

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	場所	講話
2026年 5月25日	新田老人憩の家	熱中症
6月22日 午前 9時30分 ~11時	緒川新田児童館 遊戯室	体操 フレイルチェック
11月16日	緒川新田児童館 遊戯室	運動
2027年 1月25日	新田老人憩の家	栄養・口腔
3月15日	緒川新田児童館 遊戯室	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 月曜日

時 間 午前10時~11時



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!

新田地区 氏名( )

## ①講話ポイント

5月25日

6月22日

11月16日

1月25日

3月15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♪