

## -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

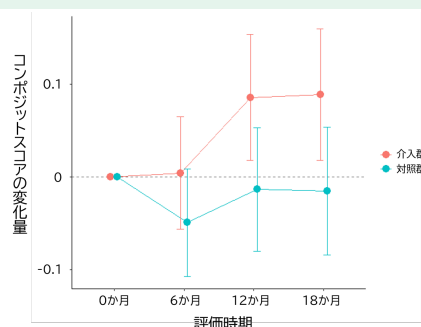
担当：黒田 佑次郎, [Kuroda@ncgg.go.jp](mailto:Kuroda@ncgg.go.jp), 0562-46-2311 (5580)

## 事業の説明 J-MINTのエビデンス



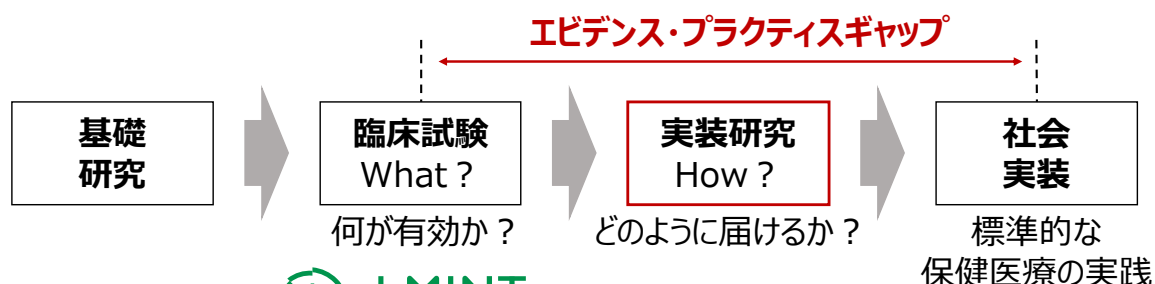
### ■ J-MINT型プログラムの成果

- 定期的に教室に参加した群（全78回の教室の70%以上）において、認知機能が改善しました。
- 食品摂取多様性、フレイルの指標、健診データ（生活習慣病関連）が改善しました。
- **生活習慣病（高血圧・高血糖）**を有する人において効果が得られやすいことがわかりました（図）。
- 通常ケアと比し**費用対効果**（医療/介護費）に優れていることがわかりました。

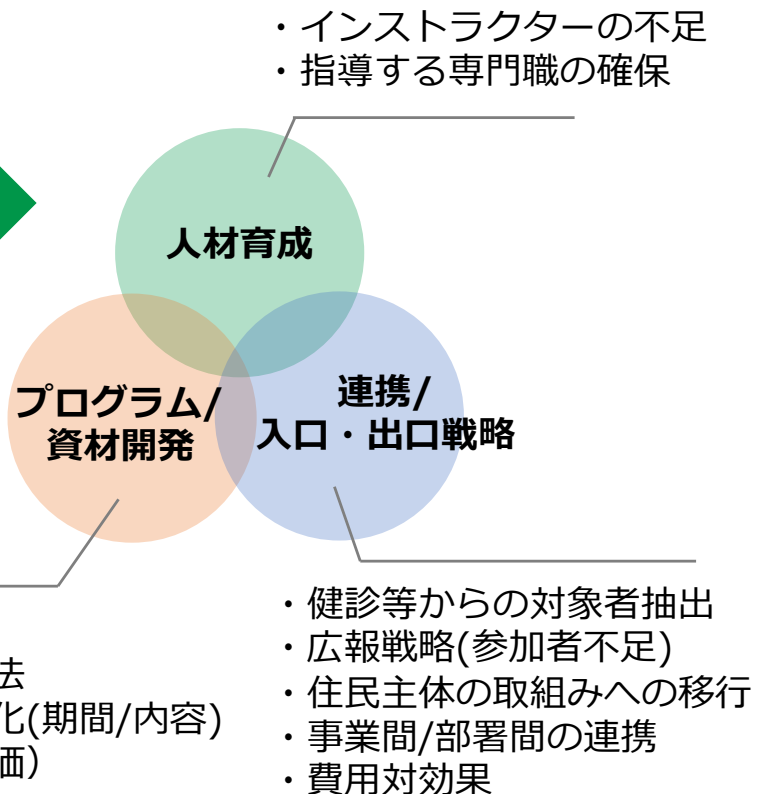


Sakurai T, et al. *Alzheimers Dement.* 2024

### ■ J-MINT研究のつぎのステップ

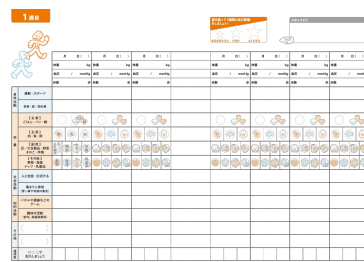
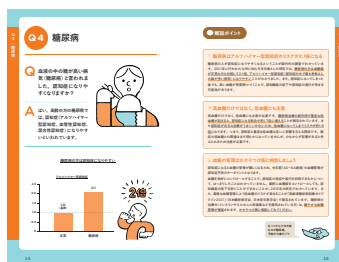


### ■ 市町村の事例分析



## 事業の説明 J-MINTが提供する価値

| 領域         | 課題一覧                                                                                                                     | J-MINT                                                                                                                                           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 人材育成       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・インストラクターの不足</li> <li>・指導する専門職の確保</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>非専門職</b>がプログラムを提供、地域格差の是正</li> </ul>                                                                 |
| プログラム/資材開発 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・教育資材の不足</li> <li>・モニタリングの方法</li> <li>・プログラムの標準化</li> <li>・効果検証 / 評価指標</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>最新のエビデンス</b>に基づく資材を活用(写真)</li> <li>・ J-MINTのエビデンスに準拠したプログラム</li> </ul>                               |
| 連携/入口・出口戦略 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者不足</li> <li>・住民主体の取組への移行</li> <li>・教室終了後の受け皿</li> <li>・費用対効果</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プロモーション/認知度</li> <li>・ 高い<b>自主グループ</b>移行率</li> <li>・ 優れた<b>費用対効果</b></li> <li>・ PHR活用による負担軽減</li> </ul> |

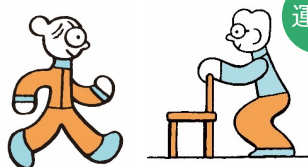


## ■メディアを通じた情報発信

- ・ 全国紙/地元紙：読売、産経、毎日、中日、京都新聞、山陰中央新報等
- ・ テレビ：フジテレビめざまし8等
- ・ オリジナルの紹介ビデオの作成（HPから閲覧可能）

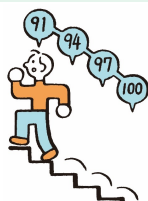


## ■プログラムの構成



### ①運動指導

ストレッチや音楽に合わせた  
エアロビクス、筋トレを行う。  
**1回90分/週, 全24回**



## ②認知トレーニング

運動と認知課題を  
組み合わせたコグニサイズ  
や脳トレを行う。全24回



### ③グループワーク

認知症予防のための生活習慣を  
学び、自ら目標設定、実践に向  
けた意見交換を行う。**全24回**

## ■ 事業を推進する人



**インストラクター**  
(現地雇用/派遣)

- ・プログラム提供
- ・安全管理



**補助員  
(ボランティア)**

- ・教室の運営補助



**専門職**   
(保健師/看護師)

- ・グループワーク補助
- ・フィードバック
- ・自主グループ化支援

## 研究者

- ・効果検証
- ・プログラムの質の担保

## 自治体

- ・ 対象者抽出
- ・ 広報
- ・ 事業化の調整

**2020年9月**

運動をはじめた直後

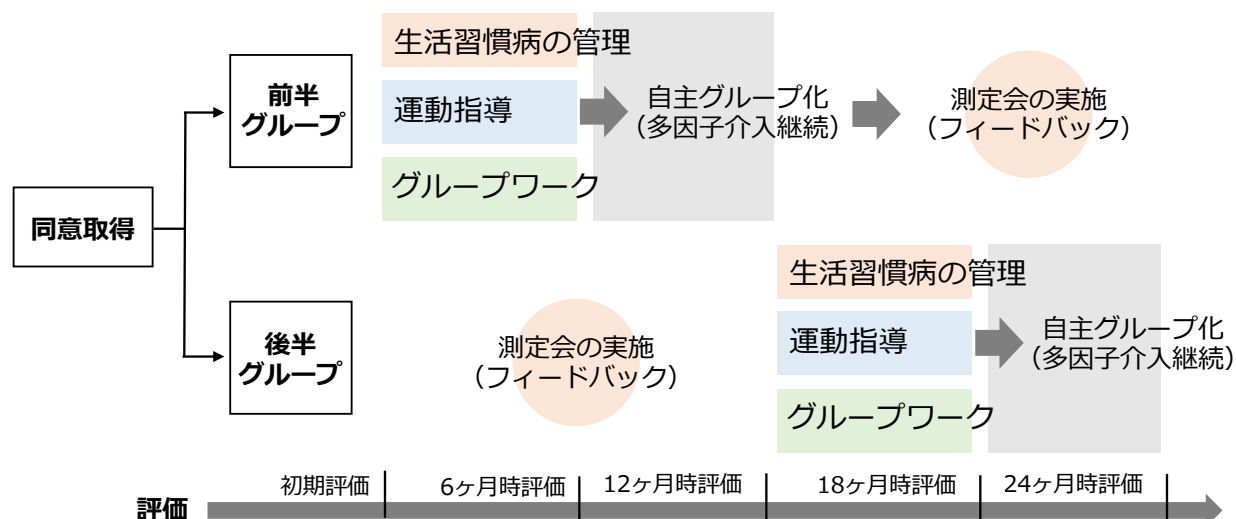
**2021年6月**

運動をはじめて9ヶ月後

7

**地域在住高齢者の認知症・フレイル予防を目指した多因子介入の効果検証**

- ・ 地域版のプログラムを6ヶ月間、**自治体・研究者・インストラクターが共同**でプログラムを実施。残りの6ヶ月間は、**自主グループとしてインストラクターが提供**
- ・ 生活習慣病ハイリスクの人を特定健診/後期高齢健診で抽出し、かつ主観的な認知機能の低下(SCI)/軽度認知障害(MCI)を有する60-80歳の高齢者対象
- ・ 前半グループと後半グループに分かれてプログラムを提供



8

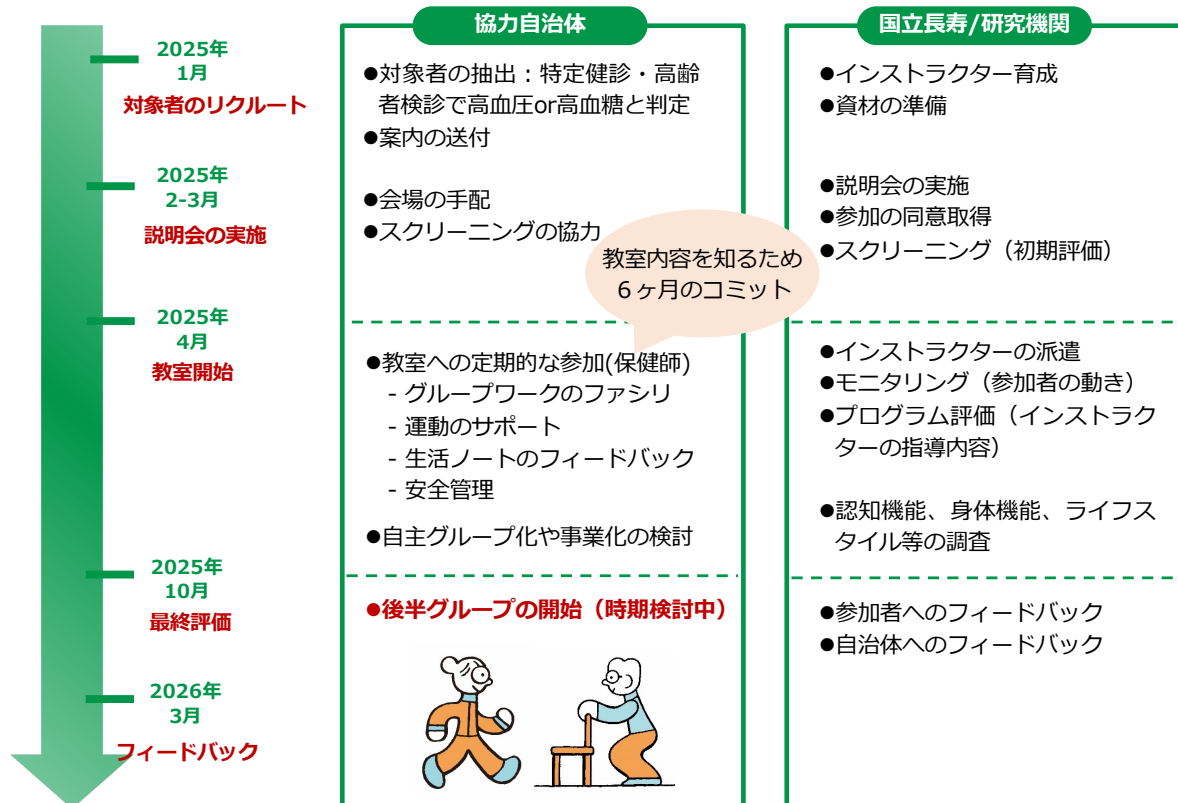
# 事業の説明 スケジュール（案）



| 回  | 前半                                                                                                    | 後半：グループワーク<br>講義                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1  | <b>運動/コグニサイズ</b><br> | 【初回評価】認知機能・身体機能・質問紙 ※身長・体重を生活ノートに書き留めてもらう |
| 2  |                                                                                                       | オリエンテーション・MCIとは（ワーク：生活ノートを前日分書いてみる）       |
| 3  |                                                                                                       | 運動の必要性→認知症予防 ※17のワークとの違いを確認               |
| 4  |                                                                                                       | 栄養・各自の体格と必要栄養量、気をつけたい低栄養（ワーク：BMI計算）       |
| 5  |                                                                                                       | フレイルのこわさと認知症                              |
| 6  |                                                                                                       | 目標設定（1年後の姿は思い浮かべる、1週間の目標を立てる、立てられない人は選ぶ）  |
| 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 |                                                                                                       | 過去例の紹介（こちらで書き直す）                          |
| 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 |                                                                                                       | 糖尿病及び採血の結果の見かたに関する講話と受診勧奨                 |
| 14 |                                                                                                       | 認知症予防のための社会参加                             |
| 15 |                                                                                                       | 脂質異常症及び採血の結果の見かたに関する講話と受診勧奨               |
| 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 全体振り返り                              |

9

# 事業の説明 タイムスケジュール（案）



## Request

## R1 対象者の抽出のお願い

前半組と後半組に分かれることに  
留意してください。

60-80歳までの、生活習慣病ハイリスク者を特定健診等から抽出し、教室参加者を取りまとめていただきたい。自治体ごとに**2-4教室程度**を想定しています（1教室15-20人程度）。

高血圧：収縮期血圧 $\geq 140$ mmHg or 拡張期血圧 $\geq 90$ mmHg  
高血糖：空腹時血糖 $\geq 126$  & HbA1c $\geq 6.5$

## R2 準備協力のお願い

- ①参加者の利便性の良い場所の確保（説明会/測定会や運動教室）
- ②対象者のスクリーニング、③備品の保管/貸し出し

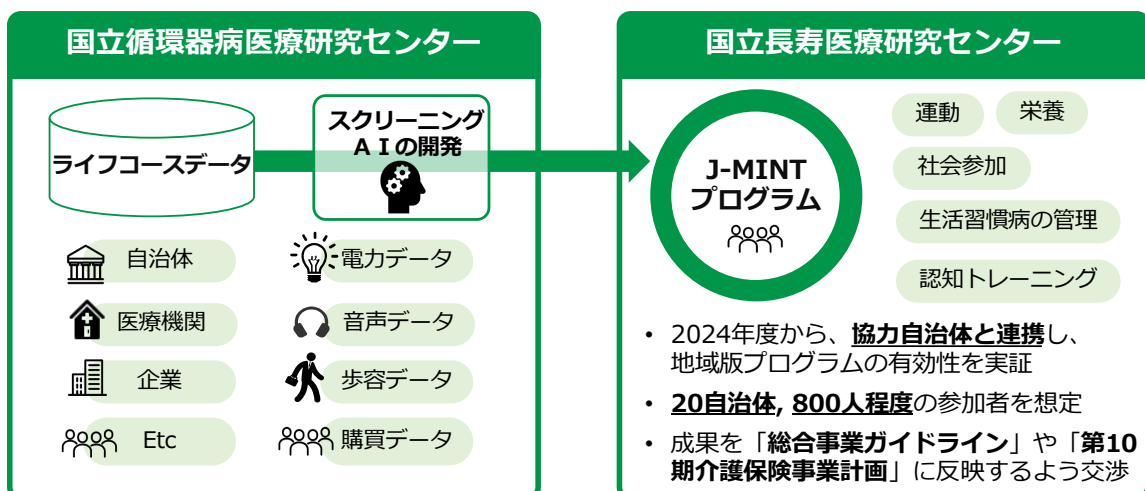
測定会：血圧計や身長・体重計  
教室：プロジェクター・音響（あれば）

## R3 教室参加のお願い

教室は6ヶ月間、週に一度実施。教室のノウハウや、参加者の情報共有のために、定期的な参加をお願いしたい（測定会含む）。  
なお、実施は厚生労働省SBIR制度で実施するため、自治体負担は生じない予定です。社会実装を見据えて参加者負担は検討中です（資料代等）。

## 厚生労働省/運営支援法人

事業計画名：リアル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（2024年度から5年間、20億円）



学術/研究機関：東京大学、筑波大学、順天堂大学、神戸大学、兵庫県立大学、宮崎大学、香川大学、宮崎大学、東京都健康長寿医療研究センター

参加企業：リージョナルデータコア、太陽生命少子高齢社会研究所、Noel, Mediest, ICI, 医針盤、リバイタルエイジング（スタートアップ）；太陽生命、凸版印刷、富士通、HUグループ、IBM、Ridgelinez, SMK, Sphia, SOMPO HD, KONAMI



# J-MINT

JAPAN-MULTIMODAL INTERVENTION TRIAL  
FOR PREVENTION OF DEMENTIA

「J-MINT型多因子介入プログラム」  
実証事業にご関心がございましたら、  
下記にお問い合わせください。

大阪大学大学院医学系研究科社会医学講座 公衆衛生学  
特任准教授（常勤）

野口 緑 PHN, Ph.D in medicine

**Tel:06-6879-3916**

**Fax:06-6879-3919**

**Email:[noguchi@pbhel.med.osaka-u.ac.jp](mailto:noguchi@pbhel.med.osaka-u.ac.jp)**