



加入事業所における研修等や加入者の福利厚生として森林セラピー®を導入

自然環境を活用した健康増進、特に「心」の健康づくりとして、加入事業所が研修やレクリエーション等で森林セラピー®を実施する場合に支援するとともに、森林セラピー®体験ができる保養施設と契約し加入者の森林セラピー®利用を支援。

導入の経緯と決め手

グループ企業の健康経営宣言をきっかけに、健保組合直属のヘルスケア推進委員を全国の事業所に配置し、PMM活動（身体・食・心の視点での健康経営）を推進していた。健康保険組合経営研究会等の講座で紹介された長野県信濃町の森林セラピー®に関心を持ち、自然環境を活用した健康増進、特に「心」の健康づくりとして、森林セラピー®を導入。森林セラピー®基地が全国にあることもきっかけとなった。

取組内容とその効果

＜実施地域：森林サービス産業推進地域「長野県信濃町地域」「長野県木曽町地域」「埼玉県北本市地域」「兵庫県宍粟市地域」等＞

加入事業所が研修やレクリエーション等で森林セラピー®を実施する場合、受入地域との調整や費用補助等の支援を実施。森林セラピー®体験ができる施設と利用契約を締結し、加入者の利用を一部費用負担。

新入社員研修で導入したケースでは、リフレッシュや同期間のネットワーク形成の手段として有効性を実感。現在は、社員のエンゲージメントを高める手段としても着目。



従業員の声

森林浴や転地効果により部署や層を超えたコミュニケーションが活性化され、初めて出会った人ともディスカッションしやすく、様々な意見や考え方を知れたことで親密感も増しました。

役割分担と参加促進に向けた取組

健康保険組合が、森林セラピー®基地の保養施設等と調整し利用契約するとともに、加入事業所やグループ企業が研修等で森林セラピー®を行う場合にも地域との調整を担っている。

健康づくり活動を奨励・普及した事業所を表彰する「トッパングループ健保ヘルスケアアワード」で森林セラピー®の取組を評価することなどで普及をはかっている。

■プログラム構築：

健康保険組合が地域と連携して実施

■導入形態：

参加必須の研修（日帰り）、費用補助

■対象者：

全加入者が対象

■費用負担：

健康保険組合が全部又は一部を負担

目的

- 心と体の健康づくり
- 福利厚生

結果（企業の声）

- 参加者のリフレッシュやコミュニケーション活性化につながった
- 若手社員のエンゲージメントを高める手段としても着目している