

## 後期高齢者医療保険料の特別徴収（年金天引き）について ～令和8年8月・10月から特別徴収開始予定の方～

下記の期間に後期高齢者医療制度の資格を取得された方は、**令和8年8月・10月から**保険料の特別徴収（年金天引き）が開始される予定です。保険料の納入方法を「特別徴収（年金天引き）」から「口座振替」へ変更を希望される場合は、健康福祉課および金融機関にて手続きが必要になりますので、**通帳と印鑑を持参のうえ**窓口へお越しください。

**対象期間** ・令和7年12月2日～令和8年2月1日（8月開始）この期間に75歳になられた方  
・令和8年2月2日～令和8年4月1日（10月開始）この期間に75歳になられた方

【注意事項】

- ・変更手続きから特別徴収の停止までは2～4ヶ月程度かかります。
- ・届出日によって特別徴収停止日が予定月以降になる場合もあります。
- ・上記対象期間以前に資格取得した方も届出可能です。

○お問い合わせ先 医療介護保険室（内線604）

## 一般介護予防事業について

町では65歳以上の方を対象に、楽しく体を動かしたり、フレイル（虚弱）予防について学べる様々な内容の介護予防事業を行っています。事業での学びをふだんの生活の中に取り入れることで、生活機能の低下を遅らせ介護予防につながります。冬期間のため外出を控えている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？住み慣れた地域でいつまでも健康で自立した生活を送れるよう、ご自身に合った事業にぜひご参加下さい。

### 【主な事業】

#### ・介護予防教室（口腔／認知症／運動／栄養改善／ICT活用等）

歯科衛生士、リハビリ専門職、管理栄養士等が健康センターや各地区に出向いて、フレイル予防に資する実技や講話等を行います。

#### ・いきいき百歳体操教室

NPO 法人アルカディアもがみ みんなの家を会場に毎週火曜日と金曜日の午前中に開催しています。イスに腰をかけ準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。ゆっくりご自身のペースで参加できます。

#### ・転倒予防教室

最上町高齢者総合福祉センター健康クラブ（以下、健康クラブ）の運動指導員が、各地区やサロンに出向いて軽体操の指導や講話を行います。

#### ・足腰若がりクラブ

健康クラブを会場に、運動指導員からの指導のもと運動を行い、足腰の機能低下を予防します。最近、足腰が弱ってきたと感じる方におすすめです。日程については回覧等でお知らせします。

※介護予防教室や転倒予防教室の開催を、地区サロンや老人クラブの活動で希望する場合は、下記にご相談ください。



介護予防教室の様子



足腰若がり教室の様子



○お問い合わせ  
申し込み先  
地域包括支援センター  
(内線602)

## 令和8年度食生活改善推進員養成講座（ヘルシー講座）参加者募集

「食」で健康をサポートする食生活改善推進員の養成講座です。健康づくりに必要な知識を仲間と一緒に学びます。参加希望の方は、下記までお申し込みください。楽しく学び、地域でも健康づくりの輪を広げていきましょう。

受講期間：令和8年4～12月頃、計8回程度の予定。開講式は4月23日（木）

参加費：テキスト代1,700円、調理実習代は実費

内容：テキストを使用した講座、食生活改善推進員と合同の調理実習

※今年度より時間単位制を導入しますので、ご都合に合わせて単位を取得できます。

申込〆切：令和8年4月10日（金）

※最上町食生活改善推進協議会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における食を通じた健康づくり活動を地域において推進しているボランティア組織の団体です。地区の活動に出向き、調理実習や食の健康の講話を実施しています。

○お問い合わせ先 最上町健康福祉課健康づくり推進室（内線607）

## 令和8年度 まちの健康診断のお知らせ

12月に提出いただいた「検診センター（新庄市）・大黒柱検診等申込書」を元に問診票を送付します。健康診断ごとに問診票の送付時期が異なります。問診票が届かない場合は、最上町健康福祉課健康づくり推進室にご相談ください。

町民健診は、健診を受診する前に予約が必要です。「町民健診のご案内」を全戸配布しておりますので、ご確認ください。

健診の種類	会場	問診票の送付時期（目安）
特定検診 基本健診 各種がん健診	最上検診センター (新庄市)	5月中に郵送もしくは地区の保健衛生協力員から問診票が配布される予定です。
呼吸器検診のみ	健康センター	5月中に郵送もしくは地区の保健衛生協力員から問診票が配布される予定です。
大黒柱健診	最上病院	4月末に郵送される予定です。
町民健診 (特定(基本)健診のみ、または各種がん検診も同時に受診)	最上病院	4月以降に、電話にて予約が必要です。予約完了後に問診票が郵送される予定です。
町民健診 (特定(基本)健診のみ)	永井医院	4月以降に、電話にて予約が必要です。予約完了後に問診票が配布される予定です。

※健診日程を変更する場合は、それぞれの健診機関に連絡し、日程調整をお願いします。