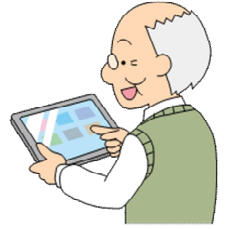


無料

令和8年度

脳の健康チェック会



～タブレットで簡単！脳健康度チェック～

脳の機能は働き盛りの世代から少しずつ衰えが始まると言われており、からだと同じくらい脳の健康も大切です。

ご自身の脳の健康状態を確認し、生活習慣の見直しや健康づくりを始めるきっかけに、脳の健康チェック会に参加してみませんか？

○対象 栃木市内在住の65歳以上の方 各日定員100名

○持ち物 飲み物、眼鏡（必要な方のみ）

○申込み開始日 6月1日（月）から ○申込み締め切り 各開催日の1週間前まで

○日程 ※測定は15分程度ですが、問診票記入から結果説明まで約1時間程度かかります

実施日	時間	会場	申込先
7月2日（木）	予約時間 (5部制) ① 9:30 ② 10:40 ③ 13:00 ④ 14:30 ⑤ 15:20 ※受付時間は 予約時間の 15分前から です	岩舟健康福祉センター (CITY GYM & SPA 遊楽々館) 岩舟町三谷 1038-1	岩舟地域包括支援センター ☎ 0282-55-7782
7月7日（火）		ふるさとふれあい館 大平町真弓 1396	大平地域包括支援センター ☎ 0282-43-9226
7月10日（金）		藤岡保健福祉センター 藤岡町赤麻 502-1	藤岡地域包括支援センター ☎ 0282-62-0911
7月13日（月）		大宮公民館 大宮町 422-1	国府地域包括支援センター ☎ 0282-28-2113
7月14日（火）		国府公民館 惣社町 228-1	
7月16日（木）		第6地区コミュニティセンター 菌部町 2-14-9(長寿園 2階)	中央地域包括支援センター ☎ 0282-21-2245
7月21日（火）		吹上公民館 吹上町 782-1	吹上地域包括支援センター ☎ 0282-31-1002
7月23日（木）		都賀公民館 都賀町原宿 573	都賀地域包括支援センター ☎ 0282-29-1104

※お住まいの地域以外の会場でも参加できます

脳の健康チェック会の流れ



©2014 栃木市とち介



① 受付(予約時間の15分前から)



② 問診票記入(約10分)



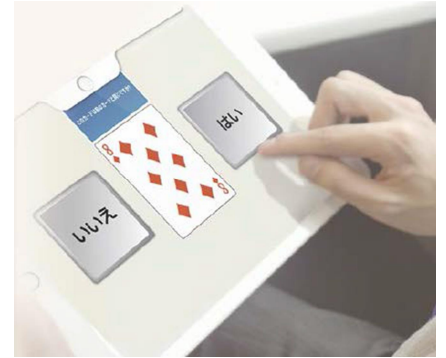
③ 測定方法の説明(約15分)



④ 測定(約15~30分)



⑤ 結果説明(約10分)



◆測定の様子◆

デジタルツール

『のうKNOW(ノウノウ)』について

のうKNOWは、タブレットを使って脳の健康度(ブレインパフォーマンス)を測定します。

4種類のゲームを行い、画面に表示されるトランプカードを「はい」、「いいえ」で答えることで、「集中力」、「記憶力」をチェックします。

※ 疾病の予防や診断を目的としたものではありません

※画像はイメージです

脳の反応速度



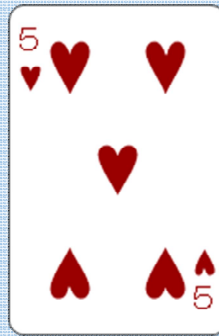
カードがめくられたら「はい」を押すことで反応の速さをチェックします。

注意力



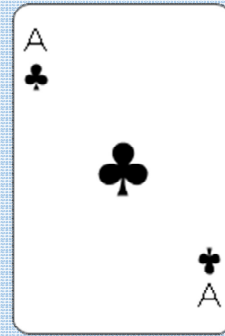
カードが赤の場合は「はい」、黒の場合は「いいえ」を押すことで注意力をチェックします。

視覚学習



表示されたカードが以前に出てきたものと同じかを答えることで視覚記憶力をチェックします。

記憶力



めくられたカードが直前のものと同じかどうかをみることにより、一時的に必要な記憶の保持ができているかを確認します。

ご不明な点がございましたら、お住まいの「地域包括支援センター」まで、お気軽にご相談ください