



神奈川県みらい未病コホート研究にご参加の皆さまへ

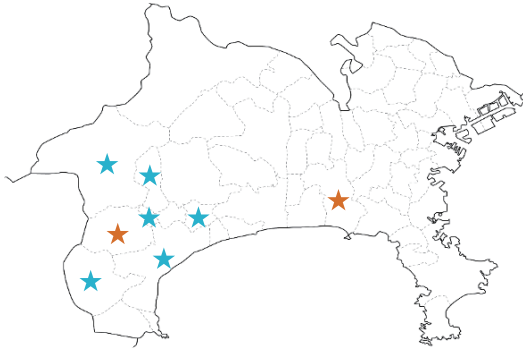
みらい未病だより

Dec. 2020

No.01

1. 神奈川県みらい未病コホート研究の輪が広がっています

■ 研究の参加状況 2019年度末までに**6自治体**と企業健診から**1,604**名が参加



★ 小田原市 (504 名) ★ 山北町 (226 名) ★ 中井町 (120 名)
★ 松田町 (372 名) ★ 開成町 (236 名) ★ 箱根町 (63 名)
その他企業健診より (83 名)

■ 2020年度から

★ 南足柄市と ★ 藤沢市が参加して**8**自治体に

2. 未病指標® (ME-BYO INDEX®) であなたの未病の状態が見える化

神奈川県が提供するスマートフォン用健康管理アプリ「**マイME-BYO カルテ** (無償)」をご存知ですか？
このアプリには、未病の状態を知る「**未病指標®**」がご自身で測定できる機能として搭載されています。
生活習慣、メンタルヘルス・ストレス、生活機能、認知機能の4つの領域、15の測定項目を入力することで、総合的にあなたの未病の状態(「健康」と「病気」のグラデーションのどこにいるのか)を100点満点で見える化することができます。

ぜひ日々の健康管理や未病の改善にお役立てください。

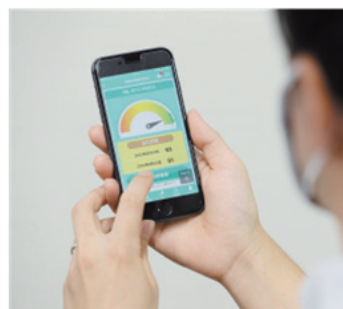
測定
項目

- 生活習慣：身長・体重・血圧を入力
- メンタルヘルス・ストレス：音声入力により心の状態を測定
- 認知機能：記憶テストなどの実施
- 生活機能：手足や背骨に関する質問を回答、歩行速度を測定



神奈川県みらい未病コホート研究

2020年度からは、このアプリのさらなる機能向上のため「未病指標の精緻化等に関する実証事業」を行い、データを集めて分析をおこなっています。



二次元コードから「マイ ME-BYO カルテ」アプリをダウンロード。
あなたの「未病指標」をチェックしてみましょう！



iPhone (iOS) の方



Android の方