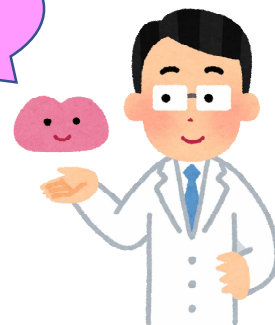


潟上市にお住まいの皆様へ

無料です！



脳の健康度 測ってみませんか？

秋田大学高齢者医療先端研究センターでは、厚生労働省の支援のもと、脳機能の衰えを簡便かつ早期に発見するための体制を秋田県に構築する取り組みを行っています。この度、国立長寿医療研究センターと開発した「脳の健康度チェック」を、オンラインで誰でも体験していただくことができるようになりました。費用はかかりません。検査内容の詳細を下記に記載していますので、ご一読のうえ、ぜひご自身の脳の健康度をチェックしてみてください。

対象期間	2026年4月1日～2027年3月31日
所要時間	約20～30分 ※文字入力に時間がかかる人もいます
実施場所	インターネットに接続したスマホかタブレットがあればどこでもできます ※ご家族やご友人のスマホなどで実施いただいても構いません
実施方法	スマホかタブレットのカメラでテスト開始用QRコードを読み込みます
テストの流れ	<p>QRコード読み取り → アンケート(約7分) → 説明と同意(約3分) → テスト後半(約10分) → テスト前半 → 結果表示(終了)</p>

テスト開始用QRコード



テスト結果はその場ですぐ表示されます。結果によっては病院の受診をおすすめする場合があります。
※認知症を診断するものではありません

お問合せリンク 秋田大学高齢者医療先端研究センター
<https://spau.akita-u.ac.jp/contact/emcenter.html>

MCI(軽度認知障害)を知っていますか？

①認知症になる一歩手前の段階

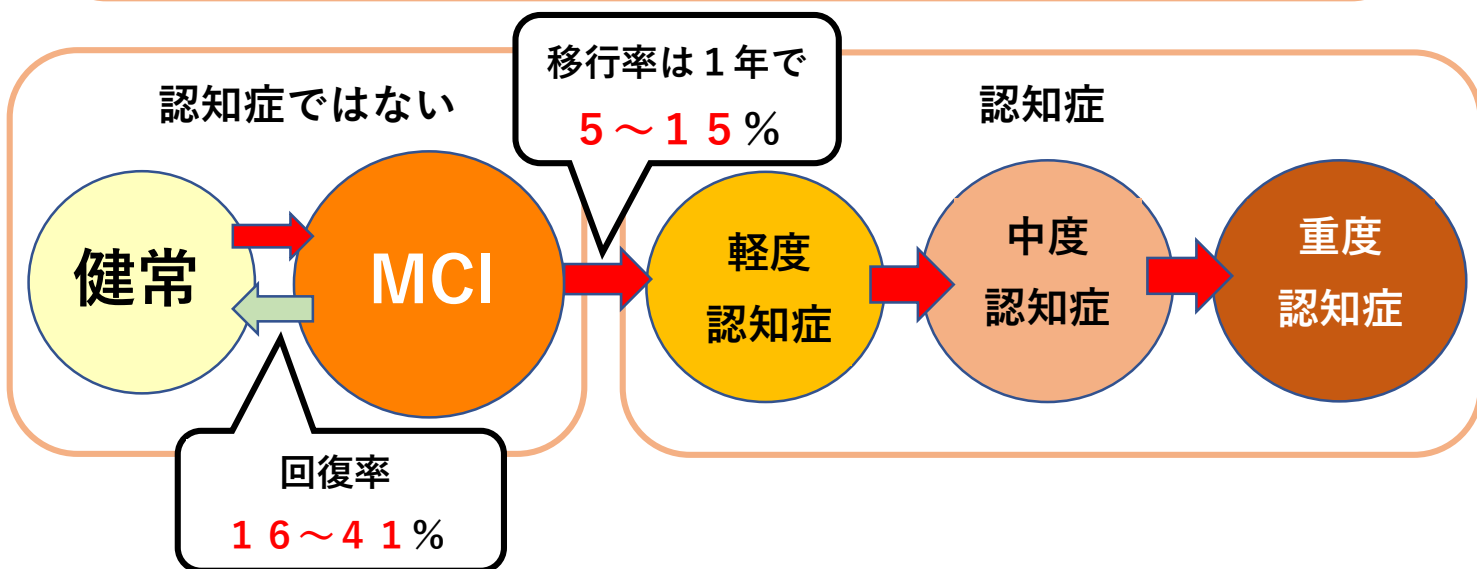
MCIとは、ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることが出来ている状態です。MCIは健常な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健常な状態にも移行しうる状態であるといえます。

②「もの忘れ」が多くなってきたと感じたら

MCIでは、記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。以前と比べてもの忘れが多いと感じる。ご家族や周りの人からもの忘れを指摘されることが多くなった。このような場合は、「もの忘れ外来」の受診をおすすめします。

③早めの対策で認知症を予防しよう！

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



MCI(軽度認知障害)は、早期発見・早期対策がとても大切です。潟上市地域包括支援センターでは、専門職(保健師・社会福祉士・ケアマネジャーなど)による総合相談を行っています。1人で悩まず、お気軽にご相談ください！

潟上市地域包括支援センター ☎(018) 853-5318