

- タブレット・スマホを利用した脳の健康チェックを実施
- 体の健康を気を付けるだけでなく日常生活の中で脳の健康（ブレインパフォーマンス）の維持向上
- 20分程度の簡単なテストで脳の健康度を確認できる
- 連携企業/団体（R4・R5：社会福祉協議会、エーザイ）



**令和5年度**  
**タツ子 de 脳の健康チェック**

～タブレット・スマートフォン操作で簡単セルフチェック！～

脳の機能は働き盛りの世代から、少しずつ確実に衰えが始まっています。日々の暮らしを元気に健やかに送るためには、体の健康と同じくらい脳の健康を意識する必要があります。まずは目に見えない「脳の健康度チェック」から始めてみませんか？

開催日：奇数月の第4火曜日（各日定員 8名） ※予約制

5月	7月	9月	11月	開催予定なし
23日	25日	26日	28日	23日

10:30～ 10:10～ 10:50～ 11:30～ の各 20分程度

内容：タブレットをタッチして脳の健康状態を測ります。  
（ご自身のスマートフォンやタブレットもご活用いただけます）

対象：三田市在住で40歳以上の方

会場：三田市社会福祉保健センター

費用：無料  
（ご自分のスマートフォン等を利用した場合は、パケット通信料がかかります）

申込：電話・QRコード・FAXのいずれかでお申し込みください

その他：※ この企画は認知症の予防を目的としたものではありません。  
※ 新型コロナウィルスの影響により日程変更や中止する場合があります。

【お問い合わせ・お申込先】  
社会福祉法人三田市社会福祉協議会  
三田市地域福祉支援センター（平日9:00～17:30）  
三田市川原675（三田市社会福祉保健センター2階）  
TEL:079-559-5941 FAX:079-559-5707

～R5年度 案内チラシ～



**のう KNOW**

知ることからはじめよう、脳の健康。  
**ブレインパフォーマンスのセルフチェック**

「のうKNOW」は「記憶する」「考える」「判断する」などの脳のパフォーマンスをチェックするツールです。

「私はまだまだ大丈夫！」と思っているあなたも、「のうKNOW」で現在の脳の健康度をチェックしてみましょう。PC（パソコン）やタブレット、およびスマートフォンで4つのチェックを行うことにより、あなたのプレバを知ることができます。両端で表示されるトランプカードが自動的にめくられるので、「はい」か「いいえ」で答えて、チェックすることが可能です。

※本チェックは疾病の予防・診断を目的としたものではありません。

**脳の反応速度チェック**



難易度：★★☆ / 目安時間：3分

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。

**注意力チェック**



難易度：★★☆ / 目安時間：3分

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。

**視覚学習チェック**



難易度：★★★ / 目安時間：6分

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。

**記憶力チェック**



難易度：★★☆ / 目安時間：3分

めくられたカードが真前のものと同じかどうかをみることで、一時的に必要な記憶の保持ができてきているかをチェックします。

～健康度チェックアプリのイメージ～  
画像出典：<https://nouknow.jp/about/>



～体験の様子～