

# 女性部だより

No.301

令和4年7月号  
JA豊橋女性部会  
問合せ・お申込み  
☎25-9225

## 令和3年度女性部会総会

5月11日にJA豊橋本店で女性部会総会を開催しました。今年も昨年同様に新型コロナウイルス感染拡大防止のため事前に書面議決を行い、会場には常勤役員、令和3年度と令和4年度の本部・各支部役員、事務局の担当職員が参加しての縮小開催となりました。議事は令和4年度の本部役員・各支部の新役員の承認も含む全てが賛成多数で承認されました。今年度も、みなさんの意見を基に各種行事を行ってまいりますのでよろしくお願い致します。

**新役員紹介** 令和4年度の本部・各支部の新役員の方々です。  
よろしくお願い致します。

**会長** 内藤美子 **副会長** 白井品江 **副会長** 山本咲子 **会計** 近田かをる **二川** 兵藤美保子 **細谷** 伊藤佐枝子 **小沢** 富田幸子  
**高豊** 河合笑美子 **杉山** 石河果織 **老津** 松井明美 **大崎** 船井早苗 **植田** 鈴木まり子 **野依** 山口直子 **高師** 小林ひろみ  
**磯辺** 山本晶子 **福岡** 向坂美穂子 **西** 松橋しず子 **吉田方** 藤城利依子 **前芝** 加藤雅代 **津田** 中嶋尚巳 **大村** 峯田千江子  
**石巻** 佐野恵美子 **牛川** 山口充代 **東田** 高橋道子 **岩田** 山口豊子 **天伯原** 村松桂子 **大清水** 折口みゆき



## 参加者募集

### 健康料理教室

☆今回のテーマは「食習慣改善～乾物を使って作り置き～」です。

**開催日時** 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

**開催日時** 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

**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

**定員** 20名程度

**締切日** 各開催日の10日前まで

### 無水鍋講習会

☆水無し調理のエコロジー鍋の紹介です。

**開催日時** 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

**開催日時** 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

**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

**定員** 20名程度

**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て自分で料理を作り、試食していただきます。

### 親子でアクセサリー作り

**開催日時** 8月23日(火) 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** 安藤 由美子 氏 (装飾造形家)

**参加費** 大人1人+こども(小学生以上)1人の場合  
3,000円 (女性部会員外3,500円)

大人1人+こども(小学生以上)2人の場合  
3,500円 (女性部会員外4,000円)

**持ち物** マスク

**定員** 10組20名程度

**締切日** 8月9日(火)

### ヨガ教室

☆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。

**開催日時** 7月25日(月) 午前10時～11時30分まで

**開催日時** 9月26日(月) 午前10時～11時30分まで

各回とも

**会場** JA豊橋 本店1階 第1・第2研修室

**講師** 吉本 志帆 氏 (ヨガ講師)

**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

**定員** 20名程度

**締切日** 各開催日の10日前まで

## 参加者募集

## ハンドメイド教室

☆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？

開催日時 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)

## ソーイング教室

☆着物生地で『うでぬき』を一緒に作りませんか？

開催日時 9月21日(水) 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 500円（女性部会員外1,000円）

持ち物 マスク、布切ハサミ、チャコペン、定規（ものさし）裁縫道具、ミシン（可能な方は持ってきてください）  
定員 20名程度  
締切日 9月2日(金)

## 己書教室

☆ハガキ大用紙に、筆ペンで己書を描きます。己書の世界を一緒に楽しみませんか？

開催日時 9月12日(月)  
午後1時30分～午後3時30分まで

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 西川 操子氏（己書道場師範）

参加費 500円  
（女性部会員外1,000円）  
持ち物 マスク、筆ペン  
（持参できる方）  
定員 20名程度  
締切日 8月31日(水)



## 女性部会 介護予防教室 運動習慣定着コース

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）が対象です。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つ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。

## ■中央支店教室参加者募集のお知らせ

会場：中央支店2階会議室

- ・1回目：10月 4日(火) 各回とも、
- ・2回目：10月18日(火) 午後1時～午後3時
- ・3回目：11月 1日(火)
- ・4回目：11月14日(月)
- ・5回目：11月29日(火)
- ・6回目：12月 6日(火)

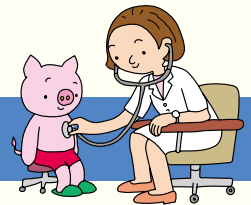
締め切りは、8月26日(金)までの申し込み、又は参加申し込みが20名に達した時に終了いたします。

※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。

※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**

- ◆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**
- ◆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7月27日(水)	北支店	令和4年7月6日(水)	令和4年9月5日(月)	大村支店	令和4年8月15日(月)
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9月6日(火)	第3事業所	令和4年8月16日(火)
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9月7日(水)	吉田方支店	令和4年8月17日(水)
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9月14日(水)	磯辺支店	令和4年8月24日(水)
令和4年8月29日(月)	本支店	令和4年8月8日(月)	令和4年9月22日(水)	高豊支店	令和4年9月1日(水)

### 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)

## 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. 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。