

## のうKNOW®の実施方法（パソコン）



# 知ることからはじめよう、 脳の健康。

パソコン（メール）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 メールに記載された URL をクリックします。



## パソコンの対象ブラウザ

ブラウザは、Internet Explorer 11以上、Safari 13.0以上、Google Chrome 80.0以上（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）

画面解像度は（横1024×縦768ピクセル）以上に対応しています。

※2020年3月31日現在

## 注意事項

- パソコン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。パソコン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いただいても結構です。

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。

A

のう  
KNOW

よくある質問 | お問い合わせ

のうKNOW(ノウノウ)へようこそ

ることからはじめよう、脳の健康。

## プレインパフォーマンスのセルフチェック

「のうKNOW」は「記憶する」「考える」「判断する」などの脳のパフォーマンスをチェックするツールです。  
「のうKNOW」で現在の脳の健康度をチェックしてみましょう。

説明をスキップ

のうKNOWとは

B

のう  
KNOW

よくある質問 | お問い合わせ

のうKNOW(ノウノウ)へようこそ

ることからはじめよう、脳の健康。

## プレインパフォーマンスのセルフチェック

1

生年月・性別を入力してください。

年 月

男性 女性

C

2

利用規約に同意し、「同意する」ボタンを押してください。

のうKNOW利用規約

のうKNOW利用規約（以下「本規約」といいます。）には、エーザイ株式会社（以下「エーザイ」「いとう」）が提供する本件サービス（第2条で定義する。以下同様。）に関する利用条件が記載されています。本件サービスの利用にあたっては、本規約をお読みいただき、内容についてご同意いただく必要があります。

第1条（本規約の適用）  
1. 本規約は、本件サービスの利用に関するエンドユーザ（第2条で定義する。以下同様。）とエーザイとの間の権利義務関係を定めることを目的とし、エンドユーザとエーザイとの間の本件サービスの利用に関する一切の関係に適用されます。

● 同意する

D

これから4つのトランプチェックを実施いただきます。

※最後までお読みいただくと「同意する」ボタンを押すことができます。

✓ 4つのチェックの前に、それぞれ実施方法が表示され、簡単な練習があります。

✓ 所要時間は、約15分です。バッテリーが十分に充電されていることを確認ください。

✓ タブレットをご使用の場合は、横向きにしてください。

準備ができましたら、開始ボタンを押してください。

> チェック開始

チェックは1回分です。一度チェックを完了すると、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。

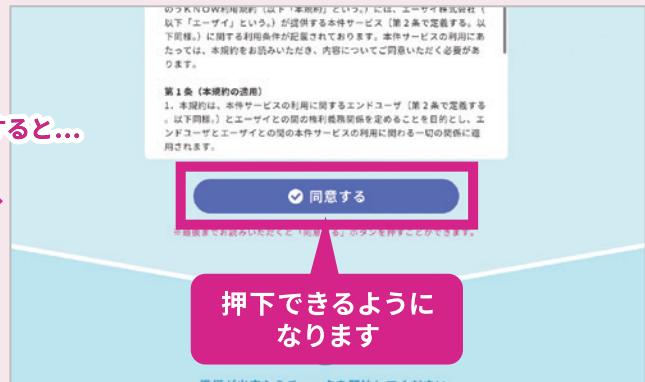
1. URL をクリックした後、下記の画面が表示されます。こちらのトランプは押しても反応しません。



2. URL をクリックした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。

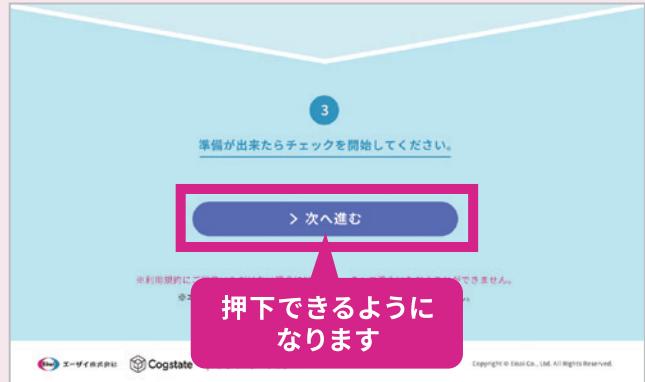


3. 生年月を入力後、利用規約の同意画面が表示されます。下記のように最後までスクロールしてください。



※スクロールとは、表示画面上の文字や図表を、上下・左右に動かしながら表示することです。

4. 「同意する」ボタンを押すと、その下にある「次へ進む」ボタンを押すことができるようになります。



**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。パソコンでは、「はい=K」「いいえ=D」のキーボードのボタンを使用します。予めキーボードの位置を確かめておきましょう。

### 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。  
パソコンの場合はキーボードの「K=はい」のボタンを押します。  
※早めのテンポで進んで行きます。

### 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。  
パソコンの場合はキーボードの「K=はい」「D=いいえ」のボタンを押します。  
※早めのテンポで進んで行きます。

### 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）パソコンの場合はキーボードの「K=はい」「D=いいえ」のボタンを押します。

※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。  
※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。パソコンの場合はキーボードの「K=はい」「D=いいえ」のボタンを押します。

※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に、結果が思わ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。

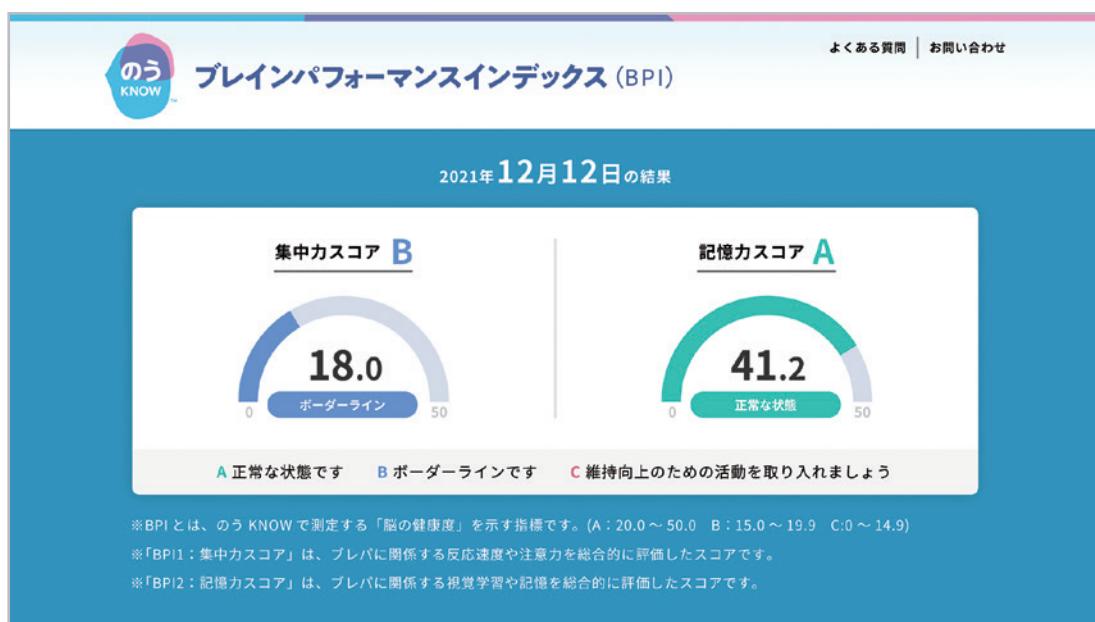
**4** チェックが全て終了すると、同年代と比較した場合の現在のブレインパフォーマンス(脳の健康度)が結果として表示されます。

**集中力スコア：**

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。

**記憶力スコア：**

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力スコア・記憶力スコアそれが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、集中力スコア・記憶力スコア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QRコードを読み取ると、サイトをご覧いただけます。

※QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



エーザイ株式会社

DTIE1026CKA  
2022年5月作成