

脳の健康度測定

知ることから、始めよう



認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

元気に自分らしい生活を送るために、体の健康と同じく「脳健康」も大切です。

「脳健康度」を知ること、脳健康度を維持・向上させる生活習慣の実践につなげませんか？

無料

約
15分

ゲーム
感覚

脳健康度測定とは？

脳健康度をチェックするデジタルツール「のうKNOW」を使った15分程度の測定です。
インターネット環境があり、スマートフォン・タブレット端末があれば、手軽に測定ができます。
トランプカードを使ったゲーム感覚の測定で、脳年齢など「脳健康度」を見える化します。
測定後、脳健康度を維持向上させる生活習慣アドバイスも情報提供されます。

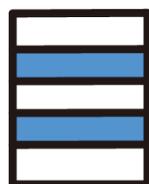
この測定は、認知症の診断ではなく、脳健康度の維持向上など健康意識を高めるために行っていただくことを目的としています。

利用方法は、2とおり

利用は、認知症を治療中の人・
診断を受けた人を除きます

1

来所型



市役所など
市内の決められた
場所・時間で測定

対象	市民
内容	タブレット端末を使った 15分程度の測定と相談
日時 会場	裏面 参照
申込	必要・ 裏面 参照 各会場の窓口まで

2

自宅型



自宅など
好きな場所・時間で
測定

対象	40歳以上の市民 (先着100名 達し次第終了)
内容	お持ちのスマートフォン・ タブレット端末を使った測定 通信料は自己負担です
申込	必要 申込フォームはこちら
申込後	裏面 参照



1

来所型「日時と会場」

下記の会場において、9:30~16:30の間に予約制で行う個別相談です。

会場:周南市役所 2階 共用会議室 C		申込先:市地域福祉課	
(※ 4月は共用会議室 A、2月は共用会議室 D)		☎0834-22-8462	
4月22日(月)※	5月27日(月)	6月24日(月)	7月22日(月)
8月26日(月)	9月30日(月)	10月28日(月)	11月25日(月)
12月23日(月)	1月27日(月)	2月17日(月)※	3月24日(月)

会場:新南陽ふれあいセンター 1階 研修室		申込先:市地域福祉課	
		☎0834-22-8462	
4月26日(金)	7月26日(金)	10月18日(金)	1月31日(金)

会場:ゆめプラザ熊毛 2階 第3会議室		申込先:熊毛総合支所市民福祉課	
		☎0833-92-0013	
5月21日(火)	8月20日(火)	11月19日(火)	2月18日(火)

会場:鹿野図書館		申込先:コアプラザかの	
		☎0834-68-2302	
6月21日(金)	10月4日(金)	12月20日(金)	3月14日(金)

上記の会場・日程以外(各市民センターなど)をご希望の場合はご相談ください。

2

自宅型「申し込み後の流れ」

- 受付完了後、2週間を目途に「測定のご案内」をご自宅へ郵送します。
- 申込後、2週間を経過しても「測定のご案内」が届かない場合は、下記までご連絡ください。



問い合わせ先

周南市地域福祉課 包括ケア・地域保健担当
電話 0834-22-8462