

# 《 《 《 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もっと元気になる講座(※事前申し込み不要)

日 時：令和8年8月25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 佐藤 海都 氏

## 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9月8日(火) 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成年後見制度相談会 せいねんこうけんせいどそうだんかい

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9月15日(火) 午前10～11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。

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課 ☎43-3117

裏面もご覧ください⇒

## ④足腰若がえりクラブ

足腰の筋力低下を防ぎ、転倒や骨折、閉じこもりを予防して自立した生活を送るために、運動指導員からの指導を受けながら運動をしてみませんか？

**日 時** : 令和 8 年 9 / 3 ~ 1 0 / 1 9 の間

毎週月曜日と木曜日の週 2 回 (12 回コース)

**時 間** : 午後 2 時 ~ 3 時

**場 所** : 最上町健康センター内 健康クラブ

(※会場使用料として毎回 310 円をご負担いただきます。)

**対象者** : 65 歳以上の方で、介護予防に取り組みたい方

※医師より運動を禁止されている方は対象外となります。

**定 員** : 10 名

**内 容** : 運動指導員による腹筋・背筋など体幹及び下半身を鍛える  
軽体操や柔軟運動、脳トレーニングなど

**申込み** : 令和 8 年 8 月 2 0 日(木)までにお申し込み下さい。

## ⑤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。

◇対象者 最上町に住民登録をしている 20 歳以上の方

### 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

・町で行う各種健康診断：最大 3P

・健康クラブ：1P

・ウェルネス健康ポイント団体：1P

・健康講座(もっと元気になる講座など)：1P

・温水プール、スキー場、ふれあいの里：1P

・サロン活動：1P

※その他、イベント等でポイント対象となる場合は、随時お知らせします。

### 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)

<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