

# 《 《 《 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みんなで脳活！健康づくり教室

～自分らしく生きるために～

この教室では、「タブレット」と「スマートウォッチ」を使って、楽しく脳を活性化する体験を行います！教室では認知症予防や運動等の講話を聞き、脳トレ動画やアプリを使って脳トレを中心に健康づくりに取り組みます。スタッフが1人ひとりのペースに合わせてゆっくり丁寧にお手伝いします。

日 程： 7月6日、13日、27日、8月10日、24日  
9月7日、14日、10月6日（8回コース）

初心者大歓迎！！

時 間： 午前10時～11時30分

会 場： 最上町健康センター

対 象： 65歳以上の方で運動を禁止されていない方

内 容： ○タブレットとスマートウォッチの使い方を学びます  
○認知症予防の他、運動、口腔、ACP、運転支援に関する講話  
○脳トレや体操動画、アプリを使用します

定 員： 10名(申込が必要です)

申込締切： 令和8年6月30日（火）



<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

裏面もご覧ください⇒

## ②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7月14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。

## ③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8年度中に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方

20歳（平成18年4月1日～平成19年3月31日生まれ）、30歳（平成8年4月1日～平成9年3月31日生まれ）

40歳（昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれ）、50歳（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ）

60歳（昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ）、70歳（昭和31年4月1日～昭和32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8年6月15日（月）～8月31日（月）

**実施期間**：令和8年6月1日（月）～12月31日（木）

**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。