

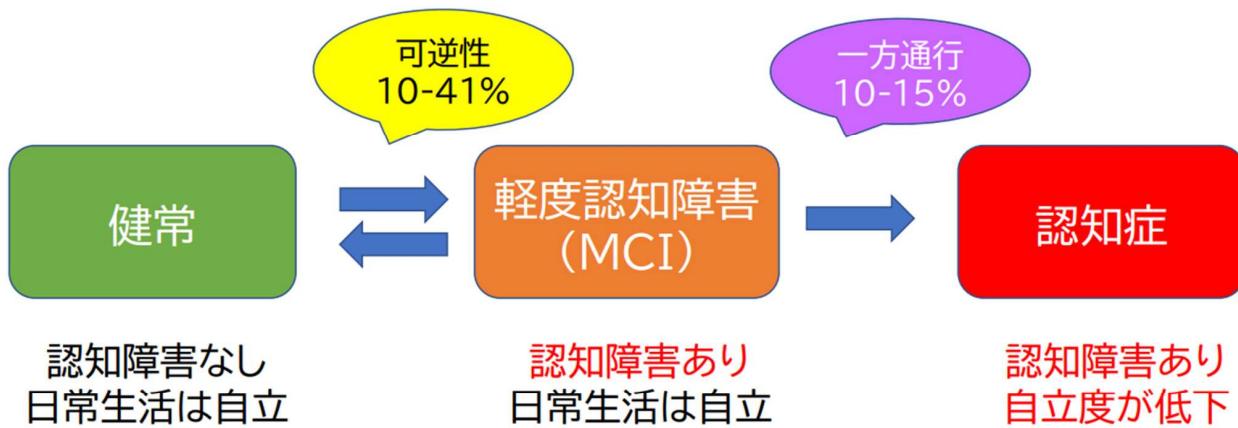
2. 認知症予防プログラム多因子要因介入 研究について



加賀市市民健康部介護福祉課

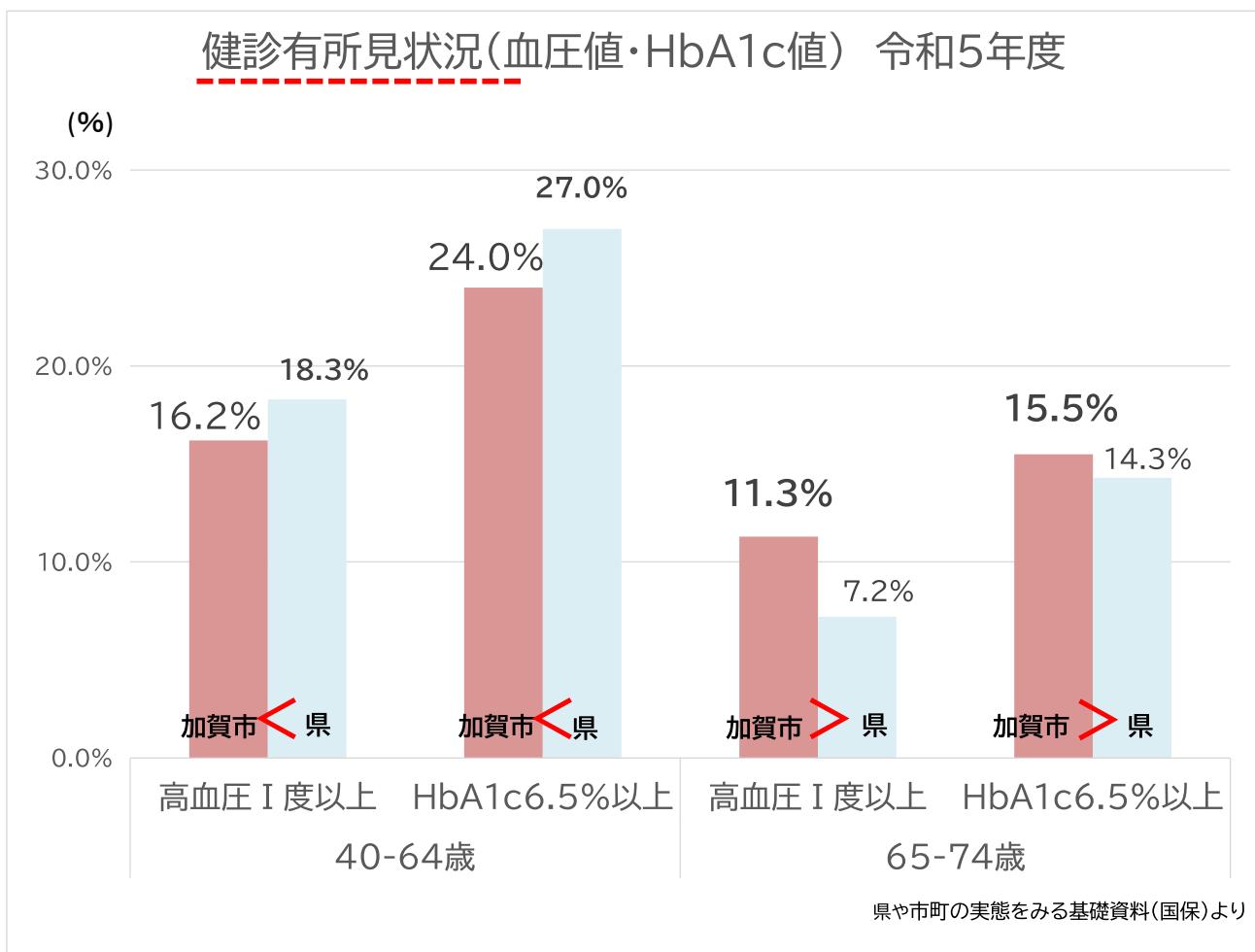
令和 7 年 11 月 6 日

認知症のリスク低減(予防)とは？

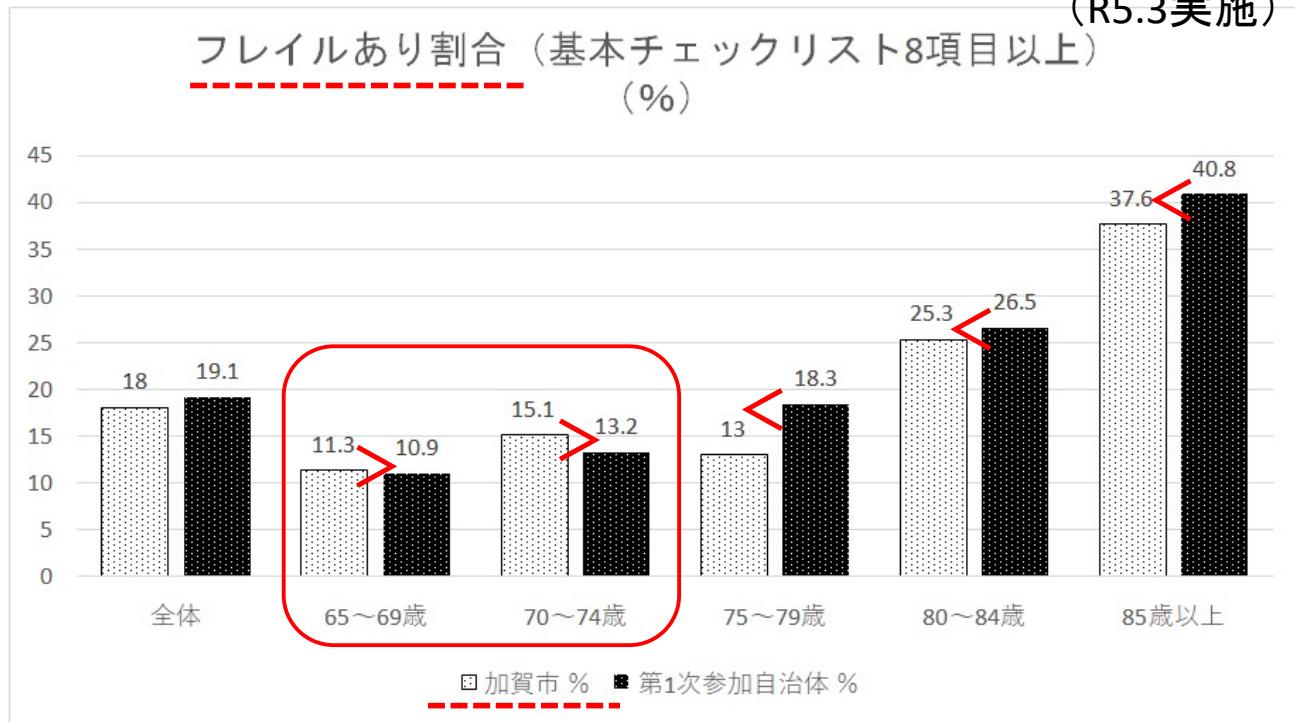


認知症のリスク低減(予防)とは、発症を止めることではなく、発症や進行を遅延させること！

認知症予防を目指した多因子介入研究(J-MINT)説明資料より



JAGES(日本老年学的評価研究機構) 健康とくらしの調査結果より
(R5.3実施)



▶ 60~70歳代を中心としたアクティブシニア層向けへの新たな予防活動の展開が必要



-J-MINT型多因子介入プログラム-
実証事業協力のお願い



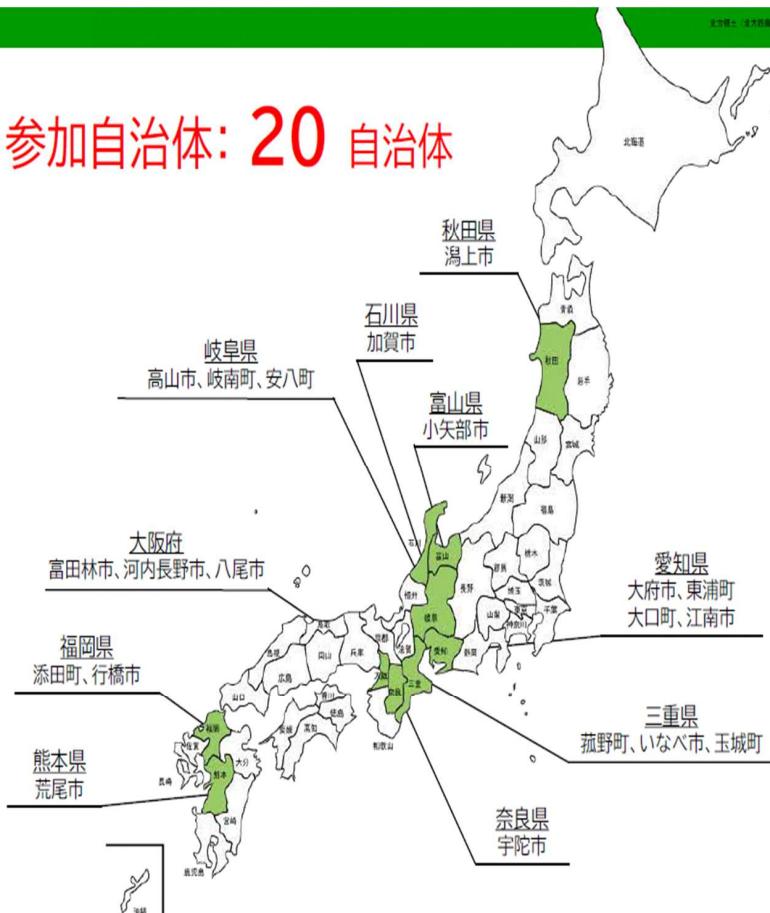
とりくもう、科学的根拠に基づくJ-MINT
～あたまとからだの健康のために



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

- ・令和8年4月から開催予定の国立長寿医療研究センターの多因子プログラム実証事業に、モデル事業自治体として参加の意向を表明。
- ・金沢大学の協力も得ながら、市民のフレイル予防・認知症予防に寄与。

参加自治体: 20 自治体



前半自治体	後半自治体
愛知県東浦町	愛知県大府市
愛知県大口町	愛知県江南市
岐阜県安八町	岐阜県高山市
三重県玉城町	岐阜県岐南町
大阪府富田林市	大阪府河内長野市
福岡県行橋市	三重県菰野町
奈良県宇陀市	三重県いなべ市
石川県加賀市	福岡県添田町
富山県小矢部市	熊本県荒尾市
大阪府八尾市	秋田県潟上市

認知症予防を目指した多因子介入研究(J-MINT)説明資料より



○研究目的○

本事業は、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターとの研究に関する連携協定に基づいて、令和8年4月から実施される研究事業になります。本事業では、**多因子介入プログラム**(※1)が認知機能に与える効果を検証します。

(※1)「**多因子介入プログラム**」とは単に運動といった介入だけではなく、認知症予防に必要な5つの要素(運動、栄養指導、認知トレーニング、社会参加、血管リスク管理)が含まれたプログラムを指します。

○研究概要○

本事業の対象者は、特定健診および後期高齢者健診の結果から高血圧・高血糖の基準に該当する60~80歳の高齢者です。約40名の対象者を募集する予定。

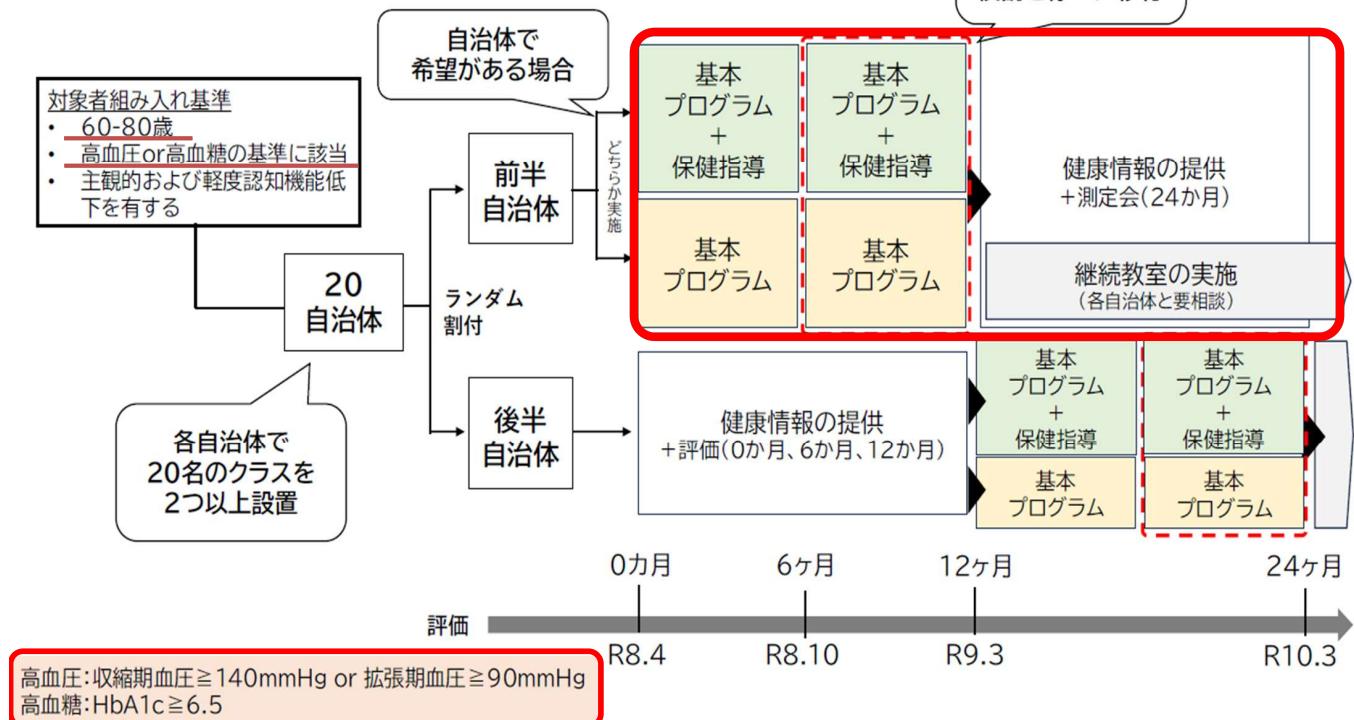
○今回、20の自治体を前半自治体と後半自治体に割付を行っており、加賀市は前半自治体に選定されました。○前半自治体では、最初の1年間(令和8年度)は6か月間のプログラムを2回繰り返し行います。2年目(令和9年度)は、継続教室として、継続可能な運営方法で実施していくことを目指します。

○2年間終了後は事業化に向けどうあつたらよいかを国立長寿医療研究センターと協議を行います。

■ J-MINT研究は、MCIを対象とした世界で初めての多因子介入

実証研究のデザイン

継続教室に向けて
対象者に教室運営の
役割を徐々に移行



- 生活習慣病ハイリスクの人を健診データ等から抽出、かつ主観的(SCI)/軽度認知障害(MCI)を有する60-80歳の高齢者が対象

認知症予防を目指した多因子介入研究(J-MINT)説明資料より

本研究のプログラム

12ヶ月間（全48回）週に1回、90分のプログラム提供



○プログラムについて

本事業では、1回90分の教室型プログラムを週1回のペースで実施します。認知症予防効果が期待される多因子介入の要素を取り入れたプログラムになっており、認知トレーニングに加え、複合的な運動プログラム、認知症予防のために必要な知識を学ぶ講座とグループワークを実施します。さらに、国立長寿医療研究センターが開発した生活ノートを活用して、対象者の生活習慣に対するセルフモニタリングを行い、行動変容を促します。



- ✓ 栄養
- ✓ 社会参加
- ✓ 運動
- ✓ 血管リスク管理
- ✓ 認知トレーニング

認知症予防を目指した多因子介入研究(J-MINT)説明資料より

今後のスケジュール(案)について

日時	内容
令和7年10月	対象者 ^(※1) 抽出
令和7年10月31日	国立長寿医療研究センター・J-MINT認定推進機構株式会社・加賀市との3者連携協定
令和7年12月頃	対象者への個別通知および説明会の募集受付開始
令和8年1月20日(火)	プログラム研究参加にむけての説明会
令和8年2月下旬～3月初旬	研究参加者の決定及び決定通知
令和8年4月～令和10年3月 (2年間の提供)	プログラム提供 ・2会場(午前の部・午後の部)を予定 ・インストラクター(認証登録者)による週1回90分の プログラム提供

(※1)本事業の対象者は、特定健診および後期高齢者健診の結果から高血圧(収縮期血圧140mmHg or拡張期血圧90mmHg)・高血糖(HbA1c6.5%以上)の基準に該当する60～80歳の高齢者

<参考>



J-MINT

事業の説明 スケジュール

回	前半：運動 (60分)	後半：講義・グループワーク（30分）
1	①導入：集団認知トレーニング ②運動/二重課題運動	【初回評価】認知機能・身体機能・質問紙
2		オリエンテーション・MCIとは（生活ノートの記入）
3		認知症予防に効果的な運動
4		栄養・各自の体格と必要栄養量・気を付けたい低栄養（ワーク：BMI計算）
5		フレイルと認知症
6		目標設定1
7		認知トレーニングのススメ
8		生活リズムを整えよう
9		認知症予防のための運動、身体活動（運動・身体活動のすすめ）
10		目標設定2
11		食多様性（ワーク：食バランスチェックシート）
12		摂れてない食材の工夫やお弁当のおかずなど
13		糖尿病及び採決の結果の見かたに関する講和と受診勧奨
14		認知症予防のための社会参加
15		脂質異常症及び採決の結果の見かたに関する講和と受診勧奨
16		口腔ケアについて（ワーク：オーラルフレイルセルフチェックシート）
17		高血圧と受診勧奨1（ワーク：塩分チェックシート）
18		栄養知識確認クイズ
19		脳卒中と受診勧奨2
20		生活習慣：難聴、喫煙
21		落とし物、忘れ物を減らす工夫
22		目標の振り返り
23		【最終評価】認知機能・身体機能・質問紙
24		結果の説明 全体の振り返り

○グループワークの内訳

トピック名	回数
評価・オリエンテーション	4
目標設定・行動変容促進	4
運動・フレイル	3
栄養	5
認知トレーニング	1
血管リスク・生活習慣	6
社会参加	1