

森林セラピー を気軽に楽し めるようにな りました！！



心身ともに健康になるメソッド

心身が良い状態を保つためには「適度な運動」「バランスのとれた栄養・食生活」と「心を健やかに保つこと」が大切です。トッパングループ健康保険組合は、健保組合が行う様々な保健事業をこれらの要素で体系化することで、加入者の皆様が心身ともに健康になるメソッドを提供しています。



森林セラピー®

森林セラピーは、五感を使って自然を感じる楽しさや森の癒し効果を手軽に体験できるアクティビティです。森林セラピーは生理的および主観的リラックス効果ならびにストレス緩和効果をもたらすことが実証されています。また、人が生まれながらにもつ自然免疫の一つであるNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化されるという研究結果もあります。トッパングループ健康保険組合では、森林セラピーの利用を積極的に推奨しており、2022年7月より兵庫県宍粟(しそ)市と利用協定を結びました。

オンの日も、オフの日も、しその森で

兵庫県宍粟市は、その面積の約9割を森林が占め四季折々の豊かな自然にあふれています。また、史跡や伝統的な祭り、神話や伝説が多数残されています。市街やホテルにはリモートワークが可能な施設が整備されており、“ワーケーション”を体験することも可能です。家族で一家だんらんを楽しむもよし、企業研修でチームビルディングに活用するもよし、様々な手段でしその森を体験してみてください。



Have a fun foresttherapy!

新しい契約保養所

江戸末期より醸造業を営んでいたお屋敷をリノベーションした小宿や、広大な森の中に佇むホテルなど、穴栗の街並みと自然を満喫できる施設を利用できます。風情ある街並みや、季節によって全く表情をかえる自然の美しさを、肌で直接感じてみてください。



山崎旅館



伊沢の里



フォレストステーション波賀

費用補助

契約保養所の宿泊料金と森林セラピー体験費用にはそれぞれ健保組合より補助金ができます。宿泊料金は宿ごとに、森林セラピー料金は案内スタッフの人数やセラピー弁当手配の有無等で変わります。

宿泊費用補助

大人	小学生	幼児 (4歳以上)
4,000円	3,000円	2,000円

森林セラピー利用補助

健保加入者1人あたり
3,000円

予約方法

宿泊予約は直接各宿まで申し込みください。森林セラピー体験は「しろう森林王国観光協会」の専用ホームページより申し込みができます。費用補助を受けるためには、事前に健保組合へ費用補助金申請が必要です。

補助開始時期

2022年7月1日

詳しくは、当健保組合森林セラピー特設ページをご覧ください。

<http://www.toppankenpo.or.jp/> 詳しくは



MAP



車

姫路方面から 国道29号を北上 (約40分)
大阪方面から 中国自動車道>吹田IC>山崎IC (約75分)
岡山方面から 中国自動車道>津山IC>山崎IC (約45分)

バス

播磨新宮駅から 山崎行きバス>山崎 (約25分)
姫路駅から 山崎行きバス>山崎 (約60分)

高速バス

神戸三宮バスターミナルー中国ハイウェイバス山崎行>山崎 (約90分)
津山駅ー中国ハイウェイバス大阪飛行>山崎IC (約60分)