

にんち きのう 認知機能の状態を、 自分自身で 気軽にチェックして みませんか？



神奈川県では、専門的に使われている認知機能簡易チェックを、気になった時にどなたでも測っていただけるよう、「未病指標 認知機能測定版」を無料で提供しています。

スマートフォンで、こちらの二次元コードにアクセス！
約2～3分で、すぐに認知機能のチェックができます



※認知機能とは、判断力、記憶力、計算力等のことです。
認知機能低下が疑われる場合は、早めに専門家等に相談しましょう。

未病指標 認知機能測定版
<https://minicog.mebyoindex.com>

こちらもチェック！

認知機能は車の運転とも関係があります

詳しくは、電子版リーフレット(無料)をご覧ください ➡

二次元コード



“認知機能”以外にも、いろいろ測れて、データも保存できる！

「マイME-BYOカルテ」アプリもおすすめです

神奈川県の
無料アプリ

- 「マイME-BYOカルテ」アプリでは、無料で手軽に、自身の心と身体と脳のバランスを測定できる「未病指標」の測定機能の他、将来の“メタボリックシンドローム”になるリスクを3段階で算出することができます

ダウンロードはこちら



ホーム画面

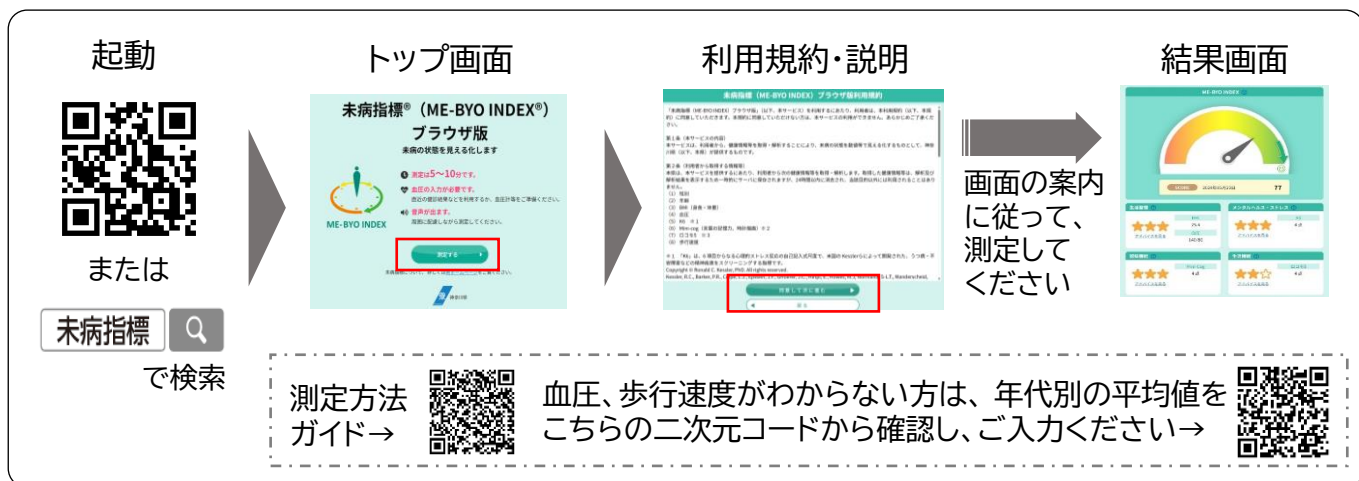


未病指標やメタボリスク
を測定



未病指標では、認知機能も含めた心身全体の未病の状態を測定できます。
日頃からのちょっとした体調の変化に気づき、未病改善しましょう。

パソコンやスマートフォンから測定します (5~10分)



結果を記録し、ご自身の振り返りにお役立てください


総合スコア

生活習慣


メンタルヘルス・ストレス

認知機能


生活機能




身長、体重、血圧




心の健康に関する質問に回答



記憶テストなど



手足や背骨に関する質問に回答



総合スコア (点数)	☆の数	BMI (数字)	☆の数	K6 (点数)	☆の数	Mini-Cog (点数)	☆の数	ロコモ 5 (点数)

参考: 年齢別の平均総合スコア



- ・年齢別の平均総合スコアを参考に示したものです。
- ・未病指標は、自分自身の未病の状態を見える化し、過去の自分と見比べながら、未病改善に取り組んでいただくものです。また、様々な要因によってスコアも変動します。
- ・あくまでも一つの目安として、ご参照ください。

こちらは、「未病指標ブラウザ版」のご案内です。
他にも、「マイME-BYOカルテ」アプリや、「未病指標ブラウザ・認知機能測定版」もありますので、ご活用ください(裏面ご参照)

