

のう KNOW の実施方法（タブレット）

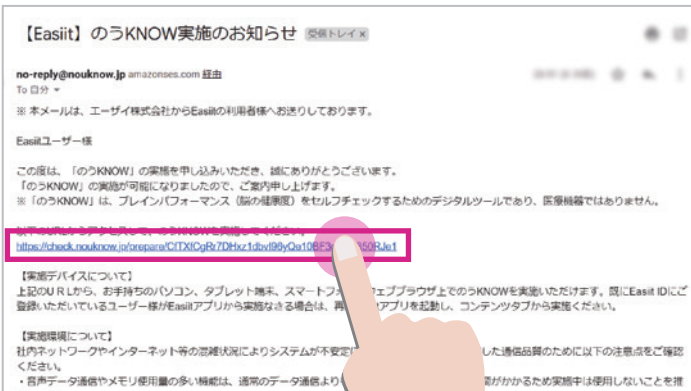


知ることからはじめよう、
脳の健康。

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、QR 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、Safari 11.0 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）

※2020年3月31日現在

QR から読み取る場合：

カメラを起動、または QR コード読み取りアプリを起動し、別紙の QR 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。



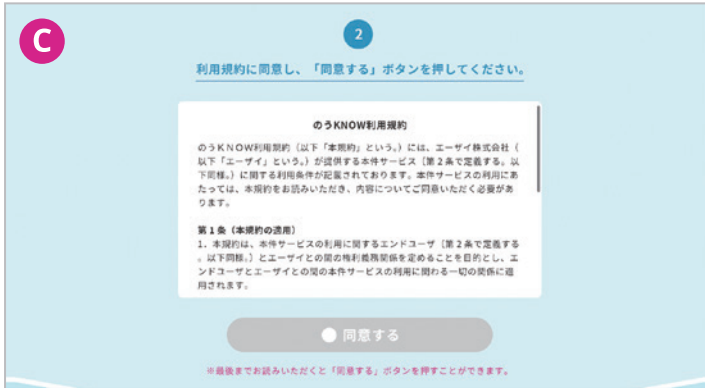
注意事項

- 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いただいても結構です。
- QR 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。

※「QR コード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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。



チェックは1回分です。一度チェックを完了すると、QR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。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

💡 URL をクリックした後の画面の注意事項です。

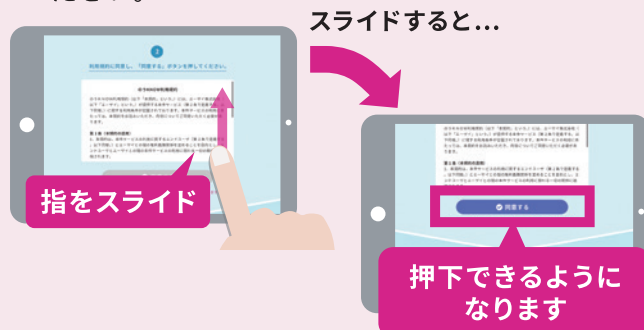
1. URL をクリック後・QRコード読み込み後、下記の画面が表示されますが、こちらのトランプは押しても反応しません。



2. URL をクリック後・QR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、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ライドしてください。



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。



※スライドとは、指を画面上で上下・左右に滑らせることです。

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。

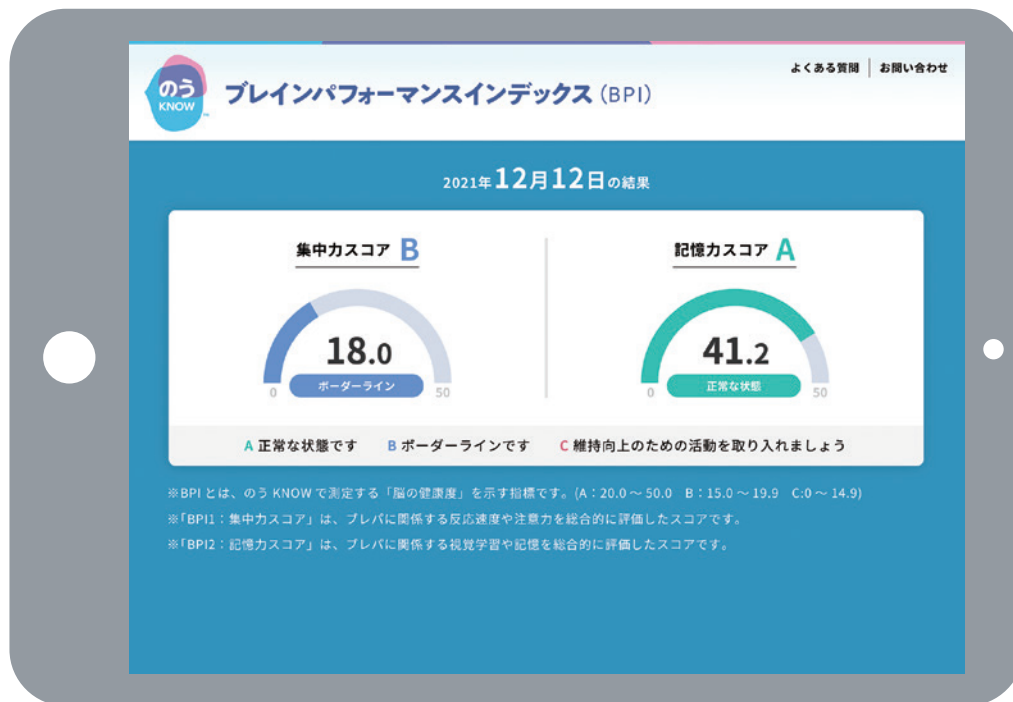
4 チェックが全て終了すると、同年代と比較した場合の現在のブレインパフォーマンス(脳の健康度)が結果として表示されます。

✓ **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QRコードを読み取ると、サイトをご覧ください。

※QRコードは、株式会社デンソーウェブの登録商標です。

