女性部だより

No.282
令和2年12月号
JA豊橋女性部
問合せ・お申込み
☎25-9225

★参加者募集は14ページをご覧ください★

健康料理教室

9月2日に構造改善センター、9月3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井上氏を招き、テーマは、「減塩多菜の食事」で、☆減塩きのこカレー☆わかめとたまねぎのナムル☆ピクルス（洋風浅漬）☆フルーツヨーグルトサラダを作り、健康講話として「高塩分食品（麺料理）の食べ方・高塩分食品&料理に注意しよう」を学びました。そして、10月1日に構造改善センター、10月2日に福岡料理教室開催の健康料理教室のテーマは、「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☆ご飯を作り、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ました。

ヨガ教室

姿勢と呼吸法で自律神経を調整、瞑想で脳を鍛える健康法です。第1回を7月20日㈪・第2回を9月18日㈮に中央支店大会議室にて開催し、講師にyour yogaの吉本志帆氏を招いて指導していただきました。初めて参加される方もいましたが、丁寧な説明で心穏やかに身体をほぐす動作をしていき、最後には身体をマットに頭･肩･腰･足とだんだんと沈み込む感覚で、ゆったりとした状態で終了しました。

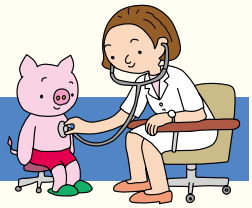
陶芸教室【校外学習】+ランチ

9月7日㈪に大岩町の「やきもの工房すぎうら」で陶芸教室を開催し、当農協のマイクロバスで参加者を乗せて会場へ向かいました。鉢植えポットを2つ作成し、時間に余裕のある方は小物の箸置きや人形等を追加で作成している人もいました。その後、オリーブガーデンでランチを楽しみ、集合場所まで戻って解散しました。焼き上がりに1ヶ月かかり、完成品をお渡ししたときには、他の人と見比べていてとても楽しそうでした。

※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を調べ胃がんのリスクを判断します)……料金 **9,410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 **6,390円**

◆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・HbAlc
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

※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（膣スメア細胞診）……**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
2020年12月2日(水)	吉田方支店	2020年11月11日(水)	2021年1月13日(水)	福岡支店	2020年12月23日(水)
2020年12月9日(水)	石巻支店	2020年11月18日(水)	2021年1月14日(木)	高師原支店(岩西)	2020年12月24日(木)
2020年12月10日(木)	西支店(牟呂)	2020年11月19日(木)	2021年1月15日(金)	高豊支店	2020年12月25日(金)
2020年12月15日(火)	第3事業所(杉山)	2020年11月24日(火)	2021年1月19日(火)	第3事業所(大崎)	2020年12月28日(月)
2020年12月16日(水)	磯辺支店	2020年11月25日(水)	2021年1月20日(水)	二川支店	2020年12月28日(月)

●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

国民健康保険証番号

※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

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)
1. 集団人間ドック（バリウムコース）　9,410円(税込)
2. 集団人間ドック（ピロリ菌コース）　9,410円(税込)
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
4. 肺がん検診　1,480円(税込)　5. 大腸がん検診　1,100円(税込)
6. 子宮がん検診　1,460円(税込)　7. 腹部超音波検診　2,770円(税込)
8. 骨粗鬆症予防検診　1,100円(税込)
9. 腫瘍マーカー検査
A 前立腺　1,690円(税込)　B 卵巣　1,100円(税込)
C 乳房　1,100円(税込)　D すい臓・胆道　1,100円(税込)
E 消化器　1,100円(税込)　F 肝臓　1,100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)

農協健康保険の方

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）　－

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)
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
3. 肺がん検診　(自己負担・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. 子宮がん検診　(自己負担・1,460円(税込))
6. 腹部超音波検診　(自己負担・2,770円(税込))
7. 骨粗鬆症予防検診　(自己負担・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))
B 卵巣（自己負担・1,100円(税込)）C 乳房(自己負担・1,100円(税込))
D すい臓・胆道　(自己負担・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))
9. ピロリ菌(ABC)検査　(自己負担・3,020円(税込))
10. 心不全リスク検査　(自己負担・1,100円(税込))
11. 蜂アレルギー検査　(自己負担・2,200円(税込))
12. 甲状腺（TSH）検査　(自己負担・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。

参加者募集

寄せ植え教室

☆クリスマスにもお正月にも飾れる寄せ植えを作りませんか?

開催日　12月11日㈮
場　所　菜ッ花園ハウス（豊橋市老津町鎌倉4）
時　間　午後1時30分～
講　師　菜ッ花園
定　員　20名程度
締切日　11月30日㈪
参加費　3,000円
（女性部員外3,500円）
持ち物　マスク、薄手の手袋、
持ち帰り用の箱

アレンジフラワー教室

☆お正月用に自分で生けたお花で
新年を迎えませんか？

開催日　12月25日㈮
場　所　JA豊橋　花き集出荷場 2階
（豊橋市野依町字南丸山337）
時　間　10:00～13:30（受付終了）
時間内で生けていただき、
各自完成したら終了です。
講　師　H&Kフラワー　　定　員　40名程度
参加費　3,000円（女性部員外3,500円）
持ち物　マスク、花切り用のハサミ、持ち帰り用の箱
締切日　12月15日㈫

親子アレンジフラワー教室

☆豊橋市在住でハサミを扱えるお子様～中学生までの親子のアレンジフラワー体験。お子さま1つ、親御さま1つの2セット作ります。

開催日　12月28日㈪
場　所　道の駅豊橋（tomate）のプロジェクト室
（豊橋市東七根町字一の沢113-2）
時　間　①9:30～10:30　②11:00～12:00
定　員　各回8組（16名まで）（先着順）
参加費　500円／組（女性部会員外1,000円／組）
持ち物　マスク、手拭きタオル
締切日　12月18日㈮

※駐車場はできる限り道路を挟んだ東側をご利用ください。