

のうKNOW®の実施方法（タブレット）

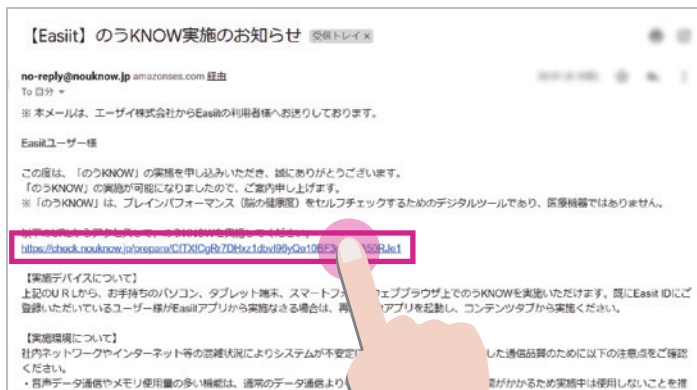


知ることからはじめよう、
脳の健康。

タブレットから「のうKNOW」を実施する方法を説明しています。実施方法の説明は、1～4まであります。

- 1 「のうKNOW」の実施画面を開きます。タブレットでは、メールから実施する方法と、二次元コードを読み取って実施する方法があります。

メールから実施する場合：メールに記載された URL をクリックします。



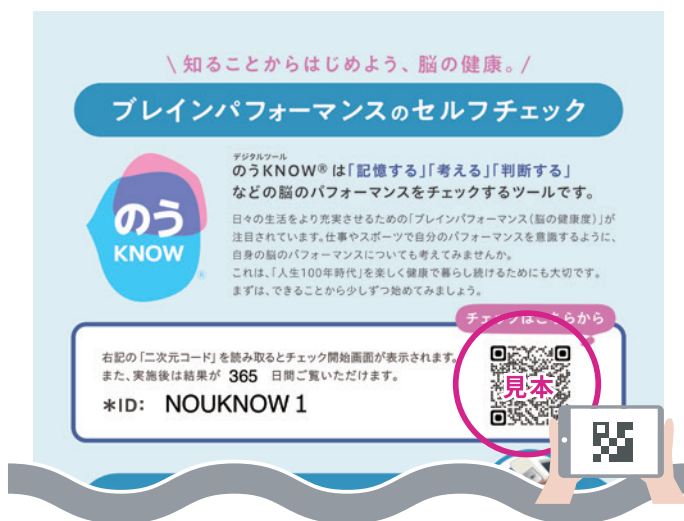
タブレットの対象ブラウザ

ブラウザは、Microsoft Edge 101、Safari 15.4、Firefox 100、GoogleChrome101（上記以外のブラウザバージョンをご利用の場合、「のうKNOW」が正常に動作しない可能性があります）

*2022 年 5 月 18 日現在

二次元コードから読み取る場合：

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

- タブレットは横向きに置いて実施してください。
 - タブレットが十分充電されているか、もしくはコンセントに接続しているかを確認してください。
 - 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。
 - トランプをめくる音などの音が出ます。タブレットからの音量を調整してください。
 - 周囲の音が気になる方はイヤホンを利用しても結構です。
 - 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A～Dの画面へ進みます。



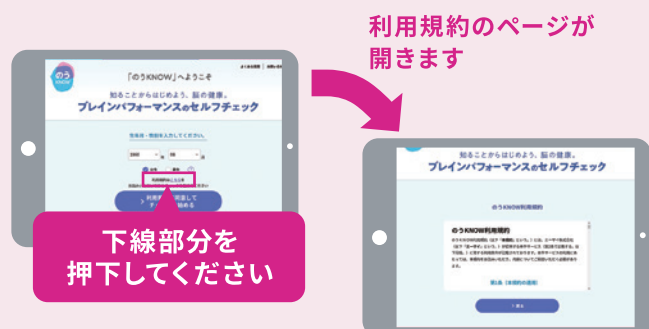
チェックは1回分です。一度チェックを完了すると、二次元コードやURLは無効になります。
実施結果を後日確認するために、一定期間、本URLをご使用いただけます。

URL をクリックした後の画面の注意事項です。

1. URL をクリック後・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. URL をクリック後・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。



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。



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。

※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。

①脳の反応速度チェック



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注意カチェック



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



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記憶カチェック



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

- 4つ目のチェックが終了した後に、再度4つのなかで同じチェックを実施する場合があります。チェック実施中の「通信が不安定」「未操作時間が長い」場合などです。正しい結果判定を得るためですので、結果が思わしくない人が再チェックになるわけではありません。
- 通信環境や体調不良、操作の不具合などの際は、無理をせず、中断も可能です。中断する場合は、表示しているウェブページを閉じてください。メールに記載されたURLからやり直し（最初からチェックを実施）いただけます。なお、10回まで再実施が可能です。終了までの目安時間は15～20分ですので、それ以上時間を有する場合も中断し、最初からチェックを実施してみてください。

- 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。

