

事業者・
自治体向け

温泉地の 多言語化 促進マニュアル



環境省

温泉地の利用を推進する みなさまへ

わが国は世界的にも温泉資源に恵まれており、
全国あまたの温泉は、古くから国民のみなさまにこよなく愛されてきました。
環境省では、温泉地が持つ温泉や自然、文化等の地域資源の力を十分に発揮し、
訪れる人が **心身ともにリフレッシュできる場を提供** することで、
社会に活力を生み出すことができ、これに伴って温泉地自体も活力を蓄えることで、
温泉資源の持続的な利用につながると考えています。

また、温泉地の更なる活性化に向け、より多くの利用を促進していくためには、
日本ならではの **温泉地の魅力が訪日外国人旅行者にも伝わるよう**、
適切な温泉入浴の方法を示しつつ、入浴機会を提供することが重要と考えます。

本誌では、全国各地の温泉地や入浴施設が、
訪日外国人旅行者の受入環境整備を推進するうえでの基本となる、
泉質の解説や適切な湯めぐりの方法 について、
英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語 にて取りまとめました。

温泉地の利用を推進するみなさまがこれを活用し、
訪日外国人旅行者へ日本の温泉の魅力を訴求することで、
より多くの方の心身のリフレッシュに寄与するとともに、
温泉地自体の更なる活力増加 につながることがを願っています。

もくじ

02 はじめに

04 本誌の活用法

06 薬理効果の多言語表記

18 湯めぐりルートを組み立て方 ～薬理効果編～

22 物理効果・転地効果の多言語表記

24 湯めぐりルートを組み立て方 ～物理効果・転地効果編～

25 温泉利用時の注意に関する多言語表記

28 湯めぐりマップ作成例

35 訪日外国人旅行者の温泉地での過ごし方調査レポート

6 物理効果・転地効果の 多言語表記①、② (P.22,23)

湯温や水圧、浮力などの物理効果と、自然環境などの転地効果について、多言語で掲載しています。これらを地域や施設、各温泉の特徴に応じて訴求することで、ほかの温泉との差別化を図ることができます。



7 湯めぐりルートを組み立て方 ～物理効果・転地効果編～ (P.24)

温泉の持つ物理効果・転地効果に応じた効果的な湯めぐりルートを組み立て方を掲載しています。モデルコースの作成などにご活用ください。



8 温泉利用時の注意に関する 多言語表記①～③ (P.25～27)

温泉利用時の注意に関する文章を「入浴編」、「飲用編」に分けて多言語で掲載しています。日本人にとっては当たり前ですが、外国人にとってはそうではない場合も多くあります。パンフレットや脱衣所などに効果的に掲出することで、皆が心地よく過ごせるようにしましょう。



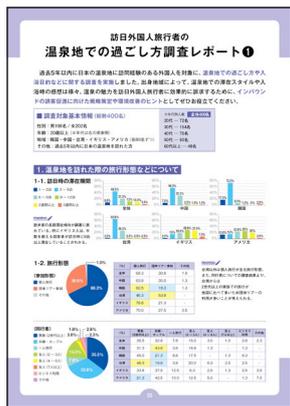
9 湯めぐりマップ作成例①～⑦ (P.28～34)

当マニュアルを活用して、鳴子温泉、有馬温泉、別府温泉の3地域にて湯めぐりマップを作成しました。各温泉の泉質や効能、温泉地の特徴が効果的に訴求されています。ぜひ参考にご覧ください。



10 訪日外国人旅行者の 温泉地での過ごし方調査レポート ①～⑨ (P.35～43)

過去5年以内に日本の温泉地に訪問経験のある外国人（中国、韓国、台湾、イギリス、アメリカ）を対象に、温泉地での過ごし方や入浴目的などに関する調査を実施しました。インバウンド誘客のヒントにぜひご活用ください。



※当パンフレットに記載の温泉の適応症に関する解説は、温泉を管理している日本の政府（環境省）の通知・パンフレット等に基づくものです。

作成協力

早坂 信哉 (温泉療法専門医/東京都市大学教授)
北出 恭子 (温泉家/スプリングラボ合同会社 CEO)

薬理効果の多言語表記①

温泉による効果は大きく3つに区分されており、

「薬理効果」「物理効果」「転地効果（心理効果）」といいます。

このうち薬理効果は、

温泉のもつ泉質、液性（pH）、浸透圧などによって得られる効果のことです。

傷や疾病などの治療に役立つ泉質を持つ「療養泉」には

必ず泉質名がついており、泉質ごとの「適応症」があります。

浴 = 浴用に適応症がある泉質

飲 = 飲用に適応症がある泉質

■ 泉質別適応症一覧

症状 泉質	末梢循環障害	冷え性	高血圧（軽症）	耐糖能異常 （糖尿病）	高コレステロール 血症	胃腸機能低下	便秘	胃十二指腸潰瘍	逆流性食道炎	萎縮性胃炎	胆道系機能障害
単純温泉	浴	浴	浴	浴	浴	浴					
塩化物泉	浴	浴	浴	浴	浴	浴	飲			飲	
炭酸水素塩泉	浴	浴	浴	浴 飲	浴	浴		飲	飲		
硫酸塩泉	浴	浴	浴	浴	飲	浴	飲				飲
二酸化炭素泉	浴	浴	浴	浴	浴	浴 飲					
含鉄泉	浴	浴	浴	浴	浴	浴					
酸性泉	浴	浴	浴	浴	浴	浴					
含よう素泉	浴	浴	浴	浴	浴 飲	浴					
硫黄泉	浴	浴	浴	浴 飲	浴 飲	浴					
放射能泉	浴	浴	浴	浴	浴	浴					

※次ページに「泉質別適応症一覧 多言語表記」があります

症状 泉質	高尿酸血症(痛風)	関節リウマチ	自律神経不安定症	不眠症	うつ状態	筋肉や関節の慢性的な痛みやこわばり	運動麻痺による筋肉のこわばり	きりきず	皮膚乾燥症	アトピー性皮膚炎
単純温泉		浴	浴	浴	浴	浴	浴			
塩化物泉		浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	
炭酸水素塩泉	飲	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	
硫酸塩泉		浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	
二酸化炭素泉		浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴		
含鉄泉		浴	浴	浴	浴	浴	浴			
酸性泉		浴	浴	浴	浴	浴	浴			浴
含よう素泉		浴	浴	浴	浴	浴	浴			
硫黄泉		浴	浴	浴	浴	浴	浴			浴
放射能泉	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴			

泉質別適応症一覧 多言語表記

日本語	英語	簡体字	繁体字	韓国語
末梢循環障害	Peripheral circulatory failure	末梢循环障碍	末梢循环不良	말초순환장애
冷え性	Poor circulation	手脚冰冷	四肢冰冷	냉증
高血圧(軽症)	High blood pressure (mild)	高血压(轻度)	高血压(轻度)	고혈압(경증)
耐糖能異常(糖尿病)	Impaired glucose tolerance (diabetes)	糖耐量异常(糖尿病)	葡萄糖耐血症(糖尿病)	내당능장애(당뇨)
高コレステロール血症	Dyslipidemia (high cholesterol)	高脂血症	高血脂症	고콜레스테롤 혈증
胃腸機能低下	Gastrointestinal dysfunction	胃肠功能衰弱	胃肠功能衰弱	위장기능저하
便秘	Constipation	便秘	便秘	변비
胃十二指腸潰瘍	Gastroduodenal ulcers	胃及十二指肠溃疡	胃及十二指肠溃疡	위십이지장궤양
逆流性食道炎	Reflux esophagitis	胃食道逆流	胃食道逆流	역류성식도염
萎縮性胃炎	Atrophic gastritis	萎缩性胃炎	萎缩性胃炎	위축성위염
胆道系機能障害	Biliary tract disease	胆道系统功能障碍	膽道收縮障礙	담도계 기능장애
高尿酸血症(痛風)	Hyperuricemia (gout)	高尿酸血症(痛風)	高尿酸血症(痛風)	고요산혈증(통풍)
関節リウマチ	Rheumatoid arthritis	类风湿关节炎	類風濕關節炎	류마티스 관절염
自律神経不安定症	Autonomic instability	自律神经失调症	自律神經失調	자율신경 불안정증
不眠症	Insomnia	失眠	失眠	불면증
うつ状態	Depression	抑郁状态	憂鬱狀態	우울증
筋肉や関節の慢性的な痛みやこわばり	Chronic pain or stiffness in muscles and joints	肌肉、关节慢性疼痛或僵硬	慢性肌肉、關節疼痛或僵硬	근육이나 관절의 만성적인 통증이나 경직
運動麻痺による筋肉のこわばり	Muscle stiffness due to motor paralysis	运动麻痹导致的肌肉僵硬	運動麻痺引發的肌肉僵硬	운동마비에 의한 근육 경직
きりきず	Cuts and grazes	割伤	割傷	상처
皮膚乾燥症	Xeroderma	皮肤干燥症	皮膚乾燥	피부건조
アトピー性皮膚炎	Atopic dermatitis	特异性皮炎	異位性皮膚炎	아토피성 피부염

温泉療養について

日 温泉療養は特定の病気の治癒よりも、症状・苦痛の軽減や健康の回復、増進などを全体的に改善する効用があります。短期間でもリフレッシュ効果がありますが、十分な効用を得るためには2～3週間程度の療養期間が適当でしょう。また、病気またはその人の状態によっては、悪化する場合がありますので、温泉療養の専門的知識のある医師（温泉療法医など）による薬物、運動と休養、睡眠、食事などの指導のもと行いましょう。

英 Therapeutic hot-spring medical treatment is less about healing specific illnesses than it is about alleviating symptoms, reducing pain and promoting recuperation. Though even short-term treatment can be beneficial, for more thorough benefits, two to three weeks of continuous treatment is recommended. Furthermore, as deterioration of conditions can occur depending on a person's circumstances or illness, it is best to be under the supervision of a balneotherapy doctor or other doctor specializing in hot-spring treatments in order to receive medicine and guidance on exercise, rest, sleep, diet and other important aspects of recovery.

簡 比起治疗特定的疾病，温泉疗养能够提供减轻症状和疼痛、促进和恢复健康等从整体上改善身体状况的功效。短期的疗养固然具有放松身心的效果，但想要获得充分的功效，宜安排2～3周的时间进行疗养。此外，温泉疗养可能会因疾病种类和病人的状态而导致状况恶化，请在具备温泉疗养专业知识的医生（温泉疗法医生等）针对药物、运动、休养、睡眠、饮食等的指导下进行。

繁 比起治愈特定疾病，温泉療法能夠提供的是減輕症狀或痛苦感，以及恢復或促進健康等改善身體整體狀況的功效。雖短期療養亦有放鬆身心的效果，但要取得充分功效的話，安排約2-3星期的療養期間會較為恰當。此外，溫泉療法可能會因疾病因素或進行療法者的狀態而導致狀況惡化，因此請在具備溫泉療養的專業知識的醫生（溫泉療法醫師等）針對藥物、運動、休養、睡眠、飲食等的指導下進行。

韓 온천 요양은 특정 질병을 낮게 하기보다는, 증상과 고통을 줄여주거나 건강의 회복과 증진 등을 전체적으로 개선해 주는 효과가 있습니다. 단기간에도 기운이 회복되는 효과가 있지만, 충분한 효과를 보기 위해서는 2~3주간 정도 요양 기간을 가지시는 게 좋습니다. 또한 병이나 사람의 상태에 따라 증세가 더 나빠질 수도 있으므로, 온천 요양에 관한 전문 지식을 지닌 의사(온천 요법 의사 등)에게 약물, 운동과 휴양, 수면, 식사 등의 지도를 받으면서 진행해 주시길 바랍니다.

温泉の薬理効果である**泉質、液性(pH)、浸透圧**について取りまとめることで、その温泉の特徴を効果的に解説することができます。

ただし、泉質や液性(pH)の組合せによっては、刺激が強まったり効能が重複したりする場合がありますので、表右側の「**記入上の注意**」をよく読んで活用するようにしましょう。

A：泉質

言語	泉質	泉質別適応症	解説 A	記入上の注意
日	単純温泉	浴用 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態	肌や体への刺激が少ないやさしい成分の泉質。赤ちゃんや敏感肌の方でも安心して入ることができます。	<ul style="list-style-type: none"> ● 液性(pH)がアルカリ性、酸性の場合は刺激が強いため記載しない(弱酸性、中性、弱アルカリ性の場合のみ記載)。 ● 複数の泉質が混ざっている場合には記載しない(他の泉質の解説文を記載する)。
英	Simple springs	For bathing Autonomic instability, insomnia, depression	Spring water that is gentle on the skin with a very low likelihood of irritation. Safe for bathing infants and those with sensitive skin.	
簡	单纯温泉	入浴用 自律神经失调症、失眠、抑郁状态	泉质成分温和，对皮肤和身体刺激小。即使是婴儿和敏感肤质的人士也能够安心入浴。	
繁	單純泉	浴用 自律神経失調、失眠、憂鬱	泉質の成分溫和，對肌膚及身體的刺激較少。即使是小寶寶或敏感性肌膚的人都能安心入浴。	
韓	단순온천	목욕 자율신경불안정증, 불면증, 우울증	피부 및 몸에 자극이 적은 순한 성분의 수질. 아기 혹은 피부가 민감하신 분들도 안심하고 이용하실 수 있습니다.	

※次ページへ続く

言語	泉質	泉質別適応症	解説 A	記入上の注意
日	塩化物泉	浴用 きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症 飲用 萎縮性胃炎、便秘	肌に付いた塩分が皮膜を作るため、湯上り後も体内の水分や熱を外へ逃がしにくくし、保温・保湿効果があります。	●硫酸塩泉が混ざっている場合は内容が重複しているため、塩化物泉の解説文+「また、炎症を鎮静化したリ、傷を治す効果が期待できます。」のみ記載。
英	Chloride springs	For bathing Cuts and grazes, peripheral circulatory failure, poor circulation, depression, xeroderma For drinking Atrophic gastritis, constipation	Salt content forms a protective barrier on the skin and prevents moisture and heat from escaping the body even after bathing. Boosts heat retention and has moisturizing effects.	
簡	氯化物泉	入浴用 割傷、末梢循環障害、手脚冰冷、抑郁状态、皮膚干燥症 飲用 萎縮性胃炎、便秘	因为盐分，可以在皮肤表面形成保护层，所以即使在出浴之后体内的水分和热量也不易流失，拥有保温和保湿效果。	
繁	鹽泉	浴用 割傷、末梢循環不良、四肢冰冷、憂鬱狀態、皮膚乾燥 飲用 萎縮性胃炎、便秘	由於附著在肌膚上的鹽分會形成保護層，泡完湯後能防止體內的水分及熱氣蒸散，具有保温、保湿的效果。	
韓	염화물천	목욕 상처, 말초순환장애, 냉증, 우울증, 피부건조 음용 위축성위염, 변비	피부에 스며든 염분이 막을 형성하여, 목욕 후에도 체내의 수분과 열을 지켜주며 보온 및 보습 효과가 있습니다.	
日	炭酸水素塩泉	浴用 きりきず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症 飲用 胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖能異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)	重曹には古い角質や皮脂を落とす作用があるため、肌がツルツルと滑らかになり、美肌効果が期待できます。	—
英	Carbonated springs	For bathing Cuts and grazes, peripheral circulatory failure, poor circulation, xeroderma For drinking Gastroduodenal ulcers, reflux esophagitis, impaired glucose tolerance (diabetes), hyperuricemia (gout)	Sodium bicarbonate cleanses the skin of old keratin and excess sebum, leaving skin soft and smooth. Expect beautiful skin after bathing.	
簡	碳酸氢盐泉	入浴用 割傷、末梢循環障害、手脚冰冷、皮膚干燥症 飲用 胃及十二指腸潰瘍、胃食道逆流、糖耐量異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)	因为碳酸氢钠拥有除去老废角质和皮脂的作用，所以可以达到美肤的效果。	
繁	碳酸氫鈉泉	浴用 割傷、末梢循環不良、四肢冰冷、皮膚乾燥 飲用 胃及十二指腸潰瘍、胃食道逆流、葡萄糖失耐症(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)	碳酸氫鈉能夠去除老廢角質和皮脂，讓肌膚光滑透亮，具有美膚效果。	
韓	탄산수소염천	목욕 상처, 말초순환장애, 냉증, 피부건조 음용 위십이지장궤양, 역류성식도염, 내당기능이상(당뇨), 고요산혈증(통풍)	탄산수소나트륨에는 오래된 각질과 피지를 제거하는 성질이 있어 피부가 반들반들하게 매끄러워지는 미용 효과를 기대할 수 있습니다.	

※次ページへ続く

言語	泉質	泉質別適応症	解説 A	記入上の注意
日	硫酸塩泉	浴用 きりきず、末梢循環障害、 冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症 飲用 胆道系機能障害、 高コレステロール血症、便秘	肌に水分を運び皮膜を作るため、保温効果が高くしっとりした肌に。炎症を鎮静化したり、傷を治す効果が期待できます。	●塩化物泉が混ざっている場合は内容が重複しているため、塩化物泉の解説文+「また、炎症を鎮静化したり、傷を治す効果が期待できます。」のみ記載。
英	Sulphate springs	For bathing Cuts and grazes, peripheral circulatory failure, poor circulation, depression, xeroderma For drinking Biliary tract disease, dyslipidemia (high cholesterol), constipation	Moisturizes the skin and forms a protective barrier, producing a deeply moisturizing effect known to soften the skin. Sulphate springs can also sooth inflammations and help the skin heal cuts and abrasions.	
簡	硫酸盐泉	入浴用 割傷、末梢循環障害、 手脚冰冷、抑郁状态、 皮膚乾燥症 飲用 胆道系統功能障礙、 高脂血症、便秘	这类泉质能够产生给肌肤带来水分的薄膜，拥有高保湿效果，打造水润的肌肤。有望起到治疗伤口的效果。	
繁	硫酸鹽泉	浴用 割傷、末梢循環不良、 四肢冰冷、憂鬱狀態、 皮膚乾燥 飲用 膽道收縮障礙、高血脂症、便秘	泉質能讓水分在肌膚上形成薄膜，提高保濕效果讓肌膚更水嫩。能消炎鎮靜，具有癒合傷口的效果。	
韓	황산염천	목욕 상처, 말초순환장애, 냉증, 우울증, 피부건조 음용 담도계기능장애, 고콜레스테롤혈증, 변비	피부에 수분을 전달해 막을 형성하여 보온효과가 높으며 촉촉한 피부로. 또한 염증 및 상처를 진정시키는 효과를 기대할 수 있습니다.	
日	二酸化炭素泉	浴用 きりきず、末梢循環障害、 冷え性、自律神経不安定症 飲用 胃腸機能低下	炭酸ガスが毛細血管を拡げるため、血行を促進し体を温める効果が期待できます。	—
英	Carbon dioxide springs	For bathing Cuts and grazes, peripheral circulatory failure, Poor circulation, Autonomic instability For drinking Gastrointestinal dysfunction	As carbon dioxide enlarges capillaries, circulation can be improved, which in turn warms the body.	
簡	二氧化碳泉	入浴用 割傷、末梢循環障害、 手脚冰冷、自律神經失調症 飲用 胃腸功能衰弱	因为碳酸气体能够扩张毛细血管，所以有望达到促进血液循环温暖身体的效果。	
繁	碳酸泉	浴用 割傷、末梢循環不良、 四肢冰冷、自律神經失調 飲用 胃腸功能衰弱	二氧化碳能擴張微血管，促進血液循環，使身體溫暖。	
韓	이산화탄소천	목욕 상처, 말초순환장애, 냉증, 자율신경불안정증 음용 위장기능저하	탄산가스는 모세혈관을 넓혀 혈액순환을 촉진하고 몸을 따뜻하게 하는 효과를 기대할 수 있습니다.	

※次ページへ続く

言語	泉質	泉質別適応症	解説 A	記入上の注意
日	含鉄泉	飲用 鉄欠乏性貧血	赤褐色の濁り湯で、鉄さびのような香りが特徴です。(鉄分を含むため、飲用すると鉄欠乏性貧血症に効果が期待できます。)	● 「鉄分を含むため、飲用すると鉄欠乏性貧血症に効果あり。」は飲用許可のある場合のみ記載。
英	Ferruginous springs	For drinking Iron-deficiency anemia	These springs are a distinctive cloudy reddish-brown color with an iron rust-like aroma. (Due to its high iron content, drinking the hot spring water can be effective for iron deficiency anemia.)	
簡	含铁泉	饮用 缺铁性贫血	该温泉的特色就是不透明的红褐色泉水以及如同铁锈一般的香气(因为含铁,饮用后可以起到改善缺铁性贫血的效果)。	
繁	鐵泉	飲用 缺鐵性貧血	水質の特色為紅褐色混濁且散發鐵鏽味(由於水中含鐵,飲用有助於缺鐵性貧血)。	
韓	함철천	음용 철결핍성빈혈	적갈색의 탁한 물에서 녹 냄새가 나는 것이 특징입니다(철분이 들어있어 음용 시 철결핍성빈혈에 효과를 볼 수 있습니다).	
日	酸性泉	浴用 アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、表皮化膿症、耐糖能異常(糖尿病)	殺菌効果が高く、ピリピリとした刺激を感じることがあります。傷や皮膚炎に効果があります。肌が弱い方は注意が必要です。入浴後に真湯で洗い流すと安心です。	—
英	Acidic springs	For bathing Atopic dermatitis, plaque psoriasis, epidermal suppuration, impaired glucose tolerance (diabetes)	These springs have a strong antibacterial effect which can result in a mild tingling sensation on contact. It is effective for healing wounds and relieving inflammatory skin conditions, however, those with sensitive skin should take care to rinse their bodies with fresh water after bathing.	
簡	酸性泉	入浴用 特应性皮炎、寻常性银屑病、化脓性皮肤病、糖耐量异常(糖尿病)	杀菌效果好,有时会感到轻微的刺激。对伤口和皮炎有治疗效果。皮肤敏感的人士需小心入浴。可以在入浴后用清水冲洗更为安心。	
繁	酸性泉	浴用 異位性皮膚炎、尋常性乾癬、表皮化膿症、葡萄糖失耐症(糖尿病)	殺菌效果很好,對皮膚會有輕微的刺激感。適合外傷或皮膚炎等症狀。膚質脆弱的人需要注意自身狀況,建議泡湯後再用一般熱水沖洗會較安心。	
韓	산성천	목욕 아토피성피부염, 심상성건선, 표피화농증, 내당능장애(당뇨)	살균 효과가 강해 따끔따끔한 자극을 느낄 수 있으며, 상처나 피부염에 효과가 있습니다. 다만 피부가 약한 분은 주의가 필요하며, 입욕 후 따뜻한 물로 씻어 낼 필요가 있습니다.	

※次ページへ続く

言語	泉質	泉質別適応症	解説 A	記入上の注意
日	含よう素泉	飲用 高コレステロール血症	ヨード液を連想させる茶褐色の温泉で、薬のような香りが特徴です。(口に含むと独特の苦味を感じます。飲用によって高コレステロール血症に効果が期待できます。)	● 「口に含むと独特の苦味を感じます。飲用によって高コレステロール血症に効果が期待できます。」は飲用許可のある場合のみ記載。
英	Iodine containing springs	For drinking Dyslipidemia (high cholesterol)	These springs have distinctive brown-colored water, reminiscent of liquid iodine. They also have a medicinal aroma. (The water is uniquely bitter to the taste, but when drunk is effective at lowering cholesterol.)	
簡	含碘泉	飲用 高脂血症	能够让人联想到碘液的茶褐色温泉, 其特征就是有着如同药一般的香气 (含在口中能够感受到特殊的苦味。通过饮用可以达到改善高脂血症的效果)。	
繁	含碘泉	飲用 高血脂症	獨具特色的茶褐色溫泉讓人聯想到碘液, 而且散發一股藥味。(嘗起來有種特殊苦味, 飲用有助於高膽固醇血症)。	
韓	함요오드천	음용 고콜레스테롤혈증	요오드액을 연상시키는 다갈색 온천으로 약과 같은 향이 특징입니다 (마시면 독특한 쓴맛이 나며, 고콜레스테롤 혈증 개선 효과가 있습니다).	
日	硫黄泉	浴用 アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症 飲用 耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症	ゆで卵のような香りと、白・青・緑などの濁り湯が特徴です。殺菌効果が高く、傷や皮膚炎に効果があるほか、血行促進に効果が期待できます。肌が弱い方は入浴後に真湯で洗い流すと安心です。	● 硫化水素型の場合は、泉質別適応症に末梢循環障害が加わります。
英	Sulphur springs	For bathing Atopic dermatitis, plaque psoriasis, chronic eczema, epidermal suppuration For drinking Impaired glucose tolerance (diabetes), dyslipidemia (high cholesterol)	These springs have a aroma that recalls boiled-eggs and can be cloudy white, blue or green. They boasts strong antibacterial qualities and can be effective at healing wounds and relieving inflammatory skin conditions while also promoting circulation. Those with sensitive skin should rinse their bodies with fresh water after bathing.	
簡	硫磺泉	入浴用 特应性皮炎、寻常性银屑病、慢性湿疹、化脓性皮肤病 飲用 糖耐量异常(糖尿病)、高脂血症	该温泉的特征就是有着如同煮鸡蛋一般的香气, 以及白、蓝、绿等不透明的泉水。杀菌效果好, 除了对伤口和皮炎有治疗效果之外, 还有望促进血液循环。皮肤敏感的人士在入浴后用清水冲洗更为安心。	
繁	硫磺泉	浴用 異位性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性濕疹、表皮化膿症 飲用 葡萄糖失耐症(糖尿病)、高血脂症	散發類似水煮蛋的氣味, 白、藍、綠等顏色的混濁水質為其特色。殺菌效果好, 對外傷或皮膚炎等症狀應有緩解之效。此外也能促進血液循環。膚質脆弱的人建議泡湯後再用一般熱水沖洗會較安心。	
韓	유황천	목욕 아토피피부염, 심상성건선, 만성습진, 표피화농증 음용 내당능장애(당뇨), 고콜레스테롤혈증	삶은 달걀 냄새와 흰색, 파란색, 녹색을 띠는 탁한 수질이 특징입니다. 살균 효과가 강해 상처나 피부염에 효과가 있으며, 혈액 순환을 촉진시키는 효과를 기대할 수 있습니다. 피부가 약한 분은 입욕 후 따뜻한 물로 씻어 내시기 바랍니다.	

※次ページへ続く

言語	泉質	泉質別適応症	解説 A	記入上の注意
日	放射能泉	浴用 高尿酸血症（痛風）、 関節リウマチ、 強直性脊椎炎など	微量の放射能は体に良い影響を与えます。古来、日本では放射能泉を湯治に用いてきました。呼吸から体内に取り込むことで、痛風、関節リウマチなどの鎮痛作用に効果が期待できます。	—
英	Radioactive springs	For bathing Hyperuricemia (gout), rheumatoid arthritis, ankylosing spondylitis, amongst other conditions	Limited exposure to radioactivity can be beneficial to the body. Since ancient times, people in Japan have used radioactive springs for their therapeutic effects. Taken into the body through the repository system, the spring's radioactive components are considered effective as a form of pain relief for conditions such as gout and rheumatoid arthritis.	
簡	放射能泉	入浴用 高尿酸血症（痛風）、 类风湿性关节炎、 强直性脊柱炎等	微量の放射性可以给身体带来好的影响。自古以来，日本就将放射能泉用于治疗身体。通过呼吸摄入到体内，能够达到给痛风、关节风湿病等止痛的作用。	
繁	放射能泉	浴用 高尿酸血症（痛風）、 類風濕性關節炎、 僵直性脊椎炎等	微量の放射線會對身體產生良好影響。自古以來，日本便會使用放射能溫泉來治療身體。藉由呼吸來吸收到體內，對痛風、關節風濕疾病等都有止痛的效果。	
韓	방사능천	목욕 고요산혈증 (통풍), 류마티스관절염, 강직성척추염 등	아주 적은 양의 방사능은 몸에 좋은 영향을 주기도 합니다. 예로부터 일본에서는 방사능 온천을 치료에 이용해 왔습니다. 호흡을 통해 체내에 흡수하는 경우에는 통풍, 류마티스 관절염 등에 대한 진통 작용을 기대할 수 있습니다.	

B : 液性 (pH)

言語	pH		解説 B	記入上の注意
日	酸性	～ 3未満	酸性のため殺菌効果が高く、肌表面の古い角質を取り除きます。刺激が強いため、肌が弱い方は注意が必要です。入浴後に真湯で洗い流すと安心です。	—
英	Acidic	Less than 3	Acidic springs have a strong anti-bacterial effect and removes old keratin from the surface of the skin. It can be a mild irritant, so people with sensitive skin may want to rinse their bodies with fresh water after bathing as a precaution.	
簡	酸性	～ 小于3	酸性拥有高杀菌效果，可以去除皮肤表面的老废角质。因为刺激性较强，皮肤敏感的人士需小心入浴。可以在入浴后用清水冲洗更为安心。	
繁	酸性	～ 3未満	酸性泉の殺菌効果高，能去除肌膚表面的老廢角質。由於刺激性強，因此皮膚脆弱的人需要注意自身狀況，應於泡完湯後再以溫熱水沖洗會較為安心。	
韓	산성	～ 3미만	산성이기 때문에 살균 효과가 높고, 피부 표면의 오래된 각질을 제거해줍니다. 자극이 강하기 때문에 피부가 약한 사람은 주의가 필요하며, 목욕 후 따뜻한 물로 씻어내는 것이 좋습니다.	

※次ページへ続く

言語	pH		解説 B	記入上の注意
日	弱酸性	3 ~ 6未満	肌の pH に近い弱酸性のため、刺激が少なく、誰でも安心して入浴することができます。	●硫黄泉の場合は刺激が強いため記載しない。
英	Mildly acidic	3 or more and less than 6	Mildly acidic springs have a pH value similar to that of the skin, meaning they are very unlikely to cause skin irritation and are safe for the majority of people to bathe in.	
簡	弱酸性	3 ~ 小于6	因为是与皮肤的 PH 值接近的弱酸性, 所以刺激性小, 任何人都可以放心入浴。	
繁	弱酸性	3 ~ 6未満	泉水為接近肌膚 pH 值的弱酸性, 刺激性較低, 適合所有人入浴泡澡。	
韓	약산성	3 ~ 6미만	피부의 pH 에 가까운 약산성으로, 자극이 적어 누구나 안심하고 목욕할 수 있습니다.	
日	中性	6 ~ 7.5未満	中性のため、肌への刺激が少なく、誰でも安心して入浴することができます。	●硫黄泉の場合は刺激が強いため記載しない。
英	Neutral	6 or more and less than 7.5	Neutral springs are gentle on the skin and are safe for everyone to bathe in.	
簡	中性	6 ~ 小于7.5	因为是中性, 所以对皮肤的刺激性小, 任何人都可以放心入浴。	
繁	中性	6 ~ 7.5未満	酸鹼值為中性, 刺激性低, 所有人都可以安心入浴泡澡。	
韓	중성	6 ~ 7.5미만	중성은 피부에 자극이 적어 누구나 안심하고 목욕할 수 있습니다.	
日	弱アルカリ性	7.5 ~ 8.5未満	弱アルカリ性のため、肌の古い角質や余分な皮脂を適度に洗い流す効果があります。	—
英	Mildly alkaline	7.5 or more and less than 8.5	Mildly alkaline springs gently wash away old keratin and excessive sebum from the skin.	
簡	弱碱性	7.5 ~ 小于8.5	因为是弱碱性, 所以拥有适度清洁皮肤的老废角质和多余皮脂的效果。	
繁	弱鹼性	7.5 ~ 8.5未満	泉水為弱鹼性, 可以適度清洗掉肌膚上的老廢角質及多餘的皮脂。	
韓	약알칼리성	7.5 ~ 8.5미만	약알칼리성으로 피부의 오래된 각질과 피지를 적절히 씻어주는 효과가 있습니다.	
日	アルカリ性	8.5 ~	アルカリ性のため、肌の古い角質や余分な皮脂を落とす効果があります。入浴後は乾燥しやすくなるため、保湿ケアを行うことをお勧めします。	—
英	Alkaline	8.5 or more	Alkaline springs help remove old keratin and excess sebum from the skin. After bathing skin can be prone to dryness, so it is recommended that moisturize your body after getting out of the bath.	
簡	碱性	8.5 ~	因为是碱性, 所以拥有除去皮肤的老废角质和多余皮脂的效果。入浴后容易干燥, 建议您进行保湿护理。	
繁	鹼性	8.5 ~	泉水為鹼性, 有去除肌膚老廢角質及多餘皮脂的效果。入浴後肌膚容易乾燥, 因此建議要做好保濕保養。	
韓	알칼리성	8.5 ~	알칼리성 성분이 피부의 오래된 각질과 피지를 제거하는데 도움을 줍니다. 목욕 후 건조해지기 쉬우므로 보습 관리가 필요합니다.	

C : 浸透圧

言語	浸透圧		解説 C	記入上の注意
日	低張性	8g/kg 未満	成分が人間の細胞液よりも薄いため、体が水分を吸収しやすいのが特徴です。	—
英	Hypotonic	Less than 8g/kg	A lower concentration of components to that of human body cells allows the body to easily absorb moisture.	
簡	低张性	小于8g/kg	因为成分低于人体的细胞液，所以其特征就是让水分容易被身体吸收。	
繁	低張性	8g/kg 未満	成分比起人類細胞液較稀薄，特性為水分容易被身體吸收。	
韓	저장성	8g/kg 미만	성분이 인간의 세포액보다 얇어 신체가 수분을 흡수하기 쉬운 것이 특징입니다.	
日	等張性	8 ~ 10g/kg 未満	成分濃度が人間の細胞液と近いため、体に与える刺激が少ないのが特徴です。	● 泉質が硫黄泉、酸性泉の場合は刺激が強いため記載しない。
英	Isotonic	8 or more and less than 10g/kg	A similar concentration of components to that of human body cells makes it unlikely to be an irritant.	
簡	等张性	8 ~ 小于10g/kg	成分接近人体的细胞液，对人体低刺激的泉质就是其特征。	
繁	等張性	8 ~ 10g/kg 未満	成分與人體細胞液相近，特性為對身體刺激性小。	
韓	등장성	8 ~ 10g/kg 미만	성분이 인간의 세포액과 비슷하여 신체에 자극이 적은 것이 특징입니다.	
日	高張性	10g/kg 以上	成分が人間の細胞液よりも濃いため、成分が体内へ取り込まれやすいのが特徴です。	—
英	Hypertonic	10g/kg or more	A higher concentration of components to that of human body cells allows the components to be readily absorbed into the body.	
簡	高张性	大于10g/kg	因为成分高于人体的细胞液，所以其特征就是成分容易被体内吸收。	
繁	高張性	10g/kg 以上	成分比人體細胞液更濃，最大特色就是成分容易被身體所吸收。	
韓	고장성	10g/kg 이상	성분이 인간의 세포액보다 진하기 때문에 성분이 몸에 스며들기 쉬운 것이 특징입니다.	

薬理効果の組み合わせ例①

例1) 「A：泉質」塩化物泉 +
 「B：液性 (pH)」中性 +
 「C：浸透圧」高張性 の場合

日	<p>塩化物泉、中性、高張性 泉質別適応症： 浴用 きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症 飲用 萎縮性胃炎、便秘</p>	<p>肌に付いた塩分が皮膜を作るため、湯上り後も体内の水分や熱を外へ逃がしにくくし、保温・保湿効果があります。中性のため肌への刺激が少なく、誰でも安心して入浴することができます。成分が人間の細胞液よりも濃いため、成分が体内へ取り込まれやすいのが特徴です。</p>
英	<p>Chloride spring, neutral, hypertonic Suitable for the treatment of: For bathing Cuts and grazes, peripheral circulatory failure, poor circulation, depression, xeroderma For drinking Biliary tract disease, dyslipidemia (high cholesterol), constipation</p>	<p>Salt content forms a protective barrier on the skin and prevents moisture and heat from escaping the body even after bathing. Boosts heat retention and has moisturizing effects. Neutral springs are gentle on the skin and are safe for everyone to bathe in. A higher concentration of components to that of human body cells allows the components to be readily absorbed into the body.</p>
簡	<p>氯化物泉，中性，高張性 不同泉質の適応症： 入浴用 割傷、末梢循環障害、手脚冰冷、抑郁状态、皮膚乾燥症 飲用 萎縮性胃炎、便秘</p>	<p>因为盐分，可以在皮肤表面形成保护层，所以即使在出浴之后体内的水分和热量也不易流失，拥有保温和保湿效果。因为是中性，所以对皮肤的刺激性小，任何人都可以放心入浴。因为成分高于人体的细胞液，所以其特征就是成分容易被体内吸收。</p>
繁	<p>鹽泉，中性，高張性 泉質適應症： 浴用 割傷、末梢循環不良、四肢冰冷、憂鬱狀態、皮膚乾燥 飲用 萎縮性胃炎、便秘</p>	<p>由於附著在肌膚上的鹽分會形成保護層，泡完湯後能防止體內的水分及熱氣蒸散，具有保溫、保濕的效果。酸鹼值為中性，刺激性低，所有人都可以安心入浴泡澡。成分比人體細胞液更濃，最大特色就是成分容易被身體所吸收。</p>
韓	<p>염화물천, 중성, 고장성 수질별 적응증： 목욕 상처, 말초순환장애, 냉증, 우울증, 피부건조 음용 위축성위염, 변비</p>	<p>피부에 스며든 염분이 막을 형성하여, 목욕 후에도 체내의 수분과 열을 지켜주며 보온 및 보습 효과가 있습니다. 중성은 피부에 자극이 적어 누구나 안심하고 목욕할 수 있습니다. 성분이 인간의 세포액보다 진하기 때문에 성분이 몸에 스며들기 쉬운 것이 특징입니다.</p>



例2) 「A : 泉質」炭酸水素塩・硫酸塩泉 +
「B : 液性 (pH)」弱アルカリ性 +
「C : 浸透圧」低張性 の場合

日	<p>炭酸水素塩・硫酸塩泉、弱アルカリ性、低張性 適応症： 浴用 きりきず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症、うつ状態 飲用 胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、 耐糖能異常 (糖尿病)、高尿酸血症 (痛風)、胆道系機能障害、 高コレステロール血症、便秘</p>	<p>重曹には古い角質や皮脂を落とす作用があるため、肌がツルツルと滑らかになり、美肌効果が期待できます。肌に水分を運び皮膜を作るため、保温効果が高くしっとりした肌。炎症を鎮静化したり、傷を治す効果が期待できます。弱アルカリ性のため、肌の古い角質や余分な皮脂を適度に洗い流す効果があります。成分が人間の細胞液よりも薄いため、体が水分を吸収しやすいのが特徴です。</p>
英	<p>Carbonated and sulphate spring, mildly alkaline, hypotonic Suitable for the treatment of: For bathing Cuts and grazes, peripheral circulatory failure, poor circulation, xeroderma, depression For drinking Gastroduodenal ulcers, reflux esophagitis, impaired glucose tolerance (diabetes), hyperuricemia (gout), biliary tract disease, dyslipidemia (high cholesterol), constipation</p>	<p>Sodium bicarbonate cleanses the skin of old keratin and excess sebum, leaving skin soft and smooth. Expect beautiful skin after bathing. Moisturizes the skin and forms a protective barrier, producing a deeply moisturizing effect known to soften the skin. Sulphate springs can also soothe inflammations and help the skin heal cuts and abrasions. Mildly alkaline springs gently wash away old keratin and excessive sebum from the skin. A lower concentration of components to that of human body cells allows the body to easily absorb moisture.</p>
簡	<p>碳酸氢盐・硫酸盐泉，弱碱性，低张性 适应症： 入浴用 割伤、末梢循环障碍、手脚冰冷、皮肤干燥症、抑郁状态 饮用 胃及十二指肠溃疡、胃食道逆流、 糖耐量异常 (糖尿病)、高尿酸血症 (痛风)、 胆道系统功能障碍、高脂血症、便秘</p>	<p>因为碳酸氢钠拥有除去老废角质和皮脂的作用，所以可以达到美肤的效果。这类温泉能够产生给肌肤带来水分的薄膜，拥有高保湿效果，打造水润的肌肤。有望起到治疗伤口的效果。因为是弱碱性，所以拥有适度清洁皮肤的旧角质和多余皮脂的效果。因为成分低于人体的细胞液，所以其特征就是让水分容易被身体吸收。</p>
繁	<p>碳酸氫鈉・硫酸鹽泉、弱鹼性、低張性 適應症： 浴用 割傷、末梢循環不良、四肢冰冷、皮膚乾燥、憂鬱狀態 飲用 胃及十二指腸潰瘍、胃食道逆流、 葡萄糖失耐症 (糖尿病)、高尿酸血症 (痛風)、 膽道收縮障礙、高血脂症、便秘</p>	<p>碳酸氫鈉能夠去除老廢角質和皮脂，讓肌膚光滑透亮，具有美膚效果。泉質能讓水分在肌膚上形成薄膜，提高保濕效果讓肌膚更水嫩。能消炎鎮靜，具有癒合傷口的效果。泉水為弱鹼性，可以適度清洗掉肌膚上的老廢角質及多餘的皮脂。成分比起人類細胞液較稀薄，特性為能水分容易被身體吸收。</p>
韓	<p>탄산수소염·황산염천, 약알칼리성, 저장성 적응증： 목욕 상처, 말초순환장애, 냉증, 피부건조, 우울증 음용 위십이지장궤양, 역류성식도염, 내당기능이상 (당뇨), 고요산혈증 (통풍), 담도계기능장애, 고콜레스테롤혈증, 변비</p>	<p>탄산수소나트륨에는 오래된 각질과 피지를 제거하는 성질이 있어 피부가 반들반들하게 매끄러워지는 미용효과를 기대할 수 있습니다. 피부에 수분을 전달해 막을 형성하여 보온효과가 높으며 촉촉한 피부로. 또한, 염증 및 상처를 진정시키는 효과를 기대할 수 있습니다. 약알칼리성으로 피부의 오래된 각질과 피지를 적절히 씻어주는 효과가 있습니다. 성분이 인간의 세포액보다 얇아 신체가 수분을 흡수하기 쉬운 것이 특징입니다.</p>

湯めぐりルートの組み立て方

～薬理効果編～①

異なる泉質を組み合わせることで、相乗効果を期待する入浴方法を「**機能温泉浴**」といいます。ここでは泉質別の特徴を活かした**湯めぐりルートの組み立て方**を解説します。

泉質に応じた湯めぐり順の基本ルール

【はじめ】の入浴がおすすめの泉質

皮膚の汚れを落とす作用のある泉質です。はじめに浸かることで、古い角質や余分な皮脂汚れなどを乳化して落とし、肌の表面を滑らかにします。

例

炭酸水素塩泉

重曹には古い角質や皮脂を落とす作用があるため、肌がツルツルと滑らかになり、美肌効果が期待できます。

単純温泉

肌や体への刺激が少ないやさしい成分の泉質。赤ちゃんや敏感肌の方でも安心して入ることができます。

【あいだ】の入浴がおすすめの泉質（刺激の強い泉質）

肌や体に与える刺激が強い泉質のため、入浴前に刺激の少ない温泉に浸かって体を慣らしたり、入浴後の“あがり湯”として保湿効果の高い温泉に浸かることで、刺激を緩和することができます。

例

酸性泉

殺菌効果が高く、ピリピリとした刺激を感じる場合があります。傷や皮膚炎に効果が期待できます。肌が弱い方は注意が必要です。入浴後に真湯で洗い流すと安心です。

硫黄泉

ゆで卵のような香りと、白・青・緑などの濁り湯が特徴です。殺菌効果が高く、傷や皮膚炎に効果があるほか、血行促進に効果が期待できます。肌が弱い方は入浴後に真湯で洗い流すと安心です。

【さいご】の入浴がおすすめの泉質（保温・保湿効果）

保湿・保温効果のある泉質です。さいごに浸かることで肌表面に皮膜ができ、体内の水分や熱を外へ逃がしにくくするため、乾燥肌や冷え性の方におすすめです。

例

塩化物泉

肌に付いた塩分が皮膜を作るため、湯上り後も体内の水分や熱を外へ逃がしにくくし、保温・保湿効果があります。

硫酸塩泉

肌に水分を運び皮膜を作るため、保温効果が高くしっとりした肌に、炎症を鎮静化したり、傷を治す効果が期待できます。

「単純温泉」について

単純温泉は **液性 (pH)** によって効能が大きく異なることから、湯めぐりルートへの組み込みに当たっては注意が必要です。

アルカリ性・酸性の極度に強い温泉は、

前ページ「**【あいだ】の入浴がおすすめの泉質**」と同様に

肌への刺激が強いため、入浴前に刺激の少ない温泉に浸かって体を慣らしたり、入浴後に保湿効果の高い温泉に浸かることで、より効果的に効能を享受することができます。

酸性 (pH ~ 3)

殺菌効果や肌表面の古い角質を溶かす効果があります。刺激が強いため、肌が弱い方は注意が必要です。入浴後は真湯で洗い流しましょう。

アルカリ性 (pH8.5 ~)

肌の古い角質や余分な皮脂を落とす効果があります。角層や皮脂膜を取り過ぎてしまうと乾燥しやすくなるため、入浴後は保湿ケアを行うことをお勧めします。

■ 湯めぐりルートの例

美肌湯めぐり

1. 美肌湯めぐり パターン1

酸性泉 又は アルカリ性単純温泉 ▶ 塩化物泉 又は 硫酸塩泉

酸性泉（又はアルカリ性単純温泉）で角質や皮脂を取り除いてから、塩化物泉（又は硫酸塩泉）に含まれる成分で肌をコーティングし、保湿します。美肌湯めぐりの鉄板コースです。

2. 美肌湯めぐり パターン2

炭酸水素塩泉 ▶ 硫黄泉 ▶ 塩化物泉 又は 硫酸塩泉

炭酸水素塩泉に含まれる重曹で古い角質や皮脂を取り除いた後、硫黄泉で血行を良くすることで、体の内側から肌の代謝を促します。最後に塩化物泉（又は硫酸塩泉）に含まれる成分で肌をコーティングすることで保温・保湿し、湯上がり後もしっとりした肌に。

3. 美肌湯めぐり パターン3

単純温泉（弱酸性～弱アルカリ性） ▶ 硫黄泉 ▶ 炭酸水素塩泉 又は アルカリ性単純温泉

刺激の少ない単純温泉で、やさしく体の汚れを落とした後、硫黄泉で余分な皮脂を落とし、血行を促進します。最後に炭酸水素塩泉（又はアルカリ性単純温泉）に入ることによって肌の角質を落とし、湯上がり後はつるつるとした肌に仕上げます。入浴後は保湿ケアを行うことをお勧めします。

肌にやさしい、敏感肌の方向けの湯めぐり

1. 敏感肌の方向けの、やさしい湯めぐりコース

硫酸塩泉 (弱酸性～弱アルカリ性) ▶ 単純温泉 (弱酸性～弱アルカリ性)

保湿効果が高くマイルドな肌触りの硫酸塩泉は敏感肌の方におすすめ。その後は更にやさしい単純温泉の湯で包み込むように仕上げます。

2. 敏感肌の方向けの、美肌湯めぐりコース

単純温泉 (弱酸性～弱アルカリ性) ▶ 炭酸水素塩泉 ▶ 硫酸塩泉 又は 塩化物泉

単純温泉で体を慣らし、適度に汚れを落として肌を整えます。更に、炭酸水素塩泉に含まれる重曹で角質や皮脂を取り除きます。最後に保湿効果の高い硫酸塩泉 (又は塩化物泉) に浸かることで、乾燥を防ぎ、しっとりした肌に仕上げます。

3. 敏感肌の方向けの、血行促進コース

硫酸塩泉 又は 塩化物泉 ▶ 硫黄泉 ▶ 単純温泉 (弱酸性～弱アルカリ性)

硫酸塩泉 (又は塩化物泉) に含まれる塩分で肌をコーティングしてから、硫黄泉に浸かって血行を促進。余分な皮脂を取り除きます。最後に肌にやさしい単純温泉に浸かって、肌に刺激のある硫黄泉を洗い流し、肌の負担を軽減します。

健康増進のための湯めぐり

体を温め、新陳代謝を高めるコース

放射能泉 ▶ 二酸化炭素泉 ▶ 塩化物泉

放射能泉は、入浴して湯気を呼気から体内に取り込むことで、鎮痛作用が期待できます。放射能泉で代謝を上げた後、二酸化炭素泉で血行を促進することで、体の末端まで温まります。最後に塩化物泉に入浴することで、熱を逃しにくく、保湿効果が持続しやすくなります。

物理効果・転地効果の多言語表記①

温泉療法では泉質などによる薬理効果だけでなく、
 温熱効果・水圧効果・浮力効果といった「物理効果」や
 日常からはなれ自然環境に恵まれた場所に行くことで五感を刺激し、
 自律神経のバランスを整える「転地効果」も重要な役割を果たします。
 それらが総合的にはたらくことにより、
心理反応、生体反応をひき起こし、様々な効用を発揮するのです。

物理効果 (温熱効果・水圧効果・浮力効果)

効果	言語	解説
温熱効果	日	お湯の温かさによって体が温まり、血行促進されることで、疲労回復、新陳代謝促進、免疫力の向上などの効果が期待できます。体温に近いほど体への負荷が少ないため、ぬるめの温泉から順に浸かることで負荷を軽減し、効果的な入浴をすることができます。
	英	Bathing in hot spring water warms the body and improves blood circulation, which can help recovery from fatigue, promote metabolism and boost the strength of the immune system. The closer the hot spring water temperature is to body temperature, the less of a burden it is on the body. To bathe effectively and reduce the burden on the body, soak in moderately warm springs first before moving onto hotter springs.
	簡	通过热水的温度来温暖身体，促进血液循环，从而达到缓解疲劳、促进新陈代谢、提高免疫力等效果。因为温度越接近体温给身体带来的负担越小，所以可以从温度较低的温泉开始依次浸泡，从而减轻负担，提高入浴功效。
	繁	温泉的熱度可以溫暖身體、促進血液循環，藉此消除疲勞、促進新陳代謝，提升免疫力。水溫越接近體溫，對身體的負擔就越小，因此從微溫的溫泉依序泡澡可減輕負擔，入浴的效果也更好。
	韓	높은 수온으로 몸이 따뜻해지고 혈액순환이 촉진되어 피로회복, 신진대사 촉진, 면역력 향상 등의 효과를 얻을 수 있습니다. 온도가 비슷할수록 신체에 부담이 적기에, 미지근한 온천부터 차례로 들어가 줌으로써 몸의 부담을 줄이는 효과적인 목욕을 할 수 있습니다.
水圧効果	日	入浴すると、体の表面にかかる水圧によって、血液やリンパ液の流れを良くすることから、天然のマッサージのような効果が期待できます。寝湯や浅い浴槽は体にかかる水圧が少ないため、初めに入浴し、順に深い浴槽へ移ることで、体への負荷を減らし、効果的な入浴をすることができます。
	英	When you bathe in a hot spring, the water pressure applied to the surface of the body promotes blood and lymph circulation, creating a natural massage effect. There is less water pressure on the body in lie-down baths and other types of shallow bath tubs. Bathe effectively and reduce the burden on the body by soaking in such tubs first before moving onto deeper tubs.
	簡	入浴時，通过给身体表面施加水压，从而促进血液和淋巴的循环，可以达到天然按摩的效果。躺浴和浅浴槽给身体带来的水压较小，所以是最初入浴的首选，然后再顺次进入深浴槽，从而减轻对身体的负担，提高入浴功效。
	繁	入浴時，身體表面承受的水壓能改善血液及淋巴液的循環，產生天然按摩的效果。開始泡澡時可選擇水壓較小的躺式浴池或淺浴池，之後再移動到深的浴池裡，就能減輕身體負擔，達到更有效的沐浴效果。
	韓	입욕을 하면 몸 표면에 가해지는 수압을 통해 혈액이나 림프액의 흐름을 개선하는 천연 마사지 효과를 얻을 수 있습니다. 수압이 적은 네우(누워서 즐기는 온천탕)이나 얇은 욕조를 먼저 이용한 뒤, 점점 깊은 욕조로 옮겨 감으로써 몸에 미치는 부담을 줄이고 효과적인 목욕을 할 수 있습니다.

※次ページへ続く

効果	言語	解説
浮力効果	日	温泉水の浮力によって、体重を支えている筋肉や関節の負担が軽減され、緊張がほぐれることで、リラックス効果を得ることができます。
	英	The buoyancy provided by hot spring water reduces the load on muscles and joints that support body weight, allowing for less physical tension which results in a state of relaxation.
	簡	温泉の浮力可以使支撑体重的肌肉和关节的负担得到减轻，舒缓紧张，从而达到放松的效果。
	繁	藉由温泉水的浮力，可以減輕支撐體重的肌肉及關節的負擔，舒緩緊張，進而得到放鬆的效果。
	韓	온천수의 부력으로 인해 체중을 지탱하는 근육과 관절의 부담이 경감되며, 몸의 긴장이 풀림으로써 릴랙싱 효과를 얻을 수 있습니다.

転地効果 (心理効果)

立地	言語	解説
海沿い	日	入浴しながら海を望むことで、開放的な気分が味わえるほか、波の音はイライラや不眠など高ぶった神経を鎮めて心を安定させ、リラクゼーション効果を高めてくれます。タラソセラピー(海洋療法)としての要素もあります。
	英	Looking out at the open sea while bathing promotes a feeling of intense relaxation. The sound of waves can also calm heightened nerves from frustration and insomnia. There is also an element of thalassotherapy (seawater therapy).
	簡	一边入浴一边眺望大海，除了能够体会开阔的氛围，波浪的声音还可以平抚焦躁和失眠等高度紧张的神经，安定身心，提高放松效果。这也是海洋疗法的要素之一。
	繁	一邊沐浴一邊眺望大海，除了能享受空間的開放感之外，海浪聲還能對焦慮、失眠等高度緊繃的神經有鎮靜效果，安定心靈，提高放鬆之效。這也是海洋療法 (thalassotherapy) 的重要元素。
	韓	바다를 바라보며 즐기는 목욕은 상쾌한 기분을 느낄 수 있으며, 파도소리는 짜증, 불면증 등을 줄여주고 마음을 진정시키는 릴랙싱 효과를 제공합니다. 탈라소테라피 (해양요법) 로써의 효과도 있습니다.
森林・川・山麓	日	森林の風景や自然の音、木々から発せられる芳香性物質などが五感を刺激することで、ストレス軽減によるリフレッシュ効果や免疫力の向上、活気・活力の回復などの精神疲労の改善が期待できます。
	英	The forest scenery, natural sounds and aromatic fragrances emitted by trees stimulate the five senses. This has been known to help reduce stress levels, boost the strength of the immune system, restore energy and vitality, and tackle mental exhaustion.
	簡	通过森林的风景和自然的声音、树木散发的芳香物质等来刺激五感从而减轻压力，达到提高放松效果和免疫力、恢复活力等缓解精神疲劳的功效。
	繁	透過森林的風景、自然的聲響以及樹木散發的芳香性物質等刺激五感來減輕壓力、重振精神、提升免疫力、恢復活力與元氣，改善疲勞狀態。
	韓	삼림의 풍경과 자연의 소리, 나무가 방출하는 물질이 오감을 자극하여 스트레스 경감에 의한 리프레시 효과와 면역력 상승, 활기 및 활력 회복 등 정신적 피로의 개선을 기대할 수 있습니다.
山(標高1000m以上)	日	気圧が低いことにより交感神経が適度に刺激され、血液循環が促されるため、デトックス効果や疲労回復効果があります。ただし、高血圧症や心疾患の方には注意が必要です。
	英	The low atmospheric pressure is known to gently stimulate the sympathetic nerve system and promote blood circulation, leading to detoxification, and recovering from fatigue. However, people with hypertension and heart disorders should exercise caution before bathing.
	簡	低气压可以给予交感神经适度的刺激，促进血液循环，因此拥有排毒效果和缓解疲劳的效果。但是，患有高血压和心脏病的人士需要多加注意。
	繁	藉由低氣壓適度地刺激交感神經，促進血液循環，以達到排毒及消除疲勞的效果。不過，有高血壓及心血管方面疾病的人需謹慎注意。
	韓	기압이 낮은 곳으로부터 교감신경이 적절히 자극되어 혈액순환이 촉진되므로 디톡스 효과와 피로회복 효과를 볼 수 있습니다. 단, 고혈압이나 심장질환자의 경우에는 주의가 필요합니다.

湯めぐりルートの組み立て方

～物理効果・転地効果編～

浴槽の形状や湯温、標高などの観点により、
更に多様な温泉の魅力を訴求することができます。

湯めぐりルートを設計する際には、
体への急激な負荷を避けるため、
刺激の弱いものから順に、

体を慣らしながら入浴できるようにしましょう。



浴槽の形状

刺激が弱い

かけ湯、寝湯、半身浴、
スチームサウナ など

刺激が強い

立ち湯、全身浴、
ジャグジー、露天風呂、
打たせ湯、サウナ など

湯温

刺激が弱い

38℃～40℃

刺激が強い

40℃～42℃

標高

刺激が弱い

低地（海沿い、森林、
川、山麓 など）

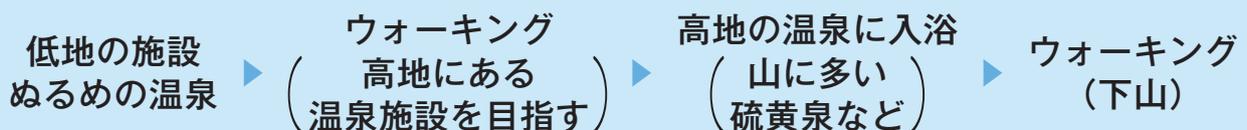
刺激が強い

高地（標高1000m 以上）

湯めぐりルートの例

健康増進のための湯めぐり

高地を生かした健康湯めぐり



ウォーキングと入浴を組み合わせた、体力に自信のある方にお勧めな健康増進コース。
標高の高い温泉に入ることによって交感神経が適度に刺激され、より体が活性化します。
事前に低地でぬるめの温泉につかり、体を慣れさせるのがポイント。
体への負荷を軽減し、より効果的な入浴ができます。

温泉利用時の注意に関する多言語表記①

温泉利用時の注意に関する多言語表記（入浴編）

過度な疲労や体調不良の時には入浴を控えること。

長湯し過ぎると、体調が悪くなるがあるので注意しましょう。

英 Please refrain from bathing when experiencing excessive fatigue or poor physical health. Bathing for too long may be detrimental to your health.

簡 过度疲劳和身体不适时，不宜入浴。请注意，长时间入浴可能会加重身体的不适症状。

繁 過度疲勞或身體不適時請勿泡湯。泡湯太久可能引起身體不適，請謹慎評估。

韓 몸이 많이 피곤하거나 컨디션이 나쁠 때에는 목욕을 삼가 주세요. 목욕을 너무 오래 하면 상태가 나빠질 수 있으니 주의 바랍니다.

次のような方は温度、入り方に注意しましょう。

・高齢者、高血圧、心臓病、脳卒中の経験のある方…42℃以上の高温浴は避けてください。

・心肺機能の弱った方…半身浴、部分浴が望ましいです。

英 Please take care with regards to water temperature and bathing style if you are of/have the following:
・ Advanced age, high blood pressure, heart disease, a history of stroke.
Please do not bathe in water with a temperature of 42 degrees Celsius or higher.
・ Avoid fully immersing your body in the hot springs if you have weak cardiopulmonary function.
Please limit yourself to submerging half of your body or parts of your body.

簡 以下人士需要注意温度以及入浴方式。
・ 高龄人士、高血压患者、心脏病患者、有过脑中风经历的人士… 不适宜42℃以上的高温浴。
・ 心肺功能弱的人士… 更适宜半身浴、局部浴。

繁 有下列情況的人，請注意水溫及入浴方式：
・ 高齡者、高血壓、心臟病、曾經腦中風的患者：請避免 42℃以上的高溫浴池。
・ 心肺機能較弱者：盡可能選擇半身浴或局部洗浴。

韓 다음과 같은 사람은 물의 온도, 목욕 방법에 주의하십시오.
・ 고령자, 고혈압, 심장병, 뇌졸중 병력이 있으신 분 ... 42℃ 이상의 고온은 피하세요.
・ 심폐기능이 약하신 분 : 반신욕, 부분욕이 바람직합니다.

脱水症状にならないように、入浴前と入浴後はしっかりと水分補給をしましょう。

英 To avoid dehydration, be sure to consume sufficient water before and after bathing.

簡 为了避免出现脱水症状，入浴前后要充分补充水分。

繁 請在入浴前及入浴後確實補充水分，避免發生脫水症狀。

韓 탈수증상이 오지 않도록 목욕 전과 목욕 후 수분 섭취를 잊지 마세요.

食事の直前、直後、飲酒後の入浴は避けること。泥酔状態での入浴は危険です。

英 Avoid bathing immediately before and after eating, and immediately after drinking alcohol. Bathing while under the influence of alcohol is dangerous.

簡 用餐前后、饮酒后不宜入浴。以醉酒状态入浴非常危险。

繁 請盡量避免餐前、餐後或飲酒後立刻入浴。在酒醉狀態下入浴相當危險。

韓 식사 직전과 직후, 음주 후 목욕은 좋지 않습니다. 특히, 만취 상태의 목욕은 위험합니다.

体についた温泉成分は洗い流さず、タオルで拭き取ってください。

※酸性泉や硫黄泉などは肌への刺激が強く、真湯などで洗い流した方が良い場合があります。記載する際には注意しましょう。

英 After bathing, avoid washing hot-spring components from your body. Rather, dry your body with a towel.

簡 请不要冲洗附着在身体上的温泉成分，应用毛巾擦拭。

繁 附着在身上的溫泉成分毋須沖洗掉，用毛巾擦乾即可。

韓 몸에 묻은 온천 성분은 물로 씻어내지 마시고 수건으로 닦아 주세요.

入浴後には30分ほど休息をとりましょう。

- 英 After exiting the bath, refrain from strenuous activity for approximately 30 minutes.
- 簡 请在入浴后休息30分钟左右。
- 繁 入浴之後請休息約30分鐘。
- 韓 목욕 후에는 30분 정도 휴식을 취해 주세요.

温泉利用時の注意に関する多言語表記（飲用編）

次のような方は、医師にご相談ください。

- ・療養として飲む場合…温泉療法医などの専門的知識のある医師の指導を受けましょう。
- ・服用中のお薬がある方…主治医の先生や薬剤師に相談しましょう。

- 英 In the following cases, please consult a doctor before imbibing onsen mineral water:
 - ・ Those drinking onsen mineral water as a medical treatment: please seek advice from a doctor with relevant expertise, such as a spa therapy doctor.
 - ・ Those currently taking prescription medicine: please consult your doctor or pharmacist.
- 簡 下列人士請向醫生諮詢
 - ・ 若是作为疗养手段而饮用泉水…請接受温泉療法醫生等具备专业知识的医生的指导。
 - ・ 服药期间的人士…請諮詢主治醫生或药剂師。
- 繁 若有下列情况，請先向醫生諮詢。
 - ・ 透過飲用泉水來療養…請接受温泉療法醫生等具備專業知識的醫生指導。
 - ・ 服藥期間…請諮詢主治醫師或藥劑師。
- 韓 다음과 같은 분은 의사와 상담하십시오.
 - ・ 요양 목적으로 마시는 경우 : 온천요법 의사 등 전문적인 지식이 있는 의사의 지도를 받으세요 .
 - ・ 복용 중인 약이 있는 분 : 주치의 또는 약사와 상담하세요 .

温泉を飲む量は、適量に。※必ず温泉分析書をご確認ください。

1回…100mL ~ 150mL、1日…200mL ~ 500mL まで

- 英 Only consume an appropriate amount of onsen mineral water.
 - *Please check the table detailing the onsen mineral water composition.
 - *Do not exceed the following amounts of onsen mineral water: 100mL - 150mL in a single sitting, 200mL - 500mL in a 24 hour period.
- 簡 饮用温泉需适量。 ※ 務必查看该温泉的成分分析表。 每次…100毫升 - 150毫升，每日…200毫升 - 500毫升
- 繁 飲用温泉以適量為宜。 ※ 請務必先確認該溫泉的成分分析表。 每次…100mL ~ 150mL、每日…200mL ~ 500mL
- 韓 음용 시에는 적당량을 지키세요. ※ 반드시 해당 온천의 성분 분석표를 확인하세요 . 1회… 100mL-150mL, 1일… 200mL-500mL 까지 .

温泉を飲むのは、原則として大人になってから。

お子さんが飲む場合は、温泉療法医などの医師の指導を受けてください。

- 英 In principle, drinking onsen mineral water is only for adults. If children drink onsen mineral water, seek guidance from a doctor such as a spa therapy doctor.
- 簡 原则上只允许成人饮用温泉。儿童请在温泉疗法医生等医生的指导下饮用。
- 繁 原則上，成年人才可飲用溫泉水。兒童請在溫泉療法醫生等專業醫師指導下飲用。
- 韓 온천수는 기본적으로 어른이 마시는 것입니다. 어린이가 마실 경우는 온천요법 의사 등 의사의 지도를 받으세요 .

温泉水はその場で飲むもの。持ち帰って飲むのはやめましょう。

- 英 Onsen mineral water should only be consumed on the spot, fresh from the spring. Please refrain from bottling onsen mineral water for consumption at a later date.
- 簡 温泉水只能当场饮用，不要把泉水带回家饮用。
- 繁 溫泉水請當場飲用完畢，請勿將泉水外帶飲用。
- 韓 온천수는 그 자리에서 드세요 . 집에 가지고 가서 마시면 안 됩니다 .

入浴時のマナーに関する多言語表記

入浴前には、手足からはじめて全身にかけ湯をし、入浴前に体を湯に慣らし洗ってから入りましょう。

- 英 Before bathing, pour hot water over your body beginning with your extremities. Acclimatize your body prior to entering the bath by washing your whole body with hot water.
- 簡 入浴前, 先从手脚开始向全身淋热水, 洗净身体, 适应水温之后再泡入温泉。
- 繁 入浴前, 請用溫水沖洗手腳及全身, 讓全身習慣熱水溫度後再入浴。
- 韓 목욕 전에는 손발부터 시작해서 전신에 물을 끼얹고, 몸을 목욕물에 익숙하게 만든 후 들어가는 것이 좋습니다.

シャワーやかけ湯は、周りの方にかからないように、座って行いましょう。

- 英 To avoid splashing fellow bathers, please sit when showering or pouring hot water over your body.
- 簡 淋浴以及淋热水时, 为了不影响周围的人士, 请坐着进行。
- 繁 請坐著淋浴或沖熱水, 以免噴濺到周遭的人。
- 韓 샤워와 목욕은 주위 사람에게 피해가 되지 않도록 앉아서 합시다.

浴槽にタオルを入れないこと。また、長い髪はお湯に浸からないよう、髪ゴムなどで束ねましょう。

- 英 Please do not put towels in the bath. Please keep long hair from entering the bath by tying it up.
- 簡 请不要把毛巾放入浴池。另外, 为了防止长发浸入水中, 请用发圈等绑好。
- 繁 毛巾請勿帶進浴池。也請將長髮紮起, 不要浸泡到浴池內。
- 韓 욕조에 수건을 넣지 말 것. 긴 머리는 물에 잠기지 않도록 머리끈 등으로 묶어 주세요.

浴室内は床が濡れて滑りやすいので、走らず、慎重に移動しましょう。

- 英 The bathroom floor is slippery when wet. Avoid running and watch your footing.
- 簡 因为浴室地板湿滑容易摔倒, 所以请不要跑动, 注意脚下安全。
- 繁 浴室內的地板濕滑, 請勿奔跑, 走動時請小心。
- 韓 욕실 안은 바닥이 젖어서 미끄러우므로 뛰지 말고 조심스럽게 이동해 주세요.

温泉は静かにリラックスして楽しむ場所です。大声での会話は避けましょう。

- 英 Hot springs are a place to relax in peace and quiet. Please refrain from shouting or speaking in a loud voice.
- 簡 温泉是安静进行放松的场所。请不要大声交谈。
- 繁 溫泉是讓人安靜放鬆享受的地方, 請勿大聲喧嘩。
- 韓 온천은 조용하고 편안하게 즐기는 곳입니다. 큰 소리로 대화하는 것은 삼가 주세요.

脱衣室に上がる前に、浴室で体についた水分をタオルで拭き取りましょう。

- 英 Thoroughly dry your body with a towel in the bathroom before entering the changing room.
- 簡 从温泉回到脱衣室之前, 请在浴室用毛巾把身体上的水分擦掉。
- 繁 回到脫衣室之前, 請在浴室以毛巾擦乾身上的水分。
- 韓 탈의실에 들어가기 전, 몸에 남은 물기는 욕실에서 수건으로 닦아 주세요.

湯めぐりマップ作成例①

当マニュアルを活用し、**鳴子温泉、有馬温泉、別府温泉**の3つの地域で湯めぐりマップを作成しました。ぜひ参考にご覧ください。

例1) 別府温泉マップ / 日本語・英語・中国語(簡体字・繁体字)・韓国語で展開

多様な泉質を楽しめる別府温泉では、旅行者自身が自由に最適な湯めぐりルートのカスタマイズできるよう、各温泉施設の泉質と、泉質に応じた湯めぐり法を掲載しています。

(表面)



別府八湯で楽しめる泉質

温泉療養は特定の病気の治療よりも、症状や苦痛の軽減や健康の回復、増進などを全体的に改善する効果があります。

泉質	解説
単純温泉	肌や体への刺激が少ないやさしい成分の泉質。赤ちゃんや敏感肌の方でも安心して入ることができます。
塩化物泉	塩分が多く含まれており、肌をコーティングするため、湯上がり後も体中の水分や熱を外へ逃がしにくく、保湿・保湿効果があります。
炭酸水素塩泉	重曹には古い角質や皮膚を落とす作用があるため、肌がツルツルと滑らかになり、美肌効果が期待できます。
硫酸塩泉	肌に水分を運び皮膚を作るため、保湿効果が高かったりした際に、肌のバリアを高めるほか、炎症を鎮静化したり、傷を治す効果があります。
含鉄泉	赤褐色の濁り湯で、鉄びょうのような香りが特徴です。(鉄分を含むため、飲用すると鉄欠乏性貧血症に効果が期待できます)
酸性泉	殺菌効果が高く、ピリピリとした刺激を感じる場合があります。殺菌効果が高く、傷や皮膚炎に効果がありますが、血行促進に効果があります。肌が弱い方は入浴後に真湯で洗い流すことをおすすめします。
硫酸泉	ゆで卵のような香りと、白・青・緑などの濁り湯が特徴です。殺菌効果が高く、傷や皮膚炎に効果がありますが、血行促進に効果があります。肌が弱い方は入浴後に真湯で洗い流すことをおすすめします。

泉質の組み合わせで効果的に浸かるお肌に合わせての湯めぐり法

異なる泉質を組み合わせて効果的に浸かることで、相乗効果を得る入浴方法を「機能温泉浴」といいます。

【湯めぐりの基本ルール】

【目的別に皮膚の汚れを落とす作用のある泉質】
皮膚の角質や余分な皮脂を乳化して落とし、肌の奥層をのめらかに、

炭酸水素塩泉	単純温泉
古い角質や皮膚を落とす効果があるため、肌がツルツルとめらかな肌、美肌効果が期待できます。	刺激が少なく、皮膚の汚れをやさしく取り除く。

【あじだに刺激の強い泉質】
肌や体に対する刺激の強い泉質で入浴前に刺激の少ない温泉に浸かって体を慣らしたり、入浴後の「あじだ」を軽減して保湿効果の高い温泉に浸かることで刺激を軽減し、

酸性泉	硫酸泉
強い殺菌効果、肌を引き締める、古い角質を取り除く(効果あり)、肌のバリア機能を強化する(効果あり)、血行促進効果あり、メラニンの抑制作用がある。	殺菌効果が高く、傷や皮膚炎に効果がありますが、血行促進に効果があります。肌が弱い方は入浴後に真湯で洗い流すことをおすすめします。

【保湿・保湿】
肌表面に皮脂ができて、体内の水分や熱を外へ逃がしにくくなるため、乾燥肌や冷え性の方におすすめです。

塩化物泉	硫酸塩泉
塩分が肌をコーティングすることで、体中の水分や熱を外へ逃がしにくく、保湿効果が高くなります。	塩分が肌をコーティングすることで、体中の水分や熱を外へ逃がしにくく、保湿効果が高くなります。

浜臨温泉

別府温泉の奥の奥に隠された、浜から温泉が湧き出る様子から「浜の湯」と呼ばれる温泉施設が数多くあります。江戸時代には湯治・温泉浴・門前町として栄え、今でも温泉の歴史が感じられる温泉施設が数多くあります。

観海寺温泉

別府温泉を南下する湯めぐりコースの観海寺温泉は、別府八湯の中でも一番見聞のよい温泉地。夜には別府の街の夜景が広がり、天気がよい日は温泉で見ることも、歴史をたどる・温泉地ならではの楽しみがあります。

明礬温泉

標高300mの高山には、江戸時代から「明礬」を採掘していた歴史の「湯の窟」が残り、洞窟の一部がほんのり暖かい。湯の窟を覗きながら入浴できる温泉施設があります。

亀川温泉

古くから湯治場として知られる「湯の窟」を中心とした温泉施設。中でも別府海浜温泉は、温泉浴で湯めぐりコースの最終目的地。温泉施設が数多くあり、湯の窟を覗きながら入浴できる温泉施設があります。

別府温泉

別府温泉を中心に広がる温泉地であり、温泉施設が数多くあります。江戸時代には湯治・温泉浴・門前町として栄え、今でも温泉の歴史が感じられる温泉施設が数多くあります。

堀田温泉

江戸時代は湯治場として知られ、豊富な温泉に恵まれていた堀田温泉。交通の要衝であったため、旅人たちの憩いの場としても栄えました。今でも湯めぐりコースの最終目的地として知られています。

柴石温泉

山間にあり、古くは別府温泉、後沖湯や湯治場であったため、湯めぐりコースの最終目的地として知られています。温泉施設が数多くあり、湯の窟を覗きながら入浴できる温泉施設があります。

鉄輪温泉

一帯に上り湯と下り湯とがあり、「湯の窟」を中心とした温泉施設。温泉施設が数多くあり、湯の窟を覗きながら入浴できる温泉施設があります。

入浴ルール

(別府八湯の共通のみのルール)

共通湯とは?
近所の方々の生活の場として利用されている。公衆・私営のことで、地元の方々のコミュニケーションの場でもあります。

入浴後は浴室内で体をふいてあげましょう

入浴前に体を洗うこと

浴槽で洗濯をしない

浴槽内にタオルを置かない

お互いにあいさつをしましょう

別府のお風呂は熱いので、ゆくりと入りましょう

風呂のふちに腰を掛けない

マナーを守らないと地元の人から厳しい言葉をかけられるかも...

共同湯は近所の方々のお風呂を借りる気持ちでマナーを守って入浴しましょう!

※当パンフレット記載の温泉の湯の窟に関する情報は、温泉施設(別府八湯)の湯めぐりマップに基づいたものです。

Close-up

当マニュアルP.8～13に掲載している、各泉質の解説文を活用し、別府温泉で楽しめる多様な泉質を紹介。

Close-up

当マニュアルP.18～21に掲載している「湯めぐりルートの組み立て方」を活用し、別府温泉の泉質で楽しめる湯めぐりルートを紹介。

Close-up

エリアごとに温泉の泉質を掲載。旅行者自身で自由に湯めぐりルートをカスタマイズできる仕様に。

(裏面)



Close-up

別府温泉の共同湯では、地元独自の入浴マナーがあることから、「入浴ルール」として紹介。一般的な「温泉利用時の注意」については当マニュアルP.25～27で紹介しています。

例2) 有馬温泉マップ / 日本語・英語・中国語(簡体字・繁体字)・韓国語で展開

銀泉・金泉の2種類の温泉が有名な有馬温泉では、それぞれの魅力を最大限体感していただけるよう、泉質の解説と合わせて、飲泉や足湯といった様々な温泉の楽しみ方を紹介しています。

(表面)



Close-up

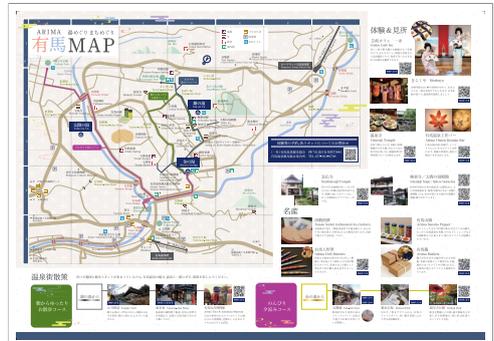
当マニュアルP.8～13に掲載している、各泉質の解説文を活用し、有馬温泉で楽しめる多様な泉質を紹介。



Close-up

エリアごとに温泉の泉質を掲載。旅行者自身で自由に湯めぐりルートをカスタマイズできる仕様に。

(裏面)



Close-up

銀泉(二酸化炭素泉又は放射能泉)と金泉(含鉄ナトリウム塩化物強塩高温泉)の2種類の泉質を効果的に楽しんでいただけるよう、入浴だけでなく、飲泉、蒸気浴、足湯といった入浴以外の温泉の楽しみ方を組み合わせた「おすすめ湯めぐりコース」を掲載。

おすすめ湯めぐりコース

有馬温泉は、銀泉・金泉の順に入るのがおすすめ。刺激の少ない銀泉で体を慣らしてから濃度の濃い熱い金泉に入ること、新陳代謝UPや健康増進効果が期待できます。

- 炭酸泉源公園 飲泉**

 源泉前の蛇口から、天然の炭酸ガスが飲めます。胃腸機能の改善が期待できます。 ※コップはご自身で用意ください。
- 銀の湯 入浴**

 肌に優しい銀泉で体を慣らします。温泉に含まれる炭酸ガスが毛細血管を広げるため、血行を促進し体を温める効果があります。
- 天神泉源 蒸気を体感**

 もくもくと蒸気の湧き出る天神泉源は見えたたっぷり！深呼吸して温泉の蒸気を吸ってみましょう。気管支炎、喘息の症状に良いとされる他、美容効果も期待できます。
- 金の湯 入浴**

 金の湯には塩分が多く含まれており、肌をコーティングするため、湯上り後も保温・保湿効果が期待できます。ぬる湯→あつ湯の順に入浴すると、身体に急な負荷がからず効果的に入浴できます。
- 金の湯 足湯**

 入浴後は金の湯の外にある足湯へ、水分補給しながら、ゆったりと涼んでください。

例3) 鳴子温泉マップ / 日本語・英語・中国語(簡体字・繁体字)・韓国語で展開

鳴子温泉では、旅行者自身が自由に最適な湯めぐりルートのカスタマイズできるよう、各温泉施設の泉質と、泉質に応じた湯めぐり法を掲載したほか、外国人旅行者が視覚的に温泉の魅力を感じられるよう、温泉の「色」に着目した表紙デザインを採用。

(表面)

Close-up

鳴子温泉には彩り豊かな温泉があることから、パンフレット上で色に特化した紹介をすることで、外国人にとっても分かりやすく温泉の特色や多様性を表現し、来る前から「入浴してみたくなる」デザインに。

Close-up

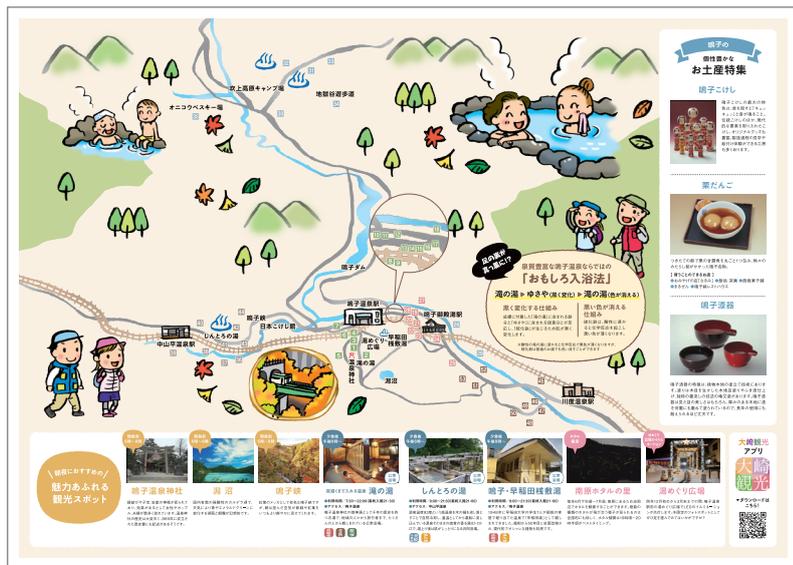
当マニュアルP.8～13に掲載している、各泉質の解説文を活用し、鳴子温泉で楽しめる多様な泉質を紹介。

Close-up

当マニュアルP.18～21に掲載している「湯めぐりルートの組み立て方」を活用し、鳴子温泉の泉質で楽しめる湯めぐりルートを紹介。



(裏面)



Close-up

エリアごとに温泉の泉質を掲載。旅行者自身で自由に湯めぐりルートのカスタマイズできる仕様に。

TOPIC

鳴子温泉の「視覚的な訴求」のように、五感で捉えることが温泉の楽しみ方の醍醐味。

ワインや日本酒などを表現するように「温泉の個性」を伝えることは、日本のように多彩な泉質をもつ国であるからこそ成り立ちます。温泉の特徴を五感から描写することは、外国人旅行者にも体感的に伝わりやすく、より効果的に温泉の魅力を訴求することができます。

視覚

温泉の色

無色透明、白色、青色、緑色、茶褐色、赤褐色、黒色

聴覚

温泉の音

・湯の音→シュワシュワ、ポコポコ、プクプク、ちょろちょろ、ザバザバ
・自然の音→葉擦れ音、波の音、川のせせらぎ、鳥のさえずり、虫の声

嗅覚

温泉の香り

硫化水素臭(硫黄)、金気臭(鉄サビ)、石油臭、アンモニア臭、薬品臭(ヨード)、モール臭

味覚

温泉の味

塩味、苦味、酸味、甘味、エグ味、金気味、炭酸味

触覚

温泉の湯ざわり

ヌルヌル、キシキシ、サラサラ、ピリピリ、ベタベタ、シュワシュワ

韓国語

(表面)

Let's 탕치 湯治 ARIMA 有馬 아리마의 온천과 거리 산책

아리마의 온천

수원	표층	수원별 적용중
아사노(단조원천)	원천(수원)은 37°C정도를 넘지 않게 원천수를 유출하여 온천수로 사용한다.	감기, 혈류개선용, 대장, 개선용(아리마), 아리마(아리마) (아리마(아리마))
방앗물(원천)	아리마의 원천(수원)은 37°C정도를 넘지 않게 원천수를 유출하여 온천수로 사용한다.	감기, 혈류개선용, 대장, 개선용(아리마), 아리마(아리마) (아리마(아리마))
원천(수원)은 37°C정도를 넘지 않게 원천수를 유출하여 온천수로 사용한다.	아리마의 원천(수원)은 37°C정도를 넘지 않게 원천수를 유출하여 온천수로 사용한다.	감기, 혈류개선용, 대장, 개선용(아리마), 아리마(아리마) (아리마(아리마))

Let's 탕치 湯治 ARIMA 有馬 아리마의 온천과 거리 산책

Let's 탕치 湯治 ARIMA 有馬 아리마의 온천과 거리 산책

有馬温泉

아리마가 만들어낸 온천과 금천

무엇이든 '온천'의 정의를 말할 수 없어도, 온천이란 물이 땅에서 솟아나고 땅에 떨어질 수 있는 땅 밑에서부터 시작되는 것입니다.

온천은 그 땅이 지닌 특성과 온천수의 특성에 따라 다양한 특성을 지니고 있습니다. 온천수의 특성에 따라 다양한 특성을 지니고 있습니다.

금천은 그 땅이 지닌 특성과 온천수의 특성에 따라 다양한 특성을 지니고 있습니다. 온천수의 특성에 따라 다양한 특성을 지니고 있습니다.

추천하는 온천 입욕 코스

1. 아리마 온천
2. 아리마 온천
3. 아리마 온천
4. 아리마 온천
5. 아리마 온천

온천 스킵 & 온욕 시설

아리마 온천에는 다양한 온천 스킵 시설이 마련되어 있습니다. 온천 스킵 시설을 이용하여 온천을 즐길 수 있습니다.

炭酸泉源公園 단산천공원 **天神泉源 天神천원**

銀の湯 金の湯 太閤の湯

아리마 온천에는 다양한 온천 스킵 시설이 마련되어 있습니다. 온천 스킵 시설을 이용하여 온천을 즐길 수 있습니다.

有馬MAP

아리마 온천의 위치와 시설을 보여주는 지도입니다. 온천의 위치, 시설, 교통편 등을 확인할 수 있습니다.

(裏面)

鳴子温泉

어떤 계절을 즐기고 싶으신가요?

아리마 온천의 다양한 온천 스킵 시설을 소개합니다. 온천 스킵 시설을 이용하여 온천을 즐길 수 있습니다.

온천명	특징
아리마 온천	아리마 온천의 대표 온천입니다.
아리마 온천	아리마 온천의 대표 온천입니다.
아리마 온천	아리마 온천의 대표 온천입니다.

別府温泉

온천순례 Trip

아리마 온천의 다양한 온천 스킵 시설을 소개합니다. 온천 스킵 시설을 이용하여 온천을 즐길 수 있습니다.

온천명	특징
아리마 온천	아리마 온천의 대표 온천입니다.
아리마 온천	아리마 온천의 대표 온천입니다.
아리마 온천	아리마 온천의 대표 온천입니다.

(表面)

(表面)

訪日外国人旅行者の 温泉地での過ごし方調査レポート①

過去5年以内に日本の温泉地に訪問経験のある外国人を対象に、温泉地での過ごし方や入浴目的などに関する調査を実施しました。出身地域によって、温泉地での滞在スタイルや入浴時の感想は様々。温泉の魅力を訪日外国人旅行者に効果的に訴求するために、インバウンドの誘客促進に向けた戦略策定や環境改善のヒントとしてぜひお役立てください。

■ 調査対象基本情報（総勢400名）

性別：男198名 / 女202名
 年齢：20歳以上（※年代は右の表参照）
 地域：韓国・中国・台湾・イギリス・アメリカ（各80名ずつ）
 その他：過去5年以内に日本の温泉地を訪れた方

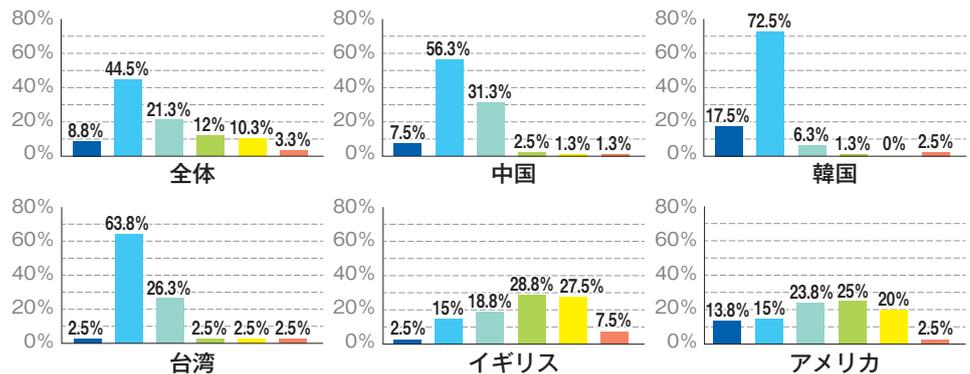
※年代別人数 **全体400名**

20代 … 72名
 30代 … 154名
 40代 … 76名
 50代 … 50名
 60代以上 … 48名

1. 温泉地を訪れた際の旅行形態などについて

1-1. 訪日時の滞在期間

■ 1～2泊 ■ 3～5泊
 ■ 6～8泊 ■ 9～12泊
 ■ 2週間以上 ■ 3週間以上



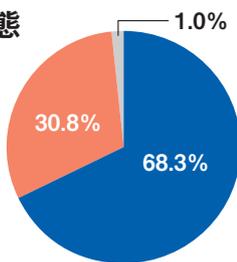
memo

欧米客の長期滞在傾向が顕著に表れている。特にイギリス人は、半数を超える回答者が訪日時に9泊以上滞在していることがわかる。

1-2. 旅行形態

〈参加形態〉

■ 個人旅行
 ■ 団体ツアー参加
 ■ その他

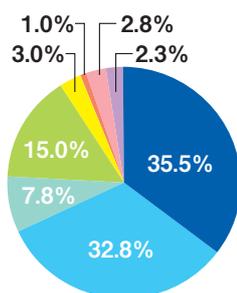


memo

台湾以外は個人旅行が主な旅行形態。また、同行者についての調査結果より、台湾からは2世代以上の家族での旅行が他国に比べて多いため団体ツアーの利用が多いと考えられる。

〈同行者〉

■ 家族（2世代以上）
 ■ 夫婦・カップル
 ■ 一人旅行
 ■ 友人（2～3人）
 ■ 友人（4～6人）
 ■ 友人（7人以上）
 ■ ビジネス利用
 ■ その他



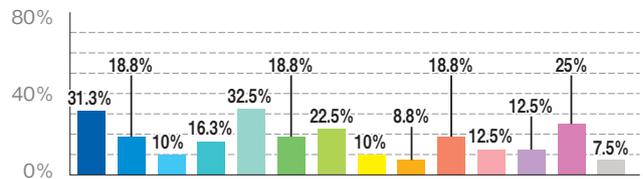
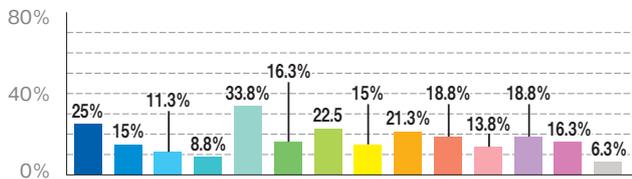
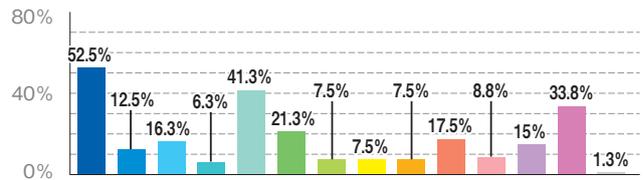
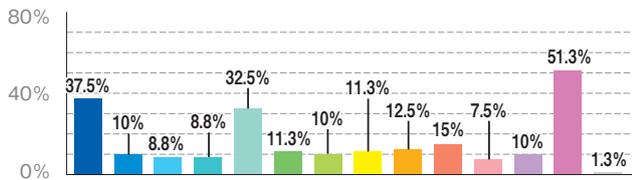
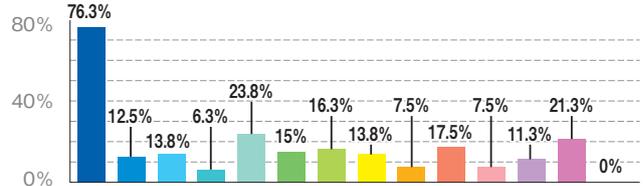
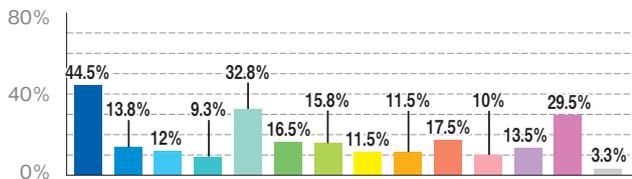
(%)	家族(2世代以上)	夫婦・カップル	一人旅行	友人(2～3人)	友人(4～6人)	友人(7人以上)	ビジネス利用	その他
全体	35.5	32.8	7.8	15.0	3.0	1.0	2.8	2.3
中国	31.3	43.8	3.8	18.8	1.3	-	1.3	-
韓国	45.0	21.3	8.8	17.5	-	1.3	6.3	-
台湾	46.3	18.8	3.8	20.0	6.3	2.5	2.5	-
イギリス	33.8	37.5	12.5	6.3	2.5	1.3	2.5	3.8
アメリカ	21.3	42.5	10.0	12.5	5.0	-	1.3	7.5

2. 温泉地での滞在について

2-1. 温泉地の滞在エリア (複数回答可)

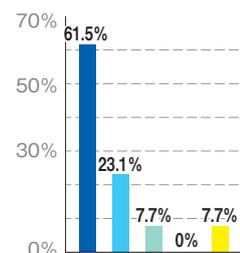
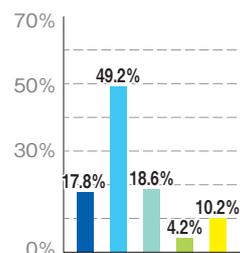
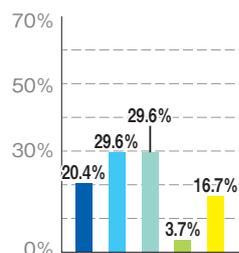
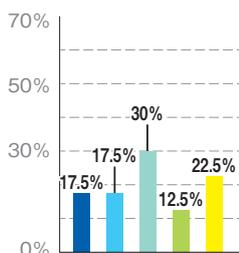
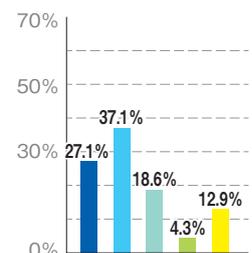
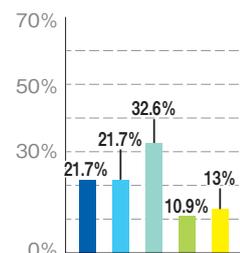
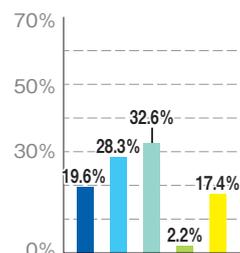
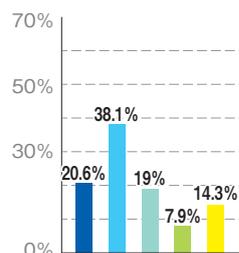
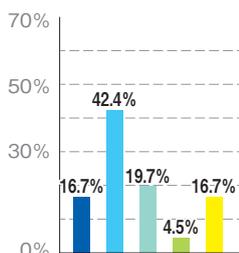
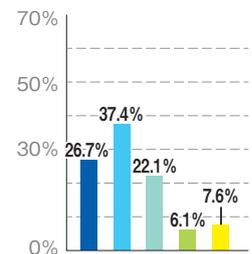
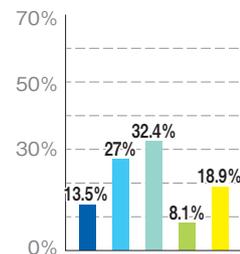
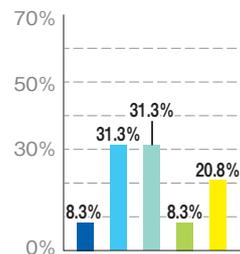
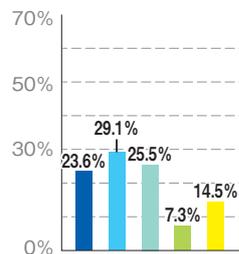
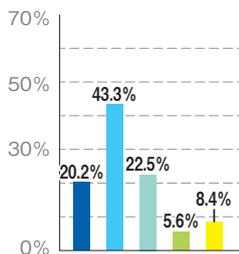
(地域別)

北海道 東北 北関東 房総 箱根 伊豆 東海
甲信越 北陸 近畿 山陰・山陽 四国 九州 その他



〈各エリアを訪問した方の過去5年の訪日回数〉

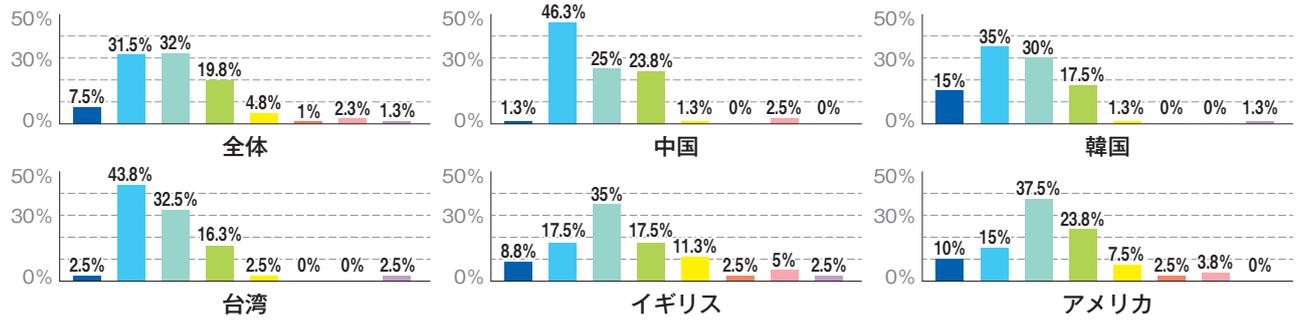
1回 2～3回 4～6回 7～9回 10回以上



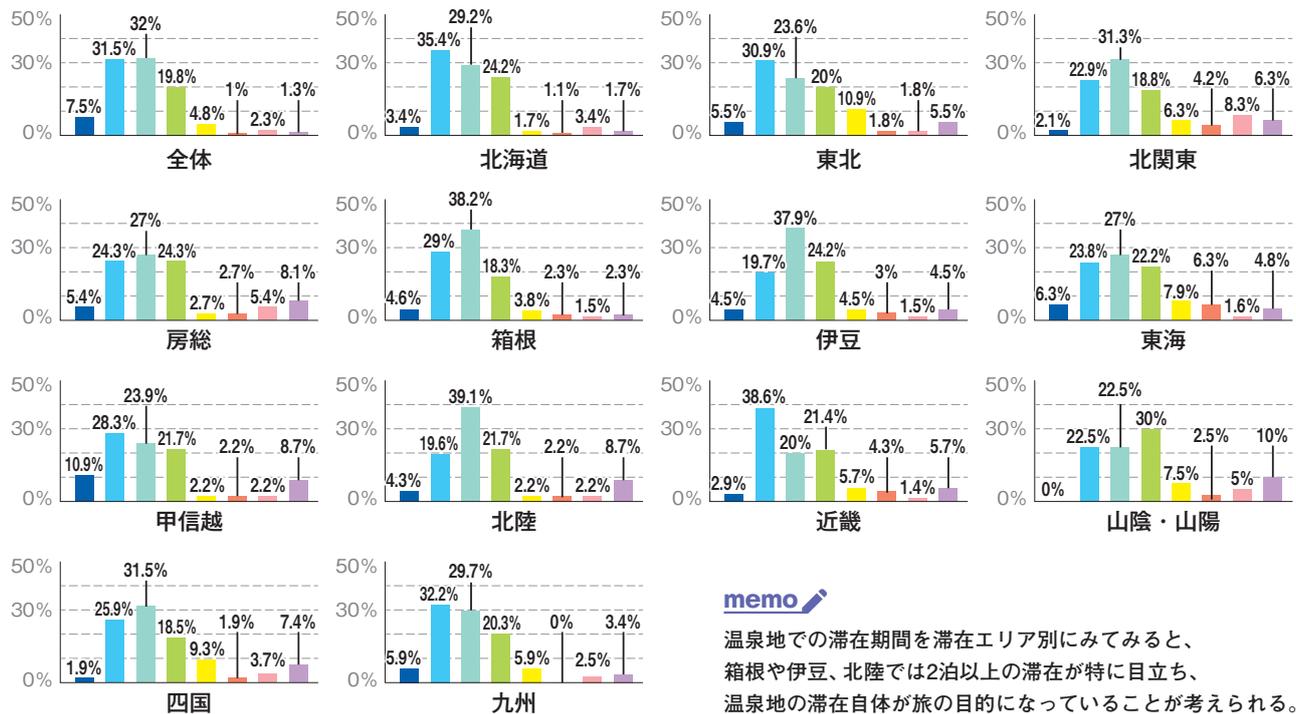
memo 各エリアを訪問した人の訪日回数に注目すると、北関東や九州を訪れるのは2回目以降の訪日時、山陰・山陽を訪れるのは4回目以降の訪日時である場合が多いことがわかる。

2-2. 温泉地での滞在期間

〈地域別〉 ■ 日帰り ■ 1泊 ■ 2泊 ■ 3～5泊 ■ 6～8泊 ■ 9～12泊 ■ 2週間以上 ■ 3週間以上



〈滞在エリア別〉 ■ 日帰り ■ 1泊 ■ 2泊 ■ 3～5泊 ■ 6～8泊 ■ 9～12泊 ■ 2週間以上 ■ 3週間以上

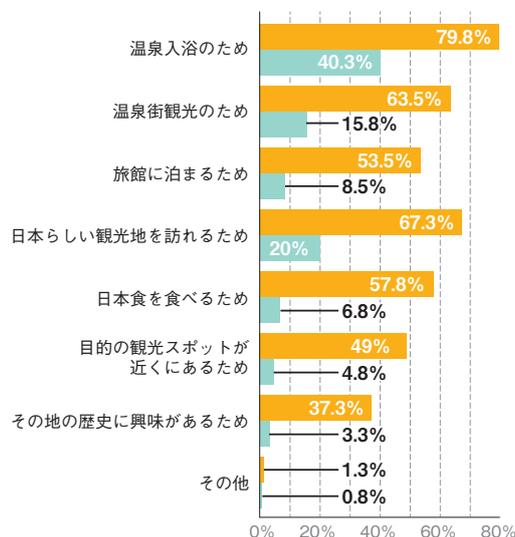


memo

温泉地での滞在期間を滞在エリア別にみると、箱根や伊豆、北陸では2泊以上の滞在が特に目立ち、温泉地の滞在自体が旅の目的になっていることが考えられる。

2-3. 温泉地を訪問した目的

■ 温泉地を訪問した目的 ■ 温泉地を訪問した一番の目的



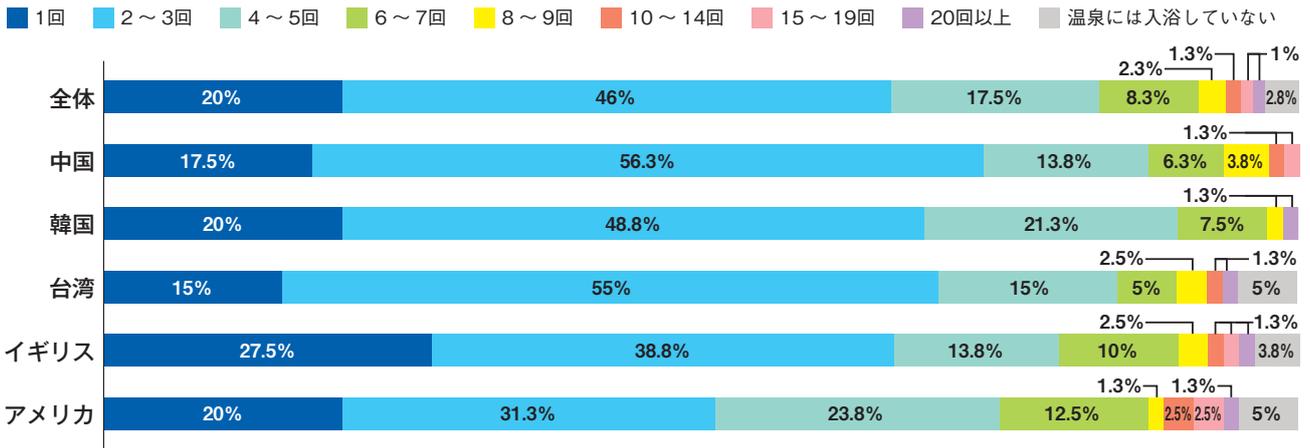
(地域別 温泉地を訪問した一番の目的)

(%)	温泉入浴のため	温泉街観光のため	旅館に泊まるため	日本らしい観光地を訪れるため	日本食を食べるため	目的の観光スポットが近くにあるため	その地の歴史に興味があるため	その他
中国	60.0	6.3	3.8	20.0	5.0	1.3	2.5	1.3
韓国	33.8	8.8	18.8	23.8	5.0	7.5	2.5	-
台湾	43.8	6.3	6.3	20.0	12.5	5.0	5.0	1.3
イギリス	32.5	32.5	6.3	16.3	3.8	3.8	3.8	1.3
アメリカ	31.3	25.0	7.5	20.0	7.5	6.3	2.5	-

memo

アジア3地域では温泉の入浴が温泉地訪問の目的の中心となっていることに対し、欧米では温泉街観光も温泉地訪問の大きな目的の一つとなっていることがわかる。

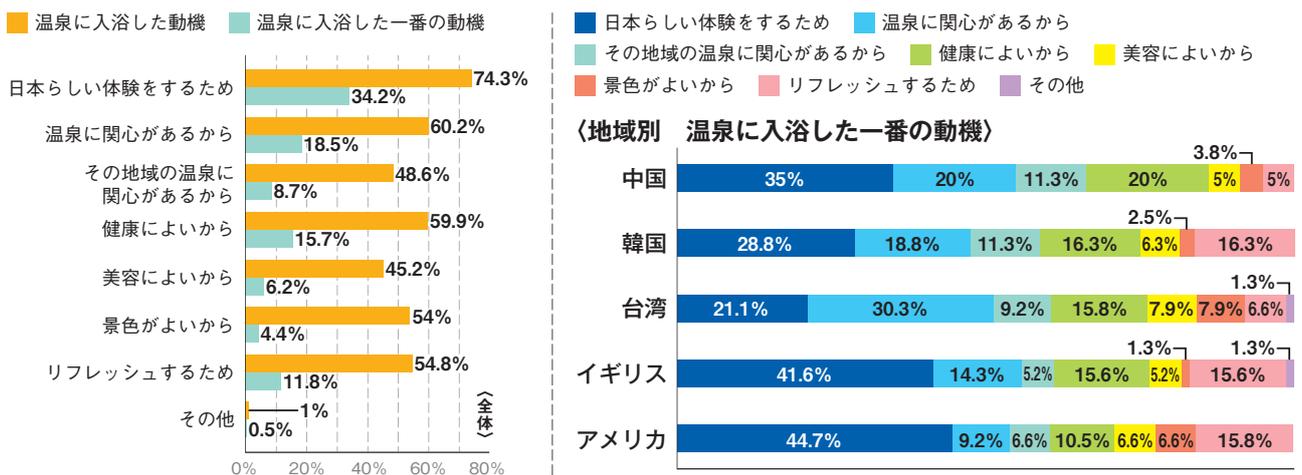
2-4. 滞在期間中に温泉に入浴した回数



memo

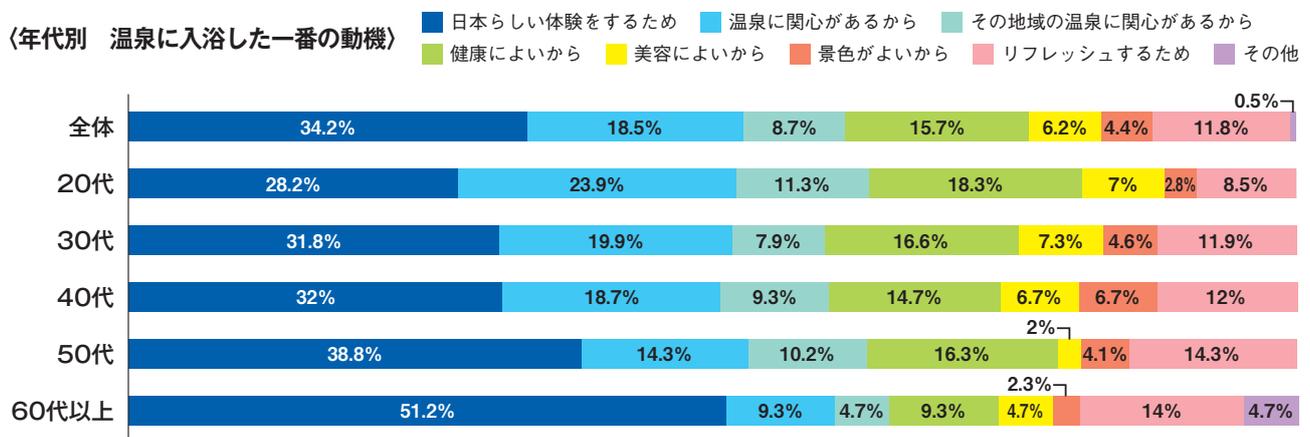
アジア3地域と比較して欧米のほうが6回以上入浴した人の比率が大きいですが、これは滞在期間が長いことが関連していると考えられる。一方で1回と回答した比率も欧米は多い傾向にあるが、これは温泉地の訪問目的が温泉入浴に限らず、温泉街の観光も目的の中心となっていることが理由と考えられる。(参照：P.37 2-3. 温泉地を訪問した目的) また、台湾、イギリス、アメリカでは温泉地を訪問しても、温泉を利用していない人が一定数いることがわかる。

2-5. 温泉に入浴した動機



温泉に入浴した動機を地域別で見ると、台湾以外では「日本らしい体験をするため」が上位となり、欧米では次いで「リフレッシュするため」が多い。一方台湾では「温泉に関心があるから」が最も多く、入浴文化自体に関心が高いことがわかる。

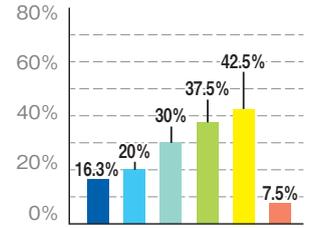
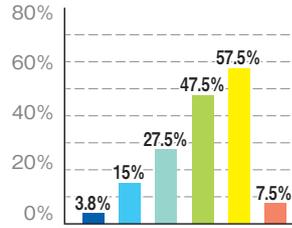
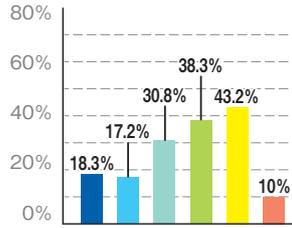
〈年代別 温泉に入浴した一番の動機〉



温泉に入浴した動機を年代別で見ると、年代が若くなるほど「温泉に関心があるから」「健康によいから」の割合が高く、年代があがるほど「日本らしい体験をするため」に温泉を訪れていることがわかる。

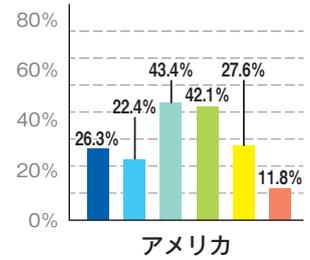
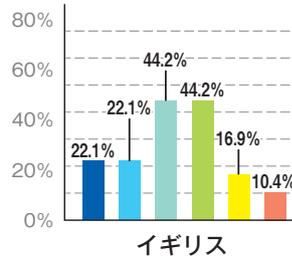
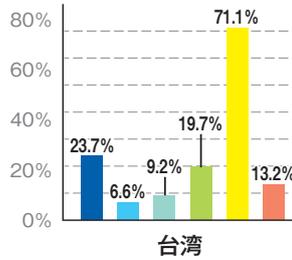
2-6. 滞在期間中に温泉に入浴した時間帯 (複数回答可)

- 朝食前 (7時台以前)
- 朝食後 (8時～10時台)
- 日中 (11時～15時台)
- 夕食前 (16時～18時台)
- 夕食後 (20時～22時台)
- 深夜 (23時以降)



memo

地域別に入浴時間をみると、アジア3地域は比較的遅い時間帯が多く、特に台湾は7割以上が夕食後に入浴していることがわかる。一方イギリス、アメリカは日中～夕食前の入浴が多いことがわかる。

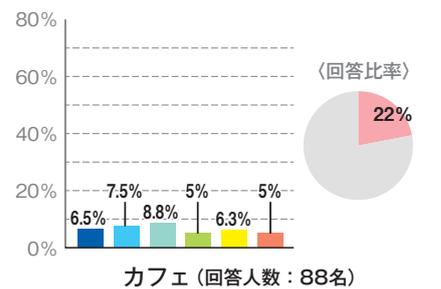
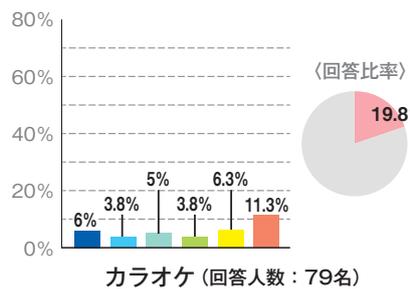
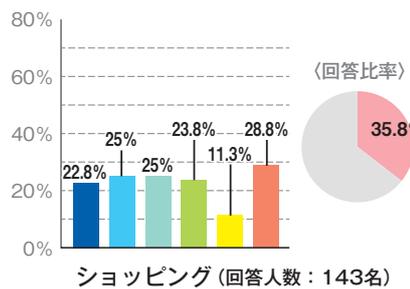
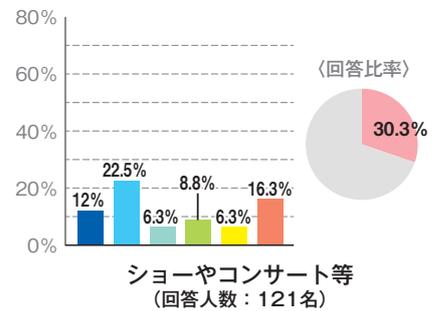
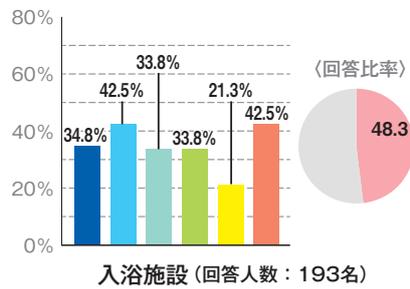
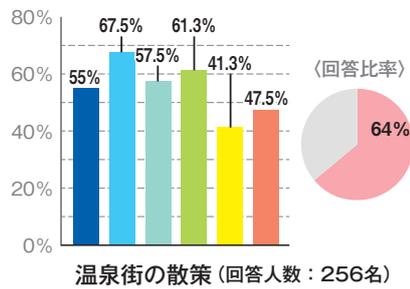
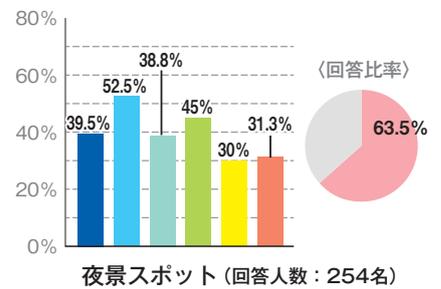
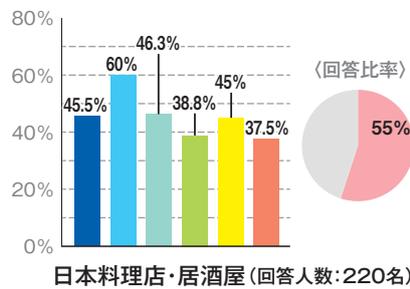
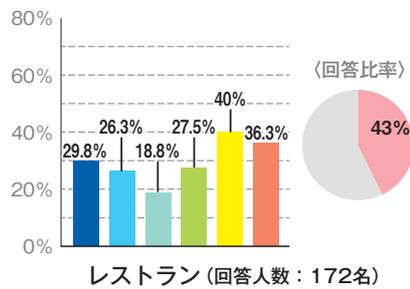
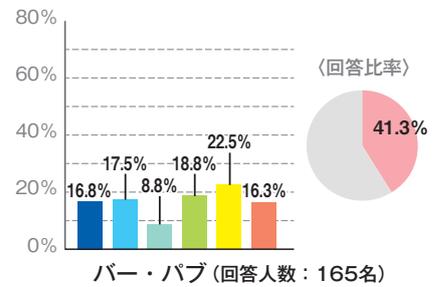


2-7. 温泉地での夜間 (夕食後～就寝前) の過ごし方

- 5地域平均
- 中国
- 韓国
- 台湾
- イギリス
- アメリカ

memo

温泉地での夜間の過ごし方として、「温泉街の散歩」が最も多く、次いで「夜景スポット」「入浴施設」の利用が多いことがわかる。イギリスは「日本料理店・居酒屋」や「レストラン」が多く、夜間に食事をとる傾向があることがわかる。また、全体として中国は夜間の外出傾向が高い。

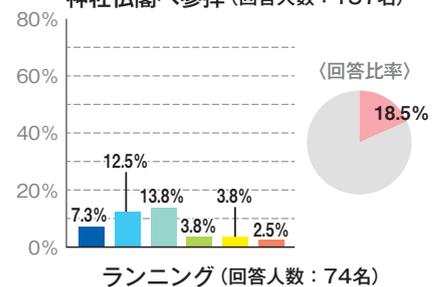
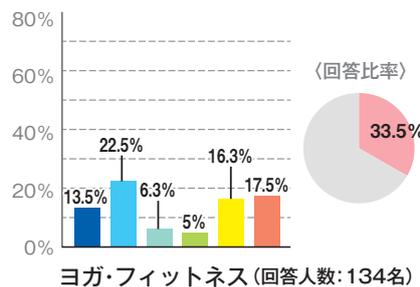
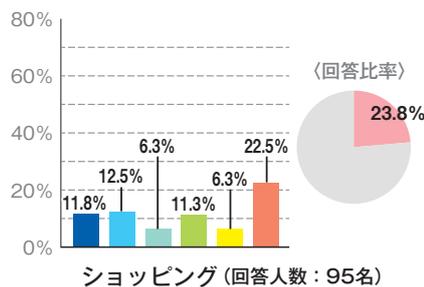
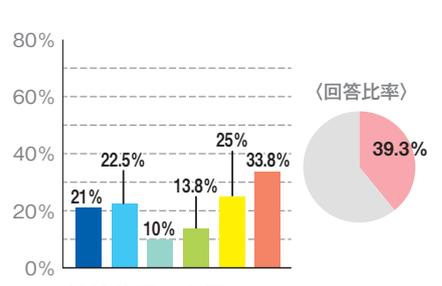
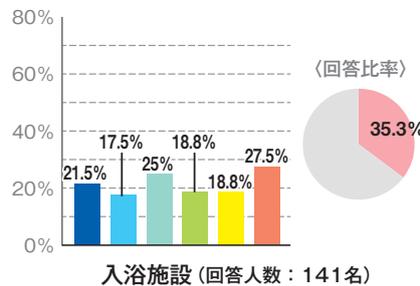
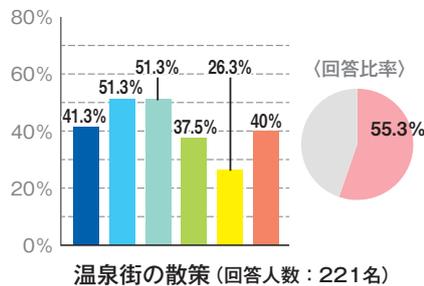
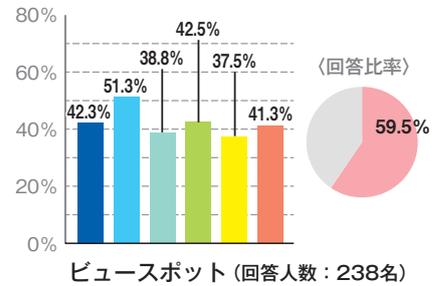
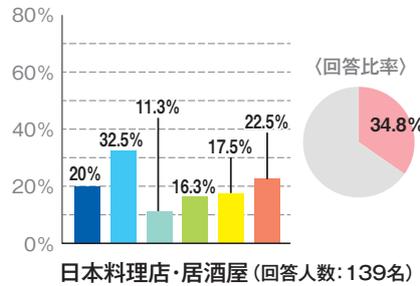
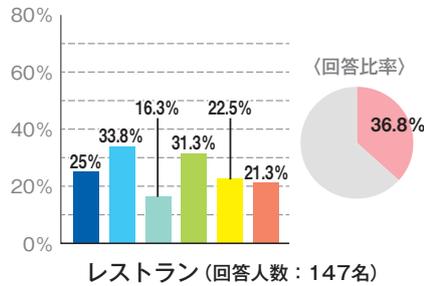
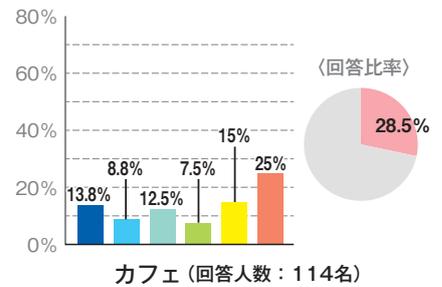


2-8. 温泉地での早朝（朝食前）の過ごし方

■ 5地域平均 ■ 中国 ■ 韓国 ■ 台湾 ■ イギリス ■ アメリカ

memo

早朝は「ビュースポット」や「温泉街の散策」が多い。
また、「入浴施設」の回答者は2割程度であった。



2-9. 温泉地での夜間・早朝の過ごし方として最も期待するコンテンツ

(%)	バー・パブ	レストラン	日本料理店・居酒屋	夜景スポット	温泉街の散策	入浴施設	ショーやコンサート等	ショッピング	カラオケ	カフェ	その他
全体	6.5	10.3	20.0	18.0	20.0	14.8	4.3	4.3	1.0	0.5	0.5
中国	12.5	3.8	21.3	25.0	22.5	5.0	6.3	2.5	1.3	-	-
韓国	3.8	6.3	21.3	26.3	12.5	20.0	3.8	6.3	-	-	-
台湾	2.5	8.8	13.8	20.0	25.0	17.5	3.8	5.0	2.5	-	1.3
イギリス	8.8	16.3	28.8	10.0	21.3	10.0	1.3	1.3	1.3	1.3	-
アメリカ	5.0	16.3	15.0	8.8	18.8	21.3	6.3	6.3	-	1.3	1.3

memo

夜間に期待するコンテンツは、中国、韓国では「夜景スポット」の人气が高く、早朝に期待するコンテンツの「ビュースポット」と同程度の期待値であるが、台湾では差が大きく、「夜景スポット」は20.0%にとどまっている。

(%)	カフェ	レストラン	日本料理店・居酒屋	ビュースポット	温泉街の散策	入浴施設	神社仏閣への参拝	ショッピング	ヨガ・フィットネス	ランニング	その他
全体	5.3	8.8	7.5	27.0	19.3	8.5	10.5	3.3	7.5	1.0	1.5
中国	1.3	17.5	11.3	28.8	16.3	7.5	10.0	2.5	2.5	2.5	-
韓国	1.3	5.0	6.3	26.3	27.5	15.0	6.3	2.5	8.8	-	1.3
台湾	5.0	5.0	1.3	48.8	18.8	5.0	6.3	2.5	5.0	-	2.5
イギリス	6.3	7.5	12.5	21.3	11.3	5.0	21.3	1.3	12.5	1.3	-
アメリカ	12.5	8.8	6.3	10.0	22.5	10.0	8.8	7.5	8.8	1.3	3.8

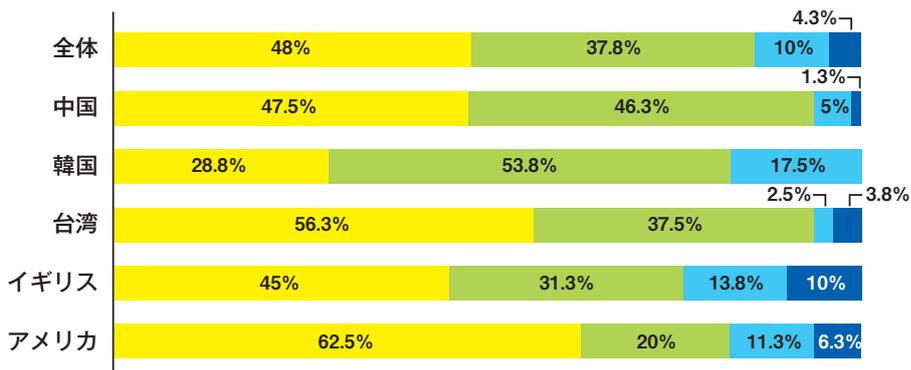
memo

早朝に期待するコンテンツとして「ビュースポット」が台湾では48.8%と約半数を占めており、アメリカを除く4地域で1又は2番目に期待されるコンテンツであることがわかる。一方アメリカは「温泉街の散策」が最も多く、次いで「カフェ」が多い。

3. 温泉入浴について

3-1. 温泉地によって 多様な泉質の温泉が あることを知っているか。 (地域別)

- 知っている
- どちらかと言えば知っている
- どちらかと言えば知らない
- 全く知らない



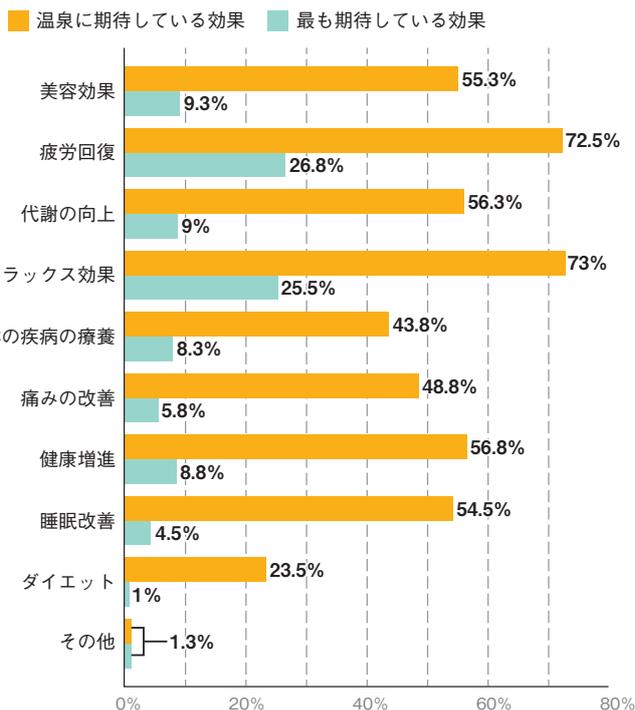
3-2. 泉質によって 入浴による効果が異なる ことを知っているか。 (地域別)

- 知っている
- どちらかと言えば知っている
- どちらかと言えば知らない
- 全く知らない



memo 温泉地による泉質の多様さや、その入浴効果についての認知度を地域別に調査した。中国と台湾では泉質の多様性やその効果への知識をもって温泉を訪れている方が多いことがわかる。

3-3. 温泉に期待している効果

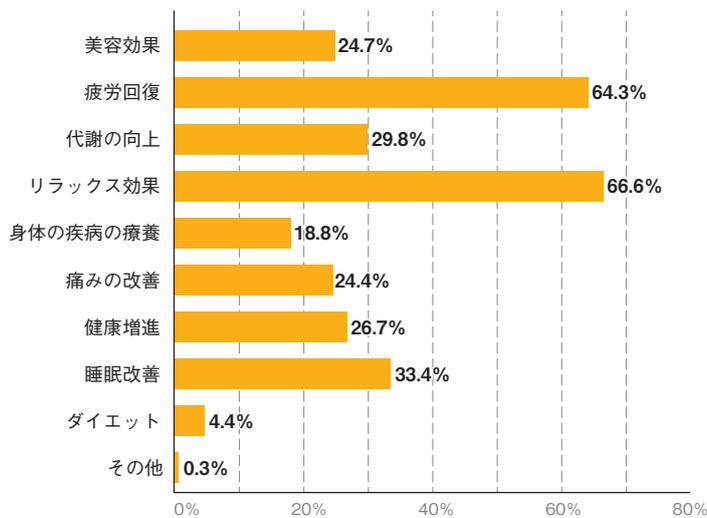


※地域別 温泉に最も期待している効果

(%)	中国	韓国	台湾	イギリス	アメリカ
美容効果	4	8	8	10	7
疲労回復	21	38	29	9	10
代謝の向上	9	13	7	3	4
リラックス効果	5	12	9	37	39
身体の疾病の療養	17	2	8	3	3
痛みの改善	6	3	4	5	5
健康増進	11	4	7	8	5
睡眠改善	5	0	4	4	5
ダイエット	1	0	3	0	0
その他	1	0	1	1	2

memo 温泉に期待している効果として、欧米は「リラックス効果」を求めるのに対し、アジア3地域は「疲労回復」への期待が高いことがわかる。

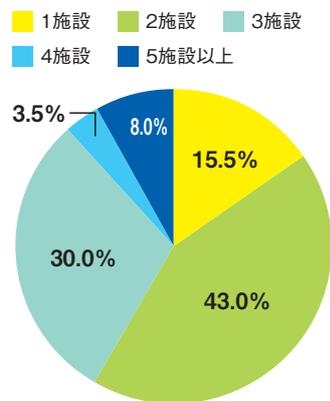
3-4. 実感したことがある温泉入浴による効果



memo

実感したことがある温泉入浴による効果としても、温泉に期待している効果と同様、リラックス効果および疲労回復に高い実感が得られていることがわかる。

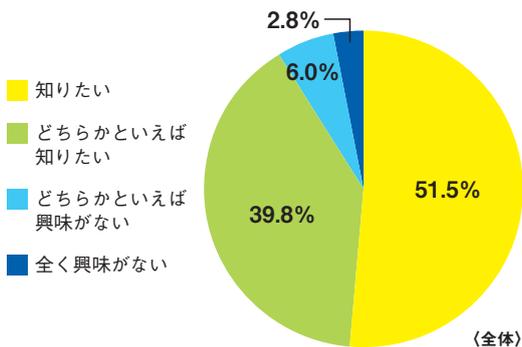
3-5. 1日当たりに周遊したいと思う温泉施設の数



memo

約8割が2施設以上の回答を選択。宿泊施設の温泉以外にも外湯を利用したいと考えていることがわかる。

3-6. 温泉による美容や健康等の効果についてより詳しく知りたいと思うか

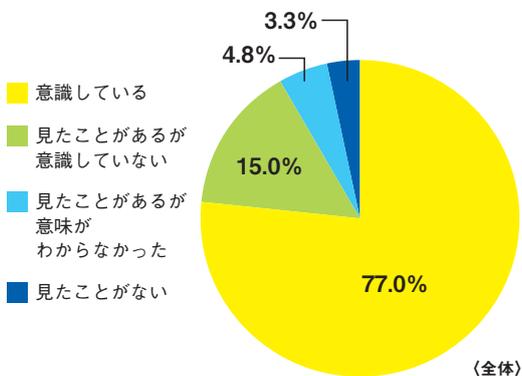


(%)	知りたい	どちらかといえば知りたい	どちらかといえば興味がない	全く興味がない
全体	51.5	39.8	6.0	2.8
中国	61.3	36.3	1.3	1.3
韓国	37.5	55.0	7.5	-
台湾	45.0	48.8	5.0	1.3
イギリス	53.8	37.5	5.0	3.8
アメリカ	60.0	21.3	11.3	7.5

memo

9割以上が温泉の入浴効果について「知りたい」と感じていることがわかる。特に中国は他の地域と比較して関心が高いことがわかる。

3-7. 温泉利用時、「入浴マナー」の掲示を意識しているか



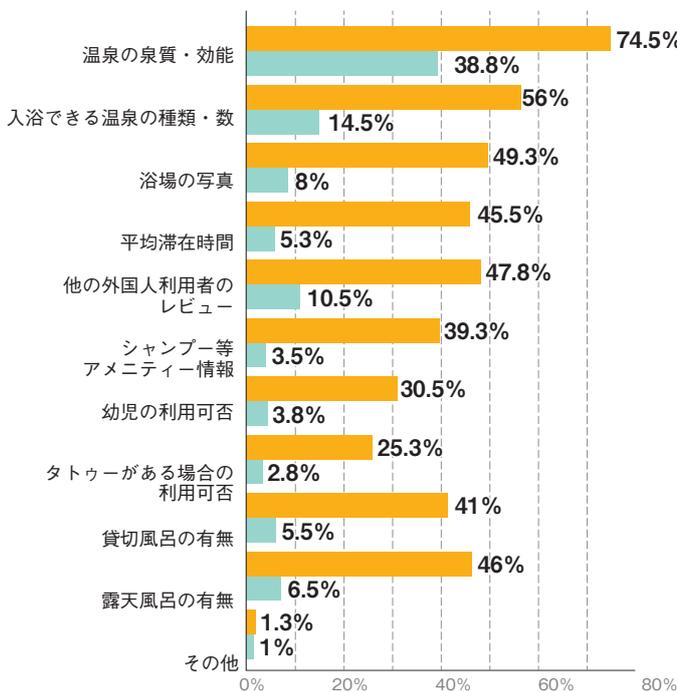
(%)	意識している	見たことがあるが意識していない	見たことがあるが意味がわからなかった	見たことがない
全体	77.0	15.0	4.8	3.3
中国	81.3	12.5	5.0	1.3
韓国	65.0	25.0	8.8	1.3
台湾	88.8	7.5	2.5	1.3
イギリス	73.8	16.3	3.8	6.3
アメリカ	76.3	13.8	3.8	6.3

memo

全体の77%が「意識している」と回答しているが、韓国は65%と比較的少なく、「見たことがあるが意識していない」または「見たことがあるが意味がわからなかった」と回答した人が合計で33.8%となった。英語や中国語と比較して韓国語に対応をしている施設が少ないことが原因として考えられる。

3-8.WEB サイトやパンフレット等を使って温泉施設の情報を収集する際に重要視すること

■ 温泉施設の情報を収集する際に、重要視する情報 ■ 温泉施設の情報を収集する際に、最も重要視する情報



※地域別 最も重要視する情報

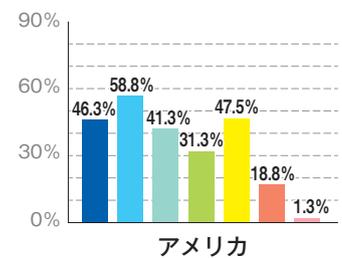
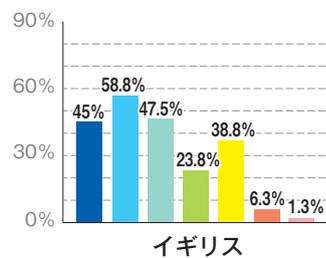
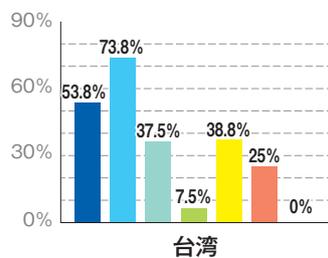
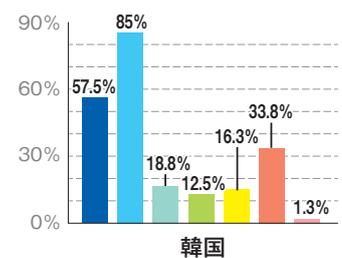
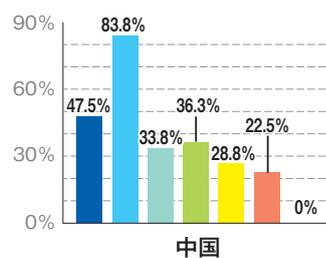
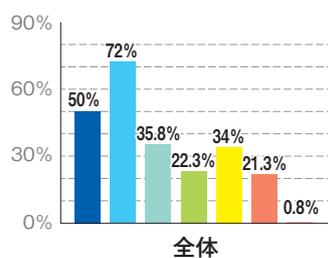
(%)	全体	中国	韓国	台湾	イギリス	アメリカ
温泉の泉質・効能	38.8	50.0	41.3	43.8	26.3	32.5
入浴できる温泉の種類・数	14.5	15.0	17.5	7.5	21.3	11.3
浴場の写真	8.0	7.5	6.3	3.8	15.0	7.5
平均滞在時間	5.3	6.3	5.0	6.3	3.8	5.0
他の外国人利用者のレビュー	10.5	8.8	12.5	11.3	11.3	8.8
シャンプー等 アメニティー情報	3.5	3.8	3.8	3.8	1.3	5.0
幼児の利用可否	3.8	1.3	3.8	1.3	6.3	6.3
タトゥーがある場合の 利用可否	2.8	1.3	-	3.8	3.8	5.0
貸切風呂の有無	5.5	3.8	2.5	6.3	6.3	8.8
露天風呂の有無	6.5	2.5	7.5	11.3	3.8	7.5
その他	1.0	-	-	1.3	1.3	2.5

memo

温泉施設の情報収集では、アジア圏では温泉の泉質・効能について重視する傾向が強く、イギリスでは温泉の種類や数、また写真についても他の国より着目していることがわかった。他の外国人利用者のレビューも、各国で比較的高い重要度のある情報だと捉えていることがわかる。

3-9. 温泉に関連して、より興味のある情報

- 温泉の泉質 (化学)
- 温泉の効能 (医学)
- 温泉の成り立ち (湧出した時期や伝説等)
- 温泉湧出の仕組み (地学)
- 温泉地の歴史 (日本史)
- おすすめの湯めぐりコース
- その他



memo

全体を通して温泉の泉質や効能に対する関心が高いことがわかる。欧米では「温泉の効能 (医学)」に次いで「温泉地の歴史 (日本史)」への関心が高い。

また、欧米はアジア3地域と比較して「温泉の成り立ち (湧出した時期や伝説等)」や「温泉湧出の仕組み (地学)」への関心も高く、造詣を深めるような旅行スタイルに需要があると考えられる。



環境省

環境省では、温泉法に基づき、温泉の保護、可燃性天然ガスによる災害の防止
及び温泉の利用の適正化のための施策を進めています。



環境省自然環境局自然環境整備課温泉地保護利用推進室 ホームページ

<https://www.env.go.jp/nature/onsen/index.html>