

出張!

食事バランスチェック



野菜摂取量測定 体組成測定

予約不要
どなたでも参加OK!

令和7年

10/27 月

無料

10:00-15:30

食事バランスチェック



実物大のフードモデルを選んでお食事のバランスがチェックできる体験型の食事診断を実施します
診断結果を踏まえて管理栄養士がアドバイスします

野菜摂取量測定 (ベジメーター)

指を挟むだけで野菜の
摂取量が足りているか
どうか分かります



直接会場にお越しください

体組成測定(インボディ)

ご自身の体組成を測定し
体重やBMIだけでは
わからない体の過不足を
測定できます

※素足で測定します
※ペースメーカー装着の方は
ご体験できません



会場

高輪地区総合支所1階

港区高輪1-16-25

電車

地下鉄 南北線・三田線
「白金高輪駅」1番出口 徒歩1分

バス

港区コミュニティバス(ちいばす)
高輪ルート
「高輪地区総合支所前」 徒歩0分

問合せ

港区 みなと保健所 健康推進課 健康づくり係

☎ 03-6400-0083