Panasonic

どうする脳!?

約1分で判定　体験無料

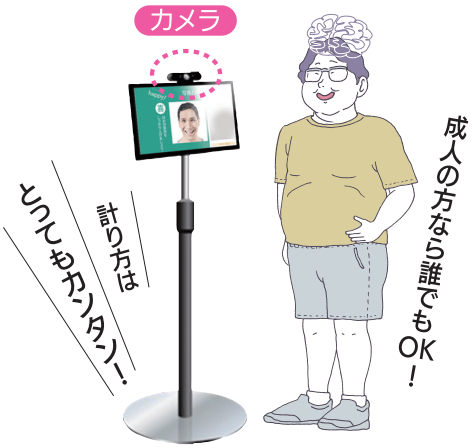
あなたの「脳の健康状態」気になりませんか?

2023年10月16日放送
NHKおはよう日本
『おはBiz』でも紹介されました！

Panasonic独自開発！
カメラの前で画面に映し出された表情をマネするだけ

あなたの表情から「脳の健康状態」を数値で見える化！

ゲーム感覚で楽しみながら、あなたの「脳の健康状態」が分かります。
この機会にぜひ、体験してみませんか？



脳の健康状態（BHQ）を
詳しく知りたい方は、ウラ面へGo!!

パナソニック　ホールディングス株式会社
プロダクト解析センター
新規事業開発室（担当：阿部、澤木）
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048
E-mail : bhq-contact@ml.jp.panasonic.com
https://holdings.panasonic/jp/corporate/pac/nbd/bhq.html

Brain Healthcare Quotient

BHQとは、「脳の健康状態」を表す指標です。

私たちの頭の中にある「脳」は、人の身体全体をコントロールしているとても重要な臓器です。しかし、その脳の健康状態を把握することは簡単ではありません。そこで新たに開発されたのが「BHQ（Brain Healthcare Quotient）」という脳の健康管理指標です。BHQは本来MRI画像から計算される数値になりますが、パナソニック ホールディングスでは、顔画像からBHQを推定する技術を開発しました。これをもとに、日常生活の中で健康なうちから自分自身の「脳の健康状態」を把握し、脳の健康状態の維持に取り組むことが可能になりました。

Q 年齢を重ねるとBHQはどうなるの？

A BHQは50歳で100となるように標準化された指標で1年間で約0.5低下するとされています。

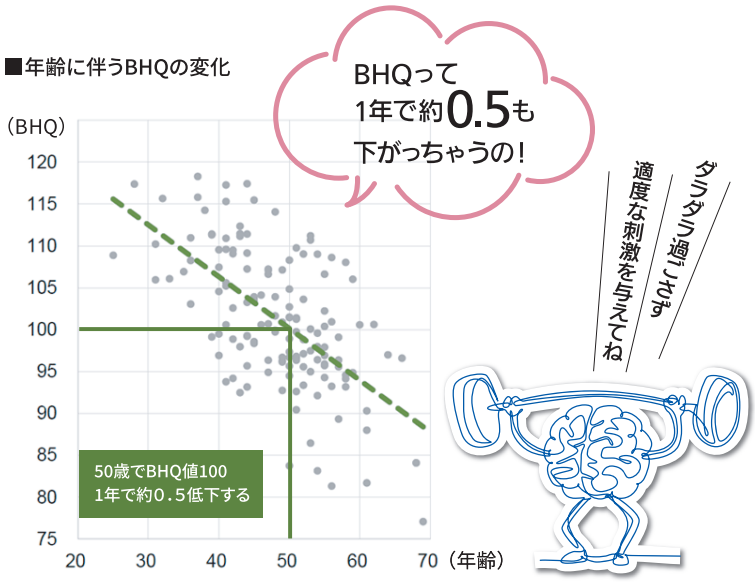
Q BHQと脳の健康には、どんな関係があるの？

A BHQが低い人は、脳の健康状態が低い人と推測することができます。

Q BHQは維持できるの？

A 規則正しい生活や食生活を心がけることでBHQの維持を期待することができます。また外出をして社会とのつながりを持つことも脳に良い影響を与えるとされています。

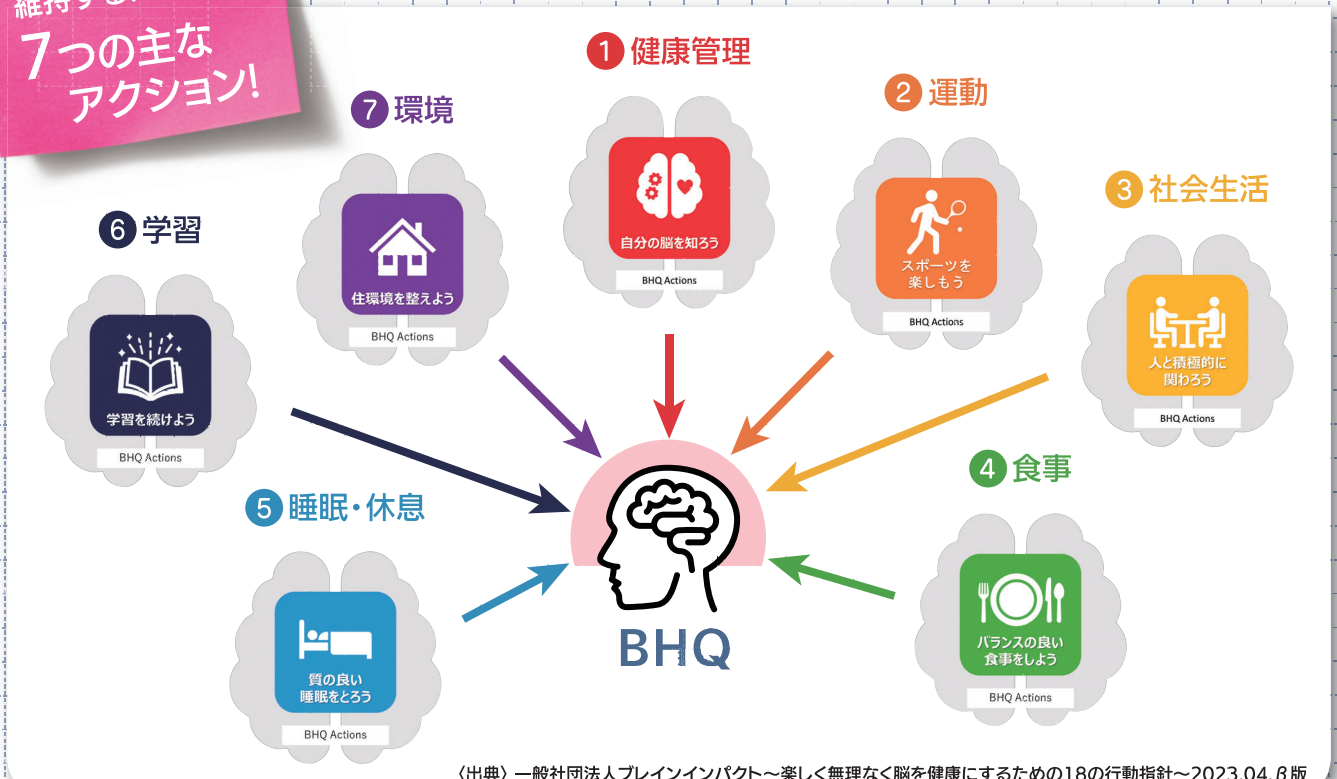
■年齢に伴うBHQの変化



【出典】Nemoto K, Oka H, Fukuda H, Yamakawa Y (2017) MRI based Brain Healthcare Quotients: A bridge between neural and behavioral analyses for keeping the brain healthy. PLoS ONE12(10): e0187137.

脳を活性化しよう！
楽しく脳の健康を維持するための
7つの主なアクション！

日々の生活習慣を見直すことによって、BHQは上げることができます！



〈出典〉一般社団法人ブレインインパクト～楽しく無理なく脳を健康にするための18の行動指針～2023.04.β版