

# 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います。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** 森林セラピーは、ハイキングでも登山でもありません。癒し効果が科学的に検証された、一歩進んだ森林浴です。森林の中に身をおき、経験を持つインストラクター「美林案内人」の指導のもと、レクリエーションなどを行い、楽しみながら心と身体のストレスの軽減や健康維持・病気の予防などを目指します。



**何をするの？** 森林の中をゆったり歩きながら、呼吸法や瞑想などを組み込んだプログラムと並行し、心身のリラクゼーションを行います。草木を使ったあそびや、ヨガなど、案内人の特徴を生かした行程も楽しみです。地元の食材を使いバランスを考えたセラピー弁当の昼食も含まれます。



**費用** 2名以上 … 共済組合特別料金 **7,650円** ※10月から変更となりました。  
(1人あたり、弁当代・途中の移動・地域協力金などを含む)

※1名でのお申し込みの場合は共済組合特別料金 **13,500円**となります。  
(10月から変更となりました。)

※共済組合特別価格の対象は組合員・被扶者・および同行者です。

※組合員・被扶者の方は「森林セラピー利用助成券」をご利用いただけます。  
(助成額は1人あたり2,000円です。)

事前に共済事務担当課にお申し出の上、助成券の交付を受けてください。

詳しくは (一社)吉野ビジターズビューローまたは本組合福祉課までお問合せください。

セラピー  
コース

## 神仙峡・龍門の里コース

仙人が修行したとも言われる神仙峡を体感します。舗装率が高く、一部を除いて比較的高低差が少ない**歩きやすいコース**です。日本遺産に登録された龍門寺跡と龍門滝を目指して、津風呂湖畔、神社、森林エリアなど様々な風景を楽しめます。

## 吉野・宮滝 万葉コース

飛鳥・奈良時代の人々が吉野を巡った道をたどります。コース全体に高低差が大きく、ところにより急な勾配がある山道をメインに歩く、**健脚向きのコース**です。歴史深いエリアでもあり、悠久の歴史に思いを馳せながら吉野美林を歩きます。



**お申込み** 〒639-3111 奈良県吉野郡吉野町上市77-1 (吉野町役場前)

(一社)吉野ビジターズビューロー ☎0746-34-2522

## 疾病等予防啓発冊子をお配りいたします

組合員及び被扶者の方に対し、健康づくりに関する知識の普及を目的に「健診結果改善ガイド」及び「がんを知ろう」の2種類の冊子を共済事務担当課を通して組合員の皆さんにお配りいたします。

健診結果の見方やその後の健康づくり、及び5大がん(胃・大腸・肺・子宮・乳がん)の現状や健診の必要性、がん予防に関する情報が記載されていますので、ご家族の方も含めぜひご一読ください。

