

健康料理教室報告

今回の健康料理教室は、5月17日本店料理教室、5月18日福岡支店2階料理教室、5月19日構造改善センターの3回行われました。「高血圧予防の食事」をテーマとし、日本人は塩や醤油の調味料より加工食品から塩分を多く摂取していることから、塩分適量のためにどのような事に気をつけたら良いのかを学びました。調理実習では、醤油などをかけなくても香味野菜や香辛料などで塩分控えめでも美味しく食べられる料理を学びました。

次回は、9月に「糖尿病予防の食事」をテーマに開催します。



きもの友の会参加者募集

浴衣を着て皆で出かけませんか？洋服での参加もOKです。

開催日 平成23年7月14日(休)

内容 犬山鵜飼見物と明治村散策(日帰り)

参加費 9,800円(20名以上参加の場合)

- ★食事は昼食のみとなります。
- ★鵜飼いは雨天の場合も、屋根付き屋形船のため、多少の雨の場合開催いたします。木曾川増水時など危険だと判断される場合は中止になることもあります。



親子おやつ教室参加者募集

子どもさん、お孫さんと一緒にお菓子を作りましょう。大人だけの参加もOKです。

開催日 平成23年8月25日(休)

時間 午前10時～ **場所** 本店 料理教室

講師 朝倉 ひとみさん **参加費** 実費

持ち物 エプロン、ハンドタオル、持ち帰り用の容器

新品のタオル収集

一昨年より善意の収集活動を始め、ベルマークや書損じハガキを収集し、善意銀行に寄付させていただいています。今年度は『新品のタオル』を収集することになりました。豊橋市の重度障害者施設では毎日の入浴介助に使用するタオルの消耗が激しくタオルの寄付を求めています。家に眠っている使用していない『新品のタオル』を是非この機会に整理してみたいはかがでしょうか？

期間は平成24年2月28日生活指導必着です。

皆様のご協力をよろしくお願い致します。

女性部旅行参加者募集

秋の目帰りバスツアー
飛騨の小京都高山散策と
無国籍バイキング(お土産付)

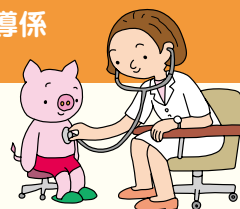
開催日 平成23年11月9日(休)

参加費 8,980円(35名様以上の場合)

高山グリーンホテルにてランチバイキング、飛騨の小京都高山を散策、ラーメン工場見学と盛りだくさんのコースです。仲間と一緒に秋を感じにでかけませんか？

健康診断のご案内

生活開発部・生活指導係
☎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。

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
- ◆胃部レントゲン

- ◆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・HbA1c
 - 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
- ……………料金 **8,990円**

※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（75歳以上）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）…………… **1,420円**
- ◆大腸がん検診（便潜血2日法）…………… **1,050円**
- ◆子宮がん検診（膣スミア細胞診）…………… **1,400円**
- ◆前立腺がん検診…………… **1,620円**
- ◆骨粗鬆症予防検診…………… **2,100円**
- ◆腹部超音波検診…………… **3,000円**

※別途日程で後日開催・人間ドックを受診された方のみ対象・人間ドック当日に申込受付

開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
7月20日(水)	二川支店	6月28日(火)	8月29日(月)	杉山支店	8月8日(月)
7月27日(水)	北支店	7月5日(火)	9月7日(水)	岩田支店	8月17日(水)
7月29日(金)	高師原支店(天伯原)	7月7日(木)	9月12日(月)	本店(野依)	8月22日(月)
8月1日(月)	いなみ支店(細谷)	7月8日(金)	9月13日(火)	大津支店(老津)	8月23日(火)
8月2日(火)	本店	7月11日(月)	9月21日(水)	牟呂支店	8月30日(火)
8月10日(水)	第六事業所(石巻)	7月20日(水)	9月28日(水)	吉田方支店	9月5日(月)
8月26日(金)	大村支店	8月5日(金)			

●当日受付時間…AM7:30 ●健診開始…AM8:30

健診は受けっぱなしにせず、その後が大切です。健診受診者を対象に健診結果説明会を後日実施する予定です。ぜひ、ご参加ください。

健診申し込みは
支店窓口まで



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	
国民健康保険をお持ちの方 又は その他の方	農協健康保険をお持ちの方	
国民健康保険証番号(国保をお持ちの方)	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)	
※健診当日国保より発行された健診受診券をお持ちください。		
受診を希望する項目に○印を付けてください。		受診を希望する項目に○印を付けてください。
1. 集団人間ドック 8,990円(税込)	2. 肺がん検診 1,420円(税込)	3. 大腸がん検診 1,050円(税込)
4. 子宮がん検診 1,400円(税込)	5. 前立腺がん検査 1,620円(税込)	6. 骨粗鬆症予防検診 2,100円(税込)
1. 一般コース (バリウム無・34歳以下・健保助成・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)
3. 肺がん検診 (自己負担・1,420円)		4. 大腸がん検診 (健保助成有)
5. 子宮がん検診 (自己負担・1,400円)		6. 前立腺がん検診 (50歳以下・男性は自己負担1,620円)
7. 骨粗鬆症予防検診 (健保助成有)		
支払い方法	1. 支店窓口にて現金	2. 普通貯金 (口座名)
	支店名:	口座番号:

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「特定健康診査受診券」と「健康保険証」をご持参ください。