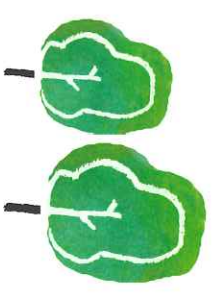


# 森林セラピーメニューのご紹介



## 森林セラピーブック

1泊2日の日程で、一般的な健康診断メニューと森林浴のリフレッシュを組み合わせで体験できます。

長野県立木曽病院の医師が、最適な散策ペースを処方します。生活習慣病が気になる方や、忙しすぎて健康診断を受診していない方には特にオススメです。



## 初日

長野県立木曽病院にて健康診断を行います。  
コースによって検診時間は異なります。

- …受診内容により、所要時間が前後します。
- …受診後は提携の宿にご宿泊。

## 2日目

赤沢ガイド同行の森林浴を行います。  
…唾液中アマミラーゼによるストレスエック体験。  
…ひのき精油のアロマセラピーなど。

※各コース・宿泊の料金は下記までお問い合わせ下さい。

## セラピーブックプラン

| 医師による健康指導          | 基本コース | おためコース | フルコース | がん検査コース | スーパークース |
|--------------------|-------|--------|-------|---------|---------|
| 血圧測定               | ●     | ●      | ●     | ●       | ●       |
| ストレスエック            | ●     | ●      | ●     | ●       | ●       |
| 血液検査 (貧血検査、生化学検査)  |       | ●      | ●     | ●       | ●       |
| 尿検査                |       |        | ●     | ●       | ●       |
| 胸部X線撮影             |       |        | ●     | ●       | ●       |
| 心電図検査              |       |        | ●     | ●       | ●       |
| 脈派図                |       |        | ●     | ●       | ●       |
| 脳MRI (半切D5枚) ※診断料込 |       |        |       | ●       | ●       |
| 腹部CT (半切D2枚) ※診断料込 |       |        |       | ●       | ●       |
| 肺CT ※診断料込          |       |        |       | ●       | ●       |
| 上部消化管検査 (胃カメラ)     |       |        |       | ●       | ●       |
| 便潜血 (1本)           |       |        |       | ●       | ●       |
| 腫瘍マーカー             |       |        |       | ●       | ●       |
| 乳がん検査 (マンモグラフィー)   |       |        |       |         | ●       |
| 子宮がん検査 (産婦人科)      |       |        |       |         | ●       |
| 大腸カメラ              |       |        |       |         | ●       |
| 骨密度検査              |       |        |       |         | ●       |
| 眼底検査               |       |        |       |         | ●       |

体験のご相談、お申し込みは、下記までお寄せ下さい。なお、ご予約の調整や、ご本人のコンディション確認のため、ご利用お申し込みはすべてお電話にて承っております。

専門のスタッフが対応させて頂きますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

※病院の事情や道路状況などにより、臨時休業することがあります。予めご了承ください。

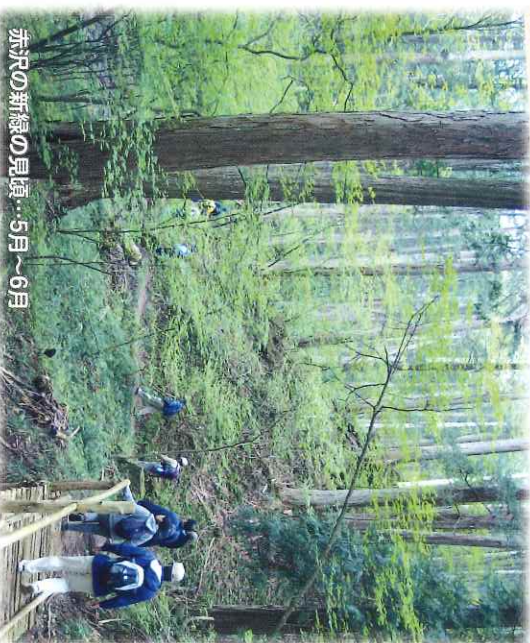
## 森のお医者さん



長野県立木曽病院の医師との診断風景 (セラピー体験館内)

5月～10月末までの毎週木曜15:00に、長野県立木曽病院の医師が赤沢を巡回します。また毎週水・木・金曜日10:00～15:00の間は保健師と看護師が基本的なことの対応をさせて頂きます。日頃から気になること、健康への関心や心配事をお気軽ににご相談下さい。ご相談は無料です。

## 森の案内人



赤沢の新緑の見頃…5月～6月

森の中で時間を忘れてのんびり過ごす…まさに森林セラピーの王道！赤沢自然休養林には、散策コースの案内パネルや、距離・消費カロリーまで記載された散策マップが準備されています。また、赤沢をより知りたい！という方には、専門のガイドと一緒に園内を散策する、有料の散策ガイドシステムもお勧めです。

## 赤沢ガイド料金

10名様までご利用の団体1班あたり…5,000円  
10名様以上ご利用の方1名様あたり…500円

## 森林セラピーのご利用にあたって

- 森林セラピーは、現在のところ医療行為ではありません。保険証の適用は受けられませんのでご注意ください。
- 森林セラピーおよび森のお医者さんは、健康増進を目的とした予防医療です。疾病をお持ちの方は、かかりつけの医師の診療を受診して下さい。
- ご利用の際、最近の健康診断結果をお持ちいただくと、より詳細な健康指導が受けられます。

お電話待ってます！



アカヤシオ  
見頃:5月上旬  
深流谷いに咲く、可愛らしい花です。

## 森林セラピーメニュー お申込み・お問い合わせ先

(一社)上松町観光協会

電話:0264-52-1133

(受付時間 平日9:00～17:00)

E-mail: hinoki@avis.ne.jp



赤沢自然休養林内にあるセラピー体験館



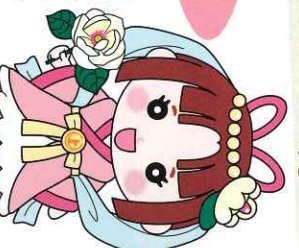
オオヤシロウギ  
見頃:6月下旬  
別名:天女花  
赤沢の園内で咲いている  
上松町の町花(木の花)。



キリガサツキ  
見頃:6月下旬～7月  
最近写真家の中で  
人気急上昇。  
深流谷いに咲く赤い花。

## 上松町セラクター「美林ちゃん」

太田ちゃんの相方として誕生しました。  
赤沢自然休養林に住んで、  
オオヤシロウギのお世話をしています。



赤沢自然休養林内を歩くのは  
本当に気持ちいいわー！



(2017.10発行)



1982年、「森林浴」提唱とともに赤沢自然休養林の森林浴が始まりました。