

## あけましておめでとうございます

謹んで新春のお喜びを申し上げます。

皆様には健やかに新しい年をお迎えのことと存じます。

私たちJA豊橋女性部会は、会員の皆様のご理解、ご協力があって初めて実現できるものです。本当に感謝しております。

今年も昨年以上に多くの方が参加でき、楽しい企画を多く開催して参りたいと思っております。

最後になりましたが皆様にとって幸多い年になることをお祈りして年頭の挨拶といたします。

JA豊橋女性部会 役員 及び

生活開発部 生活指導係・職員一同

### 無水鍋講習会報告

11月30日本店料理教室にて無水鍋の講習会を開催いたしました。無水鍋を使用した時短や裏技を使った料理法を学び、参加者は家で活用できるようにと熱心に実習をいたしました。



### しめ縄教室報告

11月28日構造改善センターと本店料理教室にてしめ縄教室を開催いたしました。講師は植田支部の女性部員が行い、参加者は慣れない手つきで悪戦苦闘しながらも自分のしめ縄を完成させ、新年の準備をすることが出来ました。



## 参加者募集

### 健康料理教室

☆調味料にひと工夫して健康に気を使った料理を学びましょう。今回のテーマは「骨粗しょう症予防の食事」です。

開催日・場所 平成24年3月27日(火) 本店

平成24年3月28日(水) 福岡支店

平成24年3月29日(木) 構造改善センター

時間 午前10時～ 定員 20名 講師 JA愛知厚生連 健康づくりアドバイザー

参加費 無料 持ち物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具

### 神秘の夜神楽鑑賞と高千穂・杖立温泉の旅

☆今年度は、国の重要無形文化財「夜神楽」と、杖をついてやってくる人も帰る頃には杖を忘れるという温泉霊験をたたえた由来のある「杖立温泉」を中心とした旅となります。この機会に仲間と一緒に九州へ出かけませんか？

日程 平成24年2月27日(月)～29日(水) 2泊3日

費用 79,800円(4名様以上1室) 82,800円(3名様1室) 85,800円(2名様1室) 申込み締め切り 平成24年1月20日(金)

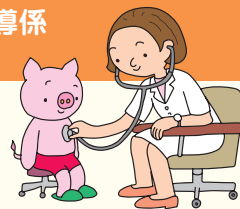
1日目 通潤橋、神話の里・高千穂峡、[高千穂峡泊]

2日目 天の岩戸神社、名水百選 白川水源、阿蘇山頂、阿蘇神社、九重夢大吊橋[杖立温泉泊]

3日目 木の花ガルデン、日田・豆田町、いいちこ蒸留所、九州国立博物館

# 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**
- ◆腹部超音波健診…………… **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
2月 8日(水)	福 岡 支 店	1月18日(水)	2月15日(水)	二 川 支 店	1月25日(水)
2月 9日(木)	大 津 支 店 (大 崎)	1月19日(木)	2月22日(木)	吉 田 方 支 店	2月 1日(木)
2月14日(火)	第6事業所 (石巻)	1月24日(火)	2月29日(火)	本 店	2月 8日(火)

●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。