

50歳以上の市民の方へ

ぶんじ健康アプリ

WoLN

デジタルギフトの
プレゼント企画あり



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
75名



© ホッチプロジェクト



市内各所で開催
全4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8年10月17日(土)	午前9時45分～午後4時	本多公民館	9月2日(水)
第2回	令和8年10月31日(土)	午前9時45分～午後4時	福祉センター	9月2日(水)
第3回	令和8年11月14日(土)	午前9時45分～午後4時	西町地域センター	9月2日(水)
第4回	令和8年11月28日(土) 午前：手話通訳者配置	午前9時45分～午後4時	cocobunji プラザ リオンホール	9月2日(水)

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**

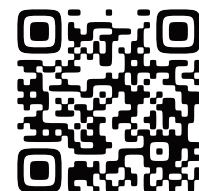
*年度内にお一人1回お申込みいただけます。

*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 地域包括ケア課

042-312-8642 受付時間：月～金（土日祝を除く）8時30分から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因に



© 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 reprot of the Lanset 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



本事業で収集した検査結果は、個人を識別することができないように加工し、事業の効果検証に利用いたします。