

2026年7月30日
SOMPOホールディングス株式会社
SOMPOウェルビーイング株式会社

「コグー」などの多因子介入プログラムで「医療費47%抑制」を示唆 SOMPOと神戸大学、J-MINT PRIME Tamba 研究の長期追跡結果と医療費削減効果を発表

国立大学法人神戸大学（学長：藤澤 正人、以下「神戸大学」）およびSOMPOウェルビーイング株式会社（代表取締役社長CEO：大場 康弘、以下「SOMPOウェルビーイング」）は、認知機能低下予防の分野における研究成果と、その社会実装に向けた新たな取組みを発表しました。

2026年7月10日にロンドンで開催された「WW-FINGERS Network Meeting at AAIC 2026^{※1}」において、神戸大学の古和久朋教授がJ-MINT PRIME Tamba 研究の長期追跡結果について報告し、SOMPOウェルビーイングCEOの大場康弘からは認知機能低下予防の社会実装モデル「コグー^{※2}」の全国展開について発表しました。

※1 アルツハイマー病協会国際会議（AAIC）に合わせて開催されるWW-FINGERS 年次会議のことで、世界中の研究者が集結し、ライフスタイル介入による認知症予防の最新研究成果を共有します。国際連携を深め、脳の健康寿命延伸に向けた戦略を議論する重要な場です。

※2 関連リリース：[認知症予防研究の最前線！新習慣プログラム『コグー（Co-Good）』を提供開始～「SOMPO Positive Aging」健康寿命延伸の実現へ～（2026年4月1日リリース）](#)

1. J-MINT PRIME Tamba 研究：認知機能維持・改善効果と医療費削減への示唆

神戸大学がSOMPOホールディングス株式会社（グループCEO取締役代表執行役社長：奥村 幹夫）と共同で実施した「J-MINT PRIME Tamba 研究^{※3}」の長期追跡調査で、認知機能維持・改善効果が確認されました。また、多因子介入により医療費の削減が期待されるデータも得られました。

※3 65歳以上かつ、高血圧や糖尿病などの認知症リスクを持つ、丹波市在住高齢者を対象とした、認知症予防を目指す多因子（運動・脳トレ・栄養指導・生活習慣病対策の組み合わせ）介入による無作為割付比較対照研究です。無作為割付比較対象研究とは、研究参加者に偏りが出ないようにランダムに2つのグループ（介入を行う群と、比較用の群）に分けて行う研究のことです。これにより、介入の純粋な効果を科学的に正しく評価できます。

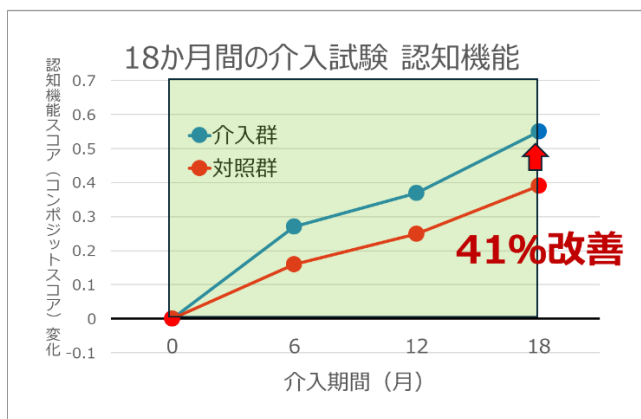
（1）J-MINT PRIME Tamba 研究 18か月の認知機能改善効果（図1）

介入群は対照群と比較して、登録時から18か月後までの認知機能スコアの変化量において、41%の改善効果が認められました。

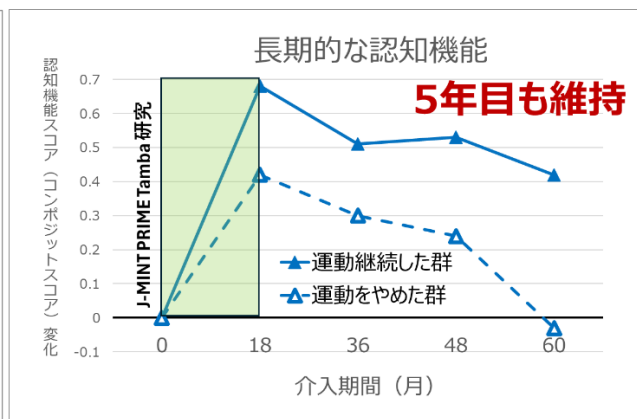
（2）長期的な認知機能維持効果（図2）

J-MINT PRIME Tamba 研究の介入群で、18か月の研究期間終了後も自由な意思により運動を継続した参加者は、介入開始時より高い認知機能を60か月経過時点でも維持していることが明らかになりました。

<図 1>



<図 2>



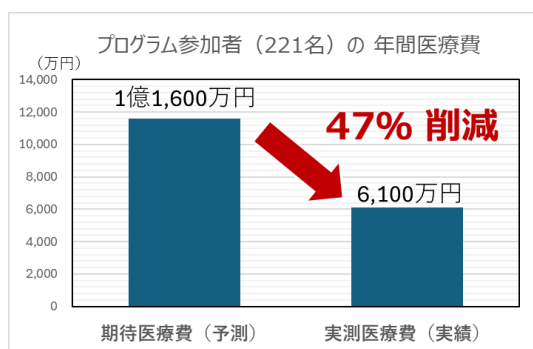
(3) 中～高強度運動の重要性

介入後も運動を継続した群では、継続しなかった群と腕時計型活動量計データで比較したところ、18か月経過時点の中強度以上の身体活動量が多かったことが示されました。これにより、心拍数を上げる運動（中～高強度の運動）が習慣化されるか否かが、認知機能維持のための重要な要因となる可能性が示唆されました。

(4) 医療費負担軽減への貢献 (図3)

国保データベース (KDB) システムのデータから要介護リスクを予測し、介入群と同等のリスクを持つ参照集団データから推計される1年間（翌年）の期待医療費と、介入群の介入開始後12か月間の実際の医療費を比較したところ、実際の医療費は、予測値より47%削減された額（予測値の53%に相当）に収まっていた。これらのことから、「コグー」などによる多因子介入が、医療費の軽減にもつながることが示唆されました。

<図 3>



2. SOMPOが考える社会実装モデル「コグー」

認知機能低下予防プログラムの社会実装において、研究に裏付けられた中～高強度の運動の維持とそれが習慣化される仕組みの構築は、極めて重要な要素です。

SOMPOウェルビーイングが提供する社会実装モデル「コグー」は、大規模臨床研究「J-MINT PRIME Tamba 研究」への参画を通じて培ったノウハウを活かし、参加者に中～高強度の運動を誘導する質の高いインストラクターの起用と、参加者同士の仲間意識の醸成を軸に、これらの要素を実現しています。

このアプローチは、今回、具体的な成果をあげ、コグーが長期的な認知機能の維持・改善に真に貢献し得ることが裏付けられました。



3. 今後の展望

SOMPOグループは2015年の介護事業参入以来、要介護になる原因の1位である認知症の発症を遅らせる必要性を強く認識し、認知症の共生と予防を掲げて活動を進めています。

現在、コグーは6つの自治体で採用されており、損害保険ジャパン株式会社（代表取締役社長：石川 耕治）の全国の支店・支社網から各自治体への案内を開始しています。特に、高齢化が急速に進み、優秀なインストラクターの確保が課題となっている地域に対しても、オンライン提供ならではの強みを活かすことで、質の高いプログラムを全国にお届けしたいと考えています。

SOMPOグループは、この「コグー」を通じて、国民全体の健康寿命延伸とウェルビーイングの向上に貢献していきます。

以上