

にかほ市の認知症推計

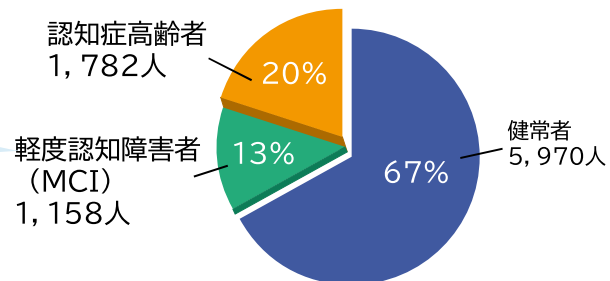
軽度認知障害（MCI）とは

もの忘れなど認知機能に何らかの障害がみられるものの、日常生活に支障がない状態を「軽度認知障害（MCI）」と呼びます。

MCIと診断された人が必ず認知症になるとは限らず、生活習慣の改善に取り組んだり、適切な治療を行うことで、健常な状態に回復したり、進行を遅らせることができます。

にかほ市の認知症推計値（2025年）

にかほ市の高齢者数 8,910人（高齢化率43.0%）



～高齢者の約3割が認知機能に何らかの障害が見られる～

にかほ市の認知症予防施策

『気づきと予防』 ～まずは本人と周囲が気付くことから～

～気づく～こんな人いませんか？

同じ物を何度も買ってしまふ、同じ話をすぐに繰り返す。

▶体験や行為を記憶しづらくなっているのかもしれない。

会話の中で言葉がスムーズに出てこない。

▶思いを言葉に組み立てることが難しいのかもしれない。

季節や時間に合った服が選べない。

▶季節感や時間の感覚など、状況の把握が難しいのかもしれない。

～予防する～

脳の健康度チェック

スマートフォンやタブレットを用いて「脳の健康度（衰え）」を、自宅などで簡便に測定できます。（所要時間約20～30分）

オンラインでの操作方法に不安がある方は、地域包括支援センターに専用のタッチパネルがあります。

※結果により専門的な相談をしたい場合は地域包括支援センターへご連絡ください。



脳の健康度チェック公式HP

かるやか健康教室

65歳以上の方を対象に、運動や栄養、オーラルフレイル（お口の健康）、脳トレ（認知機能の低下予防）などをテーマとした話や実技を行います。（約15回コース）

※参加申込み方法は広報にかほ10月号に掲載します。



にかほ市の相談窓口

地域包括支援センター
☎32-3045

秋田県指定認知症疾患医療センター
☎22-1604（菅原病院内）

若年性認知症コーディネーター
☎018-892-3751
（秋田県立リハビリテーション精神医療センター内）

認知症とともに よりよく暮らす まちづくり

9月は世界アルツハイマー月間です。市は、認知症になってからも一人ひとりができること・やりたいことを持ち、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って暮らし続けるという「新しい認知症観」の推進を図り、認知症とともに歩むまちづくりを目指します。



認知症カフェ「ららんじゃ」の様子

『寄り添う地域づくり』 ～認知症になっても地域の人みんなで支え合う～

～支え合う～

認知症サポーター養成講座

認知症の原因や症状などの基礎的な知識や、認知症の人への接し方、介護者の気持ちなど認知症に関わる様々なことを学ぶことができます。



認知症カフェ「ららんじゃ」

認知症の方やその家族、地域住民など、誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場所です。

▷日時 毎月第4土曜日・9:30～12:00
▷会場 デイサービスこすもす ▷参加費 100円
▷運営・問合せ 有限会社アタカンテ ☎37-3510

認知症高齢者を支えるSOSネットワーク等（防災あんしんメール、どこシル伝言板）

認知症高齢者等が行方不明になった時に、警察だけでなく、地域ぐるみで早期発見を目指すネットワークです。家族の同意のもと「にかほ市防災あんしんメール」で情報発信を行います。この他、「どこシル伝言板」は、衣服等に貼った二次元コードを誰かが読み取ることで、家族やケアマネジャーに瞬時に発見通知メールが届きます。

どこシル伝言板
二次元コード見本
および説明動画



認知症勉強会「にかほ市オレンジフェスタ2026」開催！

▷期日 10月23日(金)
▷講師 秋田県認知症希望大使 神原繁行さん
※詳細は広報にかほ10月号に掲載します。

▶認知症希望大使とは？
認知症本人であり、自らの経験や思いを社会に発信し、「認知症になっても前向きに希望を持って暮らせる」という姿を伝える役割を担っている方です。