



「山村と企業をつなぐフォーラム」

事例紹介

TOPPANグループ健康保険組合
専務理事 加藤 博信

概要（2023年9月末現在）

加入者数：被保険者 41,767人

被扶養者 30,952人

保険料率：健康保険9.5% 介護保険1.76%



健康寿命をのばそう! アワード
厚生労働省保険局長優良賞受賞（2017・2020）

加入事業所：77事業所

<主な加入事業所>

TOPPANホールディングス(株)

TOPPAN(株)

TOPPANエッジ(株)

TOPPANデジタル(株)

artience(株)

（2024年1月より東洋インキSCホールディングス(株)より社名変更）

東京書籍(株)

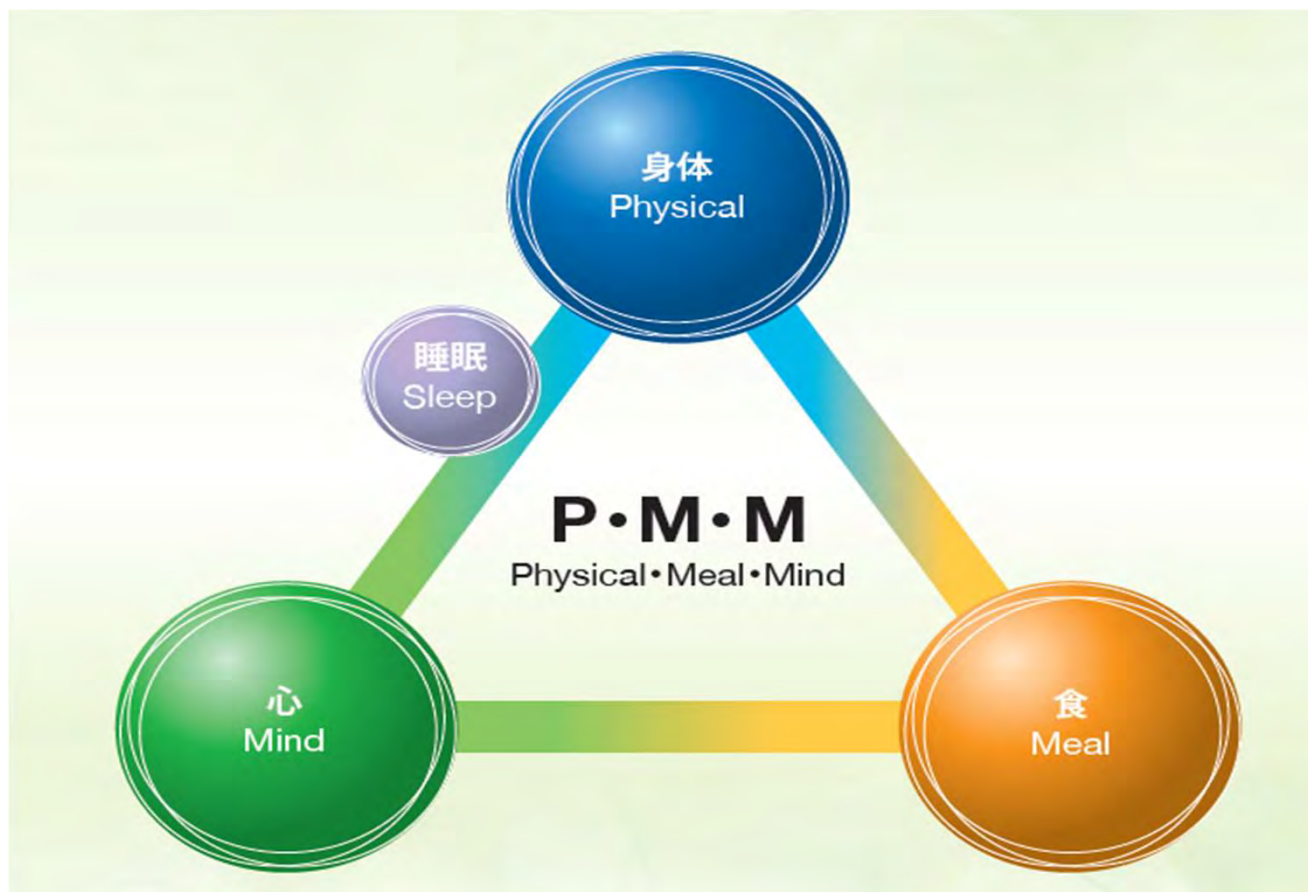
図書印刷(株) 等

<直営保養所：軽井沢・箱根> <契約保養所：全国48箇所>



1.P・M・M推進活動を開始

2019年度より、身体（Physical）・食（Meal）・心（Mind）において、心身ともに健康になるP・M・M推進活動プログラムを開始した。



2.P・M・M推進活動プログラム

診療所事業



事業所ヘルスケア推進委員による活動



健康運動指導士による運動指導



介護・健康教室

重症化予防対策
(糖尿病・高血圧)

がん対策
(婦人科系、胃がん、前立腺等)

データヘルス事業



メタボ対策
(特定健診・特定保健指導)

睡眠セミナー



新入社員面談



管理栄養士による食事指導



こころの相談室



森林セラピー事業



社員食堂事業者連携プロジェクト



3. 森林セラピー事業を開始

自然環境を活用した健康増進として森林セラピー事業を2019年より開始

森林セラピーを普及啓発すべく各種施策を実施し、基盤整備を行う。(2019～22年度)

- (1) 森林セラピー体験ができる契約保養施設を追加
(長野県信濃町・小海町・木曽町、兵庫県宍粟市、福岡県八女市)
- (2) ヘルスケア推進委員研修会・医療職研修会にて森林セラピーを体験
(東京明治神宮・神奈川県大井町・大阪万博記念公園・福岡県篠栗町で森林セラピー体験会を実施)
- (3) 母体企業の経営層への視察会実施
(グループ各社幹部層へ長野県信濃町や兵庫県宍粟市にて森林セラピー体験会やワークショップ視察を実施)
- (4) コロナ禍ではオンラインや小人数で森林セラピー体験を実施
2020～2022年度は小人数での森林セラピー体験会やオンラインで「五感を取り戻そう！」をテーマに各種講義を実施。
(コロナ禍における健康管理、瞑想、森林セラピーオンライン体験等)



4.全国の森林セラピー基地等にて体験できる環境を基盤整備

- ・長野県信濃町
- ・長野県小海町
- ・長野県木曽町
- ・埼玉県北本市
- ・東京都奥多摩町
- ・兵庫県宍粟市
- ・福岡県篠栗町
- ・福岡県うきは市
- ・福岡県八女市

■長野県信濃町



■埼玉県北本市



■兵庫県宍粟市



■福岡県篠栗町



■福岡県うきは市



森林セラピー体験会の実施①

2023年4月：新入社員研修の一環としてカリキュラムに森林セラピー
薪割り・火起こし体験・トマトカレー作り



参加者より
学生から社会人になり環境が大きく変化
する中、自然との触れ合いを通じて
ストレスを軽減させるだけでなく、同
期間の絆を深めることができました。

担当者より
第1週目の金曜日に実施ということで、
緊張や講義の連続で疲れがたまってきた
段階でのリフレッシュ、そして同期
ネットワーク形成の手段として有効だ
と感じております。

森林セラピー体験会の実施②（2023年5月・7月・11月）

きたもと森林セラピー
Forest therapy in kitamoto



6.2023年度の取組

森林セラピー体験会の実施③（2023年11月）

長野県信濃町にて事業所が主催する研修にて森林セラピー体験会を実施

若手社員がやりがいをもって
生き活きと活躍できる会社へと昇華



エンゲージメントが高い状態

エンゲージメント創出及び森林セラピー体験の取組として、長野県信濃町にてエンゲージメントキャンプを実施

実証1

プログラム構成

具体的取り組み内容

想定アウトプット

人間関係
再構築
プログラム
(11/9-11)

- **関係値を深める体験**
 - ストレスのない環境で、お互いがどんな人間か知る
- **課題（失敗、欠点、困りごと）の共有・解決策の形成**
 - 業務における共通課題の発見、相互補完の発案

- **プログラム体験（森林セラピー）**
 - チーム制で参加（チーム内で助け合い）
- **ワークショップ**
 - 仕事を通じて失敗、**困りごとの棚卸**
 - 困りごとに対する**解決策の提案**
 - 「ほどよい距離」での人間関係の構築に必要な「活動」とは？

- **社員間のエンゲージを高める取組内容**
 - 「ナナメ」の関係を創るプログラム
 - 各PJT、新規部門の活動活性化施策

実証2

Well-being
(働き方) 検討
プログラム
(11/16-18)

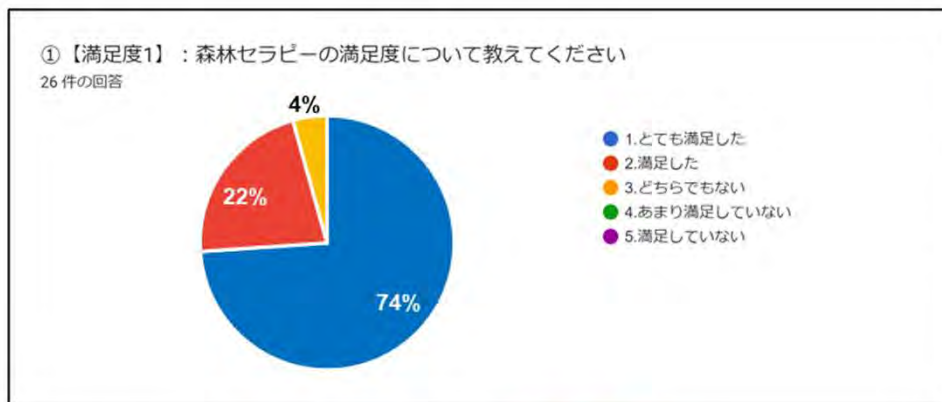
- **多様な働き方の体験**
 - ICT KOBO見学、**子連れワークの実践**
- **働き方に関する問題の構造化**
- **理想の働き方の起案**

- **プログラム体験（森林セラピー）**
 - チーム制で参加（チーム内で助け合い）
- **ICT KOBO見学**
 - KOBO所属社員の働き方ヒアリング
- **子ども向けプログラムの実施**
 - 様々な境遇で働く社員がみな「**充実した心持ちで職場生活を送れる**」ための活動とは？

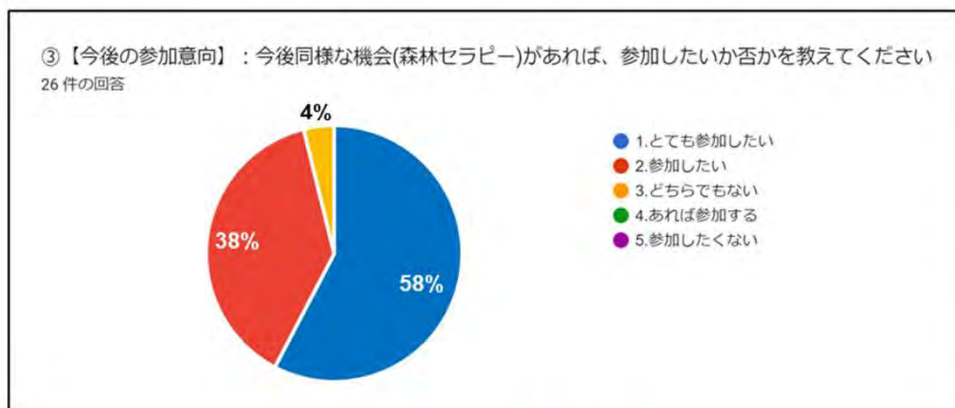
- **地域とのエンゲージメントや従業員満足度に繋がる取組内容**
 - 働き方改革の実行
 - 多様な価値観の共有

エンゲージメントキャンプ参加者アンケート

① 森林セラピーに関する設問



とても満足/満足：96%



参加したい：96%

② その理由

- デジタル社会と本来の人間とは？ということを考えさせられた
- 引率者のスキルが高く、五感を感じることを楽しめた。
- ちょっとした意識だけで、精神的なリフレッシュにつながる事がわかったため
- 頭をからっぽにできる時間がとれたこと、森林セラピストの皆さんがとても魅力的でした。
- 一番業務から離れてリラックスできた時間だった
- 木のおいが良かった。心が落ち着いた。

④ 森林セラピーを通じ、ご自身の変化があれば教えてください (自由記述)

- 遠出することは良いと思った。自然を大事にする心が芽生えた。
- 非日常を味わうことによる心のリセットができることを知った。定期的にとりいれたい。
- 仕事の合間に深呼吸をするようになった
- 2週間くらいは、心が穏やかでした。クロモジをちぎっては匂いを嗅いで過ごしていますが、そろそろ匂わなくなってきました。
- 心と体の調和、日々のコンディション管理の大切さを意識して今後取り組んでいきたいです