

家族の健康にも役に立つ

管理栄養士による食事のアドバイス

WEBで申し込み
できます！

食事♡診断

自分の食事が
客観的に
評価できる

食品や栄養素の
過不足が
わかりやすい！

適切な
アドバイスが
もらえる

こんな悩みのある方はぜひお申込みください！

- ・ 私ってどのくらい食べているのかしら？
- ・ 栄養のバランスは？何をもっと食べればいいのか？
- ・ 食生活のギモンを解決したいなあ



1日の食べたもの、
飲んだものを
記入。写真でも可

支援センターに
送信、または
郵送か持参

結果を受けとり
今後の食生活
に活かす

ご自宅にしながら食事のアドバイスが受けられるシステムです。
面談がないので、ご自分のご都合で OK、診断結果は
約2週間程度で受け取れます。詳しくは裏面または HP をご覧ください。

武蔵野 健康づくり支援センター



食事♡診断

の申し込み方法

食の栄養バランス診断プログラム

対象:20歳以上の武蔵野市在住の方

WEBでお申込み

HPの申し込みフォームに
必要事項、献立名などを入力



郵送・窓口持参でお申込み

支援センターに電話または来所



記録表を受け取り、必要事項、
献立名などを記入

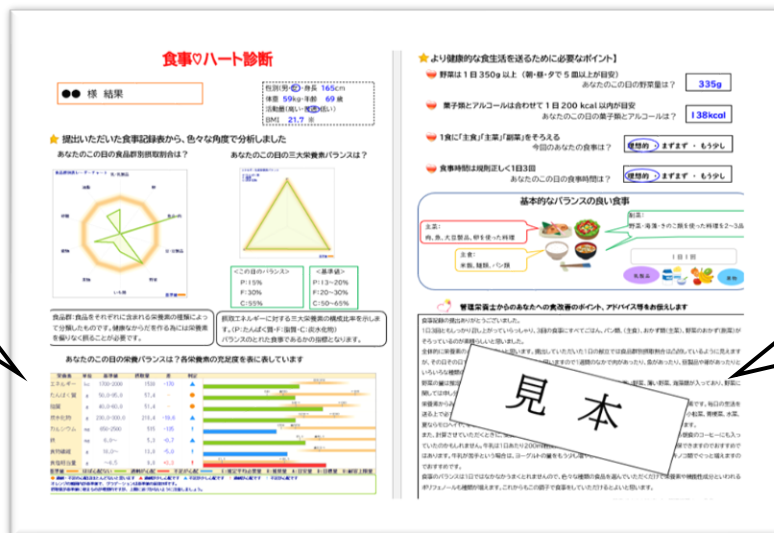


支援センターに郵送または持参

診断結果は2週間程度でメールまたは郵送で返却

～結果診断表のイメージ～

1日の食事バランス
が、色々な視点から
チェックできる！



管理栄養士の
アドバイス付き！

見 本

※食生活改善のきっかけづくりのプログラムです。
病気などで特別な食事療法が必要な方はご遠慮ください。

お申し込み・お問い合わせ

(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1階
0422-51-0793(平日 午前8時30分～午後5時)

おすすめだよ～

