

健康料理教室



4月8日に石巻構造改善センター料理教室、4月9日に福岡支店2階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井上氏を招き、テーマは、「旬野菜（季節の食材）コース（Spring）」で、☆ふきとじゃこのまぜご飯☆五色のごまなます☆鶏と根菜の炊き合わせ☆豆乳のムースを作りました。健康講話として、【油とビタミンの関係って?】ビタミンは水溶性と脂溶性があることを学びました。



参加者募集

健康料理教室

☆今回のテーマは「カロリー節約コース」です。

開催日 令和3年6月9日(水)
《会場》石巻構造改善センター料理教室
令和3年6月10日(木)
《会場》福岡支店2階料理教室

各回とも

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 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具
参加費 50円（女性部員外550円）
締切日 各開催日の7日前まで

親子(祖母・孫もOK)料理教室

開催日時 令和3年8月5日(木) 午前10時～
会場 JA豊橋本店（研修棟）料理教室
レシピ こぶたの肉まん・きゅうりとツナの中華和え・桃とアーモンドミルクのプリンを作るよ！
定員 14組（28名まで）
講師 JA愛知厚生連 管理栄養士
持物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具
参加費 600円/1組（女性部員外1,000円/1組）
（1人増えると+500円）
締切日 7月30日(金)

ソーイング教室

☆着物生地『保険証・お薬手帳入れ』を一緒に作りませんか？
開催日時 令和3年6月21日(月)

午後1時30分～3時30分まで

場所 JA豊橋中央支店 2階（大会議室）
参加費 500円（女性部外1,000円）
持ち物 マスク、裁縫道具、チャコペン、定規（ものさし）、布切りはさみ、洗濯ばさみ10個
定員 20名程度 **講師** 女性部会員
締切日 6月11日(金)

ハンドメイド教室

☆色紙の台紙に『うさぎの押絵』を一緒に作りませんか？
開催日時 第1回目：7月21日(水) 第2回目：7月28日(水)
各回とも、午後1時30分～3時30分まで
場所 JA豊橋中央支店 2階（大会議室）
参加費 500円（女性部員外1,000円）
持ち物 マスク、裁縫箱、目打ち、工作用のり、木工用ボンド、布切ハサミ（糸切りハサミ）、紙切りハサミ、鉛筆、ペンシル（チャコペン）、洗濯ばさみ10個
定員 20名程度
講師 女性部会員
締切日 7月7日(水)

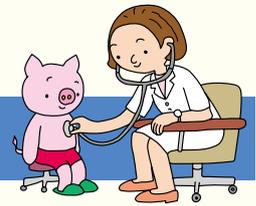
ヨガ教室

☆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。
開催日時 7月26日(月) 午前10時～11時30分まで
場所 JA豊橋中央支店 2階（大会議室）
参加費 500円（女性部外1,000円）
持ち物 マスク、ヨガマット、タオル、飲料水（水分補給のため）、体操用服装
定員 20名程度
講師 吉本志帆氏
締切日 7月16日(金)

※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
令和3年6月23日(水)	二川支店	令和3年6月2日(水)	令和3年7月20日(火)	西支店	令和3年6月29日(火)
令和3年7月6日(火)	第6事業所	令和3年6月15日(火)	令和3年7月27日(火)	北支店	令和3年7月6日(火)
令和3年7月8日(木)	前芝支店	令和3年6月17日(木)	令和3年8月5日(木)	本支店	令和3年7月15日(木)
令和3年7月13日(火)	第3事業所	令和3年6月22日(火)	令和3年8月10日(火)	いなみ支店	令和3年7月20日(火)
令和3年7月15日(木)	高師原支店	令和3年6月24日(木)	令和3年8月25日(木)	岩田支店	令和3年8月4日(木)

●当日受付時間...AM7:30 ●健診開始...AM8:20

今年度の健診は1月27日で終了となります。

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) 記号(4桁) - 番号(4桁) -	
※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。	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「2021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。