

# 2021文京区脳の健康度測定(認知症 検診)事業実施報告

---

高齢福祉課認知症施策担当

# 文京区の状況

人口 226,653人

年少人口 29,055人(12.8%)  
生産年齢人口 154,081人(68.0%)  
老年人口 43,517人(19.2%)

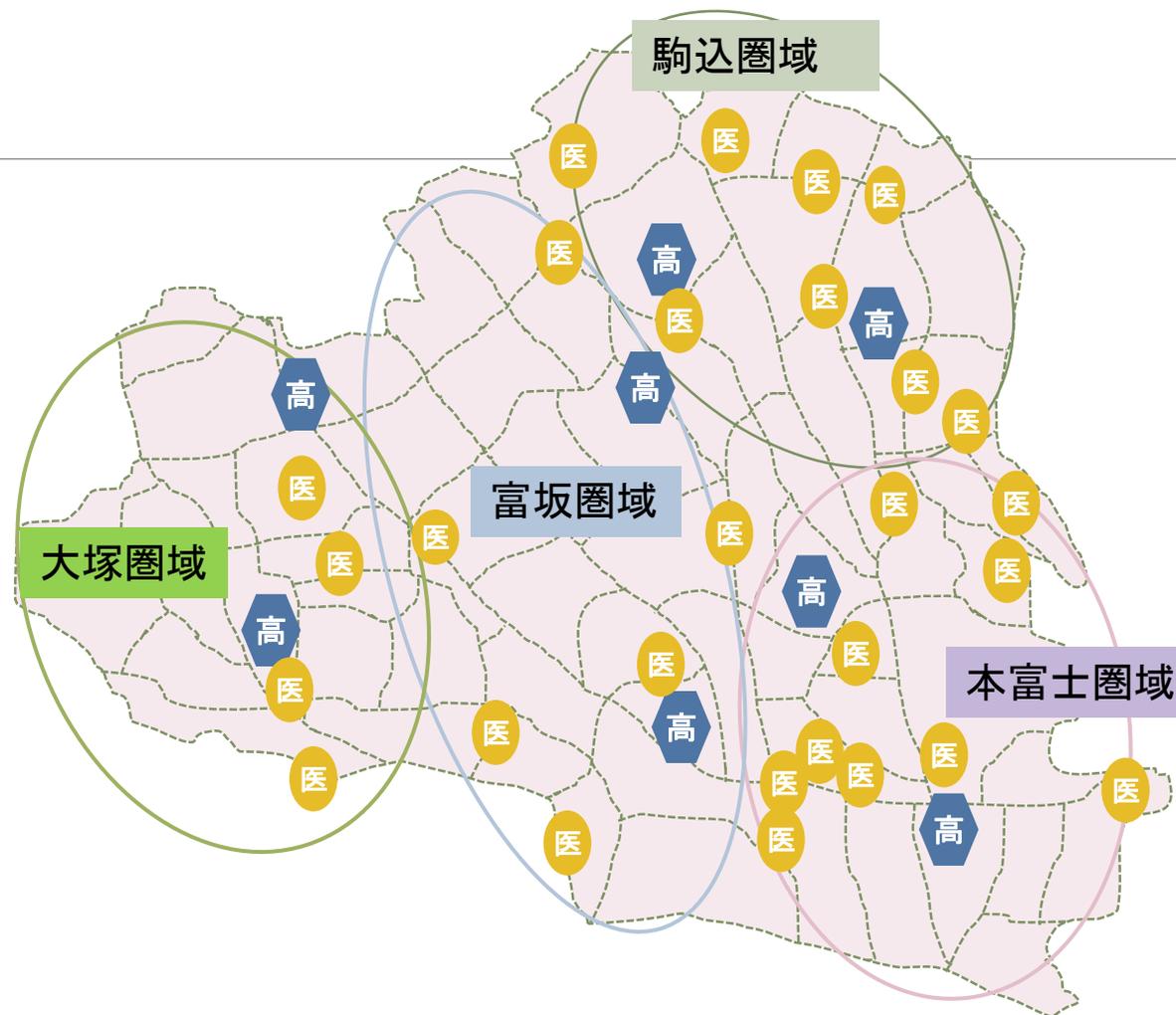
令和3年4月1日現在

高齢者あんしん相談センター  
(地域包括支援センター) 高 8カ所

認知症サポート医 42名※1  
認知症サポート医のいる医療機関 医 28カ所※2

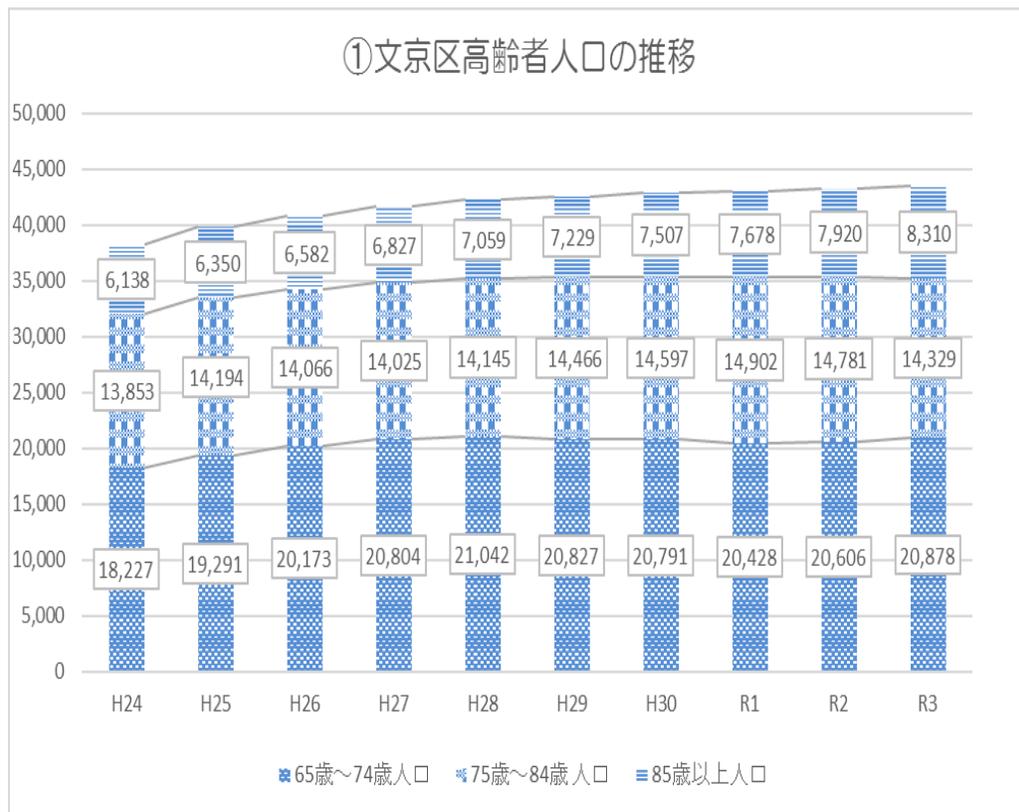
※1: 2018年～2020年度認知症サポート医名簿掲載人数

※2: 認知症サポート医のいる医師会所属医療機関数

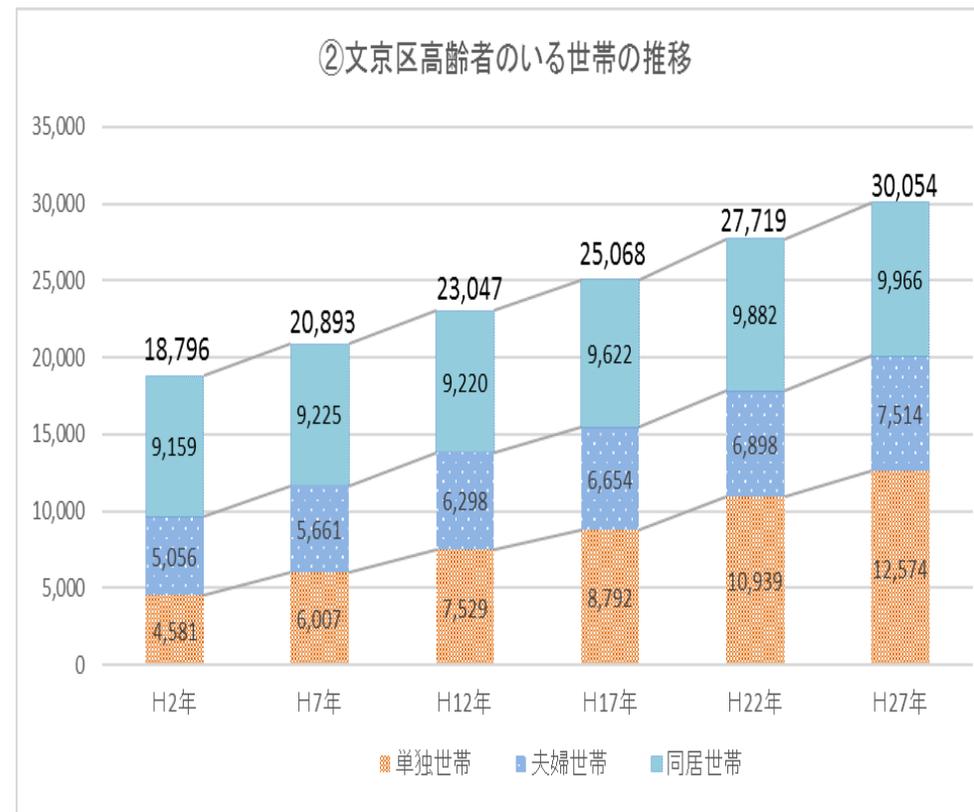


# 文京区の状況

①文京区高齢者人口の推移



②文京区高齢者のいる世帯の推移



# 脳の健康度測定事業検討のきっかけ

超高齢社会

独居高齢者の増加

多重介護

認知症相談件数の増加

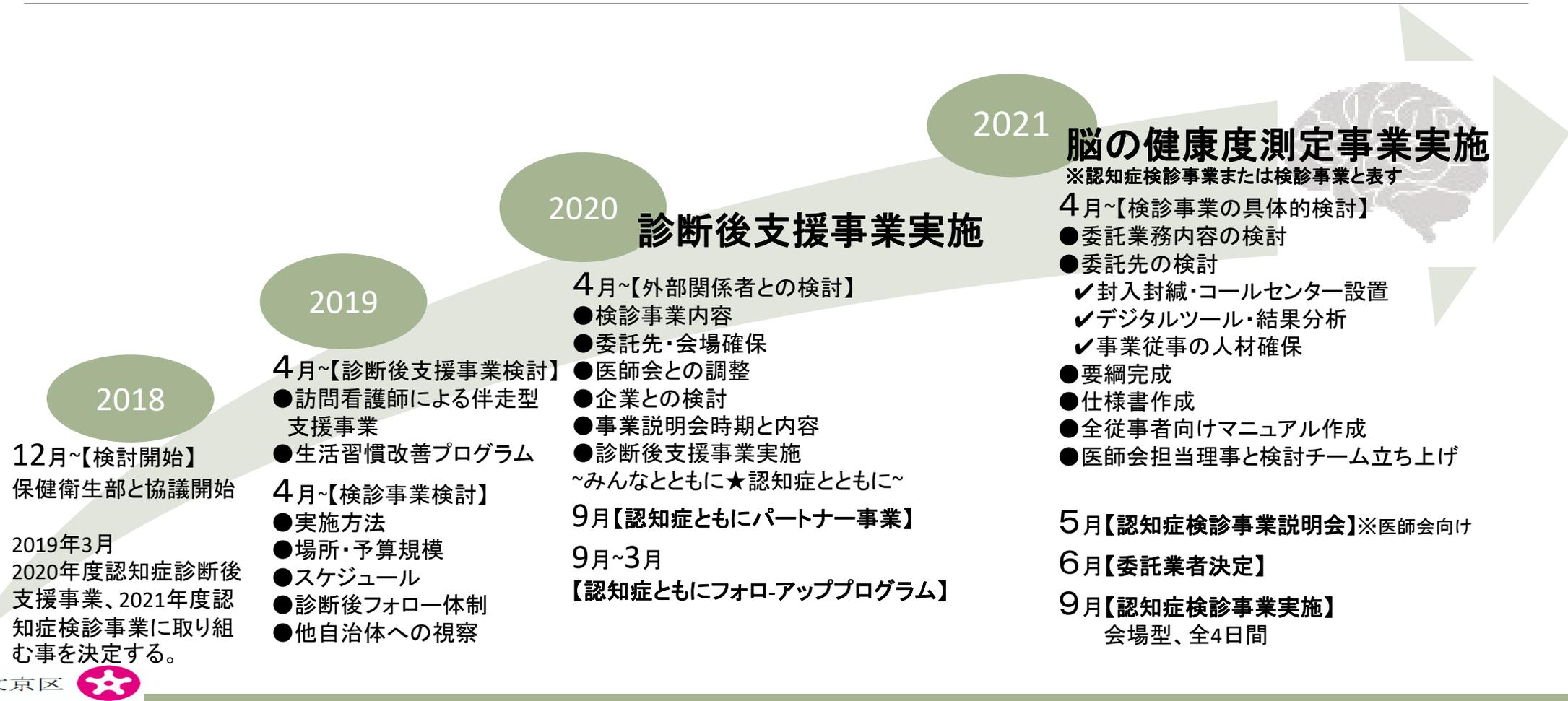
生活課題の深刻化

モノ屋敷生活者



# “協働”“協力”のプロセス

～文京区&医師会&企業～



# 脳の健康度測定事業概要

～カラダの健康と同じように、脳の健康について考えてみませんか？～

対象者：令和3年度に55歳・60歳・65歳・70歳・75歳に達する区民

## 事業目的

### 認知症に関する普及啓発

- 壮年期から認知症に関する意識と理解を深め、支援が必要な事態が発生した時には自分自身で選択し必要な支援に繋がることができる。

### 早期支援の取り組み

- 認知症の症状が進行し、生活上の困り事が事例化する現状から、認知症の早期に支援につながる仕組みを整備する。
- 個人の意思に寄り添い、容態に応じた適切な医療・介護・生活支援等を受けられる体制を構築することで、個人の尊厳を確保する。

## 事業の流れ

申込期間

- 6月下旬から7月中旬

決定通知

- 8月上旬

実施期間

- 9月8日～11日(全4日間)

結果通知

- 11月下旬

# 脳の健康度測定事業後支援体制の構築

～認知症とともに☆みんなとともに～

## 認知症とともにパートナー事業

- ・ 訪問看護師による疾患受容の相談や介護保険申請等、必要な手続きのサポート・医療連携の伴走型支援。最長6ヶ月間

## 認知症とともにフォローアッププログラム

- ・ 受診後のフォローアップ事業として、生活習慣の大切さを伝え、行動変容を促す講義と実践の複合的プログラム。全3回制

## 高齢者あんしん相談センターとの連携

- ・ 認知症支援コーディネーター、認知症サポート医との連携

## 認知症疾患医療センターとの連携

- ・ 認知症専門医、看護師、精神保健福祉士との連携

# 脳の健康度測定事業概要 来場者の状況

内訳	第1G	第2G	第3G	第4G	小計①	小計②	総合計
9月8日(水) 午前	9:00~9:15	9:30~9:45	10:00~10:45	10:30~10:45	62	140人	442人
	17	13	16	16			
9月8日(水) 午後	13:00~13:15	13:30~13:45	14:00~14:15	14:30~14:45	78		
	23	19	18	18			
9月9日(木) 午前	9:00~9:15	9:30~9:45	10:00~10:45	10:30~10:45	79	154人	
	20	20	19	20			
9月9日(木) 午後	13:00~13:15	13:30~13:45	14:00~14:15	14:30~14:45	75		
	18	16	23	18			
9月10日(金) 午後	13:00~13:15	13:30~13:45	14:00~14:15		58	58人	
	18	21	19				
9月11日(土) 午後	13:00~13:15	13:30~13:45	14:00~14:15	14:30~14:45	90	90人	
	22	24	22	22			

# 脳の健康度測定事業概要 会場の様子

2階会場 総合受付⇒のうKNOW実施⇒看護師の問診



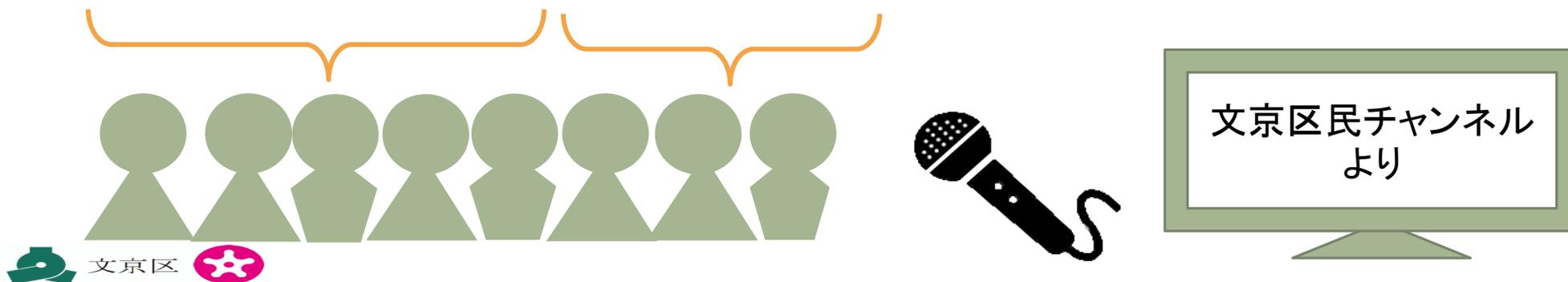
3階会場 医師からの結果説明⇒個別相談⇒ミニ講座



# 脳の健康度測定事業『参加者の声』

～カラダの健康と同じように、脳の健康について考えてみませんか？～

- ✎ 自分では大丈夫だと思っていたが、脳全体が2年老化していた。
- ✎ 脳の事は心配なので、いい機会だと思って参加した。
- ✎ 自然と衰えていくのは仕方がないが、認知症にならないための努力は続けていきたい。
- ✎ 医療や介護が必要となった時に気軽に相談できる文京区であってほしい。
- ✎ 自己メンテナンスしながら、75歳になっても働ける自分でいたい。



# 脳の健康度測定事業実績

項目	内容	2021年度実績
対象者(区民)	55歳~75歳までの5歳節目該当者	11,148名
申込者	郵送で申込受付	597名 ※申込希望者は600名以上
会場来場者	9月8日~11日の4日間で開催	442名
気づきチェックリスト ※1	20点以上	16名
のうKNOW※2 記憶力スコア	B・C判定者	57名(B)、17名(C)
のうKNOW※2 集中力スコア	B・C判定者	112名(B)、78名(C)
連絡書発行	協力医療機関へ発行	59名

※1 気づきチェックリスト: 20点以上は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性あり。

※2 デジタルツールののうKNOW: A判定(20~50点)正常、B判定(15~19.9点)ボーダーライン、C判定(0~14.9点)認知機能低下疑いあり。

# 脳の健康度測定事業受診者の状況

## ●申込状況597名

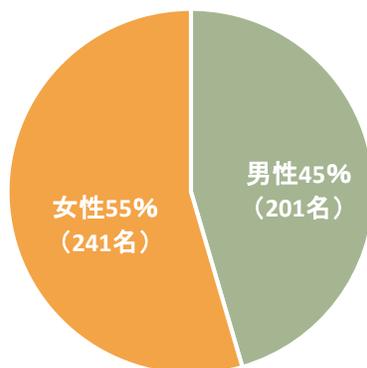
	55歳	60歳	65歳	70歳	75歳	合計
女性	86	75	49	51	72	333
男性	67	60	47	46	44	264
合計	153	135	96	97	116	597名

### 受診動機

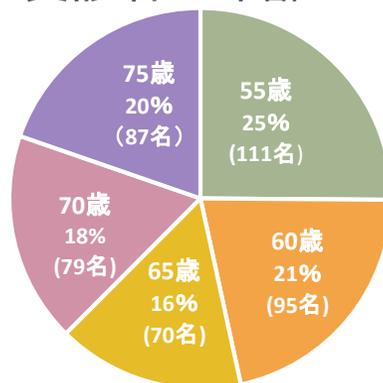
- 脳の健康状態を客観的に知りたい
- 脳の衰えを自覚
- 元気に家族の介護をしたいから
- 親族に認知症が多く心配
- 孫たちといつまでも元気に暮らしたい

## ●受診者442名の状況

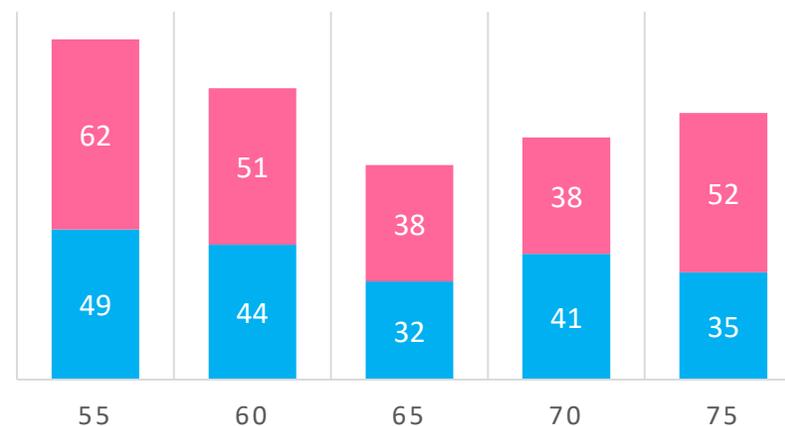
受診者性別



受診者の年齢

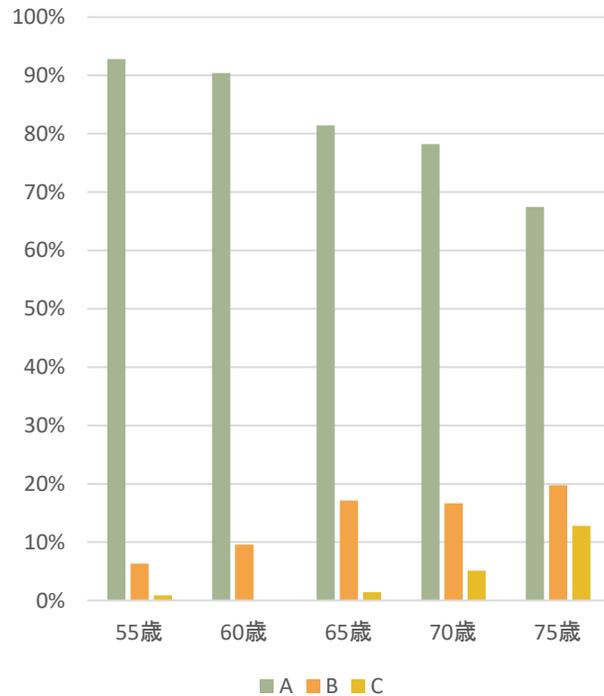


■ 男 ■ 女



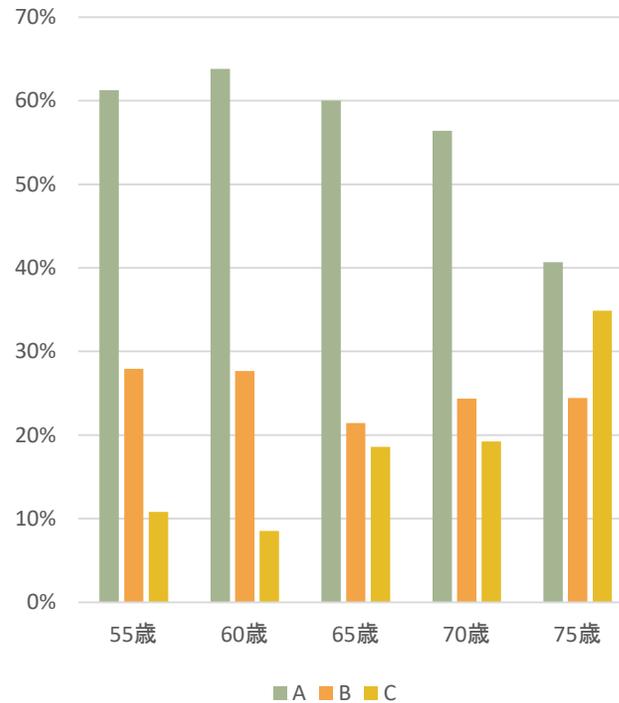
# 脳の健康度測定事業受診者のスコア

### 年齢別記憶カスコア割合

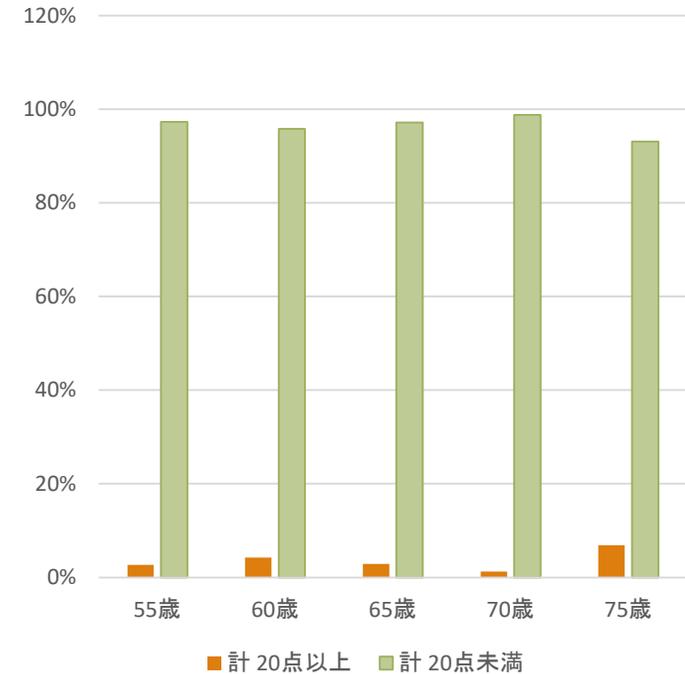


A(正常): 20.0~50.0 B(ボーダーライン): 15.0~19.9 C(認知機能低下疑い): 0~14.9

### 年齢別集中カスコア割合



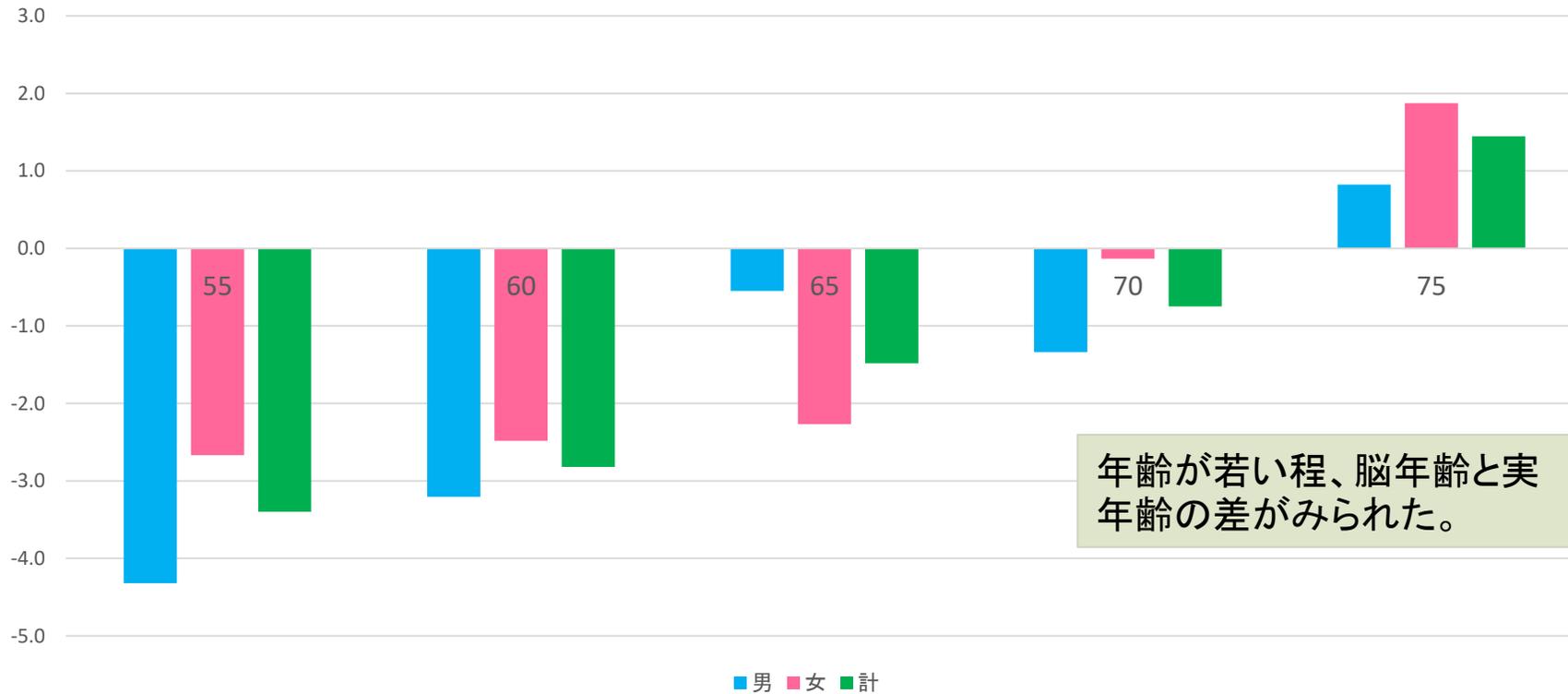
### 認知症気づきチェック年齢別割合



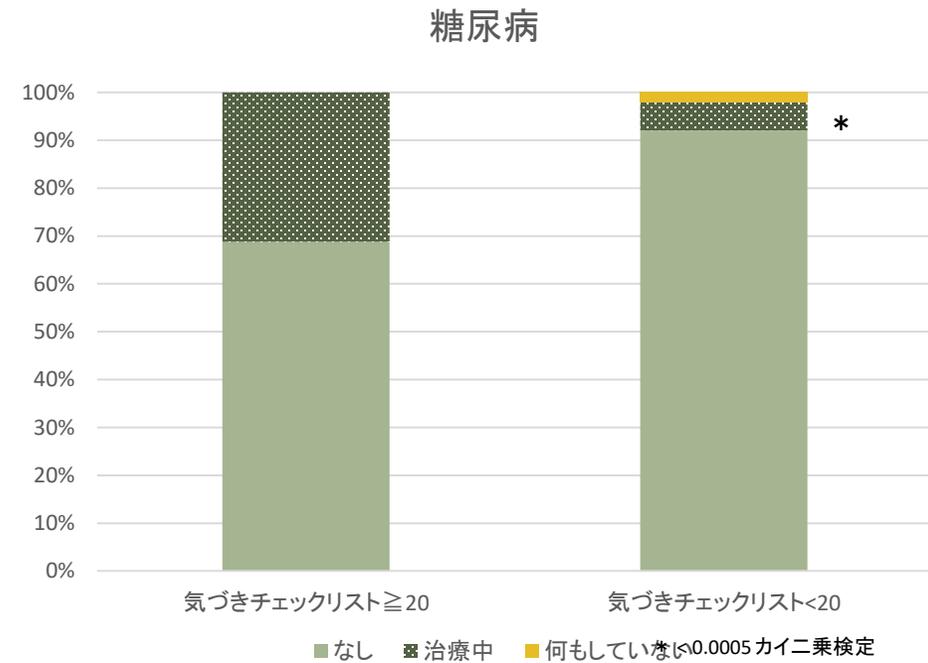
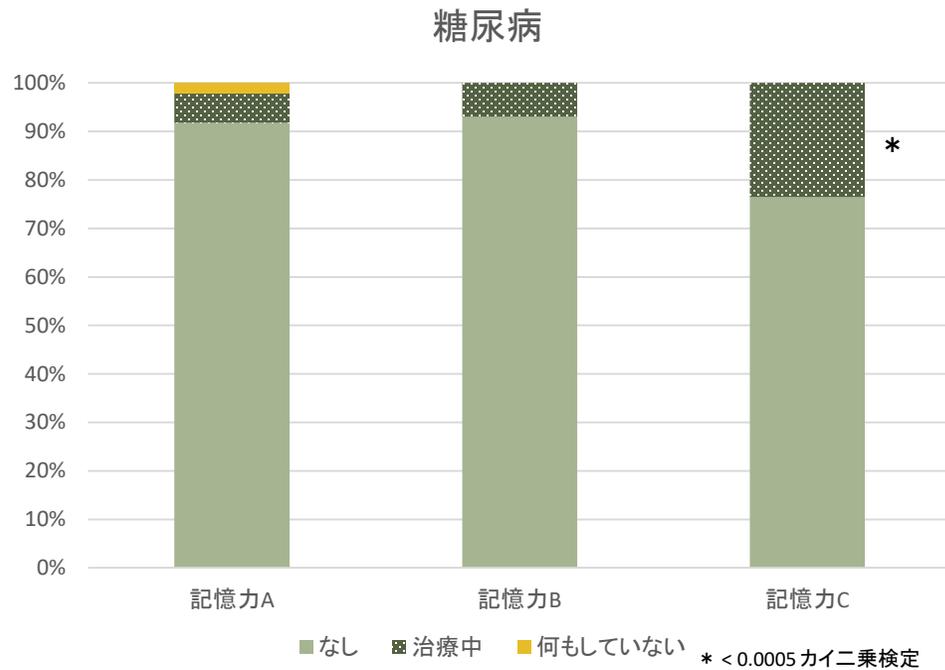
20点未満: 正常  
20点以上: 認知機能や社会生活に支障が出ている可能性がある。

# 脳の健康度測定事業受診者のスコア

## 脳年齢と実年齢の差(脳年齢-実年齢)

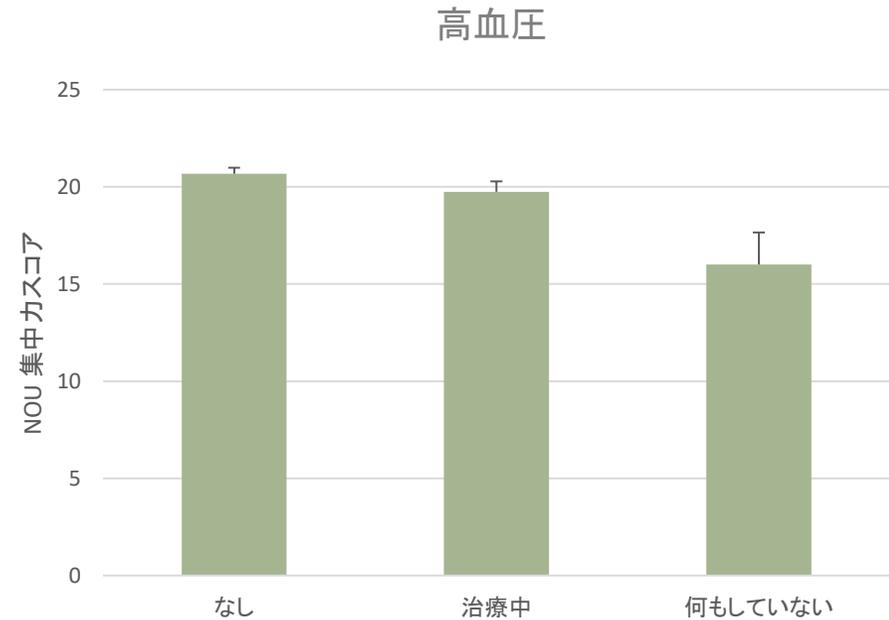
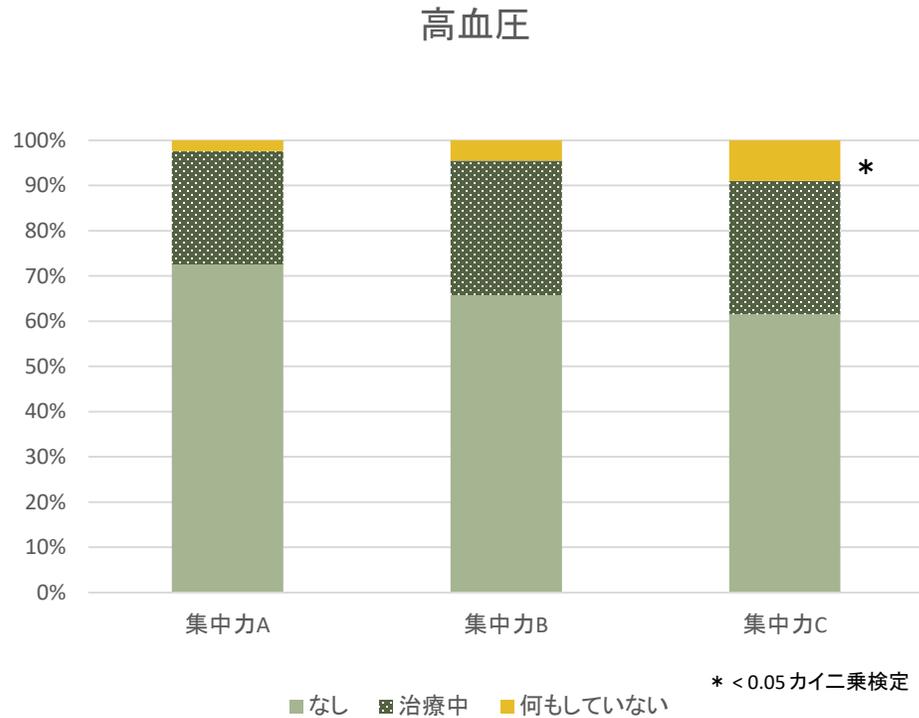


# 認知機能と生活習慣についての分析



糖尿病治療中の方は記憶力低下を示した。

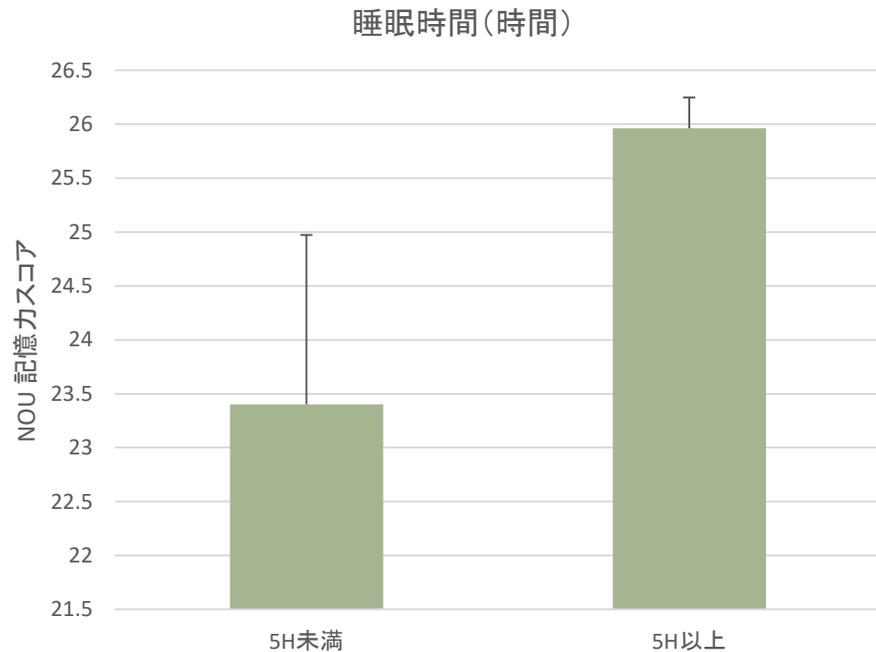
# 認知機能と生活習慣についての分析



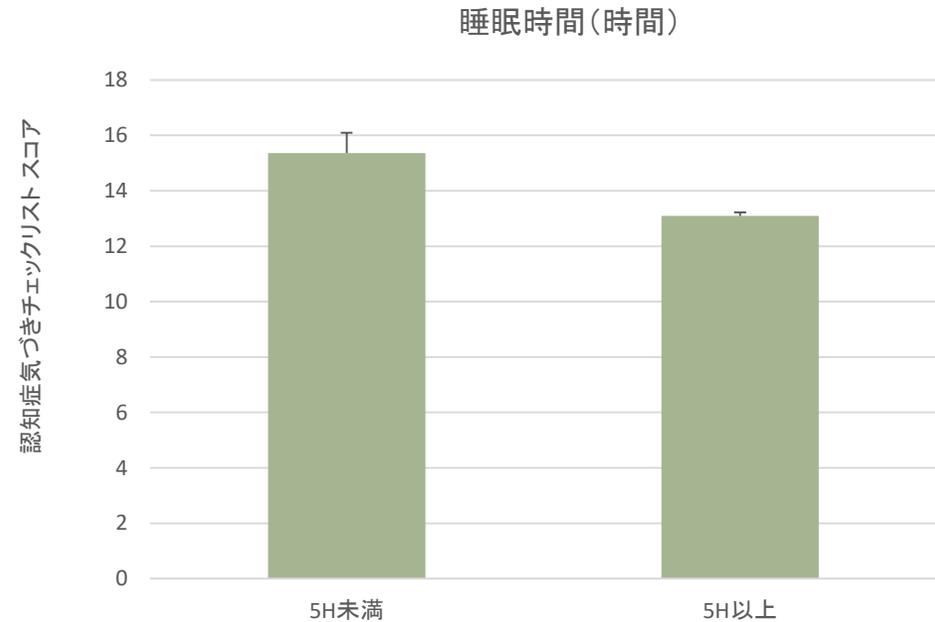
注) T検定にて有意差を検定

高血圧について「何もしていない」方は、  
集中カスコアが低い値を示した。

# 認知機能と生活習慣についての分析



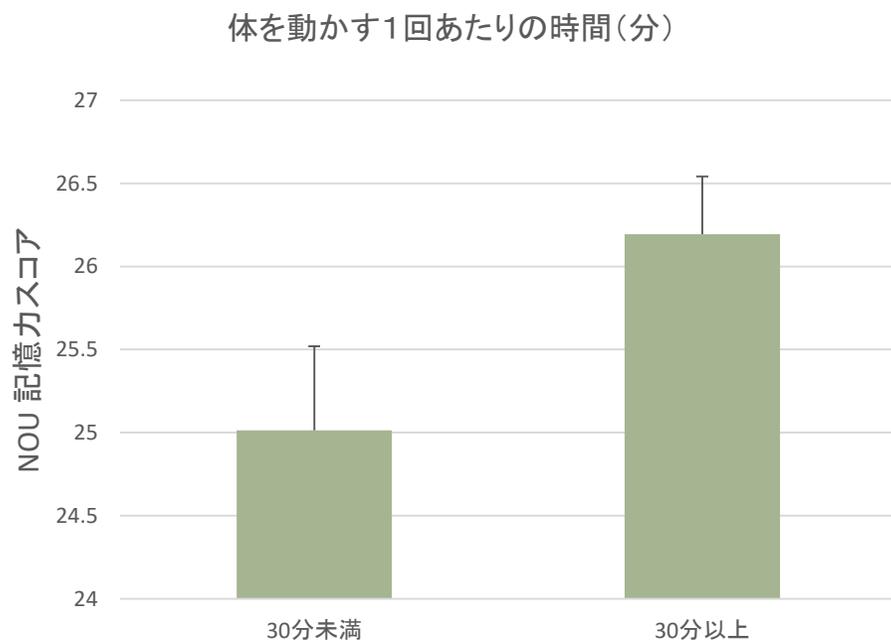
注) T検定にて有意差を検定



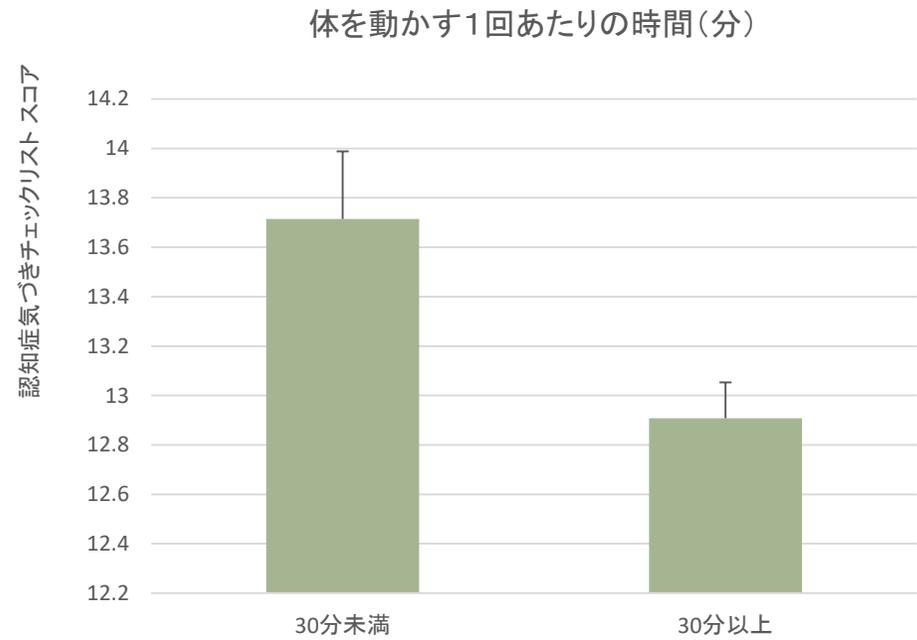
注) T検定にて有意差を検定

1日の睡眠時間が5時間未満の方は、記憶に支障があることを示していた。

# 認知機能と生活習慣についての分析



注) T検定にて有意差を検定



注) T検定にて有意差を検定

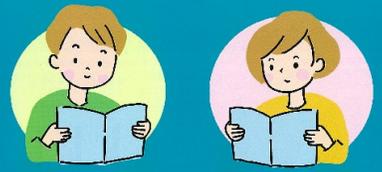
体を動かす時間が1回あたり30分未満の方は、記憶に支障があることを示していた。

# 脳の健康度測定結果票

『あなたの脳の健康測定結果と、全受診者の生活習慣と認知機能の関連をお示したものです。年齢とともに認知機能低下は誰にでも起こりえますが、生活習慣が認知機能に影響することもわかっています。これからも脳の健康に関心を持ち、日々の生活を大切にお過ごしください。』

文京区認知症検診事業

## 脳の健康度測定結果



あなたの脳の健康測定結果と、全受診者の生活習慣と認知機能の関連をお示したものです。年齢とともに認知機能低下は誰にでも起こりえますが、生活習慣が認知機能に影響することもわかっています。これからも脳の健康に関心を持ち、日々の生活を大切にお過ごしください。

文京 春日 様 ID 03kenshin000  
生年月日 1951年9月10日

- 【高カスコープ】は、このKNOWの結果から算出されたブレインパフォーマンスに關する**認知速度や注意力**を総合的に評価したスコアです。より詳細にご自身の脳の健康状態を把握いただけます。
- 【記憶カスコープ】は、このKNOWの結果から算出されたブレインパフォーマンスに關する**視覚学習や記憶**を総合的に評価したスコアです。より詳細にご自身の脳の健康状態を把握いただけます。
- 【副年齢】とは、このKNOWのテスト結果から算出された目安です。健康意識の向上にお役立てください。  
※高カスコープは年齢ではありません。医師などの医療従事者による診断および診断に代わるものではありません。
- 【気づきチェックリスト】が20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出てくる可能性があります。このチェックリストの成績はあくまでも目安です。認知症の発症には医師の診断が必要となります。身体機能が低下している場合は高カスコープの成績が低くなる可能性があります。

あなたの結果  
高カスコープ **24.1** 記憶カスコープ **22.0** 副年齢 **62** 気づきチェックリスト **20**

【脳】の健康度測定完全受診者結果  
120.0～50.0：正常範囲、15.0～19.9：ボーダーライン、10～14.9：認知機能の低下が認められる可能性があります。

【糖尿病の治療率】  
100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%

【高血圧の治療率】  
100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%

【認知機能の低下が認められる割合】  
100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%

【気づきチェックリストの点別割合】  
100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%

【知的活動へ取り組みましょう】  
年齢とともに身体機能も認知機能も低下していきますが、考える・記述する・判断するなどの知的活動が認知機能を刺激し、急速な認知低下を防ぐといわれています。\*4  
今回の検診で75歳の集団では高カスコープが高い方が読書・音楽鑑賞の頻度が高い傾向が認められました。読書や楽器や美術、絵画などを学ぶなど、脳を刺激し、身体を鍛え、日常生活の中で積極的な活動を取り入れていきましょう。今の知的活動が10年後のブレインパフォーマンスを大きく左右します！

【このころの健康を維持しましょう】  
このころの健康はブレインパフォーマンスに大きく影響し、特にうつ病は認知機能の低下リスクを約2倍にするという報告があります。\*5  
このころの健康のために積極的に休養を取ることが大事です。今回の検診では睡眠時間が短い方は記憶カスコープが低い傾向が示されました。また便秘の量に加えて質も大事といわれています。睡眠の質を高めるためには寝る2時間前にお酒を控え、ゆっくり5分以上かかることも良いといわれています。

【定期的な運動を行いましょう】  
運動が脳の活性化に良いことが多くの研究で明らかになっています。\*6  
今回の検診で受診者の方のデータでは、30分以上の運動を行っている方とそうでない方で記憶カスコープに差があることが示されました。運動を習慣にするのは大変かもしれませんが、まずは週2回以上、1回30分以上のウォーキングなどから始めてみましょう。

# 課題と今後の方向性

認知症に係わる課題解決のために、文京区の理念の実現のために、本事業をどう活かせるとよいのか

