特定非営利活動法人健康と温泉フォーラム 第104回月例研究会

心身と地域を元気にするウェルネスツーリズム

2023年1月27日(金)

独立行政法人経済産業研究所 関口 陽一

書籍『心身と地域を元気にするウェルネスツーリズム』のご紹介



定価:1,980円(税込) 著者名:関口陽一[著] 発行日:2022年12月15日

判型・体裁・ページ数:四六・並製・224ページ

ISBN = -15 : 978-4-322-14209-9

【目次】

第1章 地域と観光

観光産業とは

観光産業の経済規模

地域にとっての観光産業のインパクト

コロナ禍で変わる観光

コロナ後を見据えた観光の方向性

第2章 心身の健康が財政や企業の業績に与える影響と旅行の健康効果

現代の日本社会

健康と財政

健康と企業

旅行の健康効果

第3章 心身と地域を元気にするウェルネスツーリズム

ウェルネスツーリズムとは

ウェルネスツーリズムに関連する国の政策

企業との連携

第4章 ウェルネスツーリズムに取り組む地域(国内)

保養型 阿寒湖温泉/神戸みなと温泉 蓮

休養型 栃尾又温泉/竹田温泉群

療養型 豊富温泉/玉川温泉(秋田県)

第5章 ウェルネスツーリズムに取り組む地域(海外)

保養・休養型 イタリア/スイス/トルコ/タイ

療養型 フランス/ドイツ

第6章 ウェルネスツーリズムで心身と地域を元気にするために

ウェルネスツーリズムで心身と地域を元気にするための視点

ウェルネスツーリズムを支える仕組みづくり

本日の構成

私と温泉地との関わり

ウェルネスツーリズムとは?

これもウェルネスツーリズム!

ウェルネスツーリズムに関連する国の政策

ウェルネスツーリズムは持続可能な観光にも通じる!

暮らし(生活文化)とウェルネスツーリズム ~温泉浴を例に~

仕事とウェルネスツーリズム

ウェルネスツーリズムで心身と地域を元気にするために

私と温泉地との関わり① 石川県山中温泉 ~身も心もうるおす~

2004年 健康と温泉フォーラムやまなか記念誌に 山中町地域ブランドの研究 | を寄稿

2004年 『観光文化』第168号に「山中温泉復活 への取り組み」を寄稿

奈良時代に行基が発見したと伝えられる温泉地。

(自然)

山中を流れる大聖寺川沿い、黒谷橋からあやとりはしを経てこおろぎ橋まで鶴仙渓遊歩道が整備されている。

(文化)

安土桃山時代から現代に伝わる「山中漆器」、日本三大民謡のひとつに数えられる「山中節」、山中が発祥の地である色絵磁器「九谷焼」などにふれることができる。

(食)

山間にありながら日本海が近く、加賀・橋立漁港から新鮮な魚介類が届き、冬のズワイガニや 香箱ガニ、ブリや甘エビに代表される日本海の幸を堪能できる。

(温泉)

松尾芭蕉が「身体の芯までしみわたり、身も心もうるおす」と称賛し、有馬・草津と並ぶ「扶桑の三名湯」と讃えた。

地図・写真出典:山中温泉観光協会・山中温泉旅館協同組合ホームページ

























私と温泉地との関わり② 北海道豊富温泉 ~奇跡の湯~

2016年 日本の名湯百選©シンポジウム2016 保養温泉地の挑戦 - 日本最北の名湯への期待と課題にパネラーとして参加

2020年 RIETI Policy Discussion Paper 『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』公表 https://www.rieti.go.jp/jp/publications/summary/20090001.html

1926年、石油試掘の際に石油や天然ガスとともに温泉が湧出して発見された。

(自然)

利尻・礼文・サロベツ国立公園の玄関口で、サロベツ湿原では季節の花や渡り鳥も楽しめる。 スキー場もある。

(温泉)

火傷や皮膚病に対する効能が以前より知られ、近年は尋常性乾癬やアトピー性皮膚炎の療養湯 治湯として全国から多くの湯治者が訪れている。皮膚疾患に悩む人々から「奇跡の湯」と呼ば れている。

2017年に温泉利用型健康増進施設に認定されて交通費等が所得税の医療費控除対象となり、東京都をはじめ遠方から訪れる湯治者が増加している。

(人材)

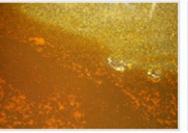
湯治をきっかけに、人口約3,700人の町に約100人が移住。

地図・写真出典:豊富温泉 ミライノトウジ ホームページ











私と温泉地との関わり③ 新潟県栃尾又温泉 ~ぬる湯で長湯~

2020年 RIETI BBLウェビナー「現代湯治とヘルスツーリズム-温泉の力で ココロとカラダと地域を元気に」を企画し、モデレータとして参加 https://www.rieti.go.jp/jp/events/bbl/20111901.html

2021年 『NETT』第114号に「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〜」寄稿 https://www.nett.or.jp/nett/pdf/nett114.pdf

奈良時代に行基が発見したとも伝えられる温泉地。

(自然)

奥只見湖や尾瀬の観光、スキーなどを楽しめる。

(食)

地元の食材を使った素朴な料理を提供している。 宿泊施設の食事は、体調や嗜好に応じて品数を調整できる。

(温泉)

35℃くらいのラジウム泉に1~2時間入る長湯が伝統的な入浴法。

地図・写真出典:栃尾又温泉 自在館 ホームページ等









ウェルネスツーリズムとは?

様々なアクティビティへの参加を通じて人々の健康増進が図られる旅 行形態。

旅行者は滞在中に①自然の中でのウォーキング、トレッキング、山登り、シーカヤック、ラフティング、ヨガなどの運動、②地域の文化に触れる体験、③地域の食材を使った健康的な食事、④温泉、サウナ、マッサージ、アロマテラピーなどの休養、⑤アクティビティを通じた地域の人々との交流などを楽しみながら過ごしている。

÷

ウェルネスツー リズムと新・湯 治は、アクティ ビティに温泉入 浴を含むか以外、 基本的に同じ

新·湯治

温泉地訪問者が、温泉入浴に加えて、周辺の自然、歴史・文化、 食などを活かした多様なプログ ラムを楽しみ、地域の人や他の 訪問者とふれあい、心身ともに 元気になること。

ヘルスツーリズムとウェルネスツーリズム、メディカル ツーリズムの関係

ヘルスツーリズム
(心身、精神の健康が主な目的)

ウェルネスツーリズム (健康増進が主な目的)

- ・運動
- ・健康的な食事
- ・リラクゼーション
- ・至れり尽くせりの ヒーリングトリートメント

メディカルツーリズム (医療が主な目的)

- 診断
- ・治療
- ・予防
- ・リハビリテーション

ウェルネスツーリズムの類型

		保養型	休養型	療養型
		(健康の増進)	(心身の疲れを癒す)	(病気からの回復を図る)
アクティビティ	運動	0		
	文化に触れる体験		0	
	健康的な食事	0	0	0
	休養		0	0
7	地域の人々との交流	0	0	0

出典:UNWTO資料等より筆者作成

これもウェルネスツーリズム!

アドベンチャーツーリズム

シーカヤック、ラフティング、トレッキング、山登りなど自然を生かしたアクティビティを含む旅行。

アドベンチャートラベル同業組合(ATTA)は「身体活動(physical activity)、自然環境(natural environment)、文化に浸りきる(cultural immersion)の3要素のうち2つ以上を含む旅行しと定義している。

冒険のような激しいアクティビティをイメージするかもしれないが、一番多くお金を落としているのは、快適な宿、おいしい食事、半日単位のアクティビティを家族で楽しむ人。

アグリツーリズモ (イタリア)

アグリクルトゥーラ (農業) とツーリズモ (観光) を組み合わせた言葉で、農家が営む宿泊施設に滞在する旅行 (農泊)。

食事は、施設を運営する農家か地域内の農家が生産した農産物や加工食品を使用する、品質保証付きの地域特産の生産物・伝統的農産物加工品を優先するなど、地産地消の徹底が求められている。

アグリツーリズモ滞在中に料理体験や乗馬、サイクリング等に参加して過ご すことができるほか、近郊の都市やアウトレットを訪問するプランも用意さ れている。

<u>アルベルゴ・ディフーゾ(イタリア)</u>

地域に点在する空き家を活用し、建物単体ではなく地域一帯を宿泊施設と見立てた、受付、客室、レストラン等が一定の範囲にある水平型の宿泊施設。 宿泊客は集落の中にある建物に滞在し、住民も訪れるレストランで食事をとり、住民と暮らすように滞在できる。

料理体験やワイン試飲が実施されているところもある。

阿寒湖温泉のアドベンチャーツーリズム (カムイルミナ) (アイヌ文化)





出典: 阿寒アドベンチャーツーリズム株式会社ホームページ等

アジア初のアルベルゴ・ディフーゾ(矢掛屋INN AND SUITES)



出典:矢掛屋INN AND SUITESホームページ

ウェルネスツーリズムに関連する国の政策

温泉地以外も対象

温泉地が対象

事業開始	所管	概要
2014年度	厚生労働省	糖尿病等が疑われ
		る者等を対象にホ
		テル・旅館などの
		観光資源等を活用
		して、保健師、管
		理栄養士、健康運
		動指導士等と連携
		して対応
2015年度	経済産業省	ニューツーリズム
		旅行商品の品質可
		視化のため認証を
		事業化
2018年度	林野庁	森林空間を健康、
		観光、教育等の多
		様な分野で活用
	2014年度	2014年度 厚生労働省 2015年度 経済産業省

保養・休養が主

包括的

医療に

近い

事業開始 所管 概要 国民の保養・休養に重要な 環境省 国民保養温泉地 1954年 役割を果たす温泉地を指定 温泉療養指示書に従い概ね1 か月に7日以上、健康運動指 導士、温泉療養指導者の指 温泉利用型 厚生労働省 1990年 健康增進施設 導のもとで温泉療養を行う と、往復交通費等が所得税 の医療費控除対象になる 温泉入浴と周辺の自然、歴 史・文化、食などを活用し たプログラムを楽しみ、地 新·湯治 2018年 域の人や訪問者と触れ合 環境省 い、心身ともに元気になる ことを目指す過ごし方を提 0 案

(注)

森林空間を活用、

ニューツーリズム旅行商品は地域独自の魅力を生かした体験型・交流型観光のニーズに対応するもの

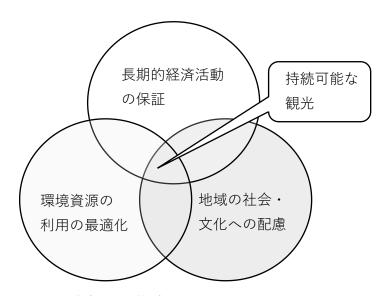
温泉を活用

ウェルネスツーリズムは持続可能な観光にも通じる!

持続可能な観光とは?

国連世界観光機関(UNWTO)は、持続可能な観光を 「訪問客、業界、環境および訪問客を受け入れるコ ミュニティのニーズに対応しつつ、現在および将来の 経済、社会、環境への影響を十分に考慮する観光」と 定義している。

持続可能な観光のイメージ図



出典:UNWTO資料より作成

観光と持続可能な開発目標(SDGs)

目標8のターゲット8.9及び目標12のターゲット12.bでは「雇用創出、 地方の文化振興・産品販促につながる持続可能な観光業」に言及され ている。

目標		ターゲット	
目標8	包摂的かつ持続可能な経済成 長及びすべての人々の完全か つ生産的な雇用と働きがいの ある人間らしい雇用 (ディー セント・ワーク) を促進する		2030年までに、雇用創出、地方の文化振興・産品販促につながる持続可能な観光業を促進するための政策を立案し実施する。
目標12	持続可能な生産消費形態を確 保する	12.b	雇用創出、地方の文化振興・産品販促に つながる持続可能な観光業に対して持続 可能な開発がもたらす影響を測定する手 法を開発・導入する。
目標14	持続可能な開発のために海 洋・海洋資源を保全し、持続 可能な形で利用する		2030年までに、漁業、水産養殖及び観光の持続可能な管理などを通じ、小島嶼開発途上国及び後発開発途上国の海洋資源の持続的な利用による経済的便益を増大させる。

出典:外務省資料より作成

暮らし(生活文化)とウェルネスツーリズム ~温泉浴を例に~

	概要			
ハマム (トルコ)	ミストサウナに近く、着替えた後、水着着用または大きなタオルを巻いた状態でハマム浴を行う。			
	垢すり、マッサージを頼むこともできる。			
	利用方法が基本的にサウナと同じで、サービスがシステム化されているため、観光客も利用しやすい。			
タイ古式マッサージ(タイ)	約2500年前のインドに起源を持つとも言われる。			
ユネスコ無形文化遺産(2019年登録)	村人たちが畑仕事で筋肉痛になったときに頼ったマッサージ師をルーツとしている。現代も農村のマッサージ師はほとんどが農民で、代々、技術を受け継			
	いでいる。			
	近代医学の影響力が強まる中、1936年に医術行為管理法が制定されると科学的根拠のない医療行為とされたものの、1970年代後半に伝統医療復興運動が起			
	こり再評価され、1993年には保健省の下にタイ伝統医療研究所が設立され、タイ伝統医療と位置づけられた。			
	その後、マッサージの技法が近代医学に基づき評価されて医学的正当性が確立されるとともに、歴代王室と伝統医療の関係について歴史的・文化的正統性			
	の検証が行われ、ユネスコ無形文化遺産に登録された。			
サウナ(フィンランド)	サウナは、単に体を洗うだけではなく、人々が心身を清め、心の平穏を抱く神聖な空間、つまり「自然の教会」と考えられてきた。			
ユネスコ無形文化遺産(2020年登録)	サウナの伝統は、両親やその他の親族から子どもたち、そして言葉や身振りで初めてその伝統を知る人たちにも受け継がれており、例えば、義務教育の水			
	泳教室ではサウナ付きのプールを訪れている。			
	外国人観光客も公共サウナやホテルのサウナなどを訪れているが、サウナの伝統は主に1家族や限られた人たちが利用する小さなサウナにある。			
	サウナ入浴には、血圧の低下、免疫系の活性化、自律神経系への好影響、心肺機能向上の効果があるという研究結果もある。			
ヨーロッパの大温泉保養都市群 (*)	古代あるいは中世以来の歴史を有する鉱泉を持ち、18世紀初頭から1930年代にかけてスパ文化を飛躍させた7か国11のスパ都市を登録した世界遺産。			
ユネスコ世界文化遺産(2021年登録)	1700年頃から1930年代まで医学・温泉療法・レジャー活動の発展に影響を与えた革新的なアイデアの重要な交流を示している。			
	それぞれのスパ都市は地域で登録されており、各構成資産には鉱泉や浴場、鉱泉水の汲み上げ施設、飲泉部屋、レストラン、クアハウス、庭園や公園、遊			
	歩道、集会所やギャラリー、カジノ、劇場、教会堂や礼拝堂、市庁舎や医療・福祉施設、ホテル、交通インフラ、ローマ時代や中世・近世・近代の遺跡や			
	建造物などが含まれる。			
	スパを含む療養施設の景観は形状・デザイン・機能が維持され、当初と同様の目的で使用が続けられている。			

(*) バーデン・バイ・ウィーン(オーストリア)、スパ(ベルギー)、フランティシュコヴィ・ラーズニェ、カルロヴィ・ヴァリ、マリアーンスケー・ラーズニェ(チェコ)、ヴィシー(フランス)、バート・エムス、バーデン・バーデン、バート・キッシンゲン(ドイツ)、モンテカティーニ・テルメ(イタリア)、バース(英国)の7か国11都市

温泉においては、それぞれの温泉地の入浴法を体系化して伝え、実践する人を増やすこと、心身の癒し効果を近代医学に基づき客観的に評価することも有効と思われる。

仕事とウェルネスツーリズム① 健康経営

健康経営は、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること(経済産業省)。健康経営の取り組みが一定水準以上 の企業を顕彰する健康経営優良法人の認定が2017年に開始された。

認定を受けた企業に公共工事入札時の加点、融資優遇・保証料の減額や免除などのインセンティブを付与する地方自治体、金融機関等が増加していることもあり、健康経営優良法人認定企業数は増加を続けている。

企業が従業員の健康を経営理念に掲げて健康経営を実施すると各種健診の受診率が高まり、1年後には適正体重維持者率や十分な睡眠者率など問診結果で評価した健康アウトカムが改善する傾向が示され、利益率を高めていたとの研究結果もある。

宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)プログラム(厚生労働省)、森林サービス産業〜新たな森と人のかかわり「Forest Style」の創造〜(林野庁)は、企業と連携し、健康経営の推進と地域活性化を図る取り組み。

山形県上山市

生活習慣病リスクの高い従業員を対象とする宿泊型新保健指導に2019年までに太陽生命保険株式会社ほか都市部の企業等から約360人が参加。

クアオルト認定コースを案内するクアオルト・テラポイトの養成講座も開催されている。認定ガイドは2018年時点で90人、うち上山市民は55人。

宿泊施設は、地元の食材を生かし、栄養のバランスやカロリー、塩分に配慮した食事を提供。

長野県信濃町

癒しの森を研修・福利厚生等に利用する企業との提携を2006年に開始。2019年には35の企業等と協定を締結し、研修・福利厚生等での宿泊数は年間4,000泊まで増加。

森林療法をはじめとする免疫療法の提供、健康チェックを行う 森林メディカルトレーナーも独自に養成・認定。

研修・福利厚生等で宿泊する提携企業の人々は、森林メディカルトレーナー養成講座受講者がおり、地元の食材を活用し、薬膳料理などの健康的な食事を提供する宿泊施設で受け入れ。

仕事とウェルネスツーリズム② ワーケーション

Workcation (ワーケーション) は、work (仕事) とvacation (休暇) を組み合わせた造語。テレワーク等を活用してリゾート地や温泉地、国立公園等、普段の職場と異なる場所で余暇を楽しみつつ仕事を行うもの。

従業員のストレス軽減やリフレッシュ効果も 期待されている。

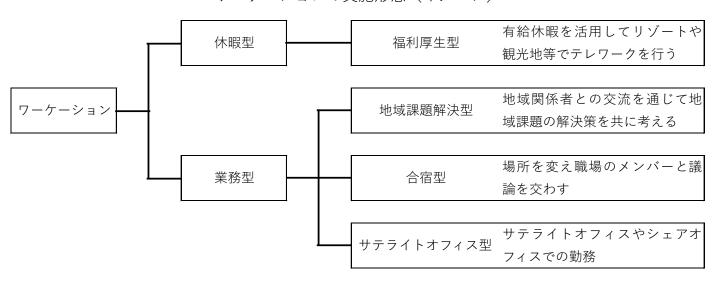
(例)

2020年度に鳴子温泉郷で実施された新・湯治の効果に関する協同モデル調査において、都内のオフィスと温泉地でのテレワークによる健康や労働生産性の違いを検証したところ、睡眠状態は概ね温泉地で良好、心理テストの結果も温泉地で若干良好で、労働生産性・品質はほぼ同等だった。

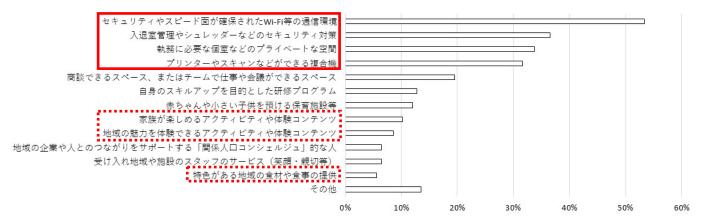
休暇で行くウェルネスツーリズムと異なり、 業務型のワーケーションの一環としてウェル ネスツーリズムを実施するには、ワーケー ションの制度化、執務環境整備が求められる。

地域課題解決型のワーケーションには、訪れる社員との交流を通じて専門的な知識を得ることや、新たなビジネスが生まれることも期待されている(例:ユニリーバ・ジャパン)。

ワーケーションの実施形態 (イメージ)



ワーケーション導入時に受入地域や施設に整備して欲しいこと(複数回答)



出典:観光庁資料より作成

ウェルネスツーリズムで心身と地域を元気にするために① ウェルネスツーリズムで心身と地域を元気にするための視点

	概要	例
地域資源を生かした地域ならではのストーリーづくり	地域におけるアクティビティを他の都市や地域と差別化し、付加価値をつけるには、地域資源を活用したその地域ならではのストーリーが求められる。	阿寒湖温泉:アイヌ文化 長湯温泉:炭酸泉
地域の価値の体系化	外国人旅行者の増加に伴い、日本の温泉地でも多言語表記の入浴法の案内を見かけるようになったものの、多くは入浴マナーに関するもので、歴史や文化、効能に関する説明までを含め一覧できるものは限られている。 温泉浴をその地域独自のアクティビティと位置づけるのであれば、地域で受け継がれてきた入浴法を体系化して伝え、実践できる仕組みづくりが望まれる。	ハマム:システム化されたサービス タイ古式マッサージ:農村で技術を伝承
アクティビティを担う地域の人材の育成・活用	アクティビティを担う人材を地域で育成し、活用していければ、地域の 魅力を発信できる地域の人材が増え、飲食業や宿泊業など、もともと観 光関連事業に従事する人以外の雇用機会や所得の創出につながる。	
企業の参画	従業員がウェルネスツーリズムやワーケーションも活用しながら健康的 に働ける環境づくりを進め、従業員の活力や生産性を向上する取り組み は、企業の業績や価値を向上させるだけでなく、地域にも活力を与える。	上山市:宿泊型新保健指導 信濃町:癒しの森 ユニリーバ・ジャパン:地域 de WAA
持続可能な観光への対応	地域資源を活用したアクティビティを柱とするウェルネスツーリズムは、地域資源がなければ成立しない。 地域資源を消耗、枯渇させることなく、環境、社会・文化、経済の適切なバランスを図りながら適正に利用する、持続可能な観光に取り組むことが前提。	アグリツーリズモ アルベルゴ・ディフーゾ

ウェルネスツーリズムで心身と地域を元気にするために② ウェルネスツーリズムを支える仕組みづくり

	概要	例
	体験アクティビティを提供する事業者や飲食 店、宿泊施設など関係者が連携。	上山市、信濃町: 体験アクティビティと宿泊施設などで提供される食事を一体的 にプログラム化
関係者の連携	金融機関の持つネットワークも、事業者のマッチングに効果的。	但馬銀行: 取引先のバス会社からの相談を受けて神戸牛で表彰歴のある肥育農家を紹介し、神戸ビーフとワイン、播州織を堪能するバスツアー企画が実現レストラン経営者に猟師を紹介したのをきっかけとして、古民家でジビエ料理のレストラン、宿泊業、アグリツーリズム等の体験提供を行う事業に融資
地域の価値を伝えるエビデンスの蓄積・共有	他の地域との差別化を図るため、地域の価値を客観的に伝える。	フランス: 温泉療養者から徴収する資金等を財源に温泉療法の研究プロジェクトに補助金を提供してエビデンスを蓄積するとともに、 医師や国民に情報を発信
デジタル技術の活用	事業者の業務効率化や旅行者の利便性向上にとどまらず、新たなコンテンツや付加価値の創出にも活用。 VRやARを利用した臨場感ある観光体験も魅力的だが、まずは必要とする人に必要な情報を伝える。	釧路市: ライブセッションやアイヌ文化体験のオンライン配信 豊富温泉: 広島県、東京都の医師などと連携し、前半はテーマに沿った講師からの講話、後半では参加者を交えて質疑応答を行う「アトピー広場」に参加 湯治客から医師への相談も、双方向でオンラインにて実施