

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	備考
2026年 5月13日	熱中症 フレイルチェック	時間:午前9時30分 ~11時
7月8日	体操	
10月14日	運動	
12月9日	栄養・口腔	
2027年 2月10日	運動	

※「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30分~10時30分

場所 石浜老人憩の家

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**個獲得で  
おだいちゃんグッズプレゼント!

石浜地区 氏名( )

## ①講話ポイント

5月13日

7月8日

10月14日

12月9日

2月10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

2つ折りで持ち運びできます♪ 健康手帳に入れるなどして活用してください♪