



「地域版 J-MINT Brain Health プログラム」をベースとして、2026 年（令和 8 年）4 月より、全国 20 自治体において、当該プログラムの効果検証を行う実証研究を開始します

2026 年 4 月 20 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）予防科学研究部の櫻井孝部長らの研究グループは、全国 20 自治体（図 1）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^(注1) Brain Health プログラム（図 2）」が認知機能に与える効果を検証する実証研究を開始します。

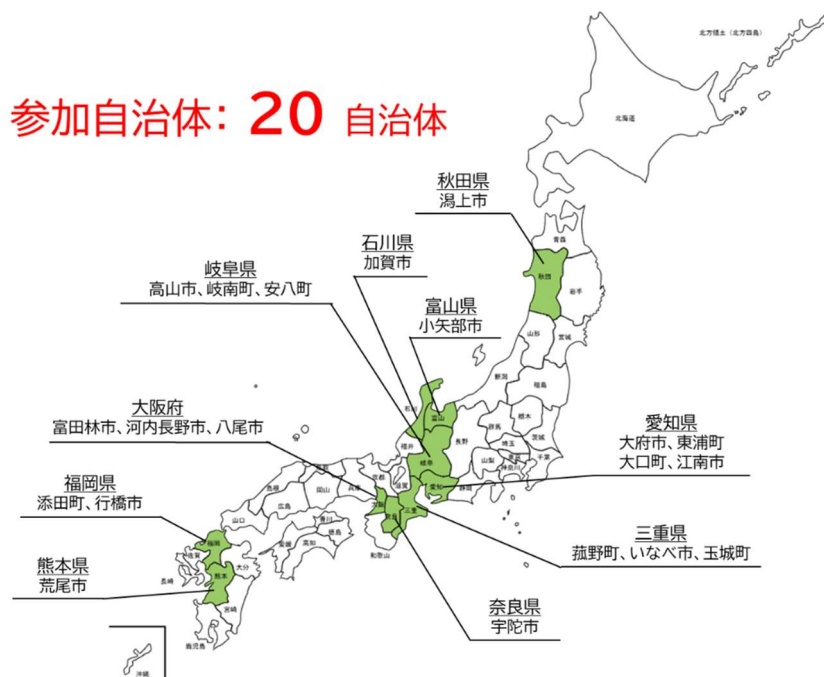


図 1. 研究参加自治体



90分の教室型プログラム





 <p>認知トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 全員で行う認知トレーニング ✓ 頭と体を使って行う二重課題運動 <p>1回 25分</p>	 <p>運動プログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 音楽に合わせたエアロビクスダンス ✓ 筋力トレーニング ✓ バランストレーニング <p>1回 45分</p>	 <p>講話・グループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 認知症予防のために必要な知識を学ぶ ✓ 目標設定や実践に向けた意見交換 <p>1回 20分</p>	 <p>生活ノートによるセルフモニタリング</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 普段の生活習慣を生活ノートに記録 ✓ インストラクターからのフィードバックを行う
---	--	--	---

図 2. プログラムの内容

<全国 20 自治体との連携協定等の締結>

今回、19 自治体と研究の推進に関する連携協定を締結し（別途、秋田県 潟上市は秋田大学との共同研究として実施予定）、そのうち 4 自治体と研究の推進に関わる連携協定の締結式および締結報告会を行いました（図 3）。

2025年10月30日(木)
岐阜県安八町



2025年11月4日(火)
福岡県行橋市



2025年11月24日(月)
三重県いなべ市



2025年11月24日(月)
三重県玉城町



図 3. 連携協定の締結式および締結報告会の様子



<実証研究事業の進捗状況>

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^(注2)により検証することです(図4)。

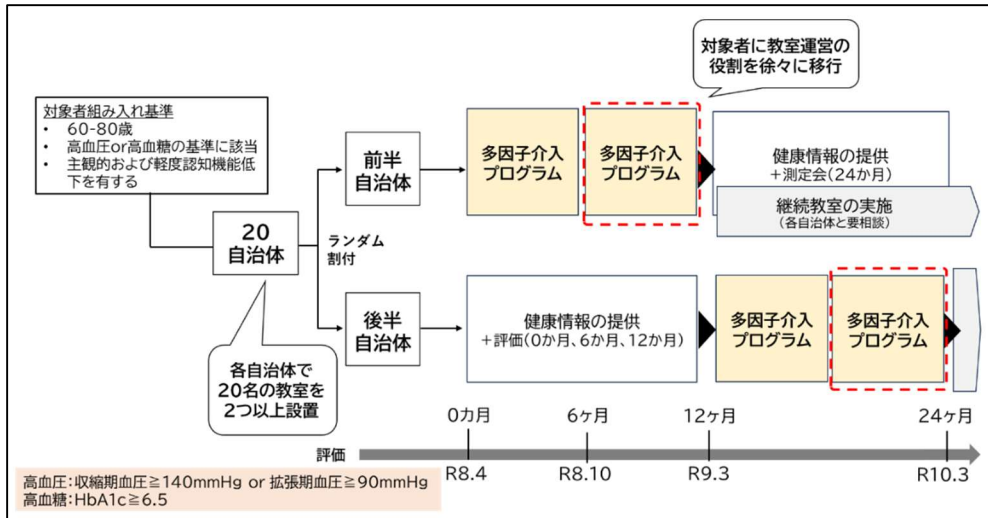


図4. 研究の概要図

本研究では、60 から 80 歳で高血圧（収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上）または高血糖（HbA1c 6.5%以上）を有する高齢者 680 名の参加を予定しています。これらの基準は、2025 年 11 月 13 日のプレスリリース (<https://www.ncgg.go.jp/ri/report/20251113.html>) で示したとおり、血管リスク（高血圧や高血糖など）の管理が十分でない高齢者において、多因子介入プログラムが認知機能の維持・改善に特に有効である可能性が示された研究成果に基づいて設定しています。

2026 年 4 月からのプログラム開始に向けて、2025 年 11 月より各自治体において研究対象者の募集を実施してきました。2026 年 3 月 14 日時点で、計 18 自治体において研究説明会を開催し、多くの方に関心を持っていただきました(図5)。これまでに約 1,100 名の方が研究説明会に参加し、そのうち 842 名の方から研究参加への同意を得ています。



図 5. 研究説明会の様子

今後は、残る 2 自治体において対象者のリクルートを実施するとともに、同意を取得した方について研究参加基準への適合状況を確認したうえで研究対象者を確定し、2026 年 4 月よりプログラムを開始する予定です。

<国立長寿医療研究センター発認定ベンチャー（J-MAP）を中心とした「地域版 J-MINT Brain Health プログラム」の全国展開>

「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て、J-MINT 認定推進機構株式会社（J-MAP）が設立され、J-MAP がプログラム全体の管理等を行っていくこととなっていますが、その J-MAP について、このたび、「国立長寿医療研究センター発認定ベンチャー」の第 1 号に認定される予定となっています。

J-MAP では、J-MINT Brain Health プログラムの研究品質を確保しながら社会実装を推進するため、インストラクター育成・認証制度、パートナー認定制度を設け、品質を担保しつつ、J-MAP、J-MINT 認定事業者、インストラクターそれぞれが収益を確保できるような事業化モデル（図 6）を構築しております。

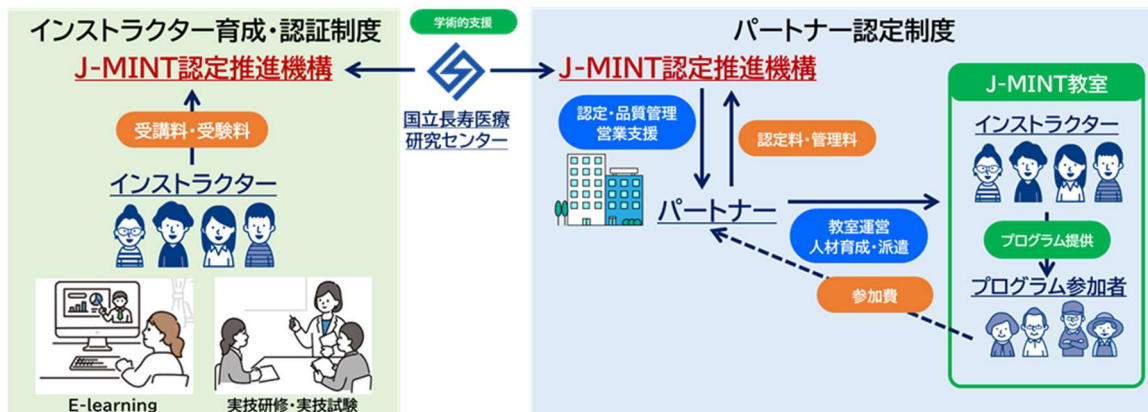


図 6. 事業化モデル

<今後の展望>

日本では高齢化の進展に伴い、認知症の有病者数は今後も増加が見込まれており、発症前段階である MCI の早期発見と生活習慣改善による介入の重要性が指摘されています。しかし現状では、認知機能低下のリスクを早期に把握し、適切な予防プログラムにつなげる仕組みは十分に整備されているとは言えません。

国立長寿医療研究センター 及び J-MAP は、この課題を解決するため、スクリーニング、医療、予防介入を連携させた社会的なプラットフォームの構築を目指していきます（図 7）。

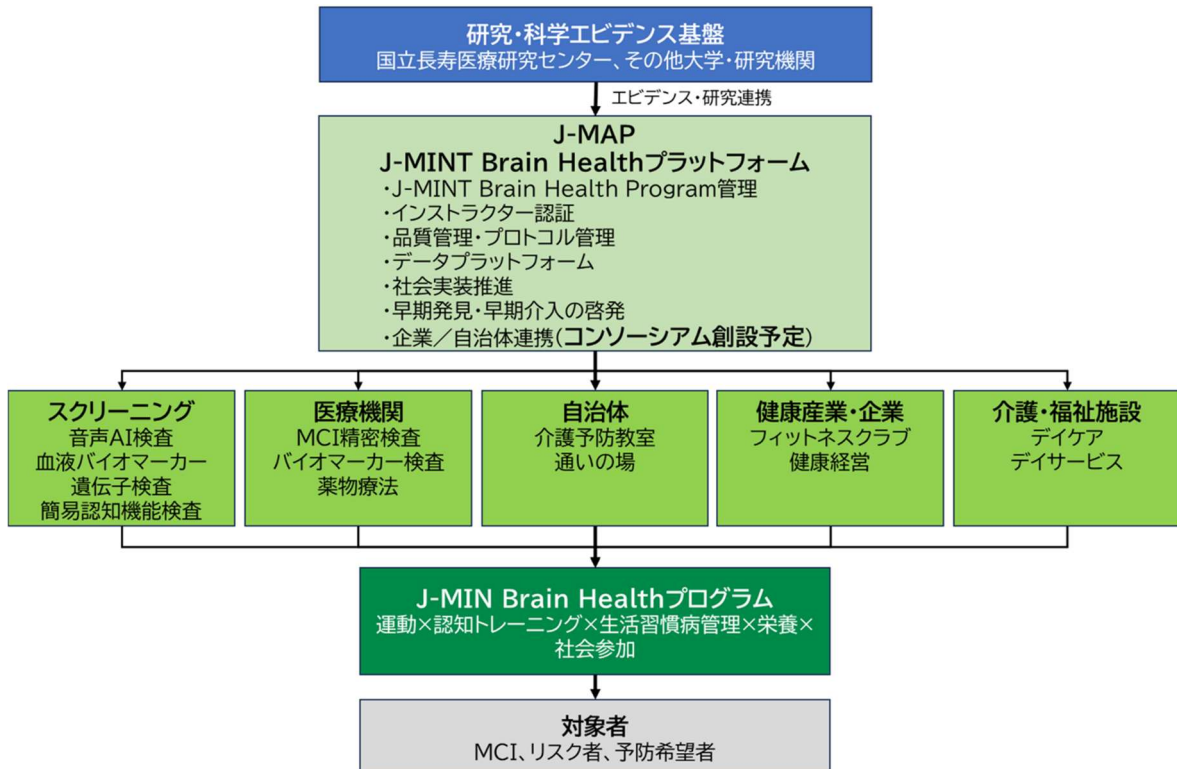


図 7. 今後、構築を目指す認知症予防プラットフォーム

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

<J-MINT 研究に関わる参考プレスリリース>

- 軽度認知障害の高齢者に対するオンライン運動教室において、対面形式の運動教室と同程度の参加率、運動強度を確保できることが明らかになりました

URL : <https://www.ncgg.go.jp/ri/report/20250424.html>



2. 血管リスク（高血圧や高血糖など）の管理が十分でない高齢者において、多因子介入プログラムが認知機能の維持・改善に特に有効である可能性が示されました

URL : <https://www.ncgg.go.jp/ri/report/20251113.html>

<注釈>

(注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/departement/Preventivemed/j-mint/outline.html>

(注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。

【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 予防科学研究部

電話 0562 (46) 2311 (内線 5068)

E-mail 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

※ (at-mark) を「@」に置き換えてください。