

令和4年度「森林サービス産業」創出・推進に向けた活動支援事業

「森林サービス産業」モデル事業

事業概要報告

●モデル地域の事業概要

長野県木曾町

兵庫県多可町

広島県安芸太田町

令和4年度「森林サービス産業」創出・推進に向けた活動支援事業 モデル地域の事業概要



公益社団法人
国土緑化推進機構
National Land Afforestation Promotion Organization



さとゆめ
LOCAL BUSINESS INCUBATOR

【モデル地域】 （実施地域）

（申請団体名）長野県木曽町

（連携団体名）一般社団法人木曽おんたけ健康ラボ、開田高原ヘルスツーリズム推進協議会、開田高原地域協議会

基本情報

「森林サービス産業」の取組状況（概要）

木曽町は、山村で育まれた食文化や木曽馬文化が残されるなど豊かな自然環境と森林文化に恵まれており、里山整備やものづくり事業など森林文化の継承や、「木曽町ヘルシータウン構想21」を掲げ、人々の交流による活力ある地域づくりを目指している。更なる森林の利活用を通して、雇用の場の確保、企業等との連携での関係人口の拡大など地域活性化につなげるために、令和3年度には森林サービス産業準モデル地域となり、以下に取り組む。

■令和3年度取り組み内容

- ・木曽町内の体制強化
- ・プログラムの専門性の向上
- ・新たなプログラムの造成（木曽馬、発酵食すんきの活用）
- ・企業への営業（トッパングループ健康保険組合等）等

「森林サービス産業」の戦略・ビジョンの策定状況

「第2期木曽町まち・ひと・しごと創生総合戦略」、「木曽町地域資源循環型コミュニティ・フォレストリー推進事業」において森林資源の活用を推進。

森林とともに暮らすニューライフサイクル“KISOStyleCycle（仮称）”の提案と、異業種多職種の多くの地域の方々と本プロジェクトを推進し、木曽地域の歴史文化を伝承しながら新たな魅力創生、そして雇用の促進、移住促進、地域活性化の促進、木曽町の持続可能な町づくりを目指している。

現状のプログラム・提供主体

首都圏や中京圏の企業をターゲットに、「運動」「栄養」「休養」のプログラムから、企業の希望に合わせ、セミオーダーでのプログラムを提供。ワーケーションで中・長期的な滞在を行いたい場合、古民家「森林セミナーハウス」（民間の教育活動施設）を使用しての研修や宿泊も可能。

■プログラム例

運動：森林ウォーキング（木曽ヘルスツアーガイド）、森のワーク体験（丸太切り・薪割り・焚火）、ヨガ

栄養：健康弁当及びお宿での健康メニューの提供（発酵食含む）

休養：温泉（温泉利用指導者による指導）／焚火／木曽馬ふれあい体験

本事業で送出予定の健康経営目線の目標

プログラムの磨き上げ：「森林空間を活用した体験・活動」、「木曽馬の活用」及び「健康食（すんき）」の内容を、都市部企業の健康経営のニーズに合ったレベルまで磨き上げる。

エビデンス取得による販路拡大：専門家指導のもとメンタルヘルス及び生産性を評価するエビデンスを取得し、当プログラムの健康効果を数値で示すことで、新しい販路開拓や企業提携を目指す。

【モデル地域】
（実施地域）

（申請団体名）長野県木曽町

（連携団体名）一般社団法人木曽おんたけ健康ラボ、開田高原ヘルスツーリズム推進協議会、開田高原地域協議会

エビデンス関係

モニター ツアー ／ワーク ショップ	開催時期	①2022年9月23日（金・祝）～25日（日）2泊3日 ②2023年1月16日（月）
	開催場所	①ラボの森及び尾の島自然公園等 ②母子健康センター
	対象者・人数	①企業で働く労働者13名（女性8名 男性5名）平均年齢43.9歳 ②役場職員、HT推進協議会、観光局、地域事業者等 23名
	プログラムの構成 （概要）	①モニターツアー『KISO力Recoveryプログラム～こころとカラダにKISO力を～』 1日目：屋内ヨガ、温泉入浴、地元食材を使った食事 2日目：森林ウォーキング、開田高原健康弁当、森のワーク体験（丸太切り・薪割り・焚火）、BBQ、星空鑑賞会 3日目：早朝散策、森のマウンテンバイク、木曽馬ふれあい体験 ②ワークショップ ・先進地（長野県小海町）の事例紹介 ・今後の森林セラピーの展開や方向性等を検討するとともに、推進チームの機運を醸成するワーク
	募集方法	①おんたけ健康ラボホームページ、フェイスブック、企業への直接の声がけ等 ②おんたけ健康ラボより関係者へ直接の声がけ

エビデンスの取得方法とアウトプット

- ・ Googleフォームでの心理調査
POMS2（気分プロフィール検査）・ROS（主観的回復感）・VAS（自覚的健康状態）・K6（不安抑うつ尺度）・SWLS（人生満足度尺度）・アテネ不眠尺度・行動変容尺度
- ・ 腕時計タイプの計測を用いた生理調査
睡眠・自律神経

エビデンスの取得の主な方法と使用デバイス情報

Fitbit
身に着けるだけで歩数・距離・消費カロリー・アクティブな時間・時間ごとのアクティビティを自動で記録する腕時計型のデバイス。



長野県木曽町

メンタルヘルスプログラム モニターツアー in 開田高原

いつもと違う空間、自然の音や風、香りを感じながら
いつもと違う時間、のんびり・ゆっくり時間が流れる
そんな非日常で心とカラダをRecovery

2022年
9月23日(金)祝日ー25日(日)

～ここからカラダにKISO力を～
KISO力Recoveryプログラム

木曽町は、「日本で最も美しい村連合」に加盟しており、豊かな自然環境と森林文化に恵まれ、木曽ヒノキに代表される我が国固有の林業地帯、山村で育まれた食文化や木曽馬文化が残されている地域です。当町では、この森林空間の新しい活用を通して、「健康、観光、教育」とつなぐ新たなサービス「森林サービス産業」を創出し、企業等との連携での関係人口の拡大、雇用の場の確保など地域活性化を目指しています。

木曽おんたけ健康ラボでは、標高1100mの開田高原をフィールドに地域資源「森林空間を活用した体験・活動」+「木曽馬」+「健康食（発酵食）」を企業の健康経営目標で内容の磨き上げを図りプログラム化し、都市部企業のニーズに合ったレベルを目指します。今回は専門家指導のもとでメンタルヘルス及び生産性を評価するエビデンスの取得・集積を行い、当プログラムの健康効果を数値で示すためのデータ集積のためのモニターツアーを実施いたします。

主な体験内容

1日目 サンセットヨガ 温泉入浴 地元食材を使った食事

2日目 森林ウォーキング 健康弁当 森のワーク体験 BBQ

3日目 早朝散策 森のMTB 木曽馬ふれあい体験

●お申込み・お問合せ
一般社団法人木曽おんたけ健康ラボ
TEL 0264-24-0870 FAX 0264-24-0871
E-mail info@ontakelabo.jp URL http://ontakelabo.jp/

☆弊社ホームページの予約フォームからお申込みください。

参加費無料！

モニターツアー
参加者募集
定員15名

募集締め切り
9月7日(水)17時まで
※定員になり次第受付終了いたします。

☆エビデンス検証を目的としたツアーのため、参加は以下の方に限ります。
参加対象者…
・年齢満18歳以上
・健康状態良好で通常の日常生活を送っている方

木曽おんたけ健康ラボ
KISO MINDS
HEALTH LABO

木曽開田高原は、「気候療法」が体感できる環境！

気候療法の4要素

- 冷・水・風 冷刺激 血液循環機能アップ 体温調節機能アップ
- 太陽光 適度な紫外線 ビタミンD形成(骨形成) 皮膚炎改善 気分の改善
- 可視光線 冷刺激 血液循環機能アップ 体温調節機能アップ
- 清浄な空気 冷刺激 血液循環機能アップ 体温調節機能アップ

気候療法とは…
ドイツなどヨーロッパ地域において、100年以上も前から活用されている自然療法です。

＜当ツアーについて＞

✓2泊3日の宿泊を伴うツアーです。申込みされた参加者には別途詳細案内をお送りいたします。

✓エビデンス検証のため、ツアー実施2週間前及びツアー中、ツアー実施後の1か月後・2か月後などに質問紙調査及び測定（自宅にて自身で行う）にもご協力いただきます。エビデンス測定内容については下記「エビデンス測定項目」をご覧ください。

※エビデンスの測定回数やタイミングなどは、都合により変更する可能性があります。

✓参加費は無料になります。集合場所（木曽福島駅）までの交通費は個人負担となりますのでご了承ください。

✓ツアー中は専用車（マイクロバス）に乗り合わせて移動いたします。マイカーで越しの方で、ツアー中もマイカー移動を希望する方はお申込み時にお申し付けください。

✓新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ツアー中はマスクの着用をお願いいたします。また、感染防止のため各種対策へのご協力をお願いいたします。

＝Tour Schedule＝

9月23日(金)

13:00 木曽福島駅 集合

13:30 木曽おんたけ健康ラボ 到着

13:40 オリエンテーション・事前測定

14:50 高原散策

16:00 サンセットヨガ

17:10 温泉入浴

18:10 お宿チェックイン

18:30 地元食材を使った食事

9月24日(土)

7:30 健康メニューの朝食

9:20 森林ウォーキング@尾の島自然公園

12:00 昼食★開田高原健康弁当

13:00 森のワーク体験

16:00 焚火

17:30 BBQ

19:00 星観会

20:00 お宿へ

9月25日(日)

6:45 朝活 散歩

8:00 朝食

9:30 森のMTB

10:45 木曽馬ふれあい体験

12:00 昼食★郷土食のお蕎麦

12:45 オリエンテーション

13:30 終了・解散

◎エビデンス測定項目◎

＜精神健康度＞

- ・主観的回復感
- ・気分の変化

＜睡眠＞

- ・アテネ不眠尺度
- ・ウェアラブル測定器

＜身体健康度＞

- ・自律神経
- ・血圧
- ・脈拍

＜行動変容・生活習慣の改善＞

- ・身体測定（体重・腹囲）
- ※メタボの方のみ
- ・行動変容オリジナルカード
- ・「今の状態」アンケート

＜生産性＞

- ・WHO健康と仕事のパフォーマンスに関する調査票

◇上記の測定項目を、モニターツアー実施前・ツアー中・実施後（2～3か月後程度）に調査協力を依頼させていただきます。

access

■電車(JR)ご利用の場合

- 東京から木曽福島
- 新宿発 JR特急あずさ(塩尻・松本乗換え) → JR特急しなの(名古屋方面) …約3時間30分
- 東京発 新幹線(名古屋乗り換え) → JR特急しなの(長野方面) …約3時間30分
- 名古屋から木曽福島
- 名古屋駅発 JR特急しなの(長野行き) …約1時間40分

■お車ご利用の場合

- 東京(高井戸IC)から木曽福島
- 中央自動車道 → 塩尻IC→R19 …約3時間15分
- 名古屋(小牧IC)から木曽福島
- 中央自動車道 → 中津川IC→R19 …約2時間30分

木曽おんたけ健康ラボ
〈所在地〉〒397-0301長野県木曽郡木曽町開田高原末川1899-4
〈電話〉0264-24-0870

主催 一般社団法人木曽おんたけ健康ラボ 後援 株式会社とよめ / 森林サービス産業モデル事業

4

【モデル地域】 （実施地域）

（申請団体名）安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会 （連携団体名）一般社団法人地域商社あきおおた、 安芸太田町

基本情報

「森林サービス産業」の取組状況（概要）

平成23年に安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会を設立し、町内事業者(宿泊施設、飲食施設etc.)を巻き込んだ町全体での誘客活動、森林サービス産業、健康ツーリズムの実現を目指している。具体的には、森林セラピーを軸として、各種の森林サービス企画での連携機会の創出、ツアー造成を推進、実現してきた。令和3年度からは自然環境を活用したワーケーションの取組を開始し、健康増進、地域活性化を積極的に展開している。

■令和3年度の取り組み

- ・保健医療機関と連携した産業医研修会の実施、健康保険組合と連携した企業の誘致
- ・フットパスを活用したツアー造成、ロード作成
- ・ワーケーション利用地としてのコンテンツ開発 等

「森林サービス産業」の戦略・ビジョンの策定状況

本事業を活用して、企業等で課題となっているメンタルヘルス対策にもアプローチできる企業研修パッケージの開発に取り組んでいく。

ワーケーションを含む企業の健康経営の推進、今後の誘客拡大に発展させるべく、新たな健康経営目線の「エビデンスの取得・集積・活用手法」の開発や健康経営目線の森林サービス産業の「プログラム・事業モデル」の開発、健康ツーリズム関連のSDGsイベントの開催など、時代にマッチした取組を目指していく。

現状のプログラム・提供主体

◆自然環境を活用した健康増進のための社員研修

主に広島県内在住の企業労働者をターゲットに、企業の健康経営の一環として、社員の健康維持増進やセルフケア（予防）を目的に、森林セラピーを軸としたプログラムを提供。

【プログラム例】

- ・森林セラピー
- ・チームビルディングの要素を取り入れた焼き芋作り体験
- ・早朝ヨガ
- ・オリジナルセラピー食の提供

【提供主体】

安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会
一般社団法人地域商社あきおおた

本事業で送出予定の健康経営目線の目標

これまで構築してきた広島市近郊の企業、産業医、産業保健師等のネットワークを生かし、企業の人事担当者目線で健康経営の複合型研修プログラムの開発、既存の体験コンテンツのブラッシュアップを進め、県内企業を中心とした受け入れの拡大を目指す。また企業と連携した研修会実施後の効果測定・検証も行う。

【モデル地域】
（実施地域）

（申請団体名）安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会
（連携団体名）一般社団法人地域商社あきおおた、
安芸太田町

エビデンス関係

モニター ツアー／ ワークシ ョップ	開催時期	2022年10月29日（土）～30日（日） 1泊2日 ※ワークショップは2/19開催予定
	開催場所	広島県安芸太田町龍頭峡 森林館・森林セラピーロード（戸河内ICから車で10分）・深入山
	対象者・人数	中小企業従業員、産業保健関係者など 15名
	プログラムの構成 （概要）	安芸太田の森林空間を活用した滞在研修型の健康プログラムの体験及びエビデンスの取得 ・ 焚火体験、薪割り体験、チームビルディングの要素を取り入れた焼き芋作り体験 ・ 龍頭峡セラピーロードでの森林セラピー（社員研修パッケージ版） ・ いこいの村ひろしまでの宿泊、オリジナルセラピー食の提供 ・ 早朝ヨガ体験 ・ 深入山セラピーロードでの森林セラピー ・ 落合先生による森林空間を活用した健康増進に関する講義
	募集方法	企業の健康管理部門、産業医等への直接依頼 広島産業保健総合支援センターを介しての依頼 HP・チラシなど

エビデンスの取得方法とアウトプット

- ・ Googleフォームでの心理調査
健康関連QOL、抑うつ不安尺度K6、生産性尺度（WHO-HPQ）、職業性ストレス簡易調査票（BJSQ）、主観的ストレス感・健康感、気分状態尺度（POMS2 短縮版）
- ・ 「myBeat心拍センサ」を用いた生理調査
脈拍・自律神経
- ・ 血圧測定

使用デバイス情報

- ◆ myBeat心拍センサ（ユニオンツール株式会社）
小型・軽量の心拍センサで、あらゆる場面で生体データを計測。心臓に流れる電気信号を直接拾うことで、高精度に心拍周期(R-R Interval)を検出します。

計測可能データ

- ・ 心拍情報（波形、周期）
- ・ 3軸加速度
- ・ 体表温



森林セラピーのまち 安芸太田町

健康経営を目指す
企業向けリフレッシュモニターツアー
in龍頭峡・深入山

日々のストレスに疲れたら、
森林セラピーで、心身ともに
リフレッシュしませんか？

2022年10月29日(土)～30日(日)

モニターツアー
参加者募集!!
定員15名(参加費無料)
※ツアーのエビデンス検証のため、
実施日前日及びツアー中、ツアー実
施後の2か月後などに測定調査等に
ご協力いただきます。

安芸太田町は、豊かな自然資源に囲まれた5500人程度の里山です。 町の面積の9割が森といった環境でありながら、広島市内中心部から高速道路で1時間程度とアクセスも非常に良く、都会近くの田舎（都会の縁側）として現在も多くの観光客に訪れていただいております。	
1日目 29日(土) 12:00 現地集合 昼食：セラピー弁当	2日目 30日(日) 7:00 森林セラピーヨガ・ストレッチ
13:00 生理測定の後、龍頭峡散策 模擬労働等	8:00 里山ならではの素朴な朝ごはん 血圧測定
16:00 宿へ移動 血圧測定、心理調査	9:30 森林セラピー体験
18:00 栄養バランスのとれた夕食	12:00 昼食：栄養バランスのとれた内容
	13:00 社員研修、模擬労働等
	15:00 血圧測定、心理調査
	15:00 終了・解散

【お問い合わせ】 安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会

〒731-3664 広島県山県郡安芸太田町大字上殿632-2
地域商社あきおた TEL：0826-28-1800
FAX：0826-28-1843 E-mail/info@cs-akiota.or.jp



森林セラピーのまち
ひと・森・癒し 安芸太田
FOREST THERAPY AKIOTA

企業様限定企画 森で過ごす日、休日。 森林セラピーのまち 安芸太田町

健康経営企業向け・リフレッシュモニターツアー内容

安芸太田町では、森林セラピーを活用した社員研修プログラムやワーケーションプログラムの構築、健康経営を目指す企業様との連携を目指しています。
宿泊施設と連携したメニュー開発を通じて、心身へのストレスを軽減し、ゆっくり森で過ごす時間を通して、より良い職場環境形成や生産性の向上につながる、当時の自然資源を活用した健康経営プログラムの構築を目指しています。

目標
①個人から同じ時間を過ごす仲間となることで、職場環境の改善や生産性の向上を目指す
②森林環境の中で自身の健康データを見つめなおし、健康への関心を高める
③「こころ」と「からだ」のトータルヘルスプロモーションを推進する

森の中は
里山ガイドさんが
案内します！

●森林セラピー中の体験のご紹介

健康チェック

五感を呼び覚ます

清流に足をつけてみよう

自然の息吹を感じよう

悠久の時間を感じよう

人とつながろう

自分自身と向き合おう

体験をシェアして持ち帰ろう

その他のメニュー
●ハンモック体験
●森林セラピーヨガ
●ストレッチ
●森林お灸 etc.

※少雨決行

◆通常時の森林セラピー体験料 2000円～8000円 ※一人当たり
ガイド1名につき7名まで案内可能 ※保険料含みます ※渡船が含まれるコースでは渡船代が別途かかります。

地元の旬の素材を使った健康お弁当

地元食材を使用したお弁当は、団体客でも提供可能です。

森林セラピー基地安芸太田町にリフレッシュしに来て下さいね！

<http://morimin.jp/>
もりみんの森

お問い合わせ先 安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会（一般社団法人地域商社あきおた）
広島県山県郡安芸太田町大字上殿632-2 TEL：0826-28-1800 担当：後藤まで
あきおたから 検索



森林セラピーのまち
ひと・森・癒し 安芸太田
FOREST THERAPY AKIOTA

【モデル地域】 （実施地域）

（申請団体名） 兵庫県多可町
（共同申請団体） 一般社団法人多可の森健康協会

基本情報

「森林サービス産業」の取組状況（概要）

兵庫県多可町は兵庫県のほぼ中央部に位置し、約80%が森林です。平成27年度から「多可の森で笑って歩いて健康に」をキャッチフレーズに、多可の森健康ウォーキングを主軸に、住民の健康増進に取り組んでいます。今後は地域資源であるラベンダーの要素を取り入れながら、健康づくりに大切な要素である「運動・栄養・休養」に関するプログラムを企画し、企業従業員の生活習慣予防やメンタルヘルス改善に向けた健康づくり、研修等のフィールドになることを目指していきます。

■令和3年度の取り組み

- ・森林環境教育の視点から商品検討等
- ・企業へ働きかけ

「森林サービス産業」の戦略・ビジョンの策定状況

多可町では、森林サービス産業創出について、「2022年度SDGs未来都市等提案書」の中で、健康ウォーキングに木育や食育などの体験型メニューを加え、宿泊を伴う商品開発により稼げる森林サービス産業を創出する、としています。

また、多可町総合戦略や多可町森林・林業ビジョン2020の中でも、森林空間を産業、子育て、健康の分野に活用することとしており、町政の中で森林サービス産業の推進を位置付けています。

現状のプログラム・提供主体

◆木材を活用したモノづくり、森林の中での健康ウォーキング、静寂な森の中での宿泊をセットにした「森の恵みプラン」を企画健康・観光・教育の3要素を取り入れた森林環境学びの場を提供

対行政へは、森林に馴染みの少ない市町へ、森林環境教育プランとして、対企業へは、従業員の保養プランとして検討

【プログラム例】

- ・18コースある整備された健康ウォーキング
- ・大自然での森林浴
- ・木材を活用したモノづくりなど森林環境教育にもつながる体験プログラム

【提供主体】

一般社団法人多可の森健康協会

本事業で送出予定の健康経営目線の目標

- ・運動・栄養・休養という3つの視点の素材の充実を図るとともに、企業の人事部等健康経営に携わる方とも連携して、企業の健康経営のプログラムの確立を目指します。
- ・多可町をメンタルヘルスや企業研修の場として採用していただくよう、企業との連携（マッチング）の数を増やしていきます。

【モデル地域】
（実施地域）

（申請団体名） 兵庫県多可町
（共同申請団体） 一般社団法人多可の森健康協会

エビデンス関係

モニター ツアー	開催時期	2023年1月16日（月）～17日（火） 1泊2日 ※ワークショップは2/10開催予定
	開催場所	森のホテルエーデルささゆり、健康ウォーキングコース2コース
	対象者・人数	①介入群 12人 期間中1泊2日のモニターツアーに参加するグループ。 ②対照群 12人 モニターツアーには参加せず、都市部で通常通りの生活を送るグループ。
	プログラムの構成 （概要）	森林の中で多くの時間を過ごす旅の体験前後で、心身両面、睡眠の質の部分でどの様な効果が得られるかを調査 1日目 ・クアオルト健康ウォーキング1.2km ・健康セミナー「睡眠の重要性について」 ・ラベンダーオイルを使ったアロマセラピー ・ゆらぎ体操〔運動〕 ・健康相談（多可町健康課の保健師、栄養士が相談に応じる） ・昼食（豆腐ハンバーグ） 2日目 ・クアオルト健康ウォーキング3.2km ・木のベッド体験 ・昼食（ヘルシー弁当）
	募集方法	多可町民、これまで意見交換をしたことがある企業 日本クアオルト研究所の協力のもと企業等への直接営業

エビデンスの取得方法とアウトプット

- ・心理アンケート（心理的な不安状態の評価）
- ・睡眠状況アンケート（昨夜の睡眠状態の評価）
- ・特性アンケート（生活状況、生活習慣（行動変容）
普段の睡眠習慣の評価など）

エビデンスの取得の主な方法と使用デバイス情報

◆ S'UIMIN社のInSomnograf（インソムノグラフ）

睡眠時の脳波を測定してAIで解析し、利用者にレポートする、睡眠計測サービスです。



睡眠の質に関するモニター募集について（兵庫県多可町）

多可町

目的	クアオルト健康ウォーキングやラベンダーの癒しの香りなど多可町の森林に関係する 滞在プログラムの検証のモニター として参加していただける方を募集します。なお、モニター参加者には滞在プログラムが睡眠の質にどのような影響を及ぼすかについての調査研究について説明を行い、同意が得られた方については調査を行わせていただきます。													
参加要件	・滞在プログラムが睡眠の質にどのような影響を及ぼすかについての調査研究について同意いただける方 ・都市部在住で30歳～50歳ぐらいの方 ・全日程に参加できる方 ・睡眠に課題を抱えている方													
募集人数	多可町に滞在するモニター 12人 都市部で通常通りの生活をするモニター 12人													
計測事項	多可町に滞在するモニター・・・睡眠時の脳波、滞在中の心拍、通常通りの生活をするモニター・・・睡眠時の脳波 いずれも計測数値は個人へフィードバックします。													
脳波計測全体日程	<table border="1"> <tr> <td>多可町訪問のモニター</td><td>1/12（木） ご自宅にて</td><td>1/16（月） エーデル泊</td><td>1/17（火） ご自宅にて</td><td>2/2・4 ご自宅にて</td></tr> <tr> <td>通常生活のモニター</td><td>1/12（木） ご自宅にて</td><td>1/14（土） ご自宅にて</td><td>1/15（日） ご自宅にて</td><td>2/2・4 ご自宅にて</td></tr> </table> 2/2・4の計測日程は変更になるかもしれません。 睡眠を、脳波で、客観的に。 脳波計測は、脳波を測定するための機器（脳波計）を用いて行われます。脳波計は、脳波を測定するための機器（脳波計）を用いて行われます。脳波計は、脳波を測定するための機器（脳波計）を用いて行われます。	多可町訪問のモニター	1/12（木） ご自宅にて	1/16（月） エーデル泊	1/17（火） ご自宅にて	2/2・4 ご自宅にて	通常生活のモニター	1/12（木） ご自宅にて	1/14（土） ご自宅にて	1/15（日） ご自宅にて	2/2・4 ご自宅にて			
多可町訪問のモニター	1/12（木） ご自宅にて	1/16（月） エーデル泊	1/17（火） ご自宅にて	2/2・4 ご自宅にて										
通常生活のモニター	1/12（木） ご自宅にて	1/14（土） ご自宅にて	1/15（日） ご自宅にて	2/2・4 ご自宅にて										
参加者の費用負担	・チャーターバスまでの旅費 ・チャーターバスを利用にならない場合エーデルささゆりまでの旅費 ・昼食2回分													
滞在時の実施項目	クアオルト健康ウォーキング 森林散策 木のベッド体験 良質な睡眠に向けての学び（座学） ヨガ体験													

滞在モニターの行程	1/16（月） 9:45 新大阪駅集合 10:00 新大阪駅出発 チャーターバスにて 11:30 森のホテルエーデルささゆりに到着 受付、日程説明、昼食 13:00 計測器取り扱い説明、心拍計装着 13:30～ 森林散策（クアオルト健康ウォーキング 1.2km） ヨガ体験 15:00 フリータイム お好きなものをお選びください （森林散策、ヨガの続き、チェックインなど） 16:00～ 座学 日常生活に取り入れよう 生活リズム健康法 フリータイム 18:00～ 夕食、香りのセレクション、お風呂、就寝 1/17（火） 各自でチェックアウト 8:30 エーデルささゆり1階ロビー集合、出発 車移動 9:00～ 森林散策（クアオルト健康ウォーキング 3.2km） 木のベッドでの無の時間 11:30 終了、車移動 11:50 計測器取外し、アンケートの配布 昼食、各自で振り返り（フリータイム） 14:00 終了、エーデルささゆり出発 15:30 新大阪駅到着
計測機の配布	1/10 日頃、ご指定の場所へ郵送
研究名	森林環境下での保養プログラムが睡眠状態や精神状態に与える影響に関する研究
協力	北海道大学、国立研究開発法人森林研究・整備機構森林総合研究所 株式会社クアオルト研究所
主催	兵庫県多可町
お問合せ	兵庫県多可町商工観光課 梅田 電話）0795-32-4779

※関連企業へ直接依頼をしているため、公募のチラシは作成していない