

知ることからはじめよう！！

あたまのセルフチェック



『私はまだまだ大丈夫！』と
思っているあなたも、現在の脳の健康度を
チェックしてみましょう！

- ✓最近、家族の『もの忘れ』や「認知症」が気になってきた
- ✓認知症の早期発見や予防に努めたい
- ✓今の自分の脳の状態を知りたい



あたまのセルフチェックで使用する

のうKNOW（ノウノウ）とは

タブレットを使用し、自動的にめくられるトランプカードを見て
「はい」「いいえ」で答えるセルフチェックです

※認知症であるかどうかを確認するものではありません。

現在の脳の健康度の状態をチェックしてみませんか。

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター
(認知症相談センター)



079-443-3723

