

人生100年時代 を生き抜くための

# 健康寿命の延ばし方

日にち	講話
2026年 6月17日	熱中症
7月15日	フレイルの話 フレイルチェック
11月18日	糖尿病
2027年 1月20日	栄養
3月17日	口腔

※「東浦町いきいきマイレージ」2ポイント付与あります

曜日 水曜日

時間 午前9時45分～10時30分

場所 平池台自治会集会所



参加  
無料

予約  
不要

はじまりました

## 健康レベルUPチャレンジ

詳しくは裏面へ

# ❀ スタンプ獲得方法 ❀

- ① 講話を受けたら【1スタンプ】
- ② 友だちを誘ったら【1スタンプ】  
※はじめての参加者に限る
- ③ 健診を2種類受けたら【1スタンプ】  
※健診を受けたことがわかるものをお持ちください
  - ・ がん検診
  - ・ 住民健康検診
  - ・ 長寿健康診査
  - ・ 特定健康診査
  - ・ 歯周疾患検診
  - ・ 骨密度検診



スタンプを **5**コ 獲得で  
おだいちゃんグッズプレゼント!

平池上地区 氏名( )

## ①講話ポイント

6月17日

7月15日

11月18日

1月20日

3月17日

## ②友だちポイント

## ③健診ポイント

- がん検診
- 住民健康検診
- 長寿健康診査
- 特定健康診査
- 歯周疾患検診
- 骨密度検診