

《 《 《 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9月29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 吉村 日菜子 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10月13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。

③9月は

「健康増進普及月間 ～1に運動、2に食事、しっかり禁煙、良い睡眠～」
「食生活改善普及運動月間～まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス～」

生活習慣病を予防するために、日頃からの運動習慣の定着や食生活の改善が重要となります。この機会に、生活習慣を見直し、ご自身にあった健康づくりに取り組んでみましょう！

<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「オクトーバー・ラン&ウォーク2026」

10月は夏の暑さが落ち着き、秋風が心地よく、体を動かすのにとってもいい時期です。
スマホのアプリを使って参加しよう!!



上記に参加し10月中(1か月間)の合計歩数が2万歩以上の方に、
最上町民特典としてウェルネス健康ポイントをプレゼントいたします。

※**健康ポイントの申請・交換**については、11月中に健康センター(窓口)にお越しください。
合計歩数に応じてポイントを押印します。なお、期間外の申請は受付できませんので、
ご了承ください。

～参加は下記のQRコードから～

