

森林セラピー®に対する 助成事業について

既に30名近くが
体験しています

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。

助成対象者は…

組合員及び被扶養者（以下、「組合員等」という。）です。
※15歳以上のみ

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。



体験者の感想

5月下旬に開催された「森林セラピー体験ツアー」に参加してきました。今回は、インストラクターの中本氏・宮川氏に案内していただき、経路は吉野運動公園から「龍門の滝」までの往復約6kmを散策するコースを体験してきました。

道中では様々なイベントを盛り込んで楽しんでいただけるツアーになっていて、まずは童心に返り「笑いヨガ」で大笑い！天然記念物のツルマンリョウを見学、仙人広場では地元の特産品を使用した、お重の美味しいお弁当で舌鼓、ハンモックに揺られ、せせらぎの音や小鳥のさえずりを聞きながらリラックスタイム、「龍門の滝」では滝の音・ミスト・鳥のさえずり癒しの時間を満喫しマイナスイオンを目一杯吸収し滝の上部で瞑想、「こばしの焼き餅」でティータイムとイベント山盛り。

今回は小雨の降る中での開催となりましたが、忙しい日々を忘れ、日頃のストレスを発散し、自然の癒しにより明日への活力に繋がるツアーであること、また自然を通じて家族の絆を深めていただける良いツアーであると思いますので是非多くの組合員と被扶養者の皆様に参加していただき健康保全に努めていただければ幸いです。

東吉野村役場 上高垣内 敬史さん

申込み及び助成申請方法

- 申込み方法** 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

