

女性部会だより

No.312

令和5年6月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

健康料理教室参加者募集

☆6月のテーマは「おいしく健診結果改善血糖値を上げすぎない食事」です。

開催日時 6月8日(木) 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 6月9日(金) 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 各回とも20名程度

締切日 各開催日の10日前まで

ソーイング教室参加者募集

☆「バスタオルで作る防災頭巾(すきん)」を作ります。中に着替えや小物が縫い付けてあり、いざというときには糸をほどいて中身が使える優れものです。

開催日時 6月21日(水) 午後1時30分～

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(任意)、ソーイングセット、バスタオル1枚(約120cm×60cm)、フェースタオル1枚(約80cm×33cm)、ハンドタオル1枚(約24cm×24cm)、中に入れるもの例(Tシャツ2枚)

定員 20名程度 **締切日** 6月7日(水)

ハンドメイド教室参加者募集

☆色紙の台紙に来年の干支の押絵を一緒に作りませんか?

開催日時 第1回目 7月19日(水)、第2回目 7月26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(任意)、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個、工作用のり、木工用ボンド

定員 20名程度 **締切日** 7月3日(月)

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。

開催日時 7月24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 (ヨガ講師)

参加費 500円(女性部会員外1,000円)

持ち物 マスク(任意)、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 7月10日(月)

普通救命講習参加者募集

☆救急救命講習について「興味はあるけど、講習の内容やどこで受けられるのかが分からない」と感じておられる方も多いのではないのでしょうか。一般的に「救急救命講習」とは、災害や事故などにおいて、ケガの手当てや心肺蘇生処置の方法を事前に学ぶことのできる講習会を指します。今回は、心肺蘇生やAEDの使用法、異物の除去、止血法などを学びます。受講時間は約3時間で、終了後に救命技能認定証が交付されます。

開催日時 7月21日(金) (受付) 午前8時30分～
(講習開始時間) 午前9時～正午 (3時間)

会場 JA豊橋 本店
1階

講師 消防署員

定員 15名まで

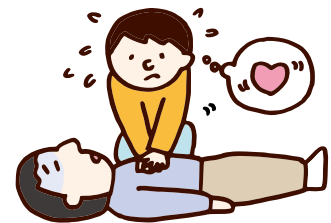
参加費 無料

服装 動きやすい服装でお越しください。

持ち物 筆記用具、ハンドタオル、飲み物(水分補給)、マスク(任意)

締切日 6月30日(金) (締切日前でも定員に達し次第募集終了)

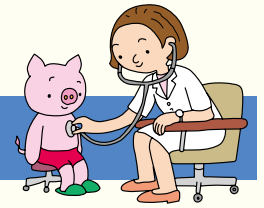
※修了証を発行するので、申込時に氏名(漢字・フリガナ)、生年月日、性別を確認します。



※女性部会だよりでの案内は、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。)

- ★ 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。

健診のお申し込みは、各支店窓口で健診申込書に記入してください。
 ※各会場とも、締切日前でも定員数に達した場合は、受付を終了させていただく場合がありますので、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**
- ◆抗体検査(血液検査)
 - ・新型コロナウイルス
 - ・麻疹(はしか)
 - ・風疹(三日はしか)
 - ・水痘IgG(水ぼうそう帯状疱疹)
 - ・ムンプスIgG(おたふくかぜ)…………… 各**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**

開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
令和5年6月28日(水)	二川支店	令和5年6月7日(水)	令和5年7月21日(金)	第3事業所(申し込みは大津支店)	令和5年6月30日(金)
令和5年7月5日(水)	岩田支店	令和5年6月14日(水)	令和5年7月28日(金)	北支店	令和5年7月7日(金)
令和5年7月13日(水)	第6事業所(申し込みは石巻支店)	令和5年6月22日(水)	令和5年8月3日(水)	第3事業所(申し込みは大津支店)	令和5年7月13日(水)
令和5年7月14日(金)	前芝支店	令和5年6月23日(金)	令和5年8月4日(金)	西支店	令和5年7月14日(金)
令和5年7月19日(水)	高師原支店	令和5年6月28日(水)	令和5年8月10日(水)	いなみ支店	令和5年7月20日(水)

- 当日受付時間…AM7:30
- 健診開始…AM8:20

JA共済
げんきなカラダプロジェクト

★ご自宅近くのJAで健康診断を受けようキャンペーン

- ①対象条件
 - ・JAの組合員(正・准)及びその同居家族の方
 - ・JAあいち健診センターの実施する集団人間ドックを初めて受診もしくは過去5年間未受診(2018年4月1日以後、未受診の方が対象です)
- ②対象期間
 - 2023年4月1日～2024年3月31日
 - (JA豊橋の健診は2024年1月25日が最終日)
 - (申込期限は2024年2月28日まで)

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)

初回受診限定
対象コース料金が
全額キャッシュバック
(オプション料金は含みません)

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。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。
- ② 豊橋市国民健康保険、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。
- ③ 健診当日「2023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。