



宮崎県 日之影町

「森林セラピー」がココロとカラダの健康づくりをお手伝いします

森林セラピー へのいざない

～活用しませんか？森林セラピー～

メタボリック予防・従業員の福利厚生・社員研修・地域社会貢献など

「森林セラピー基地」は、自然の恵みを活かし、また、調和させながら、様々なアプローチから、ストレス社会におかれた私たちのココロとカラダの健康づくりを応援してくれます。諸外国では森林に囲まれた保養地での滞在をおした健康づくりが、医学的にも制度的にも定着しています。

企業等における福利厚生・社会貢献事業等、健康保険組合における保健事業等として、そして従業員やその家族による観光・レクリエーション活動等として、多様な側面から「森林セラピー」を活用してみませんか。

「森林セラピー」・「森林セラピー基地」とは・・・

森での癒しは「森林浴」として、多くの方に親しまれてきましたが、その効果については感覚的に語られてきたにすぎませんでした。そこで、森の持つ癒し効果を科学的に解明し、心身の健康づくりに活かそうという新たな試みを「森林セラピー」といいます。

また、「森林セラピー基地」とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家によって実証され、さらに、関連施設等の自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域を示し、20年10月現在、全国に31か所あります。本町は、癒し効果とともに整備された森林環境などが評価され、18年4月に全国初、九州で唯一の認定を受けました。

企業・健康保険組合

- 生活習慣による体の不調 (食生活・運動不足等)
- ストレス性疾患についての不安・悩み

お問い合わせ
ご相談窓口

日之影町役場
企画開発課

問い合わせ・相談

個人・社員旅行

ココロとカラダの健康づくりの気付きやキッカケづくりのメニューが含まれた個人・社員旅行

- 森林ウォーク
- 森のヨガ・アロマセラピー
- 旬の食材による健康郷土食

各種保養協定等

ココロとカラダの健康づくりの気付きやキッカケづくりのメニューが含まれた協定等

- 宿泊施設の利用協定
- プログラムの利用協定
- ー福利厚生から健康づくりまでー

地域・社会・環境貢献

ココロとカラダの健康づくりのメニューと一体となった地域貢献・社会貢献

- 癒しの森づくり
- 森林環境教育
- 地域住民等との交流

心と身体の健康づくり

医療・保健機関と連携したココロとカラダの健康づくりに資する予防メニュー

- 森林セラピー・ドック
- 健康診断、特定健康診査
- 健康相談、カウンセリング

社員研修・教育

癒しの森に囲まれた研修施設で、健康づくりのメニューと一体になった研修

- 新入社員研修
- 管理職研修
- ライフプラン研修

従業員

ココロとカラダに活力

企業

従業員と職場に活力

これらを組み合わせることで、シナジー効果を発揮させ、ココロとカラダの健康づくりを多角的・段階的に深めていくことができます。



森林セラピーメニューとスケジュールの例

森林浴、健康増進を切り口とした効果的なメニューとして、「森を歩く」、「自然と遊ぶ」、「野外生活の体験」、「もの思いにふける」、「作業をする」など地域の特性を活かした多彩なメニューを準備しています。

それらを効果的に組み合わせることで、様々な目的に応じた心身の健康づくりに向けた保健事業、あるいは、レクリエーションや社会貢献事業などのプログラムが可能です。



日帰りプラン

午前

9:00 日之影集合

集合場所

- ◆日之影町役場(企画開発課)
- ◆日之影町保健センター
- ◆日之影町観光案内所



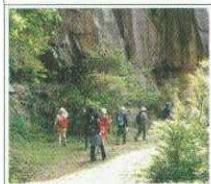
日之影町保健センター

10:00 森林ウォーキング出発

- ◆石垣の村トロッコ道コース
Aコース…60分/2.5km
Bコース…120分/8.5km
- ◆矢筈岳トロッコ道コース
Aコース…120分/7.0km
Bコース(往復)…90分/5.0km
- ◆見立遊歩道コース
60分/3.2km(周回)
- ◆丹助・矢筈岳コース
90分/4.0km
- ◆癒しの森運動公園コース
60分/3.0km(周回)



石垣の村トロッコ道コース



矢筈岳トロッコ道コース

昼食

12:00 日之影町のお食事処

地元の旬の食材を使った
こだわりの郷土料理



昼食の一例

午後

12:00 日之影町内散策

- ◆三大橋めぐり
日本の規模を誇る、3つのアーチ橋。
- ◆温泉(露天風呂)入浴
渓谷にたたずむ日之影温泉駅。
- ◆観光地めぐり
棚田百選に認定された石垣の村戸川。
- ◆オプションメニュー
オプションメニューを準備しています。
下記オプション欄をご覧ください。



石垣の村

15:00 日之影町でお買い物

- ◆道の駅「青雲橋」
- ◆日之影温泉駅
- ◆物産販売所
●八戸物産販売所 ●山の茶屋
●平底村おこし屋 ●こぶり家
- ◆地取れ農林産物



道の駅「青雲橋」

16:00 解散

2泊3日宿泊プラン

1日目

- 13:00 保健センター
オリエンテーション
健康チェック
血圧測定、ストレスチェックなど
- 14:00 森林ウォーキング
セラピーコースの中から、
希望のコースを選択します。
- 17:00 チェックイン
日之影のお宿
- 18:00 温泉入浴
日之影温泉駅
- 19:00 交流の夕べ
夕食(郷土料理)
- 20:00 フリータイム
自由行動



ストレスチェックなど



交流の夕べ

2日目

- 8:00 朝食
- 9:00 朝の健康チェック
血圧測定、ストレスチェックなど
- 10:30 森林ウォーキング
セラピーコースの中から、
希望のコースを選択
- 12:00 昼食
昼食は、お弁当を持ってお気に入りの
場所でのんびりと過ごしてください。
- 13:30 オプションメニュー
オプションメニューを準備しています。
下記オプション欄をご覧ください。
- 16:00 チェックイン
日之影のお宿
- 17:00 温泉入浴
日之影温泉駅
- 18:00 交流の夕べ
夕食(郷土料理)
- 19:00 オプションメニュー
ふるさと講話
- 20:00 フリータイム
自由行動



昼食の様子



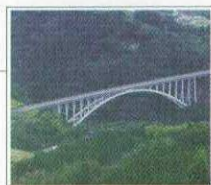
オプションメニュー
匠の技にふれる



日之影温泉駅の温泉

3日目

- 8:00 朝食
- 9:00 朝の健康チェック
血圧測定、ストレスチェックなど
- 10:00 フリータイム
・観光地めぐり、お買い物
観光名所を訪ねたり、道の駅「青雲橋」
などで数々の特産品や農林産物を
お土産にいかがですか。
- 12:00 解散



龍天橋

オプションメニュー

要予約 有料

講師や体験施設等の都合で提供できない場合もありますので、グループ単位等での事前予約が必要です。

森林ガイドの案内



ふるさと講話



癒しの森で農作業



匠の技にふれる



癒しの森づくり



森林セラピーツアー申込書

名称など	企業名・大学名・団体名・その他	フリガナ
		代表者名

所在地	〒 _____ ー _____
-----	-----------------

ご担当者	部署	フリガナ
	職名	氏名

ご連絡先	電話番号	FAX番号
	携帯番号	Eメール _____ @ _____

申込内容

①希望日 平成 年 月 日 () 時間 : ~ :

②参加形態 社員・学生 ご家族 ご友人 サークル その他 ()

③参加者数 男性 名 (内小学生以下 名) 合計 名
女性 名 (内小学生以下 名)

④交通手段 自家用車 マイクロバス 公共バス その他 ()

⑤集合場所 日之影町役場 保健センター 道の駅「青雲橋」 その他 ()

⑦希望のコース 石垣の村トロッコ道ウォーキングコース (Aコース・Bコース)
矢筈岳トロッコ道ウォーキングコース (Aコース・Bコース)
見立遊歩道コース
癒しの森運動公園コース
九州自然歩道 丹助・矢筈岳コース

⑥案内人の希望 希望します 名 希望しません

※希望するオプションメニューなど、ご要望があればご記入下さい。

備考

※森林セラピーツアーの予約は7日前までを原則とします。

●「申込書」にご記入の上、お問い合わせ・申込先まで郵便又はFAXでお送り下さい。その際、お手数ですが本頁をコピーしてご活用ください。また、HPよりダウンロードし、Eメールでの申し込みも可能です。

●申込書の受付後、お客様のご希望や季節、気象条件、ロードの状況等に配慮しながら、細かなメニューをご提案するサービスも行っています。また、メニューには、講師や施設等の都合で提供できない場合もありますのでご了承ください。

●宿泊を希望される方は備考欄にお書き下さい。宿情報をお送りします。

確認事項

お問い合わせ・申込先

宮崎県西臼杵郡日之影町大字岩井川3398-1
 日之影町役場地域振興課 森林セラピー推進係
 TEL 0982-87-3910 FAX 0982-87-3918
<http://www.hinokage.jp> E-mail shinkou@hinokage.jp



宮崎県
日之影町

森林セラピーツアー申込書

名称など	企業名・大学名・団体名・その他	フリガナ
		代表者名
所在地	〒 ー	
ご担当者	部署	フリガナ
	職名	氏名
ご連絡先	電話番号	FAX番号
	携帯番号	Eメール @

申込内容

①希望日	平成 年 月 日 () 時間 : ~ :
②参加形態	<input type="checkbox"/> 社員・学生 <input type="checkbox"/> ご家族 <input type="checkbox"/> ご友人 <input type="checkbox"/> サークル <input type="checkbox"/> その他 ()
③参加者数	男性 名 (内小学生以下 名) 合計 名 女性 名 (内小学生以下 名)
④交通手段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> マイクロバス <input type="checkbox"/> 公共バス <input type="checkbox"/> その他 ()
⑤集合場所	<input type="checkbox"/> 日之影町役場 <input type="checkbox"/> 保健センター <input type="checkbox"/> 道の駅「青雲橋」 <input type="checkbox"/> その他 ()
⑦希望のコース	<input type="checkbox"/> 石垣の村トロッコ道ウォーキングコース (Aコース・Bコース) <input type="checkbox"/> 矢筈岳トロッコ道ウォーキングコース (Aコース・Bコース) <input type="checkbox"/> 見立遊歩道コース <input type="checkbox"/> 癒しの森運動公園コース <input type="checkbox"/> 九州自然歩道 丹助・矢筈岳コース
⑥案内人の希望	<input type="checkbox"/> 希望します 名 <input type="checkbox"/> 希望しません

※希望するオプションメニューなど、ご要望があればご記入下さい。

備考

※森林セラピーツアーの予約は7日前までを原則とします。

●「申込書」にご記入の上、お問い合わせ・申込先まで郵便又はFAXでお送り下さい。その際、お手数ですが本真をコピーしてご活用ください。また、HPよりダウンロードし、Eメールでの申し込みも可能です。

●申込書の受付後、お客様のご希望や季節、気象条件、ロードの状況等に配慮しながら、細かなメニューをご提案するサービスも行っています。また、メニューには、講師や施設等の都合で提供できない場合もありますのでご了承ください。

●宿泊を希望される方は備考欄にお書き下さい。宿情報をお送りします。

お問い合わせ・申込先

宮崎県西臼杵郡日之影町大字岩井川3398-1
 日之影町役場 地域振興課 森林セラピー推進係
 TEL 0982-87-3910 FAX 0982-87-3918
<http://www.hinokage.jp> E-mail shinkou@hinokage.jp



宮崎県
日之影町



宮崎県 日之影町

「森林セラピー」がココロとカラダの健康づくりをお手伝いします

森林セラピー へのいざない

～活用しませんか?森林セラピー～

メタボリック予防・従業員の福利厚生・社員研修・地域社会貢献など