



市町村などで導入可能な認知症予防を目的とした「地域版 J-MINT Brain Health プログラム」を新たに開発
～ 2026 年 4 月より、全国 19 自治体で
当該プログラムの効果を検証する研究が開始 ～

2025 年 11 月 4 日

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター（理事長：荒井 秀典。以下 国立長寿医療研究センター）は、認知症予防を目的としたプログラムの効果を検証した J-MINT 研究（解説 1）の成果に基づき、市町村など地域で導入可能な、認知症予防を目的としたプログラム「地域版 J-MINT Brain Health プログラム」を新たに開発しました。

全国 19 自治体と研究の推進に関わる連携協定を締結し、2026 年（令和 8 年）4 月より「地域版 J-MINT Brain Health プログラム」が認知機能に与える効果を検証するクラスターランダム化比較試験（解説 2）を開始します。

【研究の背景】

日本では急速な高齢化に伴い、認知症や軽度認知障害（MCI）の有病率が今後ますます増加すると推計されています（令和 5 年度 老人保健事業推進費等補助金）。

こうした背景を踏まえ、2024 年（令和 6 年）12 月に厚生労働省は「認知症施策推進基本計画」を策定し、その柱の一つとして、科学的根拠（エビデンス）に基づいた認知症予防活動の推進を掲げています。現在、全国の自治体において様々な介護予防プログラムが展開されていますが、その多くは認知症予防に関する十分なエビデンスを備えていないのが現状です。

この課題に対応するため、軽度認知障害（MCI）を有する方を対象として認知症予防を目的とした多因子介入プログラムの効果を検証した J-MINT 研究（解説 1）の成果に基づき、自治体の一般介護予防事業として活用可能な新たなプログラム「地域版 J-MINT Brain Health プログラム」を開発しました。

【地域版 J-MINT Brain Health プログラムとは】

本プログラムは、1 回 90 分、週 1 回のペースで全 24 回にわたり実施する教室型のプログラム（図 1）です。各回はおよそ 20 名の参加者を対象に、インストラクターが指導を行います。参加者は、運動や食事、社会活動など、認知症予防に役立つ知識や生活習慣を体系



的に学び、自身の生活の中で実践に結び付けることができます。

90分の教室型プログラム



図1. プログラムの内容

【研究の概要】

本研究の目的は、地域版 J-MINT Brain Health プログラムが認知機能に与える効果を、クラスターランダム化比較試験（解説2）により検証することです（図2）。

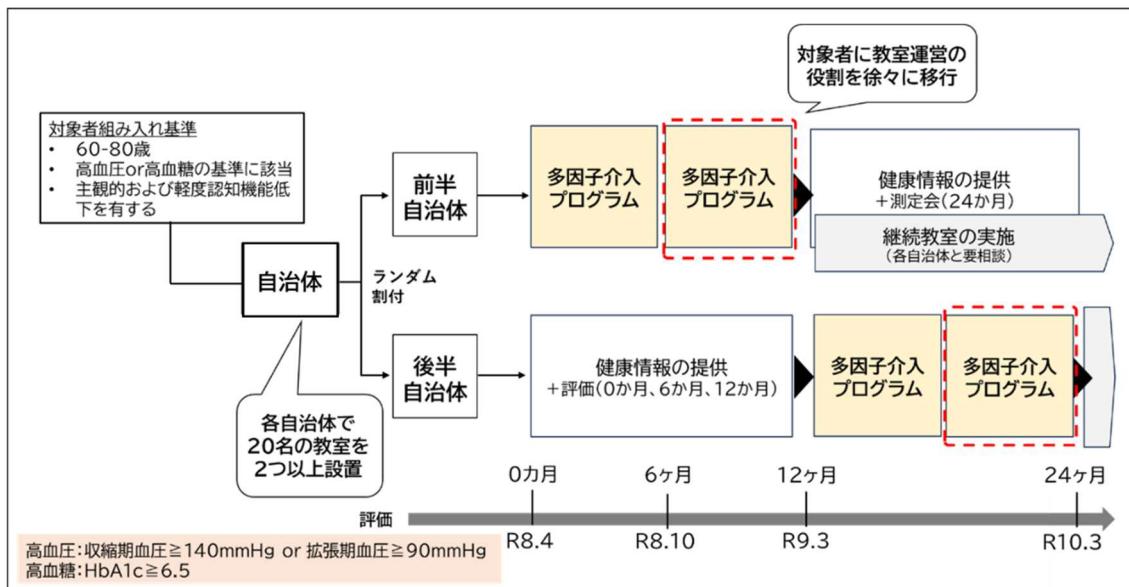


図2. 研究の概要

全国の自治体で、60~80歳の高齢者を対象に、高血圧または高血糖の基準に該当し、主観的および軽度認知機能低下を有する方を各20~40名募集し、1年間にわたりプログラムを提供します。研究デザイン上、参加自治体はランダムに前半群と後半群に割付られ、前半の自治体では2026年（令和8年）4月から2027年（令和9年）3月まで、後半の自治体



では 2027 年（令和 9 年）4 月から 2028 年（令和 10 年）3 月まで、順次プログラムを提供します。さらに、1 年間のプログラム終了後に、参加者自身が教室運営に関わる「継続教室」を取り入れ、地域に根付いた持続的な取り組みへと発展させていくことも予定しています。また、本研究では、7 月 15 日のプレスリリース（<https://www.ncgg.go.jp/ri/report/20250715.html>）にある事業認定制度やインストラクター育成制度を活用し、J-MINT 認定推進機構株式会社（J-MAP：解説 3）と連携しながら研究を進めていきます。

【参加自治体】

本研究では、全国 19 の自治体（図 3）と共同で研究を推進していきます。なお、秋田県潟上市では、秋田大学と連携して研究を進めていく予定です。

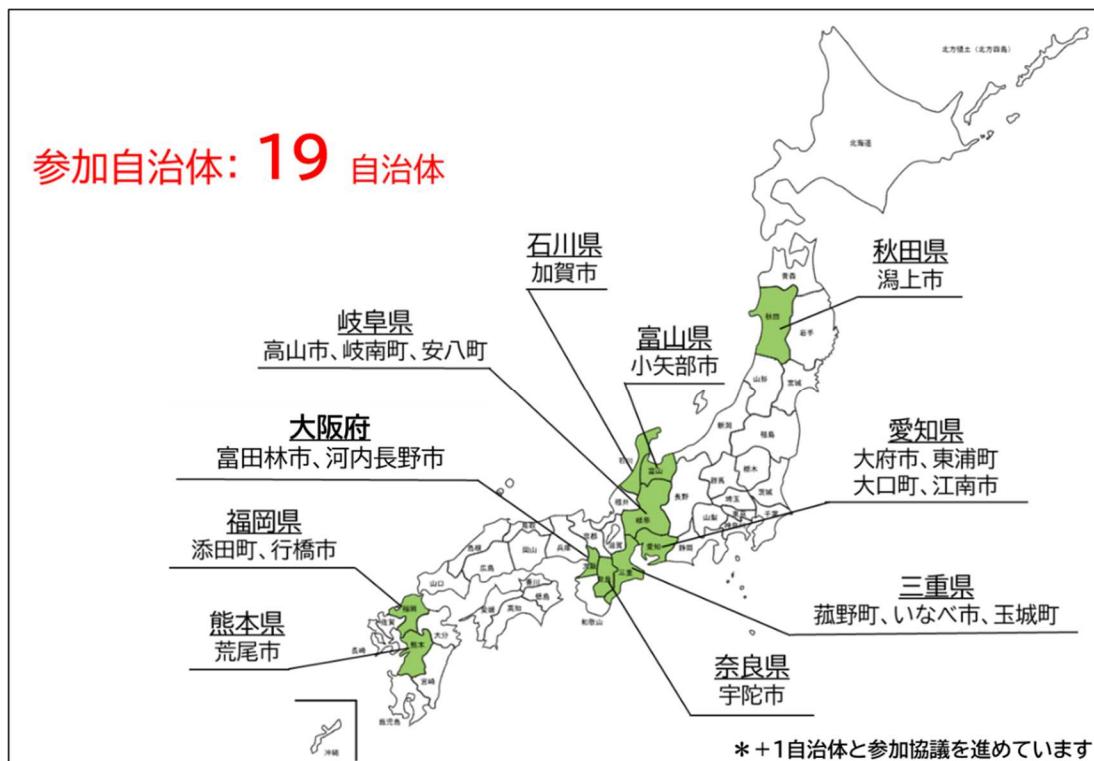


図 3. 参加確定自治体

【研究の意義、今後の展開】

本研究は、自治体で導入可能な認知症予防を目的としたプログラムの有効性を科学的に検証し、そのエビデンスを国内で初めて創出する試みです。本プログラムの実施により、高齢者の認知機能の維持・向上に加えて、生活の質（QOL）の改善、健康寿命の延伸、さらには医療費・介護費の抑制にもつながることが期待されます。

さらに、今後は「地域版 J-MINT Brain Health プログラム」を、誰もが・いつでも・どこでも受けられるサービスへと発展させることを目指します。その社会実装に向けて、J-



MAP がプログラム全体の管理を担い、プログラムの提供事業者を「J-MINT パートナー」として認定する制度や、プログラムを実施する「J-MINT インストラクター」の育成・認証制度を運営します。これらの仕組みによって、科学的根拠に基づいた認知症予防活動を全国へと広く普及させていきます。

本研究は、下記の助成を受けて行われます。

- 厚生労働省 中小企業イノベーション創出推進事業費補助金
リアルワールドデータを活用した疾患ハイリスク者の早期発見 AI システム開発と
予防介入の社会実装検証
- 長寿科学振興財団 令和 7 年度助成 長生きを喜べる長寿社会実現研究支援
エビデンスに基づく認知症予防プログラムの社会実装～高齢者の QOL 向上と持続可能なコミュニティ支援の確立～
- 国立長寿医療研究センター 2025 年度長寿医療研究開発費 25-12
認知症の多様な課題の解決に資する研究

【解説】

1. J-MINT 研究とは

J-MINT 研究（正式名称：認知症予防を目指した多因子介入によるランダム化比較研究）は、軽度の認知機能低下が見られる高齢者を対象に、生活習慣病管理・運動指導・栄養指導・認知トレーニングを組み合わせた多因子介入プログラムが、認知機能低下の抑制効果が認められるかを検証した研究です。研究期間中には新型コロナウイルス感染症の影響により一部中断を余儀なくされましたが、運動教室に 70% 以上参加した方では、認知機能が改善する可能性が確認されました。



HP (QR コードからも閲覧できます) :

<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/camd/department/Preventivemed/j-mint/outline.html>

2. クラスターランダム化比較試験とは

クラスターランダム化試験試験とは、地域や施設、学校などを 1 つのまとまり（クラスター）として、無作為割付を実施する試験デザインである。本研究では、自治体を 1 つのクラスターとみなして、無作為割付を実施します。

3. J-MINT 認定推進機構株式会社 (J-MAP) とは

J-MINT 認定推進機構株式会社は、J-MINT 研究で得られた科学的エビデンスを社会に実装することを目的として設立されました。J-MINT パートナーの企業や自治体と連携しながら、「J-MINT Brain Health プログラム」の品質を確保しつつ全国へ普及させ、科学的知見に基づいた認知症予防活動の推進に取り組んでまいります。



【リリースの内容に関するお問い合わせ】

<研究に関すること>

国立長寿医療研究センター 予防科学研究所

電話 0562 (46) 2311 (内線 5068)

E-mail [sbir-office\(at-mark\)ncgg.go.jp](mailto:sbir-office(at-mark)ncgg.go.jp)

※(at-mark)を「@」に置き換えてください。

<報道に関すること>

国立長寿医療研究センター総務部総務課 総務係長（広報担当）

〒474-8511 愛知県大府市森岡町七丁目 430 番地

電話 0562(46)2311 (代表)

E-mail [webadmin\(at-mark\)ncgg.go.jp](mailto:webadmin(at-mark)ncgg.go.jp)

※(at-mark)を「@」に置き換えてください。