

## あたまの健康チェック

■ 認知機能の変化を知りましょう！

正しく知って安心！ 50代からは年に1回！ 定期チェックの習慣を！  
現在の記憶力の状態を簡単なテストでチェックしましょう！



認知機能の低下は早期に気づき  
予防策を取ることで  
改善や低下抑制が期待できると  
言われています。

■ 認知症人口と軽度認知障害人口

認知症 462万人

軽度認知障害 (MCI) 400万人

認知症または予備軍 862万人



軽度認知障害(MCI)とは？

- ※ 記憶障害を訴える
- ※ 日常生活に支障がない
- ※ 一般認知機能は正常
- ※ 年齢に比べて異常な記憶低下がある
- ※ 痴呆がない



認知機能は脳の血液循環が悪くなる高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病などで低下し、その原因の生活習慣やライフスタイルを改善すると認知機能は上昇することがわかってきました。

■認知機能の維持・改善のために



あたまの健康を保つ生活習慣を！

1. 適度な運動習慣
2. 健全な睡眠
3. 健康的な食生活
4. 喫煙
5. リスク要因の管理と治療

■こんな方は今すぐチェックを！

1. リスク要因を多くまたは長い期間患っている
2. 最近、少し物忘れが気になる
3. 最近、運動不足で外出することも減っている
4. やると言っていた事をやり忘れることがある
5. 最近、自分でやった事の詳細を思い出せない事がある



認知症ではない健康な方（健常～MCI群）向けの簡易認知機能スケールです。

30歳から99歳までの方に受検いただけます。

認知機能低下予防や健康活動の効果指標にしましょう。

## ■どんなチェック？



10分間の簡単な対話式テストです。

「10の単語を覚える」や  
「仲間はずれを見つける」というものです。  
人口統計を用いた客観的な評価法を採用し、  
微細な認知機能の状態を指数（0～100値）で

見える化します。

※ 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ことを目的としたもので、認知機能に関与し得る病状または病気を診断する。あるいは、治療することを目的としたものではありません。

※ 本テストにて収集させていただいた個人情報を含むデータは、契約している株式会社ミレニアに提供します。

詳しくはホームページ <https://www.millennia-corporation.jp/ninchi/> をご覧ください。



関西労働保健協会では“あたまの健康チェック”で

みなさまの健康経営を応援します！

