

# なかとんべつ・森と健康プロジェクト

Forest Therapy

森林の持つ癒しの効果  
「森林療法」 Forest Therapy

北海道中頓別町の森林保有面積は80%以上を占め、針葉樹と広葉樹の混交林が美しく四季折々の北の大地を彩っています。自然と健康をコンセプトに、この雄大な森林環境を健康づくりに活かす取り組み（森林療法）が平成17年から中頓別町国民健康保険病院を中心に始まっています。森林浴がもたらす生理学的作用についてこれまでの研究から、森を歩くと自律神経のバランスが改善し血圧が正常な値に戻ることが確認されています。また、ストレスを改善する作用やストレスで低下した免疫機能を元に戻す作用も確認されています。これらの作用の一部には、森林が発散する香り成分由来の森林揮発性物質（フィトンチッド）が関与する事が確認されています。

これまでの森林ウォーキングによる町民の「健康づくり」の実績から、中頓別町では都市住民を対象とした様々な自然体験と森林療法を組み合わせた「ヘルスツーリズム」の展開を推進しています。

ハードな社会生活からくる様々なストレスの緩和や、生活習慣病予防、メタボリック撃退対策として森林療法プログラムを体感してみませんか！今、森林療法の取り組みは、「快適医学」、「癒しの医療」と言われ現代にマッチした補完代替療法として期待されています。

北海道中頓別町は、北海道の中でも北に位置し、札幌市から北へ約300km、稚内市から南へ約100kmに位置します。気候は盆地気候のため、夏は30度、冬は-30度という寒暑のはっきりした自然環境です。しかし、夏は湿度が高くないためさっぱりとして過ごし易く緑の大合唱に勇気をもらい、厳冬風景はモノクロの水墨画を彷彿とさせ見る人の心を和ませてくれます。樹種は、エゾマツ、トドマツなどの針葉樹、シラカンバ、ミズナラなどの広葉樹が代表的で針葉混交林を形成しています。

### 【森林療法とは】

豊かな自然環境に囲まれた、北海道中頓別町。町の面積の約80%を占める森林を活かした取り組みができないかと、平成17年度より国民健康保険病院が中心となり、森林浴がもたらす生理学的効果の研究に着手しました。森林ウォーキング前後の血圧変動と採血結果を比較し、自律神経バランス改善作用、血圧を正常化させる作用、ストレス改善作用などが確認されました。市街地の歩行と比較しても森林環境下の方が優れる事を確認しました。



### 【健康づくり森林ウォーキング】

高血圧予備軍を含めた外来患者、地域住民に参加を呼びかけ、平成19年5月から健康づくり森林ウォーキングを開始、月1回のペースで中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園内の遊歩道やピンネシリ岳の登山道等を利用したウォーキングを実施し、ウォーキング後に健康づくりに関する講演を行っています。ウォーキング前後にはメディカルチェック（血圧やストレス測定）を実施しています。正しい歩き方や運動靴の選び方のポイントを盛り込んだパンフレットを作成し、参加者の安全を確保しながら森林療法を実践しています。

### 【森林療法モニターツアー】

森林ウォーキングで森の持つ癒しの効果を実感する心の健康づくり、また、独自の森林療法ドックで体の状態をチェックし、生活習慣病の予防と改善、メタボリック撃退対策としての体の健康づくりを体感してもらうためのモニターツアーを実施しました。

また、森林ウォーキングを体感していただくためのツアーの受入も実施しています。（期間：5月～10月）



### 【すこやかロード】

町民が自らの健康を維持、増進するための環境整備として、北海道健康財団が認定するウォーキングロード（すこやかロード）のコース認定を受けています。町が進める「健康づくり森林ウォーキング」コースとして活用し、地域における健康づくりの気運を盛り上げています。

□認定：（財）北海道健康づくり財団 / 北海道 □認定日：平成19年10月31日



### 【宿泊のご案内】

□ピンネシリ温泉ホテル望岳荘

1泊（2食付）6,000円から  
北海道枝幸郡中頓別町敏音知143-2  
TEL 01634-7-8111 FAX 01634-7-8411



□コテージ

4人用1泊8,000円・6人用1泊12,000円  
道の駅「ピンネシリ」  
北海道枝幸郡中頓別町字敏音知  
TEL 01634-7-8510 FAX 01634-7-8510



アクセス  
JR

稚内・旭川間……1日1往復  
稚内・札幌間……1日3往復

マイカー

札幌・中頓別間…約5時間  
旭川・中頓別間…約3時間

＜ツアーのご希望・お問合せ先＞

中頓別町役場まちづくり推進課（担当：北村）  
098-5595北海道枝幸郡中頓別町字中頓別172-6  
TEL 01634-6-1111 / FAX 01634-6-1155  
E-mail : ijuu@town.nakatombetsu.lg.jp  
<http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp>