

心身を癒す ヘルスツーリズムの可能性

～温泉の活用を例に～

関 口 陽 一

独立行政法人経済産業研究所 上席研究員



特集

アフターコロナの
観光戦略

● ポイント

- ・ヘルスツーリズムにはウェルネスツーリズムとメディカルツーリズムがある
- ・日本のヘルスツーリズムはウェルネスツーリズムが中心
- ・地域の自然という宝箱を地域の人材が開いて手を加え、人々の心身を健康に
- ・内容の充実と同時に、個別のニーズに合わせた柔軟な対応が重要に

1. 成長が期待されるヘルスツーリズム

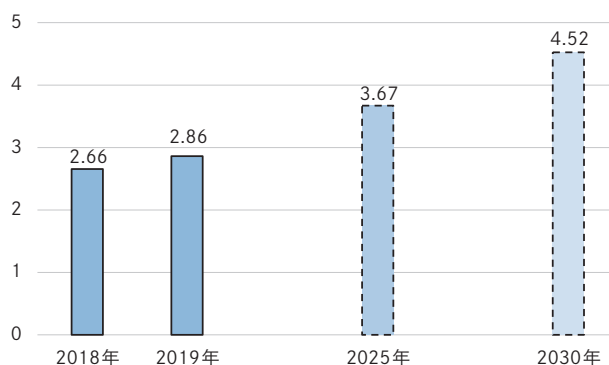
心身のリフレッシュを目的に旅行したいと考える人は少なくない。公益財団法人日本交通公社（2020）によると、「国内宿泊旅行、海外宿泊旅行をしてみたいと思う動機」（複数回答）として「日常生活から解放されるため」を挙げた回答は62.1%で、「旅先のおいしいものを求めて」（64.7%）の次に多かった。

日本には、病気や怪我を治す療養だけでなく、心身の疲れをとり健康増進を図る保養も兼ねて温泉地に滞在する湯治の文化がある。しかし、現在、働いている人の多くが江戸時代のように3～4週間の連続休暇を取得して湯治を行うのは難しい。そこで、週末に日帰りでも1泊2日でも短期間の湯治を繰り返して効果を得る現代湯治や、温泉地周辺の地域資源を楽しみながら温泉地に滞在して心身ともにリフレッシュする新・湯治が提唱されている。

温泉地に限らず自然豊かな地域を訪れ、自然、温泉や身体に優しい料理を味わい、心身ともに癒し、健康を回復・増進・保持するヘルスツーリズムも推進されている。健康志向の高まり、地域資源を活用した地域活性化施策としての取り組み増加を背景に、2019年に約2兆8,600億円だったヘルスツーリズムの

市場規模は、2025年に約3兆6,700億円、2030年には約4兆5,200億円に成長すると推計されている（図1参照）。

図1 ヘルスツーリズムの市場規模推計（単位：兆円）



出典：PwC コンサルティング合同会社（2021）より作成

本稿では、コロナ禍でストレスを抱える人々の心身を癒し、さらなる成長が期待されるヘルスツーリズムの可能性について、重要な資源の一つである温泉を例に考察する。



2. ヘルスツーリズムの定義

まず、ヘルスツーリズムの定義をUNWTO (2018)より確認する(図2参照)。

国連世界観光機関 (UNWTO) は、ヘルスツーリズムを「自らの欲求を満たし、自らの環境や社会でよりよく機能するよう能力を高めるメディカル及びウェルネスの活動を通して身体的、心理的、精神的な健康に寄与することを主たる動機とするタイプの旅行で、ウェルネスツーリズムとメディカルツーリズムを含むもの」と定義している。ウェルネスツーリズムが、運動、健康的な食事、リラクゼーション、至れり尽くせりの癒しによる病気等の予防や積極的な生活習慣の改善を目指すのに対し、メディカルツーリズムでは治療、病気等の予防、リハビリテーションがエビデンスに基づく医療行為として行われる。

ドイツ、フランスなどの欧州諸国は、エビデンスに基づき温泉療法や森林療法をはじめとする自然療法を医療行為に位置づけ、療養に利用している。欧州諸国のヘルスツーリズムは、メディカルツーリズムとして発展してきた。

一方、日本は、主に地域活性化の観点からヘルスツーリズムを推進してきた。2017年に閣議決定された『観光立国推進基本計画』は、ヘルスツーリズムを「自然豊かな地域を訪れ、そこにある自然、温泉や身体に優しい料理を味わい、心身ともに癒され、

健康を回復・増進・保持する新しい観光形態であり、医療に近いものからレジャーに近いものまで様々なものが含まれる」と定義している。自然療法を医療行為としていない日本のヘルスツーリズムは、予防医療の要素を取り入れつつもレジャーに近いウェルネスツーリズムが中心である。

3. 日本におけるヘルスツーリズム

次に、日本のヘルスツーリズムの現状を重要な資源の一つである温泉を例に見ていく。

ウェルネスツーリズムは、運動、リラクゼーションなどを取り入れ健康回復・増進・保持を図るアクティビティ型と、自然、温泉、料理を味わい、心身を癒す休養型に分けられる。メディカルツーリズムの例としては、厚生労働省が認定した温泉利用型健康増進施設で医師が作成した温泉療養指示書に従い温泉療養を行った費用の一部を所得税の医療費控除対象にできる制度がある。

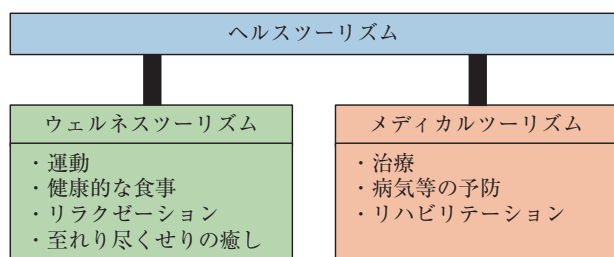
温泉があっても、泉質、周辺の自然環境、人材などの条件により、地域におけるヘルスツーリズムの展開方法は変わってくる。以下、それぞれの例を紹介する。

(1) ウェルネスツーリズム (アクティビティ型) : 増富温泉 (山梨県北杜市)

増富温泉は、瑞牆山と金峰山の麓、本谷川沿いにある。戦国時代、武田信玄が金発掘の際に発見し、秘蔵湯として傷病兵を療養させたとされる信玄の隠し湯の一つで、大正時代初めにはラジウムの効能が宣伝され、湯治客に親しまれてきた。現在は、人間が本来持っている自然治癒力を高める癒しの里づくりに取り組んでいる。

増富の湯 (日帰り入浴施設) では、自然療法の体の浄化作用を促す樹林気功体験、瑞牆山自然公園での潜在意識活性化体験、本谷川溪谷のパワースポッ

図2 ヘルスツーリズムの定義



出典：UNWTO (2018) を参考に作成

トでの自然養生体験、温泉療法体験とインドの伝統療法に基づく製法で作った薬膳カレーによる食養生をセットにした自然エネルギー体験プログラムが提供されている。

みずがき山リーゼンヒュッテ（宿泊施設）は、増富の湯の温泉入浴とセットで、中国医学を研究する地域の医師の診察がついたプラン、酵素断食（ファスティング）をしながら地域の材料を使って手作り酵素の作り方を学ぶプランも用意している。

アクティビティ型のウェルネスツーリズムは、地域の自然を生かした体験プログラムをはじめ、地域資源に様々な付加価値をつけたサービスを通じて、人々の健康回復・増進・保持を図るものである。

(2) ウェルネスツーリズム（休養型）：

栃尾又温泉（新潟県魚沼市）

栃尾又温泉は、奈良時代に行基が発見したと伝えられている。源泉温度約36℃のぬるめのラジウム泉に1～2時間浸かる長湯が古くからの入浴法で、現在も湯治客が訪れている。

栃尾又温泉にある3軒の旅館は、大浴場を共同浴場として共用している。また、地元の食材を使った素朴な料理は、体調や嗜好に応じて品数を調整できる。設備や細かなサービスに違いはあるものの、それぞれの旅館で、自然の中でのんびり過ごして心身ともにリフレッシュする現代湯治を実践できるようになっている。

栃尾又温泉では、特別な体験プログラムは提供されていない。食事の品数を含め、それぞれが主体的に滞在方法を選択して自然、温泉、料理を味わい、自分のペースで心身を癒す休養型のウェルネスツーリズムの場となっている。

(3) メディカルツーリズム：

豊富温泉（北海道豊富町）

豊富温泉は日本最北の温泉地で、1926年、石油試掘の際にナトリウムや塩化物を含む温泉が石油や天然ガスとともに湧出して発見された。温泉にわずかに含まれる油分のタールの尋常性乾癬やアトピー性皮膚炎への抗炎症作用が研究により明らかにされており、皮膚疾患患者の療養の場となっている。

豊富町は、長期滞在する湯治客のニーズに対応し、自炊形式の宿泊施設、医療従事者が常駐する健康相談室、生活をサポートするコンシェルジュデスクを開設するなど、受入体制を整備してきた。療養のために町内の小・中・高校に通って1年以上生活する子どもの家庭に対する住宅費の一部補助制度、稚内市の大学に通いながら豊富温泉で湯治をする学生を対象とする学費減免をはじめとする湯治留学支援制度も創設された。2017年に豊富町ふれあいセンター（温泉施設）及び豊富町温泉自然観察館（運動施設）が温泉療養費用の一部を所得税の医療費控除対象にできる温泉利用型健康増進施設（連携型）に認定されると、以前から豊富温泉の効能をエビデンスに基づき理解している医師に加え、患者を通じて豊富温泉や医療費控除制度を知る医師も増加している。

豊富温泉の事例は、医師との連携によるメディカルツーリズム推進の可能性を示唆している。

4. ヘルスツーリズムの可能性

以上、ヘルスツーリズムの典型的な例を見てきた。いずれにおいても地域の自然という宝箱を地域の人材が開いて手を加え、体験プログラムや食事、療養の場を提供して人々の五感を満たし、心身の健康に寄与している（図3参照）。

ヘルスツーリズムに訪れる人々の状態、期待は様々である。新型コロナウイルス感染拡大を機に、不特定多数の人との接触を敬遠する人も増えている。体



図3 ヘルスツーリズムを生み出す宝箱（地域の自然）



出典：筆者作成・撮影

験プログラムや食事を大人数に効率的、画一的に提供するよりも、内容の充実と同時に、個別のニーズに合わせて構成を変え、時間や場所も区切るなど柔軟な対応が重要になる。

至れり尽くせりの癒しもウェルネスツーリズムの魅力だが、至れり尽くせりのサービスは受け手の意向に合わないストレスの要因になりかねない。栃尾又温泉の旅館のように特別な体験プログラムを用意せず、それぞれが主体的に滞在方法を選択できるスタイルも癒しを提供する一つの方法である。

メディカルツーリズムには、温泉療法が医療行為ではなく伝統的民間療法に位置づけられていることに起因する難しさがある。温泉・気候・物理医学の学術研究を行う医師等が会員の一般社団法人日本温泉気候物理医学会や、温泉等の自然環境を利用した健康増進の研究・調査等に取り組む一般財団法人日本健康開発財団を中心に温泉医学の研究は続けられている。しかし、温泉療法に関する講義は、ごく一部の大学医学部でリハビリテーションの講義枠などで行われているのみである。

温泉療法を医師が勧めるには、伝統的民間療法で

あっても拠り所となるエビデンスが求められる。温泉を活用したメディカルツーリズムの推進に向けて、温泉療法の効果に関するエビデンスを共有する仕組みの強化が望まれる。

（参考文献）

- ・関口陽一（2020）「温泉を療養に有効利用したヘルスツーリズム推進とエビデンスの蓄積・共有」RIETI Policy Discussion Paper Series 20-P-021
<https://www.rieti.go.jp/jp/publications/pdp/20p021.pdf>
- ・公益財団法人日本交通公社（2020）『旅行年報2020』
<https://www.jtb.or.jp/wp-content/uploads/2020/10/Annual-Report-all-2020.pdf>
- ・PwC コンサルティング合同会社（2021）「令和2年度商取引・サービス環境の適正化に係る事業（ヘルスケアイノベーション環境整備支援事業）（2）ヘルスケア市場規模の推計報告書」
https://www.meti.go.jp/meti_lib/report/2020FY/000147.pdf
- ・UNWTO（2018）“Exploring Health Tourism”