

# 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。



**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。ただし、神仙峡・龍門の里コースに参加される場合で、出発地点まで自家用車で行かれる場合の体験料金は3,500円となります。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い合わせください。

**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。

### セラピーロード 基本コース

#### 神仙峡・龍門の里コース

神仙峡・龍門の里コースは、仙人が修行をしたとも言われる神仙峡を体感します。このコースは、舗装率が高く、一部を除いて高低差の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人工林の中を歩きます。

#### 吉野・宮滝万葉コース

吉野・宮滝万葉コースは、飛鳥・奈良時代の人々が吉野を巡った道をたどります。このコースは、悠久の歴史に思いを馳せながら山道を歩くコースです。世界遺産に登録された吉野の樹林を歩きます。

### 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** 組合員等に、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。  
**お申込み** 〒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** ☎0746-34-2036

**お問い合わせ** 奈良県市町村職員共済組合 福祉課 ☎0744-29-8267