

# 森林セラピー<sup>®</sup>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、アロマテ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。

## 助成対象額は…

組合員及び被扶養者を対象に助成額は2,000円です。  
※ 15歳以上のみ

## 費用は…

組合員と被扶養者を含むご家族の体験料金は共済組合特別料金3,500円（弁当代含む）となります。

※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。

## 体験者の感想

奈良県市町村職員共済組合の実施している「森林セラピー」を体験させていただきました。

吉野ビジターズビューローの森林セラピーガイドのお二人に吉野の自然の中にある歴史や伝説を聞かせてもらいながら、ゆっくりと散策しました。

中でも印象に残ったのは、ハンモック体験と瞑想体験で、目をつぶって水の流れる音や風の音を聞いていると、周りの人の気配が消え、とてもリラックスした気分になった事です。

みなさんも日常のざわめきをわすれて、自然の中に溶け込んで、心身をリフレッシュしてみたいかがでしょうか？

高取町役場 奥田 康さん



## 申込み及び助成申請方法

- 申込み** 組合員等が直接、吉野ビジターズビューローに予約の連絡を行う。
- 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する。  
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』を発行する。
- 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

