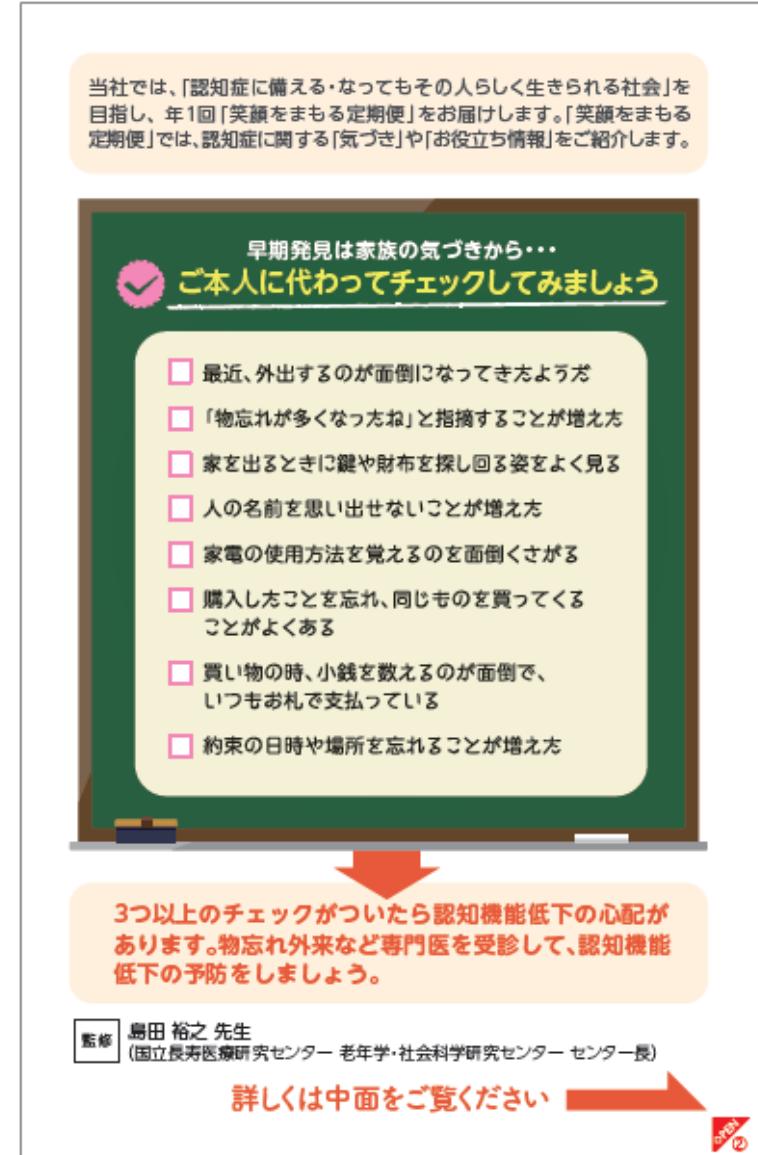


## 笑顔をまもる定期便(圧着ハガキ) 健常者の家族向け

### ハガキ・宛先面



### ハガキ・裏面



# 笑顔をまもる定期便(圧着ハガキ) 健常者の家族向け

## ハガキ・宛先面から開いた中面①

郵便ハガキ

**ご家族連絡先登録制度** でお問い合わせや書類請求がスムーズに!

8月21日時点の情報を表示しています。

**ご契約情報**

保険種類名	無解約返戻金限定告知骨折治療保険 (笑顔をまもる認知症保険)
証券番号	
契約者名	
被保険者名	

**ご家族登録情報**

氏名	
住所	宛先に同じ
生年月日	
電話番号1	
電話番号2	
メールアドレス	

登録情報の確認をお願いいたします

お客さまは、ご契約者様からご家族連絡先として登録されています。ご契約者様に代わって、次のような対応が可能となります。

**契約内容のお問い合わせ**

- 保障内容
- 各種金額の試算
- ご請求手続きの履歴

**各種手続き書類の取り寄せ**

- 改姓
- 契約者の変更
- 受取人の変更
- 保険料振替口座の変更

制度利用時に登録情報を確認させていただくことがありますので、登録内容に誤りや変更がないかご確認ください。

**登録ご家族の改姓・氏名の訂正**

宛名面に記載のカスタマーセンターにご連絡ください。  
※登録ご家族を別の方にする場合は、ご契約者様からの連絡をお願いいたします。

**氏名以外の訂正または変更**

〈ご家族登録情報用サイト〉をご準備しています。  
以下からアクセスのうえ、ご修正・変更をお願いいたします。  
宛名面に記載のカスタマーセンターでも承ります。

 スマートフォンの場合は、左のコードを読みとってください。  
パソコンやタブレットの場合は、以下のURLを入力してください。  
<https://www4.himawari-life.co.jp/HZN01/>

**保険料の振替不能時にはご契約みまもり便をお届けします!**

当社の認知症保険には、業界初となるMCI(軽度認知障害)に対する保障を組み込んでいます。  
「軽度認知障害一時金」お支払い以降、保険料振替不能時には大切な保障が途切れないように、ご家族にもお知らせします。

ハガキ・裏面から開いた中面②

認知症の一歩手前「MCI」

## 早く気づき、早く対処することが、認知機能低下予防の近道

認知症の一歩手前の状態をMCI、軽度認知障害と呼びます。MCIでは、記憶障害は出るもの、症状はまだ軽いため、自立した生活ができ、日常の基本動作も行えるので、家族や自分でさえ見過ごしてしまった場合が多いことが問題になっています。

### MCI・軽度認知障害とはこんな状態のこと

- 記憶障害の訴えが本人、または家族から認められている
- 入浴や歩行などの基本的な日常生活動作は自分で行える
- 基本的な物事の理解や判断といった全般的な認知機能の低下はない
- 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶などの認知障害が存在する
- 認知症ではない

### 早期に発見・治療するメリットは大きい

MCIは、放置すると認知機能の低下が続き、認知症へとステージが進んでしまう危険性が高いです。しかし、早い段階で発見し、適切な治療や予防対策をすることで、認知機能が改善し、認知症発症を遅らせられる可能性があります。定期的な運動習慣をもち、色々な人とコミュニケーションをとるなど、脳を活性化させることを心がけることが、認知機能の改善や維持につながります。



### また、こんなメリットも…

MCIであることを本人や家族が自覚することで、早期治療の他にも、将来に向けた介護プランなどの対策を立てやすいというメリットがあります。例えば… ● 症状が進行する前に認知症に対する知識を深められる。 ● 今後の治療方針や介護プランを決められる。

家族で試してみよう!

### コグニサイズ

「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した、認知機能低下の予防、特にMCIの方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動プログラムです。単に運動だけではなく、認知課題(頭の体操)を加えたさまざまな取り組みから成っており、同時にすることで、脳と体の機能を効果的に向上させることを狙います。

### コグニサイズ コグニステップ

#### STEP 1

#### コグニション課題

両足で立って、しっかりと覚えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

#### STEP 2

#### エクササイズ課題 (ステップ)

ステップを覚えます。  
①右足右へ→右足戻す→  
②左足左へ→④左足戻す  
(①～④を繰り返します)  
リズムよくステップします。

ご案内

### コグニサイズ コグニウォーク



### コグニサイズの実施ポイント

生活習慣病の発症が急増する40~50代前半から始めるのがおすすめ。

コグニサイズについて詳しくはこちらでチェック!

