

BBLセミナー プレゼンテーション資料

2020年11月19日

「現代湯治とヘルスツーリズムー
温泉の力でココロとカラダと地域を元気に」

東京都市大学人間科学部 教授

一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所所長

早坂 信哉

現代湯治とヘルスツーリズム 温泉の力でココロとカラダと地域を元気に

環境省「新・湯治」効果測定調査結果報告から
(平成30年,令和元年度)

東京都市大学人間科学部 教授
一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所所長
早坂信哉

【背景】

- 平成29年7月：環境省「自然等の地域資源を活かした温泉地の活性化に関する有識者会議」



- 今後の温泉地活性化の取り組みを進める上での基本的な考え方である「自然等の地域資源を活かした温泉地の活性化に向けた提言～**「新・湯治-ONSEN stay」の推進**～を提示
- 現代のライフスタイルに合った温泉の楽しみ方を「**新・湯治**」として提案し、その推進のために必要なことを「**新・湯治推進プラン**」として整理

【目的】

環境省「新・湯治推進プラン」の三本柱

- 「①楽しく、元気になるプログラムの提供」
- 「②温泉地の環境づくり」
- 「③「新・湯治」の効果の**把握と普及、全国展開**」



- 『**全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクト**』
- 全国統一的な調査表により温泉地全体の療養効果等を科学的に把握すること

【調査対象施設と調査対象者】

参加登録順

平成30年度			平成31年度		
	都道府県	温泉地		都道府県	温泉地
1	北海道	金の沢温泉地	1	長野県	鹿教湯温泉組合
2	青森県	酸ヶ湯温泉	2	三重県	三重県内温泉地
3	宮城県	川渡温泉	3	北海道	開拓ふくろふ乃湯
4	秋田県	玉川温泉他	4	福島県	高湯温泉
5	秋田県	乳頭温泉	5	山口県	俵山温泉
6	福島県	高湯温泉	6	青森県	酸ヶ湯温泉
7	長野県	湯田中渋温泉郷	7	鳥取県	三朝温泉
8	長野県	別所温泉	8	新潟県	五頭温泉
9	静岡県	船原温泉地	9	大分県	豊後高田温泉他
10	静岡県	くにさき六郷温泉	10	静岡県	川根温泉
11	三重県	湯の山温泉他	11	北海道	ニセコ温泉郷他
12	鳥取県	三朝温泉	12	福岡県	筑後川温泉
13	島根県	三瓶・温泉津温泉	13	和歌山県	南紀白浜温泉
14	山口県	俵山温泉	14	静岡県	畑毛温泉
15	山口県	湯田温泉	15	兵庫県	新温泉町
16	山口県	長門湯本温泉他	16	山口県	湯田温泉
17	大分県	別府温泉	17	大分県	別府市・竹田市
18	大分県	長湯温泉	18	群馬2カ所	JTBガイアレック
19	鹿児島県	妙見温泉（特定施設）		静岡・宮城	草津・熱海・四万・鳴子
20	鹿児島県	妙見温泉（振興会）	19	山形県	蔵王・小野川・天童の各温泉

・全国を概ね極端な偏りなく温泉地から情報収集できた

- ・調査対象者：**7,585人**（2018年度3,906人、2018年度追加分338人、2019年度3,341人）
- ・解析対象者：**7,490人**（未成年の95人を除く）
- ・温泉地1か所あたりの平均調査参加人数：**192人**
- ・年齢：**58.64 ± 15.27歳**（平均 ± 標準偏差）
- ・性別：**男3,203人（48.9%）・女3,343人（51.1%）**

【方法】

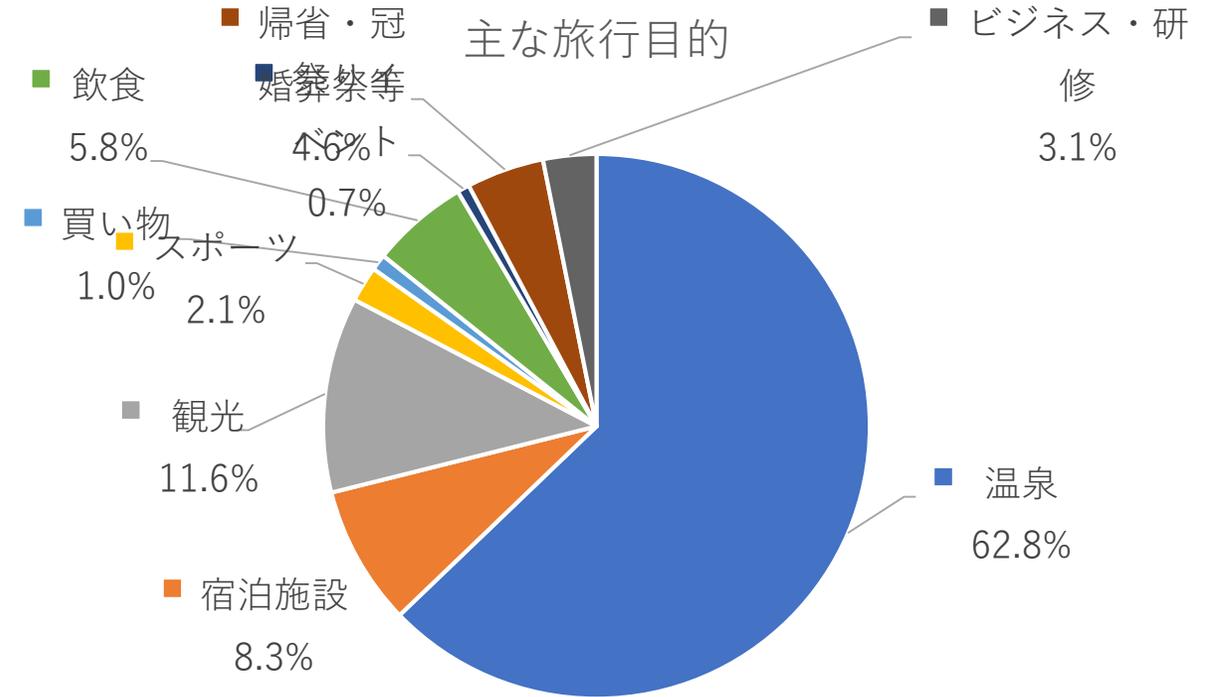
- プロジェクトに関する広報、募集を実施
 - ホームページ（環境省、日本健康開発財団）、各種研修会、メルマガ等で告知
- 手上げ方式で温泉地に参加表明をしてもらい、日本健康開発財団にて共同研究者として登録
- 各温泉地で統一された調査票で調査を実施
 - 期間：平成30年7月10日～令和2年1月24日
- 日本健康開発財団にて集計・解析
 - 環境省から委託



【結果：滞在期間と旅行の主な目的】

		滞在期間			
		度数	%	有効%	累積%
有効	1 日帰り	2105	28.1	28.4	28.4
	2 1泊2日	4064	54.3	54.8	83.1
	3 2泊3日	606	8.1	8.2	91.3
	4 3泊以上	646	8.6	8.7	100.0
	合計	7421	99.1	100.0	
	未回答	69	.9		
合計		7490	100.0		

・滞在期間：1泊2日が54.8%と最も多かった



・旅行の主な目的：温泉62.8%、観光11.6%、施設8.3%

【結果と考察：目的、主観的感想】

・温泉の利用目的：

「温泉が好きだから」	61.1% (4,514人)
「ストレス解消（リフレッシュ）」	43.1% (3,188人)
「疲労回復、健康増進（生活習慣病改善など）」	31.9% (2,359人)

⇒温泉そのものを目的としている者が多かった

・温泉地訪問の主観的な感想：

「癒された」	98.1%
「リフレッシュできた」	97.7%
「良い思い出ができた」	94.2%
「わくわくした、楽しかった」	90.5%

*とてもそう思う・そう思う・ややそう思うのポジティブな感想を合計した累積パーセント

⇒温泉の一定の主観的な良好な変化が確認できた

【結果と考察：心身の変化】

・現在の健康状態（主観的健康感）：

「よい」36.7%、「まあよい」25.8%、「ふつう」28.8%、「あまりよくない」7.7%、「よくない」0.9%

・温泉利用後の心身の変化：

* とても思う・そう思う・ややそう思うなど、ポジティブな変化の回答 ⇒ 8割前後の症状が緩和・改善

「疲労が少なくなった」 83.0%

「より幸せを感じるようになった」 82.6%

「ストレスが少なくなった」 82.0%

「ぐっすりとした良い睡眠が取れるようになった(取れそうになった)」 81.1%

「より健康になった」 79.5%

「肌の調子が良くなった」 79.2%

「ゆううつな気分が少なくなった」 76.0%

「肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった」 74.5%

「冷えが少なくなった」 73.5%

「食欲が増した」 70.9%

【結果と考察：アクティビティーの実施】

- **温泉地でのアクティビティーの実施割合と実施時間：**
- 息が弾み汗をかく程度の運動（ゴルフ、スキー、登山など）：
12.7% 平均52.9分（803人）
- 周遊観光や食べ歩き、買い物など、歩行又はそれと同等以上の活動：
30.6% 平均77.1分（1,961人）
- マッサージやエステなどの保養や休養：
10.2% 平均17.5分（645人）

【結果と考察：心身の変化（性別）】

・性別の温泉地来訪の心理的变化：

「わくわくした、楽しかった」（91.5%）「リフレッシュできた」（98.3%）「良い思い出ができた」（95.0%）の項目で、改善した者の割合は女性が有意に高かった。

・性別の温泉地滞在前後の心身の主観的变化：

「より幸せを感じるようになった」（男性：80.6% 女性：84.8%）

「肌の調子が良くなった」（男性：75.0% 女性：83.4%）

「ストレスが少なくなった」（男性：81.1% 女性：83.0%）

「疲労が少なくなった」（男性：81.7% 女性：84.3%）

「冷えが少なくなった」（男性：67.5% 女性：79.3%）

「肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった」（男性：72.3% 女性：76.9%）

「ゆううつな気分が少なくなった」（男性：73.9% 女性：78.0%）

「むくみが少なくなった」（男性：54.4% 女性：62.1%）

⇒全般的に温泉の各種改善効果は女で高い割合で現れた

⇒今回の調査では「肌の調子」「冷え」「むくみ」など、女性に多い症状が含まれていたことが影響した可能性もある。

【結果と考察：心身の変化（アクティビティの有無）】

- ・参加したアクティビティと温泉地滞在前後の心身の主観的変化の関連：
実施者と非実施者の改善者割合比較（カッコ内は非実施者）

①「息が弾み汗をかく程度の運動」

- ・ストレスが少なくなった 84.5% (81.9%)

②「周遊観光や食べ歩き、買い物など、歩行又はそれと同等以上の活動」

- ・疲労が少なくなった 85.0% (82.5%)
- ・ストレスが少なくなった 84.7% (80.9%)
- ・肌の調子が良くなった 81.9% (78.5%)
- ・肩・腰・ひざのコリ痛みが少なくなった 77.2% (73.7%)
- ・冷えが少なくなった 77.0% (72.3%)
- ・ゆううつな気分が少なくなった 77.5% (75.1%)
- ・食欲が増した 74.7% (69.6%)
- ・むくみが少なくなった 60.5% (57.9%)

【結果と考察：心身の変化（アクティビティの有無）】

・参加したアクティビティと温泉地滞在前後の心身の主観的変化の関連：
実施者と非実施者の改善者割合比較（カッコ内は非実施者）

③「マッサージやエステなどの保養や休養」の実施者と非実施者の比較

- ・「ストレスが少なくなった」 85.8% (81.9%)
- ・「冷えが少なくなった」 76.7% (73.5%)

【結果と考察：心身の変化（アクティビティの有無）】

- ・参加したアクティビティと温泉地滞在前後の心身の主観的変化の関連：
- ・①・②・③のいずれかのアクティビティの実施者と非実施者の改善者割合比較

	実施者	非実施者
	2,401人(32%)	5,089人(68%)
・疲労が少なくなった	85.0%	81.8%
・ストレスが少なくなった	84.9%	80.4%
・より幸せを感じる	84.0%	81.8%
・肌の調子が良くなった	81.3%	78.0%
・肩・腰・ひざのコリ痛みが少なくなった	76.6%	73.4%
・冷えが少なくなった	76.6%	71.6%
・ゆううつな気分が少なくなった	77.4%	75.2%
・食欲が増した	73.8%	69.3%

【結果と考察：心身の変化（滞在期間別）】

・滞在期間と温泉地滞在前後の心身の主観的変化の関連

有意差があった項目では、日帰りでの改善者の割合が最も多かった。

日帰り：「ぐっすりとした良い睡眠が取れるようになった」	86.3%
「疲労が少なくなった」	86.1%
「より幸せを感じるようになった」	84.8%
「より健康になった」	84.7%
「肌の調子が良くなった」	81.5%
「ゆううつな気分が少なくなった」	80.2%
「肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった」	79.2%
「むくみが少なくなった」	62.3%
1泊2日：「食欲が増した」	72.4%

において有意差があった。

*** 以前の湯治は7日間以上の滞在が推奨されていたが、日帰りや1泊2日でも一定の症状改善が見られ十分な時間の取れない者でも一定の温泉療養効果が享受できると考える。**

【結果と考察：心身の変化（訪問回数別）】

・1年間あたりの温泉地訪問回数と温泉地滞在前後の心身の主観的变化の関連

有意差があった項目では、全て年6回以上温泉に訪問している者で改善者の割合が最も高かった。

「より健康になった」	83.7%
「より幸せを感じるようになった」	85.0%
「ぐっすりとした良い睡眠が取れるようになった(取れそうになった)」	84.3%
「ストレスが少なくなった」	84.5%
「疲労が少なくなった」	85.6%
「肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった」	77.4%
「ゆううつな気分がすくなくなった」	78.8%

【まとめ】

- 全国「新・湯治」効果測定調査 平成30年度、令和元年度の2年分の結果について報告した。
- 全国39団体、7,585人からデータを収集した。
- 温泉地への滞在で多数の項目で心身の良好な変化が確認できた。
- 単に温泉地に滞在するだけでなく、温泉地のアクティビティーに参加することでより心身へ良好な変化があった。
- 温泉地への日帰りや1泊2日の短期間の滞在でも心身へ良好な変化があった。
- 年間に複数回の温泉地訪問者で心身へ良好な変化があった。

以上のことから

- **短期間であっても、何度も温泉地へ訪問し、アクティビティーに参加することで、より高い温泉地の療養効果が得られることが示唆された。**