

令和8年7月10日

＼ 市民の認知症予防を推進！ ／

認知機能改善に関する実証研究の参加者募集
と MCI（軽度認知障害）講演会の開催

八尾市では、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター（以下、「国立長寿医療研究センター」という。）と協定を締結し、同センターが開発した「地域版 J-MINT Brain Health プログラム（以下、「地域版 J-MINT プログラム」という。）」が認知機能に与える効果を検証する実証研究に参加します。

実証研究の参加にあたり、下記のとおり、対象者に通知を行い、研究説明会への参加者の募集を開始します。また、研究参加の一環として、市民が MCI（軽度認知障害）に関する理解を深め、認知症予防に取り組めるよう、講演会を開催します。研究への参加及び講演会の開催を通して、市民の認知機能の維持・改善を図ることにより、生活の質の向上や健康寿命の延伸をめざします。

記

1. 「地域版 J-MINT プログラム」実証研究 参加者募集について

近年の研究により、運動指導、栄養指導、認知トレーニングなど、さまざまな手法を組み合わせた介入方法（多因子介入プログラム）が、認知症予防に有効である可能性が示されています。

この研究で得られた成果をもとに、10月から市内で実施する「地域版 J-MINT プログラム」への参加者を募集します。募集は、対象となる方へ研究説明会の案内を送付し、説明会に参加された方にスクリーニングを実施したうえで、最終的な参加者を決定します。

【スケジュールの概要】

説明会案内送付	7月15日	市内在住の60～74歳の国民健康保険加入者のうち、令和7年度の特定期健康診査の結果において高血圧または高血糖の基準に該当する方に対し、研究説明会の案内を送付。送付対象者1,997名
研究説明会申し込み受付	7月22日～8月5日	研究説明会の案内があった方から、申し込みを受付。 電話にて先着80名。申し込み先は国立長寿医療研究センター。
研究説明会・スクリーニング	8月7日	研究説明会の開催及び研究に参加いただく方を選考するためのスクリーニング。研究参加者数は、40名程度。
参加者決定送付	9月	スクリーニングの結果、参加いただく方及び対象外となる方への通知
研究プログラム開始	10月1日～	地域版 J-MINT プログラムの教室を開始。毎週木曜日（一部水曜日）、90分間の内容で1年間（全48回）、筋力トレーニングや有酸素運動、認知トレーニングの実施に加え、認知症予防に役立つ知識や生活習慣を体系的に学び、自身の生活でも実践につなげることができるようにします。

※研究開始時、6か月目、12か月目など、計画にそって評価を実施する予定

90分の教室型プログラム			
			
認知トレーニング	運動プログラム	講話・グループワーク	生活ノートによるセルフモニタリング
✓ 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	✓ 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	✓ 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	✓ 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
1回 25分	1回 45分	1回 20分	

図：プログラムの内容 ※国立長寿医療研究センター作成資料より引用

2. MCI(軽度認知障害) 講演会の開催について

認知症についての理解を深め、予防策を学んでいただくため下記のとおり市民向け講演会を実施します。

【日時】 令和8年7月31日(金) 14時～15時30分 (受付13:30～)

【会場】 八尾市文化会館(プリズムホール) 4階会議室1

【講師】 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 研究所長特任補佐 櫻井 孝 先生

【内容】 MCI(軽度認知障害)に関する最新の知見に基づき、日常生活で実践できる効果的な認知症予防策を専門家が解説します。

【費用】 無料

【定員】 先着 100名程度

【申し込み】 不要 (当日直接会場まで)

3. 参考

■研究参加について 市ホームページ

https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou_fukushi/hokenjo/1008403/1008368/1024160.html

■国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター プレスリリース(令和8年4月20日)

<https://www.ncgg.go.jp/ri/report/20260420.html>

■講演会について 市ホームページ

https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou_fukushi/hokenjo/1008403/1008368/1023665.html

【本件に関するお問い合わせ】

八尾市保健所 保健企画課 健康まちづくり科学センター(「みんなの健康推進プロジェクト」事務局)

住所：八尾市清水町一丁目2番5号

電話：072-994-0665

MCI(軽度認知障害)って何？ 上手に付き合う方法とは

MCIは正常と認知症の中間の状態です。認知症に進行することもあります。正常に回復することもあります。今回の講演会では、最新のエビデンスに基づいたMCIと上手に付き合う方法をお話しします。認知症についての理解を深め、予防策を学ぶ貴重な機会です。講演内容に興味のある方は、ぜひご参加ください。

日 時

令和8年 7 月 31日 [金]

14時～15時30分 (受付13時30分～)

場 所

八尾市文化会館 (プリズムホール)

4 階 会議室 1 (八尾市光町2-40)

※駐車場の台数に限りがありますので公共の交通機関をご利用ください

料 金

無料

定 員

100名程度

申込不要



講師 櫻井 孝 先生

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 研究所長特任補佐

1992年、神戸大学大学院医学系研究科修了(医学博士)、岡崎国立共同研究機構生理学研究所研究員、米国ワシントン大学薬理学教室研究員として研究を行う。神戸大学附属病院老年内科講師等を経て、2010年から国立長寿医療研究センターに勤務し、もの忘れセンター長、副院長、認知症先進医療開発センター長(現職)を務める。2022年に研究所長に就任し、2023年に国立長寿医療研究センター理事へ就任。本年度より国立長寿医療研究センター研究所長特任補佐を務める。

お問い合わせ：八尾市保健所 保健企画課 健康まちづくり科学センター
(「みんなの健康推進プロジェクト」事務局)

☎072-994-0665

主催：八尾市・国立長寿医療研究センター