

女性部会だより

No.314

令和5年8月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

健康料理教室

6月8日に研修棟調理実習室、9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愛知厚生連管理栄養士の井上氏の指導のもと、「おいしく健診結果改善血糖値を上げすぎない食事

(夏)」をテーマに、鱈の彩マリネ、ほうれん草とクリームチーズの旨味和え、濃厚豆乳ココアプリン、麦ご飯を作り、毎年健診を受けて自分の体調を管理しましょうと話されました。



親子料理教室参加者募集

☆JA愛知厚生連より管理栄養士を招いて実習を行います。

テーマ 「食品ロスを知ろう！」

内容 食品ロスとは、食べ残しや賞味期限切れなどで、まだ食べられるのにも関わらず捨ててしまう食品のことを指します。捨てられた食品の処理に無駄なエネルギーを使うことで、地球温暖化を進めることにも繋がっています。今回の料理教室では、普段余りがちな食材や賞味期限が短い食材を使い切る献立内容です。

レシピ 餃子の皮でリメイクキッシュ、餃子の具でリメイクスープ、カッターチーズのサラダ、りんごのローズパイを作ります。

開催日時 8月9日(水) 午前10時～午後1時頃

会場 大清水まなび交流館『ミナクル』2階料理教室

開催日時 8月10日(木) 午前10時～午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

各回とも

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

定員 各回とも小学生以上の親子12組まで (24名)

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

締切日 両日とも7月31日(月)

健康料理教室参加者募集

☆8月は親子料理教室と同じテーマで「食品ロスを知ろう！」です。

レシピ 餃子の皮でリメイクキッシュ、餃子の具でリメイクスープ、カッターチーズのサラダ、りんごのローズパイを作ります。

開催日時 8月23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 8月24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

定員 各回とも20名程度

参加費 600円 (女性部会員外1,100円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 両日とも8月14日(月)

健康料理教室参加者募集

☆9月のテーマは「ヘルシークッキング 美味しく使い切る！だし料理」です。

開催日時 9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 9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

定員 各回とも20名程度

参加費 600円 (女性部会員外1,100円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 両日とも8月25日(金)

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 9月4日(月) 午前10時～午前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 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** 8月21日(月)

己書教室参加者募集

☆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11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 筆ペン (持参できる方)

定員 20名程度 **締切日** 8月28日(月)



※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。）

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**

- ★ 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きますので、ご了承ください。

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8月25日(金)	本店(申し込みは中央支店)	令和5年8月4日(金)	令和5年9月14日(木)	高豊支店	令和5年8月24日(木)
令和5年9月6日(水)	吉田方支店	令和5年8月16日(水)	令和5年9月20日(水)	本店(申し込みは中央支店)	令和5年8月30日(水)
令和5年9月7日(木)	大村支店	令和5年8月17日(木)	令和5年10月4日(水)	いなみ支店	令和5年9月13日(水)
令和5年9月8日(金)	第3事業所(申し込みは大津支店)	令和5年8月18日(金)	令和5年10月10日(火)	第3事業所(申し込みは大津支店)	令和5年9月19日(火)
令和5年9月13日(水)	磯辺支店	令和5年8月23日(水)	令和5年10月18日(水)	福岡支店	令和5年9月27日(水)

- 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

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)

★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）

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。