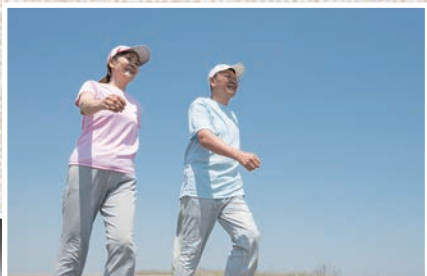


# 湯治とヘルスツーリズム

インバウンドに対応するツーリズムの可能性



平成29年度厚生労働省生活衛生関係営業対策事業費補助金  
全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会

近年、外国人観光客が急増しており、リピーターの増加により都市から地方へと旅先を移しつつあります。そのニーズは「何もない」がかえって魅力として取り上げられ始めており、「自然」と「温泉」さらには「体験」の組み合わせは最大の魅力になりつつあります。

そうした中、旅のカタチとして様々なツーリズムにスポットライトが当たり始めており、その一つである「湯治」と「健康(ヘルス)」を組み合わせたツーリズムを取り上げることにしました。今回取り上げた先進地事例では、健康志向の強い利用者に対して「食」や「運動」さらには「湯治」を絡めたユニークな取り組みを紹介しています。

今回の調査研究を通して、関係者が温泉を温熱治療として捉え、そのことが免疫力の向上につながるという前提の中で、従来の湯治の概念を「今湯治(いまとうじ)」という新たな概念に変えながら新顧客を取り込もうとする経営努力は、我々にとって見習うべき点が多く、この冊子が広く組合員の皆様のビジネスのヒントになれば幸いです。

全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会  
 会長 多田 計介  
 シルバースター部会  
 部会長 中村 実彦  
 シルバースター部会経営研究委員会  
 委員長 伊藤 隆司

CONTENTS

湯治とヘルスツーリズム

Part  
1

湯治の効用と生活習慣病の関わりについて	2
• 湯治を活用した治療方法の歴史	2
• 湯治と生活習慣病	3
ヘルスツーリズムについて	4
• ヘルスツーリズムとは	4
温泉療養は医療費控除の対象に	5
• 温泉利用型健康増進施設の概要	5

現地調査報告(取り組み事例)

Part  
2

<b>事例1</b> 湯治と食事療法のヘルスツーリズム / 群馬県四万温泉	7
• 「食」を絡めたヘルスツーリズムの取り組み	7
<b>事例2</b> 湯治と運動のヘルスツーリズム / 長野県鹿教湯温泉	10
• 病院と連携したヘルスツーリズムの取り組み	10

湯治を絡めたヘルスツーリズムの展開

Part  
3

ヘルスツーリズムは誘客の要素になるか	13
• ターゲットを明確にする	13
• ヘルスツーリズム導入時に注意すること	14

## 湯治の効用と生活習慣病の関わりについて

### ●湯治を活用した治療方法の歴史

湯治は、我が国においては古くから行われていました。衛生に関する知識や医療の技術が十分に発達していなかった時代、その伝聞されていた効能に期待して、温泉に入浴したり飲泉するなど、多くの人々が温泉療法によって病気からの回復を試みていたということです。

また、体の特定の部位に対する効能が良いとされた温泉には、例えば新潟県の貝掛温泉の異名である「目の湯」のように、特にその部位名を冠した名称も持ち合わせ、多くの湯治客を集めました。

古くは湯治を行っていたのは権力者など一部の人のみに限られていましたが、豊臣秀吉は、合戦や任官・家族の他界など、人生の節目ごとに兵庫県の有馬温泉で湯治を行い、文禄4年(1595年)3月には草津(群馬県)湯治の綿密な計画を立てるほどの温泉好きだったようです。一般の人の間でも湯治が盛んに行われるようになったのは、江戸時代以降のようです。これは街道が整備されたことにより遠方との往来が容易になったためと思われます。また合戦が行われなくなったことにより、農閑期に時間が発生した農民が、蓄積した疲労を癒す目的で湯治を行うようになったようです。

明治以降は、大分県の別府温泉に代表されるように陸軍病院や海軍病院が開設され、温泉療法が実践されるようになりました。また、1931年には日本の大学で初めての温泉療法の研究施設として、九州大学温泉治療研究所が開設されました。一方、明治以降医学が発達しても、江戸時代に定着していた湯治文化はすぐに廃れることはなかったようです。

現在では、皮膚病治療などで湯治が行われることが多くなっています。



## 湯治の効用と生活習慣病の関わりについて

### ●湯治と生活習慣病

がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、私たちの医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めており、急速に進む高齢化を背景として、その予防は私たちの健康を守るために、大変重要となっています。また、平成20年度より特定健診・特定保健指導が開始され、メタボリックシンドロームを中心に、自らの健康状態を把握し、生活習慣を改善したいと考える方々が増えています。

#### 《生活習慣病とは…》

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」のことを指しており、例えば右記のような疾患が含まれるとされています。

食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等

#### 《湯治の効用》

温泉は生活習慣病の予防改善に効き目があることが、岡山県の真庭保健所の調査で判明しています。同保健所が真庭市・下湯原温泉の入浴客を対象にした調査で、入浴前と比べて、半数以上が動脈硬化の指数が改善し、血圧も低下することを2005年9月の日本公衆衛生学会（札幌市）で発表しています。昔から語り継がれた「湯治」の効能について、次のようにデータで裏付けられました。

下湯原温泉は一般的なアルカリ単純泉。2004年7月～11月、104人（19～82歳）に対し、入浴前と直後の各種データを調査。

マイナスで表される値がゼロに近いほど、状態が良いとされる細血管動脈硬化指数は、入浴前のマイナス0.34（平均）から、入浴後は半数以上の58人が改善し、マイナス0.30（同）になりました。最高血圧（入浴前平均134）も60人が5ポイント以上低下。中には30ポイント以上も下がった70代女性もいたそうです。 ※引用 / 岡山の医療健康ガイド MEDICA

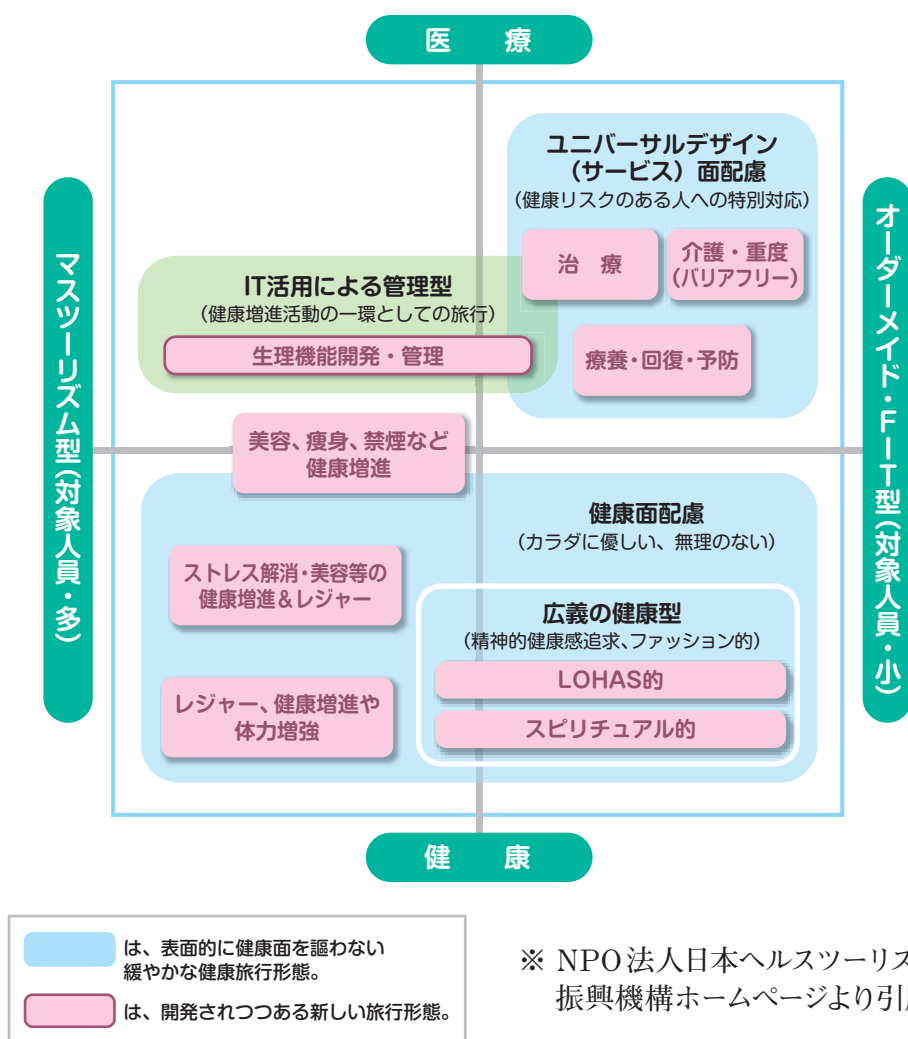
動脈硬化や高血圧は、食生活の影響のほか、血管の組織が老化でこわばった状態に陥ることが一因とされています。優れた温熱効果が血流を促進し、血管壁で生み出された一酸化窒素が筋肉を緊張から解きほぐし、状態を改善したと見られています。

## ヘルスツーリズムについて

### ●ヘルスツーリズムとは

ヘルスツーリズムとは、旅行という非日常的な楽しみの中で、旅行中のトラブルを回避し、健康回復や健康増進を図るものをさします。そして旅をきっかけとして、旅行後も健康的な行動を持続することにより、豊かな日常生活を過ごせるようになることをいいます。

NPO法人日本ヘルスツーリズム振興機構では、ヘルスツーリズムを「健康・未病・病気の方、また老人・成人から子供まですべての人々に対し、科学的根拠に基づく健康増進（EBH: Evidence Based Health）を理念に、旅をきっかけに健康増進・維持・回復・疾病予防に寄与する」ものと定義しています。



## 温泉療養は医療費控除の対象に

温泉療法の費用が医療費控除されることをご存知でしょうか。  
本制度は、次のようなものです。

### ●温泉利用型健康増進施設の概要

「温泉利用型健康増進施設」とは、温泉を利用した健康づくりを図る施設で、厚生労働省から認定される。2017年10月25日時点で全国に21施設ある。施設利用料は、指導料、施設までの往復交通費が医療費控除(最高限度額200万円)の対象。宿泊代や食事代などの滞在費は除く。

### 《手続きの流れ》

- 1** 医師に相談、受診の上、温泉療養指示書をもらう。  
主な対象は、脳血管障害、糖尿病などの生活習慣病。  
詳しくはかかりつけ医に聞いてみる  
こと。
- 2** 認定施設で温泉利用指導者などの指導の下、温泉療養をする。
- 3** 認定施設で領収書と温泉療養証明書  
をもらう。
- 4** 医師に、温泉療養証明書に終了証明  
をもらう。
- 5** 税務署で確定申告する。

この制度、なぜか意外と  
知られていないんです。



## 《ヘルスツーリズムと地域活性について》

NPO 法人日本ヘルスツーリズム振興機構（東京都・品川）によると、ヘルスツーリズムは全国で10箇所以上の地域で取り組んでいます。宿泊や温浴、観光の各施設が単独で行うケースもあるといいます。背景にはヘルスツーリズムを通じて、観光客増など地域活性化につなげたいとの思惑もあるようです。ヘルスツーリズムに詳しい辻本千春・成美大学准教授（現：大阪観光大学教授）は「利用を伸ばすには、観光客が地域内で行動する際の拠点となる旅館などの整備が必要」と指摘しています。普及への特効薬はなく、行政や観光、健康・医療の関係者が連携し、地域ぐるみで粘り強く取り組むことが求められています。

今回は群馬県四万温泉、長野県鹿教湯温泉にお邪魔して、その先進事例をお聞きしてきました。（7ページ～12ページ参照）



## 《諸外国の事例と我が国の助成》

「ヘルスツーリズム」には、その名のとおり健康・医療と観光の両面を持つがゆえの課題もあります。

ドイツでは温泉のほか、気候や海、泥、水などによる自然療法は公的医療保険の対象となります。これに対し、日本では自然療法には保険は適用されず、利用者の費用負担が大きいのが現実です。大分県竹田市のように、ドイツと同様に温泉療養へも医療保険が適用されるよう関係機関に要望している自治体もあります。

予防医学としての科学的根拠をどう蓄積し、発信していくのかも課題です。重視されるのは医科学的な効果を実証するデータで、基礎研究の段階のケースも少なくありません。

塩原温泉病院の森山俊男院長は「温泉療法の専門医を増やし、各温泉療法医が連携して患者の症状に適した温泉を紹介し合うような仕組みの構築が必要。予防医学としての効果を確認するため、症例数を増やして研究を進める必要がある」と仰っています。



## 事例1 湯治と食事療法のヘルスツーリズム

## ● 「食」を絡めたヘルスツーリズムの取り組み



四万温泉全景



群馬県の四万(しま)温泉は、減り続ける宿泊客を食い止め、取り戻そうという熱意に溢れる地域でありました。

四万温泉の位置としては群馬県の北西部、上信越高原国立公園に位置し、東・北・西の三方を千メートル級の山々に囲まれ、山間を縫って走る四万川の流れに沿った温泉地で、湯治場の歴史は古く、1500年代後半とされていますから500年以上の歴史を持っており、「四万温泉」の由来も四万種類の病を治すという

ことからきているそうです。

特に明治21年の温泉組合の設立後、湯治宿が発展し、温泉地の整備が進み、昭和29年には国民保養温泉地第一号の指定も受けています。しかし、その湯治客も昭和41年をピークに年々下降し、今では一泊二日の宿泊客ばかりになったということです。そして、それに追い打ちをかけるように平日の利用者が激減しています。





四万温泉協会での会議のようす

そこで、原点に立ち戻り、湯治という滞在型宿泊を復活させようと、「健康」をキーワードに(株)タニタ(秤メーカーで「タニタ食堂」の食事ノウハウが若い女性を中心に人気)と提携し、ヘルスケアと湯治を絡めたモデル事業を組み立てたということです。



タニタの体組成計での計測風景

事業内容は、連泊を嫌う利用者ニーズを汲み取り、「プチ湯治」として、一泊二日コースと二泊三日コースの二つを用意して検証したそうです。

タニタの役割は、ヘルシーなメニュー開発と、スマホのアプリを開発し、ネットワーク化することで将来的には全国の温泉宿でも同社の高度機能付き体重計に乗れば、それまでの健康度推移データが確認できるというものです。本事業は生活習慣を見直すことで病気にかからないようにする

予防という観点からのものでした。

ただ実証結果としてはどうしても健康増進と生活習慣病予防を優先し栄養価の追求を先行したために、料理の見た目や味の追求という点が後回しになったため、メニュー改善を何度も繰り返したそうです。このことは、宿泊客のニーズが健康や病気予防よりも、旅行という非日常からくる開放感なども絡み合って、どうしても美味しい食事をしたという欲求傾向を当初見落としたということでした。また、お客様に美味しいものを食べてほしいという調理場との軋轢も生まれたようです。

またターゲットについても、当初は若い女性グループに焦点を当て、その人たちに好まれる企画にしたそうですが、反応は今ひとつだったようです。そこで健康志向の高い年配の

女性グループ等に変更したそうです。このような努力を重ねながら、ノウハウを蓄積し、それを生かした次の柔軟な一手



タニタと共同開発したヘルシー懐石料理の一例  
通常1500kcalほどある料理を800kcal未満に抑えている

を持った地域で展開すればオーバーな言い方かもしれませんが、生活習慣病を水際で食い止められるかもしれません。というのも、近年、癌治療などでがん細胞を放射線等で治療しても、本人の免疫力が高まらないと真の根治療にはならないと言われていきます。そこで、癌治療後の生活習慣や体質改善として、湯治と食事療法の組み合わせは十分考えられるのではないのでしょうか。そのためにも医療関係機関等と連携すれば、もっとユニークなヘルスツーリズムへとつなげられるのではないかと思います。



四万温泉協会 関良則会長(右)と事務局の宮崎博行氏(左)



四万温泉ウォーキングのようす



四万温泉協会スタッフがコース中の観光スポットや四万温泉の魅力を解説



四万温泉は、群馬県吾妻郡中之条町にある温泉です。詳しくは、上記QRコードでのアクセスをおすすめします。



ツアーチラシの一例

お問い合わせ先

一般社団法人 四万温泉協会 電話:0279-64-2321  
〒377-0601 群馬県吾妻郡中之条町大字四万 4379



### 事例2 湯治と運動のヘルスツーリズム

#### ●病院と連携したヘルスツーリズムの取り組み



珍しい屋根付きの橋「五台橋」

鹿教湯温泉全景



長野県の鹿教湯(かけゆ)温泉は、古くから湯治場という資源を活用し、地域住民に「温泉」と「運動」を絡めた活動を通して「健康になる」という観点から地元住民に愛されてきましたが、近年、少子化だけでなく高齢者も減り続けてきており、決して明るい未来とは言えない中で奮闘されておられる「斎藤ホテル」の斎藤宗治社長にお話を伺いました。

鹿教湯温泉の位置としては長野県の中央に位置し、北陸新幹線上田駅から車で45分程度の山間の地にあります。その歴史は古く、温泉地にある文殊堂には、行基が彫った文殊菩薩像が安置してあり「日本三大文殊」の1つとされており、行基の弟子の円行がこの地に持ってきた時には既に温泉は湧いており、1200年前には開湯されていたということです。文字通り、温泉の名前の由来も、この地に鹿に姿を変えた文殊菩薩が、信仰心の厚い猟師に温泉の場所を教えたというものです。また温泉の効能から、古くから湯治場として栄え、江戸時代に



鹿教湯病院外観



鹿教湯病院から宿泊施設と病院との連携について説明を受けた

上野国新田郡の代官が湯治に訪れた記録が残っています。昭和31年(1956年)6月15日付の厚生省告示により、鹿教湯温泉は、霊泉寺温泉、大塩温泉とともに国民保養温泉地に指定されています。指定時は3温泉の総称は内村温泉でしたが、のちに丸子温泉郷へと改められたそうです。

こうした歴史を背景に鹿教湯病院と連携して「温泉」と「運動」を絡めたヘルスツーリズムに取り組んでおられます。ピーク時には2万人が訪れていたそうですが、利用者の大半が地元の人のため過疎化により利用客数は減り続けているということです。



ホテル内のトレーニングジム



ホテル内の温泉プール(25m×2コース)



トレーナー指導による健康体操  
(毎朝9時より、火曜日はお休み)

ターゲットは明確で70歳以上の夫婦連れで、その割合は全体の70%以上を占めておられます。特に病院と連携している「脳ドック」患者の前泊・後泊を同ホテルに誘導しているとのことでした。また、脳梗塞等の疾患を経験されたお客様のリハビリ目的での宿泊も多いようで、自然を鑑賞しながらのウォーキングコースや様々な生活習慣病につながる歯の健康面での栄養指導、またホテル施設内にトレーニングジムやプール、ウォーキングができる環境が整備されていました。当然、部屋や施設の細部にわたってバリアフリーの整備がしっかりと施されており、備品等に関しても心憎いほどの心配りがなされていました。



冬期(11月~3月)又は雨天に健康体操を行う鹿教湯交流センター

このことはシルバー世代のお客様に対しての優しさだけでなく、全てのお客様に対しても通じるという再認識をさせられました。

連泊平均日数は、約2.5泊で食事関係についてはビュッフェ方式で品数も多く、全く同じだと連泊をすると飽きがくるので毎日何品かずつ変えているそうです。食事療法については意識していなく、運動環境を整備することでそれらをカバーするよう心がけているようでした。また、認知症予防を取り入れた健康体操を毎日実施しており、観光客も自由に参加できるので、地域の人たちとの交われるきっかけ作りともなっていました。

料金面でも連泊するとだんだんと下がる仕組みで5連泊を最大となるようにしてあり、とにかく飽きのこない連泊を心がけておられます。また、旅行業者の免許やバス運行事業者の免許ももち、様々な体験型バスツアーを独自で企画し、お客様には好評価のよう収益も出ているとのこと。目下の悩みは、リピーター率は高いのですが、利用者のほとんどが地元シルバー世代のため新規顧客の開拓に苦勞されておられました。

旅行エージェントを使わず、独自で広告宣伝をされているとのことでしたが、新規顧客開拓では決め手に欠けるようでした。

同ホテルの取り組みは単なる思い付きではなく、きめの細やかな戦略戦術を立てた上での行動であり、特に若いスタッフを中心に独自でお客様に喜んでもらおうという企画やおもてなしがなされている点に学ぶべき点が多くありました。



鹿教湯温泉は、長野県上田市にある温泉です。詳しくは、左記QRコードでのアクセスをおすすめします。



お問い合わせ先

株式会社斎藤ホテル 電話：0268-45-3121  
〒386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉1387-2

鹿教湯温泉旅館協同組合 電話：0268-44-2331  
〒386-0322 長野県上田市鹿教湯温泉



斎藤ホテル全景



斎藤社長から多くのリピーターや長期滞在者を生み出す仕組みについて説明を受けた



鹿教湯病院リハビリテーション室の視察風景

## ヘルスツーリズムは誘客の要素になるか

### ●ターゲットを明確にする

《例えば、湯治を例にとると、一泊二日で整える現代人のためのネオ(新しい)湯治。》

どのような企画でもターゲットが明確でないと訴求していくときにブレてしまいます。そこでストレス社会に毎日身をおく大都市圏の働き盛りのワーカーに対して、例えば、一泊二日のプログラムで、温泉の本質から入浴法、温泉呼吸法、入浴後のくつろぎ方、マッサージ、座禅・瞑想などを組み合わせたプランを立ててみてはいかがでしょうか。実際に、長期滞在はできないが、デトックス(体内に溜まった毒物を排出させること)もパワーチャージ(身体のエネルギーを補充すること)もしたい現代人にとって、リラックスしながら、次につながる様々なツーリズムを体験しようというニーズが高まっています。

また、鹿教湯温泉のように70歳以上のシニア夫婦に照準を合わせた企画にすると、部屋の作り方や連泊をさせていただくための体験プランが明確に見えてきます。

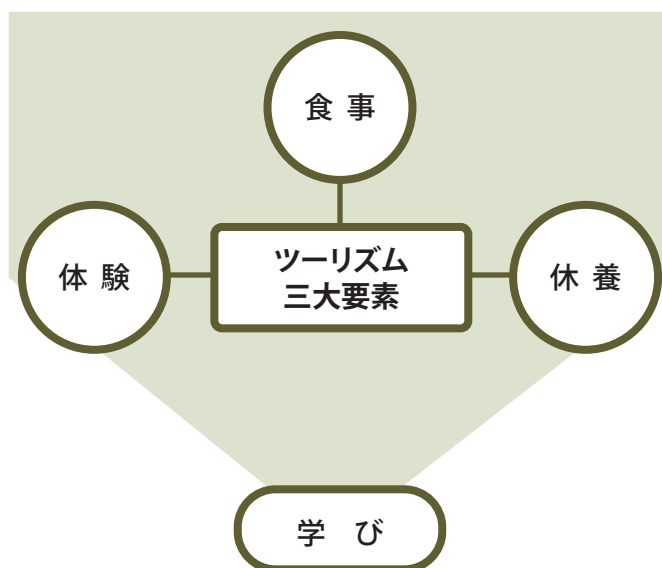
ツーリズムで誘客を考える場合、非日常空間に誘いながら、右図のような三大要素を入れつつ、帰宅後につながる「学び」を取り入れることがリピーターの確保につながる可能性が高くなります。



### 例：湯治プログラムの場合のターゲット



### ツーリズムの三大要素



## ●ヘルスツーリズム導入時に注意すること

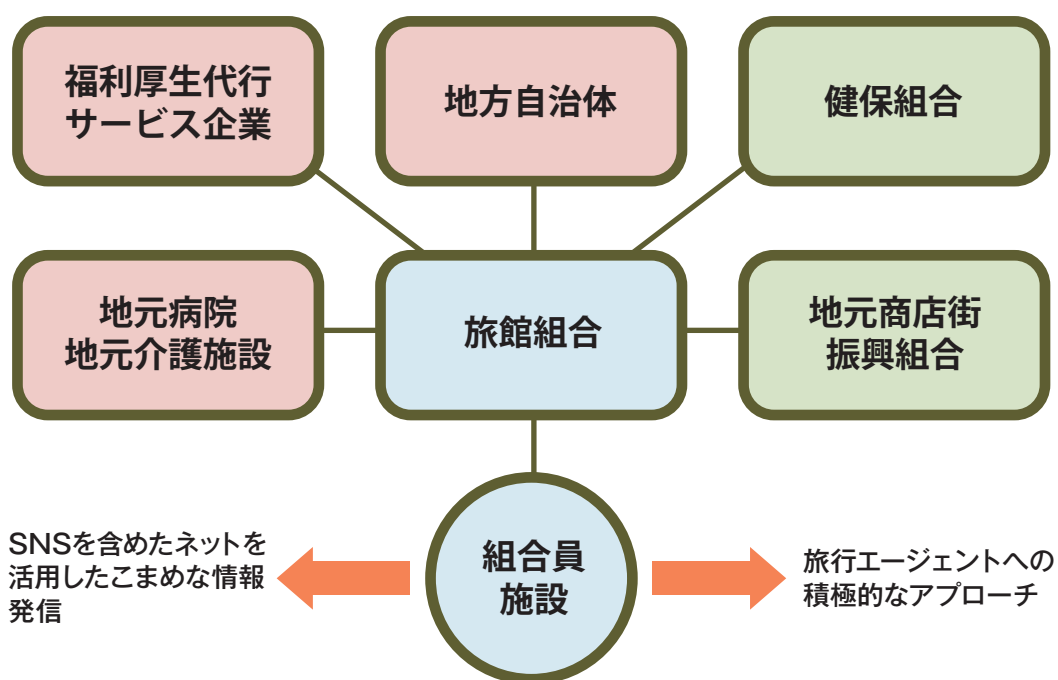


### 《全く新しい発想と地域が一体となった取り組みが必要》

日本には「温泉」と「自然」しかないような観光地でも、昨今紅葉シーズンには、外国人観光客も増えているようです。また、爆買いが落ち着いた中国人観光客を取ってみても団体客から家族客や個人客に移行しています。そして、それらのリピーターは、日本の歴史文化や自然を味わいに来る可能性が高いといわれていますから、地方にも平等に誘客するチャンスが巡り来ています。その時に必要なものは、観光資源としての「自然」や「歴史的建造物」、さらには「多言語対応のサービス」や「多様な決済システム」の環境整備でしょう。

また、その時に最も大事なことは、一企業として取り組むのではなく、地域が一体となった取り組みがより効果を出すこととなります。例えば、次の図のような地域連携の地域社会システムの構築が持続的な誘引活動になると思います。

#### ヘルスツーリズムの例



## 「湯治とヘルスツーリズム」作成委員会

- 多田 計介 ゆけむりの宿 美湾荘 (石川県)  
野澤 幸司 ホテル小柳 (新潟県)  
大木 正治 ホテル葛城 (愛媛県)  
佐藤 信幸 日本の宿 古窯 (山形県)  
山本 清蔵 旅館紅鮎 (滋賀県)



### 全旅連シルバースター部会経営研究委員会

- 中村 実彦 ホテル五龍館 (長野県)

湯治場の新しいカタチとツーリズムの取り組みを知り、驚きとこれからの可能性を感じました。

- 渡辺 幾雄 やまの宿 下藤屋 (栃木県)

インバウンドが増加する中でツーリズムの有効性と様々なツーリズムが考えられると思いました。

- 伊藤 隆司 飛鳥荘 (奈良県)

宿泊業にとってツーリズムは直接的には関係ないだろうと思っていましたが、先進地を視察して学ぶ点がたくさんありました。

- 近藤 誠一 汐彩の湯 みかく (新潟県)

ツーリズムの考え方を知るとともに、私たちの観光地でも応用できるのではないかと思います。

- 井出 泰済 富士レークホテル (山梨県)

私自身、様々な経営努力をしてきましたが、先進地視察で私たちと同様に必死で頑張っておられる仲間がいることを知り、勇気をいただきました。

- 丸山 智彦 白馬ひふみ (長野県)

私たちの仲間である鹿教湯温泉を視察していただき、その努力が評価されたことが、心から嬉しく思い、励みになりました!

### 全旅連アドバイザー

- 竹村 奉文 関東学園大学 経済学部 教授

発行日 平成30年3月

編集発行 全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会

制作協力 一般社団法人 ハタラ倶楽部

取材協力 一般社団法人 四万温泉協会

株式会社 斎藤ホテル



四万温泉協会にて



斎藤ホテルにて