



Forest Style ネットワーク

森林の健康利用に向けて



令和元年11月19日  
長野県



# 森林の多様な利活用 ～森林セラピー～

## 日本一の森林セラピー県 Forest therapy Nagano MAP

信濃町 Shinano-machi  
信州・信濃町癒しの森



Otari-mura  
小谷村  
くつろぎの森



Iiyama-shi 飯山市  
母の森、神の森



Kizimadaira-mura  
木島平村  
ブナ原生林  
「カヤの平高原」



Yamanouchi-machi  
山ノ内町  
うるわしの森  
志賀高原



Saku-shi  
佐久市  
平尾の森  
春日の森



Minamiminowa-mura  
南箕輪村  
大芝高原みんなの森



Agematu-cho  
上松町  
赤沢自然休養林



Achi-mura  
阿智村  
ヘブンスそのはら



Matukawa-cho  
松川町  
松川の里  
およりの森



## 全国64カ所ある 森林セラピー基地等のうち 10カ所が長野県

【森林セラピーとは】

森林浴による爽快感の向上などの癒し効果は、多くの皆さんが知っています。

長野県には、この森林浴を科学的に解明した森林セラピー基地と森林浴を効果的に行う森林セラピーガイド等が揃っています。

【森林セラピーの効果】

- ・ 血圧を下げる効果。
- ・ ストレスを低減する効果。
- ・ 免疫機能を高める効果。
- ・ 適度な運動を推進する効果。



## 森林メディカルトレーナー®

利用者と一緒に森に入り、森林療法や健康チェック、免疫療法等を行う。



180人 (H30)  
【研修受講者】

※トレーナー登録者 22人 (R2)

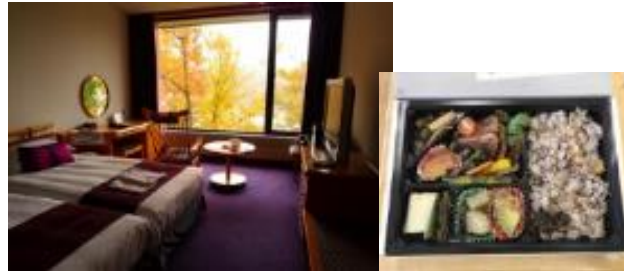
## 都市部の企業との連携

都市部企業と町が提携し、保健事業(メンタルリスクマネジメントやメタボ対策)や健康保険組合を通じた福利厚生事業、そして研修事業などで利用拡大を推進。



## 癒しの森®の宿

アロマオイルの利用にハーブティー・薬草茶などを静かな環境の下で提供。  
食事には、地元の朝採り野菜、山菜・きのこ、薬草に郷土食材を使い、心からのもてなし。



13件 (R2)

## 社員研修プログラム

- ・TDK 株式会社(東京)
- ・株式会社キッツ(千葉)ほか

## 健康づくりプログラム

- ・トッパングループ健康保険組合(東京)
- ・日本通運健康保険組合(東京) ほか

信濃町癒しの森協定 35社 (R2)  
森林セラピー利用者 2,508人 (H30)  
町への経済的効果 最高8,000万円/年

(出典:癒しの森林コーディネーター育成研修資料/株式会社ゆめ)

癒しの森®事業延べ利用者数2,612人日(H20) → 6,644人日(H30)

延利用者数 = 来訪者数 × 滞在日数

## 【協議会の運営】



←各基地の情報交換



各基地の体験 →

## 【施設等整備】



←歩道の整備



機器の導入 →  
(ストレス測定器等)

## 【コーディネーター育成】



## 【ガイド育成】





## 県内で体験できるヘルスツーリズム

### 森林セラピー

#### 「癒しの森」プログラム（信濃町）

豊富な森林資源を活用し、森林メディカルトレーナーが「癒し効果」の説明や呼吸法を指導してストレス軽減や免疫力向上を図る

### ハーバルヘルスツーリズム

#### カミツレの里「八寿恵荘」（池田町）

特産ハーブと、北アルプスの眺望や田園風景など恵まれた自然環境のもと、森林ウォーキングや植物が持つ癒しの力を活かし、自律神経の調整を図る

### 健康いきいき診断プログラム

#### 池の平ホテル&リゾート（立科町）

標高1,450mの高原で、健康運動指導士がパーソナルデータに基づき、安全で効果的な運動プログラムの作成・指導を行い、健康づくりをサポート





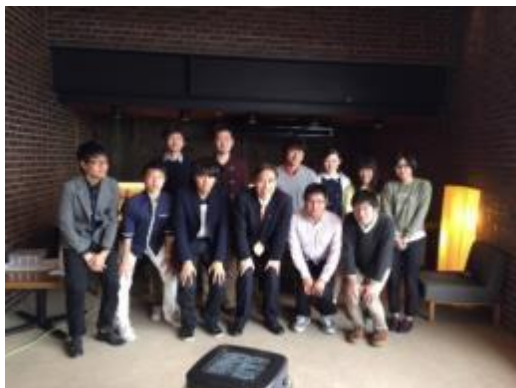
# それぞれの事業を体験した県外企業の感想

## 森林セラピー

「癒しの森」プログラム（信濃町）

【体験者】電気機械器具メーカー（東京都）

- 同じガイドが長年に渡り担当し、**体験者の僅かな変化に気付いてくれる。**
- ストレス発散の仕方**を教わることで、**メンタル不調の回避や改善**につながった。
- 森林整備にも参加**でき、町民との**触れ合い**を通じて**協調性が育まれた。**
- 入社後3年離職率**が導入前と比べ、**11.6% ⇒ 0.8% に改善。**



体験者と阿部知事（H27.4）

## ハーバルヘルスツーリズム

カミツレの里「八寿恵荘」（池田町）

【体験者】乳がん体験者の会（東京都）

- カモミールの香り**が癒しを与えてくれるお風呂は、**肌がすべすべ、しっとり**になり大満足。
- 自社農場の直送野菜の瑞々しさは別格。**季節の物を体に取り入れることで**体も喜んでいる。**
- 森の中でシートを敷いて横たわり堪能する**自然のにおいや音、触感すべてが新鮮。**



ハーブの湯(華密蓮の湯)

## 健康いきいき診断プログラム

池の平ホテル&リゾート（立科町）

【体験者】金属製品メーカー（愛知県）

- 健康管理に対する意識が向上した。**
- ウォーキング等の**運動習慣が定着した。**
- 健康を話題とした職場での**コミュニケーション活性化**につながった。
- 大自然の中で保養しながら、**集中的に食事療法、運動療法が習得**できる。
- 特定保健指導6か月後の平均評価  
体重▲**3.75kg** 腹囲▲**7.0cm**



健康運動指導士／健康運動実践指導者



## 我が国において、ヘルスツーリズム認証プログラムがスタート

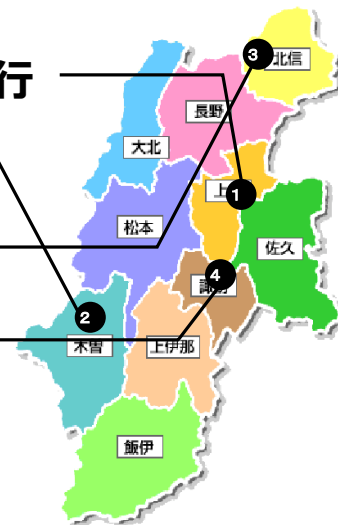
平成30年4月からヘルスツーリズム認証委員会が認証

(構成：NPO法人日本ヘルスツーリズム振興機構、(一財)日本規格協会、(一社)日本スポーツツーリズム推進機構)

- ・旅の喜びとともに健康への気づきをもたらす観光商品进行评估する第三者認証サービス
- ・専用HPで認証プログラムを一覧化

### 長野県内で認証された4プログラム

- ① バディケアと300年目に復興した信州巡礼de正しく楽しく元気に健康歩行
- ② 木曾開田高原健康ウォーキング
- ③ なべくら高原 森林セラピー散策
- ④ 健康いきいき診断プログラム 体力年齢アップ健康運動コース



※上記に加え、複数の事業者が新たに認証取得を目指しています。

サービスの品質が第三者機関により担保されることで、  
利用者は安全なサービスを安心して選択可能



# 長野県で体験できる「ヘルスツーリズム認証プログラム」

① バディアと300年目に復興した信州巡礼(上田市)



② 木曽開田高原 健康ウォーキング (木曽町)



③ なべくら高原 森林セラピー散策 (飯山市)



④ 健康いきいき診断プログラム (茅野市)







# 長野県のヘルスツーリズム活用のご提案

- 県内のヘルスツーリズムプログラムを集約し、「長野県ヘルスツーリズム観光素材・旅行商品集」でご案内
- 長野県観光部が窓口となり、健康と経営を考える会 参加団体様が抱える個別の事情をお伺いし、県内事業者との調整をした上で、健康経営を推進するベストパートナーを紹介



## ヘルスツーリズムご利用までの流れ

健康と経営を考える会様

長野県

県内事業者  
ヘルスツーリズム



1 問合せ

3 紹介

2 調整

4 個別に調整、体験

※県内事業者に直接お問合せいただくことも可能です