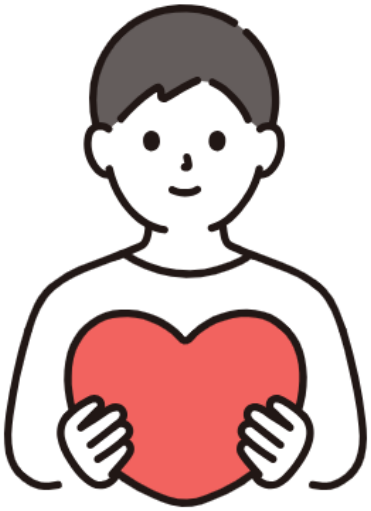
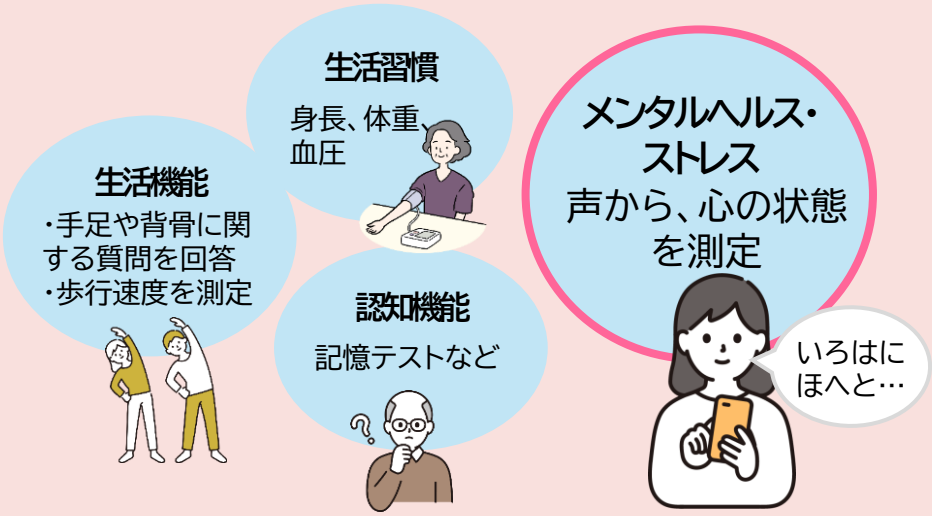
未病指標で セルフケア してみませんか？

普段から気軽に



神奈川県では、働くあなたの生活習慣、メンタルヘルス・ストレス、認知機能、生活機能の4つの項目を測定できる「未病指標」を、県が提供する無料のアプリ「マイME-BYOカルテ」の中で提供しています。



働くあなたに、特におすすめ！

スマホを使って、
自分では気づかない隠れたストレスの状態を声から測定できます。
繁忙期のセルフケアを気軽にしてみませんか。

① まずはマイME-BYOカルテをダウンロード

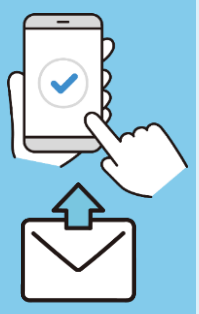
無料アプリ

ダウンロード

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

ユーザー登録



ホーム画面



② 未病指標を測定

- ✓ 4項目を個別に測定することもできます
- ✓ 測定は、1項目あたり約1～2分！



セルフケアから一歩すすめて

ご家族・ご友人とも、認知機能の測定など気になる項目を測定してみてください

【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

2026.5版