

# せいかつしゅうかんびょう にんちしょうよぼう 生活習慣病と認知症予防について

れいわ ねん こくない まんにん やく にん ひとり にんちしょう かぞく みちか ひと  
令和7年には、国内で675万人、約5人に一人が認知症になるといわれ、家族や身近な人が  
にんちしょう  
認知症になることなどを含め、おお ひと みちか  
多くの人にとって身近なものとなっています。

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  
ても進行をゆるやかにする」という かんが かつ すす  
考え方で進められています\*。

※認知症施策推進大綱(厚生労働省)より

## ● せいかつしゅうかんびょう にんちしょう かんれんせい 生活習慣病と認知症の関連性

せいかつしゅうかんびょう にんちしょう はっしょう かんれんせい い しょくじゅうかん うんどうじゅうかん  
生活習慣病と認知症の発症には、関連性があると言われています。食習慣や運動習慣など、  
ふだん せいかつしゅうかん み せいかつしゅうかんびょう よぼう にんちしょう よぼう  
普段の生活習慣を見つめなおし、生活習慣病を予防することが、認知症の予防にもつながります。

### <各年代における生活習慣病と認知症の関係>

	ちゅうねんき 中年期 (45~64歳)	こうれいき 高齢期 (65歳以上)
とうようびょう 糖尿病	○	○
こうけつあつ 高血圧	○	△
ひまん 肥満(メタボリックシンドローム)	○	△
のうそつちゅう 脳卒中	○	○
しつじょうしょう 脂質異常症	○	△



○: その病気を持っていると、認知症の危険が高まる  
△: その病気と、認知症との関係が、よくわかっていない

### <注意> ちゅうい こうれいき たいさく たいせつ 高齢期はフレイル対策が大切です

ちゅうねんき せいかつしゅうかんびょう よぼう ひまんぼうし じゅうよう こうれいき ね  
中年期では、生活習慣病を予防するために肥満防止が重要となりますが、高齢期では、寝たきり  
ようかいごじょうたい ふうせ せいかつしゅうかんびょう じんたい きのう おとろ さまざま びょうき  
や要介護状態になることを防ぐために、やせ・フレイル(身体の機能が衰え、様々な病気につながる  
かのうせい じょうたい たいさく ひつよう  
可能性がある状態)対策が必要です。

せいかつしゅうかん ふ かえ え ねん かい けんこうしんだん じゅしん いま じしん  
生活習慣を振り返るうえでのヒントを得るためにも、1年に1回、健康診断を受診し、今のご自身  
たいかく けんこうじょうたい かくにん  
の体格や健康状態を確認してみましょう。

# 認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内

認知症の早期発見と早期対応を目的に実施しています。

**対象** 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

**内容** 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

◆ 詳しくは、地区市民センター、在宅介護支援センター、地域包括支援センター、市高齢福祉課等で配布している「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。

お問い合わせ先 四日市市 高齢福祉課 (059)-354-8170

## 四日市市国民健康保険 特定健康診査のご案内



特定健康診査とは、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査です。10月以降はワクチン接種等により医療機関が混み合いますので早めの受診をお勧めします。

※ 必ず事前に医療機関へお問い合わせの上、受診してください。

<健診内容> 問診、身体計測、血液・尿検査、心電図検査など

<受診期間> 令和6年7月1日～令和6年11月30日

<対象> 四日市市国民健康保険に加入している40～74歳の人

<費用> 昭和24年9月1日～昭和29年3月31日生まれの人は500円  
昭和29年4月1日～昭和60年3月31日生まれの人は1000円

\* 対象の人には、6月末に受診券を送付しています。(5月12日以降に国保に加入された人は順次発送)



※ 昭和24年9月1日～昭和24年11月30日生まれの人は、お誕生日の前日が有効期限となります。

※ 昭和24年8月31日以前生まれの人は、後期高齢者健診(三重県後期高齢者医療広域連合が実施。電話:059-221-6884)の対象となります。

【特定健康診査についてのお問い合わせ先】 四日市市 保険年金課 電話:354-8158