

森林セラピー®に対する助成事業を始めます

本組合の医療費の4分の1を占める「生活習慣病」「歯周疾患」「メンタルヘルス疾患」に対し、保健事業では疾病予防・重症化予防を重視しております。その一環として精神的ストレスの軽減や予防医療としての効果が実証されている森林セラピーに対する助成事業を始めます。

森林セラピーって何？

医学的なエビデンス（証拠）に裏付けられた森林浴効果をいい、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を目指すものです。具体的には、森の中に身をおき、森林の地形を利用した歩行や運動、森林内レクリエーション、栄養、ライフスタイル指導等の方法によって、これらの目的を達成するセラピー行為を指し、森を楽しむことで心身の快適性を向上させ保養効果を高めていこうとするものです。

具体的に何をやるの？

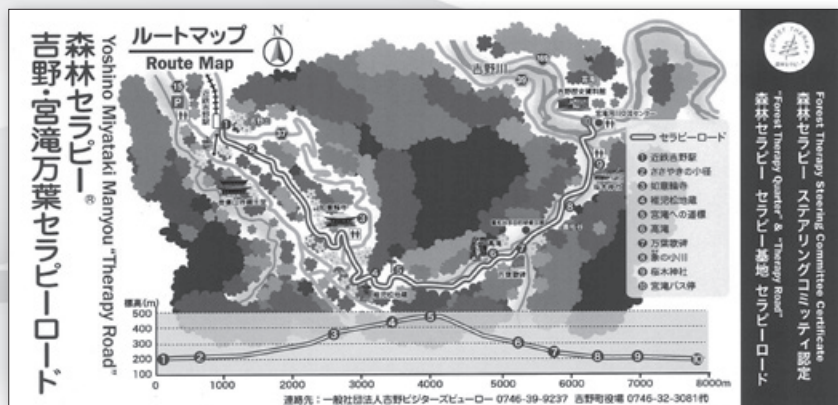
森林の中での呼吸法やヨガ、座観、アロマセラピー等を組み込んだ心のリラクゼーションプログラムと並行し、いわゆる「ハイキング」や「山歩き」とは違う、ゆっくりとしたペースでの森林ウォーキング運動等を通じた心身のフィットネスプログラムです。

どこで行われるの？

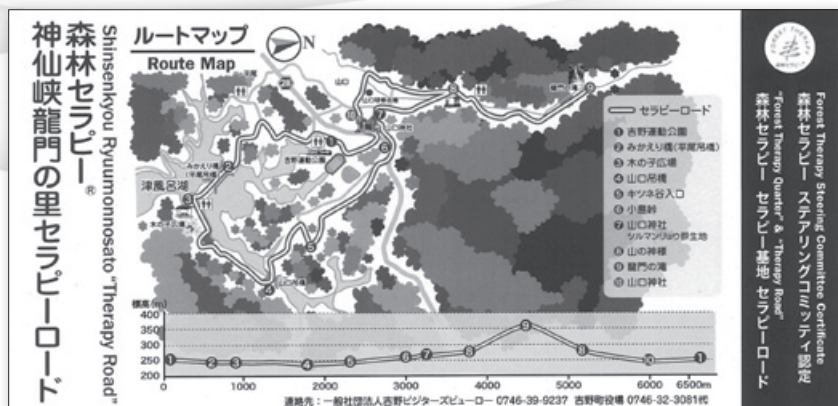
吉野山内にて行われます。主催する吉野ビジターズビューローは実験等を行い、一定の基準を満たすことで特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティが認定する森林セラピー基地を県内で唯一保持している団体です。

どんなコースがあるの？

- 吉野・宮滝 万葉コース
(全長 7.7km)



- 神仙峡龍門の里コース
(全長 6.6km)



美味しい
お弁当も付い
てます！

費用はどれくらいかかるの？

森林セラピー体験料金は共済組合特別料金 3,500 円（お弁当代含む）となります。助成券（2,000 円助成）利用で **自己負担額は 1,500 円** となります。

助成対象者はどんな人？

組合員及び被扶養者です。

どんな服装？

- ・汗に濡れても乾きやすい素材の衣類（長袖・長ズボン）
- ・ズボンは歩きやすく、少し余裕のあるものが望ましい
- ・靴下は厚手のものが望ましい（登山用の靴下は不要）
- ・靴は軽いハイキングシューズ 又は
滑りにくいスポーツシューズ（登山用の靴は不要）

持ち物は？

- ・帽子 ・タオル ・手袋（軍手等）
- ・雨具は、レインコート 又は ウィンドブレーカーが望ましい
- ・飲料水、キャンディー（熱中症予防）
- ・虫除け

保険は入れるの？

体験料金の中に保険料が含まれています。

- ・死亡後遺障害：8,300,000 円
 - ・入院保障日額：6,000 円
 - ・通院保障日額：2,500 円
- ※保障には制限があります。

どうやって申込みや助成申請をするの？

申込み方法 組合員及び被扶養者（以下、「組合員等」という。）が吉野ビジターズビューローに直接予約の連絡を行う。

助成申請 ①組合員等は所属所共済事務担当課に森林セラピーを利用する旨の申告を行う。
②所属所共済事務担当課は申告内容を確認し、『森林セラピー利用助成券』を組合員等に交付する。

助成券利用 組合員等は、助成券を利用先窓口で提出し、自己負担額を支払い森林セラピーを体験する。

申込先 〒639-3111 吉野郡吉野町上市 2060-1 近鉄吉野線 大和上市駅前
（一社）吉野ビジターズビューロー TEL：0746-34-2522

「委託ストレスチェック」を開設

平成 27 年度に開設しました「Web ストレスチェック」を「セルフチェック」に名称を変更し、「委託ストレスチェック」を新たに開設しました。この「委託ストレスチェック」は、所属所（事業所）に義務化されたストレスチェックに対応したものとなりますので、所属所からの指示があった場合にご利用いただけます。個々にストレス度をチェックされる場合は「セルフチェック」をご利用ください。