班回覧

【健康福祉だより】

① もっと元気になる講座 ※事前予約不要

日 時:令和7年6月24日(火)午後1時30分~2時30分

会 場:最上町健康センター視聴覚室

講 師:山形大学医学部附属病院 研修医 安村 光 氏

② 介護予防教室運動編 3か月みっちりコース ~スマートウオッチ貸し出します~

介護予防及び健康増進を目的に、歩数や心拍数、活動時間や睡眠 の質が測れるスマートウォッチを貸し出します。スマートウッチを 使って運動習慣を身に着けてみませんか。

日 程: 7月7日、14日、28日、8月4日、25日

9月1日、22日、10月20日(3か月間の8回コース)

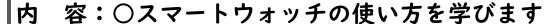
時間:午前 | 0時~ | 1時30分

会 場 : 最上町健康センター

対 象:65歳以上の運動を禁止されていない方

運動したい、スマートウオッチを使って

みたいと考えている方も参加可能です。



- ○最上病院リハビリ職より運動方法を指導してもらいます
- ○ご自身のスマホにアプリをダウンロードし、 自宅で取り組んだ運動量を可視化します
- ○運動の他、認知症、栄養に関する講話

定 員:8名(申込が必要です)

申込締切:令和7年6月30日(月)

裏面もご覧ください⇒

③もの忘れ相談

ご自身やご家族のことで「最近もの忘れが多くなった」、「元気がなくなり、ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか?もの忘れ相談を利用して、不安の軽減や早期発見・早期受診につなげてみませんか?

日 時:令和7年7月8日(火)

時 間:午前9時~ | | 時

会 場 :最上町健康センター

対象者 :もの忘れが心配な方やそのご家族

内 容 :保健師等による個別相談(予約が必要です)

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応いたします。

④歯周病検診(検診費用の一部助成)

歯周病はむし歯に比べて自覚症状が少なく、悪化すると歯を失う危険 性がありますが、早期発見し対処することで予防できる病気です。

この機会に歯の検診を受けてみませんか?

対象者 : 町内に住んでいる方で

令和7年度中に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方

20歳 (平成 17年4月 1日~平成 18年3月31日生まれ)、30歳 (平成7年4月1日~平成 8年3月31日生まれ)

4 0歳 (昭和60年4月1日~昭和61年3月31日生まれ)、5 0歳 (昭和50年4月1日~昭和51年3月31日生まれ)

6 0歳 (昭和40年4月1日~昭和41年3月31日生まれ)、7 0歳 (昭和30年4月1日~昭和31年3月31日生まれ)

自己負担額: I, 300円(※通常は5,320円かかります)

受付期間 : 令和7年8月1日(金)~9月30日(火)

実施期間 : 令和7年8月1日(金)~12月19日(金)

医療機関 : 山形県歯科医師会に所属している歯科医療機関

申込み方法:最上町健康福祉課健康づくり推進室に直接申込み下さい。

申込み後に『受診券』を交付します。