

参加者募集

健康料理教室

☆3月のテーマは「季節の食材コース（春）」です。

開催日時 3月4日(木) 午前10時～

会場 構造改善センター（石巻）

開催日時 3月5日(金) 午前10時～

会場 福岡支店2階料理教室

参加費 無料（農協が助成）（女性部員外500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

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

締切日 各開催日の10日前まで

ソーイング教室

10月21日(木)に中央支店2階会議室にて、ソーイング教室を開催いたしました。今回は着物生地で「帽子」を作りました。事前に型紙・表布・



裏布・ボタン等を用意して、参加者の方には型紙にそって作業をすすめていただき、布切り・ミシン縫い・アイロンがけ・接着芯等をつけて完成です。時間内に完成できなかった人は、家に持ち帰って仕上げてもらいました。

ハンドメイド教室

11月11日(木)に中央支店2階会議室にて、ハンドメイド教室を開催いたしました。今回で4回目となり、とても人気のある講座です。桔梗の花と二重丸つまみの花（ブローチ・ピン留め）を作りました。事前にカットした布等用意して、参加者の方には花びらを1枚ずつ作っていただき、円型の台紙の厚紙に垂直に貼り合わせて花の出来上がり。金具を付けて完成です。とても可愛い作品が出来上がりました。



「トッピーちゃんカレッジ2」

焼き肉のタレ作り



（フレッシュミズグループ）教室コース4回目として、10月15日(木)に焼肉のタレ作りを開催しました。当日は10名の参加があり、大釜の中に調味料（醤油・酒・みりん）を入れ、玉ねぎ・林檍・にんにくを切ってミキサーにかけたものを一緒に入れ、煮込む事1時間、他の調味料も順番に入れて完成。焼肉のたれ、野菜炒め、空揚げの下味、煮豚等色々な料理に重宝されています。今回は林檍を使用しましたが、他に地元の柿、梨を使用する時もあります。保存料を使用していないので安全安心な加工品作りです。

ソーセージ作り

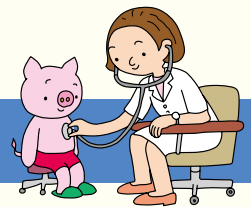
教室コース5回目として、11月18日(木)にサンテパークたはらでソーセージ作りに参加してきました。当日は18名の参加があり、現地まではJAのマイクロバスで移動し、ランチの食事を堪能した後産直で買い物をして、いよいよソーセージ作り。初めての方が多かったのですが、担当の人の説明をしっかりと聞き、皆とても上手に作る事ができました。ポイルしてから家族へのお土産としてお持ち帰りしていただきました。



※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部員向けの募集となっております。女性部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**

※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**
- ◆子宮がん検診(腔スミア細胞診).....**1,460円**
- ◆骨粗鬆症予防検診.....**1,100円**
- ◆腫瘍マーカー検査(血液検査)
A 前立腺 B 卵巣 C 乳房 D すい臓・胆道 E 消化器 F 肝臓
各**1,100円** A 前立腺のみ **1,690円**
- ◆腹部超音波検診(エコー検診).....**2,770円**
(健診当日に検査を行います)
- ◆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**
- ◆甲状腺(TSH)検査(血液検査).....**1,650円**

- ★血液で調べる検査、腹部超音波検診、骨粗鬆症予防検診は集団人間ドックを受診された方のみオプションとなります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
2021年1月13日(水)	福岡支店	2020年12月23日(水)	2021年1月21日(木)	いなみ支店(細谷)	2020年12月28日(月)
2021年1月14日(木)	高師原支店(岩西)	2020年12月24日(金)	2021年1月22日(金)	第6事業所(石巻)	2020年12月28日(月)
2021年1月15日(金)	高豊支店	2020年12月25日(金)	2021年1月26日(火)	第4事業所	2021年1月5日(火)
2021年1月19日(火)	第3事業所(大崎)	2020年12月28日(月)	2021年1月27日(水)	大村支店	2021年1月6日(水)
2021年1月20日(水)	二川支店	2020年12月28日(月)	2021年1月28日(木)	東田支店	2021年1月7日(木)

●当日受付時間...AM7:30 ●健診開始...AM8:20

今年度の健診は1月28日で終了となります。

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)

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) 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. 子宮がん検診 (自己負担・1,460円(税込))	
6. 子宮がん検診 1,460円(税込)	6. 腹部超音波検診 (自己負担・2,770円(税込))	
7. 腹部超音波検診 2,770円(税込)	7. 骨粗鬆症予防検診 (自己負担・1,100円(税込))	
8. 骨粗鬆症予防検診 1,100円(税込)	8. 腫瘍マーカー検査 A 前立腺(49歳以下 自己負担・1,690円(税込))	
9. 腫瘍マーカー検査	B 卵巣 (自己負担・1,100円(税込)) C 乳房 (自己負担・1,100円(税込))	
A 前立腺 1,690円(税込)	D すい臓・胆道 (自己負担・1,100円(税込))	
B 卵巣 1,100円(税込)	E 消化器(自己負担・1,100円(税込)) F 肝臓 (自己負担・1,100円(税込))	
C 乳房 1,100円(税込)	9. ピロリ菌(ABC)検査 (自己負担・3,020円(税込))	
D すい臓・胆道 1,100円(税込)	10. 心不全リスク検査 (自己負担・1,100円(税込))	
E 消化器 1,100円(税込)	11. 蜂アレルギー検査 (自己負担・2,200円(税込))	
F 肝臓 1,100円(税込)	12. 甲状腺(TSH)検査 (自己負担・1,650円(税込))	
10. ピロリ菌(ABC)検査 3,020円(税込)		
11. 心不全リスク検査 1,100円(税込)		
12. 蜂アレルギー検査 2,200円(税込)		
13. 甲状腺(TSH)検査 1,650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「2020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。