

自宅でできる認知機能テスト



ニュートラック 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、ニュートラック社と当社の業務提携によるものです。ニュー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:ニュートラック



詳しくはこち

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サービスへお問い合わせください。



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
QRコード

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
QRコード

※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。

笑顔をまもる定期便

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。

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、「笑顔をまもる認知症保険(骨折治療保険)」のご契約者様に、年1回「笑顔をまもる定期便」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ています。

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

からまったく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。

ウキヤジキシカヨン
()

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！

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

1

アイデア タイマーを活用しよう



2

アイデア 歩きながら計算を



4

アイデア “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」を感じることが脳の刺激につながります。

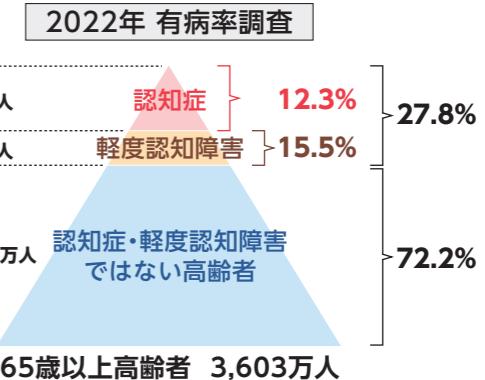
5

アイデア 支払いはピッタリで



お店のレジで「1万円で…」と、いつも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。

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。「認知症になつ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。



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)

100歳まで元気に過ごしている方は、日々「脳を上手に使う習慣」を身につけています。そこで、普段の生活の中にちょっとした工夫を取り入れて、「脳にいい刺激」を与えてみましょう。今回は、誰でも簡単に取り組める“脳の老化を防ぐ生活のヒント”をご紹介します。

3

アイデア チェックシートを用意して



6

アイデア 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。