

# 女性部だより

No.295

令和3年年末号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み  
☎25-9225

## 健康料理教室

11月2日に研修棟調理実習室、5日に福岡支店の料理教室で健康料理教室を開催しました。講師に厚生連管理栄養士の山野氏を招き、テーマは、「高齢期の食事(秋)」で、★鶏肉のチリソース★柿とほうじ茶の2色のデザート★ナスとトマトのさっぱりサラダ★キノコの塩昆布和え★さつまいもと野菜の豆乳スープを作り、健康講話として「食事でロコモ予防!ロコモ予防には下半身の筋トレがおすすめ、ロコモ予防は元気なうちから」を学びました。



## 女性部会 介護予防教室 運動習慣定着コース

中央支店2階会議室で介護予防教室を10/13にスタートし、12/22までの3ヶ月間で全6回開催する予定です。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)が参加しています。



教室各回のテーマとして、

①介護予防教室ってどんな教室?

- ・体力測定、ストレッチ、筋トレ

②食事と運動で健康づくり

- ・体組成測定、ストレッチ、筋トレ

③運動で動脈硬化予防! ・正しいウォーキング体験

④運動で認知症予防! ・ストレッチ、筋トレ、ラダー

⑤運動でロコモ予防! ・ストレッチ、筋トレ

⑥3ヶ月を振り返ろう ・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。

(中央支店の教室募集は終了しました)

※令和4年度も(津田支店・中央支店)の2会場で開催を予定しています。日程は決定次第、「女性部だより」でご案内いたします。

## ハンドメイド教室(つまみ細工)

11月16日に中央支店2階会議室にて、ハンドメイド教室を開催しました。今回で5回目となり、とても人気のあ

る講座です。ちりめんの布地でポインセチアの飾りを作りました。事前にカットした布等用意して、参加者の方には花びらを1枚ずつ作っていただき、葉っぱと一緒にフレームに貼り付けました。とても可愛い作品が出来上がりました。



## フレッシュミズ (トッピーちゃん倶楽部・JJクラブ)

### ●陶芸教室[郊外学習]+ランチ

10月4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、JAのマイクロバスで会場へ向かいました。各自でコーヒーカップと小物を作成しました。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。



### ●焼き肉のたれ作り

10月20日に研修棟加工室で焼き肉のたれ作りを開催しました。大釜の中に調味料(醤油・酒・みりん)を入れ、玉ねぎ・リンゴ・にんにくを切ってミキサーにかけたものを一緒に入れ、煮込む事1時間、他の調味料も順番に入れて完成。焼き肉のたれとして使うほか、野菜炒め、から揚げの下味、煮豚等色々な料理に重宝されています。今回はリンゴを使用しましたが、他に地元の柿、梨を使用する時もあります。保存剤を使用していないので安心安全な加工品作りです。

### ●豆腐作り

10月28日に研修棟加工室で豆腐作りを開催しました。大豆を前日から水に浸しておき、当日は大豆をミキサーにかけてきた生臭液を、湯の入った鍋の中で焦がさないように混ぜ、こし布で絞った豆乳ににがりを入れ、木箱で余分な水分を切って固まれば完成。大豆の味が濃い美味しい豆腐ができました。

### ●ウインナー作り

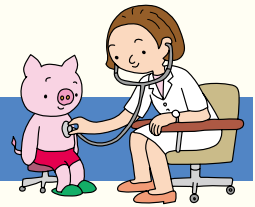
11月17日にサンテパークたはらでウインナー作りを行いました。現地まではJAのマイクロバスで移動し、昼食後、産直で買い物をして、いよいよウインナー作り。初めての方が多かったのですが、講師の方の説明をしっかりと聞き、皆さんとても上手に作る事ができました。手作りの安心安全なウインナーをポイルしてから、家族へのお土産としてお持ち帰りしていただきました。



※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(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、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) 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)	◆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 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)	◆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))	
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)	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: ( )	( )

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。