

令和8年度のME-BY0サミット神奈川実行委員会の事業について

<目的>

持続可能な健康長寿社会の実現に向けて、未病の重点分野に係る産学公民連携の取組を推進するため、市町村や企業等とともに、シンポジウムや普及啓発活動を実施する。

<主要事業（予定）>

1 ME-BY0サミット神奈川2026第1回

開催日：令和8年4月24日(金) 13時から15時 場所：横浜シンポジア（横浜市）

内容：ME-BY0サミットの議論を基に構築した未病指標（※）の活用に関する産学公民連携の取組及び持続可能な社会のありかたについて、議論・発信する。

2 ME-BY0サミット神奈川2026第2回

開催日：令和8年7月2日(木) 午後 場所：未定

内容：未病の重点領域であり、未病指標の測定領域でもある「メンタルヘルス・ストレス」及び「認知機能」について国内から登壇者を招聘し開催する。

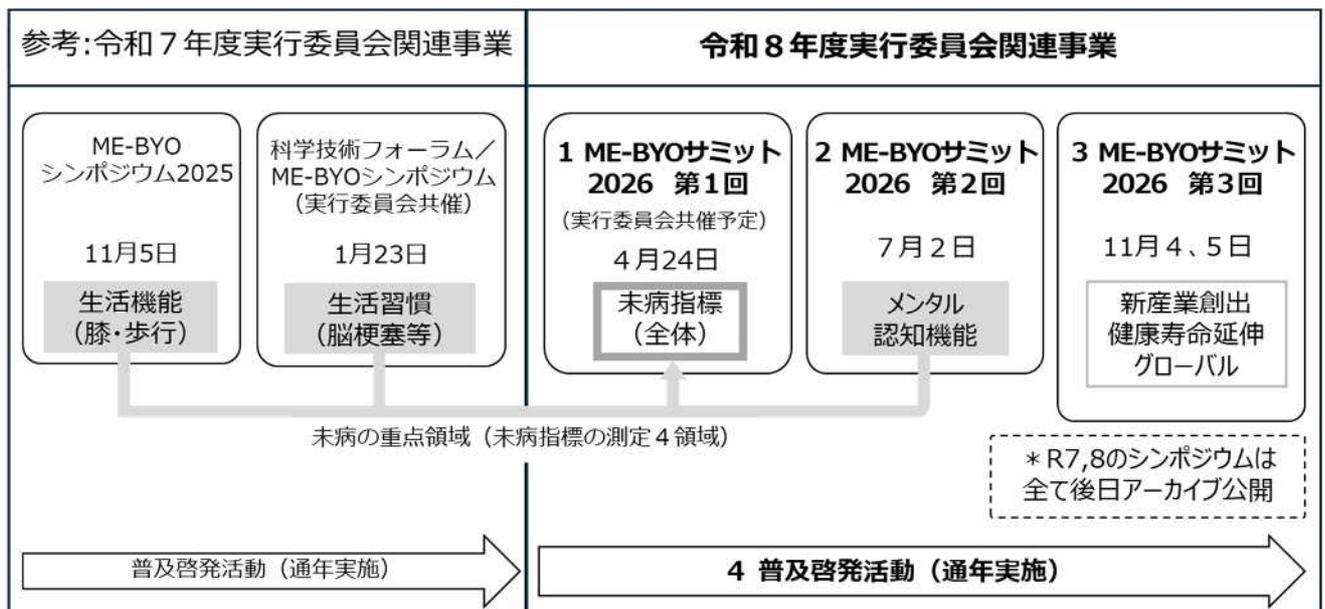
3 ME-BY0サミット神奈川2026第3回

会期：令和8年11月4日(水)、5日(木) 場所：湯本富士屋ホテル（箱根町）

内容：これまでのME-BY0サミットの結果や議論を踏まえ、新産業創出や健康寿命の延伸についての総合的な議論を実施。国内外から登壇者を招聘し開催する。

4 普及啓発活動

市町村の健康づくりのイベント等において、ME-BY0コンセプトの普及啓発と、個人の行動変容に向けた取組みを促進するための経費負担を行い、市町村の取組を支援。



問合せ先 神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
未病産業グループ グループリーダー 大久保
045-210-2715（直通）



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

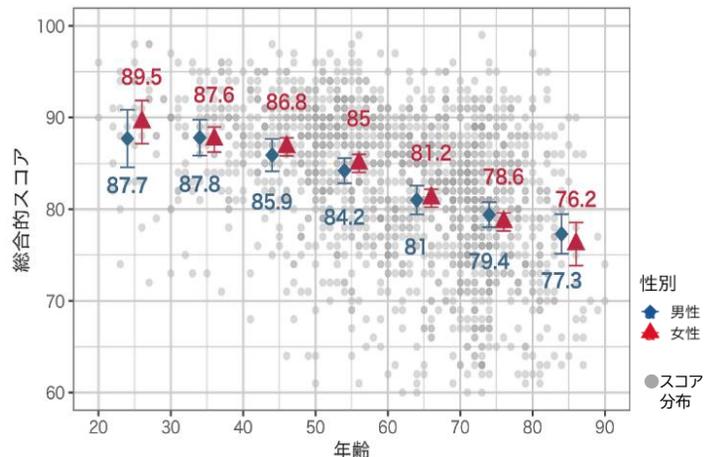
測定方法ガイド →  血圧、歩行速度がわからない方は、年代別の平均値をこちらの二次元コードから確認し、ご入力ください → 

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		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)



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」アプリもおすすりめです

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

