女性部だより

№276
令和2年6月号
JA豊橋女性部
問合せ・お申込み
☎25-9225

健康料理教室

4月9日に福岡料理教室で健康料理教室を開催いたしました。講師に厚生連管理栄養士の梶田氏を招き、テーマは、「旬野菜（季節の食材）コース『春』」で、☆豚肉とスナップエンドウのカレー炒め☆生わかめと大根のさっぱりサラダ☆春キャベツの冷製スープ☆新にんじんのみたらしを作りました。

健康講話として「健康な体は安全な食事から」を学びました。

健康料理教室参加者募集

☆今回のテーマは「カロリー節約コース」です。

開催日　令和2年6月3日㈬
《会場》構造改善センター料理教室（石巻）
令和2年6月5日㈮
《会場》福岡支店2階料理教室
時　間　午前10時～　　定　員　20名
講　師　JA愛知厚生連　管理栄養士
持ち物　エプロン、ハンドタオル、筆記用具
参加費　無料（女性部員外500円）
締切日　各開催日の10日前まで

無水鍋講習会参加者募集

☆水無し調理のエコロジー鍋の紹介です。

開催日　7月1日㈬
《会場》構造改善センター（石巻）
7月2日㈭
《会場》福岡支店2階料理教室
時　間　午前10時～　　定　員　20名
講　師　日本食生活改善指導会
食育インストラクター　真野 尚克氏
持ち物　エプロン、ハンドタオル、筆記用具
参加費　無料（女性部員外500円）
締切日　各開催日の10日前まで
※今回の講習では、実際に無水鍋やフライパンを使用して自分で料理を作り、試食していただきます。

ソーイング教室参加者募集

☆着物生地の『パッチワークでバック』を一緒に作りませんか？

開催日時　6月22日㈪
午後1時30分～4時まで
場　所　JA豊橋中央支店　2階（大会議室）
参加費　500円（女性部員外1,000円）
持ち物　裁縫道具、チャコペン、ものさし、ミシン持参（ミシン可能な方は持ってきてください。）
定　員　20名程度　　講　師　女性部会員
締切日　6月15日㈪

ハンドメイド教室参加者募集

☆着物生地で色紙の台紙に『お地蔵の押絵』を一緒に作りませんか？

開催日時　第1回目：7月15日㈬
第2回目：7月22日㈬
各回とも、午後1時30分～3時30分まで
場　所　JA豊橋中央支店　2階（大会議室）
参加費　500円（女性部員外1,000円）
持ち物　目打ち、工作用のり、布切ハサミ、チャコペン、鉛筆、木工用ボンド、紙切りハサミ
定　員　20名程度　　講　師　女性部会員
締切日　7月1日㈬

ヨガ教室参加者募集

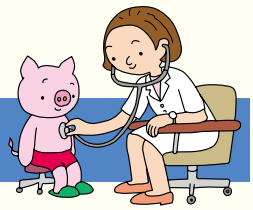
☆姿勢と呼吸法で自律神経を調整、瞑想で脳を鍛える健康法です。

開催日時　7月20日㈪　午前10時～11時30分まで
場　所　JA豊橋中央支店　2階（大会議室）
参加費　500円（女性部外1,000円）
持ち物　ヨガマット、タオル、飲料水（水分補給のため）、体操用服装
定　員　20名程度　　講　師　吉本 志帆 氏
締切日　7月13日㈪

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部員向けの募集となっております。女性部へのご加入は最寄りの支店で手続きを行ってください。（年会費500円、印鑑が必要です）

健康診断のご案内

総務部 組合員課
問合せ ☎25-9225



自分の体を知るために、年に一度は定期健診を受けましょう。**健康診断は女性部員以外の方でも受けることができます。**
大腸がんにかかる人の割合が年々多くなってきています。大腸がん検診も人間ドックと併せて受診することをお勧めします。

集団人間ドック健診メニュー（税込）

◆問診
◆診察
◆身体測定（身長・体重・腹囲）
◆血圧測定
◆尿検査（尿糖・尿蛋白・尿潜血）
◆心電図
◆胸部レントゲン
◆選択項目（どちらかお選びください）
①胃バリウム検査（バリウムを使ったX線検査）……料金 **9,410円**
②胃ピロリ菌（ABC）検査（血液検査でピロリ菌感染の有無を調べ胃がんのリスクを判断します）……料金 **9,410円**
③ベーシックコース（健診メニューの問診～胸部レントゲンまでの内容）……料金 **6,390円**

◆血液項目
脂　質：中性脂肪・HDL-C・LDL-C
肝機能：AST・ALT・γ-GT
代謝系：空腹時血糖・HbAlc
蛋　白：アルブミン
腎機能：クレアチニン・尿酸
貧　血：赤血球・Hb・Ht
白血球

※お申込後、問診票・結果表につきましてはご自宅に郵送いたします。
※豊橋市国民健康保険加入者で40～74歳までの方と、豊橋市後期高齢者医療保険加入者の方は、特定健康診査受診券＋保険証を健診当日受付にお持ち頂くと、特定健診部分の料金が健康保険より助成されます。（年齢対象外の場合や、その他社会保険などに加入されている場合は健康保険からの助成は受ける事はできませんので、ご了承ください。）

各種がん検診他（税込）

◆肺がん検診（かく痰細胞診）……**1,480円**
◆大腸がん検診（便潜血2日法）……**1,100円**
◆子宮がん検診（膣スメア細胞診）……**1,460円**
◆骨粗鬆症予防検診……**1,100円**
◆腫瘍マーカー検査（血液検査）
A 前立腺 B 卵巣 C 乳房 D すい臓、胆道 E 消化器 F 肝臓
各**1,100円** A 前立腺のみ **1,690円**
◆腹部超音波検診（エコー検診）……**2,770円**
（健診当日に検査を行います）
◆ピロリ菌（ABC）検査（血液検査）……**3,020円**
◆心不全リスク検査（血液検査）……**1,100円**
◆蜂アレルギー検査（血液検査）……**2,200円**
◆甲状腺（TSH）検査（血液検査）……**1,650円**

★血液で調べる検査、腹部超音波検診、骨粗鬆症予防検診は集団人間ドックを受診された方のみのオプションとなりますのでご了承ください。
★ピロリ菌（ABC）検査は胃がんのなりやすさを判定する検査です。直接胃がんを見つける検査ではありません。
以下の項目に該当する方は、ピロリ菌（ABC）検査結果が正確に判定できない可能性があります。
●胃の病気の治療中の方 ●胃切除後の方 ●胃酸を抑える薬を服用中の方 ●腎不全の方 ●ヘリコバクター・ピロリ菌除菌治療を受けた方
★心不全リスク検査とは、心臓に負担が加わることによって心臓から分泌されるホルモンの量を測定し、心不全（心臓に負担が掛かった状態）の重度を調べます。
尚、腎臓疾患のある方など、腎機能の低下により高値を示す場合があります。

健診申し込みは下記申込書を支店窓口まで提出

開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
2020年7月7日(火)	第六事業所（石巻）	2020年6月16日(火)	2020年8月6日(木)	第四事業所	2020年7月16日(木)
2020年7月14日(火)	第三事業所（大崎）	2020年6月23日(火)	2020年8月12日(水)	いなみ支店（小沢）	2020年7月22日(水)
2020年7月16日(木)	高師原支店（天伯原）	2020年6月25日(木)	2020年8月26日(水)	岩田支店	2020年8月5日(水)
2020年7月21日(火)	西支店（神野新田）	2020年6月30日(火)	2020年9月1日(火)	第三事業所（杉山）	2020年8月11日(火)
2020年7月28日(火)	北支店	2020年7月7日(火)	2020年9月2日(水)	吉田方支店	2020年8月12日(水)

●当日受付時間…AM7:30　●健診開始…AM8:20

健康診断受診者を対象に健康診断結果説明会を後日実施します。予約制なので健康診断当日に予約の紙を提出してください。健康診断結果説明会には自宅に届いた結果表を必ず持ってきてください（無料）。申し込み後に、キャンセルされる場合は必ず連絡をください。（電話 25-9225　組合員課）

★尚、今年度よりお電話による個別指導の対応も始まります。開催日にご都合がつかない場合は、お電話による個別指導をご利用ください。
（お電話での結果説明　問い合わせ先）
（JA愛知厚生連　保健福祉事業部　保健福祉課　電話 0561-62-3169）

キ リ ト リ

健診申込書

※ご記入頂いた個人情報は、健診の受付・案内・代金の振替などの健康管理活動実施以外の目的には使用いたしません。

健診申込支店名（　　）支店	希望健診日　月　日　健診会場（　　）
ふりがな 氏名	電話　－
住所	性別　男・女
利用者コード	生年月日 T・S・H　年　月　日

国民健康保険の方 又は その他の方	農協健康保険の方
国民健康保険証番号 ※健診当日、国保より発行される特定健康診査受診券と、保険証番号確認のため健康保険証をお持ちください	農協健康保険証番号　※カッコ内該当するものに○印 （本人・扶養家族・任意継続・任意継続家族） 記号（4桁）－　番号（4桁）－
受診を希望する項目に○印を付けてください。 ◆基本コース（どちらかをお選びください） 1. 集団人間ドック（バリウムコース）　9,410円(税込) 2. 集団人間ドック（ピロリ菌コース）　9,410円(税込) 3. 集団人間ドック（ベーシックコース）　6,390円(税込) ◆オプション 4. 肺がん検診　1,480円(税込)　5. 大腸がん検診　1,100円(税込) 6. 子宮がん検診　1,460円(税込)　7. 腹部超音波検診　2,770円(税込) 8. 骨粗鬆症予防検診　1,100円(税込) 9. 腫瘍マーカー検査 A 前立腺　1,690円(税込)　B 卵巣　1,100円(税込) C 乳房　1,100円(税込)　D すい臓・胆道　1,100円(税込) E 消化器　1,100円(税込)　F 肝臓　1,100円(税込) 10. ピロリ菌（ABC）検査　3,020円(税込) 11. 心不全リスク検査　1,100円(税込) 12. 蜂アレルギー検査　2,200円(税込) 13. 甲状腺（TSH）検査　1,650円(税込)	受診を希望する項目に○印を付けてください。 ◆基本コース（どちらかをお選びください） 1. 一般コース（バリウム無・健保助成有） 2. 一般＋胃がんコース（バリウム有・35歳以上・健保助成有） ◆オプション 3. 肺がん検診　（自己負担・1,480円(税込)） 4. 大腸がん検診　（34歳以下 自己負担・1,100円(税込)） 5. 子宮がん検診　（自己負担・1,460円(税込)） 6. 腹部超音波検診　（自己負担・2,770円(税込)） 7. 骨粗鬆症予防検診　（自己負担・1,100円(税込)） 8. 腫瘍マーカー検査　A 前立腺（49歳以下 自己負担・1,690円(税込)） B 卵巣（自己負担・1,100円(税込)）C 乳房（自己負担・1,100円(税込)） D すい臓・胆道　（自己負担・1,100円(税込)） E 消化器（自己負担・1,100円(税込)）F 肝臓（自己負担・1,100円(税込)） 9. ピロリ菌（ABC）検査　（自己負担・3,020円(税込)） 10. 心不全リスク検査　（自己負担・1,100円(税込)） 11. 蜂アレルギー検査　（自己負担・2,200円(税込)） 12. 甲状腺（TSH）検査　（自己負担・1,650円(税込)）
支払い方法　1. 当日受付にて現金　2. JA豊橋の通帳より引落し 支店名：　口座番号：　（口座名　）	

豊橋市国民健康保険、豊橋市後期高齢者医療保険に加入している方は、健康保険より特定健診部分の料金が助成されます。健診当日「2020年度特定健康診査受診券」と「健康保険証」をお持ちください。