

50歳以上の市民の方へ

無料

あたまの 健康チェック会



検査の流れは
こちらでチェック

各回定員
100名



市内各所で開催
全6回 開催スケジュール

	実施日	時間	会場	申込開始
第1回	令和7年10月11日(土)	午前10時～午後5時	もとまち公民館	9月2日(火)
第2回	令和7年10月25日(土)	午前10時～午後5時	ひかりプラザ	9月2日(火)
第3回	令和7年11月15日(土)	午前10時～午後5時	本多公民館	9月2日(火)
第4回	令和7年11月29日(土) 午後:手話通訳者配置	午前10時～午後5時	いずみプラザ	9月2日(火)
第5回	令和7年12月6日(土)	午前10時～午後5時	並木公民館	9月2日(火)
第6回	令和8年1月10日(土) 午前:手話通訳者配置	午前10時～午後5時	いずみプラザ	9月2日(火)

視覚や聴覚に障害のある方もご利用可能です。聴覚に障害のある方は手話通訳者を配置している日程をご確認ください。

お申込み

二次元コードから希望日時を
お申込みください

*年度内にお一人1回お申込みいただけます。

*実施会場にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

お問合せ

国分寺市 福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア担当

042-312-8642 受付時間：月～金（土日祝を除く）9時から17時まで



お申込みは
こちらから

あたまの健康チェック会

健康づくりを始めるきっかけに

今日の状態把握を通じて、
「今のままでいたい」と思う
その気持ちが元気の原動力に



© ホッチプロジェクト



わたしたちの「あたまの健康」を妨げる要因には糖尿病や高血圧、高LDLコレステロール、睡眠障害などが挙げられます。日ごろからこれらの要因の改善をはかったり、外出機会を増やす、自分のペースに合った運動を取り入れる、十分な栄養摂取を心がけることなど、身近なライフスタイルの改善が「あたまの健康」の維持・改善に向けた一助となるといわれています。

参考：The Lancet Commissions
"Dementia prevention, intervention, and care: 2024 reprint of the Lancet standing Commission"
Lancet 2024; 404:572-628

あたまの健康チェック会は 以下のような記憶力チェックをおこないます

認知症の有無や症状を評価するための検査ではありません。

対面形式で行う10分間の記憶検査です

① 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

② 3つの動物の中から仲間外れを選ぶ

同じことを何度か続けて行います

③ 最初に覚えた10単語をもう一度、思い出す

