



40歳から始める 頭の健康づくり

5人に1人

2025年には、全国の65歳以上の高齢者のうち認知症の人は、約700万人(5人に1人)に増加すると予測されています。

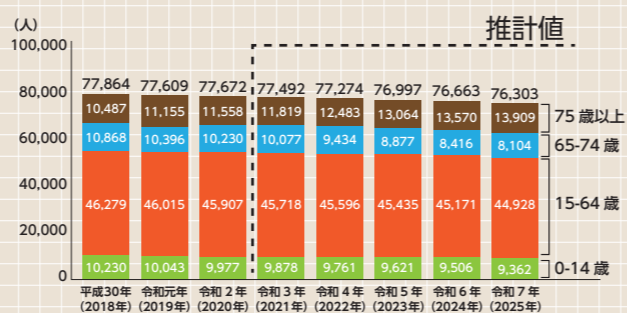
1つでも当てはまったら、**要注意!** 頭の健康づくりに役立つ生活習慣を取り入れましょう。

まずはセルフチェック

- 今何をしようとしていたか分からなくなることがしばしばある
- 曜日や時間が分からなくなることがある
- 疑い深くなったり、怒りっぽくなったりするなど性格変化がみられる
- 少し複雑な話の理解が難しくなる
- 長年の趣味をやめるなど意欲の低下がある

65歳以上の5人に1人が認知症に

市の65歳以上の人口は、令和3年度5月時点21,848人で、全人口に占める割合は28.2% (約4人に1人が65歳以上) となっており、超高齢社会の真ただ中に突入しています(人口のうち高齢者の占める割合が21%を超えていると超高齢社会)。「団塊の世代」が75歳になる2025年には、全国の65歳以上の高齢者のうち認知症の人は、約700万人(5人に1人)に増加すると予測されています。市でも65歳以上の高齢者数の約5人に1人が認知症になると推測されています。



出典：交野市高齢者保健福祉計画及び第8期介護保険事業計画

40代からの認知機能チェックが有効

脳の病気である認知症は、前段階として、日常生活にはそれほど支障がない程度の認知機能低下がみられる「軽度認知障害(MCI)」という状態があり、放置すると将来、高い確率で認知症を発症することが分かっています。一方、40歳を過ぎると認知機能低下のリスク要因として挙げられる生活習慣病や脳卒中に罹患しやすいことから、40歳代からの認知機能チェックは有効です。特に、アルツハイマー型認知症では、発症する約20年前から原因物質が脳にたまり始めるといわれているため、元気な時からの対策が重要です。脳の機能低下を防ぐために、今現在の頭の健康状態を知り、頭の健康づくりにつながる生活習慣を続けていきましょう。



「頭の元気度チェック」を活用しよう

市では、市民のみなさんが認知機能をチェックできる事業を今年度から始めています。電話とスタッフとの対面で行う2つの方法があります。

電話



オペレーターと電話で対話を行い、単語を覚えたり、思い出したり、選んだりする問題に答えてもらいます。

対象 40歳以上

定員 各500人(定員になり次第、受付終了)
申込 第1期:9/30(休)まで
 第2期:10/4(月)~令和4年2/28(月)

<受検の流れ>

申し込み

メール(kaigo@city.katano.osaka.jp)で件名に「頭の健康チェック申し込み」、本文に電話番号、住所、氏名、年齢を記入して送信。または、高齢介護課に電話(☎893-6409直通)。

受検証書をお届け

市役所から、受検番号を記載した「受検証書」を郵送します。

専用コールセンターに電話(携帯電話からでもOK)

「受検証書」に書かれたフリーダイヤルに電話。オペレーターの指示に従い、チェックを受けます。チェック時間はおおむね10分です。

結果をお届け

受検結果と、頭の健康維持のためのお役立ち情報を市役所から郵送します。

対面



タッチパネル型の検査機器を用いて、単語を覚えたり思い出したり、日にちや図形の認識を確認します。

対象 65歳以上

※8月は23日(月)に開催します。詳細は、16☎「頭の元気度チェック」をご覧ください。

<受検の流れ>

申し込み

高齢介護課に電話(☎893-6400ゆうゆうセンター代表)。来庁時間を伝えます。

ゆうゆうセンターに来庁

1階(審査会室)にお越しください。

チェックを実施

検査機器から流れる音声ガイドに従ってチェックを受けます。チェック時間はおおむね5分です。

結果を通知

検査結果をその場で渡します。スタッフが結果説明と頭の健康づくりのためのアドバイスを行います。

