

森林セラピー[®]

特集
p.2

ストレスは『見える』時代へ
—ストレスの可視化から森林セラピーの展開を考える



会報誌 21号





ストレスは 「見える」時代へ

—ストレスの可視化から

森林セラピーの展開を考える

森林セラピーにとって、
癒し・精神的な改善をもたらす
というデータは大切なものです。
森林の癒し効果が科学的に
検証されているということを生かし、
実際に森林セラピーを受ける方に
どのようなことができるでしょうか。
今回の特集は、
ウェアラブルセンサを利用して、
ここでの可視化・ストレスの定量化に
取り組んでいる企業に取材を行いました。



現代の日本において、メンタル不調の方が増えていることは皆様ご存知のこと通りです。それは、これまでなかなか自分の精神的な疲れを自分で意識するきっかけというのが少なかったことも原因のひとつではないでしょうか。そのため、政府は労働安全衛生法の改正、およびそれに伴うストレスチェック制度を導入しました（会報誌第19号にも取り上げています）。

精神的な不調や疾患を予防するために、まずは現在の自分の状態に気付くきっかけを作ること、定期的なこころのメンテナンスを促すことが、森林セラピスト・セラピーガイドの役割のひとつです。

ストレスチェックの目的

一般企業で実施される定期健康診断は二次予防、つまり身体に病気がないかをチェックし、あつた場合は早めに治療を行うことが目的ですが、労働安全衛生法で定められたストレスチェックは精神疾患の早期発見・早期治療を目的とした取り組みではありません。ストレスチェックのねらいは、自分自身のストレスについて気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させること、および職場環境の改善などによってストレスの原因そのものを軽減させる一次予防（＝発症予防）の取り組みと位置づけられています。

生活によるストレスも同じように、気付き、改善することでストレスが発生する要因を減らし、精神疾患の予防につなげていくことが大切です。



そのため、何がストレス源で、どんなときにはリラックスできているのかを客観的に判断するものがいると、主観的評価との違いから自然に気付きを得ることができます。

ストレスになっているのに、「何が、どれくらいストレスなのか」は、ほとんど主観的な評価しかできない点です。実際にはゲームがストレスになっているのに、本人が『これはストレス解消の方法だ』と思いつぶんで、精神的に無理をしているというのがわかりやすい例かもしれません。

そのため、何がストレス源であるのかを客観的に判断するものが、主観的評価との違いから自然に気付きを得ることができます。



ストレスの可視化によって、ストレスが発生する要因を減らし、精神疾患の予防につなげていくことが大切です。



▲Lifescore Quick PC



▲Lifescore Quick タブレット



▲測定中



累計で数百台利用されており、企業の面談室やリフレッシュルームでのセルフチェックや、スポーツクラブなどで導入されています。

総合結果は「理想ゾーン」「気が張っている」「落ち込んでいる」「気が緩んでいる」「高揚している」という領域に分類されます。さらに詳しく「ストレス・リラックス度」と「ココロの柔軟性」、「カラダの元気度（トータルパワー）」も表示されます。ストレス・リラックス度はオレンジ色の

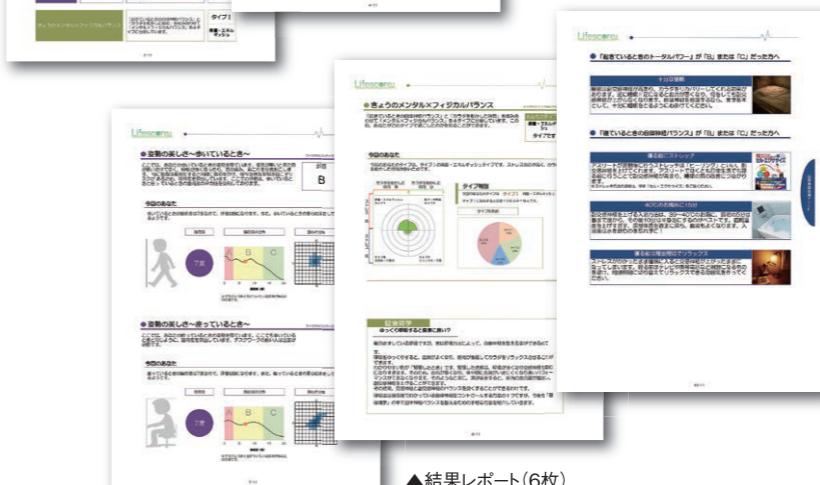
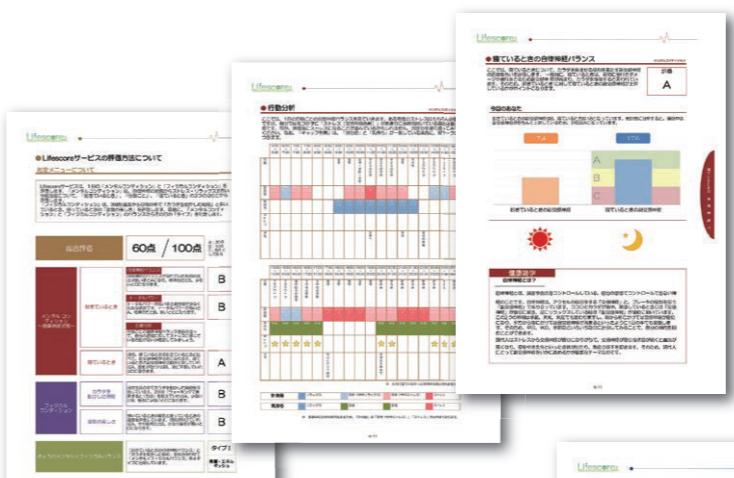
「ストレス度」と、水色の「リラックス度」が概ね均等になつて

いるのが良い状態です。^{※1}

「ココロの柔軟性（精神的免疫力）」は、高すぎると無理に周囲に合わせすぎている状態、低すぎると周囲とはあまり接したくない状態で、中央の「ちょうどいい」ゾーンが理想的です。

^{※1} 精神的免疫力とは、コミュニケーションを積極的にできるか、生きる意欲、外部環境の劇的変化に耐えられる精神的強さがあるか等によって変化する指標です。また、精神的免疫力はコミュニケーションの意欲などに関係するため、1回の測定ではなく、複数回測定すること

指先で簡単。
1分間の計測で
とても手軽。



▲結果レポート(6枚)



小型の心拍センサを
胸に貼り付けて
24時間計測可能。



▲心拍センサ



- ・メンタルコンディション
(起きているとき)
- ・測定レポートの内容
- ・睡眠の質

起きているとき（日中）の自律神経バランスから、ストレス・リラックスの割合を測定し、年齢・性別に応じてスコアリングします。

「ストレス・リラックス度」と「カラダを動かした時間」の2つの指標から、その日のタイプ（4分類）を判定します。

・測定後のおすすめ健康法の紹介

自律神経バランスを整えるのに効果的な簡単健康法をご紹介します。

1日を通じて連続的に測定ができるため、情報量が多いことが特徴です。いつ・どこで・どれくらい・何がストレスだったかが可視化されるため、「これでストレスが実はストレスになっていた……」という感じ方とのギャップや、睡眠の質なども解析できます。データ解析後はレポートが発行され、計測の詳細を知ることができます。

解消している」と思っていた活動が実はストレスになっていた……という感じ方とのギャップや、睡眠の質なども解析できます。データ解析後はレポートが発行され、計測の詳細を知ることができます。

行動ごとにストレス・リラックスト率割合を測定するとともに、「自分のキモチ」と測定値とのギャップが表示されます。



寝ているときの副交感神経の活動量から、睡眠の質を測定します。

・睡眠の質

行動ごとにストレス・リラックスト率割合を測定するとともに、「自分のキモチ」と測定値とのギャップが表示されます。



▲結果画面①



▲結果画面②

「ストレス度」と、水色の「リラックス度」が概ね均等になつているのが良い状態です。^{※1}

「ココロの柔軟性（精神的免疫力）」は、高すぎると無理に周囲に合わせすぎている状態、低すぎると周囲とはあまり接したくない状態で、中央の「ちょうどいい」ゾーンが理想的です。



こころの状態が可視化されるメリット

機器自体が大きすぎる、高価すぎる、測定方法が侵襲的などの理由で、一般の方が日常的に使用するには困難な測定機が多くあり、これまで一般の方の精神的なコンディションの測定は非常に難しいものでした。気軽に日常生活へ導入できる測定方法が現れるということは、より自身のストレス予防に積極的な方が増えるともいえます。自分の変化やリズムを自分自身で把握し、感覚で判断していたものが数値として出てくることで、ストレスフルな状態を事前に予測・回避することも可能かもしれません。

また、森林セラピーでは企業のメンタルヘルス研修として森林セラピーを利用する場合、「気持ちがよかつた」というような抽象的な意見だけでなく、実施前と比較した精神的な変化がデータ化されること大きなメリットです。

今後、こういったサービスがより浸透してくることで、測定結果に合わせた森林セラピーのメニュー展開など、新しい活用が出来るようになるかもしれません。

取材先

WINフロンティア株式会社

2000年に東京大学教授・板生清氏(現東京大学名誉教授)が創設した東京大学発のNPO法人ウェアラブル環境情報ネット推進機構(NPO法人WIN)が母体。ウェアラブルセンサによる生体センシングデータの解析と、それに基づくソフトウェア開発を行う。先端技術を駆使して、「ココロの豊かさ」を実感できる社会創造への貢献、健康寿命の向上、健康・長寿における「日本ブランド」を世界に発信することを目指している。

ライフスコアクイック導入等のお問い合わせはこちらへ

TEL 03-6266-2050

WINフロンティア株式会社 〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-12-1 新有楽町ビル247
WEB: <http://winfrontier.com/> MAIL: info@winfrontier.com

測定結果はバロメーターのひとつ

ご紹介してきた各サービスの提供元であるWINフロンティア株式会社代表の板生氏は、「医療機器ではないため、気軽に実施やすいものをを目指している。科学的根拠は確実にしつつも、見せ方になるとべくとつきやすく。加減が大事」と語ります。

ストレスは常に変動するものであり、測定結果は現在の自分のバロメーターとして参考にするものです。疾患の治療方針を決める、もしくは治療を実施するといった目的ではなく、健康な人の日常をサポートするという点では、森林セラピーにも同じことがいえるのではないでしょうか。

スマートフォンのカメラに約30秒指先を当てて、皮ふの色変化から心拍のゆらぎを検出するアプリです。測定結果は、8タイプのキモチ(ストレス・リラックスの傾向、お疲れ具合)から分かりやすく表示します。その後、測定結果から現在の状態に応じた、リラクセーションサロンのクーポンや、ハーブティー、音楽や書籍などのお奨めコンテンツの紹介もあります。これまでの測定記録をカレンダー形式で表示できるため、週ご

と・月ごと・曜日ごとの傾向が一目で把握できます。

無料アプリのため、個人の導入費用がかからないことが最大の利点です。1年前にリリースされ、これまでに135万ダウンロードを突破。『Life Score Quick』の8割の精度で測定でき、2015年のiPhone・androidのアプリダウンロードランキングでは1位を記録しました。



スマートフォンの
カメラに約30秒
指先を当てるだけ



▼測定イメージ

▼結果画面



▼結果画面



▼カフェノート画面

COCOLOLO のダウンロードはこちらからどうぞ!



Google Play
で手に入れよう



App Store
からダウンロード





▲海に接した特色を生かした、海と森を眺める座観の様子

南房総市のコース

南房総市は7つのセラピーロードが認定されています。

①花嫁街道・黒滝の道【所要時間:約30分】

南房総の人気登山コース花嫁街道の入口に位置し、名瀑『黒滝』を目指して林道・川沿いを歩くコース。

②安鳥谷里山の道【所要時間:約45分】

水田と里山が交互に入り組む谷津地形にあるロード。手入れされた里山の林と、そこに咲く四季の野草、季節には湿地に咲く花ショウブが目を楽しませてくれる。

③おんだら山の道【所要時間:約1時間】

尾根歩きの気持ちよさを気軽に体験できるロード。晴れた日には太平洋・富士山を見ることができる。

④千葉県最南端を望む・城山の道【所要時間:約30分】

千葉県から「白浜地区自然環境保全地域」に指定される範囲内にあるロード。戦国大名里見氏の築いた城郭跡で、白浜城跡として市指定文化財(史跡)にも指定される歴史を感じるコース。

⑤沢山不動滝の道【所要時間:約20分】

不動滝の周辺の沢沿いを歩くコース。水が綺麗で、沢までアクセスしやすいため夏場は足を浸すなど水とふれあうプログラムも可能。

⑥富山 伏姫・八犬伝の道【所要時間:約15分】

南房総の人気登山コースの山腹側に位置。『南総里見八犬伝』の舞台となった山「富山」。このロードの終点近くに伏姫と愛犬八房が住んでいたとされる「伏姫籠窟」という洞穴がある。

⑦大房岬・海と自然と歴史の道【所要時間:約1時間30分】

千葉県立の大房岬自然公園内にあるロード。公園内でありながらコースは変化に富んでおり、特に鏡ヶ浦を望む展望は必見。



▲城山の道 展望台からの眺め



▲名瀑『黒滝』



▲大房岬ロードのシンボルツリー

千葉県南房総市は平成26年3月に市の全域が森林セラピー基地に認定されました。首都圏から90分とアクセスが良く、何度も気軽に通いやすい位置にあります。黒潮に育まれた温暖な気候のため、冬でも散策が楽しめます。森林部の広い地域がマテバシイやタブノキ、スダジイなど常緑樹に覆われており、冬季でも森の緑を感じることができます。市内の3方向が海に囲まれているため、森と海を同時に感じることのできる珍しい基地です。森林セラピーとタラソテラピー(海洋療法)が同時に体験できます。市内7地区ごとに1本ずつの森

林セラピーロードは、それぞれに特徴あるコースを楽しむことができます。南房総市の森林セラピー事業はまだスタートしたばかりであり、地域の観光資源である「花」と「食」を組み合わせた、南房総市ならではのプログラムを開発中です。森林セラピーガイド・セラピストの登録開始や、プログラムの拡充などはこれから期待ができるそうです。

花と食

果樹栽培では房州ビワの産地で、生産日本一となっています。収穫期には富山・富浦地区の国道12

7号沿いに直売所が開設され、風物詩となります。また、観光客にはビワ狩りも人気です。花卉栽培は千葉県特産功労者の間宮七郎平氏がいたことも関係し、地域の観光資源である「花」と「食」を組み合わせた、南房総市ならではのプログラムを開発中です。森林セラピーガイド・セラピストの登録開始や、プログラムの拡充などはこれから期待ができるそうです。

花卉栽培は千葉県特産功労者の間宮七郎平氏がいたことも関係し、地域の観光資源である「花」と「食」を組み合わせた、南房総市ならではのプログラムを開発中です。森林セラピーガイド・セラピストの登録開始や、プログラムの拡充などはこれから期待ができるそうです。



▲森のハンモックはセラピー中の気人気プログラム

ると認知度が低く、「千葉県が伊勢海老の産地であることを知つてもらいたい」として、房州海老という名称を開発したそうです。



森林セラピー基地[1]

千葉県南房総市
すぐそこ！あつたか南房総
海・里・人が織りなす癒しの森

●お問い合わせ
南房総市役所 商工観光部
観光プロモーション課

〒299-2492
千葉県 南房総市富浦町青木28番地
TEL／0470-33-1091
FAX／0470-20-4230
営業時間／8:30～17:15
(土日祝、年末年始を除く)
E-mail:kanko@city.minamiboso.chiba.jp



Forest Therapy in Sisou



宍粟市のコース



▲国見の森公園からの眺望



▲国見の森のミニモノレール



▲赤西渓谷



▲赤西渓谷

①国見の森ロード【所要時間：約150分】

兵庫県立国見の森公園内にあるロード。国見山の山頂を中心に山の稜線を歩くので、眼下に宍粟の町並みを、遠くには広大な山並みを望むことができる。ロードの一部はウッドチップが敷きつめられており、とても歩きやすいです。

②赤西セラピーロード【所要時間：約120分】

赤西国有林を流れる赤西渓谷の谷深いところに位置し、渓谷沿いに残る森林鉄道跡の林道を歩くコース。美しい水面を眺めながら、緩やかな傾斜をのんびり散策できる。

兵庫県宍粟（しそう）市は昨年6月にグランドオープンした新しい森林セラピー基地です。宍粟市は平成17年に旧宍粟郡の4町（山崎町、一宮町、波賀町、千種町）が合併して誕生しました。市内の森林面積が約9割を占めます。兵庫県の中西部に位置し、古くから林業で栄えた地域として知られています。平成27年3月に市の全域が森林セラピー基地に認定されました。

兵庫県下最高峰の氷ノ山、第二峰の三室山、第三峰の後山と1,000メートルを越える山々がそびえ、氷ノ山後山那岐山国定公園や、音水ちくさ県立自然公園に属する緑豊かなまちです。

また、兵庫県を代表する一級河川の揖保川や、日本の名水百選の千種川をはじめ、福知渓谷、赤西渓谷、音水渓谷などの景勝地、日本百選の原不動滝、かおり風景百選の千年藤など豊かな自然や風景が四季折々の風情を織りなしています。

宍粟市として合併する以前の平成元年から、宍粟郡が「しそう森林王国」を建国し、森林を基軸とした地域づくりを行うとともに平成4年に兵庫県と「県民オアシス（しそう森林王国）」に関する協定書を締結し、県民の豊かな自然とふれあい交流する緑のふるさと

としてまちづくりを進めていました。兵庫およびその近県の安らぎの場として、宍粟市の森林を使つていこうという取組が森林セラピー基地になる以前からあつたのです。

宍粟市の森林セラピー基地はエリアとして2つあり、1つは「国見の森」という森林公園の範囲と、もうひとつは赤西渓谷という渓谷周辺のエリアがあります。

国見の森エリアは平成18年にオープンした県立の森林公園です。エリア内にミニモノレールを備えており、国見山山頂を中心て眺望の良さが特徴で、山頂までのバリアフリーのロード、その他はウッ

ドチップを敷きつめてあり、とても歩きやすいです。

赤西渓谷エリアは、「ひょうごの森百選」にも選ばれた美しい渓谷で、ロードはその渓谷に並行しているため、美しい水面を眺めながらの森林セラピーが可能です。赤西渓谷の美しさはNHK大河ドラマ「軍師官兵衛」タイトルバックの撮影地にもなったほど。森林軌道やたら場跡などの遺構があり、日常生活からかけ離れた空間を感じられるエリアです。



森林セラピー基地[2]

宍粟市森林セラピー基地

●お問い合わせ
公益財団法人 しそう森林王国観光協会

〒671-2558
兵庫県宍粟市山崎町上比地374
TEL／0790-64-0923
FAX／0790-64-5011



森林セラピー女子部だより

Forest therapy women's group

からも積み重ねてまいりたいと思つておりますので、どうか温かく見守ってくださいますよう、また、ご指導くださいますよう、お願い申し上げます。早緑月、皆様にとって、新しい年が更に良い年となるよう祈年致しまして、私の新年の挨拶とさせていただきたいと思います。

森林セラピー女子部 部長
工藤 知恵

ご挨拶

新年明けましておめでとうござります。皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。森林セラピー女子部を設立させていただけた半年。森林セラピー女子部の有志仲間とともに、講座、基地探訪と、少しづつ活動を進めてまいりました。森林セラピーに関わる皆様、地域の皆様より、多くの御支援と御厚意を賜りますこと、あらためて心より深く感謝申し上げます。ゆっくりとした歩みではあります、一歩ずつ大切に、これりますが、

ラピー女子部を設立させていただけた半年。森林セラピー女子部の有志仲間とともに、講座、基地探訪と、少しづつ活動を進めてまいりました。森林セラピーに関わる皆様、地域の皆様より、多くの御支援と御厚意を賜りますこと、あらためて心より深く感謝申し上げます。ゆっくりとした歩みではあります。ゆっくりとした歩みではあります、一歩ずつ大切に、これ

2016年 森林セラピー女子部講座、 基地探訪のご報告

森林セラピー女子部の記念すべき第一回目となる講座・交流会を、9月10日（土）ソサエティ事務局にて開催いたしました。今回は、森林セラピー養成検定テキストの第3章にある「森林薬学・アロマセラピー」をテーマに、森林セラピーと五感（視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚）との関わりを、解説とクラフト作成を通して学びました。

ンテークを行い、軽いストレッチ運動で準備を整え、その後、秋の香り溢れる小雨に潤う森を2時間程かけて、ゆっくりと森林散歩、安息を行いました。今回は、森のハーブティを飲みながら、ギター演奏の音色に心を澄まし、ハンドトリートメントトレクチャーを行ない、基地の山裾に鎮座する武田信玄の隠し湯としても有名な湯村温泉郷にもお邪魔させていただき、山梨の豊かな郷土の薰りを五感で体感できるプログラムを行いました。

この武田の杜には、魅力的なセラピードが複数用意されていますが、全体としてバリアフリー（ユニバーサルデザイン）対応です。視点が素晴らしい、中でも「癒しの径」は、車いすの方もご利用いただけるよう平坦でとても道幅の広い設計となつており、管理棟でもあるサービスセンターとロード近くの自由広場には利用しやすいトイレが設置され、どなたでも安心安全に森林に親しむ事が出来る基地となっています。



香りの道「登計トレイル」ゆっくりと秋の奥多摩を歩きます



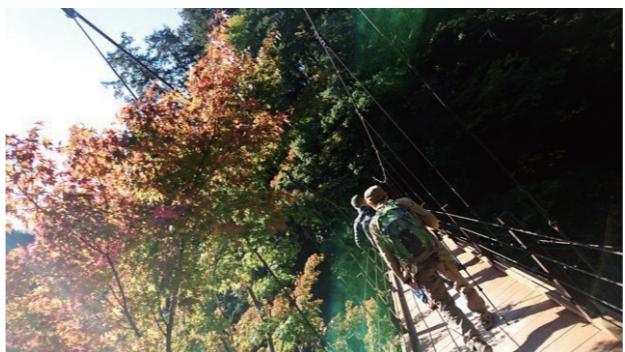
- ①武田の杜に全身が包まれる、心地よい安息場所
- ②参加者全員でアミラーゼ測定
- ③参加者全員で血圧測定

秋めいてきた10月8日（土）、そして晩秋の11月12日（土）には、東京都奥多摩町をテーマに、講座、交流会、基地探訪と開催させていただきました。秩父多摩甲斐国立公園でもある奥多摩へは新宿駅から電車で約90分、車窓から見える景色が鮮やかな秋色に移り変わるにつれて、こころも身体も自然にほぐれていきます。



アロマセラピーと森のクラフト作成
第一回女子部講座にて

今日は、奥多摩森林セラピー
ロード香りの道「登計トレイン」
を、策定にも携わられた森林総合
研究所環境計画研究室室長 香川
隆英先生をお招きして、ご説明を
頂きました。途中、暖かい暖炉の灯るステーションに立ち寄り、ハーブティを飲みながらセルフハンドトリートメントを行いました。奥多摩基地にも魅力的なロードが複数用意されていますが、やはり、バリアフリー（ユニ



紅葉美しい奥多摩森林セラピー基地氷川渓谷にて

バーサルデザイン）への配慮、対応が行き届いたロードや施設があり、どなたでも安心安全に森林と触れ合える心地よい基地でした。

今回伺った両基地共に、ユニバーサルデザインへの取り組みと、滋味溢れる森林セラピー弁当が特徴的で、訪れた土地と季節を安心して体感する機会をいただきました。師走を迎える10日（土）には、活動の振り返りと新年度のスケジュール確認等、ささやかながら女子部交流会を行いました。

振り返りまして、2016年女子部活動において、本当に沢山の方のご協力を頂きました。女子部を代表して、あらためて心より感謝申し上げます。武田の杜御関係者様、奥多摩基地御関係者様、そして、香川隆英先生ありがとうございました。事務局鈴木さん、いつもありがとうございます。

以上を持ちまして、2016年度森林セラピー女子部活動のご報告とさせていただきたいと思います。

生命の香り溢れる 新緑の季節に向けて

厳しい冬の寒さから目覚め、命の息吹が聞こえて来ます。新年度も講座、交流会、基地探訪を通して、女性の視点を大切にしながら、学びと啓蒙普及の場として活動を少しずつ進めて参りたいと思います。皆様、どうぞよろしくお願い申し上げます。

■執筆 くどうともえ 工藤知恵



- 森林セラピー女子部 部長
- 森林セラピスト
- 公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト・インストラクター
- JAMHA認定ハーバルセラピスト
- JAPA認定アーユルヴェーダセラピスト

アロマセラピスト・インストラクター、ハーバルセラピスト、アーユルヴェーダセラピストとして様々な現場を経験。森林セラピストとして基地登録をしながら、都内で森林セラピー・アロマセラピーのPRイベント等多数参加出演。現在、生活の木原宿表参道校にて、自然の大きな営みに寄り添う、現代人のより良く生きる生活術として「ハーブとアロマと森林セラピー・植物時間、秋・冬、季節に寄り添う植物時間」を開講中。4月より、「日本の森・ハーブとアロマと森林セラピー 春・夏、季節に寄り添う植物時間」講座をスタート。

2017年上半年 森林セラピー女子部イベントスケジュール

森林セラピー女子部では、森林セラピスト有資格者を対象に講座やイベントを開催致します。
また、森林セラピーのプロローグとして、都市公園を活用した講座も行います。

 3/18 (土) 講座・森林セラピー体験会 時間／9時30分～ 場所／都内会議室または都市公園 体験会 	 4/15 (土) 講座・森林セラピー体験会 時間／9時30分～ 場所／都内会議室または都市公園 体験会 
 5/20 (土) 森林セラピー基地探訪・勉強会 (1泊2日) 時間／調整中 場所／森林セラピー基地 	 6/17 (土) ワークショップ講座・交流会 時間／9時30分～ 場所／都内会議室 
 7/15 (土) スキルアップ講座 時間／13時00分～ 場所／都内会議室 	

*1月・2月はお休みです。
*日程や内容については予定であり、変更等も見込まれます。
*講座につきましては女子部の部員を対象としますが、体験会、基地探訪、交流会については、どなたでもご参加いただけます。参加をご希望の方は、部長の工藤までご連絡ください。

女子部への加入も随時受け付けております。



森林セラピー女子部は、資格を活かしたいという思いを持つ仲間で、女性の視点から、森林セラピーの広報や活動を進めて行こう！という想いのもとに設立された公式部会です。



※Facebookページでは森林セラピー女子部の活動情報を掲載しています。入部のお問い合わせもFacebookページからどうぞ。

<http://www.fo-society.jp/jyoshibu/>



事務局から編集後記

会報誌第21号はいかがでしたか？特集の「ストレスは『見える』時代へ——ストレスの可視化から森林セラピーの展開を考える」では、精神状態の可視化に関する最先端の技術をお伝えしました。無料アプリのCOCOLOLOは、ぜひダウンロードして使ってみましょう。私も定期的に測定するようしていますが、曜日やお天気によって状態が変化する一定の周期のようなものが分かってくることもあるかもしれません。ちなみに、私の一番ストレス度の高い曜日は火曜日で、これが分かってから精神的に大きく落ち込んだり、生産性が下がることが少なくなりました。事前にいつナーバスになりやすい傾向だということが分かれば、ご褒美を用意しておく、予定を開けておくといった対策が早めに計画できて大助かりです。

さて、今回の会報誌は森林セラピストもしくは森林セラピーガイドのバッヂを同封しています。1年以上前にお電話で会員の方から「ブルゾンより気軽に、いつでも付けられるようなバッヂがあったらどうか」というご提案をいただいたのがきっかけでした。素敵なアイデアの実現に時間がかかってしまって恐縮ですが、なんとか実現まで漕ぎ着けることができました。名刺にバッヂと同じロゴを入れることも可能です。画像データは総合サイトの会員ページからダウンロードできるようになっております。それでは、また次号で！（事務局 鈴木）

会員リスト

団体正会員

- ・特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構
- ・株式会社デラ
- ・翠会ヘルスケアグループ

団体賛助会員

- | | | | |
|----------|-------------|-----------------|--------------|
| ・山形県小国町 | ・沖縄県国頭村 | ・福岡県八女市 | ・森永乳業(株) |
| ・長野県上松町 | ・神奈川県厚木市 | ・宮崎県日南市 | ・小林製薬(株) |
| ・長野県飯山市 | ・長野県小谷村 | ・群馬県上野村 | ・(株)北都 |
| ・長野県信濃町 | ・和歌山県高野町 | ・大山観光開発(株) | ・社会医療法人社団正志会 |
| ・長野県佐久市 | ・新潟県津南町 | ・福岡県篠栗町 | ・青森県深浦町 |
| ・山口県山口市 | ・東京都檜原村 | ・群馬県草津町 | ・石川県津幡町 |
| ・高知県津野町 | ・静岡県河津町 | ・鳥取県智頭町 | ・長野県松川町 |
| ・宮崎県日之影町 | ・宮城県登米町森林組合 | ・熊本県水上村 | ・山梨県 |
| ・岩手県岩泉町 | ・秋田県鹿角市 | ・JMC(株)ヘブンスそのはら | ・福岡県豊前市 |
| ・長野県南箕輪村 | ・東京都奥多摩町 | ・北海道津別町 | ・群馬県甘楽町 |
| ・山梨県山梨市 | ・新潟県妙高市 | ・神奈川県山北町 | ・株式会社クレディセゾン |
| ・長野県木島平村 | ・長野県山ノ内町 | ・富山県上市町 | ・千葉県南房総市 |
| ・島根県飯南町 | ・三重県津市 | ・奈良県吉野町 | ・広島県神石高原町 |
| ・高知県梼原町 | ・滋賀県高島市 | ・広島県安芸太田町 | ・(株)有馬ビューホテル |
| ・宮崎県綾町 | ・岡山県新庄村 | ・大分県大分市 | (順不同) |
| ・鹿児島県霧島市 | ・福岡県うきは市 | ・(一財)日本森林林業振興会 | |