

健康料理教室

10月6日に研修棟調理実習室、7日に石巻構造改善センター、8日に福岡支店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井上氏を招き、テーマは、「食習慣改善コース～マゴワヤサイ良く噛んで～」で、☆高野豆腐のドライカレー☆根菜のごまみそ汁☆さきいかと切干のかみかみサラダ☆れんこんチップスを作り、健康講話として「あまり噛まない人がよく食べるもの」「しっかり噛む人がよく食べるもの」「あなたは一口何回噛んでいますか？よく噛んでゆっくり食べる効果」を学びました。



善意銀行へ寄付しました

10月14日に、女性部会の内藤会長と事務局で善意銀行へ寄付に行きました。タオル類669枚、ウエス用の綿の布約65kg、使用済み切手、ベルマークを中神真常務理事に手渡しました。寄付されたタオルや布類は、希望する福祉施設に配布され、施設からお礼の葉書を頂いています。今後も引き続きご協力をよろしく願います。



親子花束作り体験教室参加者募集

大切な人へ“花贈り”

☆親子2名1組でおひとり様1つずつ、花束作成の体験ができます。フローリストの《かみむらふみの》さんによる花束作りのレッスンを受けることができる希少な機会です。大切な人に贈る花束を自分で作ってみませんか？

- 開催日** 12月11日(出)
- 場所** 道の駅豊橋 (Tomate) のプロジェクト室
- 時間** ①午前 9時00分～10時00分
②午前11時00分～12時00分
③午後 1時30分～ 2時30分
- 定員** 各回/親子6組 (12名まで) (先着順)
- 講師** フローリスト かみむら ぶみの氏
- 参加費** 1,000円/組 (花材代含む)
- 持ち物** マスク、持ち帰り用の箱
- 申込み** JA豊橋 花き課 TEL 29-3987

締切り 定員になり次第締め切らせていただきます。
※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。
※受講された方はアンケートにお答えいただきます。
※新型コロナウイルス感染防止の為、イベントを中止する場合があります。

しめ縄教室参加者募集

☆毎年恒例のしめ縄教室です。自分で作ったしめ縄を飾って新年を迎えませんか？

- 開催日時** 11月29日(月)
- (会場)** ①午前10時～ 石巻構造改善センター2階
②午後2時～ JA豊橋中央支店2階大会議室
- 定員** 各回20名程度 **講師** 植田支部女性部会員
- 締切日** 11月15日(月) ※マスクを持参してください。
- 開催日時** 12月13日(月) 午後1時30分～
- 会場** JA豊橋中央支店 2階大会議室
- 定員** 20名程度 **講師** 植田支部女性部会員
- 締切日** 11月29日(月) ※マスクを持参してください。

《共通項目》

- 内容** リースしめ縄 (小)、棒メ (中) の2本
- 参加費** 900円 (女性部会員外1,400円)
- お願い** 本講座は技術習得のため、しめ縄等は参加者本人で作っていただきます。ご理解ご協力をお願いします。
- ※完成品の販売もあります (要予約) (助成金対象外)

寄せ植え教室参加者募集

☆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6日(月)
- 場所** 菜っ花園ハウス (豊橋市老津町鎌倉4)
- 時間** 午後1時30分～ **講師** 菜っ花園
- 定員** 20名程度 **締切日** 12月1日(水)
- 参加費** 3,300円 (女性部会員外3,800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参加者募集

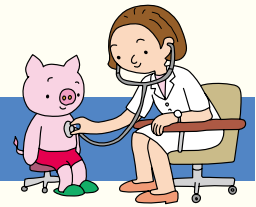
☆お正月用に自分で生けたお花で新年を迎えませんか？

- 開催日** 12月24日(金)
- 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 (女性部会員外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17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会員向けの募集となっております。女性部会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。健康診断は女性部会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**

◆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・HbA1c
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(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4年1月12日(水)	福岡支店	令和3年12月22日(水)	令和4年1月20日(木)	いなみ支店(細谷)	令和3年12月28日(火)
令和4年1月13日(木)	高師原支店(岩西)	令和3年12月23日(木)	令和4年1月21日(金)	第6事業所(石巻)	令和3年12月28日(火)
令和4年1月14日(金)	高豊支店	令和3年12月24日(金)	令和4年1月25日(火)	本 店	令和4年1月5日(水)
令和4年1月18日(火)	第3事業所(大崎)	令和3年12月28日(火)	令和4年1月26日(水)	大 村 支 店	令和4年1月5日(水)
令和4年1月19日(水)	二 川 支 店	令和3年12月28日(火)	令和4年1月27日(木)	東 田 支 店	令和4年1月6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。