

# オンライン健康教室 測定結果フィードバックレポート

2月半ば～3月末にかけて全6回実施したオンライン健康教室では、開始前と終了後の2回、参加者の方々の健康状態について客観的な評価を行うために複数の測定を実施しました。

今回は、測定内容と参加者の皆さまにお送りした測定結果のフィードバックレポートについてご紹介します。

## オンライン健康教室事前・事後測定会

オンライン健康教室の事前・事後で行った測定会では以下の項目の測定を実施しました。

### 【脳の健康度チェック】 「のうKNOW」※1



### 【活動量(※2)】

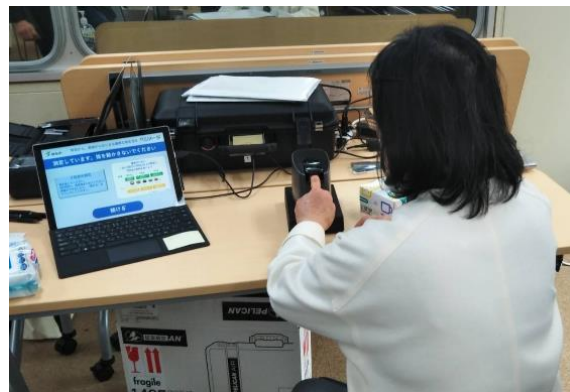
1日に  
どのくらい歩いたか、  
エネルギー消費したか  
が、わかります



### 【野菜摂取量】 (ベジメータ ※3)



指先を10秒程度挟むだけで、  
野菜の摂取状況がわかります



(※1)「のうKNOW」エーザイ株式会社HP: <https://nouknow.jp/about/>

(※2)株式会社オムロンHP:

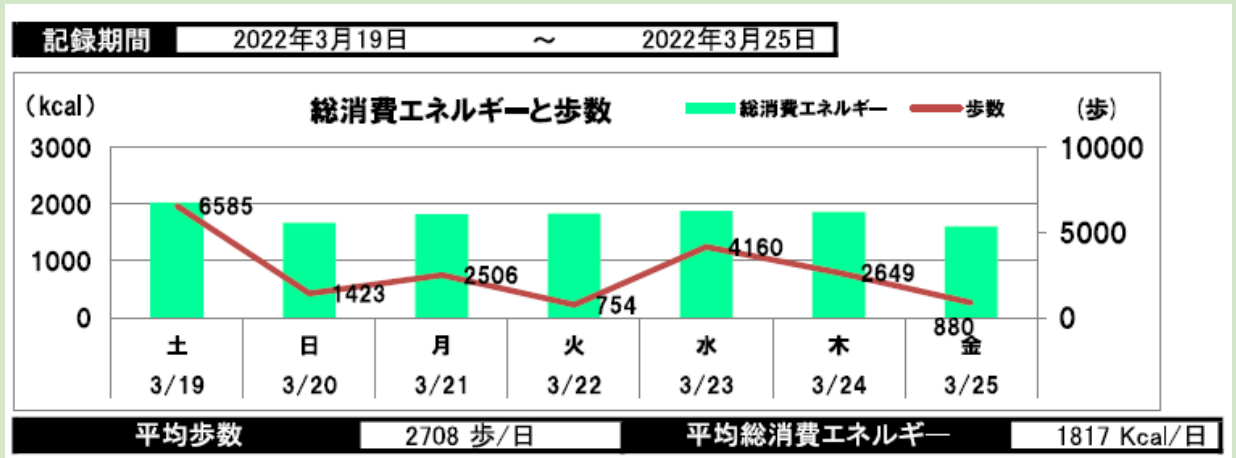
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hja/hja-750c.html>

(※3)ベジメータ(株式会社LLCジャパン)HP: <http://www.llc-japan.jp/vegiemeter.html>

# フィードバックレポート(イメージ)

## ★活動量計★

オンライン健康教室期間中の約6週間、参加者の皆様には毎日活動量計をつけていただき、期間中の週単位の活動状況をフィードバックしました。



## ★「のうKNOW」(脳の健康度チェック) ★



### ブレインパフォーマンスチェック『のうKNOW™』

デジタルツール『のうKNOW (ノウノウ)™』は「記録する」「考える」「判断する」などの脳のパフォーマンスをチェックするツールです。

※本チェックは持病の予防・診断を目的としたものではありません。



参加者の皆様にはタブレット上で表示されるトランプを見て、赤の場合は「はい」、黒の場合は「いいえ」を押すなど、4種類のテストを実施していただきました。オンライン健康教室前後で実施したテスト結果を、右のような形でフィードバックしました。

### 結果記入欄

2022年3月28日

#### ブレインパフォーマンスインデックス (BPI)

脳年齢 70 歳

「脳年齢」とは、テスト結果から算出された目安です。生活習慣の見直しや運動効果の確認、健康意識の向上に役立つ健康指標としてお役立てください。

集中カスコア

16.7 点 [ B ]

記憶カスコア

25.1 点 [ A ]

BPIとは、のうKNOWで測定する「脳の健康度」を示す指標です

A: 正常な状態です

B: ボーダーラインです

C: 維持向上のための活動を取り入れましょう

20.0~50.0

15.0~19.9

0~14.9

集中カスコアは、ブレインパフォーマンスに関係する反応速度や注意力を総合的に評価したスコアです。

記憶カスコアは、ブレインパフォーマンスに関係する視覚学習や記憶を総合的に評価したスコアです。

「のうKNOW」エーザイ株式会社HP: <https://nouknow.jp/about/>

# フィードバックレポート(イメージ)

## ★ベジメータ★

ベジメータ®は、光を使った光学的皮膚カロテノイド量測定装置です。LED白色を指先に10秒間照射するだけで、簡単に野菜摂取状況を評価できます。

結果は『ベジスコア™』とよばれる、0~1,200の数値で表示され、野菜摂取状況がわかります。

精度が高いため、わずかな変化を捉えることができ、食行動の改善結果は、”2週間以内”に確認できます。

A判定が出て喜ぶ方、C判定が出て「もっと野菜をとろう」とおっしゃる方など、参加者の反応も非常によいフィードバックでした。

