

## 健康料理教室報告

6月3日に構造改善センター、6月5日に福岡料理教室で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と山野氏を招き、テーマは、「カロリー節約コース」で、☆肉詰めいなり☆トマトのしば漬けおろしサラダ☆ナスとエリンギのわさび和え☆さっぱり酸辣湯風スープを作りました。

健康講話として「調理法によるエネルギー量の違い・美味しいものは糖と脂でできている!」を学びました。参加者には“新型コロナウイルス”感染拡大防止のため、手洗い・消毒・マスク・三密にならない等協力をお願いし、講師はフェイスシールドとマスクを着用している為、暑さに耐えていました。

## 参加者募集

### 親子deクッキング(料理教室)

☆今回のテーマは「作りたくなる・萌え断料理」です。  
小学生以上の親子対象です。

**開催日** 8月5日(水) **時間** 午前10時～  
**会場** 豊橋市大清水まなび交流館「ミナクル」の料理教室  
**定員** 12組(最高24名)(小学生以上の親子)  
**講師** JA愛知厚生連 管理栄養士  
**持ち物** マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具  
**参加費** 1,000円/組(※1人増えるごとに500円)  
**締切日** 7月28日(火)  
**お願い** 小学生の参加者以外のご兄弟が付き添われる場合は、あらかじめご連絡ください。

【メニュー】☆野菜たっぷり&全粒粉パンでヘルシーサンドイッチ☆握らないおにぎらず☆フランス発! ガトーインビジブルを一緒に作ろう♪

### 親子料理教室

☆今回のテーマは「作りたくなる・萌え断料理」です。  
小学生以上の親子(祖母・孫でもOK)対象です。

**開催日** 8月7日(金) **時間** 午前10時～  
**会場** 福岡支店2階料理教室  
**定員** 10組(最高20名)(小学生以上の親子)  
**講師** JA愛知厚生連 管理栄養士  
**持ち物** マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具  
**参加費** 1,000円/組(※1人増えるごとに500円)  
**締切日** 7月28日(火)  
**お願い** 小学生の参加者以外のご兄弟が付き添われる場合は、あらかじめご連絡ください。

### 健康料理教室

☆9月のテーマは「減塩コース」です。

**開催日** 9月2日(水)《会場》構造改善センター(石巻)  
9月3日(木)《会場》福岡支店2階料理教室

☆10月のテーマは「高齢者の食材コース」です。

**開催日** 10月1日(水)《会場》構造改善センター(石巻)  
10月2日(木)《会場》福岡支店2階料理教室

**時間** 各回とも午前10時～ **定員** 各回とも20名  
**講師** JA愛知厚生連 管理栄養士  
**持ち物** マスク、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

### 劇団四季観劇ツアー「劇団四季ミュージカル《ライオンキング》」

☆あらゆる想像を超えた驚異の体験。ミュージカルの王者がやってくる。

**開催日** 9月9日(水)  
**旅行代金** 19,190円(女性部員外19,690円)(概算)  
(45名の場合)

☆各集合場所から名古屋まで貸切バスでの送迎です。

☆名古屋四季劇場の座席はS1席です。

☆昼食は日本料理のミニ懐石(予定)です。

☆観劇チケットは買い取りのため、定員になり次第締め切ります。お申込み後のキャンセルは受けかねますのでご注意ください。

### 陶芸教室+ランチ

☆陶芸が初めてという方におすすめです。『鉢植えポット』を作ります。終了後、ランチ(予定)へ向かいます。

**開催日** 9月7日(月)  
**時間** 本店出発 午前9:30~大岩町(やきもの工房すぎうら)へマイクロバスで移動  
午前10:00~12:00(陶芸)~ランチ会場に移動(昼食)13:30~集合場所に戻ります。

**集合場所** 本店(変更になる場合あり)  
**持ち物** マスク、エプロン、ハンドタオル **定員** 20名

**参加費** 2,500円(女性部員外3,000円)  
別途ランチ代(1,600円~2,000円)

**講師** 杉浦氏(やきもの工房 すぎうら)  
**締切日** 定員になり次第、締め切ります。

### 秋の日帰りバスツアー(お土産付!)

☆毎年、多くの方に参加いただいている日帰り旅行です。仲間と楽しく秋を満喫しませんか?

**旅行日** 10月27日(火)

**コース** 《下呂温泉ランチバイキングとニューハーフショー》  
下呂温泉ホテルくさかべアルメリアにて、ランチバイキングとアメーzingタイランドショー(ニューハーフショー)見学をお楽しみいただけます。入浴も可能です。

**旅行代金** 11,670円(女性部員外12,170円)(概算)  
(各バス40名様以上の場合)

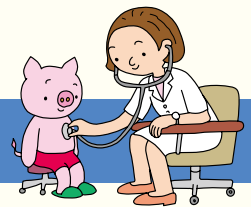
**締切日** 10月9日(金)

☆事情によりショー見学ができない場合は、昼食後下呂の街並散策となります。

※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
- ◆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 **9,410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 **9,410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 **6,390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られませんので、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).....**1,480円**
- ◆大腸がん検診(便潜血2日法).....**1,100円**
- ◆子宮がん検診(腔スミア細胞診).....**1,460円**
- ◆骨粗鬆症予防検診.....**1,100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**1,100円** A 前立腺のみ **1,690円**
- ◆腹部超音波検診(エコー検診).....**2,770円**  
(健診当日に検査を行います)
- ◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査).....**3,020円**
- ◆心不全リスク検査(血液検査).....**1,100円**
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査).....**2,200円**
- ◆甲状腺(TSH)検査(血液検査).....**1,650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
2020年8月26日(水)	岩田支店	2020年8月5日(水)	2020年9月15日(火)	第3事業所(老津)	2020年8月25日(火)
2020年9月1日(火)	第3事業所(杉山)	2020年8月11日(火)	2020年9月16日(水)	西支店(牟呂)	2020年8月26日(水)
2020年9月2日(水)	吉田方支店	2020年8月12日(水)	2020年9月17日(木)	高豊支店	2020年8月27日(木)
2020年9月4日(金)	大村支店	2020年8月14日(金)	2020年9月29日(火)	第4事業所(野依)	2020年9月8日(火)
2020年9月9日(水)	石巻支店	2020年8月19日(水)	2020年9月30日(水)	磯辺支店	2020年9月9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)

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、国保より発行される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)	◆基本コース(どちらかをお選びください)	
1. 集団人間ドック(バリウムコース) 9,410円(税込)	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) 9,410円(税込)	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) 6,390円(税込)	◆オプション	
◆オプション	3. 肺がん検診 (自己負担・1,480円(税込))	
4. 肺がん検診 1,480円(税込)	4. 大腸がん検診 (34歳以下 自己負担・1,100円(税込))	
5. 大腸がん検診 1,100円(税込)	5. 子宮がん検診 (自己負担・1,460円(税込))	
6. 子宮がん検診 1,460円(税込)	6. 腹部超音波検診 (自己負担・2,770円(税込))	
7. 腹部超音波検診 2,770円(税込)	7. 骨粗鬆症予防検診 (自己負担・1,100円(税込))	
8. 骨粗鬆症予防検診 1,100円(税込)	8. 腫瘍マーカー検査 A 前立腺(49歳以下 自己負担・1,690円(税込))	
9. 腫瘍マーカー検査	B 卵巣 (自己負担・1,100円(税込)) C 乳房 (自己負担・1,100円(税込))	
A 前立腺 1,690円(税込)	D すい臓・胆道 (自己負担・1,100円(税込))	
B 卵巣 1,100円(税込)	E 消化器(自己負担・1,100円(税込)) F 肝臓(自己負担・1,100円(税込))	
C 乳房 1,100円(税込)	9. ピロリ菌(ABC)検査 (自己負担・3,020円(税込))	
D すい臓・胆道 1,100円(税込)	10. 心不全リスク検査 (自己負担・1,100円(税込))	
E 消化器 1,100円(税込)	11. 蜂アレルギー検査 (自己負担・2,200円(税込))	
F 肝臓 1,100円(税込)	12. 甲状腺(TSH)検査 (自己負担・1,650円(税込))	
10. ピロリ菌(ABC)検査 3,020円(税込)		
11. 心不全リスク検査 1,100円(税込)		
12. 蜂アレルギー検査 2,200円(税込)		
13. 甲状腺(TSH)検査 1,650円(税込)		
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。