

《 《 《 健康福祉だより 》 》 》

～「ウエルネスタウン最上21」推進のために 毎月21日は健康の日～



①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8年3月10日(火)

時間：午前9時～11時

場所：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）

②成年後見制度相談会

成年後見制度は、認知症等により判断能力が不十分な人の財産や権利を守るための重要な制度です。自身と家族を守るために成年後見制度について知り、利用を考えてみませんか？

日時：令和8年3月24日(火)

時間：午前10時～11時30分

場所：最上町健康センター

内容：社会福祉士による個別相談（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もいたします。

③フレイル予防に関する講話を聴いてみたい 団体(集落)を募集します！～一体的実施事業～

どんな講話が聴けるの？

(一例として…)

◎ フレイルの予防法について

①～栄養編～、②～運動編～、③～口腔ケア編～ など

※フレイルとは？…加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

<申込方法>

団体の代表者の方が下記に連絡し「フレイル予防講話の団体
申込」とお伝えください。 担当：菅原まで

<申込期限> 令和8年3月19日(木)まで

④令和8年度

「健康ポイントカード」団体申請の更新について

現在 23 団体から健康ポイントカードの団体申請をいただいておりますが、団体申請は、更新のため毎年申請書をご提出いただく必要があります。

健康ポイント押印時に合わせて、申請書を配布しますので、下記書類を記入し、担当までご提出ください。

期限まで提出が難しい場合には下記連絡先までご連絡ください。

<提出いただくもの>

- ① ウェルネス健康ポイント事業申請書(別記様式1)
- ② 健康事業年間実績書(別記様式2)
- ③ 参加者名簿(別記様式2-1)
- ④ 健康ポイント実施事業年間計画書(別記様式3)

<提出期限> 令和8年3月27日(金)まで

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課 ☎ 4 3 - 3 1 1 7