

女性部会 介護予防教室 運動習慣定着コース

☆令和3年度から2つの地域（津田支店・中央支店）で開催企画をしました。期間は3か月・全6回、概ね75歳未満の方で生活改善に意欲のある方、運動を行うことに支障がない方（15分以上続けて歩ける方）、高血圧等の基礎疾患がある方や身体に痛みのある方は、主治医に許可を得た上でご参加ください。当日の血圧が収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の場合、運動は控えて頂きます。

定員 10名～20名 **参加費** 一人500円（全6回分）
教室プログラムとして、

- ①健康寿命をのばすために（講義）
 - ・体力測定、ストレッチ、筋肉トレ
 - ②食生活を整えよう（講義）
 - ・体組成測定、ストレッチ、筋トレ
 - ③動脈硬化について（講義）
 - ・正しいウォーキング体験
 - ④認知症について（講義）
 - ・ストレッチ、筋トレ、ラダー
 - ⑤ロコモについて（講義）
 - ・ストレッチ、筋トレ
 - ⑥フレイルについて（講義）
 - ・体力測定、リズム体操
- 教室終了後も継続できる健康行動を身に付けてもらえるように、JA愛知厚生連保健師が手厚くサポートします。第1回目を、5月11日(火)に津田支店で開催いたしました。

（津田支店の教室募集は終了しました）

☆中央支店教室参加者募集のお知らせ

会場：中央支店2階大会議室

- ・1回目：10月13日(水) 各回とも、
- ・2回目：10月27日(水) 午後1時30分～
- ・3回目：11月10日(水) 午後3時30分
- ・4回目：11月24日(水)
- ・5回目：12月 8日(水)
- ・6回目：12月22日(水)

締め切りは、9月6日(月)までの申し込み、又は参加申し込みが20名に達した時に終了いたします。

※申し込みの際に、「介護予防教室参加申込書兼同意書」を記入していただきます。持ち物・服装などは、1回目のご案内の時に連絡いたします。



無水鍋講習会参加者募集

☆水無し調理のエコロジー鍋の紹介です。

開催日 8月18日(水) / JA豊橋本店研修棟調理実習室
8月19日(木) / 石巻構造改善センター料理教室
8月20日(金) / 福岡支店2階料理教室

時間 午前10時～ **定員** 20名

講師 日本食生活改善指導会
インストラクター 真野尚克氏

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、自分で料理を作り、試食していただきます。

健康料理教室参加者募集

☆今回のテーマは「高齢期の食事(Autumn)」です。

開催日 9月7日(火) / JA豊橋本店研修棟調理実習室
9月8日(水) / 石巻構造改善センター料理教室
9月9日(木) / 福岡支店2階料理教室

☆今回のテーマは「食習慣改善(Autumn)」です。

開催日 10月6日(火) / JA豊橋本店研修棟調理実習室
10月7日(水) / 石巻構造改善センター料理教室
10月8日(木) / 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

陶芸教室【校外学習】+ランチ参加者募集

☆陶芸が初めてという方におすすめです。『コーヒーカップ』を作ります。終了後、ランチ(予定)へ向かいます。

開催日 10月4日(月) (集合場所が変更になる場合もあり)

集合場所・出発時間

本店 午前9:15 ⇒ 福岡支店 午前9:30 ⇒ 大岩町の会場へ移動 午前10:00～12:00 (陶芸)～ランチ会場へ移動 (昼食) 13:30～ 集合場所に戻ります。

※大岩町の会場へはJAのマイクロバスで向かいます。

参加費 2,500円（女性部外3,000円）

別途ランチ代 (1,600円～2,000円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル

定員 20名

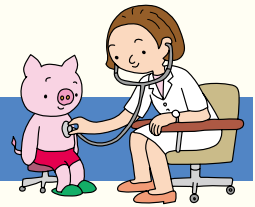
講師 杉浦氏 (やきもの工房 すぎうら)

締切日 定員になり次第、締め切ります。

※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へ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
令和3年8月25日(水)	岩田支店	令和3年8月4日(水)	令和3年9月14日(火)	第3事業所(老津)	令和3年8月24日(火)
令和3年8月31日(火)	第3事業所(杉山)	令和3年8月10日(火)	令和3年9月15日(水)	西支店(牟呂)	令和3年8月25日(水)
令和3年9月1日(水)	吉田方支店	令和3年8月11日(水)	令和3年9月16日(木)	高豊支店	令和3年8月26日(木)
令和3年9月2日(木)	大村支店	令和3年8月12日(木)	令和3年9月28日(火)	本支店(野依)	令和3年9月7日(火)
令和3年9月8日(水)	石巻支店	令和3年8月18日(水)	令和3年9月29日(水)	磯辺支店	令和3年9月8日(水)

●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、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 2,200円(税込)	
F 肝臓 1,100円(税込)	12. 甲状腺(TSH)検査 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。