

自宅でできる認知機能テスト



ニューロトラック 脳ケア

✓ いつでもWEBで

スマホやPCから気軽に
思考力・記憶力・注意力を検査できる。

✓ 10分で

ひらがな・数字や記号を用いた
簡単なテストで結果がすぐわかる。

✓ 無料で使える

日本の研究で臨床的に検証された
検査を無料で何度も受けられる。

- 本サービスは、ニューロトラック社と当社の業務提携によるものです。ニューロトラック社は認知機能の低下を予防するサービスを開発している米国の企業です。
- 当社のご契約者、被保険者以外の方は利用できる期間に制限(1年間)があり、期間終了後は本サービスをご利用いただけなくなります(課金されることはありません)。
- 提供会社:ニューロトラック

詳しくはこちら



介護に関する事は、グループ会社の **SOMPOケア** に何でもご相談ください。

当社のご契約者様限定^(※)で、SOMPOケアのホームにご入居する際、**優待割引**をいたします。

家賃を一部割引します。(前払金プランの場合、前払金より割引します)

(※)ご契約者・被保険者およびその2親等以内のご家族さまが割引の対象となります。

介護なんでも相談室

0120-155-703

受付時間 9:00~18:00(土・日・祝日も受付)
※年末年始を除く

介護なんでも相談室は、SOMPOケアが提供する介護の相談窓口です。
ひまわり生命が提供する保険やサービスに関するお問い合わせは、
封筒記載のひまわり生命カスタマーセンターへお問い合わせください。

(※)インターネットの比較情報サイトや介護施設紹介事業者などから資料請求や見学予約を行っている場合は優待対象外となります。SOMPOケアの施設へ初めてご入居される方を対象としており、既にご入居されている方は優待対象外となります。その他の割引制度との併用はできません。

(※)グループホームなど一部優待割引適用対象外施設がございます。
(※)デイサービス、ショートステイなど入居以外のサービスは対象外となります。
(※)掲載内容については、予告なく変更する場合がございます。
(※)ご入居契約後の優待割引のお申し入れはお受けできません。

フォームからの
お問い合わせは
24時間受付



MYひまわりのご案内



「MYひまわり」は、24時間365日いつでもお手元で**契約内容の確認**や**お手続き**ができる、お客さま専用のアプリ・Webサービス(登録無料)です。

アプリの場合

アプリインストール

ログイン or 新規会員登録後、
ページ下部の「契約手続き」ボタンをタップ

「契約一覧」タブ



契約一覧から、
見たい契約を
タップでさらに
詳細表示します

※画面イメージ

アプリは
こちらから



Webサービスの場合

ログイン or 新規会員登録

「給付金請求・契約内容照会・
各種お手続き」ボタンをクリック



Webページは
こちらから



※画面イメージ

MYひまわりでできるお手続き

- ご契約内容の照会
- 住所・電話番号の変更
- ご家族連絡先の登録・変更
- 給付金請求
- 控除証明書の再発行
- 保険料振替口座の変更・クレジットカードの変更

ご利用にあたっては所定の条件があります。

- 本サービスについての配信は2025年5月現在のものです。
- 本サービスは予告なく変更・終了する場合があります。
- 利用にあたってはアプリに記載の利用規約・注意事項もあわせてご確認ください。

(25060103) [891403]-0800

笑顔をももる 定期便

2025
年版

家族が**つながる**介護保険

にご加入のご契約者様にもお送りしております。

限定告知認知症一時金特約付払込期間中無解約返戻金限定告知骨折治療保険

当社では「認知症に備える・なってもその人らしく生きられる社会」の実現を目指し、「笑顔をももる認知症保険(骨折治療保険)」のご契約者様に、年1回「笑顔をももる定期便」をお届けしています。本紙では認知症に関する気づきや日々の生活に役立つ情報をご紹介します。

脳トレクイズ!

あなたは
大丈夫?

認知機能セルフチェック

問 1

かな知恵の輪

からまったひらがなを正しく並び
替えてみましょう。



問 2

ひらめき連想クイズ

4つのヒントから文字を並び替えて
言葉にしてみましょう。

ウキャジキシカヨン

()

ヒント

大井川鐵道

石炭

ボイラー

SL

問 3

カタカナ計算

メモを取らずなるべく暗算をしてみましょう。

ハチタスロクヒクニヒクサンヒクヨンタスナナ=

問 4

ひらがな組み立て言葉

バラバラになったひらがなを組み立てて言葉を作りましょう。

ヒント 願い



出典

“脳トレ博士”川島隆太東北大学教授 監修
『めんどくさいことが苦手な人のかなだけ脳活パズル』文響社

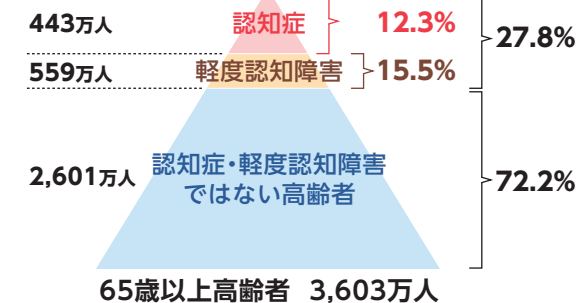
答えは中面の右下にあります。中面を読んで引き続きお楽しみください。

認知症になるのが 当たり前の時代、 『新しい認知症観』を持とう！

2024年12月 に発表された国の認知症施策推進基本計画によると、『65歳以上の 高齢者の約3.6人に1人が認知症、あるいは認知症予備軍といえる 状況になってきた(2022年の推計)』との報告がありました。

「認知症になっ たら何もできなくなる」と怖がるのではなく、認知症とともに「自分らしく尊厳と希望を持って生活していく」ために、健康なうちから自分 ごととして考え、認知症に備えましょう。

2022年 有病率調査



2023年度 老人保健事業推進費等補助金「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」(研究代表者 九州大学 二宮利治)

今日から
できること

日常生活を「脳トレ」に変えるアイデア

アイデア

1

タイマーを活用しよう

片付けをするとき、外出の身支度をするときなど、10分くらいを目安にタイマーで時間をセットしてからはじめてみませんか？ カラダをテキパキ動かすことで、集中力が鍛えられます。

アイデア

4

“いつもと違う”が刺激に

いつも行くショッピングセンターでも、いつもと違う入口から入り、いつもと違う出口から出てみませんか？ また、いつも利用する駅で、あえていつもと違う出口から出てみるなど、見慣れた風景とは違う「違和感」を感じることで脳の刺激につながります。

アイデア

2

歩きながら計算を

散歩や買い物への道中、頭の中で「100から7を引いて2を足す」計算を続けながら歩いてみましょう。これは、2つのことを同時に行う「デュアルタスクトレーニング」の1 つ。歩き方も、早足を1分、ゆっくり歩きを3分、と繰り返すと有酸素運動として脳の健康につながります。

アイデア

5

支払いがピッタリで

お店のレジで「1万円で…」と、いつも 大きなお札ばかりで支払ったり、計算せずにカードばかり使うよう になると、脳はどんどん衰えてしまいます。支払いはなるべく現金で、お札と小銭を組み合わせながら、表示された金額ピッタリの支払い を目指しましょう。

アイデア

3

チェックシートを用意して

「玄関のカギ、閉めたっけ？」などのうっかり忘れ防止には、チェックシートを用意して「指さし確認」と「声出し確認」を習慣化します。TPO それぞれに用意すると安心ですね。注意力アップにもつながります。

アイデア

6

2行日記を毎日つける

脳の性質上、復習する、繰り返すことで記憶は定着していきます。そこで毎日、その日のメインイベントや感想を手帳やノートに残してみましょう。箇条書きでたとえ1～2行でもOK。続けることで記憶力が活性化されます。