

無料!

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

10:00-15:30

食事バランスチェック



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

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

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