

# 認知症予防プログラム インストラクターの募集

国立長寿医療研究センターで行われている研究の一環として、  
認知症予防プログラム（地域版J-MINT Brain Health プログラム）  
の教室を行うインストラクターを募集しています。  
インストラクター認定資格取得に必要な研修は無料で受講できます！

## ●業務内容

- ・当センターの作成した研修プログラムの受講  
（計3-4ヶ月程度：e-learningによる事前学習18教科、対面での実技・研修2回）
- ・研究内容に沿って、対象者への認知症予防プログラムの実施
- ・対象者の身体機能測定への補助

## ●応募資格

- ・介護予防主任運動指導員、介護予防運動指導員の資格保有者
- ・三重県玉城町、福岡県行橋市、大阪府八尾市のいずれかで勤務可能な方
- ・研究活動に興味があり、責任をもって業務に取り組める方

## ●勤務条件

- ・勤務地：三重県玉城町、福岡県行橋市、大阪府八尾市内の公民館等
- ・勤務期間：2026年4月から随時～2027年3月
- ・勤務頻度：相談のうえ決定

## ●給与等

- ・時給3500円（プログラム1回3時間：3500円×3時間＝10500円）
- ・交通費支給あり

※資格取得講座の受講料は無料、研修期間中は給与・交通費の支給なし

## ●応募方法

- ・ご興味のある方は、下記フォーム、QRコードよりご応募ください。
- ・後日、事業説明を兼ねて1時間程度の面談(オンライン可)を実施します。

応募フォーム：<https://x.gd/RpI6M>

### 【問い合わせ先】

国立長寿医療研究センター 予防科学研究部  
TEL：0562-46-2311（内線：5068）  
受付時間：平日10～15時



# 地域版J-MINT Brain Health プログラムとは

## 【J-MINTについて】

J-MINTの正式名称は、

**認知症予防を目的とした多因子介入によるランダム化比較研究**  
Japan-Multimodal Intervention Trial for Prevention of Dementia

J-MINT研究とは、認知症のリスクを持つ高齢者に、「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効果を検証した研究です。

## 【研究概要】

国立長寿医療研究センターでは、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を開始します。

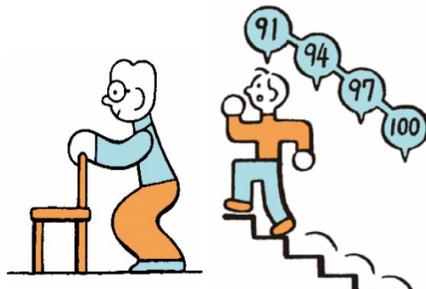
本プログラムは、1回90分、週1回のペースで全48回にわたり実施する教室型のプログラムです。各回はおよそ20名の参加者を対象に、インストラクターが指導を行います。参加者は、運動や食事、社会活動など、認知症予防に役立つ知識や生活習慣を体系的に学び、自身の生活の中で実践に結び付けることができます。



### 認知トレーニング

集団認知トレーニング、  
二重課題運動を行う

1回 25分



### 運動

ウォーミングアップ、  
筋力トレーニング、  
バランストレーニング、  
エアロビクスダンスを行う

1回 45分



### 講話・グループワーク

認知症予防のための  
生活習慣を学び、  
目標設定、実践に向けた  
意見交換を行う

1回 20分



### 生活ノートによる セルフモニタリング

自身の普段の活動を  
可視化し、適宜インス  
トラクターがフィード  
バックすることで  
行動変容を促す

## - J-MINTホームページ・研究概要について -

J-MINT : <https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/camd/departament/Preventivemed/j-mint/>

研究概要 : <https://www.ncgg.go.jp/ri/report/20251104.html>



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



J-MINT  
JAPAN-MULTIMODAL INTERVENTION TRIAL  
FOR PREVENTION OF DEMENTIA