

「未病指標」の測定手順 (イベント等実施者用)



V1.0 2021.8

1. 利用方法「起動方法」

- 「未病指標」の測定には、県の健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」に実装された未病指標算出機能を利用するか、当該機能を切り出した「未病指標（管理者用）」アプリを利用します。
- 「マイME-BYOカルテ」の未病指標算出機能と「未病指標（管理者用）」アプリの違いは次のとおり

	「マイME-BYOカルテ」の 未病指標算出機能	未病指標（管理者用）アプリ
		
想定される利用者	県民	イベント等実施者・研究者
対応機種	iPhone又は Androidスマートフォン	iPhone又はiPad
インターネット環境	必須	初回の測定のみ必須
ユーザ登録	必須	不要
測定データ	サーバに保存	端末内に保存※

※ 測定データを一切端末に残さないよう設定することも可能

2. アプリのインストール方法

- 以下のQRコードを読み込みアプリをインストールしてください。

マイME-BYOカルテ		未病指標（管理者用）
iPhone	Androidスマートフォン	iPhone / iPad
		

- マイME-BYOカルテは、ユーザ登録が必要です。
アプリのインストールが完了したら、
「マイME-BYOカルテ」を起動し、
画面の指示に従いユーザ登録を行ってください。



3-1へ進んでください。



3-3へ進んでください。

3-1. (マイME-BYOカルテ) 未病指標の「起動方法」

➤ 「未病の状態を知る」機能の起動方法は、次の2通りです。

① 「マイME-BYOカルテ」のTOP画面から起動する。

② 「マイME-BYOカルテ」のメニューから起動する。

①



②

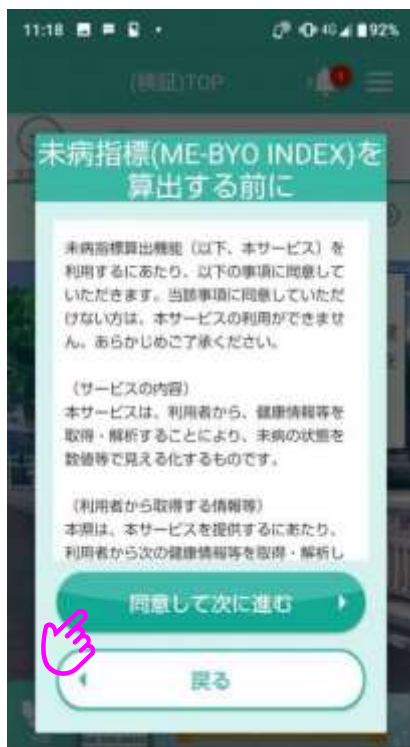


または

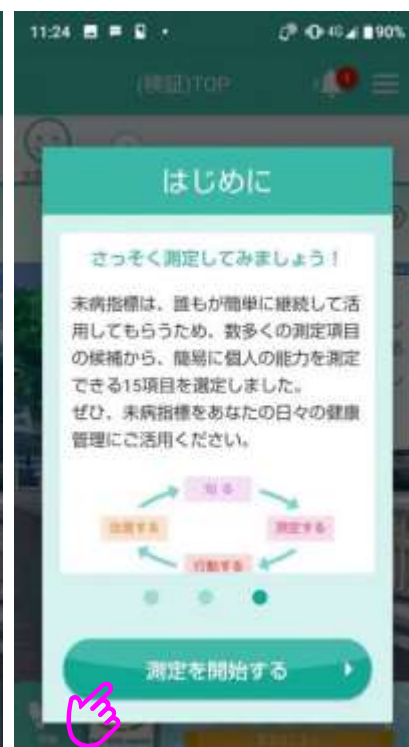
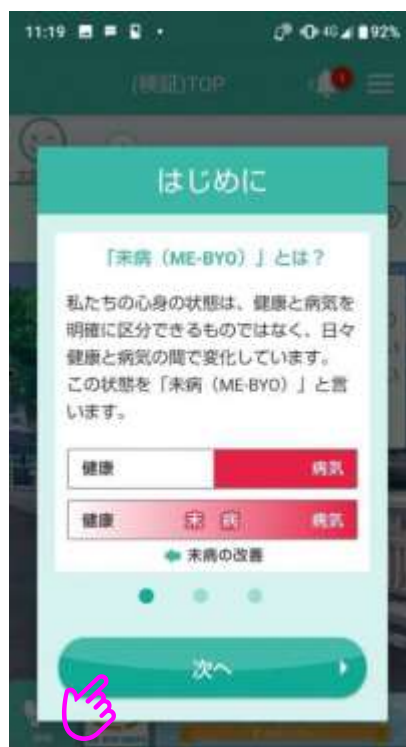
3-2. (マイME-BYOカルテ) 「利用規約・機能に関する説明」

- 初めて「未病の状態を知る」機能を起動される方は、「利用規約」と「機能に関する説明」の画面が表示されます。内容をよく確認し、測定を開始してください。

(利用規約)



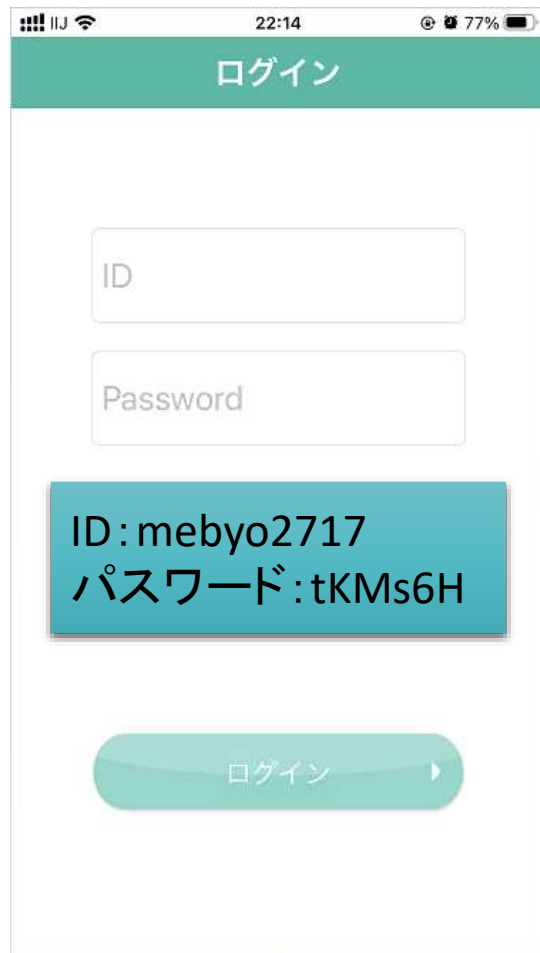
(機能に関する説明)



4へ進んでください。

3-3. (未病指標 (管理者用)) アプリのログイン

- アプリを立ち上げるとログイン画面が表示されますので、次のID・パスワードを入力し、「ログイン」ボタンをクリックしてください。
- ログインに成功すると、未病指標のトップ画面が表示されます。未病指標の測定を始めるには「START」ボタンをタップしてください。



[未病指標とは？ \(県HP\)](#)

[ファイル出力](#)

「ファイル出力」をタップすると、CSVファイルで測定データを出力することができます。

なお、端末に一切の測定データを残したくない場合は、①端末の設定アプリを開く→②ページ下部の未病指標(管理者用)をタップ→③データ保存をOFFにしてください。



4. 利用方法「生活習慣（身長・体重・血圧）」

- 生活習慣に関する項目を入力します。身長・体重・血圧（最高／最低）を入力してください。

未病の状態を知る

❗ 本アプリの「健康記録」を活用されている方は、直近の値が自動で反映されます。

❗ 体重と血圧は、決まった時間に測定することが望ましいです。（例えば、朝食前かつトイレを済ませた後に測定することをオススメします。）

身長 170.0

体重 65

血圧 最高 110 最低 95

入力後、「次へ」をタップしてください。

次へ

※「マイME-BYOカルテ」の「健康記録」を活用されている方は、最新の値が反映されます。

※体重と血圧は、毎日決まった時間に測定することが望ましいです。

（入力例）

身長：170.0cm

体重：65kg

血圧（最高）：110mmHg

（最低）：95mmHg

※身長と体重は小数点第一位まで入力可能です。

4. 利用方法「メンタルヘルス・ストレス」

- メンタルヘルス・ストレスの状態を音声により測定します。
画面に表示される文章をスマートフォンに向けて声を出して読んでください。



文章を読み上げたら、
「停止」をタップ！

【表示される文章】

- ①いろはにほへと
- ②あいうえお かきくけこ
- ③今日は晴天なり
- ④むかしむかしあるところに
- ⑤ガラパゴス諸島
- ⑥とても元気です
- ⑦昨日はよく眠れました
- ⑧食欲があります
- ⑨心が穏やかです
- ⑩怒りっぽいです
- ⑪疲れてぐったりしています
- ⑫上を向いて歩こう
- ⑬がんばるぞー

メンタルヘルス・ストレス領域では、「MIMOSYS」を利用して心の状態を測定します。

録音(スマホが認識できる)音量があればよく、声の大きさが結果に影響することはありません。また、文章を6つ読めば測定はできますので時間がない場合等は7つ目以降は省略して「次へ」へ進んでいただいても結構ですが、なるべく多くの文章を読んでいただいたほうが正確な値となります。

5. 利用方法「認知機能（記憶テスト等①）」

- 認知機能を測るテストを行います。まずは、スマートフォンから流れる3つの単語を記憶し、その単語を繰り返します。



※2回まで単語を確認することができます。

※マナーモードを解除して音声を流してください。

(例)
リンゴ
太陽
ポスト

認知機能領域では、Mini-Cogによる認知機能のテストを行います。

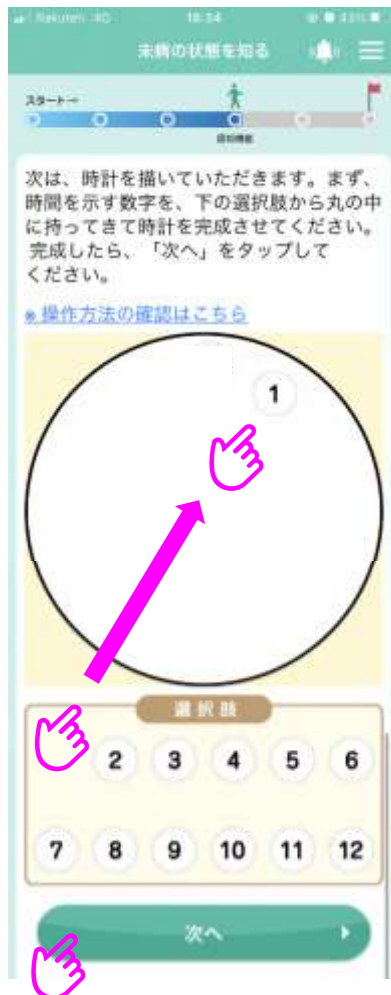
Mini-Cogは3単語の即時再生と遅延再生と時計描画を組み合わせたスクリーニング検査です。この画面では、3単語が読み上げられますので、覚えておいてもらってください。3単語の確認テストは、時計描画に係るテストの後に行います。

6. 利用方法「認知機能（記憶テスト等②）」

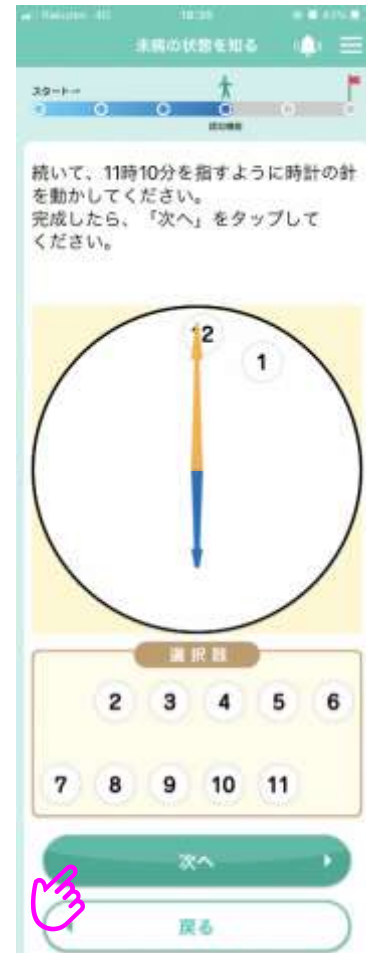
➤ 続いて、問題の指示に従い、時計を作成していただきます。

- ① 時間を示す数字を選択肢から丸の中に持ってきて、時計を完成させてください。
- ② 指定された時間を指すよう時計の針を動かしてください。

①



②



※時計の数字は、例です。
実際には、皆様が作成した時計を使用し、時計の針の操作を行います。

Mini-Cogによる時計描画のテストです。

時間制限(240秒)がありますが、本人にはお伝えしないで測定を続けてください

7. 利用方法「認知機能（記憶テスト等③）」

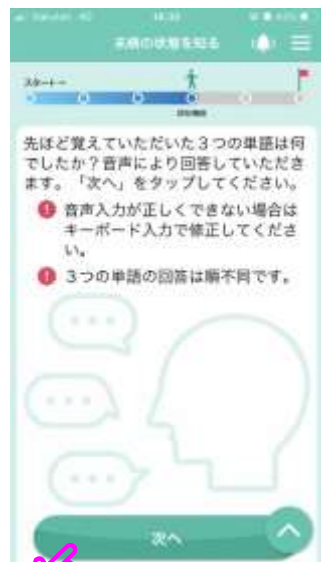
➤ 先ほど覚えていただいた3つの単語を音声で回答してください。

※音声入力が正しくできない場合は、キーボード入力で修正してください。

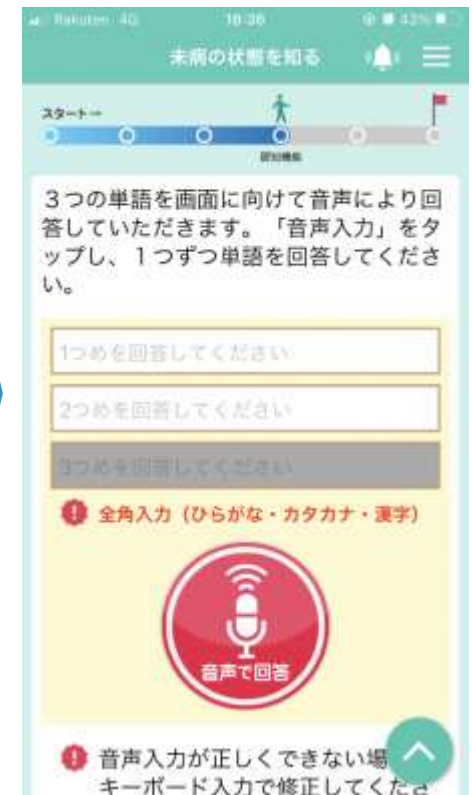
※単語の回答は順不同です。

音声をうまく認識しない場合は、キーボードで入力してください。

※2つ目以降も同様の操作です。



単語を音声で回答したら「停止」をタップ！



8. 利用方法「生活機能(手足などに関する質問)」

- あなたの生活機能を測定します。手足などに関して、この1か月の状態を思い出していただき、5つの質問に回答してください。

生活機能

スタート

それぞれの質問に、もっとも近い回答を1つ選んでください。

1 階段の昇り降りほどの程度困難ですか。

困難でない

少し困難

中程度困難

かなり困難

ひどく困難

2 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。

困難でない

少し困難

中程度困難

かなり困難

ひどく困難

3 休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んで下さい)。

2～3 km以上

1 km程度

300m程度

100m程度

10m程度

4 2 kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。

困難でない

少し困難

中程度困難

かなり困難

ひどく困難

5 家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。

困難でない

少し困難

中程度困難

かなり困難

ひどく困難

回答する

前回の測定結果を使用する

次へ

生活機能領域では、「ロコモ5」と「歩行速度」を測定します。この画面は「ロコモ5」のテストです。

(参考) 質問3についての距離と時間の目安

不動産広告基準(1分=80m)で計算した場合→ 2～3km以上 ⇒25分～37分半 1km以上 ⇒12分半

※「ロコモ5」は、日本整形外科学会により提唱された「ロコモティブシンドローム(運動器症候群、ロコモ)」の測定するツールである「ロコモ25」の簡易版です。

9. 利用方法「生活機能（歩行速度①）」

➤ 最後に歩行速度を測定します。歩行速度の測定方法は、次の2通りです。

(1) ストップウォッチによる測定

(2) GPSによる測定



10. 利用方法「生活機能（歩行速度②）」へ

11. 利用方法「生活機能（歩行速度③）」へ

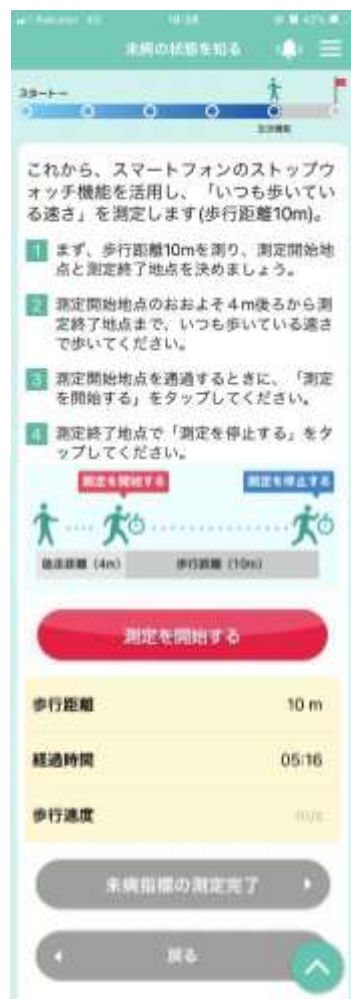
歩行速度の測定方法には、スマホ内蔵のストップウォッチ機能を使用して10mの歩行速度を測る方法と、GPS機能を使用して100mの歩行速度を測る方法があります。
iPad (Wi-Fiモデル)は、端末にGPSが内蔵されていないので、GPSによる歩行速度の測定ができません(Wi-Fi + Cellular モデルであれば測定可)のでご注意ください。

なお、本測定項目(歩行速度)に限り、測定をスキップすることができます。
測定をスキップしたい場合は、「測定しない」をタップして下さい。

10. 利用方法「生活機能（歩行速度②）」

➤ ストップウォッチにより測定する場合

- (1) 歩行距離10mを測り、測定開始地点と測定終了地点を決めてください。
- (2) 測定開始地点からおおよそ4m後ろから測定終了地点まで、いつものスピードで歩行を開始し、歩行速度を測定してください。



START

GOAL



周りによく注意し、測定しましょう！



測定を開始する

※測定開始地点を通過する際に
「測定を開始する」をタップ

測定を停止する

※測定終了地点を通過する際に
「測定を停止する」をタップ



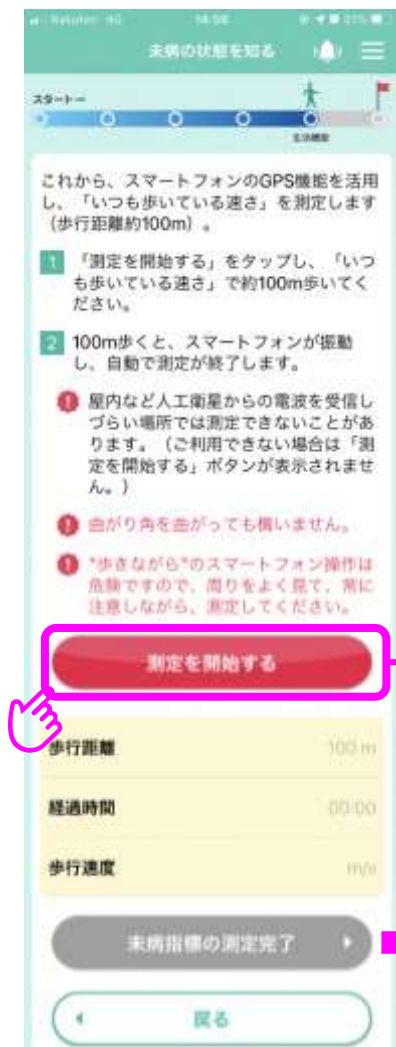
未病指標の測定完了

測定が完了すると
「未病指標の測定完了」ボタンが
アクティブになります。

11. 利用方法「生活機能（歩行速度③）」

➤ GPSにより測定する場合

- （１）屋外等（人工衛星の電波を受信する場所）で歩行速度の測定をしてください。
- （２）測定が終了すると、スマートフォンが振動します。



周りによく注意し、測定しましょう！

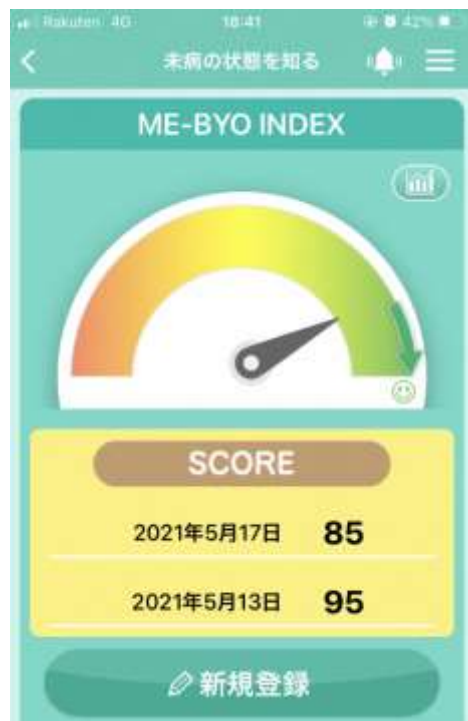
100m歩行すると、スマートフォンが振動し、測定終了をお知らせします。

測定が完了すると「未病指標の測定完了」ボタンがアクティブになります。

12. 利用方法「結果①」

- 総合的なスコアを0～100点で表示します。
- 4領域それぞれについて結果を3段階で表示します。

（総合的なスコア）



（4領域のバランス）



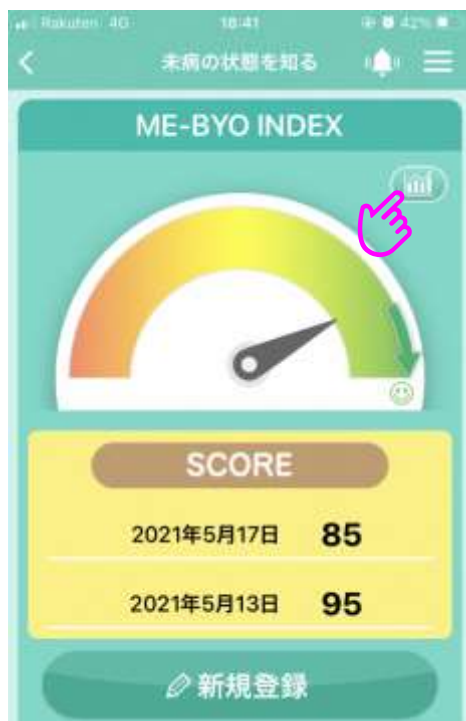
（4領域の結果）



13. 利用方法「結果②」 ※ マイME-BYOカルテのみ

- 総合的なスコアを表示する画面右上のグラフアイコンをタップすると過去から現在までの総合的なスコアが折れ線グラフで表示されます。

(総合的なスコア)



(総合的なスコアの推移)



横軸の表示期間を「1ヶ月」「3ヶ月」「1年」の中から選択することができます。

横軸の表示期間を遡る又は進めることができます。

縦軸の表示範囲を変更することができます。



グラフのプロット(点)をタップするとその日のスコアが表示されます。
(表示期間が1年の場合は、月平均スコアが表示されます。)

合計算出日数:「平均スコア」算出に使用した日数です。

平均スコア : 表示期間における総合的なスコアの平均です。

小数点第二位を四捨五入し、小数点第一位まで表示します。

14. 利用方法「結果③」

- 各領域の表示をタップすることで、結果に応じたアドバイスが表示されます。

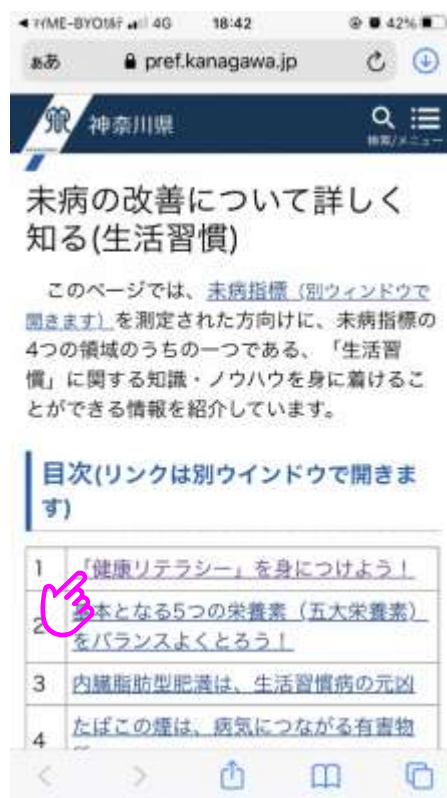


15. 利用方法「結果④」 ※ マイME-BYOカルテのみ

- 「未病改善について詳しく知る」をタップすると、「日本健康マスター検定」の公式テキストを基に作成した未病改善に資する情報を掲載したページにリンクします。



※ブラウザが起動します。



「健康リテラシー」を身につけよう！

私たちは、テレビや本、インターネットなどで、健康・医療に関する数多くの情報を入手することができます。体の気になる症状があれば、その症状に関する情報などを調べることも簡単にできます。しかし一方で、それらすべての情報が正しいとは限りません。「がんに効く!」「必ず痩せるダイエット法!」という誇大に謳われた情報を見かけることも少なくないはずです。また、その言葉に誘われて、思わず衝動買いをしてしまったという経験をお持ちかもしれません。

「健康リテラシー」とは、「一定レベルの健康知識、ノウハウに基づいて、健康や医療に関する正しい情報を見極め、理解し、活用できる能力」のことです。この能力を身につけるためには、健康・医療に関する情報の科学的根拠をチェックすることや、医学の進歩によりその情報の正否が常に変わりうるという認識を日頃から持って情報に接することが重要です。

健康、医療情報が氾濫する今こそ、人生100歳時代に向けて、「健康リテラシー」を身につけましょう。

参考（各測定項目の解説）

◆ BMI（生活機能領域）

[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値で、肥満や低体重の判定に用いられます。

日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満1」から「肥満4」に分類されます。

◆ MIMOSYS（メンタルヘルス・ストレス領域）

東京大学及びPST株式会社が開発した、声帯の変化（不随意反応）を解析して心の状態を「見える化」する未病音声分析技術です。

言葉、国籍、性別、年齢、個人差の影響を受けることなく、日常の声から客観的かつ手軽に心の健康度（気分・感情の浮き沈み）をチェックすることができます。

参考（各測定項目の解説）

◆ Mini-Cog（認知機能領域）

3語の即時再生と遅延再生と時計描画を組み合わせたスクリーニング検査で、世界で標準的に利用されている認知機能の検査「MMSE」と同等の信頼性があるとされています。

配点は、3単語の記憶が各1点、時計描画が2点（完答）の合計5点です。2点以下で認知症疑いとされます。未病指標では、これを★1つ～3つに換算し結果を表示します。

◆ ロコモ5（生活機能領域）

日本整形外科学会により提唱された「ロコモティブシンドローム（運動器症候群、ロコモ）」を測定するツールである「ロコモ25」の簡易版です。5つの設問の回答に対して、各0点～4点で採点し、合計します。障害なし0点ー最重症20点で、6点以上がロコモと判定するカットオフ値です。