神奈川県
KANAGAWA

認知機能（にんちきのう）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にアクセス！

約2～3分でチェックできます！

未病指標認知機能測定版

https://minicog.mebyoindex.com

※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。

こちらもチェック！ 無料

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をご覧ください



”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」では、手軽に自身の体と心と脳のバランスを測定できる「未病指標」を算出することができます。

無料 ダウンロードはこちら

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう



ホーム画面▶

運転に関するお問合せ

加齢に伴い視野障害や筋力の衰えなど、身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。高齢ドライバーや家族の皆さん、運転に不安を感じたらお電話ください。

○安全運転相談ダイヤル
（神奈川県警察運転免許センター安全運転相談室）

☎#8080
月～金曜日　8時30分～17時
（祝日、年末年始を除く）



問い合わせ先：神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室未病連携グループ　045-285-0778

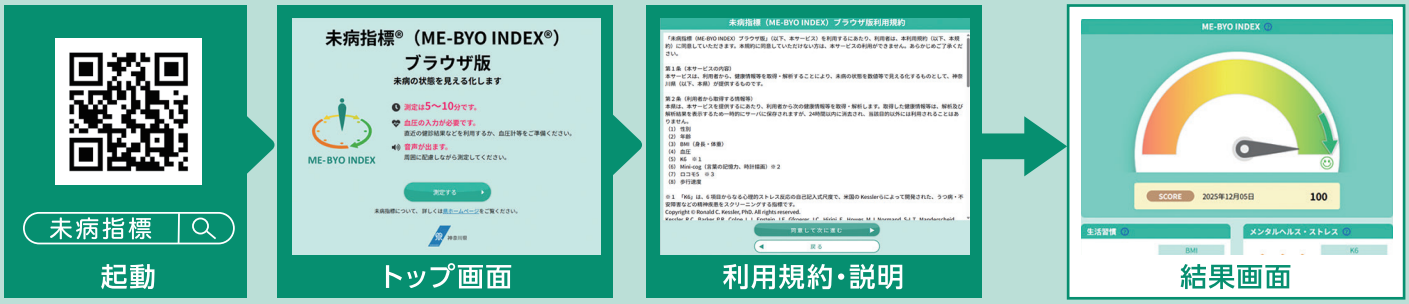
ME-BYO INDEX

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。

5〜10分でチェックできます！

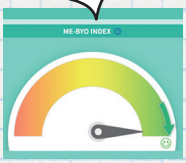
パソコンやスマートフォンから測定します



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（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）

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

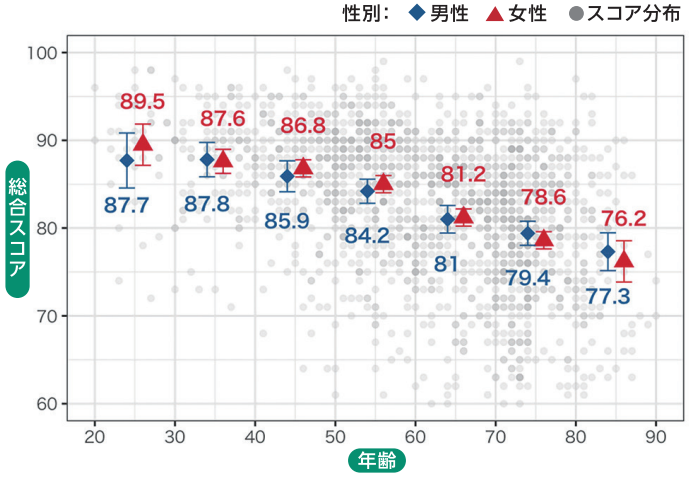


生活機能
手足や背骨に関する質問に回答



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）

問い合わせ先：神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室未病連携グループ　045-285-0778