

## 健康料理教室

3月8日に構造改善センター、11日に福岡料理教室において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山野氏を招き、テーマは、「高齢者の食事コース（冬メニュー）」で、☆豆腐ハンバーグ☆とろふわかきたまスープ☆ブロッコリーのカレー風味☆いちごの桜餅風☆ご飯を作りました。健康講話として、「高齢者と水分について～冬の水分不足にご用心！～」を学びました。



## JA女性組織活動体験発表会

3月15日に安城市文化センター・マツバホールでJA女性組織活動体験発表会がありました。当JAからは16名参加しました。4つのJAが発表し、JA愛知東の発表者の方が愛知県代表に選ばれました。学習会では、消費者問題研究所 代表 垣田達哉氏が「あなたが決める家族の食卓 誰も教えてくれない食品表示の真実」を話してくれました。

## 新品のタオル収集

昨年度はタオルの収集活動にご協力頂き有難うございました。

皆様のご協力のおかげでタオル851枚、洗剤類98点、使用済み切手2,650枚を豊橋善



意銀行に寄付する事ができました。今年度も、要望により収集活動として「新品のタオル」と「綿の布（例えば綿のシャツ等）」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護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。綿の布は施設で適当な大きさに切り、企業等に卸します。期間は2020年2月28日、組合員課必着です。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

## 参加者募集

### 健康料理教室

☆今回のテーマは「食習慣改善コース」です。

**開催日** 2019年6月4日(火) 福岡支店料理教室  
2019年6月7日(金) 構造改善センター（石巻）

**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

☆水無し調理のエコロジー鍋の紹介です。

**開催日** 2019年7月10日(水) 福岡支店料理教室  
2019年7月12日(金) 構造改善センター（石巻）

**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）

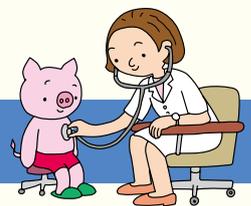
**締切日** 各開催日の10日前まで

※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。

※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

(税別)  
※税込価格は10円未満切り捨てとなります。

- ◆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 **8,562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 **8,562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 **5,810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

(税別)  
※税込価格は10円未満切り捨てとなります。

- ◆肺がん検診(かく痰細胞診)..... **1,352円**
- ◆大腸がん検診(便潜血2日法)..... **1,000円**
- ◆子宮がん検診(膣スミア細胞診)..... **1,330円**
- ◆骨粗鬆症予防検診..... **1,000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 **1,000円** A 前立腺のみ **1,543円**
- ◆腹部超音波検診(エコー検診)..... **2,524円**  
(健診当日に検査を行います)
- ◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査)..... **2,752円**
- ◆心不全リスク検査(血液検査)..... **1,000円**
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査)..... **2,000円**
- ◆甲状腺(TSH)検査(血液検査)..... **1,500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だけ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
2019年6月19日(水)	二川支店	2019年5月29日(水)	2019年7月24日(水)	高師原支店(天伯原)	2019年7月3日(水)
2019年6月21日(金)	前芝支店	2019年5月31日(金)	2019年7月26日(金)	いなみ支店(小沢)	2019年7月5日(金)
2019年7月8日(月)	第6事業所(石巻)	2019年6月17日(月)	2019年7月30日(火)	北支店	2019年7月9日(火)
2019年7月19日(金)	大津支店(大崎)	2019年6月28日(金)	2019年8月2日(金)	本支店	2019年7月12日(金)
2019年7月22日(月)	西支店(神野新田)	2019年7月1日(月)	2019年8月28日(水)	岩田支店	2019年8月7日(水)

●当日受付時間…AM7:30 ●健診開始…AM8:20

健診受診者を対象に健診結果説明会を後日実施します。予約制なので健診当日に予約の紙を提出してください。健診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)

## 健診申込書

※ご記入頂いた個人情報、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	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 )	
※健診当日国保より発行された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		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。		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) ※税込価格は10円未満切り捨てとなります		◆基本コース(どちらかをお選びください) ※税込価格は10円未満切り捨てとなります		
1. 集団人間ドック(バリウムコース) 8,562円(税別)		1. 一般コース(バリウム無・健保助成有)		
2. 集団人間ドック(ピロリ菌コース) 8,562円(税別)		2. 一般+胃がんコース(バリウム有・35歳以上・健保助成有)		
3. 集団人間ドック(ベーシックコース) 5,810円(税別)		◆オプション		
◆オプション		3. 肺がん検診 (自己負担・1,352円(税別))		
4. 肺がん検診 1,352円(税別)		4. 大腸がん検診 (34歳以下 自己負担・1,000円(税別))		
5. 大腸がん検診 1,000円(税別)		5. 子宮がん検診 (自己負担・1,330円(税別))		
6. 子宮がん検診 1,330円(税別)		6. 腹部超音波検診 (自己負担・2,524円(税別))		
7. 腹部超音波検診 2,524円(税別)		7. 骨粗鬆症予防検診 (自己負担・1,000円(税別))		
8. 骨粗鬆症予防検診 1,000円(税別)		8. 腫瘍マーカー検査 A 前立腺(49歳以下 自己負担・1,543円(税別))		
9. 腫瘍マーカー検査		B 卵巣 (自己負担・1,000円(税別)) C 乳房(自己負担・1,000円(税別))		
A 前立腺 1,543円(税別)		D すい臓・胆道 (自己負担・1,000円(税別))		
B 卵巣 1,000円(税別)		E 消化器(自己負担・1,000円(税別)) F 肝臓(自己負担・1,000円(税別))		
C 乳房 1,000円(税別)		9. ピロリ菌(ABC)検査 (自己負担・2,752円(税別))		
D すい臓・胆道 1,000円(税別)		10. 心不全リスク検査 (自己負担・1,000円(税別))		
E 消化器 1,000円(税別)		11. 蜂アレルギー検査 (自己負担・2,000円(税別))		
10. ピロリ菌(ABC)検査 2,752円(税別)		12. 甲状腺(TSH)検査 (自己負担・1,500円(税別))		
11. 心不全リスク検査 1,000円(税別)				
12. 蜂アレルギー検査 2,000円(税別)				
13. 甲状腺(TSH)検査 1,500円(税別)				
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:	( )

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「2019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。