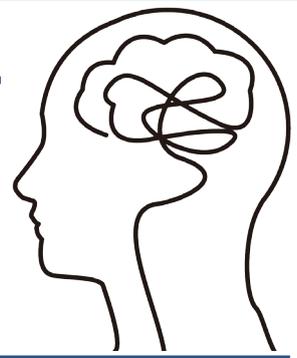


J-MINT



認知症予防研究の最先端を紹介します

認知症とは？

認知症は、様々な原因によって脳の機能が低下し、記憶や判断力などの認知機能が損なわれ、日常生活に支障をきたす状態をいいます。高齢化の進展とともに認知症と診断される人が増えることが予測されており、認知症は、誰もがなり得ると考えられています。

認知症は予防できる？

認知症の発症を完全にゼロにする予防方法は残念ながらまだ確立されていません。しかし近年の研究により、高血圧や糖尿病の方など、認知症になりやすい傾向を持つ人の特徴が明らかになってきています。これらの特徴を踏まえ、適切な対策を講じることで、**認知症の進行を遅らせる「認知症予防」**ができる可能性が期待されています。

J-MINT・・・

J-MINT 研究^{*}は、認知症予防を目指すために国立長寿医療研究センター（愛知県大府市）を中心に実施された研究です。「生活習慣病の管理」「運動指導」「栄養指導」「認知トレーニング」の4つの要素を組み合わせた“多因子介入プログラム”を行い、認知機能低下の予防に効果があるのかを調べます。この研究の結果、プログラムに継続して参加することで、認知機能が改善する可能性があることが明らかとなりました。

^{*} J-MINT = 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

認知症と MCI

認知症と診断される一歩手前の状態を MCI（軽度認知障害）といいます。放っておくと認知症に進行してしまいますが、予防することで健常な状態に戻る可能性もあるため、適切な対策を行うことが重要です。



生活習慣病の管理



運動指導



栄養指導



認知トレーニング

4つを
組み合わせた
プログラム

J-MINT 研究は全国 20 の市町が参加表明をしており、菰野町も参加表明しました。

令和 8 年度から町内で実施する J-MINT プログラムへの参加者を募集します。

^{*}本事業は、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行われる研究事業になります。そのため、対象となる方は一定の基準により事前に選定されます。

- 対象 町内在住の 60 歳～ 80 歳で、昨年度の特定健診・後期高齢者健診の結果から下記に該当する方 **(対象の方には 11 月下旬に案内を送付します)**
 - ① 血圧が正常より高い方
 - ② 血糖値が正常より高い方

- 期間 令和 8 年 4 月から 2 年間

- 参加費 無料

【令和 8 年 4 月～令和 9 年 3 月】

頭と体の状態が詳細にわかる健康測定会の実施や健康に役立つ情報を提供します。

【令和 9 年 4 月～令和 10 年 3 月】

認知症予防に関する最新のエビデンスに基づいた多因子介入プログラム（筋力トレーニングや認知トレーニングなど）を実施します。



▲ J-MINT 研究の詳細はこちら

問い合わせ

健康福祉課
介護高齢福祉係
TEL 391-1125
FAX 391-3423