

森林セラピー[®]に対する助成事業について

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行っています。

森林セラピーとは…

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。



具体的には…

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を行います。

セラピーロード

- 吉野宮滝万葉コース（距離7.7km、高低差291m）
- 神仙峡龍門の里コース（距離6.6km、高低差122m）

助成対象者は…

組合員及び被扶養者（15歳以上に限る）です。

費用は…

体験料金は共済組合特別料金3,500円（弁当代含む）となり、助成券（2,000円助成）利用で**自己負担額は1,500円**です。

※ただし、コースによっては送迎代が1,000円/人かかります。詳しくは（一社）吉野ビジターズビューローにお問い合わせください。

キャンセル料	10～8日前…自己負担額の20%
	7～2日前…自己負担額の30%
	当日…自己負担額の50%
	無連絡不参加…自己負担額の100%



体験者の感想

最寄りの駅（近鉄浮孔）から約1時間で大和上市に到着した。毎日を慌ただしく過ごしていた空間から異空間へと至る。自動車の騒音、鳴りやまない電話の呼び出し音から解放され大自然とひと時を共有する。大和上市駅に下車した時から、空気が違うことを感じた。さらに龍門の里に入るとまともな空気が変わるのを感じる。川の清流の音、滝の音、野鳥のさえずり、マイナスイオン、自問自答ではない瞑想の時を過ごした。笑いヨガは、忘れかけていた童子のころの自分に会えることができた。日々のストレスから解放され、新しい気持ちで明日を迎えられるような気持になった。（奈良にある自然に溶け込める環境を生かした、森林セラピーを体験できて幸いであり、案内人の方にもお礼を申し上げます。感想とさせていただきます。）

大和高田市役所 北川 久男さん

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 ☎0746-34-2522