

推定BHQを使用した 実証実験マニュアル

2022/4/26 Ver0.1

はじめに

実証にご参加いただきありがとうございます。実証には「アプリインストール」「認知機能テスト」「サービスコード入力」「アプリ利用」「推定BHQ測定」「アンケート」の利用が必要となります。

アプリ
インストール

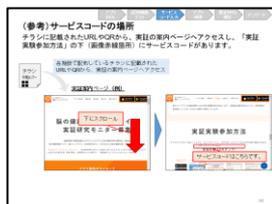
認知機能
テスト

サービス
コード入力

アプリ
利用

推定BHQ
測定

アンケート



研究参加のための
アプリインストールの案内

初回無料の認知機能
のテストの案内

研究参加のための
サービスコードの
記載箇所の案内や、
入力方法の案内

脳の健康維持に
向けたアプリ機能
の案内

推定BHQの測定
までに必要な
手続きの案内

アンケートへの
アクセス方法の
案内

1. アプリインストール

アプリインストール

Google Play storeもしくは App Storeから「脳にいいアプリ」をインストールしてください。

アプリ無料ダウンロード

 App Store
からダウンロード

 Google Play
で手に入れよう

iPhoneはこちらから



iPhoneではない方はこちらから



※注意

- ・iPhoneの場合は、iOS 11.0以降が必要です。
- ・Androidの場合は、Android OS6.0 以上が必要です。

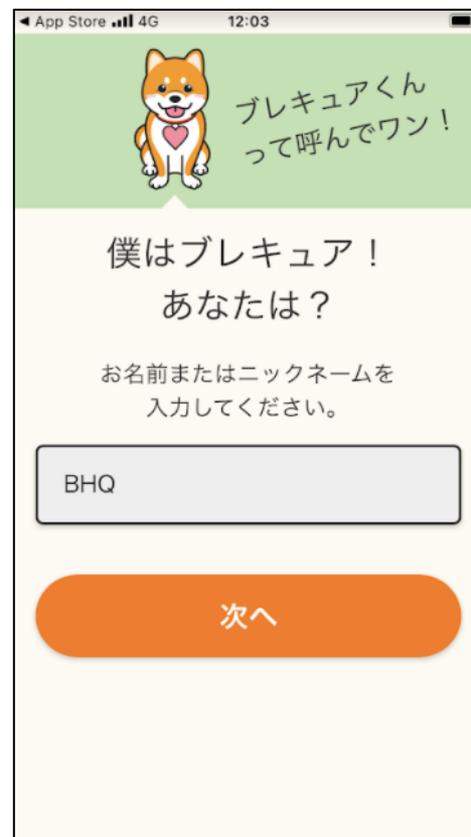
アプリの初期入力

インストール後、アプリを開くと以下のような画面になりますので、ニックネームや年代を入力ください。

アプリを開くと
この画面になります。



ニックネームなど入力

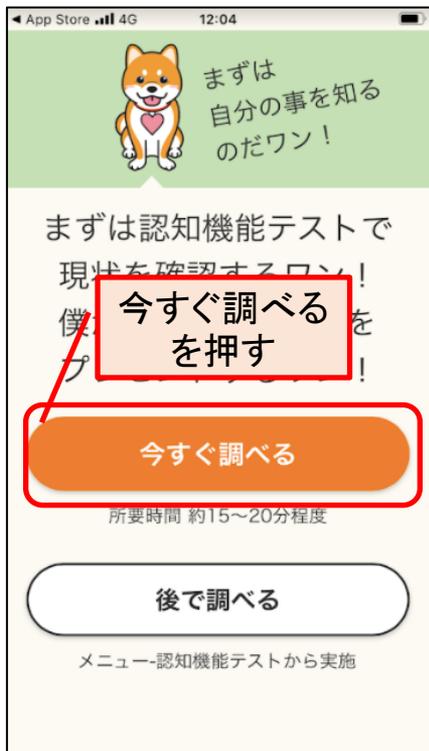


2. 認知機能テスト

認知機能テスト

ニックネームなどの入力後、認知機能テストを実施してください。
※認知機能テストは後で実施することもできます。

認知機能テスト を調べる



必要な情報を入力

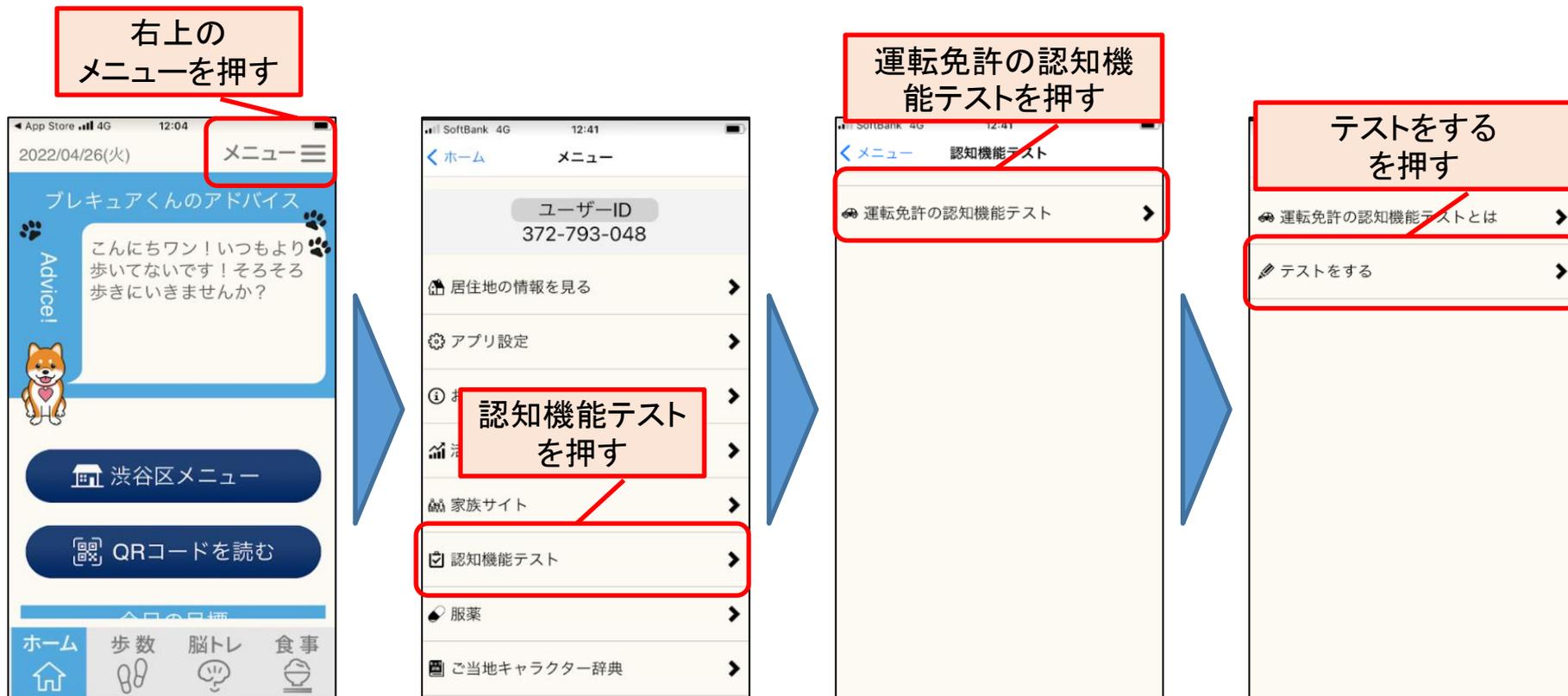


認知機能テスト が始まります。



(参考)あとで認知機能テストを受ける場合

アプリのホーム画面右上の「メニュー」から、「認知機能テスト」を押して、「運転免許の認知機能テスト」を選択し、「テストをする」を押すと開始できます。



3. サービスコード入力

(参考)サービスコードの場所

チラシに記載されたURLやQRから、実証の案内ページへアクセスし、「実証実験参加方法」の下（画像赤線箇所）にサービスコードがあります。



各施設で配布しているチラシに記載されたURLやQRから、実証の案内ページへアクセス

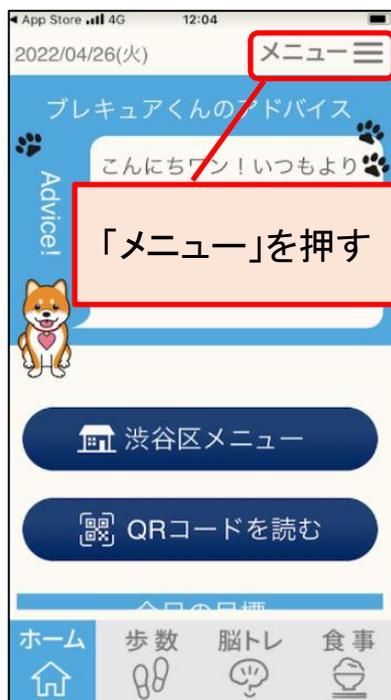
実証案内ページ（例）



サービスコードの入力①

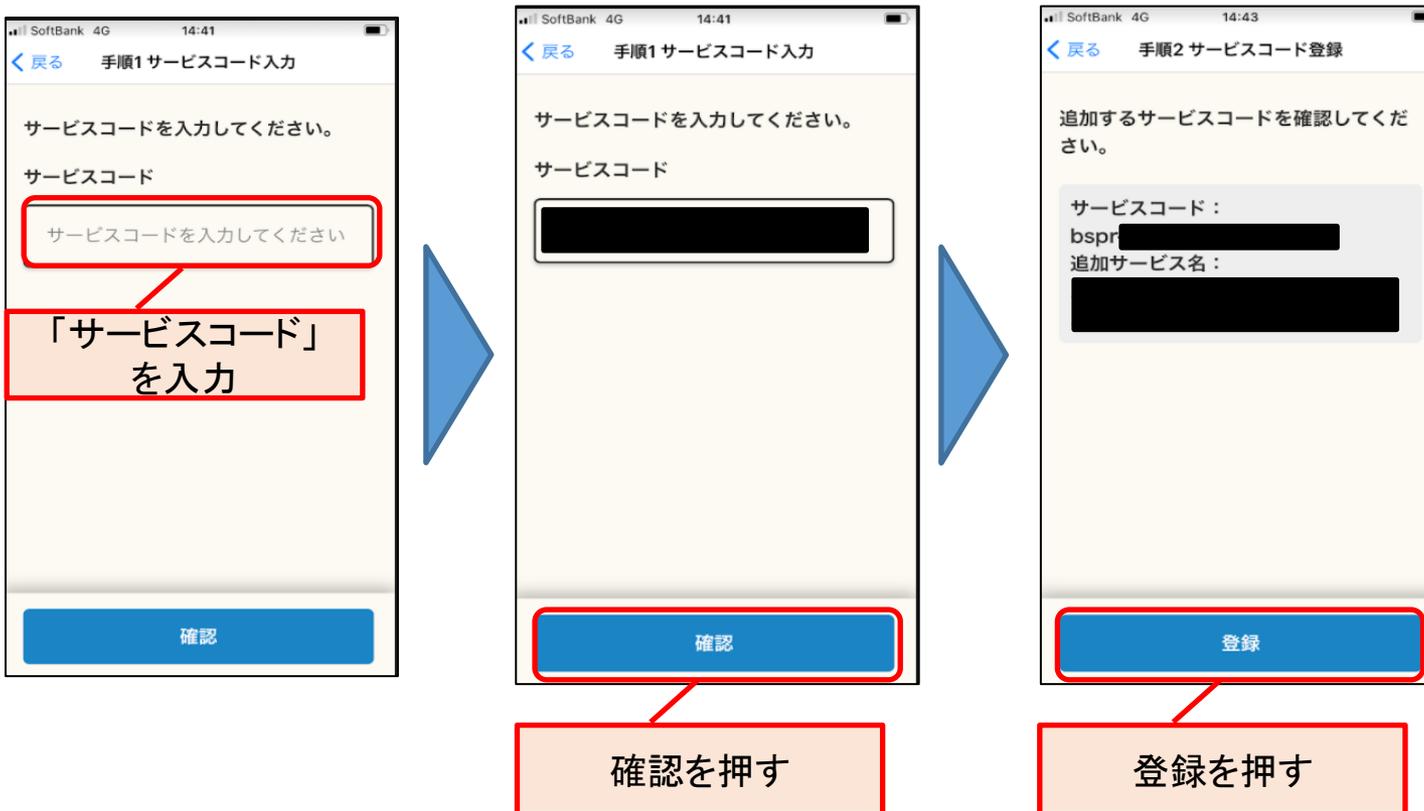
アプリのホーム画面から、右上の「メニュー」→「アプリ設定」→「追加サービス登録」を押して選択してください。

アプリホーム画面



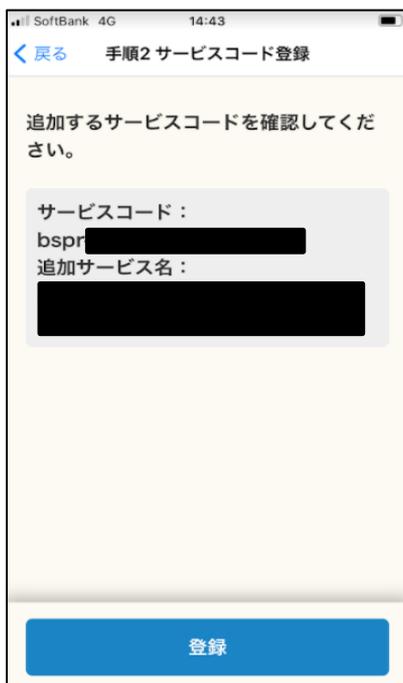
サービスコードの入力②

サービスコードを入力後、「確認」を押し、「登録」を押してください。登録後、画面左上の「メニュー」→「ホーム」を押して、ホーム画面へ戻ってください。



サービスコードの入力③

サービスコード登録後、画面左上の「メニュー」→「ホーム」を押して、ホーム画面へ戻ってください。



登録後
自動で移動



4. アプリ利用

アプリ利用

ホーム画面下の「①歩数」「②脳トレ」「③食事」のボタンをタップし、それぞれの機能を利用してください。

① スマートフォンを身につけて歩く
今日の目標歩数まで頑張ってください！



歩数画面

② 隙間時間にちょこちょこ脳トレ
毎日目標回数を達成して、目指せ横綱！



脳トレ画面

③ いつもの食事に脳にいい品目をちょい足し
食事は無理せず、バランス良く！



食事画面

【ポイント】

- ・意識的に速く歩く
脳には中強度の運動が効果的です。
- ・姿勢を正して歩く
足や腰の負担が軽減します。
- ・ゆっくり大きく呼吸
有酸素運動で全身の血流が改善します。

【ポイント】

- ・新規性
脳トレは定期的が増えます。
- ・多様性
多数の脳トレが行えます。
- ・チャレンジ性
だんだん難しくなります。

【ポイント】

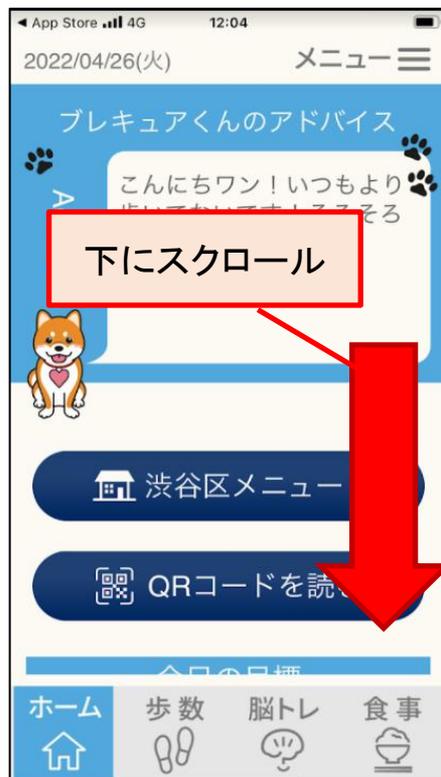
- ・無理な食事制限は×
自分の好きなものを適度に。
- ・脳や体に良い物を知る
普段の食事にちょい足ししてください
- ・バランス良く
偏らずバランスを心がけてください。

5. 推定BHQ測定

推定BHQ機能への移動

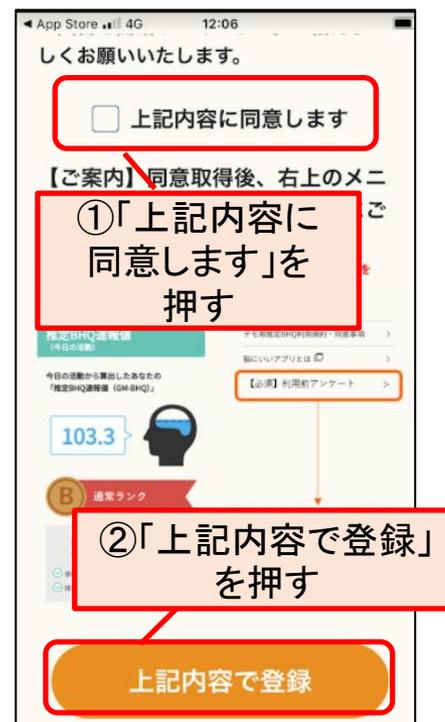
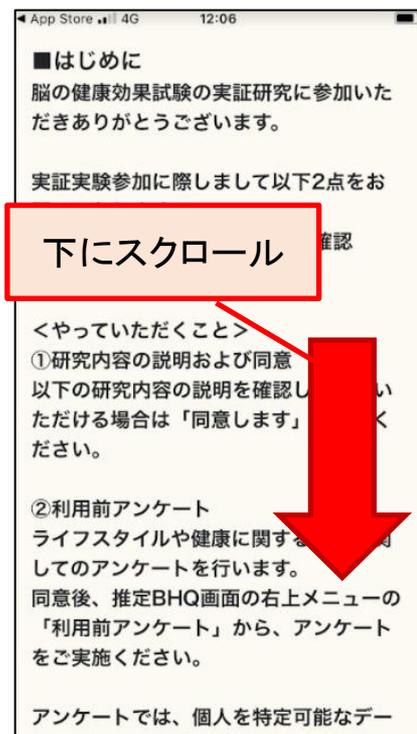
アプリのホーム画面を下にスクロールし、「推定BHQを見る」のボタンを押してください。

アプリホーム画面



研究内容の説明と同意

はじめに、研究内容の説明画面に入りますので、内容を確認いただき、「上記内容に同意します」を押し、「上記内容で登録」を押してください。



初期情報の入力

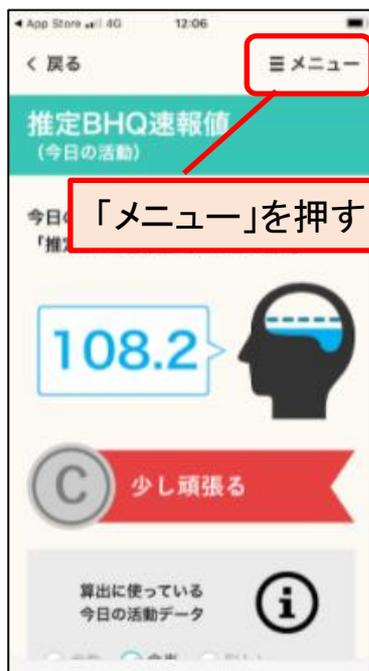
生年月日と身長・体重を入力し、「推定BHQを見る」を押すと、推定BHQの測定が始まります。2回目からは、研究内容の説明や初期情報の入力は不要です。



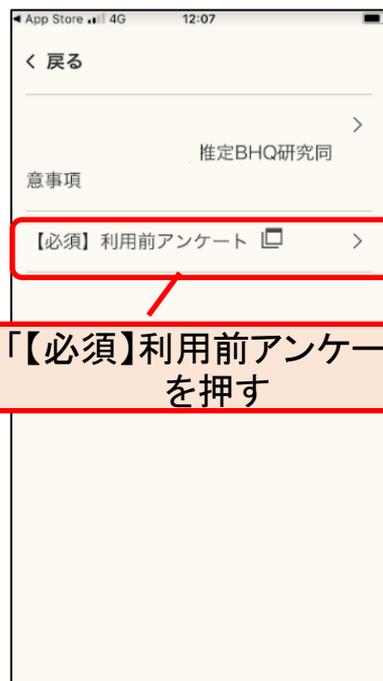
6. アンケート

利用前アンケート

推定BHQが表示されるページの右上の「メニュー」を押し、「【必須】利用前アンケート」を選択し、アンケートを開いて回答してください。



「メニュー」を押す



「【必須】利用前アンケート」を押す



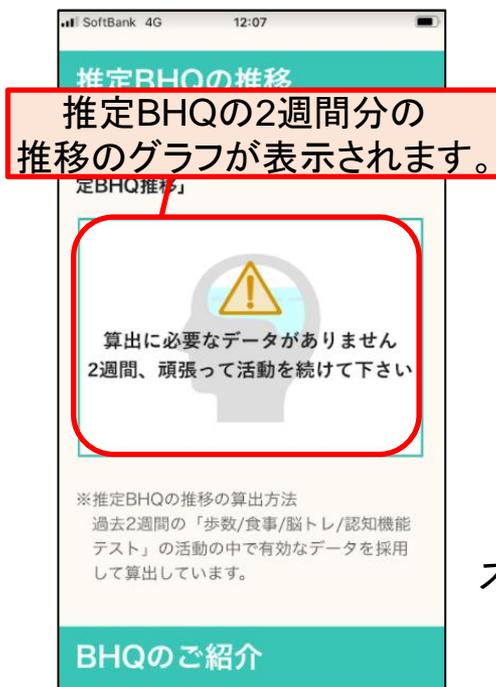
その他

推定BHQの推移やBHQに関する説明

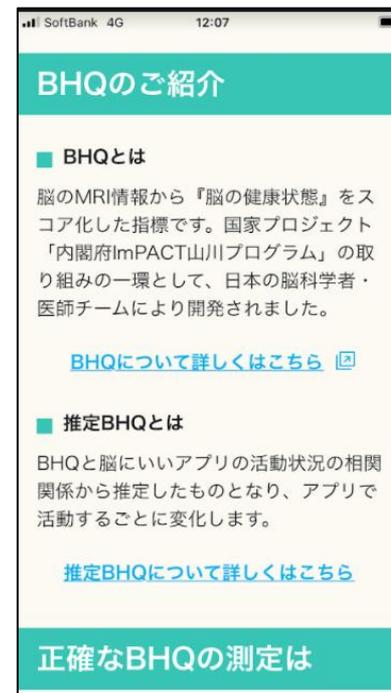
推定BHQが表示されるページを下にスクロールすると、これまでのあなたの推定BHQの推移のグラフや、BHQに関する説明を見ることができます。



下にスクロール



下にスクロール



BHQドックのご説明

さらに下にスクロールすると、BHQドックの説明や、BHQドックが受けられる医療機関の一覧を見ることができます。

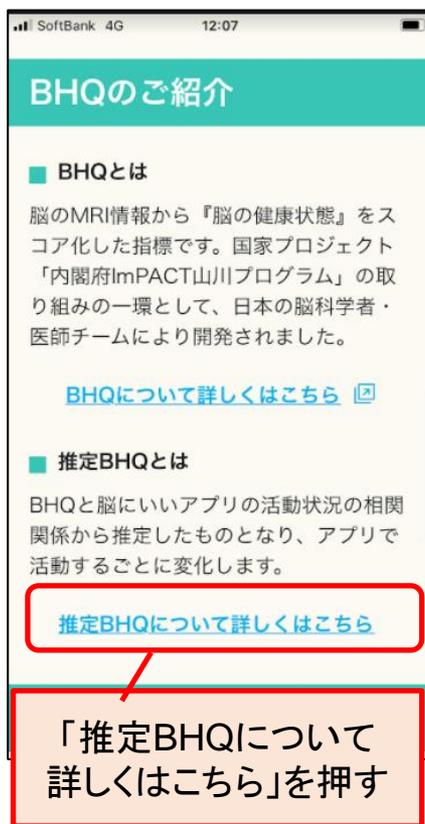


下にスクロール

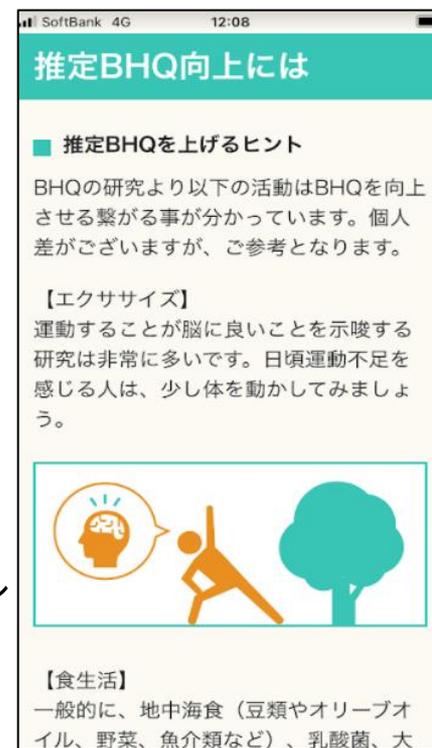


推定BHQの説明と、推定BHQ向上のヒント

「BHQのご紹介」から、「推定BHQについて詳しくはこちら」を押すと、推定BHQの説明や、推定BHQ向上のヒントを見ることができます。



下にスクロール



お問合せ先

ご不明点等ございましたら、以下のお問合せ先までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

BHQプロジェクト事務局
bhqproject_inquiry@bi-lab.org

Thank you