



にんちしょう よぼう 認知症予防について 考えてみませんか

まいとし がつ にち くに さだ にんちしょう ひ がつ にち にち にんちしょうげっかん
毎年9月21日は、国が定める「認知症の日」、9月1日から30日は「認知症月間」です。



にんちしょう 認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な
しょうがい お せいかつ うえ ししょう で じょうたい げつじょうけいぞく
障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)のこと

こうれいしゃ たいしやう れいわ ねんど ちょうさ すいけい にんちしょう ひと わりあい けいどにんち
高齢者を対象とした令和4年度の調査の推計では、認知症の人の割合は12%、軽度認知
しょうがい ひと わりあい やく 3 人に 1 人 にんちきのうていか かか しょうじやう
障害(MCI)の人の割合は16%とされ、約3人に1人が認知機能低下に関わる症状があること
になります。今日、認知症は誰もがなりえると考えられています。

にんちしょう よぼう にんちしょう にんちしょう おく にんちしょう
認知症の予防は、「認知症にならない」のではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症に
なっても進行を緩やかにする」という考え方で進められています※。

※出典:知っておきたい認知症の基本 (政府広報オンライン)

にんちしょう よぼう ☆認知症の予防☆

運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動をする
- ・スクワットや腹筋運動などの筋力トレーニングをする
- ・コグニサイズ(体を使う運動と計算やしりと
りなど頭を使う認知課題を組み合わせた
にんちしょう よぼう もくてき とく
認知症予防を目的とした取り組み)をする



交流

- ・散歩や買い物など、外出を習慣にする
- ・趣味、スポーツなどに参加する
- ・週1回以上は同居人以外と会って話す
(難しいければ電話やビデオ通話を活用)
- ・難聴があれば、補聴器を使用する



100-97-94-
91-88...

食事

- ・1日3食を規則正しく食べる
- ・1回の食事に、主食(ご飯・パン・麺類など)
主菜(肉や魚)、副菜(野菜、豆類、海藻)
をそろえる
- ・食欲がない、不足した栄養があるときは
お惣菜やおやつ、サプリメントを利用する



にんちしょう そう きしんだん わす じぎょう あんない 認知症早期診断(もの忘れ)事業のご案内

にんちしょう そう きはっけん そう きたいおう もくてき じっし
 認知症の早期発見と早期対応を目的に実施しています。

たいしやう 対象

しな い じゅうみんとうろく さいいじょう ひと にんちしょう しんだん う ひと のぞ
 市内に住 民登録がある 75歳以上の人(すでに認知症の診断を受けている人は除く)かつ、
 「認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内」に折り込みの「自分でできる認知症の
 気づきチェックリスト」を実施し、合計点が 20 点以上だった人

ないやう 内容

じやうき たいしやう がいとう ひと たい にんちきのう かくにん いちじけんさ しつもんひやう
 上記の対象に該当する人に対して、認知機能について確認する「一次検査(質問票による
 認知症の簡易スクリーニング検査)」を行います。一次検査の結果、認知機能の低下が疑われ
 る場合は、認知症かどうかを専門医療機関で診断する「二次検査(鑑別診断)」を行います。

- ぐわ ざいたくかいごしえん ちいきほうかつしえん しこうれいふくしかなど くば
 詳しくは、在宅介護支援センター、地域包括支援センター、市高齢福祉課等でお配りしている
 「認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内」をご参照ください。

と あ さき よっかいちし こうれいふくしか
 お問い合わせ先 四日市市 高齢福祉課 (059)-354-8170



よっかいちしけんこう じぎょう 四日市市健康マイレージ事業



けんこう もくひやう たっせい けんこう とく ぐ
 健康づくり目標の達成などの健康づくりに取り組み、500 ポイントためると、マイレージ
 とくてんきよりよくてん う み え けんこうおうえん さ あ
 特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】 市内に在住または在勤・在学する 18 歳以上の人

【参加方法】 リーフレットから申し込み

もうしこみほうほう ていじゆん し
 申込方法や手順については、市ホームページをご覧ください。
 詳しくはこちらから



み え けんこうおうえん 「三重とこわか健康応援カード」とは？

三重とこわか
 健康応援カード



めえスポーツ広場マスコット「とこまる」

けんない とくてんきよりよくてん ていじ
 県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することで、
 サービスが受けられます。発行日から 1 年間有効。
 けんない とくてんきよりよくてん さまざま ないやう
 県内の特典協力店や様々なサービスの内容について

ぐわ
 詳しくはこちらから



よっかいちし けんこう か でんわ
 四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291