



## 葉山町と連携し、特定健診等の対象者に未病指標を案内します！

測定機会が少ない「認知機能」を未病指標で日常からチェック！

県では、高齢者や働く世代を中心に、普段から未病指標(※)を活用することで、個人の未病の状態の見える化を推進し、未病改善に繋げる取組を行っています。

このたび、健康診査など健康を意識するタイミングに着目し、日常生活の中でフレイルや認知機能等の見える化に向けて、葉山町と連携し、特定健診等の対象者に未病指標を案内することとしましたのでお知らせします。

### 1. 概要

- (1) 開始時期 令和8年4月から
- (2) 内 容 以下により、健康診査等を受ける際の流れに未病指標の案内を加えることで、日常的にフレイルや認知機能などの測定する習慣を後押しします。
- ① 令和8年度に、新たに葉山町の国民健康保険に加入される方及び75歳になる方等(約1,000名)に対し、特定健診及び長寿健診の受診券を送付する際に、別添の未病指標リーフレットを同封し、未病指標の測定をご案内します。
  - ② 特定健診及び長寿健診等のインターネットでの予約において、予約完了画面に未病指標(認知機能)の測定サイトへのリンクバナーを設置します。

「画面イメージ」



- ③ 葉山町の健康増進施策等において、適宜未病指標をご案内します。

### (3) 本件に至った経緯

令和7年9月から令和8年2月まで、葉山町と連携して次の取組を実施しました。

- ・特定健診及び長寿健診等のインターネットでの予約において、予約完了画面に未病指標（認知機能）の測定画面へのリンクバナーを設置し、測定を促しました。また併せて健診を予約した方に未病指標のチラシを送付しました。その結果、予約して受診した方の約7割である445人が未病指標（認知機能）を測定しました。

## 2. 今後の展開

今後も、こうした取組について、他の市町村との連携も図り、未病指標の地域展開を進めて参ります。

### ※ 未病指標

自分が健康と病気のグラデーションのどこにいるのか、生活習慣、生活機能、メンタルヘルス・ストレス、認知機能の4領域を3段階評価し、現在の体と心と脳の未病の状態を数値等で見える化するもので、県の健康管理アプリケーション「マイ ME-BYO カルテ」などで測定可能。認知機能の測定では、単語の記憶と時計描画の検査を組み合わせたスクリーニング検査法である「Mini-Cog」を実装している。

(別添資料)

未病指標案内リーフレット

### 《SDGsの推進について》

県では、SDGsの達成にもつながる取組として、県民の未病を「見える化」し、未病改善につなげる「未病指標」の普及及び「認知症未病改善」の取組を進めています。



### 問合せ先

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室

室長代理(未病産業担当) 大久保 電話 045-285-0047

未病連携グループ 佐藤(充) 電話 045-210-2714



神奈川県

KANAGAWA

別添資料

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。  
※運転免許更新時の認知機能検査とは異なりますのでご注意ください。

“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▶



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



## 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

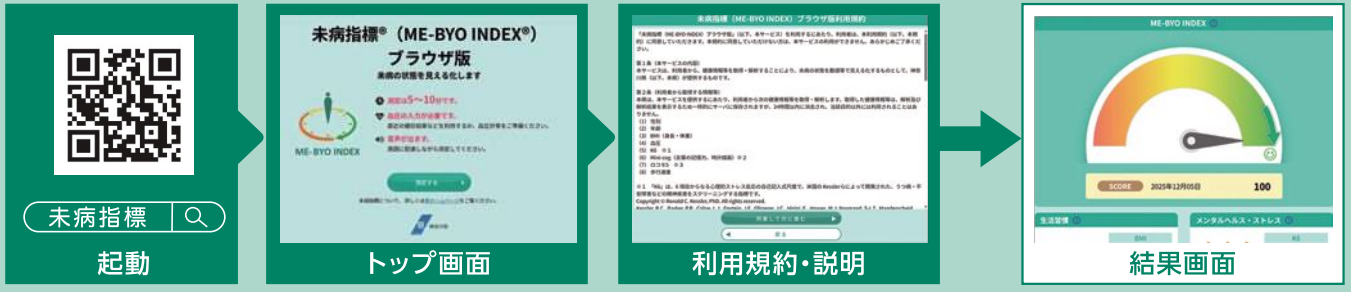


# 未病指標測定ご案内・記録シート

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

	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	★の数	★の数	★の数
	BMI (数字)	K6 (点数)	Mini-Cog (点数)	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 (アプリ版で測定) 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が見える化し、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)

