

新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和6年度調査結果）

（地域との交流を主軸とした新・湯治プログラム体験健康増進調査）

新・湯治

調査の目的・概要

- 目的：渓谷の散策や郷土料理づくり等を体験し、「新・湯治」によるストレス軽減、リフレッシュ効果を科学的に検証するとともに、参加者相互の異文化理解の促進を図る。
- 手法：渓谷の散策や郷土料理づくり等の体験と、温泉入浴を組み合わせることで体験前後のストレスの軽減度合いを計測する。

①ストレス評価：唾液アミラーゼ ②血管の健康状態：スマートパルス ③満足度と推奨度：参加者アンケート



調査の基本情報

調査実施主体	熊本県菊池市
調査温泉地	菊池温泉（熊本県菊池市）
調査テーマ	地域との交流を主軸とした新・湯治プログラム体験健康増進調査
連携専門機関	NPO法人健康と温泉フォーラム
調査時期	令和6年9月（2日間、日帰り）
調査協力者	20～60代の県内在住者20人 内訳：日本人17人・外国人3人（ベトナム2・台湾1）
その他	菊池観光協会（体験コンテンツの調整等）

考察

■温泉入浴に馴染みのない外国人に体験してもらうことの難しさがあった。しかし、本プログラムを体験した外国人の評価は高く、潜在的なニーズはある。

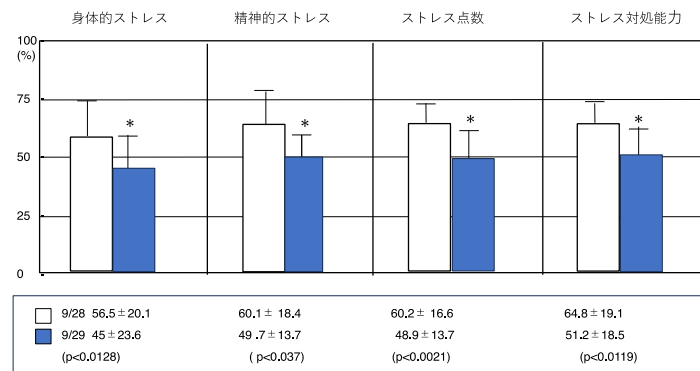
■本市の観光資源やアクセス等についてわかりやすい情報発信とともに、インバウンド対策としてハード・ソフト両面の受入れ体制整備が必要がある。

調査結果のポイント

・2日間のプログラムにより、ストレスが軽減する傾向が見られ、さらに体験前のストレスが高い人ほどストレス軽減の効果が見られた。

・血管の健康状態についても、全ての指標において改善傾向が見られ、特に、50～60代の参加者63.6%に改善が見られた。

・参加者の55%が普段ストレス度合が高かったが、体験後には100%がストレス軽減と回答し、満足度・推奨度ともに85%を超えた。



動脈血管弾力度
→改善

末梢血管弾力度
→改善

血管点数
→向上

新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和6年度調査結果）
（里山の一軒宿における入浴と自然散策とハーブ療法を組み合わせた
湯治効果の検証）

新・湯治

調査の目的・概要

開湯155年の湯治場の面影を残す里山の一軒宿では、日本人の心のふるさとを思い起こすような、心と体の癒しを体験することができる。本調査では、自然散策と入浴を組み合わせた体験プログラム、鎌倉温泉周辺の野草（ヨモギ等）や畑で採れた生姜やウコン等を使った和漢ハーブ蒸し療法と入浴を組み合わせた体験プログラムを実施し、ストレス低減等の心理的効果について検証した。



鎌倉温泉の和漢ハーブ ハーブ蒸し

調査の基本情報

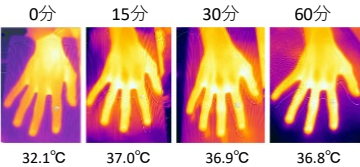
調査実施主体	オフィス龍球の風
調査温泉地	鎌倉温泉（宮城県刈田郡蔵王町）
調査テーマ	ストレス低減等の心理的効果
連携専門機関	尚絅学院大学
調査時期	令和6年7月～令和7年2月
調査協力者	92名（入浴者55名、自然散策またはハーブプログラム参加者37名）
その他	トーラスケアサロンゆびひめ、月影ワークスとの共同により実施

考察

- ハーブ療法は体温上昇効果と血行改善効果があり、入浴と組み合わせるとストレス低減効果が期待できる。
- 自然散策は暑さや天候等の影響を受けづらい春や秋に実施することで、さらなる効果が期待される。

調査結果のポイント

- POMSアンケートの結果、自然散策を組み合わせたプログラムは、暑さや天候等の影響により、「疲れ」などの一部項目で改善が見られなかった。
- 温泉とハーブ蒸しを組み合わせたプログラムでは、POMSの全項目が改善し、心理的ストレス状態が改善した。
- ハーブ蒸しでは、手指の末端体温が上昇し、体験後も維持された。



POMS項目	温泉のみ (n=55)	温泉＋散策 (n=16)	温泉＋ハーブ (n=21)
緊張－不安	改善	改善	改善
抑うつ－落込	改善	改善	改善
怒り－敵意	改善	改善	改善
活気－活力	改善傾向	改善傾向	改善
疲れ	改善	変わらず	改善
混乱－当惑	改善	改善	改善
総合的気分状態	改善	改善	改善

新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和6年度調査結果）
（「単発」と「リピート」の湯治ワークーション効果の違いに関する実証実験）

新・湯治

調査の目的・概要

- 目的：「単発」「リピート」に効果効能にどのような違いが見られるかを実証する調査
- 手法：1週間の滞在を12月と1月の2回、同一人物で実施、各5名×2回の調査
- ①心理・主観評価:VASスケール
- ②ストレス評価:唾液アミラーゼ
- ③循環器系評価:血圧、脈波(末梢血管健康度、血管年齢、自律神経バランス)



調査の基本情報

調査実施主体	湯治ぐらし株式会社
調査温泉地	鉄輪温泉（大分県別府市）
調査テーマ	「単発」と「リピート」の湯治ワークーション効果の違いについての実証実験
連携専門機関	一般社団法人 日本健康開発財団
調査時期	令和6年12月～令和7年1月、分析2月
調査協力者	関東・関西からの会社員、自営業、経営者等5名 同一人物、性別（女性）、年代（50代）で統一して2回リピート。

考察

■今回は、少ない人数での調査、かつ、2回目の滞在に関しては季節性インフルエンザにより2名が不参加となったため、リピートによる効果は3名のみしか得られなかった。しかし、単発での湯治効果は多く見受けられた上、リピートの湯治効果に関しても右記に示すように、日常生活における不調に対して定期的な湯治滞在が心身の状態をメンテナンスしてくれる示唆を得ることができた。

調査結果のポイント

- 「単発」の効果に関しては、5名全員の被験者において多くの項目で改善が認められた。普段温泉に入浴する頻度が低い方ほど、改善が顕著に表れたのも興味深かった。
- 「リピート」の効果に関しては、下表のように、1回目の初日より2回目の初日のスコアが悪い項目（間の1か月のライフスタイルで不調となった項目）に関して、2回目の滞在で大きな改善が確認された。

	湯治1回目				湯治2回目				1回目初日と 2回目初日 の差	1回目初日と 2回目最終日 の差	1回目最終日と 2回目最終日 の差		
	初日	最終日	差	改善率	初日	最終日	差	改善率			数値差	改善数値差	改善率差
リラックス感	84	80	-4	-4.8%	48	100	52	108.3%	-36.0	16	20	56	113.1
リフレッシュ感	83	93	10	12.0%	50	100	50	100.0%	-33.0	17	7	40	88.0
健康状態	83	80	-3	-3.6%	52	85	33	63.5%	-31.0	2	5	36	67.1
幸福感	80	-	-	-	54	86	32	-	-26.0	6	-	-	-
全身のあたたまり	80	95	15	18.8%	53	100	47	88.7%	-27.0	20	5	32	69.9
肌のしっとり感	80	100	20	25.0%	67	100	33	49.3%	-13.0	20	0	13	24.3
肌のさっぱり感	65	49	-16	-24.6%	57	52	-5	-8.8%	-8.0	-13	3	11	15.8
ぐっすりとした睡眠	53	50	-3	-5.7%	20	66	46	230.0%	-33.0	13	16	49	235.7
手足の冷え	73	36	-37	-50.7%	53	82	29	54.7%	-20.0	9	46	66	105.4
肩こり	65	22	-43	-66.2%	52	50	-2	-3.8%	-13.0	-15	28	41	62.3
腰痛	88	36	-52	-59.1%	48	58	10	20.8%	-40.0	-30	22	62	79.9
目の疲れ	88	7	-81	-92.0%	65	60	-5	-7.7%	-23.0	-28	53	76	84.4
疲れ	76	72	-4	-5.3%	79	61	-18	-22.8%	3.0	-15	-11	-14	-17.5
ストレス	67	72	5	7.5%	89	25	-64	-71.9%	22.0	-42	-47	-69	-79.4
収縮期血圧	147	140	-7	-4.8%	135	136	1	0.7%	-12.0	-11	-4	8	5.5
拡張期血圧	94	88	-6	-6.4%	85	90	5	5.9%	-9.0	-4	2	11	12.3
脈拍	67	59	-8	-11.9%	74	71	-3	-4.1%	7.0	4	12	5	7.9
唾液アミラーゼ活性	20	36	16	80.0%	3	15	12	400.0%	-17.0	-5	-21	-4	320.0
推定血管年齢	62	62	0	0.0%	62	64	2	3.2%	0.0	2	2	2	3.2
自律神経バランス	0	-1	-1	-	14	1	-13	-	14.0	1	2	-12	-
肉体疲労度	67	61	-6	-9.0%	64	65	1	1.6%	-3.0	-2	4	7	10.5