

# 食改について よくある質問



1年間のスケジュールは？全部参加しないとダメ？

全てに参加する必要はありません。  
自分の興味がある時・都合が合う日だけでOKです！



1年間のスケジュール（R8） ※予定です。追加・変更となる場合もあります。

4月	駒ヶ根協議会総会	市の健康状況、食生活の関係等について学びます。
5月	上伊那支部定期総会	県や国の健康状況等について学びます。
	視察研修	食品企業等の見学へ行きます。
6月	減塩の学習&調理	自分の食べている塩の量の検査ができます。
7月	減塩の学習&調理	自分の血管年齢の測定ができます。
8月	減塩の学習	市内健康づくり協力店で販売されているスマートミール弁当を試食します。
8～9月	減塩イベント	市内健康づくり協力店（スーパーマーケット）で1時間程度、減塩の啓発を行います。
10月	減塩の学習&調理	減塩調味料を使って調理実習をします。
	公開伝達講習会	会員以外の方も参加できます！
11月	視察研修	食品工場等の見学へ行きます。
	公開伝達講習会	会員以外の方も参加できます！
12月	茶話会	今年度の振り返り、来年度の希望について話します。



費用はかかるの？

入会費 100 円、年会費 1000 円、  
調理実習の食材費 1 回 400 円 等がかかります。なお、

- ❖ ボランティア保険料を全額補助します。
- ❖ 食改ユニフォーム（Tシャツ）の購入金を半額補助します。
- ❖ 400 円でお昼が食べられます。
- ❖ 食塩摂取量検査や血管年齢測定を無料で受けることができます。

