

# 女性部会だより

No.316

令和5年10月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み  
☎25-9225

## ハンドメイド教室 (押絵)

7月19日(水)と26日(水)の2日間にわたり、研修棟でハンドメイド教室を開催し、9名が参加しました。4種類の着物の生地を使って二匹の竜を作りました。1日目は先生の説明を聞いてから、型紙を作り、型紙にスポンジを貼ったものを布でくるんだパーツを作りました。2日目は色紙にバランスよくパーツを貼って、かわいく目を書き入れました。事前に消しゴムで作った落款らくかんを押して完成。来年の干支『竜の押絵』の作品ができました。



## ヨガ教室

7月24日(月)に本館で開催し、9名が参加しました。ヨガにはむくみや冷え性の解消、免疫力アップ、血流改善でホルモンバランスが整うとされ、ヨガポーズと呼吸法で心身共にリラックスさせ、身体をほぐします。インストラクターの吉本氏が講師となり、ゆっくりと穏やかな気持ちでヨガをしました。



## 親子災害食作り教室

8月1日(火)に研修棟調理実習室で親子災害食作り教室を開催し、6組14名の親子が参加しました。親子で少しでも災害時のことについて話し合うきっかけになればと、今回の料理教室を企画しました。東日本大震災で被災した経験をもつ女性部会副会長の鈴木氏が講師となり、食事の事・水の大切さ等をお話しました。メニューは「焼き鳥と春雨の中華煮」「じゃがいも塩バター」「コーンパンケーキ」「ごはん」で熱に強いビニール袋に、キッチンばさみで切った材料と調味料を混ぜ合わせて入れ、ビニール袋の空気を抜いて口をしっかりと結び、お湯でゆでるだけで作れる簡単お湯ポチャレシビです。親子で協力しながら調理し完成しました。試食後「災害食って美味しくないと思ったけど美味しいわ！簡単だったので、家でも作れるね！」と大好評でした。



## 女性部会普通救命講習会

7月21日(金)に本店で普通救命講習会を開催し、14名が参加しました。災害や事故などに遭った時のために、ケガの手当てや心肺蘇生処置の方法を事前に知っておくことを目的に行われ、今回は心肺蘇生やAEDの使用方法、異物の除去、止血法について講習を受けました。参加した会員は、消防職員2人から「応急手当の必要性」や「胸骨圧迫（心臓マッサージ）」「AEDの使用方法」などDVDの映像を交えながら説明を聞き、実際に講習用マネキンとAEDを使って心肺蘇生法などを学びました。講習会終了後には『普通救命講習修了証』が交付されました。



## 健康料理教室参加者募集

☆11月のテーマは「美味しく健診結果改善(秋)」です。

開催日時 11月1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 11月2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

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

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

定員 20名程度

締切日 各開催日の10日前まで

※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**

※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**
- ◆新型コロナウイルス抗体検査(血液検査) **3,850円**
- ◆麻疹(はしかに対する抗体の有無)(血液検査) **3,850円**
- ◆風疹(三日はしかに対する抗体の有無)(血液検査) **3,850円**
- ◆水痘IgG(帯状疱疹に対する抗体の有無)(検尿検査) **3,850円**
- ◆ムンプスIgG(おたふくかぜに対する抗体の有無) **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…………… 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5年10月23日(月) | 石巻支店 | 令和5年10月2日(月)  | 令和5年11月17日(金) | 本店    | 令和5年10月27日(金) |
| 令和5年10月30日(月) | 本店   | 令和5年10月10日(火) | 令和5年11月20日(月) | 高師原支店 | 令和5年10月30日(月) |
| 令和5年10月31日(火) | 西支店  | 令和5年10月10日(火) | 令和5年12月6日(火)  | 吉田方支店 | 令和5年11月15日(水) |
| 令和5年11月10日(金) | 前芝支店 | 令和5年10月20日(金) | 令和5年12月11日(月) | 第6事業所 | 令和5年11月20日(月) |
| 令和5年11月15日(水) | 二川本店 | 令和5年10月25日(水) | 令和5年12月12日(火) | 西支店   | 令和5年11月21日(火) |

- 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(木)が最終日) (申込期限は2024年2月28日(水)まで)

**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。