


「新・湯治」効果測定調査の 中間結果と課題

～「新・湯治-ONSEN stay」の推進～

一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所
早坂信哉 樋口善英 野々村雅之 栗原茂夫

【背景】

- 平成29年7月：「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】

- 「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

【対象】

- 調査に参加したのは北海道～九州の全国の温泉地20団体
- 全国10ヵ所の温泉地または温泉施設については現地ヒヤリングを実施
 - ①開拓ふくろふ乃湯（北海道温泉研究会）
 - ②俵山温泉【町の湯・白猿の湯】俵山温泉合名会社）
 - ③鳴子温泉郷 川渡温泉（高東旅館）
 - ④高湯温泉【高湯温泉共同浴場あったか湯】（高湯温泉観光協会）
 - ⑤湯田中渋温泉郷（山ノ内町温泉研究会〈山ノ内町〉）
 - ⑥船原温泉（静岡県温泉協会）
 - ⑦別府温泉（別府市）
 - ⑧長湯温泉（竹田市）
 - ⑨くにさき六郷温泉（豊後高田市）
 - ⑩湯の山温泉（三重県保健環境研究所）

【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：2018年7月10日～2019年2月15日
- 日本健康開発財団にて集計・解析
 - 環境省から委託



【結果と考察 1】

<本年度調査結果のまとめ>

- 参加温泉地：北海道から九州の**全国20か所**の温泉地など
- 回答数：3,906人。このうち、未成年の62人を除いた**3,844人を解析の対象**とした
- 対象者の年齢：58.3±15.7歳（平均±標準偏差）
- 性別：男1,672人（50.0%）、女1,674人（50.0%）
- 滞在期間：1泊2日が45.2%と最も多かった
- 主な旅行目的：**「温泉」62.9%**、「観光」11.1%、「宿泊施設」6.2%の順

今回は初めての全国調査（偏りなし）

男女比もちょうど半々

<温泉の利用目的>

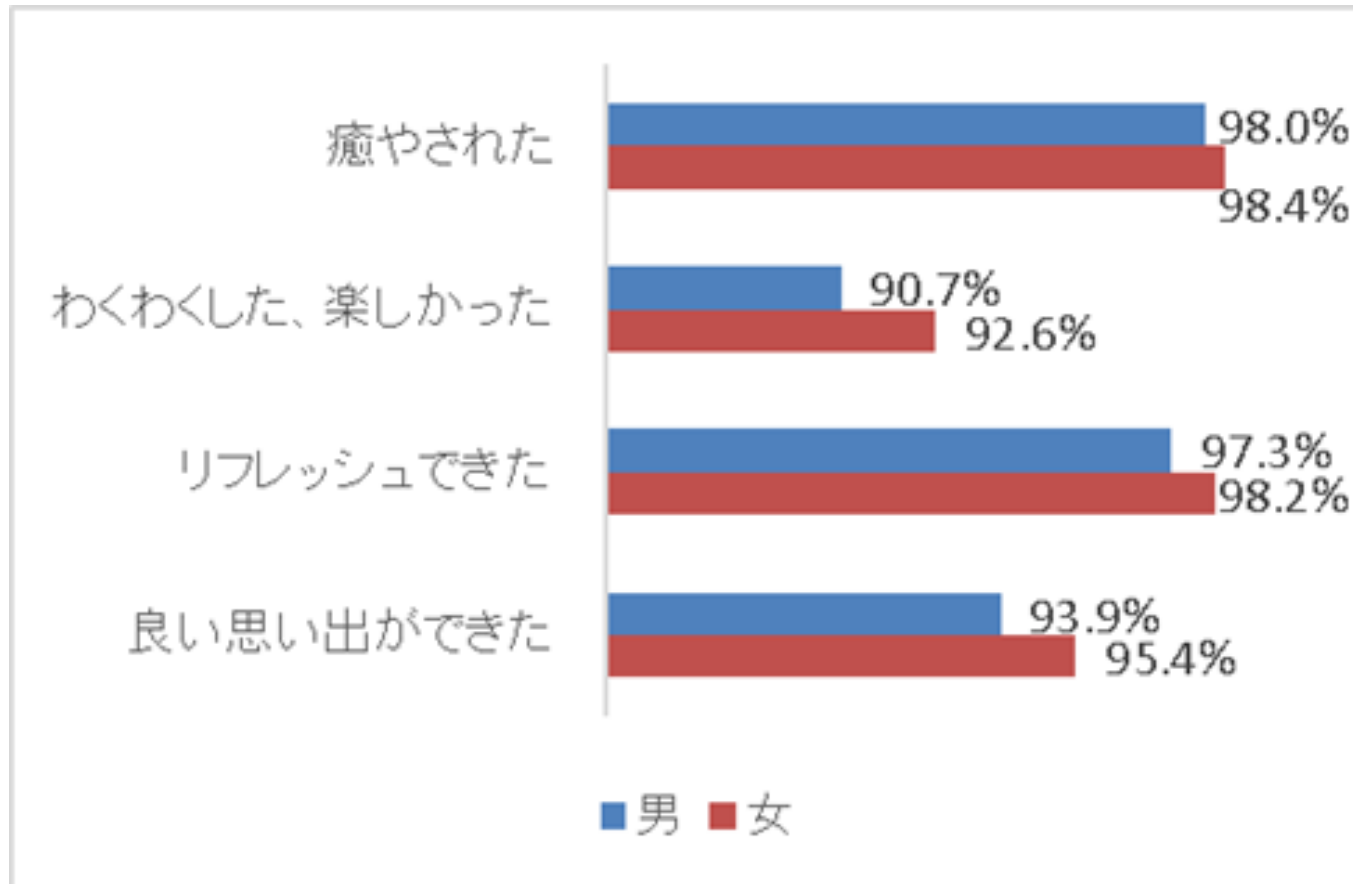
- 「温泉が好きだから」67.1%**
- 「リフレッシュ」46.0%
- 「疲労回復」38.6%
- 「痛みの改善」29.2%

何らかの具体的な目的をもって温泉を利用しているものが少ないことが分かった

今後、「温泉」にさまざまな適応症があり、療養目的で用いる事が出来ることを周知することも必要であると考えられた。

【結果と考察 2】

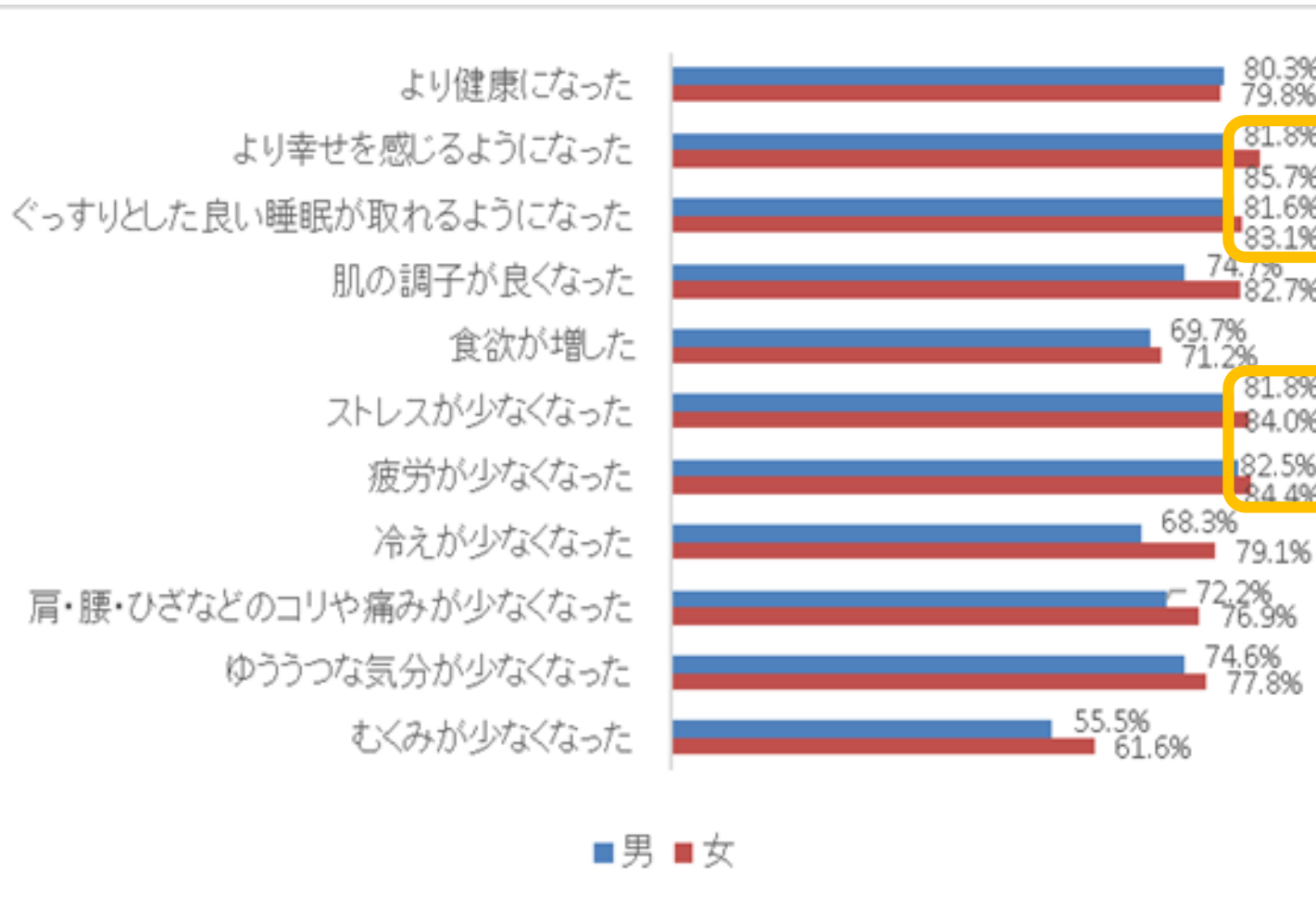
<温泉地訪問の主観的な感想>



温泉地訪問の心理的変化で男女とも高い割合で良好な変化が確認された。

【結果と考察 3】

< 温泉利用後の心身の変化 >



心身への良い変化が8割越え：
以前からの実験的基礎研究や
特定地区の疫学調査報告の再確認が
全国規模でできた

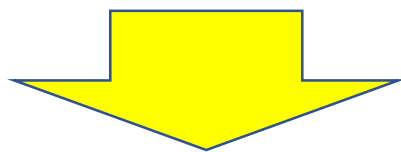
「より幸せを感じるようになった」「肌の調子が良くなった」「冷えが少なくなった」「肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった」「ゆううつな気分が少なくなった」「むくみが少なくなった」の各項目で、改善した者の割合は女性が有意に高かった。

【結果と考察 4】

<温泉地でのアクティビティの種類>

- 「息が弾み汗をかく程度の運動（ゴルフ、スキー、登山など）」6.9%
- 「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」21.7%

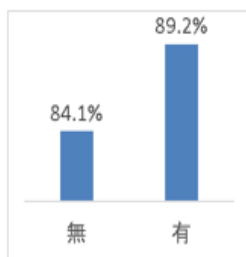
約3割は周辺観光
などの軽運動を！



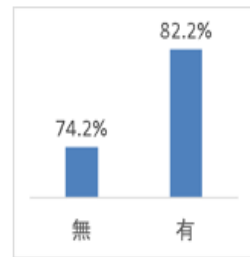
(2) 参加したアクティビティと温泉地滞在前後の主観的变化（有意差のあったものを抜粋）

①息が弾み汗をかく程度の運動

・より幸せを感じるようになった

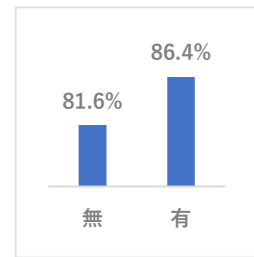


・肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった

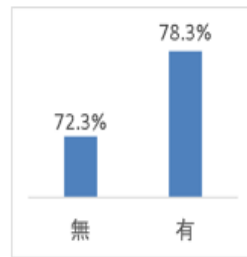


②周辺観光の場合

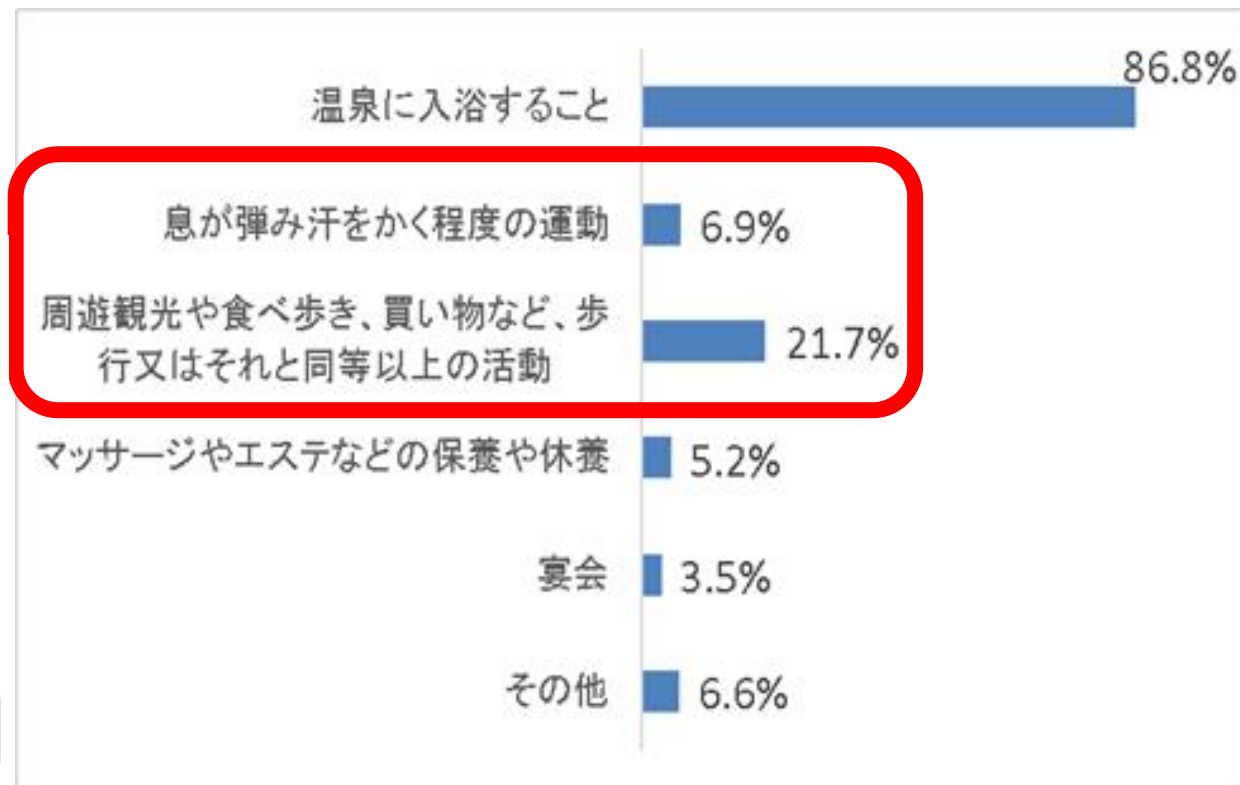
・ストレスが少なくなった



・冷えが少なくなった



何らかのアクティビティに参加すると、ほぼ全ての心身の主観的变化で、改善した者の割合が高かった。



【結果と考察 5】

<参加したアクティビティーと温泉地滞在前後の心身の主観的变化の関連>

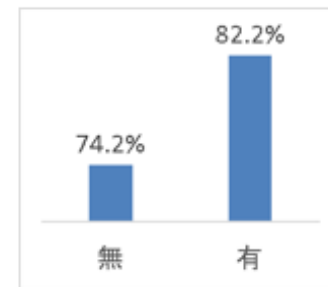
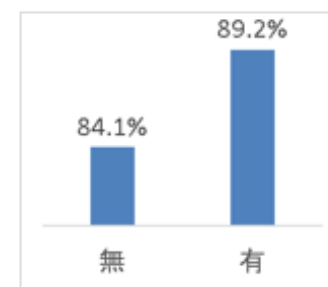
①「息が弾み汗をかく程度の運動（ゴルフ、スキー、登山など）」の実施者で

- ・「より幸せを感じるようになった」（89.2%）
- ・「肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった」（82.2%）
- ・「ゆううつな気分が少なくなった」で有意に改善者の割合が高かった。（81.6%）

①息が弾み汗をかく程度の運動

・より幸せを感じるようになった

・肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった



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」実施者で

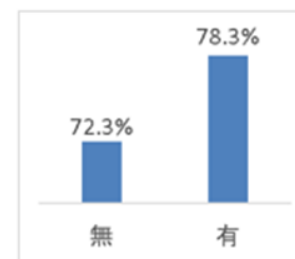
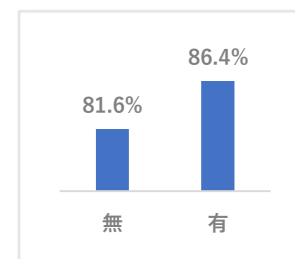
- ・「ぐっすりとした良い睡眠が取れるようになった(取れそうになった)」（84.8%）
- ・「肌の調子が良くなった」（82.5%）
- ・「食欲が増した」（74.5%）
- ・「ストレスが少なくなった」（86.4%）
- ・「疲労が少なくなった」（86.5%）
- ・「冷えが少なくなった」（78.3%）
- ・「肩・腰・ひざなどのコリや痛みが少なくなった」（77.7%）
- ・「むくみが少なくなった」（62.6%）の各項目で改善者の割合が高かった。

それぞれの項目内容の詳細

②周辺観光の場合

・ストレスが少なくなった

・冷えが少なくなった



【結果と考察 6】

<参加したアクティビティーと温泉地滞在前後の心身の主観的変化の関連>

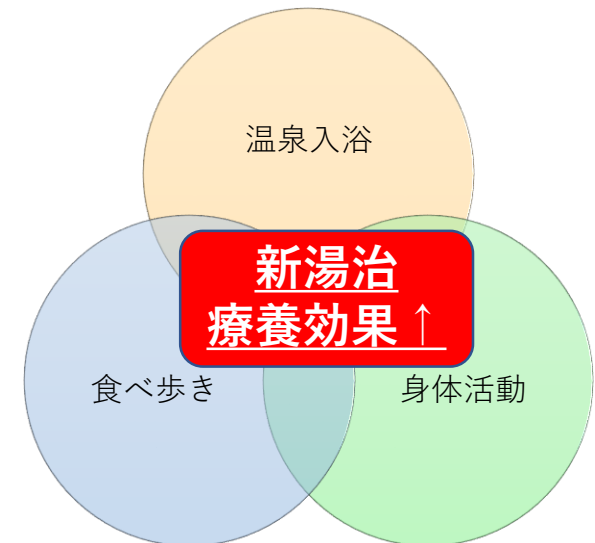
③「マッサージやエステなどの保養や休養」の実施者で

- ・「むくみが少なくなった」（67.6%）で改善者の割合が高かった。

何らかのアクティビ
ティーに参加したほう
が、症状の改善効果が高
い



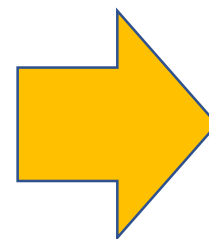
効果的な療養のため
には単に温泉に浸か
るだけでなく様々な
活動を行うこと
(新・湯治)が重要
であることの確認



【結果と考察 7】

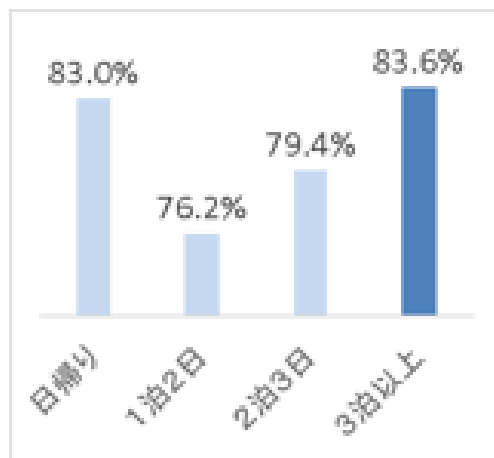
<滞在期間と温泉地滞在前後の心身の主観的变化>

- 日帰り：「ゆううつな気分が少なくなった」 (78.6%)
- 「むくみが少なくなった」 (61.0%)
- 1泊2日：「肌の調子が悪くなった」 (80.3%)
- 3泊以上：「より健康になった」 (83.6%)

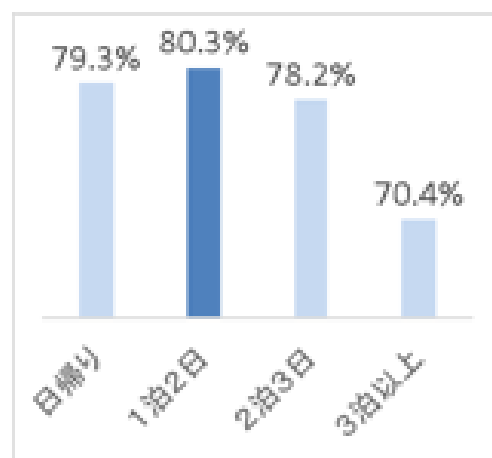


以前は7泊8日以上の
滞在を奨励
⇒「1泊2日」や、
「日帰り」も効果有

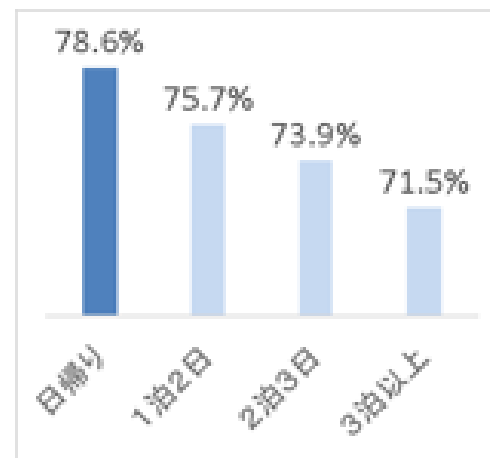
①より健康になった



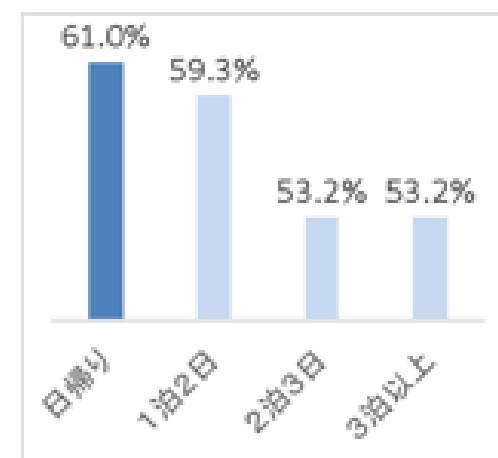
②肌の調子が良くなった



③ゆううつな気分が
少なくなった



④むくみが少なくなった



【結果と考察 8】

<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>

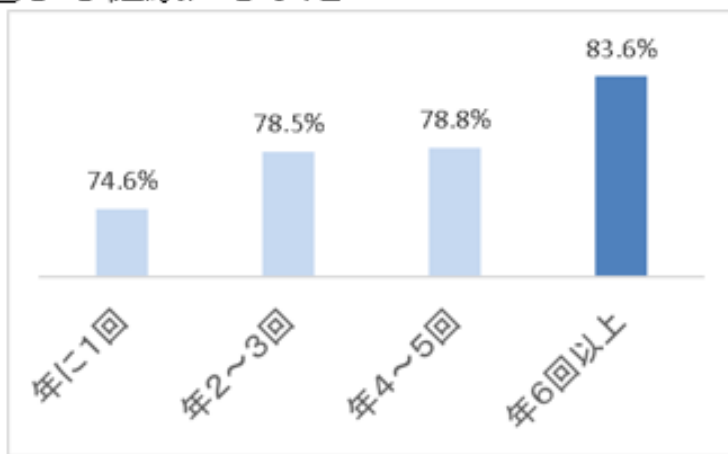
<年6回以上温泉に訪問>

- 「より健康になった」(83.6%)
- 「疲労が少なくなった」(85.1%)の割合が高かった。

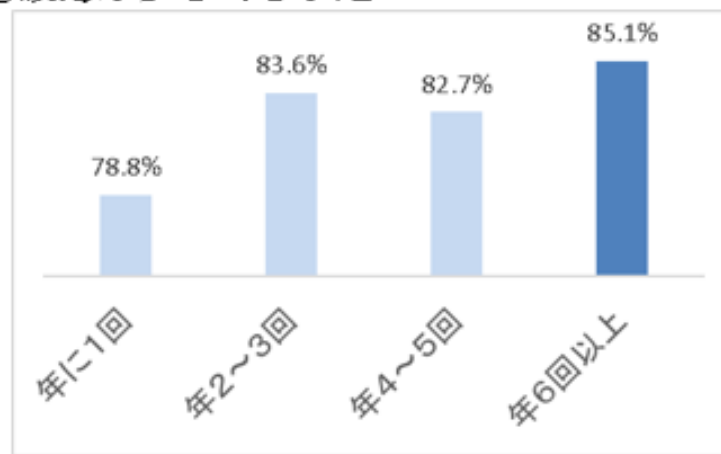


短期間に複数回の温泉入浴も効果的

①より健康になった



②疲労が少なくなった



温泉地における年1回の長期滞在を行うことも大切ですが、現代のライフスタイルに合わせ、短期間の温泉地訪問を年複数回行うことも、様々な療養効果を得るためには効果的。

【結果と考察 9】

- プロジェクトに関する広報、募集方法に関する考察、今後の改善点
- 平成30（2018）年7月から平成31（2019）年2月まで、温泉関連団体の会合で講演および説明を行ったほか、一般財団法人日本健康開発財団のホームページ・メルマガなどで告知を行った
- 「新・湯治」の趣旨に賛同する県や市町村担当課・温泉関連団体・旅館ホテル等施設がいち早く参画を表明した一方で、行政が参画を表明していても個別の施設等まで情報がおりにない、協力要請が行われていない現状が垣間見られた
- 今後は、事前の告知期間を十分にとり、参画温泉地・施設が参画を検討する時間をとる必要がある。また、旅館等個別の施設に参画を呼びかけるようであれば、各温泉業界団体への協力呼びかけなどを行うことを検討したい。

【結果と考察 10】

- 全国10ヵの訪問調査から得られた考察と今後の改善点 1
- 初年度ということもあり「具体的に何をするのか？」「どのような成果が得られるのか？」、疑問を残したままお客様へのアンケートを行った施設・団体も少なくなかった
- 文面を読んだだけでは具体的なイメージがつかなかったという担当者も、会合などで説明を聞いた後では、「趣旨がやっとわかった」「来年度は参加を検討したい」との声も聞かれたため、事前に会合等で説明する機会を設ければ、スムーズな協力が得られると感じた
- アンケートの回収期間や枚数については、ばらつきがあった。

【結果と考察 11】

- 全国10ヵの訪問調査から得られた考察と今後の改善点 2
- アンケート用紙の問題点では、「用紙や文字が小さい」「項目が細分化されていてわかりづらい」「設問が多い」などという声があった
- 設問内容や記述方法に関しては、「日帰り入浴のみでは効果を実感しづらい内容のため、回答者が困っていた」「地元住民の日帰り入浴にそぐわない内容だった」という内容に関する戸惑いの声もあった
- 表裏に気づかず回答する人や設問の数字にのみ○をつけるなど有効回答になりづらい回答者の存在も確認できたため、回答用紙を見やすくするのか、人的補助で補う等、来年度継続する場合は、改善やフォローを行う必要がある

【まとめ】

- 全国で環境省「新・湯治」に関する調査を初めて行った。
- 約4000人弱から回答を得られた。
- 「新・湯治」後で心身に良い変化が見られた。
- 単に湯につかるだけでなく、温泉地でなんらかのアクティビティを行うことが、より良い心身への変化に関連していた。
- 長期間の温泉地滞在でなくても、年間通して高頻度で温泉を訪れることでよい心身への影響があると考えられた。
- 若干の修正のうえ、引き続き「新・湯治」調査を行い、温泉地滞在の効果を明らかにしたい。

【結果から言えること】

- ・ 心身の健康のためにもっと温泉に行こう
- ・ 温泉地の地域資源を活かしたアクティビティに参加しよう
- ・ 気軽に何度でも温泉に行こう