



コア健康保険組合のみなさま初めまして。  
 信州・信濃町の森林メディカルトレーナー高力（こうりき）と申します。どうぞよろしく  
 お願いいたします。今後、「コラム」なぜ、森で人は癒されるのか？健康になるのか？」を  
 担当させていただきます。

信濃町が「癒しの森®」を始めて9年になります。その間、医師と連携してエビデンスを  
 蓄えて企業との提携を進めて参りました。現在23社です。もっとも提携第一号はコア健  
 保さんです。

心と身体の未病にそして快復に「快適な森林環境下を歩く、気に入った場所でのんびり  
 過ごす」ことはとても有効なのです。特にストレス過多の現代に置いてはよいいです。  
 ヒトが誕生してから500億年とも600億年とも言われています。ヒトは99.99%以上を  
 森や自然の中でずっと暮らしてきました。身体にはそのDNAがしっかりと受け継がれて  
 いるのです…。こんなにもストレスの時代に入ったのは、戦後たった60年ほどのこと  
 です。さらに鬱病の患者数は増える一方で、ついに4大疾患に「精神疾患」が新たにはいり  
 5大疾患となり、自殺者も交通事故死の6倍となっています。ガンは長寿化により2人に  
 1人が罹り、3人に1人が亡くなっています。

長野県ではもう30年ほど前から県民上げての合い言葉が『ピンピンコロリ』です。その  
 ためには「ずくを出して」歩け歩け運動です。でも…せっかくなので歩くとしたら、「森林環  
 境下を歩けば」より健康になれるのです（コラムで順次紹介していきます）。信濃町は少  
 し遠いですが…その分、転地効果も期待できます。森林療法を受けに癒しの森に来てみま  
 せんか？トレーナーと森が冬でもお待ちしております。

## 癒しの森® 通信

Vol.1



森林メディカルトレーナー 高力さん

\*写真は信濃町「癒しの森」四季の風景です。



## 宿泊施設も充実！今すぐチェック！

「癒しの森」の宿泊施設・周辺施設の紹介は  
 信濃町のホームページでご覧いただくことができます。  
 さあ、森林セラピーを体験しよう！

信濃町 癒しの森の宿

で

検索



## ご家族・友人との楽しい旅行のあとは 健保の契約保養所補助金をご利用ください。

健保では、健康の保持増進や休養の目的で健保が契約する保養所に  
 宿泊された方へ補助金を支給しています。

補助金は年度内に2回まで。保養所の利用回数に制限はありません。

補助金額：社員さんご本人 3,000円 扶養になっているご家族 2,000円

### 補助の対象となる保養所

- 国民宿舎
- 健康保険組合共同利用保養所
- 紀州鉄道関連施設
- 長野県信濃町「癒しの森の宿」

公営国民宿舎	で	検索	クリック!
けんぼれん	で	検索	クリック!
紀州鉄道	で	検索	クリック!
信濃町 癒しの森の宿	で	検索	クリック!

### 補助金の申請方法

「契約保養所補助金申請書」と各宿泊施設の領収証を健康保険組合へお送りください。  
 申請書は健保組合又は各業務、或いはノーツフォーム集に用意されています。  
 補助金をご登録の口座へ送金させていただきます。

## 信濃町「癒しの森」を ご家族でぜひご利用ください。

黒姫高原や野尻湖、小林一茶の故郷としても知られる信  
 濃町は、平成18年に「第1期森林セラピー基地」の認定を  
 受けました。日常とは違った環境のなかで、素敵な宿に泊  
 まり、おいしい食事をいただいて、森の中を心地よく散策  
 できます。冬の森もとっても魅力的で、一面真っ白で静か  
 な冬の森は日常では味わえない爽快感と開放感を与えて  
 くれます。もちろんスキー  
 やスノーボードにも絶好の  
 ロケーションです。社員・ご  
 家族の皆さん、ぜひ信濃町  
 にお出かけください。

斑尾山より望む信濃町



「信濃町癒しの森の宿」より、お好きなペンションをお選び下さい。

### 宿泊の予約

- 予約・問い合わせ時に、コア健保と伝えることを忘れずに！
- コア健保だけのお得な割引と特典があります。詳しくはコア健保まで！

- タイプA 【1泊2食】 大人10,000円
- タイプB 【1泊2食】 大人13,000円
- タイプC 【1泊2食】 大人18,000円

\*子供料金は宿毎に変わりますのでお問い合わせ下さい。



森林メディカルトレーナーと一緒に森歩きしたい方はこちら

半日 (3時間)	お客様人数	1人	2人	3人	4人	5人
		トレーナー料金	10,000円	15,000円		
1日 (7時間)	お客様人数	1人	2人	3人	4人	5人
		トレーナー料金	15,000円	25,000円		

お問い合わせ・お申込み：信濃町役場産業振興課  
 癒しの森担当（荒井・小池・早川）TEL.026-255-5925