

森林セラピー体験カルテ

2020森林サービス産業モデル地域事業
(一社)上松町観光協会
長野県立病院機構木曽病院
林野庁・国土緑化推進機構・(株)さとゆめ

(お名前)	様	(年齢)	歳
令和2年10月3日(土) 体験			
身長	185.0 cm	No. 1	

【体の健康指標】

森林セラピー体験前

森林セラピー体験後

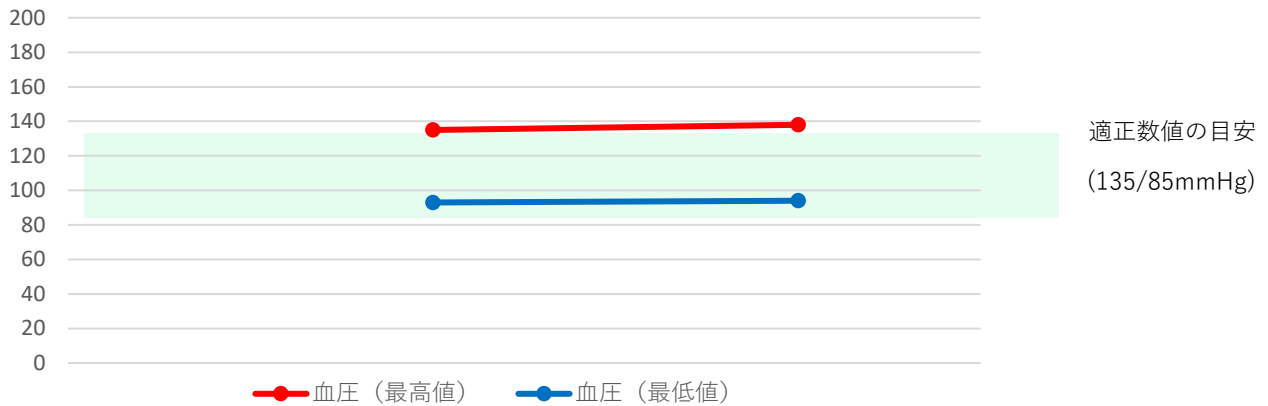
体重	81.0 kg	81.2 kg	
BMI数値	23.67	23.73	
BMI指標	普通体重	普通体重	日本肥満学会の判定基準
腹囲	88.0 cm	88.0 cm	

あなたの適正体重は 75.3 kgです。

血圧

135/93 mmHg

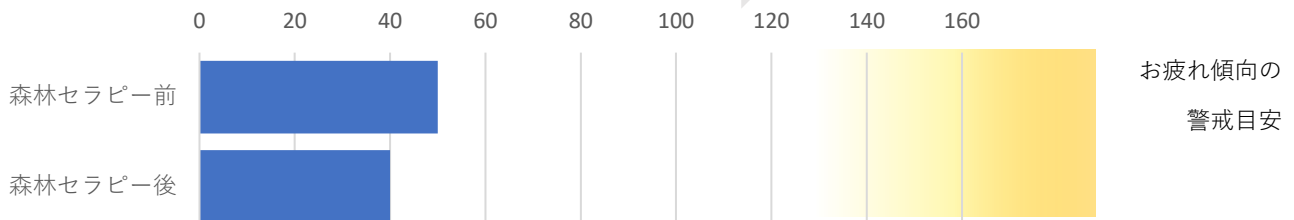
138/94 mmHg



唾液アミラーゼ数値

50 kIU/L

40 kIU/L



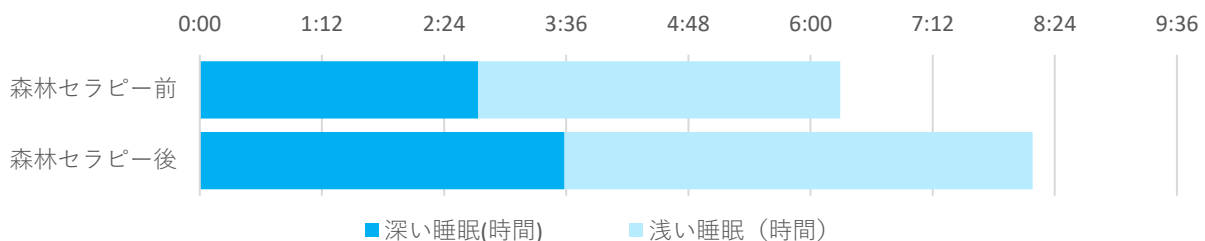
眠りの質

総睡眠時間 6:17

8:11

深い睡眠時間 2:44

3:35



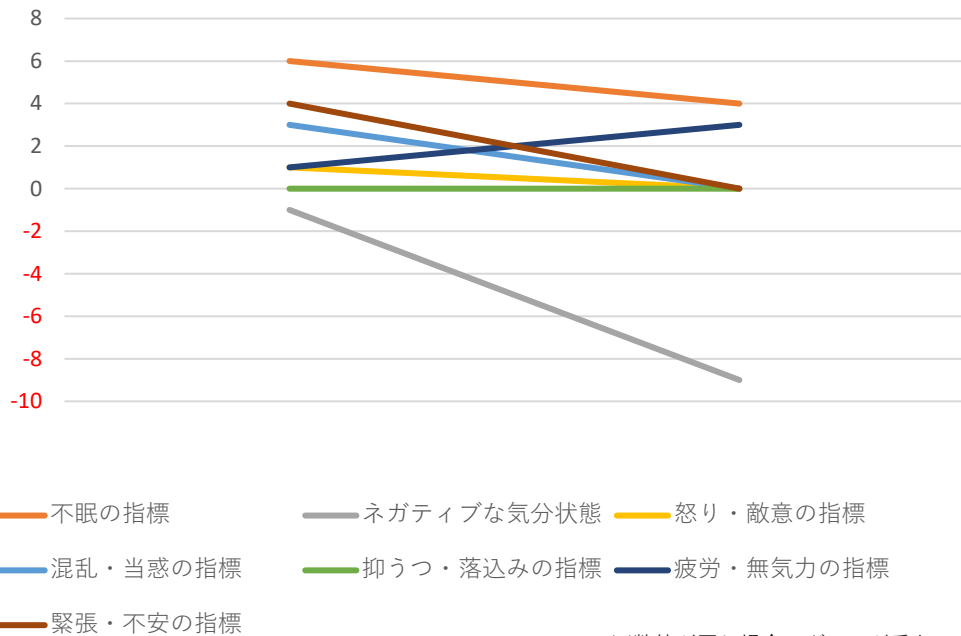
【心の健康指標】

森林セラピー体験前

森林セラピー体験後

ネガティブな指標（低下が望ましい）

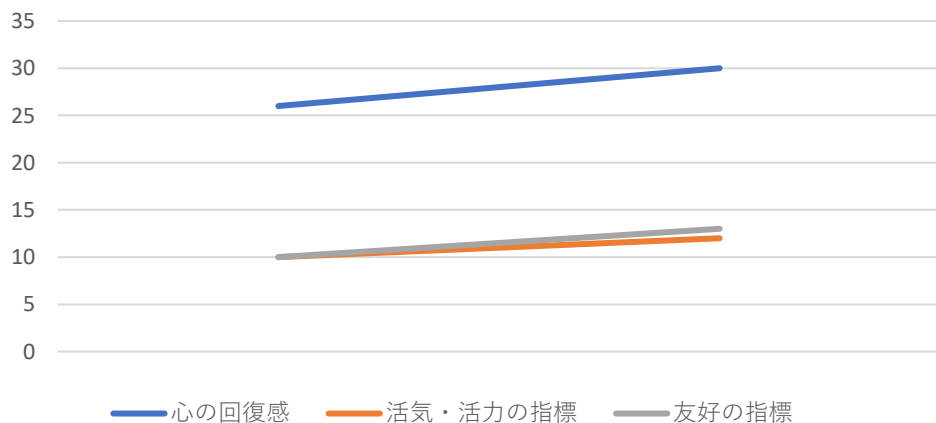
不眠の指標	6	4
ネガティブな気分状態	-1	-9
怒り・敵意の指標	1	0
混乱・当惑の指標	3	0
抑うつ・落込みの指標	0	0
疲労・無気力の指標	1	3
緊張・不安の指標	4	0



※数値が同じ場合、グラフが重なることがあります。

ポジティブな指標（向上が望ましい）

心の回復感	26	30
活気・活力の指標	10	12
友好の指標	10	13



医師の所見

【あなたの健康状態】

【より健康な生活を送るために】

監修・健康指導医師

長野県立病院機構木曾病院
