

# ずっと元気で活躍するために ～40歳を過ぎたらはじめよう！～

**10分**でできる！

## あたまの健康チェック



以下のような方は、ぜひ受けてみましょう。

- 自分<sup>の</sup>あたまの健康状態を知りたい方
- リスク要因※に1つでも当てはまる方 →
- もの忘れが気になる方
- これまでに脳ドックを受けたことがない方

### ※リスク要因

- 糖尿病 ○高血圧 ○脂質異常症
- 喫煙 ○肥満 ○運動不足
- 頭部外傷 ○メボリックソフトロム
- アルコール依存
- 脳ならびに脳血管疾患
- 甲状腺機能障害

## 年に一度のセルフチェック！！

認知症の予防は予備軍の段階で早期に発見することが大切です。

- 対象者 40～74歳（申請時）の芽室町民  
※ただし、認知症の診断を受けている方、認知症の治療を受けている方は除く。
- 料金 無料
- 検査方法 専用のフリーダイヤルに電話して、10分程度の質問に答えていただくことで記憶力などのチェックをします。約1週間で結果が郵送されます。
- 申込期限 平成30年3月16日（金）まで  
（ただし、先着100名）

### お申込み・お問い合わせは…

芽室町役場保健福祉課高齢者相談係（芽室町保健福祉センター内）

電話 62-9724

メール h-kourei@memuro.net