

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。



🌿 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。

🌿 費用は 組合員・被扶養者・同行者の体験料金は共済組合特別料金4,500円（弁当代・送迎代含む）となります。
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。

🌿 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。

〒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

体験者の感想

森林セラピー当日、小雨が降る中、大和上市駅近くの吉野ビジターズビューロー事務所に着きました。

二人の案内人に竜門の滝のお手軽なコースを案内いただきました。

まず、八代將軍吉宗公ゆかりの山口神社に行き緑豊かな中、笑いヨガをしました。緊張が取れてリラックスして次の仙人広場へ行けました。広場ではおにぎり弁当を食べました。森の中で食べるお弁当はとてもおいしかったです。食後は、ハンモックでお昼寝です。小雨が降り少し寒かったですが、マイナスイオンに包まれて気持ちよかったです。最後に伝説が残る竜門の滝に行きました。森林の香りと滝のすがすがしさが心にしみわたりました。

このセラピーを通じて感じたことは、日ごろの忙しさや様々なストレスを感じていると思いますが、たまには森林セラピーに行って心をリセットしてみればまた違う一日が始まると思います。

橿原市役所 広瀬 秀夫さん