

通信制
無料

食事^{ハート}診断

おうち de 健康づくり

毎月15名

食生活改善のきっかけに！

1日の食事写真や記録から、栄養バランスなどを分析し
管理栄養士が健康づくりに
役立つアドバイスをお伝えします。

対象
市民の方

食事^{ハート}診断の流れ

申し込みはWEBフォームまたは記録表（紙面）の2通りから選べます

WEBフォームで申し込み

Step 1 : 申し込み・記録表入力

QRコードから
必要事項・献立名等を入力して送信
支援センターHPにもWEB入力
フォームがあります。



記録表で申し込み

Step 1 : 支援センターに電話・窓口で申し込み

Step 2 : 食事^{ハート}診断記録表・相談表に記入

Step 3 : 支援センターに郵送または持参

診断結果は7日以内にメール送付

診断結果は7日以内に郵送

合わせて食事写真送付の場合、食材・量の記入は省略可

下記QRコードから、件名にお名前を入力し別途送信



ご本人だけで
なく、気になって
いる方の診断にも



※食生活改善のきっかけづくりの事業です。病気等で特別な食事療法等が必要な方はご遠慮ください。

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
☎0422-51-0793 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10
<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

『栄養コ・ス・パ満点！
時短レシピ』
はこちら↓

武蔵野 健康づくり支援センター

