

# 女性部会だより

No.323

令和6年5月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み  
☎25-9225

## 健康料理教室



3月11日に本店研修棟、12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井上氏の指導で「おいしく健診結果改善～貧血改善の食事（冬）～」をテーマに、【ぶりのカラフル甘酢炒め】【小松菜とあさり缶お煮びたし】【ペペロンれんこんひじき】【ふんわりレーズン蒸しパン】を作りました。講話では、貧血改善のための3ポイント①基本は「食事」をしっかり食べること②食事のバランスと量を意識し「栄養バランスの3本柱」を必ず入れること③食事の中身を考え「鉄分+ビタミンC・クエン酸」を意識することを学びました。

## 女性部会親睦旅行

2月29日に4年ぶりとなる親睦旅行を開催し、44人が参加しました。静岡県森町にある縁結びの神様、小國神社を参拝し、KADODE OOIGAWA（かどでおおいがわ）で地産地消バイキングを楽しみました。可睡齋では、32段1,200体の日本最大級のひな壇飾りに迎えられ、一行からは歓声が上がりました。「この日をとても楽しみにしていた」と嬉しい声もあり、久しぶりの旅行で参加者同士の親睦を深めました。



## 参加者募集

### 健康料理教室

☆6月のテーマ「夏バテ予防・改善！暑い夏を乗り切るう」です。

開催日 6月11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 6月12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 JA愛知厚生連 管理栄養士

定員 各回とも20名程度 参加費 600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

※参加は、女性部会員限定です。未加入の方は、最寄の支店で加入の手続きをお願いします。

### ペットボトルキャップ収集

ペットボトルキャップ2kg（約800個）で1人分のポリオワクチンに交換する事ができ、交換したポリオワクチンは、世界の子供たちのために役立てられます。ペットボトルキャップの収集にご協力をお願いします。なお、ペットボトルキャップは、洗って乾かしてから送ってくださるようお願いします。

### 新品のタオル・綿の布収集

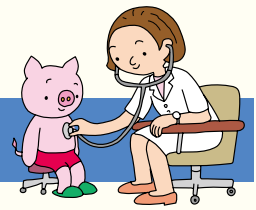
「新品のタオル」と「綿の布（例えば綿のシャツ等）」を収集しています。豊橋市の重度障がい者施設等では、毎日の入浴介護に使用するタオルの消耗が激しくタオルの寄付を求めています。綿の布は障がい者施設等で適当な大きさに切って企業などに卸し、施設の収入となります。他にも「洗剤類」「使用済み切手」「書き損じハガキ」「ベルマーク」等も集めています。皆様のご協力をよろしくお願いします。

ペットボトルキャップ、新品タオルなどは最寄りの支店、事業所に届けていただくか、本店組合員課に直接お持ちください。  
お問合せ：組合員課 TEL (0532) 25-9225（平日8：00～17：30）

※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)の重症を調べます。  
 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**
- ◆**New** 甲状腺検査(血液検査)..... **3,300円**
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査)..... **2,200円**
- ◆**New** アレルギー検査(血液検査)..... **4,950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6年6月20日(木)	前芝支店	令和6年5月30日(木)	令和6年7月18日(木)	高師原支店	令和6年6月27日(木)
令和6年6月26日(木)	二川支店	令和6年6月5日(木)	令和6年7月22日(月)	石巻支店	令和6年7月1日(月)
令和6年7月10日(木)	岩田支店	令和6年6月19日(木)	令和6年7月24日(木)	第三事業所(申し込みは大津支店)	令和6年7月3日(木)
令和6年7月16日(火)	第六事業所(申し込みは石巻支店)	令和6年6月25日(火)	令和6年7月30日(火)	いなみ支店	令和6年7月9日(火)
令和6年7月17日(水)	第三事業所(申し込みは大津支店)	令和6年6月26日(水)	令和6年8月1日(木)	西支店	令和6年7月11日(木)

- 当日受付時間...AM7:30
- 健診開始...AM8:20

JA共済  
び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(2019年4月1日以後、未受診の方が対象です)
- ②対象期間
  - 2024年4月1日～2025年3月31日
  - (JA豊橋の健診は2025年1月15日(水)が最終日)

初回受診限定

基本コース料金が  
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「2024年度 特定健康診査受診券 又は 健康診査受診券」と「健康保険証」をお持ちください。

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)