

#### (4) 健康増進プログラム

健康の森では、今後、将来の高齢化社会に対応する予防医療や健康増進機能、ICT（情報通信技術：Information and Communication Technology の略）を活用した医療情報ネットワーク等の構築により、市民がいきいきと暮らせる、健康・予防医療の仕組みづくりを検討することとしている。

そこで本計画では、自然環境を活用して総合的に健康増進機能を充実することを目指し、全体方針と健康増進プログラムを示す。

##### 【基本構想の位置づけ】

###### 自然環境の保全と利活用の方針

健康的な生活を支える豊かな自然環境の保全・活用

- ・健康または医療をキーワードとした関わり
- ・将来の高齢社会に対応する市民の健康づくりを育む健康増進施設の導入

##### 1) 全体方針

自然環境の保全と利活用を通じて、健康増進機能を充実するための方針を以下に示す。

###### 自然環境にふれあい気軽に健康づくりができる機会の充実

（フットパス（散策） 森林セラピー（ガイドマップやガイドの導入） 農作業体験等）

分かりやすく利用しやすい健康情報の発信

（健康状態の見える化（血圧測定等の実施）、カロリー消費量の散策マップ、慶應義塾大学看護医療学部と連携した健康チェック及びヘルスケア、森林セラピーガイドマップ等）

健康づくり実践のための体制の充実

（森林セラピーガイドの導入、各種イベント開催の主催団体の充実、大学との連携）

##### 2) 健康増進プログラム

###### ( ) 広域レベルのフットパス（散策）の充実

広域レベルのフットパスは、健康の森と周辺地域の重要な構成要素である自然環境や田園景觀などの地域資源、或いは、農産物の直売場を有機的にリンクさせることで、地域振興に寄与することが期待されています。

このフットパスを活用して、カロリー消費量の表示、健康増進に資するウォーキング手法の情報を発信することで、気軽に健康づくりができる機会を充実することを目指します。

###### 【フットパスとは】

フットパスは森林や田園景觀など地域に昔からある、ありのままの風景を楽しみながら歩くことを主眼としており、新しい観光ツールの一つとして、地域活性化の有力な手段と考えられています。

( ) 森林セラピーの充実

森林セラピーとは、森林の地形や自然を利用した医療、リハビリテーション、カウンセリングなど、森林環境を総合的に使いながら健康を増進していく取組みである。

森林セラピーを充実するために、健康の森を訪れる利用者に対して、森林浴効果が上がるような散策や運動を現地で案内する森林セラピーガイドや、森林セラピーのイベント活動の充実を目指します。

また、里地里山景観や四季折々の自然に触れることができるように里山の保全・再生管理を実施します。

( ) 各種イベントの充実

地域住民と小学校や来訪者の交流のもとに、田んぼで米づくりの体験を通じて、体を動かし、収穫物（安全安心な食）を頂くことで心身ともにリフレッシュできるような機会を充実することを目指します。

また、自然観察・体験イベントなどを通じて、みどりの風景や、鳥のさえずり、水の流れる音を楽しみ、リラックス効果が得られるような取組みを推進します。

( ) 慶應義塾大学看護医療学部との連携

フットパスイベント等の機会を捉え、大学との連携による健康チェックやヘルスケアなどの体験学習を実施します。

【参考】自然環境から得ることが期待される健康増進機能効果

<見る>

- ・ 森の風景を見ることでリラックスすることができる。

<嗅ぐ>

- ・ スギやヒバといった木の香りは血圧や脳の活動を鎮静化させ、怒りや緊張などを緩和させる。
- ・ 大きく深呼吸することで森林に放出されている"フィトンチッド"を取り入れる。(フィトンチッドは雨上りや午前中までに多く取り入れやすいため、午前中が効果的)

<聴く>

- ・ 木立の葉が風に揺れる音や小鳥のさえずり、水の流れる音を聞くことによって、人間の体では、血圧の低下や脳活動の鎮静化などの効果が起こる。

<触る>

- ・ 木の葉や木の幹に直接触れることでくつろいだ感覚や心地よさを感じることができる。
- ・ 巨木に抱きつくことで心を落ち着かせる作用がある。

<味わう>

- ・ 自然の味を楽しむ。
- ・ 季節に応じた森の恵みを堪能することができる。