

森林を活用した健康づくり

＝健康保険組合における方向性＝

○健康保険組合連合会東京連合会 健康開発共同事業委員会 副委員長

○JFE健康保険組合

理事長代理・常務理事

丹 野 成

1. 東京連合会の保健事業について(ご紹介)

健康保険組合の連合会組織と 健康保険組合数		加入者数 (平成29年3月末現在、健保連集約データによる。)	
全国	・健保連本部を組織 ・所属健保数 1,399	約2,940万人	〔 被保険者 約1,630万人 被扶養者 約1,320万人 〕
東京	・東京連合会を組織 ・所属健保数 586 (全国に47都道府県連合会)	約1,830万人	〔 被保険者 約1,040万人 被扶養者 約 790万人 〕

- 東京連合会の事業＜会員健保組合への支援＞
- 医療費適正化のための講習会等
 - 東京連合会傘下の11地区方面会活動の支援
 - 広報活動
 - 会員健保におけるデータヘルス(データに基づく保健事業)のサポート(研修会開催、他)

○保健事業 ← 健康開発共同事業委員会で検討・審議

事業内容	事業の目的
・共同での特定保健指導(法定義務)等の事業	特に少数の職員で事務を行っている会員健保組合へのサポートのため。
・会員健保組合の職員向けの健康教室	健保職員のスキルアップと知見向上のため。
H29年10月、森林セラピーをテーマに開催(於 長野県信濃町)	
・会員健保組合の一般加入者向けの健康セミナー	健康への知識と理解を深めてもらうため。

第72回健康教室を開催

平成29年10月12日～13日
長野県信州信濃町「癒しの森」

第72回を迎えた健保連東京連合会主催の「健康教室」は、10月12日～13日、森林セラピーをテーマに長野県信濃町「癒しの森」にて開催しました。

「森林浴セラピー」とは、「森林浴」の効果を科学的に解明し、こころと身体に活かそうというもので、「森林浴」から一歩進んだ試みです。

森林セラピーに関しては現在、都市部と森林部の両所で生理的・心理的・物理的な効果を比較・検証する実験が行われており、その結果、森林では唾液の中のコルチゾールという「ストレスホルモン」の濃度が、都市部に比べて低くなることがわかりました。さらに心拍の「ゆらぎ」の測定で、森林ではストレスの高い時に高まる「交感神経活動」が抑制され、リラックスした時に高まる「副交感神経活動」が昂進すること、また脳の前頭前野の活動が鎮静化しリラックスすることがわかっています。

今回の健康教室では、長野県信州信濃町「癒しの森」を舞台に美しい森のなかを歩いていただき、森林浴セラピー＝森林浴の効果を実際に体験していただくことになりました。

当日、天候はあいにくの雨となりましたが、74名の参加者

には5名程度ずつのグループに分れていただき、用意された3コース（「御鹿池」「象の小径」「アファンの森」）のうちからそれぞれ抽選で決まったコース（約2.5km）を3時間かけて歩いていただきました。

各グループには「森林メディカルトレーナー^{※1}」が付き、森林がもたらす癒しの効果の説明を受けながら、香りのある木にふれ、「丹田式深呼吸^{※2}」をしたり、自然の水に足をつけたりと思い思いの森林体験を楽しんでいただき、最後に各自の気に入った場所で約10分間、瞑想することで森林の持つ癒しの力でリフレッシュしていただきました。

- ※1 **森林メディカルトレーナー**：アロマセラピストやさまざまなインストラクターの資格を有する町認定のトレーナーで、癒しと健康をサポートします。
- ※2 **丹田式深呼吸**：全身に酸素をいっぱい取り入れ細胞を活性化させると同時に、平常心を生み出すセロトニン神経を活性化させます。



●御鹿池



●象の小径



●アファンの森



3. 健康保険組合の財政事情

(1) 決算概況(H28年度、全国の健保平均、被保険者1人当り)(単位千円、健保連集約データ)



(2) 主な支出項目の状況

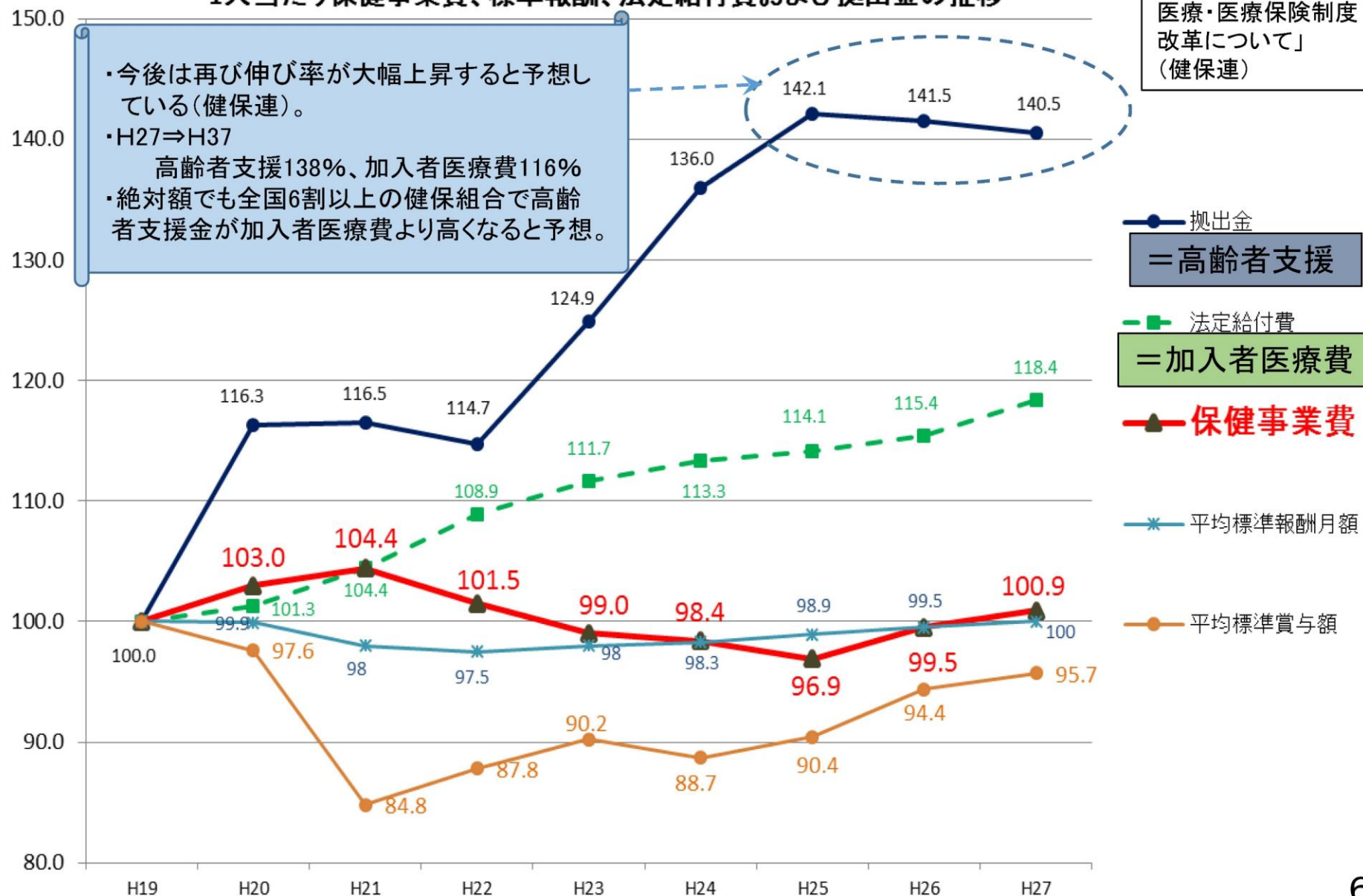
支出の趨勢的増大をカバーするために料率アップを余儀なくされ続けている。＝追い駆け(られ)っこ

支出項目	(費用の)方向性	背景	備考
加入者の医療費	・年々増加傾向	・医療高度化の進展	
高齢者医療費支援	・加入者の医療費以上に年々増加傾向。 ・2025(H37)年問題。 (団塊世代が全員75才に到達)	・医療高度化の進展 ・高齢化の伸展(*)	* 高齢者:現役のバランスが様変わり。 65才~/20~64才 H2 ; 5.1人で1人 ⇒H37; 1.8人で1人
保健事業費	・保健事業に注力(=費用が掛かる)して中長期的な医療費抑制を図る。 現状は少額だが今後政策的に維持・増額していく必要あり。	・健康寿命延伸という国家的な課題	保健指導の法定義務化等で健保組合における仕事のウェイト増大が顕著。

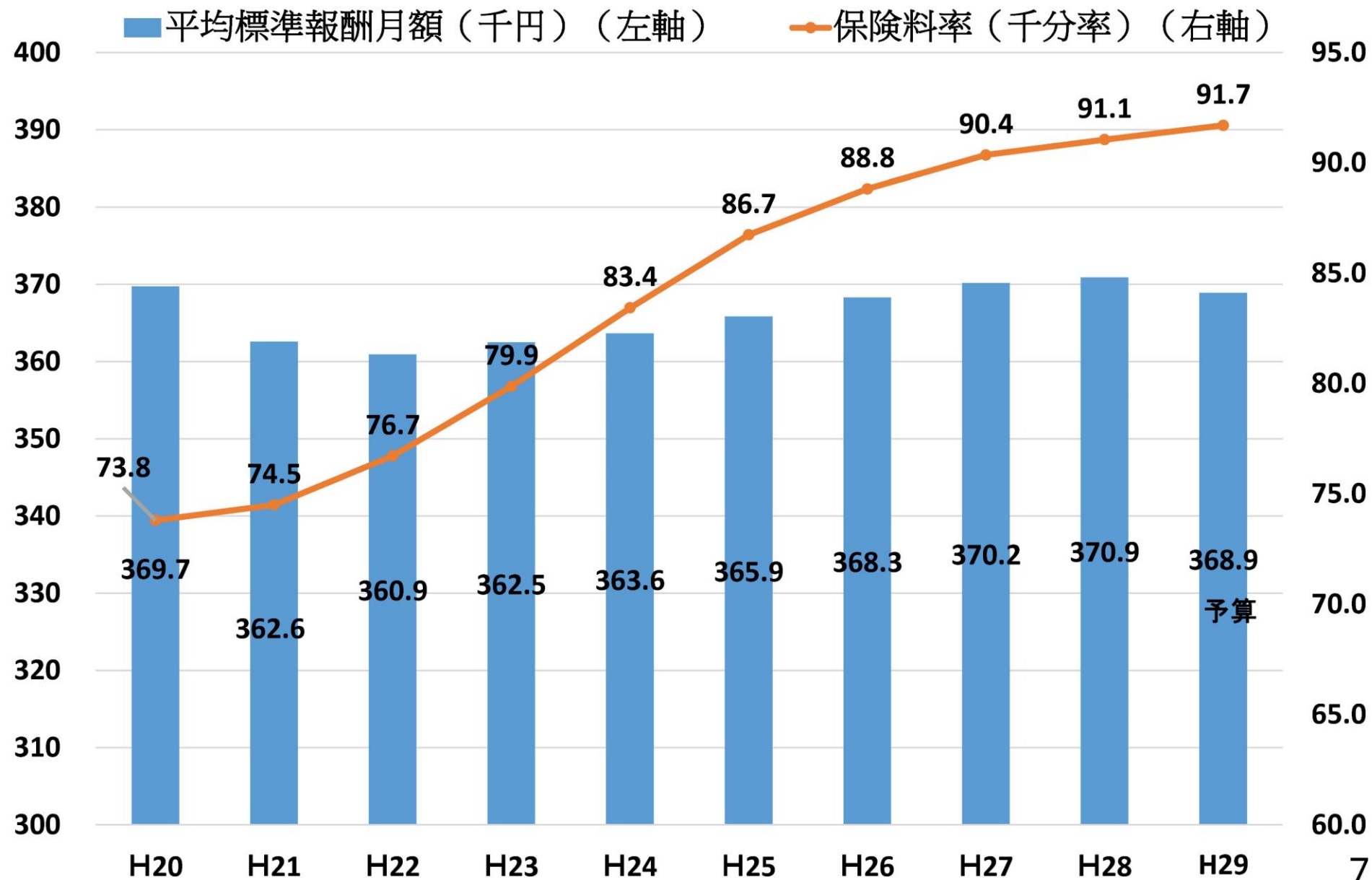
H19水準を100とした場合における
1人当たり保健事業費、標準報酬、法定給付費および拠出金の推移

出典
「2025年度に向けた
医療・医療保険制度
改革について」
(健保連)

- ・ 今後は再び伸び率が大幅上昇すると予想している(健保連)。
- ・ H27⇒H37
高齢者支援138%、加入者医療費116%
・ 絶対額でも全国6割以上の健保組合で高齢者支援金が加入者医療費より高くなると予想。

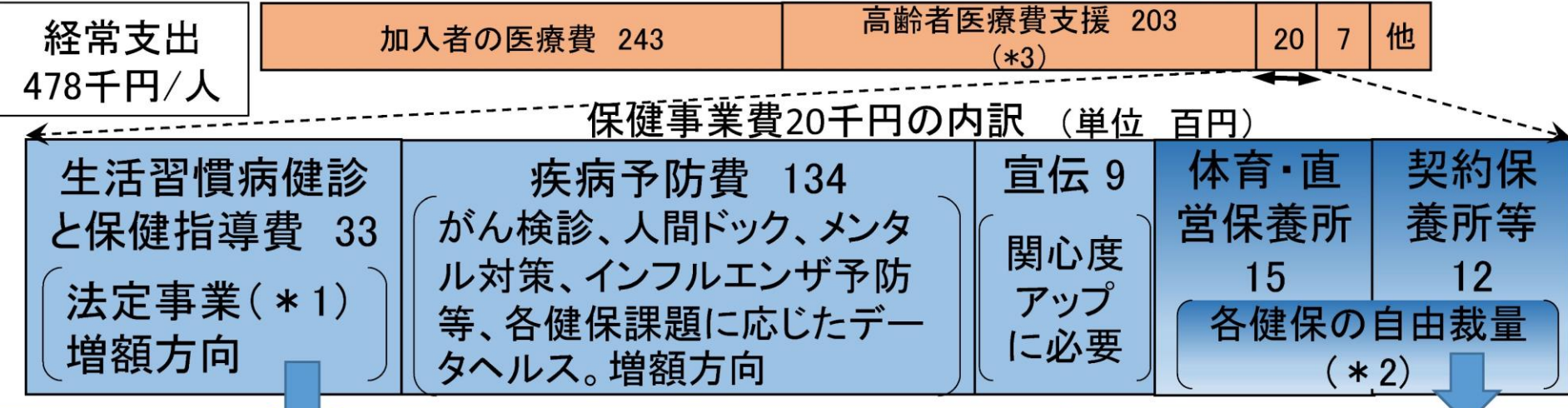


標準報酬と保険料率の推移 (上がらない報酬、上がり続ける保険料率)

(健保連集約
データ)

4. 健康保険組合と森林活用－1

(1) 財源の検討



* 1

- ・法定事業は血圧、血糖、脂質と腹囲、喫煙習慣に着目。
- ・生活習慣病対策として、「医学的効果あり」という確立したエビデンスと、基準に沿った実施が求められる。
- ・現状、法定事業にはいろいろなルールが設けられており、その一環として森林活用に取り組むのは現実的ではないが、今後自由度が高まった場合には活用余地もあり得る。

* 2 いわゆるリフレッシュ施策

・森林活用に向けて狙い目の財源

・ただし額は少額(27百円)である。

* 3

- ・75才以上医療費向け支援金(1人当り104千円)を最大10%減額するインセンティブ制度あり。
(予防・健康づくり等の取組みに応じた減額)
- ・評価指標として「加入者に向けた健康づくりの働きかけ(健康教室による実施含む)」あり。

⇒森林地域を舞台にした健康教室の企画・開催等が検討課題になる。

4. 健康保険組合と森林活用－2

(2) 若干の(ささやかな)考察

法定事業としての取組みは現状では難しい、財源も乏しい、どうするか？

➡ 個人の選好度アップのための施策が重要

➡ 「自己負担でもいいから森に行ってみようかな。」

① 森林や山村、丘陵地帯の魅力のアピール。

② 間口は広く、ハードルは低く。

- ・ ハイキング、サイクリング(マウンテンバイク)、紅葉狩り、バードウォッチング、歩くスキー等きっかけは多い。
- ・ 広報施策が重要。

〈ヘルスリテラシー(*)向上に向けた取組みとして〉

○ 「とにかく森に入ってみよう。気持ちがいいよ。」

△ 「是非●●町の森林に行こう。」

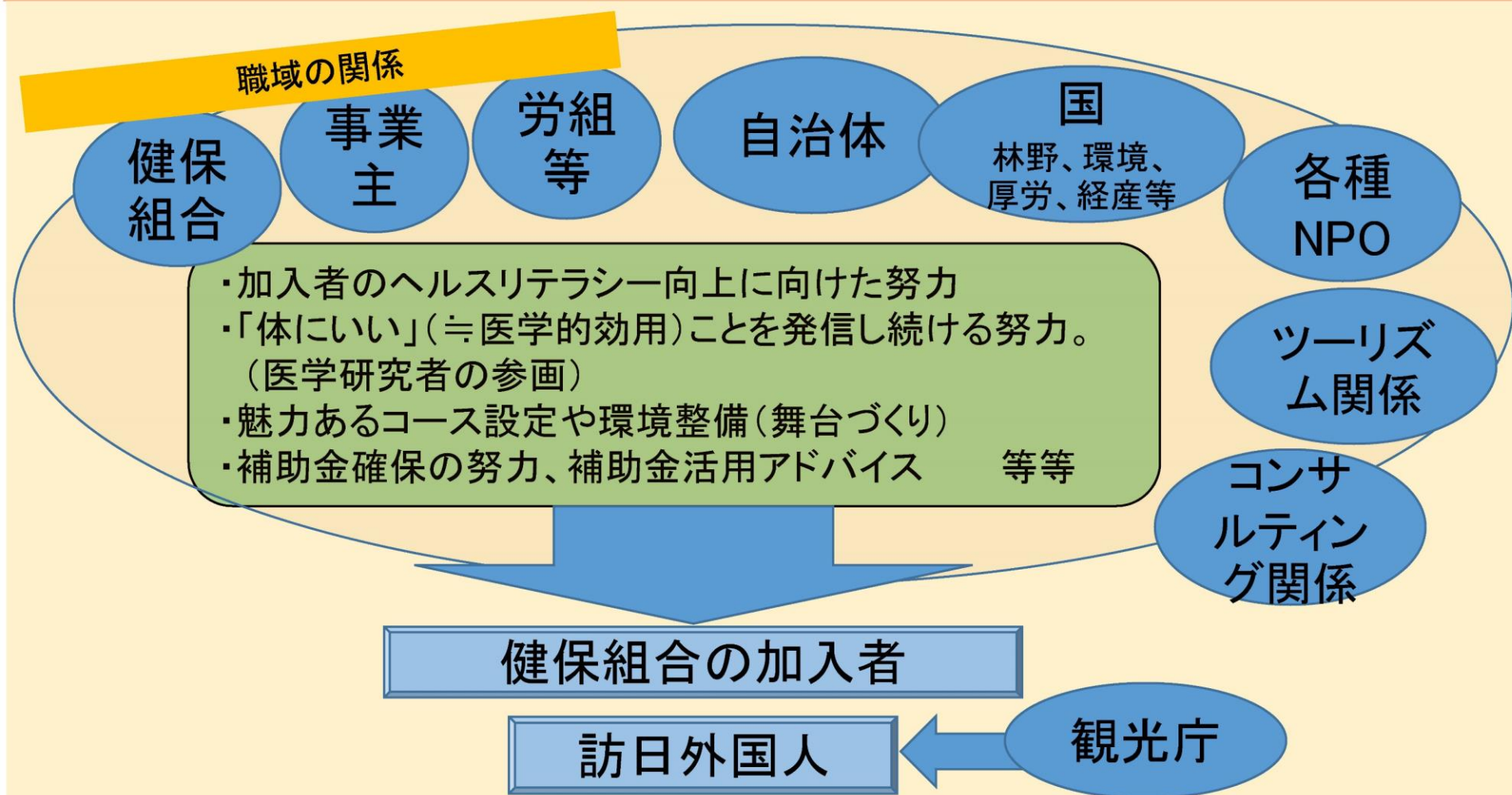
(←自治体間の競争には健保は距離を置きたい。)

× 「あなたはメンタル不調だから森林浴がいいよ。」

*ヘルスリテラシー: 情報を取捨選択して自らの健康力を決める、獲得する力。

4. 健康保険組合と森林活用－3

○関係者の取組みの方向性のマッチングと最大化が必要



JFE健康保険組合の取組み(ご参考)
○隗より始めよ。出来ることから地道に。

1. 健保HPで保養所の地元の見どころを紹介(役場や観光協会のHPにもリンク)。
2. 機関誌で森林浴の魅力紹介(2018春号予定)

HOME

健康保険のしくみ

健康開発

保養所のご案内

各種届出・申請

こんなときどうする？

Q&A

医療費情報

JFE健保HOME » 保養所のご案内 » ひるぜん荘 » みどころ・レジャー・観光

岡山県蒜山高原

保養所のご案内

軽井沢清風荘

早雲荘

伊豆高原荘

こだま荘

ひるぜん荘

施設の紹介

施設設備一覧

空き室状況

利用要領

利用料金

利用申込み・予約確認

ひるぜん荘～みどころ・レジャー・観光～

ジャージー牛がお出迎え！

蒜山三座に囲まれた高原リゾートでアクティブに遊ぶ。



標高約500～600m、蒜山三座を望む、なだらかな高原地帯に位置する西日本屈指のリゾートゾーン。メインスポットとなる三木ヶ原、蒜山ジャージーランド周辺では、愛くるしいジャージー牛たちがのんびりと日向ぼっこする牧歌的な風景が広がっています。一帯には高原の風を感じるビューポイントをはじめ、乗馬、サイクリング、遊園地、バーベキュー、スキーといった高原アクティビティ満喫のレジャースポットも満載。また県内で一番遅く楽しめる桜をはじめ、ラベンダー、しゃくなげなど季節にあわせたお花見名所も多数。自然の遊びをフルに提案する観光名所として全国各地からレジャー客が訪れています。

【 森の力がこころと身体を癒す 】 ～森林浴で健康づくり～

「森林セラピー」とは

(留意)「森林セラピー」は登録商標。「Rマーク」を付ける。

森の中に入ると清々しい気分になったり、木々のある公園でゆったりした気持ちになったことはありませんか？

森に足を踏み入れると、一面に緑が覆い、木や土が香り、森に息づくいのちや力を感じることができます。

そして、その力は私たちを癒しリラックスさせてくれ、この効果は「森林浴」として親しまれてきました。

森林浴の癒し効果を、こころと身体の健康づくりに活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」です。

森林セラピーとは科学的に検証され、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことです。

体でわかる森の「癒し効果」

心身に癒しを与える「森の力」を受けとる基本的な力は「五感」を働かせること。

森の中や周辺で、耳や目、鼻、手足、味覚等の五感を研ぎ澄ませ、木々の息吹や風のざわめきを感じてください。

森の緑を眺めるだけでも、血圧の低下や脳活動が活発化するなどの作用をもたらしてくれます。

森林セラピーが生み出す健康効果

生理・心理・物理実験を、都市部と森林部で行った結果、唾液の中のコルチゾールという「ストレスホルモン」が都市部に比べ、森林では濃度が低くなるということがわかりました。また、心拍の「ゆらぎ」の測定で、森林ではストレスの高い時に高まる「交感神経活動」が抑制され、リラックスした時に高まる「副交感神経活動」が昂進するということ、さらに脳の前頭前野の活動が鎮静化しリラックスすることがわかっています。

JFE健保の保養所はいずれも自然豊かな場所にあります

四季折々の風景や鳥のさえずり、樹木の香り、爽やかな風を感じながら、保養所周辺を散策してみてもいいでしょう。手軽に行ける保養所を活用し、ゆったりとした癒しの時間をお過ごしください。