

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？

## 健康な方向けの記憶力テストです

対面で15分程度の質問に答えながら行います

**対象**

市内在住の65歳以上で

認知症の診断や治療を受けていない方

**定員**

**先着 430 名**

**費用**

**無料**

※ 希望者多数のため、お早めにお申込みください

**申込み**



申込み用 QRコード

左記の専用QRコード、または

下記、電話・FAXからお申込みください  
受付後、市より受検票を郵送いたします

申込み受付：7月5日(金)から

## チェックの方法



対面で行う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「認知症チェック検査」ではありません

お申込み

白山市役所  
長寿介護課

電話 **076-274-9529**

FAX **076-275-2211**

月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分

# あたまの健康チェック® 白山市 指定受検機関

以下の指定機関から受検場所をご予約いただけます  
受検期間： 8月5日(月)～9月20日(金)

施設名	所在地
① 石倉内科医院	白山市倉光七丁目41番地
② 公立松任石川中央病院	白山市倉光三丁目8番地
③ 福留クリニック	白山市福留町179番地1
④ 安原医院	白山市田中町242番地
⑤ 長尾医院	白山市美川永代町ソ248番地
⑥ 松葉外科胃腸科クリニック	白山市美川中町イ16番地72
⑦ 公立つるぎ病院	白山市鶴来水戸町ノ1番地
⑧ さなだクリニック	白山市鶴来古町ワ7番地
⑨ 新村病院	白山市月橋町722番地12
⑩ きりの里診療所	白山市河内町きりの里63番地1
⑪ てまり新田薬局	白山市新田町217番地1
⑫ 蕪城堂薬局	白山市蕪城四丁目7番地2
⑬ 美川らいふ薬局	白山市井関町115番地2
⑭ かわちコメヤ薬局	白山市河内町きりの里64番地

## 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～

軽度認知障害(MCI)とは、健常と認知症の中間の状態、認知症の一手手前の予備軍を指します。本人や家族、周囲の人が記憶障害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く、認知症と診断されていない状態のことです。

MCIの段階で気づき、運動や食生活などの生活習慣を改善するなど、予防活動を行うことによって、症状が回復したり、認知症の発症を遅らせることにつながります。自身の認知機能の変化を確認し、日常的にできることから始めてみましょう！

「あたまの健康チェック」は認知機能の一般的な評価を提供するもので、病気を単独で診断、治療、予防する事を意図するものではありません



## 『あたまとからだの健康運動教室』に是非ご参加ください

### 新規受付：先着95名

10月開始予定

- ♪内容♪
- ◇ 週1回の運動プログラム
  - ◇ 月1回の栄養講座
- 教室参加前後で、認知機能・身体機能がどう変化したか、確認できます



認知機能チェックを受けた方が参加できます

令和6年度スポーツ庁補助事業