

健康会議参加報告

6月1日、あいち健康プラザ（東浦町）にて開催された健康会議に女性部役員が出席してきました。午前にはJAの事例発表があり、申し合わせの中



では、①「毎日1千歩余分に歩こう」、②「2kmまでは歩こう」、③「3階までは歩こう」の「1-2-3運動」の実践や、ウォーキングの実践活動を行うことになりました。午後からは小雨が降る中でしたが、カッパを着て4.5kmのウォーキングコースを完歩しました。JA豊橋女性部会でもウォーキングの企画をしていますので、仲間を誘い合わせ健康のために是非参加をお願い致します。



寄せ植え教室報告

6月14日磯辺支店会議室にて、グリーンセンター磯辺店従業員を講師に迎え、寄せ植え教室を開催いたしました。今年の寄せ植えは例年のカワイイ感じの物とは雰囲気の違い、涼やかな大人の雰囲気の物になりました。初歩的な水やりや肥料のことなども学びました。次回は秋頃を予定しています。



無水鍋講習会参加者募集

水無し調理のエコロジーなお鍋の紹介です！

開催日 平成23年9月6日(火) 構造改善センター
平成23年9月14日(水) 福岡支店

時間 午前10時30分～12時頃

講師 日本食生活改善指導会
食育インストラクター 真野 尚克さん

参加費 無料

★今回の講習では、今話題の「GOPAN」を使った米粉パンの試食や包丁の研ぎ方の講習があります。

健康講話参加者募集

心も体もリフレッシュさせましょう！

開催日 平成23年8月29日(月)

時間 午後1時30分～3時頃

場所 JA豊橋 本店 3階 第4研修室

内容 音楽に合わせた簡単な運動・リラグゼーションの方法を学びます。

講師 厚生連ヘルスケアリーダー（保健師）

参加費 無料

女性部旅行参加者募集

秋の日帰りバスツアー
飛騨の小京都高山散策と
無国籍パイキング(お土産付)

開催日 平成23年11月9日(水)

参加費 8,980円 (35名様以上の場合)

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。大人のための参加もOKです。

開催日 平成23年8月25日(木)

時間 午前10時～

場所 本店 料理教室

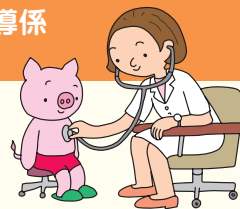
講師 朝倉 ひとみさん

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

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
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)	10月5日(水)	高師原支店(岩西)	9月12日(月)
8月29日(月)	杉山支店	8月8日(月)	10月6日(木)	本店(植田)	9月13日(火)
9月7日(水)	岩田支店	8月17日(水)	10月12日(水)	福岡支店	9月16日(金)
9月12日(月)	本店(野依)	8月22日(月)	10月14日(金)	高豊支店	9月21日(水)
9月13日(火)	大津支店(老津)	8月23日(火)	10月26日(水)	磯辺支店	10月4日(火)
9月21日(水)	牟呂支店	8月30日(水)			

●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。