

健康料理教室

3月9日に、福岡支店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梶田氏を招き、テーマは、「旬野菜コース冬②みんなで集まって野菜を食べよう！」で、☆ケーキ風押し寿司☆ブロッコリーのトマト炒め煮☆菜の花とあさりの洋風煮浸し☆袋一つ！アボカドチーズクッキーを作りました。健康講話として、【手洗いで感染予防】ウイルスや菌はどのように広まる？①空気の流れによって広まり、漂う菌やウイルスを吸う(空気感染) ②病気の人の咳やツバから(飛沫感染) ③病原菌を触った手や汚染された器具などから(接触感染)、【こんな手洗いで不十分】①水で洗うだけ②石鹸を泡立てない③手のひらしか擦らない④十分にすすがない⑤湯でぐしぐし擦りすぎる⑥タオルを長い間替えない⑦タオルを共有する、の講話と、正



しい手洗いの仕方を学びました。多数の方が参加してくれて、今世界中で問題になっている“新型コロナウイルス”に感染しない為に、みんな真剣に聞いていました。

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(水)
《会場》構造改善センター料理教室(石巻)
令和2年6月5日(金)
《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

記念講演中止のお知らせ

令和元年度女性部会総会終了後に予定されていた記念講演は、新型コロナウイルスの感染リスクを防ぐ為、中止とさせていただきます。

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759枚、使用済み切手約11,400枚、書き損じ葉書64枚が集まりました。3月5日に豊橋善意銀行まで木田会長と職員が持っていき寄付してきました。

JA-SSからのお知らせ

4月よりJA豊橋女性部会員限定スタンプラリーカード(JじえSSカード)のスタンプの押印は当日のレシートに限らせていただきます。数日分をまとめて持って来ても、お断りさせていただきます。

スタンドへお越しの際は、必ず女性部会会員証とJじえSSカードをお持ちになってください。Jじえ

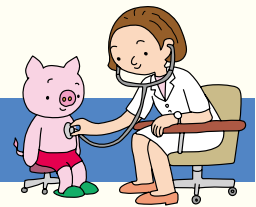
SSカードをお持ちでない女性部会会員の方は、お気軽にスタンドのスタッフにお申し出ください。

お問い合わせ先
JAあいちエネルギー
豊橋エリア 野依SS
☎0532-25-2728



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……………料金 8,562円
を調べ胃がんのリスクを判断します)
 - 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のみのお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)の重症度を調べます。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6月17日(水)	二川支店	2020年5月27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6月19日(金)	前芝支店	2020年5月29日(金)	2020年7月28日(火)	北支店	2020年7月7日(火)
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(水)	第四事業所	2020年7月16日(水)
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)

●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)

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 1. 集団人間ドック(バリウムコース) 8,562円(税別) 2. 集団人間ドック(ピロリ菌コース) 8,562円(税別) 3. 集団人間ドック(ベーシックコース) 5,810円(税別)	◆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. 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 4. 肺がん検診 1,352円(税別) 5. 大腸がん検診 1,000円(税別) 6. 子宮がん検診 1,330円(税別) 7. 腹部超音波検診 2,524円(税別) 8. 骨粗鬆症予防検診 1,000円(税別) 9. 腫瘍マーカー検査 1,000円(税別) A 前立腺 1,543円(税別) B 卵巣 1,000円(税別) C 乳房 1,000円(税別) D すい臓・胆道 1,000円(税別) E 消化器 1,000円(税別) F 肝臓 1,000円(税別)	◆オプション 3. 肺がん検診 (自己負担・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. 子宮がん検診 (自己負担・1,330円(税別)) 6. 腹部超音波検診 (自己負担・2,524円(税別)) 7. 骨粗鬆症予防検診 (自己負担・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)) B 卵巣(自己負担・1,000円(税別)) C 乳房(自己負担・1,000円(税別)) D すい臓・胆道(自己負担・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))	
10. ピロリ菌(ABC)検査 2,752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)	9. ピロリ菌(ABC)検査 (自己負担・2,752円(税別)) 10. 心不全リスク検査 (自己負担・1,000円(税別)) 11. 蜂アレルギー検査 (自己負担・2,000円(税別)) 12. 甲状腺(TSH)検査 (自己負担・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: () (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。

女性部会員募集

女性部では旬の食材を使用した加工品作りや、健康料理教室、親睦企画として日帰り旅行や観劇ツアー等を開催しており、今後も多くの方が参加できる魅力ある活動を行います。
みなさんもわたしたちと一緒に活動をしてみませんか??



ソーセージ作り



ソフトバレーボール大会



パステルカラー教室



ハンドメイド教室



パン教室



絵手紙教室



健康料理教室



地域交流会



豊橋まつり市民総踊り



アレンジフラワー教室

主な女性部活動

- 健康料理教室
- パン作り
- ソーセージ作り
- ジャム作り
- トマトケチャップ作り
- 焼肉のたれ作り
- こんにゃく作り
- 味噌作り
- 金山寺作り
- 豆腐作り
- 地域交流会
- 善意の収集活動
- 親睦旅行
- 観劇ツアー
- 健康講話
- 絵手紙教室
- パステルカラー教室
- ハンドメイド教室
- ソーイング教室
- 着付け教室
- 陶芸教室
- 乳腺検診
- ボウリング大会
- ソフトバレーボール大会
- 豊橋まつり市民総踊り
- 気功体操（太極拳）
- しめ縄教室
- アレンジフラワー教室
- 寄せ植え教室 他

フレッシュミズ世代（40代まで）の方の加入もお待ちしています。

上記の女性部活動以外に、同じ年代の仲間がいる【トッピーちゃんカレッジ】も参加者募集!

- パン作り
- ヨガ教室
- 陶芸教室
- 焼肉のたれ作り
- ソーセージ作り
- テーブルマナー（予定）



フレッシュミズフルーツチー作り



フレッシュミズ寄せ植え

※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の支店にて手続きを行ってください。（年会費500円、印鑑が必要です）