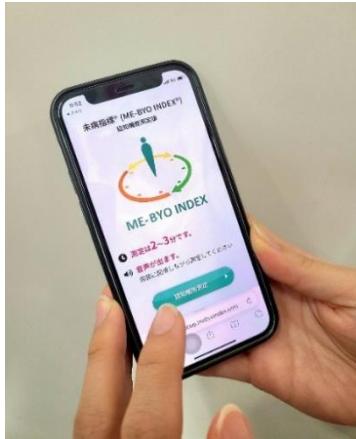




神奈川県



にんち きのう 認知機能の状態を、 自分で 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



Google Play
で手に入れよう



App Store
からダウンロード





未病指標 測定ご案内・記録シート

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）

起動



または

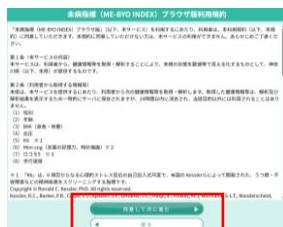
未病指標

で検索

トップ画面



利用規約・説明



結果画面



画面の案内
に従って、
測定して
ください

測定方法
ガイド→



血圧、歩行速度がわからない方は、年代別の平均値を
こちらの二次元コードから確認し、ご入力ください→



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



身長、
体重、
血圧

メンタルヘルス・ストレス

心の健康に
関する質問
に回答



認知機能

記憶
テストなど



生活機能

手足や背骨
に関する
質問に回答



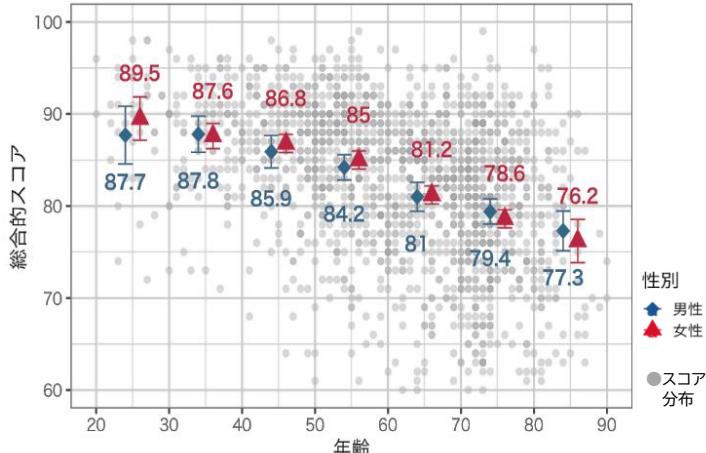
総合スコア
(点数)

☆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)