

2025 年9月 19 日

## 国立長寿医療研究センターと第一生命の 包括的連携協定10周年を記念した協働取り組みについて ～「認知症予防」を目的とした体験型イベント等の実施～

第一生命保険株式会社(所在地:東京都千代田区、代表取締役社長:隅野 俊亮、以下、「当社」)は、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター(所在地:愛知県大府市、理事長:荒井 秀典、以下、「国立長寿医療研究センター」)と「認知症その他の長寿医療情報の普及啓発に関する包括的連携協定」を締結し、2025 年2月に協定締結 10 周年を迎えました。

協定締結以来、両者は、啓発リーフレットの共同制作や、自治体共催による市民向け健康・医療啓発セミナーの開催、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」および音楽付き認知症予防体操「コグニ体操」の DVD 制作や動画配信など、継続してさまざまな啓発活動を行ってきました。

2025 年度は、協定締結 10 周年を記念して国立長寿医療研究センターの講師による基調セミナーおよび「コグニサイズ」や健康測定機器の体験会など認知症予防をテーマにした体験型イベントを全国複数都市で開催予定です。

さらに、国立長寿医療研究センターと当社の 10 年間の協働取り組みの振り返り記事を9月 19 日(金)発刊のNHKテキスト「きょうの健康」に掲載します。また、同記事と認知症予防の情報をまとめた記念小冊子を当社の生涯設計デザイナーより全国のみなさまにご提供し、認知症予防に役立てていただく予定です。

これからも国民の健康寿命の延伸と高齢社会での豊かな暮らしの実現に向けて、国立長寿医療研究センターの知見にもとづいた最新かつ正確な長寿医療の情報を、当社の生涯設計デザイナーが築いてきたネットワークを活かし、地域のみなさまお一人おひとりにお届けする活動を継続していきます。

## 国立長寿医療研究センターとのこれまでの取り組み



2015年2月に、認知症その他の長寿医療情報の普及啓発に関する包括的連携協定を締結。

([https://www.dai-ichi-life.co.jp/company/news/pdf/2014\\_097.pdf](https://www.dai-ichi-life.co.jp/company/news/pdf/2014_097.pdf))

国立長寿医療研究センター監修による認知症やフレイル(加齢にともなう心身の虚弱)に関する基礎知識や予防についての啓発リーフレットを、第一生命の生涯設計デザイナーが地域のみなさまに累計約160万部提供してきました。「コグニサイズ」や「コグニ体操」のDVDは、自治体および地域の通いの場や認知症カフェなどでも広く活用いただいております。また、認知症等をテーマに自治体共催の健康・医療啓発セミナーを通じて、地域課題解決にも取り組んできました。

### ■リーフレットの提供

#### ・健康第一レポート(フレイル予防)



加齢にともなう「あるある」から「フレイル」を説明。  
【栄養】【運動】【社会参加】のフレイル予防の対策を紹介。

#### ・握力低下で認知症！？リーフ



握力が低下すると認知症のリスクが2倍になることを説明し、簡易フレイルチェックも掲載。

### ■「コグニサイズ」動画の提供



頭と体を同時に使う運動プログラムを紹介。  
(左)認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」  
(右)音楽付き認知症予防体操「コグニ体操」

### ■健康・医療啓発セミナーの開催



自治体と共催して、国立長寿医療研究センター講師による市民啓発セミナーを開催。

### ■本件に関するお問い合わせ先

第一生命保険株式会社 生涯設計教育部 コンサルティング手法開発課  
担当:塩飽(050-3846-7104)・横山(070-5460-0043)