

みんなの元気をつくりだす

【グリーンジム】

農的健康プログラムの役割と普及



山本 聡子

2018.7.14

Profile



山本 聡子

- ◎市川在住年数：25年（東大和田に6年、大野町19年）
- ◎家族：5人（夫、大学3年生、1年生、高2生）
- ◎人生最大の取り組み事：アレルギーの改善・緩和
- ◎ハーブ専門のスクール講師

メディカル&ファームカルチャー代表
日本メディカルハーブ協会認定スクール講師
日本環境保健機構認定環境アレルギーアドバイザー
TMO 6期修了（2014年）

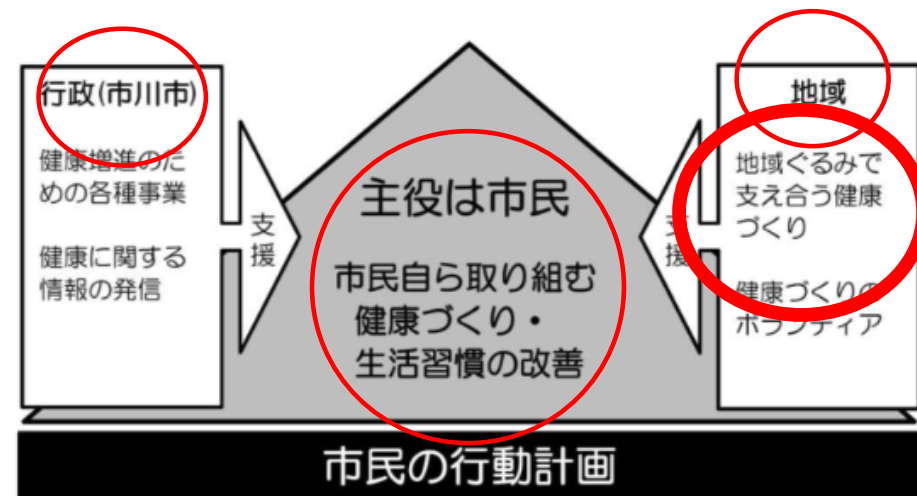
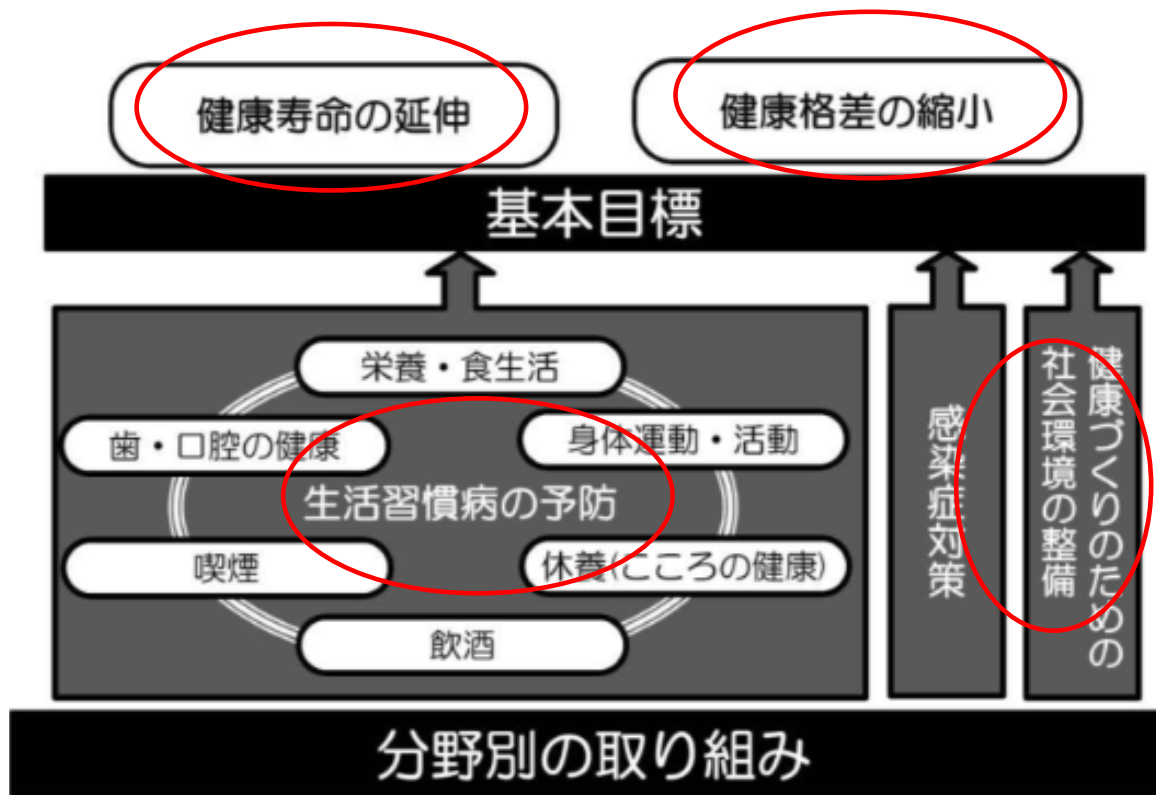


WHO（世界保健機関）の提唱する「健康都市」

健康 { 個人の健康づくり
人を取り巻く環境づくり

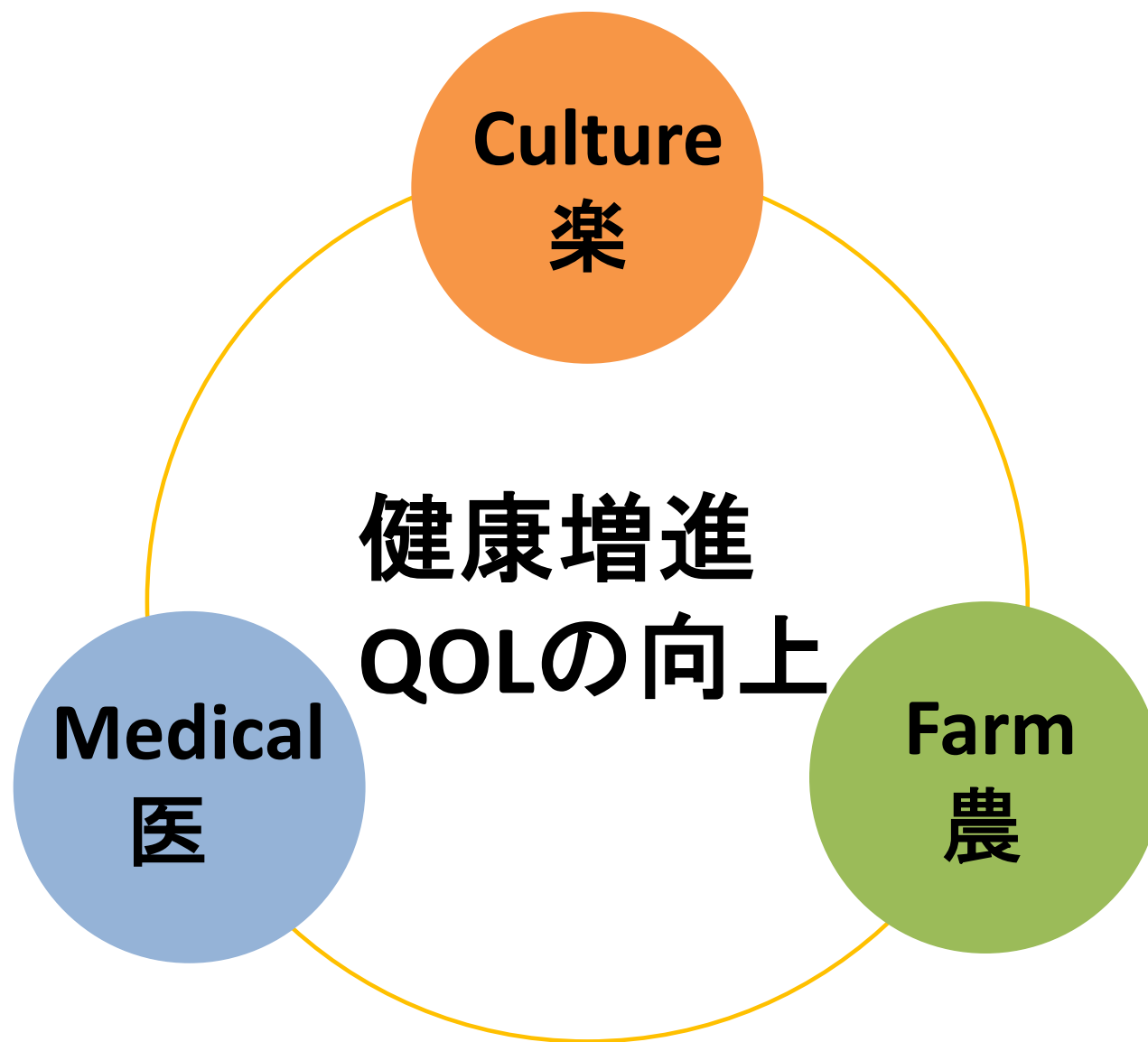
健康増進計画「健康いちかわ21（第2次）」

基本理念「誰もが健康なまち」づくり



背景

	市川市	市民(個人)
市川市の今後の課題	高齢化の進行	要介護となる可能性の増大・生活の質の低下
	医療費の増大	健康保険料負担の増加
	介護給付費の増大	介護保険料負担の増加
	医療資源(病院や医師)の不足	
	医療費支出の増大	
	介護給付費支出の増大	



グリーンジム構想 を、

提案します



【これからの医療とまちづくりシンポジウム】



ゲスト

アンドルー・ワイル博士（アメリカ）
マイケル・ディクソン博士（イギリス）

参加団体例

東京大学、大阪大学、東北大学、
千葉大学出身の
日本における統合医療を代表する医師

厚生労働省、消費者庁、文部科学省、
農林水産省、経済産業省、
国土交通省、環境省、東京都、京都府

グリーンジムは 「こころ」と「からだ」を 癒し元気にするプログラム

①

知識と意識
植物・からだ・食

②

実践
運動・栽培・活用

③

コミュニティー
つながり

グリーンジムプログラム ①②③ に欠かせないハーブ

◎活用（楽しみ）の幅が広い

◎栽培が比較的容易

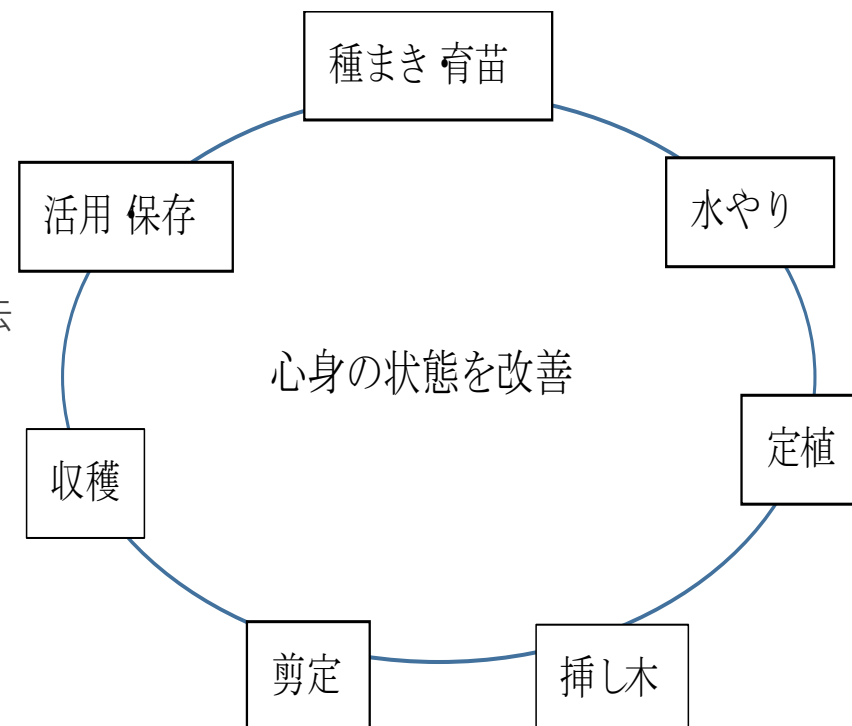
◎五感（嗅覚・聴覚・触覚・味覚・視覚）の刺激に最適

→感覚刺激は、生命力を回復させる伝統的な療法
かぎ分ける力は本能的機能

五感の遺伝子：

嗅覚910種類

聴覚50-100/触覚20-40/味覚30/視覚4-10



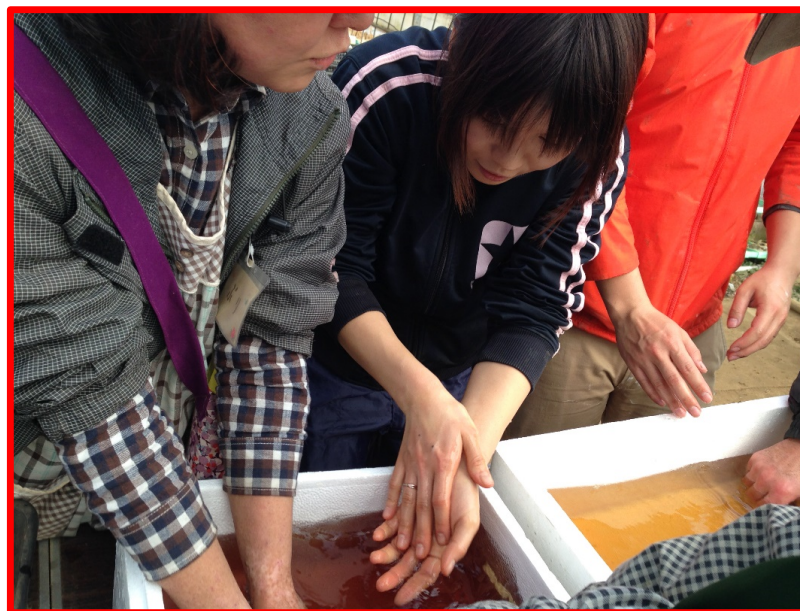
①
知識と意識
植物・からだ・食

セイヨウタンポポ

肝臓強化、便秘改善、催乳



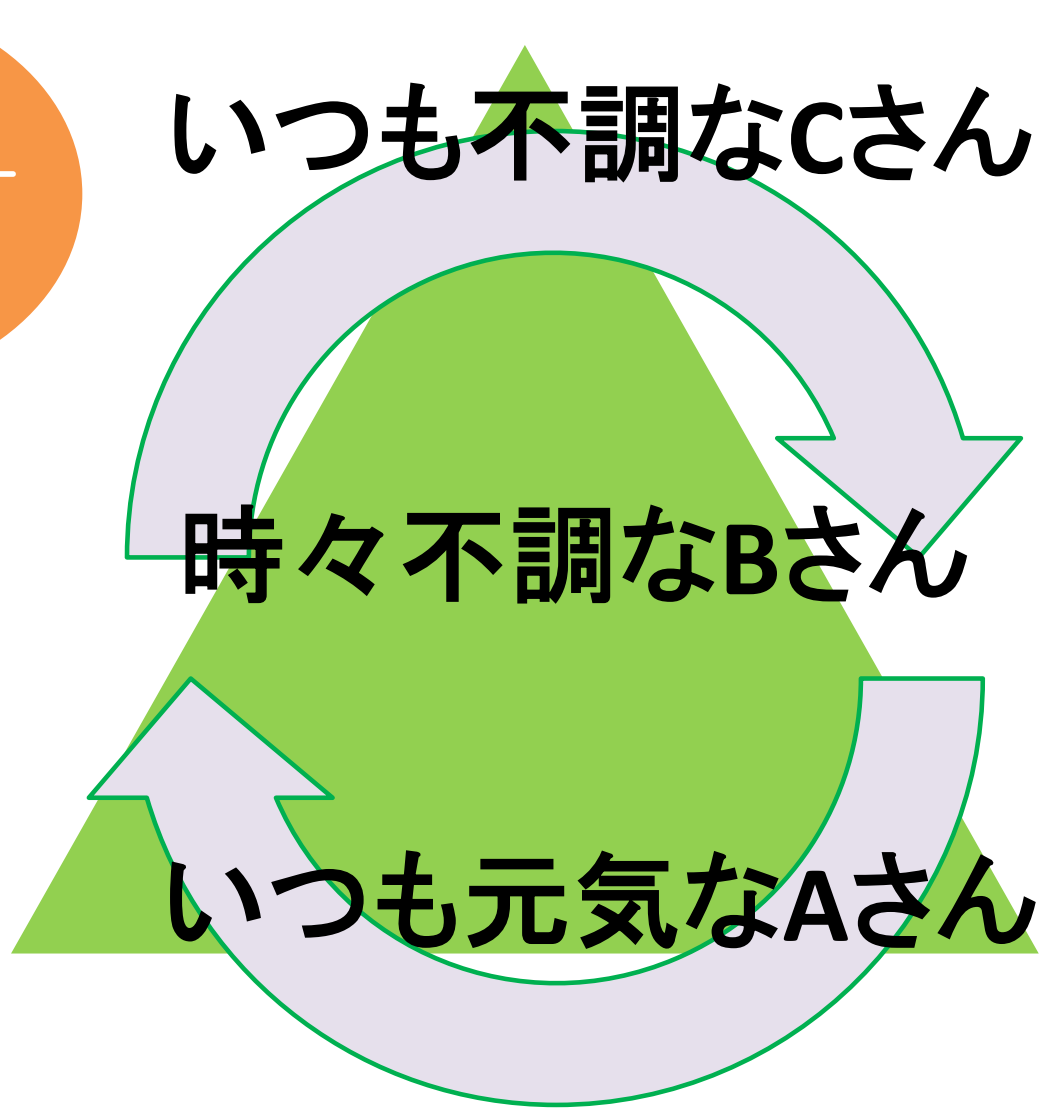
②
実践
運動・栽培・活用



②
実践
運動・栽培・活用



③
コミュニティー
つながり



重

症状

軽

③
コミュニティー
つながり



空き家レスキュープロジェクト
【ウキウキハーブlabo】



活動実績



自立支援施設の
若者たち

《参加人数》 2016年～2017

耕せまつり 1900名 (延べ人数)
ウキウキハーブ講座 180名 (延べ人数)
畑の学校 80組 (延べ人数)
作業ボランティア 30名
家庭菜園メンバー 38名

《活動紹介》

2016年2月 いちかわ (行徳) 新聞 明光
企画

2017年5月 web記事「素敵な仕事人
紹介」

起業家支援ライター 遊部氏

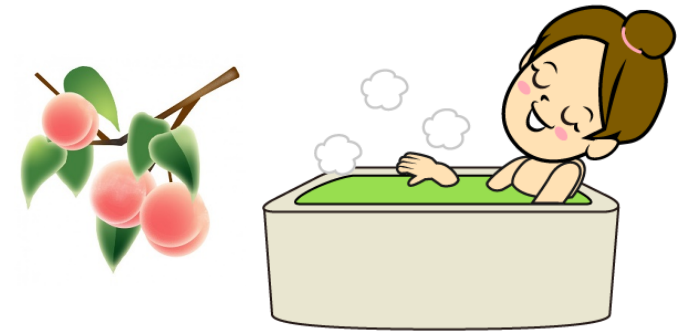
2017年6月 イタリア国营放送RAI

2017年9月 日本メディカルハーブ協
会

会報誌 10周年記念号

祖母の薬草使いはまんざらでもなかった！？

- ◎ できる範囲でのセルフケア、セルフキュア（簡単な治療）
- ◎ 体だけでなく心にも
- ◎ 日常使いの「ハーブティー」活用



三世代親子や、都心の若い子が「土をいじりたい！」
緑多い市川北部は畑コミュニティに最適



今後の目標

グリーンジム実践リーダー養成
(施設の農園、地域活性の場での活動)

グリーンジムという新しい職業

福祉施設、医療機関、教育機関との連携

エビデンスの集積

活動場所について



< 市民農園開設方式別比較表（概要） > 市川市経済部農政課 H29.3 市民農園解説マニュアルより

	市民農園整備促進法	特定農地貸付法	農園利用方式
開設者	右の①特定農地貸付法 ②農園利用方式による	自治体、農協、農家、 企業、NPO法人など	自治体、農地所有者
農地の貸付、利用方式	右の①特定農地貸付法、 ②農園利用方式による	特定農地貸付方式 ※「 区画貸し 」方式	農園利用方式 ※「 体験農園 」方式 (権利の設定・移転を伴わない)
貸付条件 ①利用期間 ②貸付面積 ③栽培方法 ④貸付方法	右の①特定農地貸付法、 ②農園利用方式による	①5年を超えない ②一区画10a未満 ③営利を目的としない 農作物の栽培 ④定型的な条件で 相当数の者を対象	①5年を超えない ②定め ③営利を目的としない 農作物の栽培 ④定期条件で 相当数の者を対象
附帯設備の整備	農機具収納施設、 休憩施設などの設置	施設の設置は自由 (但し、農地法の転用許可必要)	施設の設置は自由 (但し、農地法の転用許可必要)
開設場所	市民農園区域 市街化区域	農業委員会が判断する 適切な位置	特に定めなし
開設手続き	市川市が認定 (農委承認、県同意必要)	開設者が申請し、 農業委員会が承認	特に定めなし
メリット等	①農地法の特例 (権利移動の許可不要) ②補助金等資金の確保又は 融通の斡旋	①農地法の特例 (権利移動の許可不要) ②農協事務能力の特例 ③土地改良事業の参加 資格の特例	法的手続きは必要なし

これからはグリーンジムの時代

メンバー募集
ご協力者様募集

ご清聴ありがとうございました

