

あたまの健康チェック®で認知機能をチェックしてみませんか？

## 健康な方向けの認知機能テストです

電話で10分程度の質問に答えながら行います

対象

市内在住の60歳以上の人で  
認知症の診断や治療を受けていない人

定員

先着150名

費用

無料

申込み

- ① 電話にてお申込み、ご予約ください  
申込み受付：6月17日(月)から
- ② 受付後、予約日時に市よりお電話いたします
- ③ お電話で、あたまの健康チェック®を受検いただきます
- ④ 結果は、指定住所へ郵送、あるいは  
地域包括支援センターで手渡しいたします

### チェックの方法



電話で行う10分間の記憶検査です

10単語を復唱して覚え、すぐに思い出す

同じことを3回続けて行います

3つの動物の中から仲間外れを選ぶ

最初に覚えた10単語をもう一度、思い出す

※ 認知症かどうかを確認するいわゆる「認知症チェック検査」ではありません

釜石市

電話 **0193-22-2620**

地域包括支援センター

月曜～金曜 午前8時30分～午後5時00分

お申込み

# 「あたまの健康チェック®」 検査費用は市が全額負担いたします

実施期間： 令和6年6月17日～令和7年3月31日

あたまの健康チェック®は、全国で広く利用されている  
元気な頃から受けられる最新の認知機能チェックです

60歳以上の市民  
が対象です

※ 免許更新時に受ける、いわゆる「認知症検査」とは異なります

ご自身のあたまの健康状態を定期チェックし

「あたまの健康」維持のための情報を知り

健康活動を始めのきっかけとしましょう

健康維持のため、ご家族にも是非、お勧めください



元気なうちから予防活動を！  
～あたまの健康チェック®はその第一歩です～

認知症の発症前には、「元気な状態」と本人や家族、周囲の人が記憶低下に気づいているものの、日常生活に支障をきたすほどではない「予備群期」があるといわれています。

「予備群期」までに、運動や食生活などの生活習慣を改善する等の予防活動を行うことは、「あたまの健康」維持につながり、認知症を予防することにつながります。

自身の認知機能の変化を確認し、できることからはじめてみましょう！

市内には無料でご利用いただける  
たくさんの「予防事業」が用意されています

是非ご参加ください

地域包括支援センターへ  
お気軽にご相談ください

