailto:heartshindan@musashino-health.or.jp)

『食事♡診断』を  
あなたとあなたのパートナーの  
健康づくりにお役立てください！



## 申込方法

食事写真を送信すれば分量の記入無しOKです！

申込は武蔵野市民どなたでも出来ます。診断対象は申込者本人または気になっている方です。

**Step1**…健康づくり支援センターに電話か直接窓口で申込。（毎月15名迄）

※写真無し診断をご希望の方はstep3へ

**Step2**…1日に食べたもの全ての写真を撮り1日分を一緒に上記メアドに送信。

**Step3**…1日食べたもの全てを食事記録表に記入と相談票を記入し健康づくり支援センターに持参または郵送またはFAX ※申込月末まで

※診断結果と管理栄養士からのアドバイスは郵送で返信いたします。（食事記録表到着後1週間以内）

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10（武蔵野市立保健センター内）  
TEL 51-0793 FAX 51-0730



診断者の食生活で1～10の当てはまるもの全てに○をご記入下さい。

1	減塩しょうゆ・減塩みそを利用していますか？	
2	牛乳・乳製品は低脂肪や無脂肪を選んでいますか？	
3	食べられないもの・飲めないものはありますか？	
4	アルコールは好きですか？	
5	自分で食事を作るまたは時々作る事がありますか？	
6	ダイエットをしている。またはした事がありますか？	
7	洋菓子は好きですか？	
8	和菓子は好きですか？	
9	食事時間は15分未満の事が多い	
10	昼食、夕食とも外食の日が多いですか？	

それは？( )

どんな？( )

診断者の気になる食習慣や、食生活に関する管理栄養士への質問があればご記入下さい。

記載内容確認のために連絡をする場合があります。連絡を希望されない場合は記入不要です。

《連絡先電話番号》

自宅 (        -        ) 携帯 (        -        )

※連絡について時間帯等のご希望があればご記入下さい。