

《 《 《 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10月27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 鶴見 桃子 氏

②出向く健康福祉まつり

今年の「出向く健康福祉まつり」では、遊び感覚で健康状態が分かる楽しいコーナーが盛りだくさんです！

お買い物ついでに、ご家族やご友人とお誘い合わせのうえ、ぜひお気軽にお立ち寄りください。会場で皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております！

日 時：令和8年11月1日(日) 午前10時～午後2時30分
会 場：最上町中央公民館 ※最上町大産業まつり内にブースを設けております。

＊楽しいイベント＆コーナー＊

①ベジチェック(野菜摂取量測定)

…センサーに手のひらを「ピッ」と当てるだけ！ たった約30秒で、あなたが普段摂っている野菜が足りているかチェックすることができます。

②握力測定

…自分の腕の力を測って、元気な体づくり(フレイル予防)の目安にしてみましょう！

③野菜の重さ当てクイズ(食生活改善推進協議会のコーナー)

…ピッタリ当てられるかな？家族や友人と一緒に、ワクワク挑戦してみましょう！

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課

☎ 4 3 - 3 1 1 7

裏面もご覧ください⇒

③最上地域住民向け公開講座 【参加費無料】

日 時：令和8年11月3日（火・祝）午後2時～3時30分

場 所：最上広域交流センターゆめりあ2F「アベージュ」

対象者：最上地域にお住まいの方

内 容：①講演「今日から始める私の人生会議～大切な思いを探してみませんか(仮)～」

講師 訪問診療クリニックやまがた 奥山 慎一郎 先生

②体験「もしもの時のお役立ちノート」を実際書いてみよう！

申込期日：令和8年10月23日（金）まで

申込先：最上町地域包括支援センター（最上町健康福祉課内）まで

④献血のお知らせ

下記の日程で今年度最後の献血が行われます。

“「あなた」を必要としている「だれか」”のために、
皆様からの400ml献血のご協力をお願いします。

日 時：令和8年11月10日（火）

午前9時30分～11時00分

場 所：大場組事務所前（白川端）



日本赤十字社
ホームページ

※ 薬を服用していても、献血にご協力いただける場合があります。

献血基準等、詳しくは山形県赤十字血液センターのホームページをご確認下さい。

⑤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11月10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。