

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。

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)



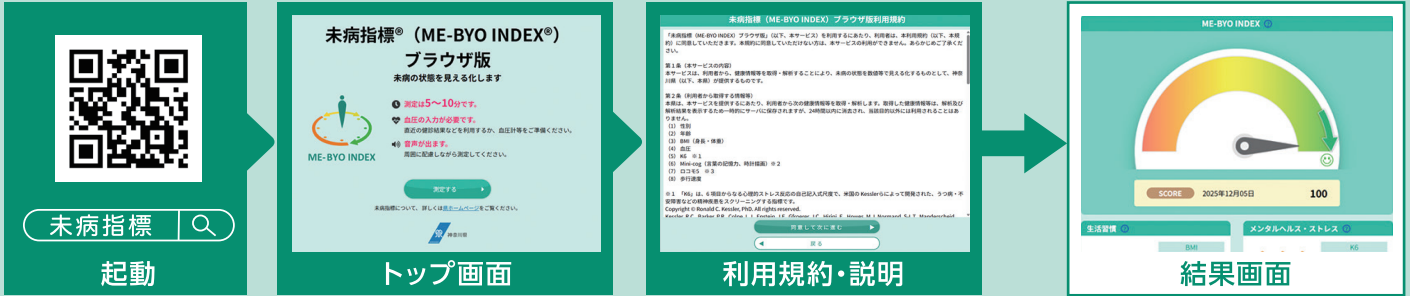




未病指標測定ご案内・記録シート

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



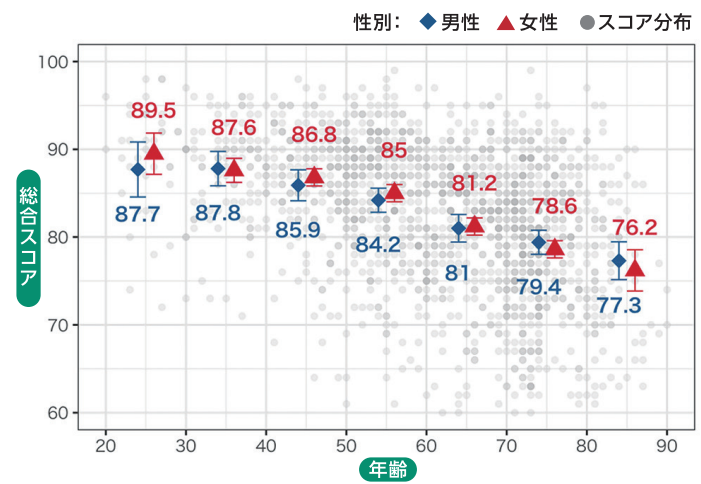
測定方法ガイド  血圧、歩行速度がわからない方は、年代別の平均値をこちらの二次元コードから確認し、ご入力ください 

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 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（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）