

【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 ～スマートウォッチ貸し出します～

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。スマートウォッチを使って運動習慣を身に付けてみませんか。

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10時～11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、スマートウォッチを使って
 みたいと考えている方も参加可能です。



内 容：○スマートウォッチの使い方を学びます
 ○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

そうだん

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～11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）

40歳（昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれ）、50歳（昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれ）

60歳（昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれ）、70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：1,300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。