

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。

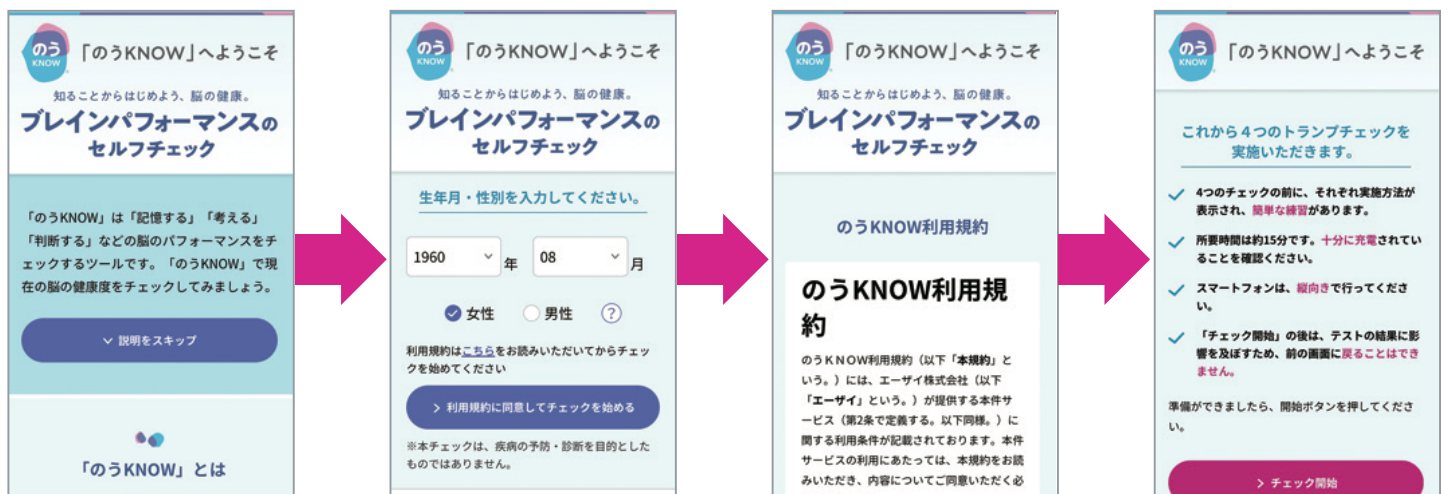


注意事項

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。



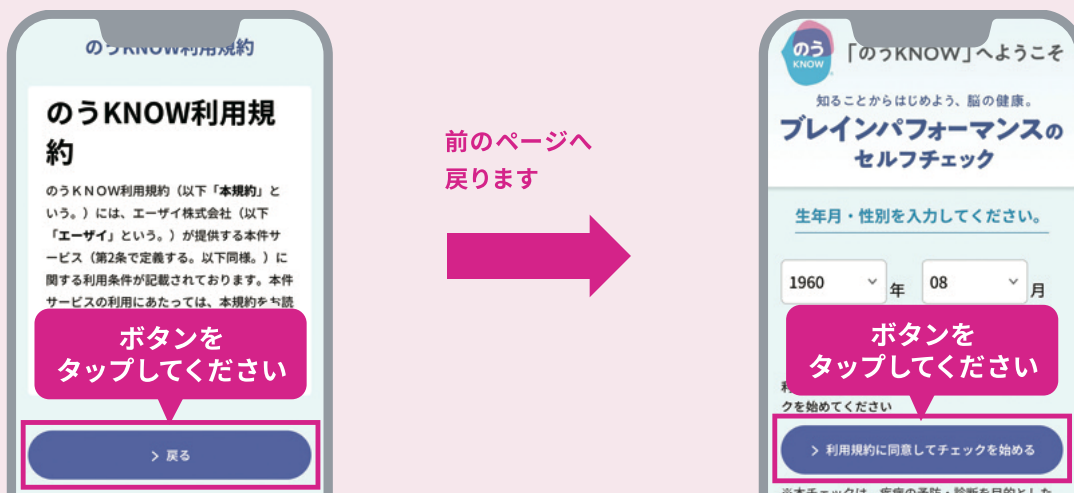
2. 二次元コード読み込み後の画面の最下部に「チェックへ進む」ボタンが現れるため、そちらを押してください。



3. 生年月を入力後、「こちら」をタップ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」ボタンをタップ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」ボタンをタップ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。

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

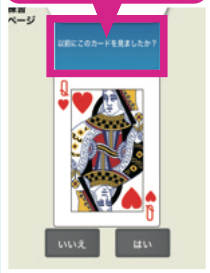


難易度：★☆☆
目安時間：3分

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。

※「のう KNOW」は、疾病の診断や予防を目的としたものではありません。

💡 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**視覚学習や記憶力**を総合的に評価したスコアです。



ブレインパフォーマンスインデックスは
体調によって変動しやすい指標になります。
※「のう KNOW」は、疾病の診断や予防を
目的としたものではありません。

📄 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。

