

あなたの脳の健康度、 チェックしてみませんか？



認知機能の変化は50歳代からはじまるといわれています。また、脳と体の健康には密接な関わりがあり、高血圧・糖尿病・脂質異常症等が認知機能に影響を及ぼすことがあります。体の健康づくりと合わせて、脳の健康にも意識を向けることが大切です。まずはご自身の脳の健康を考えるきっかけとして、セルフチェックをしてみませんか？

内容

ご自身のスマートフォンまたはタブレット端末を使い、画面上でめくられるトランプカードによる4つのテストで、集中力や記憶力のスコアから脳の健康状態を測定します。結果は測定後、画面に表示されます。各自で落ち着いた環境で実施してください。(端末操作に不安のある方は、会場で測定をサポートします。※1)



※本チェックは疾病の診断や予防を目的としたものではありません。

対象

令和7年度に 56・57・58・59 / 61・62・63・64 / 66・67・68・69 / 71・72・73・74 歳を迎える区民の方 **(申込必要)**

〔令和7年度に 55・60・65・70・75 歳を迎える区民の方は **もの忘れ検診** の対象です。個別に送付するもの忘れ検診の通知に、セルフチェックのご案内も同封しています。(申込不要)〕

申込方法

Logo フォーム(右記の二次元コードよりお申込みください)
または電話
申込先：0120-687-888(平日 9時～17時)

- 申込後、ご案内を郵送します。(申込受付および郵送は、ジェイエムシー(株)に委託しています)
- 申込された方は、脳の健康に良い生活習慣のポイントを紹介する体験型のイベントにもご参加いただけます。※2

※1 ※2 実施日や詳細は申込後に郵送される案内をご確認ください。



↑
お申込み
二次元コード

申込期間

令和7年 **6月23日(月)～8月29日(金)**

55・60・65・70・75 歳を迎える区民の方

もの忘れ検診のご案内

文京区では、節目の年齢にもの忘れ検診を受けることができます。認知症は誰でもなりうるものです。ご自身の脳の健康状態を早めに知ることはいつまでも自分らしく過ごすための備えになります。この機会に検診を受けてみませんか。(区内の指定医療機関で実施)



受診期間

令和7年 **6月23日(月)～9月30日(火)** (検診実施医療機関の休診日を除く)

- 対象者の方には6月下旬にご案内を郵送します。申込み方法などは送付物をご確認ください。脳の健康度チェックの案内(上記)も同封していますので、ぜひお試しください。