

# 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。  
ずっと健康であ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)



## 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かメールで申込。（毎月15名迄）

※メール申込時は①名前②住所③電話番号

※写真無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またはメール ※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 [heartshindan@musashino-health.or.jp](mailto:heartshindan@musashino-health.or.jp)