

# 別添 1

## プログラム策定の基本的な考え方

パート	基本的な考え方	時間配分の目安		
		対面型	オンライン型	
			ライブ配信	オンデマンド配信
1.5時間程度	45分程度	任意		
導入	(1) 事業目的等を簡潔かつわかりやすく説明すること (2) 参加者の関心を引き付け、意欲を喚起するような内容とすること	5分	2～3分	・ライブ配信を収録、編集したものを使用する 場合 左記のパート分けに準ずること  ・ライブ配信とは別に作成したものを 使用する 場合 パートの分け方は任意とする
基礎知識	(1) 最新の医学的知見に基づき、以下を重点的に説明する内容とすること 閉経を境に骨密度が急速に低下すること 骨折・転倒により要介護になることは、女性にとっての重要な健康課題であること (2) 画像、イラスト、グラフ等を積極的に使用し、視覚的に訴求すること	10分	5分	
栄養指導	(1) 厚生労働省が基本方針としている「主食＋主菜＋副菜のそろったバランスのよい食事」を踏まえ、バランス良く、適切な栄養量をしっかりとることが、骨粗しょう症予防を含めた全ての基本であり、骨粗しょう症予防に着目しすぎた内容としないこと (2) 区分 Ⅰでは「無理なダイエットのリスク」、区分 Ⅱでは「高齢期の摂取栄養量低下リスク」を組み込むこと	30分	15分	
運動指導	(1) 楽しみながら継続できる内容を紹介し、運動習慣の定着を目指すこと (2) 区が制作した運動（練馬区健康いきいき体操、ねりま ゆる×らく体操）を積極的に活用すること (3) 区分 Ⅰでは、「転倒予防」を組み込むこと	30分	15分	
クローズ	(1) 参加者が、今後継続的に意識を持って取り組めるような働きかけをすること (2) 区の指示により、区が実施する事業の紹介や説明をすること (3) 参加者アンケートを実施すること	5分	2～3分	

対面型の「基礎知識」と「栄養指導」は、スライドを作成し、スクリーンで投影する方法を想定すること

ライブ配信は、対面型講座をベースとしたダイジェスト版を基本とすること。