

のうKNOW®の実施方法（スマートフォン）



知ることからはじめよう、
脳の健康。

実施方法の説明は、1～4まであります。

- 1 スマートフォンのカメラを起動、または二次元コード読み取りアプリを起動し、別紙の二次元コードにかざします。読み込みが完了すると、画面に表示される「check.nouknow.jp を開く」というメッセージを押します。

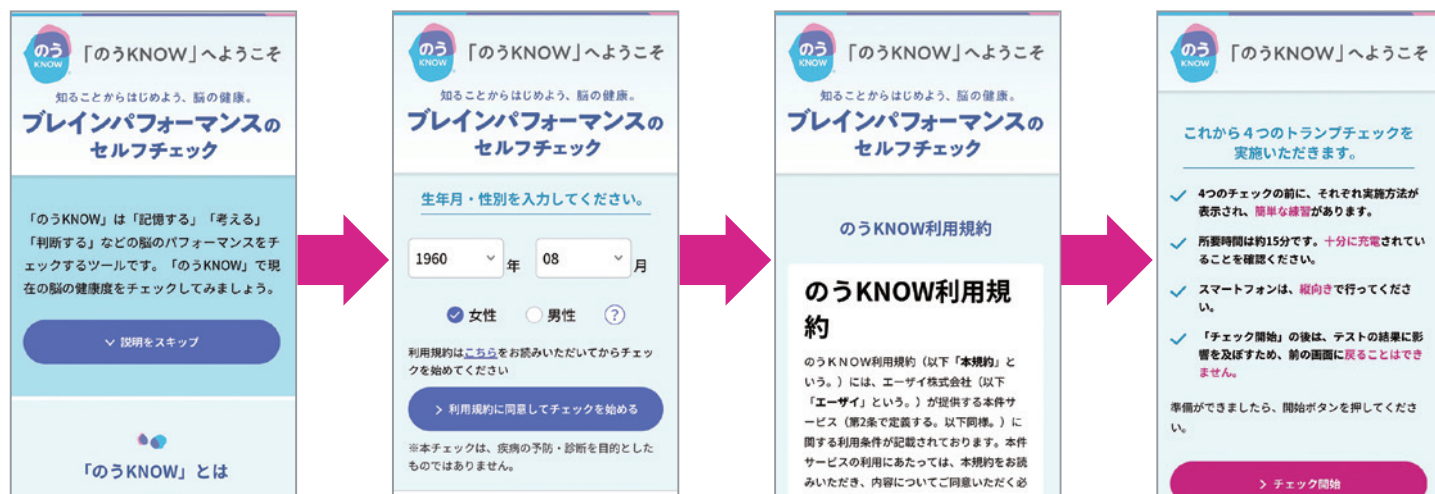


注意事項

二次元コードは「**ブレインパフォーマンスのセルフチェック**」と書かれた用紙に記載されたものを読み込んでください。

※印刷は、A4の紙を推奨します。

- 2 「「のうKNOW」へようこそ」という画面が表示されるため、説明に従って進みます。



チェックは1回分です。一度チェックを完了すると、二次元コードは無効になります。

二次元コード読み込み後の端末画面の注意事項です

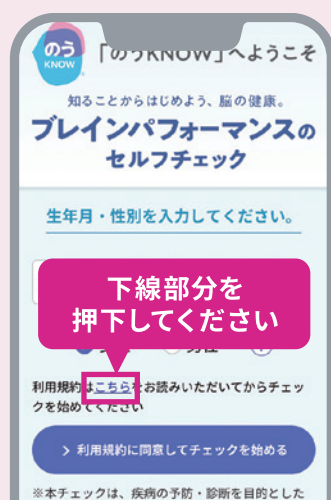
1. 二次元コード読み込み後、下記の画面が表示されますが、こちらのトランプは押しても反応しません。



2. 二次元コード読み込み後の画面の最下部に「チェックへ進む」ボタンが現れるため、そちらを押してください。



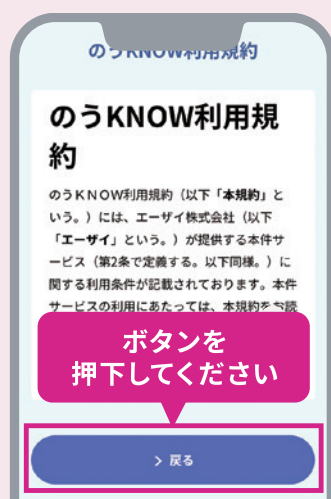
3. 生年月を入力後、「こちら」を押下すると利用規約のページが開きます。



利用規約の
ページが開きます



4. 内容を確認したら、「戻る」ボタンを押下すると前のページへ戻り、「利用規約に同意してチェックを始める」ボタンを押下するとチェックへ進めます。



前のページへ
戻ります



3 4つのチェック（①～④）を開始します。それぞれのチェックの前に実施方法が表示され、開始前に練習が可能です。

①脳の反応速度チェック

最初は、ここに
指示が出ます



難易度：★☆☆

目安時間：3分

カードがめくられたら、
「はい」を押します。
※早めのテンポで進んでいきます。

②注意力チェック

最初は、ここに
指示が出ます



難易度：★☆☆

目安時間：3分

カードが赤の場合は「はい」、
黒の場合は「いいえ」を押します。
※早めのテンポで進んでいきます。

③視覚学習チェック

最初は、ここに
指示が出ます



難易度：★★★

目安時間：6分

見たことのあるカードが出たら
「はい」を、
初めて見るカードが出たら
「いいえ」を押します。
(考えすぎず直感で選択しましょう)

※最初に出るカードは、初めて出るカードなので「いいえ」
からスタートです。
※このチェックは、少し長いですが、最後まで実施しましょう。

④記憶力チェック

最初は、ここに
指示が出ます



難易度：★★☆

目安時間：3分

1つ前のカードと同じカードが
続いたら「はい」を、
それ以外のカードが出たら
「いいえ」を押します。
※最初に出るカードは、初めて出る
カードなので「いいえ」から
スタートです。

疾病の予防や診断を目的としたものではなく、健康意識を高めるために行っていただくことを目的としています。

🔦 注意事項

- スマートフォンの画面をタッチする際は、タッチペンもご使用可能です。
※素手で操作される方は、指の腹でボタンを確実に押しましょう。
- メガネや老眼鏡が必要な方はあらかじめ準備してください。

4 チェックが全て終了すると、同年代と比較した場合の現在のブレインパフォーマンス（脳の健康度）が結果として表示されます。

✓ **集中カスコア：**

ブレインパフォーマンスに関係する**反応速度や注意力**を総合的に評価したスコアです。

✓ **記憶カスコア：**

ブレインパフォーマンスに関係する**視覚学習や記憶**を総合的に評価したスコアです。



BPI は体調によって変動しやすい指標になります。
疾病の予防や診断を目的としたものではなく、健康意識を高める
ために行っていただくことを目的としています。

📄 **結果について**

ブレインパフォーマンスの集中カスコア・記憶カスコアそれぞれが A・B・C で表示されます（A：正常な状態、B：ボーダーライン、C：維持向上のための活動を取り入れましょう）。また、集中カスコア・記憶カスコア 0 ～ 50 の BPI（Brain Performance Index：脳の健康度を示す指標）スコアが表示されます。

*BPI 20.0 ～ 50.0：A BPI 15.0 ～ 19.9：B BPI 0 ～ 14.9：C

結果について、詳しく知りたい方は、「のうKNOW」サイトのよくある質問ページにある「結果について」をご覧ください。

右の二次元コードを読み取ると、サイトをご覧ください。

