

# 森林サービス産業 推進地域

## 京都府南丹市

森林を活用した「養生プログラム」を  
健康経営や従業員のエンゲージメント  
UPに活用しませんか？

京都駅から電車で30分

歴史文化の街・京都で  
東洋医学的な健康価値を体験する



# 森の京都 養生プログラムとは

- 東洋医学の健康観「養生」とは
  - ・ 「命を正しく養うこと」
  - ・ 「美しく楽しく生きる」
- 「養生」のコンセプト：季節に応じた生活 / 伝統習慣を大切にした生活
- 京都府南丹市が目指す「養生プログラム」
  - ・ 経験＋科学的エビデンスに基づく健康「ICT管理によるビックデータ化」
  - ・ 健康＋幸福感・ワークエンゲージメント（well-being）をUPさせる
  - ・ 森林と街を巻き込み地域経済を活性化する「社会的処方」

経験から培われた伝統習慣「養生」

森の中で自身を見つめ直し、  
ワークエンゲージメントを向上する

科学的根拠に基づく  
新しい健康価値の育成

+



= 森の京都  
養生プログラム

監修 明治国際医療大学  
伊藤和憲教授

# 森の京都 養生プログラムの特徴

地域企業×大学×地域のトランスフォーメーションで企業の健康経営をサポート



## 目標

森林を活用して「well-beingの向上」を目指す

\* well-being: 経済的安定・エンゲージメント・健康価値・コミュニティ・関係性



# 森林を活用して地域経済を活性化する：YOJYO24

独自のアプリを活用して観光客をトレアージし、  
森林を活用して従業員の**ワークエンゲージメント**を高める

## 鍼灸師を活用した森林健康管理モデル



## 独自の「やる気スコア」でトレアージする

鍼灸師が安心安全に住民や観光客の健康を管理する



### 24の養生 CONTENTS

現代生活は、ストレス社会、多くのみなさんが精神的にも身体的にも大きなストレスを抱えています。その結果、生活習慣病やがんなどの病気が増えています。また、健康な生活を送るための意識も高まっています。健康な生活を送るためには、ストレスを減らし、心身の健康を保つことが大切です。本会の「24の養生」は、ストレスを減らし、心身の健康を保つためのヒントを提供しています。本会の「24の養生」は、ストレスを減らし、心身の健康を保つためのヒントを提供しています。本会の「24の養生」は、ストレスを減らし、心身の健康を保つためのヒントを提供しています。

“WE ARE EXPARTS.”

鍼灸師 鍼灸師 鍼灸師 鍼灸師

1. 健康管理アプリ「YOMOGI+」で健康を管理する。

2. こころをほぐす。

3. こころをほぐす。

4. フィンランド発祥の「ラタアスボーズ」。

5. 野外でサウナでリラックス。

6. 手づくりランチ。

7. パーベキュー。

8. 健康的な食生活。

9. 森林浴。

10. 森林浴。

11. トレーニング。

12. トレーニング。

13. ひろりと。

14. タイプに合わせて。

15. 湯治で健康を。

16. 山の健康を。

17. 火を焚く。

18. そのままを。

19. 湯治で健康を。

20. 森林浴で。

21. 森林浴で。

22. Myおまわり。

23. 森林浴で。

24. 森林浴で。

## 世界もお手本にする南丹市の取り組み！



Associazione  
FORESTA MODELLO  
delle MONTAGNE FIORENTINE ETS

2025年3月イタリアで開催される国際モデルフォレスト協会の  
国際ワークショップに南丹市の取り組みが取り上げられました