

富士宮市・猪之頭地区について



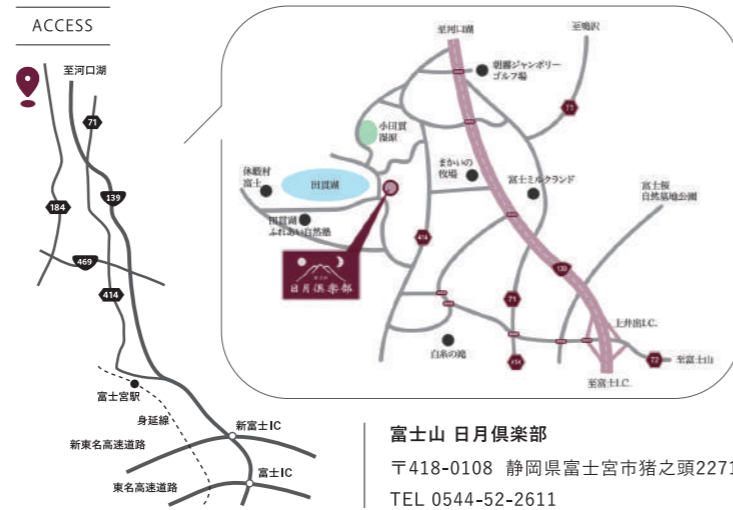
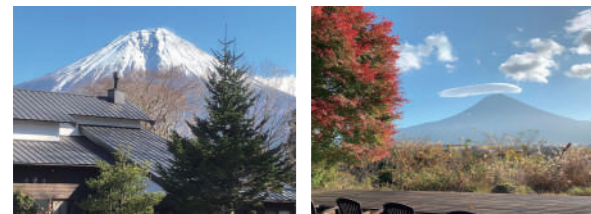
静岡県富士宮市の猪之頭地区は、富士宮市北側の富士山西麓に位置し、海拔700m前後の高地で、340世帯・860名(2019年1月現在)ほどの住民が暮らしている地域です。

富士山の恵みである湧水が地区の各所から湧き出し、美しく澄んだ水が流れる河川源流部や、それを取り囲む豊かな森林、そこに生息する動植物、満点の星空など、恵まれた自然環境を有しています。また、湧水を利用した「ニジマスの養殖、ワサビ栽培、米の生産」等の産業に加え「おもてなしの心、人情味豊かな地域柄」なども地域の自慢のひとつです。



日月倶楽部について

富士山山頂(標高3,776m)から駿河湾(海拔0m)までの稜線を一望できる日本でも有数の眺望である約20,000坪の敷地内にある6室のメゾネットタイプのお部屋は、雄大な富士山を体感できます。その他にキャンピングトレーラー「エアストリーム」を堪能できるコテージ付きのお部屋もご用意しております。テラーメイドの食前薬膳茶や医師監修の各種ヘルスプログラムで、心身のリフレッシュ・自然体感・自然欠乏対策にご利用いただける日本初の滞在・体感型施設です。



富士山 日月倶楽部
〒418-0108 静岡県富士宮市猪之頭2271
TEL 0544-52-2611

本プログラム監修医師紹介



山本 竜隆 (やまもと たつたか)
医師・医学博士
朝霧高原診療所院長
WELLNESS UNION (富士山静養園・日月倶楽部) 代表
昭和大学医学部客員教授
聖マリアンナ医科大学非常勤講師

1966年神奈川県生まれ、聖マリアンナ医科大学、昭和大学医学部大学院卒業。内科研修・医学研究の後は「アンドルー・ワイル」が主催する米国アリゾナ大学医学部総合医療プログラム Associate Fellow (2000年～2002年) をアジアで初めて修了。その後、総合医療ビレッジグループ総院長(東京・四谷)、JA中伊豆温泉病院内科医長、(株)小糸製作所静岡工場診療所所長・産業医などを経て現職。自ら湧き水や薪での生活をしつつ、地域医療とヘルスツーリズムの両輪で、地域活性化や自然欠乏症候群の提唱などの活動をしています。

ご参加にあたってのお願い

- オンライン事前説明会にご参加をお願いします。

ツアー事前の11月30日(火)にWeb会議ツールZOOMを使用したオンラインによる事前説明会を開催(日中の部/13:30-14:30、夜間の部/19:30-20:30、この日参加できない方は応相談)いたします。また、ツアー開催前と開催後の1週間、1ヶ月、2ヶ月後にエビデンス取得のため測定のご協力をお願いします。なお、取得したデータに関しては、お名前が特定されない形で利用させていただきますことをご承知ください。※計測データは、スマートフォンのアプリに転送される形となるため、ツアー時にスマートフォンをご持参いただくことになります。※新型コロナの感染状況によっては中止、または延期する場合がございますことを、あらかじめご承知おきください。

- 新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします。



- マスクの着用、アルコールなどによる手指の消毒、検温のご協力をお願いします。● 他の参加者やスタッフとの距離(できるだけ2m以上)を空けていただきますようお願いいたします。※体調や接触歴等によってはご参加をお断りさせていただく可能性もございます。予めご了承ください。

モニターツアー参加お申込方法

11月19日(金)までに右のQRコードから申込受付にアクセスし、お申し込みをしてください。
※11/20(土)に抽選。申込者が定員を超えた場合は協議会において選定を行い、結果はその日のうちに頂いたメールアドレス等にお知らせ致します。より詳しい内容については後日、改めてご案内させていただきます。



お問い合わせ：猪之頭振興協議会 (事務局担当/ NPO法人ホールアース研究所 担当：今永・夫津木)

TEL 0544-66-0790 (9:00-17:00) FAX 0544-67-0567 (24時間受付) MAIL npo@wens.gr.jp (24時間受付)

主催/NPO法人猪之頭振興協議会 共催/猪之頭振興協議会
協力/日月倶楽部・株式会社静養園、国立研究開発法人森林研究・整備機構森林総合研究所、株式会社メディロム、ホールアース自然学校 連携・協働団体/静岡県・富士宮市



富士山のふとところで、
心とカラダを整える
ウェルネス体験。

癒しを超える旅

富士山ヘルスツーリズム

各事業所の心とカラダの健康づくりのために

富士山の眺望・湧水・森林に恵まれた静岡県富士宮市の猪之頭地区。

このフィールドの自然を生かした予防健康づくりのためのモニターツアーを開催します。

E-BIKEや源流ウォーク、里山テントサウナなど、森の中で心と身体に効果的なヘルスプログラムを体験し、保養地の自然資源を生かした、健康無関心層等への働きかけを意識した予防・健康づくりに向けて、どのような効果を期待できるのか、トータルに体験できるツアーです。

2021

12 | 4(土)・5(日)

モニターツアー

参加者募集

富士山麓の大自然の中で、ヘルス&ウェルネス体験をしよう。



2021年12月
4(土)5(日)
[1泊2日]

モニターツアー参加者募集 癒しを超える旅 富士山ヘルスツーリズム

開催地 / 静岡県富士宮市猪之頭区
宿 泊 / 日月倶楽部(静岡県富士宮市猪之頭2271)
対 象 / 企業・保険者等での予防・健康づくり等を担う方
産業保健スタッフ(産業医・保健師等)
EAP、保健指導アウトソーシング機関等 12名
参加費 / 15,000円(1泊2日4食付 資料代・保険代込)

企業・保険者等で、従業員・加入者のメンタルヘルス対策・生活習慣病予防などに携わっている方や産業保健スタッフ、EAP・保健指導アウトソーシング機関などを対象に、富士山麓の保養地において、自然環境や森の恵みを活かしたヘルス&ウェルネスプログラムを体験頂きます。さらに、本プログラムを監修する医師・産業医の山本 竜隆氏(朝霧高原診療所 院長)による健康セミナー、自らの心と身体の状態への気づきやセルフケアに繋ぐとともに、保健指導の参考とするための心理・生理指標のエビデンスの測定等も体験頂きます。多くの皆さまのご参加お待ちしております。

DAY 1	12/4(土)	DAY 2	12/5(日)
10:00	JR新富士駅・JR富士駅・富士宮市役所お迎え	6:00	起床
10:50	[日月倶楽部]着	6:10	▶エビデンス測定 [4回目]
11:00	開会&オリエンテーション	7:30	早朝リラク্সプログラム
11:20	▶エビデンス測定 [1回目]	9:00	2日目のオリエンテーション ※行程確認・富士山静養園の紹介
11:35	参加者・スタッフ自己紹介(アイスブレイク)	9:30	アクティビティ④ [行動変容を促すための静的アクティビティ(選択制)] ●Aコース/源流ウォークと五行のマインドフルネス ●Bコース/里山テントサウナ
12:00	ウェルカムランチ	12:00	ヘルシーランチ
12:40	▶エビデンス測定 [2回目]	12:45	▶エビデンス測定 [5回目]
12:55	アクティビティ① [行動変容を促すための準備]	13:00	ふりかえり&プランづくり
13:40	アクティビティ② [猪之頭湧水巡り E-BIKEツアースタート]	14:00	ディスカッション ※2日間のモニターツアーを体験しての感想発表、意見交換
16:30	アクティビティ③ [湧水を使ったハーブウォーターづくり]	14:40	▶エビデンス測定 [6回目]
17:00	宿泊部屋にチェックイン、荷物整理、休憩(入浴)	14:55	クロージング
18:30	富士山オーガニックディナー	15:00	モニターツアー終了・バス乗車
19:30	ヘルスセミナー「自然を生かした予防健康づくり」 講師/山本竜隆氏(朝霧診療所医師・産業医・日月倶楽部オーナー)	16:00	富士宮市役所・JR富士駅を経由し、新富士駅着
20:30	▶エビデンス測定 [3回目]		
21:00	終了 ※睡眠測定		

エビデンスについて

evidence

エビデンスとは、医学及び保健医療の分野において、ある治療法がある病気・怪我・症状に対して、効果があることを示す証拠や検証結果・臨床結果を指す用語です。
今回取得するエビデンスはGoogleフォームでの心理調査や、腕時計タイプの計測機器を用いた生理調査により、以下の内容について計測する予定です。

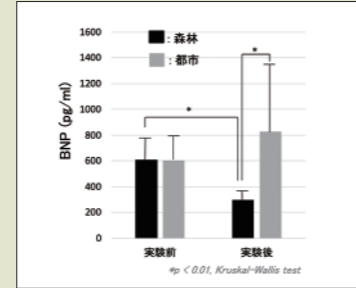
- 【心理指標】 ROS(主観的回復感)・POMS2(不安抑うつ尺度)・SWLS(人生満足度尺度)・職場コミットメント尺度・アテネ不眠尺度
- 【生理指標】 脈拍・睡眠・自律神経

令和2年度のエビデンス取得等の成果については、以下のwebページをご参照ください。
[令和2年度事業の成果等について](林野庁森林利用課)
<https://www.rinya.maff.go.jp/j/sanson/kassei/attach/pdf/sangyou-107.pdf>

循環器系

森林浴が、慢性心不全患者の補助療法として有用である可能性

慢性心不全患者(男女)に、森林と都市を午前と午後90分ずつ5日間歩行してもらった。森林歩行では心血管関連因子が優位に改善した。

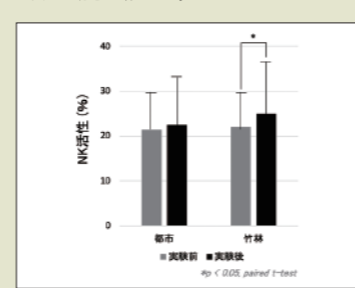


資料: Mao G, et al. [International Journal of Environmental Research and Public Health] (2017)

免疫系

竹林で3日間過ごすことで、免疫力が上昇

19-24歳の男性に、竹林と都市で3日間自由に過ごしてもらい、NK(ナチュラルキラー)活性、抗がん蛋白量を調査。竹林の森林浴によってNK活性と抗がん蛋白が有意に増加した。

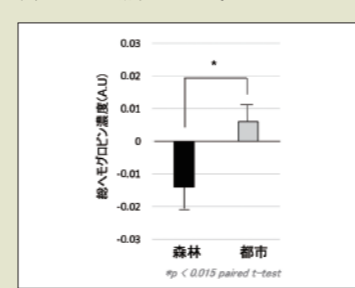


資料: Lyu B, et al. [International Journal of Environmental Research and Public Health] (2019)

脳神経系

森林を眺めることによって、リラックス効果を確認

大学生に、森林と年でそれぞれ景色を15分間眺めてもらい、近赤外分光法(NIRS)で前頭葉の脳血流を測定。森林の景色を眺めることで、前頭前野活動の沈静化、リラックス効果が示された。

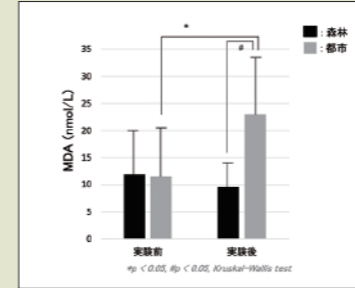


資料: Joung D, et al. [International Journal of Environmental Research and Public Health] (2015)

炎症反応・酸化ストレス

森林浴によって、一部の酸化ストレスマーカーの減少

慢性心不全患者(男女)に、森林と都市を午前と午後90分ずつ5日間歩行してもらった。森林歩行では酸化ストレスマーカーMDAが有意に減少した。

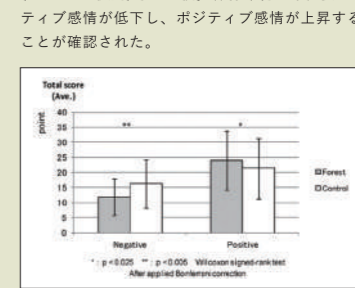


資料: Mao G, et al. [International Journal of Environmental Research and Public Health] (2017)

感情の改善効果

森林滞在後にネガティブ感情が低下し、ポジティブ感情が上昇

大学生・大学院生に、日本国内4カ所の整備された森林及び都市環境において15-20分程度の歩行・座観を体験してもらい、前後の感情状態(PANASを使用)等を比較。森林環境に滞在後ネガティブ感情が低下し、ポジティブ感情が上昇することが確認された。

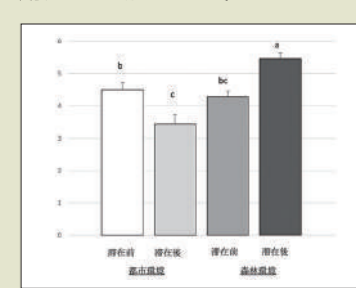


資料: (Positive and Negative Affect Schedule)を用いた感情改善効果の比較 (Takayama et al.2014を改変引用)

心理状態の回復

森林での滞在後に心理状態が回復
冬季の森林浴であっても有益

大学生・大学院生に、冬季の森林浴で心理状態の回復の程度(ROSを使用)等を測定、都市と比較した。冬季であっても森林環境の滞在後に心理状態が有意に回復することが明らかにされた。



資料: 冬季の森林環境と都市環境における心理状態の回復効果の比較結果 (Bielinis et al.2019より改変引用)