

# 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」で  
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  
30～50分

歴史文化の街・京都で  
日本伝統文化を「養生」を通じて健康体験する



# 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
  - ・ 地域の伝統習慣（食習慣）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」の特徴
  - ・ 経験+エビデンスに基づく健康 「ICT管理によるビックデータ化」
  - ・ 人と地球の健康（well-being）を考える 「プラネタリーヘルス」
  - ・ 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

 明治国際医療大学  
Meiji University of Integrative Medicine

 一般社団法人 日本養生普及協会



- ・ 地産地消にこだわった食の提供
- ・ 季節の応じた体験コンテンツの提供
- ・ 癒しの宿泊施設、空間の提供
- ・ 養生関連サービス・商品の販売

- ・ 明治国際医療大学の専門知識
- ・ 蓄積されたエビデンス
- ・ 日本養生普及協会との連携
- ・ 養生認定指導師によるサポート

- ・ 地域伝統文化体験の提供
- ・ 地域住民との交流
- ・ 地元自治体のサポート



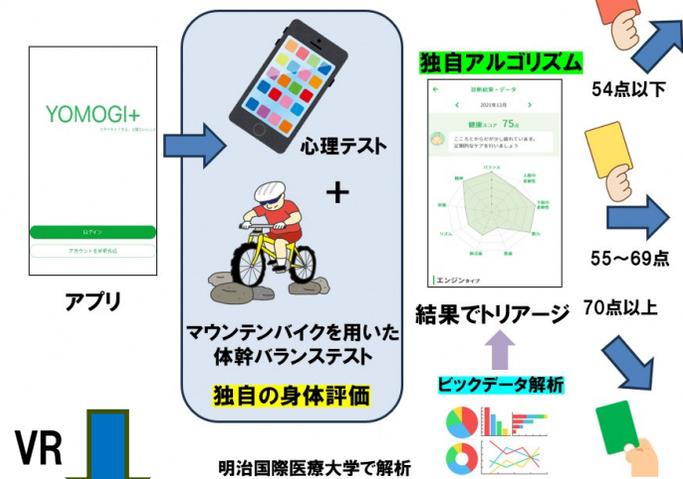
**目標**

**森林を活用して「well-beingの向上」を目指す**



# ウェルネスツーリズムで地域経済を活性化する：YOJYO24

「アプリ」で参加者をトレアージする



VR



エビデンスに基づく  
森林コンテンツを紹介

VR体験

## 24の養生 CONTENTS

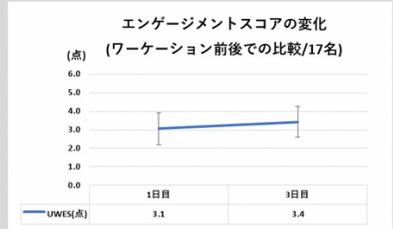
現代社会は、ストレス過多、多くのみなさんが心筋にも身体的にも大きなストレスを抱えています。自分の健康を自分で管理していきましょう。身体が疲れ、力が落ちていく人々を救います。この上を乗り越えるには、健康に良いもの、自然の恵みから得られる健康効果のあるものを活用することが大切です。自分の健康を自分で管理し、健康の宝を自分で守り、自分自身を大切にしましょう。

現代医学は日々進化し、多くの病気を治すことができます。しかし、その一方で、現代生活のストレスや生活習慣病の増加により、健康を維持することが難しくなっています。健康を維持するためには、自然の恵みから得られる健康効果のあるものを活用することが大切です。自分の健康を自分で管理し、健康の宝を自分で守り、自分自身を大切にしましょう。

“WE ARE EXPARTS.”

## 効果検証

### 京都府ウェルネスツーリズム



A社の従業員に対して「府民の森ひよし」で「YOMOGI+」の体調点数に応じた身体プログラムを2泊3日で提供

UWES変化  
1日目:3.1点→3日目:3.4点 (標準:3.42)

下位尺度(0⇒6) 前 後  
「活力」: 2.8±1.0 ⇒ 3.4±1.1 (標準:2.78)  
「熱意」: 3.6±1.1 ⇒ 3.8±0.9 (標準:3.92)  
「没頭」: 2.8±1.2 ⇒ 3.2±1.0 (標準:3.55)

2026年全国都市緑化フェアin京都丹波で実装