

女性部会だより

No.336

令和7年6月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

運動教室参加者募集

☆膝痛腰痛の原因を学び、柔軟性と筋力向上の方法を習得します。

開催日時 7月30日(火) 午前10時～11時

会場 JA豊橋 本館1階

内容 膝腰のメンテナンス～いつまでも自分の足で歩くために～

講師 厚生連 保健師 **参加費** 500円

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、筆記用具、水分補給のための飲料水、運動靴

定員 15人 **締切日** 7月16日(水)

*当日「セルフチェック」にて体調確認を行い、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、運動は控えていただく場合があります。

*膝・腰に痛みのある方や持病のある方は、主治医の許可を得て参加してください。

ハンドメイド教室(押絵)参加者募集

☆来年の干支「馬」の押絵を一緒に作りませんか？

開催日時 第1回目：7月17日(木)

第2回目：7月23日(木)

両日 午後1時30分～3時30分

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 部会員 **参加費** 1,000円

持ち物 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(速乾性でないもの)

定員 20人 **締切日** 7月3日(水)

親子料理教室参加者募集

☆夏休みの思い出に親子でパンを作りませんか？

テーマ 「親子で作ろう 手作りパン」

開催日時 8月5日(火) 午前10時～午後1時

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 厚生連 管理栄養士

参加費 1,100円(1組)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

定員 小学生の親子12組(24人)

締切日 7月25日(金)

JA女性組織活動体験発表会

3月17日、安城市民会館で行われたJA女性組織活動体験発表会に、女性部会役員17人が出席しました。

役員は、県内4JAが発表した活動体験を聞き、「それぞれのJAが工夫を凝らした活発な活動をしていることを知り、今後のJA豊橋の活動の参考になった」「本年度はJA豊橋が活動を発表する予定なので、他JAの見本になるような活動を行っていきたい」などと感想を話しました。

その後、料理研究家のコウケンテツ氏の講演を聞きました。

手作り教室(加工品作り)

研修棟加工室では各支部で加工品作りを行っています。4月は、ごきぶり団子(ゴキブリ殺虫剤)と地元



の甘夏と夏ミカンを使いマーマレードジャムを作りました。ジャムは、パンに塗ったりヨーグルトに入れたり、肉料理の調味料としても使うことができますので、参加者同士で情報交換をして料理のレパートリーが増えたと喜んでいきます。5月は地元のいちごを使ったジャム作りが始まっています。ぜひ、女性部会員となり、一緒にジャム作りをしませんか？

ペットボトルキャップ寄付

4月15日、皆さまから集めたペットボトルキャップを鈴木美穂子副部長が豊橋市民センターへ寄付

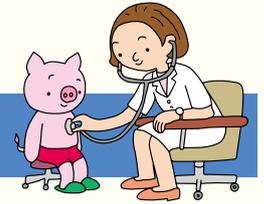


しました。今回の重量は約217kg。今までの合計約1,258kgになりました。引き続き、ご協力よろしくお願ひします。

※女性部だよりでの案内は、親子料理教室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。
健診のお申し込みは、各支店窓口までご来店のうえ「集団人間ドック申込書」にご記入ください。

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。
- ★ 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。



各種オプション検査

(税込)

- ◆大腸がん検査(便潜血2日法)…………… **1,100円**
- ◆腹部超音波検査(エコー検診)…………… **2,770円**
- ◆骨粗鬆症予防検査…………… **1,100円**
- ◆肺がん検査(かく痰細胞診)…………… **1,480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**
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査)…………… **2,200円**
- ◆アレルギー検査(血液検査)…………… **8,800円**
- ◆甲状腺検査(血液検査)…………… **3,300円**
- ◆**New** 推定1日食塩摂取量検査(血液検査)…………… **1,100円**
- ◆各種抗体検査(血液検査)…………… 各**3,850円**
 - ・麻疹(はしかに対する抗体の有無)
 - ・風疹(三日はしかに対する抗体の有無)
 - ・水痘IgG(帯状疱疹に対する抗体の有無)
 - ・ムンプスIgG(おたふくかぜに対する抗体の有無)
- ◆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…………… 各**1,100円**
 - ・消化器・肝臓……………

開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
令和7年6月25日(水)	二川支店	令和7年6月4日(水)	令和7年7月18日(金)	いなみ支店	令和7年6月27日(金)
令和7年7月9日(水)	岩田支店	令和7年6月18日(水)	令和7年7月23日(水)	磯辺支店	令和7年7月2日(水)
令和7年7月14日(月)	第六事業所	令和7年6月23日(月)	令和7年7月29日(火)	石巻支店	令和7年7月8日(火)
令和7年7月15日(火)	第三事業所	令和7年6月24日(火)	令和7年7月31日(木)	西支店	令和7年7月10日(木)
令和7年7月16日(水)	高師原支店	令和7年6月25日(水)	令和7年8月1日(金)	本店	令和7年7月11日(金)

- 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。(無料) 予約制です。申し込みの際は、集団人間ドック申込書に記入してください。健康診断結果説明会には自宅に届いた結果表を必ずご持参ください。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。



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(2020年4月1日以後、未受診の方が対象です)
- ②対象期間 2025年6月20日～2026年1月14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 大腸がんにかかる方は年々増加しており、わが国のがんによる死亡原因の上位に位置するがんです。早期発見のため「大腸がん検査」も人間ドックと併せて受診することをお勧めします。
- ② 各会場とも、締め切り日前でも定員数に達した場合、受付を終了させていただきますのでご了承ください。
- ③ 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。
☒豊橋市から郵送される「令和7年度 豊橋市国民健康保険 特定健康診査受診券」又は「令和7年度 後期高齢者医療制度 健康診査受診券」と「健康保険の資格情報が確認できるもの」をご準備のうえ、当日は必ずご持参ください。