



65歳からはじめましょう!

脳とからだの健康チェック

令和6年10月～令和7年9月まで開催(予定)



病気を発見するためではなく、
「健康に長生き」するために
重要な健康チェックを刈谷市で実施します。
ぜひこの機会にご参加ください。



通常の健康診断とは異なる
2つのポイント

無料

POINT

1

認知症にならないように
脳の健康度を知るチャンス!

POINT

2

要介護状態にならないように
からだの健康度を知るチャンス!



健康チェックは、3月31日時点で65歳以上かつ刈谷市に住民票のある方が対象です。

対象者には、地区ごとに順次参加申込書をご自宅にお送りします。

※要支援または要介護認定を受けている方は対象外になります。



刈谷市



私たちは高齢者の心とからだの自立を促進し、健康長寿社会の構築に貢献します。
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

脳からHP
はこちら





脳やからだの今の機能状態を把握することで 無料 “元気で健康に暮らすきっかけづくり”役立てましょう!

病気を発見するための従来型の健診ではなく、脳やからだの機能を検査することを目的としています。

「脳とからだの健康チェック」の流れ

1 会場・日程を確認

対象者様に国立長寿医療研究センターより
順次申込書をご自宅にお送りします。



お手元の案内に沿って
 ご自身の日程・時間・会場
 などを確認してください。

2 お申し込み

同封されている
 ハガキに必要事項
 を明記の上、
期日までに切手を貼らずに
 ポストに投函してください。



3 受付完了

後日、参加して頂く
 日程・時間をご案内
 いたします。



4 事前説明&脳とからだの健康チェック(当日)

事前説明に参加 健康チェックの内容(目的や検査内容・項目)に関するご説明をさせていただきます。



脳とからだの健康チェック ※所要時間は約3時間(休憩をとりながら)を予定しています。

タブレット機器を用いて「**脳の健康度**」をチェック!

認知機能検査



ゲーム感覚で脳チェック!

簡単なテストに答えて脳の状態を見てみましょう。

記憶力

ことばをおぼえる
 能力を
 測定します。



注意力

注意を向ける
 能力を
 測定します。



処理能力

課題を素早く達成する
 能力を
 測定します。



実行力

視点をうまく変える
 能力を
 測定します。



検査を行い「**からだの健康度**」をチェック!

体力検査

歩行状態や筋力の
 衰えをきちんと
 測定します。



からだの内部をチェック!

その他の検査

筋量や脂肪量の測定、
 質問調査を
 スタッフと一緒に
 行います。



5 約2ヶ月後 郵送にてご自宅に「脳の健康度」と「からだの健康度」の結果が届きます。



健康チェックの結果を参考にして普段の生活を振り返ってみましょう。
 自分の状態を客観的に把握し、元気で健康に暮らすきっかけづくりに
 役立ててください。



脳とからだの健康チェック

- NOUKARA -

お問い合わせ係 受付時間
 平日9:00~18:00



0120-696-500

通話無料



刈谷市



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター