

健康・介護教室を
オンラインで受講！

がん対策
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
今日からからできる認知症予防対策

認知症の正しい知識

認知症予防のための生活習慣とは

無料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講座のポイント

◆認知症とは？

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣との関連があるとされており、例えば、バランスの良い食事や定期的な運動習慣を身につけるなど、普段からの生活管理が認知症リスクを下げると考えられています。

正しい知識を持って認知症対策を考えてみましょう。

【講師】 辻彼南雄氏（水道橋東口クリニック院長 一般社団法人ライフケアシステム代表理事）

「超高齢社会の医療を支える<家庭医>が私のライフワーク」と語る、在宅医療の分野で先頭を行く水道橋東口クリニック院長。認知症サポート医

経歴等 北海道大学医学部卒 群馬大学医学部付属病院（神経内科）、東京（内科）、東京大学医学部付属病院（老年病科）、白十字診療所勤務を経て、現職。

日本電気健康保険組合

■「認知症対策」コース オンライン型 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	脳の働き	認知症の何が問題？ 脳の働き 認知機能とは
	認知症の基礎知識 正しい知識を持ちましょう	認知症とは 認知症をめぐる世の中の変化 認知症の初期症状 認知症の主な原因と疾病 精密検査による診断 認知機能テスト
	軽度認知障害（MCI）とは	軽度認知障害（MCI）とは 検診による早めの気づき 早期発見のための検査 話題の薬 レカネマブ と今後の期待
	期待できる認知症予防法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症になる12のリスク ・ 認知症予防のためのガイドライン ・ 動脈硬化予防 ・ 適度な運動 ・ バランスの良い食事 ・ 睡眠 ・ ペットの効果

応募要項	[申込対象]	NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方 ※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 （代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます）
	[申込コース数]	オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする ※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。
	[申込方法]	「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。 URL https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar
	[お問い合わせ]	日本電気健康保険組合 保健事業グループ 外線 03-3461-9372 内線 8-185-220（平日 10:00～12:00 13:00～16:00） お問い合わせフォーム https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr
	[注意事項]	データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。 視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。