

《 《 《 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町民健診の案内

健康診断の申込みがお済みでない方はいませんか？

今からのお申込みでも間に合いますので、ぜひ下記医療機関へご予約ください。

会場	最上町立最上病院	永井医院
対象	最上町国民健康保険加入者(20～74歳) 後期高齢者医療保険加入者(75歳以上) 社会保険被扶養者(20～74歳) ※社会保険被扶養者(40～74歳)で、 特定健診のみ受診されたい方は 最上病院にご相談ください。	最上町国民健康保険加入者(20～74歳) 後期高齢者医療保険加入者(75歳以上)
予約方法	①加入の医療保険が分かるもの(資格確認証・ お知らせなど)を用意する ②最上病院: <u>0233-43-2112</u> に電話 ③「町民健診を受けたい」と伝える	①加入の医療保険が分かるもの(資格確認証・ お知らせなど)を用意する ②永井医院: <u>0233-46-1511</u> に電話 ③「町民健診を受けたい」と伝える
予約受付時間	月・火・水・金 14:00～16:00	月～土 8:00～11:00 月・木 15:00～17:00 金 16:00～18:00
受診できる健診	○特定(基本)健診 ・身長・体重・肥満度・腹囲 ・血圧測定・尿検査・血液検査 ・心電図検査・眼底検査 ○各種がん検診 ・胃がん・大腸がん・肺がん(喀痰) ・子宮がん・乳がん ・前立腺がん・肝炎ウイルス <u>※がん検診のみでの受診はできません。</u>	○特定(基本)健診 ・身長・体重・肥満度・腹囲 ・血圧測定・尿検査・血液検査 ・心電図検査・眼底検査 
健診期間等	期間:令和8年9月30日(水)まで <u>外来を受診される日に、健診を同時に行うことは できません。</u>	期間:令和9年2月27日(土)まで 日時:月～土 8:00～11:00 月・木 15:00～17:00 金 16:00～18:00

②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8年8月10日（月） 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最上町ウェルネス健康ポイント事業

町では、皆さんの主体的な健康づくりと運動の継続を支援するため、最上町健康ポイント事業を実施しています。健康診断の受診や、健康クラブや温水プールなどでの運動、健康づくり事業等に参加すると健康ポイントが付与され、50ポイント以上たまると、景品と交換できます。

①ポイントカードをもらおう！

ポイントカードの新規交付には申請が必要→健康福祉課または社会福祉協議会で申請

②健康ポイントをためよう！

○ポイント付与対象の健康づくり事業

- ・町で行う健康診断（大黒柱検診、総合・ドッグ検診、町民健診）：最大3P
- ・健康講座（高齢者健康教室、わかって安心介護保険、もっと元気になる講座）：1P
- ・健康クラブ：1P
- ・温水プール、スキー場、ふれあいの里（競技大会参加は対象外）：1P
- ・ウェルネス健康ポイント団体（団体申請をし、認定された健康増進運動及び介護予防体操等で、おおむね1時間程度の健康増進活動）：1P
- ・サロン活動（地域の健康福祉推進員がとりまとめるもの）：1P

③景品と交換しよう！

50ポイント以上たまったら、健康福祉課の窓口にて、景品交換申請してください。

※ポイントカードの有効期限内に行ってください。（有効期限：カード発行日から3年間）