

— 知ることからはじめよう —

# 脳の健康度 チェック してみませんか？

認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。「脳の健康度」を知り、あなたの生活習慣を見直すきっかけにしませんか？

※疾病の診断や予防を目的としたものではありません。

所要時間：約15分

対象者：「自宅で健康プログラム」参加者

費用：無料

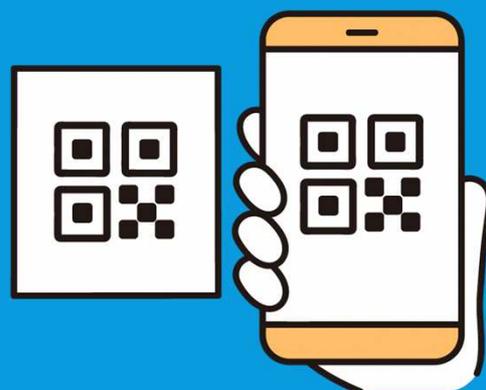


## 実施方法：

- ①「自宅で健康プログラム」に登録
- ②後日ご自宅に、脳の健康度チェックツール「のうKNOW」のチラシを「自宅で健康プログラム」のユーザーズガイド等と一緒にお届け
- ③「のうKNOW」チラシ内の2次元コードから脳の健康度測定の画面にアクセスし、実施

※月に1回～年に数回など、定期的な実施を推奨しています。

※チェック結果は「自宅で健康プログラム」の事業改善等に使用させていただく場合がありますが、個人情報情報が第三者に開示されることはありません。



## 2次元コードの読み取りからチェック実施まで

- ①スマートフォン又はタブレットのカメラを起動する。
- ②2次元コードにスマートフォン又はカメラをかざし、画面に表示される「check.nouknow.jpを開く」というメッセージを押す。
- ③「のうKNOWへようこそ」という画面が表示されたら、説明に従って進む。
- ④4つのチェック（脳の反応速度、注意力、視覚学習、記憶力）を実施する。
- ⑤チェック終了後、同年代と比較した場合のあなたの現在の脳の健康度が結果として表示される。



## 問合せ先

鳥取県福祉保健部 ささえあい福祉局 長寿社会課  
いきいき長寿推進担当

電話：0857-26-7179

メール：choujyushakai@pref.tottori.lg.jp