



知ることから、始めよう



の健康度測定

無料



「脳の健康度」を知り、脳の健康度を維持・向上させる
生活習慣の実践につなげませんか？

脳の健康度測定とは？

- ☑ 「記憶する」・「考える」・「判断する」など脳の健康度をデジタルツールを使って**見える化**！
- ☑ インターネット環境とスマートフォンなどの通信機器があればできる、**約15分のセルフチェック**！
- ☑ トランプカードを使った**ゲーム感覚**で測定！
- ☑ 脳の健康度を維持向上させる**生活習慣のアドバイス**！

この測定は、認知症の診断ではなく、脳の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) ○ 定員に達し次第終了 ○ 年度内、おひとり1回限り
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」

- 下記の会場で、予約制で行う個別の測定と相談(ひとりあたり約40分)です。

会場：周南市役所 2階 共用会議室				申込先：市地域福祉課 ☎0834-22-8462	
4月21日(月)	5月26日(月)	6月23日(月)	7月28日(月)		
8月18日(月)	8月25日(月)	9月29日(月)	10月27日(月)		
11月17日(月)	12月22日(月)	1月26日(月)	2月9日(月)		
2月16日(月)	3月23日(月)				

会場：新南陽ふれあいセンター				申込先：市地域福祉課 ☎0834-22-8462	
4月25日(金)	7月25日(金)	10月24日(金)	1月23日(金)		

会場：熊毛総合支所				申込先：熊毛総合支所市民福祉課 ☎0833-92-0013	
5月20日(火)	7月15日(火)	9月16日(火)	1月20日(火)		

会場：熊毛地区内 市民センター				申込先：熊毛総合支所市民福祉課 ☎0833-92-0013	
三 丘	6月17日(火)	勝 間	11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20日(金)	10月3日(金)	12月19日(金)	3月13日(金)		

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