

## 健康料理教室

4月12日に研修棟調理実習室、13日に石巻構造改善センターで健康料理教室を開催しました。JA厚生連管理栄養士の山野氏の指導のもと、「簡単！ヘルシー！お家居酒屋おつまみメニュー」をテーマに、☆糖質オフ！大根餃子☆タコとめかぶのワサビ和え☆厚揚げ油淋鶏☆ハニーナッツとチーズのカナッペを作りました。



また、健康講話として「お酒を楽しむための基本三カ条」、「脂肪肝を防ぐおつまみの選び方」を学びました。～健康的にお酒を楽しむために～

- ・アルコール分解酵素の材料であるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富な大豆・ナッツ・きのこ類、微量ミネラルや食物繊維が豊富な野菜・海藻を食べる
- ・油脂が少ない物を選ぶ（特に油脂＋糖は厳禁！）
- ・20時以降は糖質の多いお酒や炭水化物はやめる

## 健康料理教室参加者募集

☆今回のテーマは「食習慣改善～乾物を使って作り置き～」です。

**開催日** 7月6日(水) 午前10時～午後1時頃

**会場** JA豊橋 研修棟 調理実習室

**開催日** 7月7日(木) 午前10時～午後1時頃

**会場** 石巻構造改善センター料理教室

各回とも

**講師** JA愛知厚生連 管理栄養士

**定員** 20名程度

**参加費** 550円（女性部会員外1,050円）

**持ち物** マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

**締切日** 各開催日の10日前まで

## 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** 7月12日(火) 午前10時～午後1時頃

**会場** JA豊橋 研修棟 調理実習室

**開催日** 7月13日(水) 午前10時～午後1時頃

**会場** 石巻構造改善センター料理教室

各回とも

**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

**定員** 20名程度

**参加費** 550円（女性部会員外1,050円）

**持ち物** マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

**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。

## 親子(祖母・孫もOK)で作ろう 手作りパン参加者募集

**開催日** 8月2日(火) 午前10時～午後1時頃

**会場** JA豊橋 研修棟 調理実習室

**レシピ** てりやきチキンパン、あんぱん、にんじんとコーンのミルクスープ

**講師** JA愛知厚生連 管理栄養士

**定員** 12組（24名まで）

**参加費** 600円/1組（女性部会員外1,000円/1組）

**持ち物** マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

**締切日** 7月22日(金)

## ソーイング教室参加者募集

☆着物生地で『バックインバック』を一緒に作りませんか？

**開催日** 6月20日(月) 午後1時30分～3時30分まで

**会場** JA豊橋 研修棟 調理実習室

**講師** 女性部会員

**参加費** 1,000円（女性部会員外1,500円）

**持ち物** マスク、裁縫道具、布切りハサミ、チャコペン、定規（ものさし）、ミシン（可能な方は持参してください）

**定員** 20名程度

**締切日** 6月6日(月)

## ハンドメイド教室参加者募集

☆色紙の台紙に来年の干支『うさぎ』の押絵を一緒に作りませんか？

**開催日** 第1回：7月20日(水) 第2回：7月27日(水)

各回とも、午後1時30分～3時30分まで

**会場** JA豊橋 研修棟 調理実習室

**講師** 女性部会員

**参加費** 1,000円（女性部会員外1,500円）

**持ち物** マスク、裁縫道具、目打ち、布切りハサミ（糸切りハサミ）、チャコペン、鉛筆、洗濯バサミ10コ、工作用のり、木工用ボンド

**定員** 20名程度

**締切日** 7月1日(金)

## ヨガ教室参加者募集

☆姿勢と呼吸法で自律神経を整え、瞑想で脳を鍛える健康法です。

**開催日** 7月25日(月) 午前10時～11時30分まで

**会場** JA豊橋 本店1階 第1・第2研修室

**講師** 吉本 志帆 氏 **定員** 20名程度

**参加費** 500円（女性部会員外1,000円）

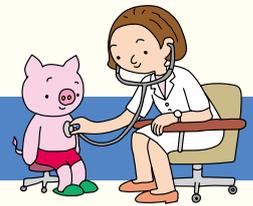
**持ち物** マスク、ヨガマット、タオル、飲料水（水分補給のため）、体操用服装

**締切日** 7月15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**

※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**
- ◆新型コロナウイルス抗体検査(血液検査).....**3,850円**
- ◆骨粗鬆症予防検診.....**1,100円**
- ◆腹部超音波検診(エコー検診).....**2,770円**
- ◆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**
- ◆甲状腺(TSH)検査(血液検査).....**1,650円**
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査).....**2,200円**
- ◆腫瘍マーカー検査(血液検査)
  - ・前立腺.....**1,690円**
  - ・卵巣(ROMA)(ロマ).....**3,850円**
  - ・乳房・すい臓・胆道・消化器・肝臓.....各**1,100円**

- ★オプションのみの受付はできません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6月29日(水)	二川支店	令和4年6月8日(水)	令和4年7月27日(水)	北支店	令和4年7月6日(水)
令和4年7月8日(金)	第6事業所	令和4年6月17日(金)	令和4年8月2日(火)	第3事業所	令和4年7月12日(火)
令和4年7月14日(木)	前芝支店	令和4年6月23日(木)	令和4年8月5日(金)	西支店	令和4年7月15日(金)
令和4年7月15日(金)	高師原支店	令和4年6月24日(金)	令和4年8月8日(月)	いなみ支店	令和4年7月15日(金)
令和4年7月19日(火)	第3事業所	令和4年6月28日(火)	令和4年8月29日(月)	本店	令和4年8月8日(月)

## 健診を受けられる皆様へ

- ① 検査前日の夜9時から健診終了までは食事をしないでください。② 当日、水は検査2時間前までに200ml以内なら飲んでも差し支えありません。なお検査当日の内服については、心臓病・高血圧の方は検査開始2時間前までに飲んでください。

●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 )	
※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	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。	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. 新型コロナウイルス抗体検査 (自己負担・3,850円(税込))	
6. 新型コロナウイルス抗体検査 3,850円(税込)	6. 骨粗鬆症予防検診 (自己負担・1,100円(税込))	
7. 骨粗鬆症予防検診 1,100円(税込)	7. 腹部超音波検診 (自己負担・2,770円(税込))	
8. 腹部超音波検診 2,770円(税込)	8. ピロリ菌(ABC)検査 (自己負担・3,020円(税込))	
9. ピロリ菌(ABC)検査 3,020円(税込)	9. 心不全リスク検査 (自己負担・1,100円(税込))	
10. 心不全リスク検査 1,100円(税込)	10. 甲状腺(TSH)検査 (自己負担・1,650円(税込))	
11. 甲状腺(TSH)検査 1,650円(税込)	11. 蜂アレルギー検査 (自己負担・2,200円(税込))	
12. 蜂アレルギー検査 2,200円(税込)	◆腫瘍マーカー検査	
◆腫瘍マーカー検査	12. 前立腺(49歳以下 自己負担・1,690円(税込))	
13. 前立腺 1,690円(税込)	13. 卵巣がん(ROMA)(ロマ) (自己負担・3,850円(税込))	
14. 卵巣がん(ROMA)(ロマ) 3,850円(税込)	14. 乳房 (自己負担・1,100円(税込))	
15. 乳房 1,100円(税込)	15. すい臓・胆道 (自己負担・1,100円(税込))	
16. すい臓・胆道 1,100円(税込)	16. 消化器(自己負担・1,100円(税込))	
17. 消化器 1,100円(税込)	17. 肝臓 (自己負担・1,100円(税込))	
18. 肝臓 1,100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「2022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。