

調査概要

- ・ 調査期間：令和6年9月15日（日）～10月13日（日）
- ・ 調査会場：市内温泉施設 5 カ所（泉質別）
【各泉質：硫黄泉・炭酸水素塩泉・単純泉・塩化物泉・酸性泉】
- ・ 計測人数：60名（20代～70代 男女各5名）

計測項目

※LINEアプリ湯プリで計測

数値計測	健康関連自己評価		湯ざわり
血圧（脈拍） 末梢血液循環機能 自立神経機能 唾液アミラーゼ活性 （ストレス値） 長座位前屈	リラックス感 リフレッシュ感 手足の冷え 肌のしっとり 肌のさっぱり 肩こり 疲れ	腰痛 目の疲れ 健康改善 全身のあたたまり ストレス 幸福感	つるつる感 しっとり感 すべすべ感 ぴりぴり感 べたべた感

- ・ 調査手法：下記の数値計測および健康関連自己評価を入浴前・入浴後に行い、前後の差を見ることで温泉入浴が健康改善に寄与する具体的な内容と程度を可視化する。

各温泉において約41℃の湯に約5分間浸かり、入浴前後のデータを計測

被験者属性

- ・ 被験者：健常成人60名
（男性28名、女性32名）
- ・ 20代～70代、
男女のモニター60名を
分析対象とした。

	総数	60名	
	全体	男性	女性
20代	7	5	2
30代	11	5	6
40代	17	8	9
50代	4	2	2
60代	14	5	9
70代	7	3	4

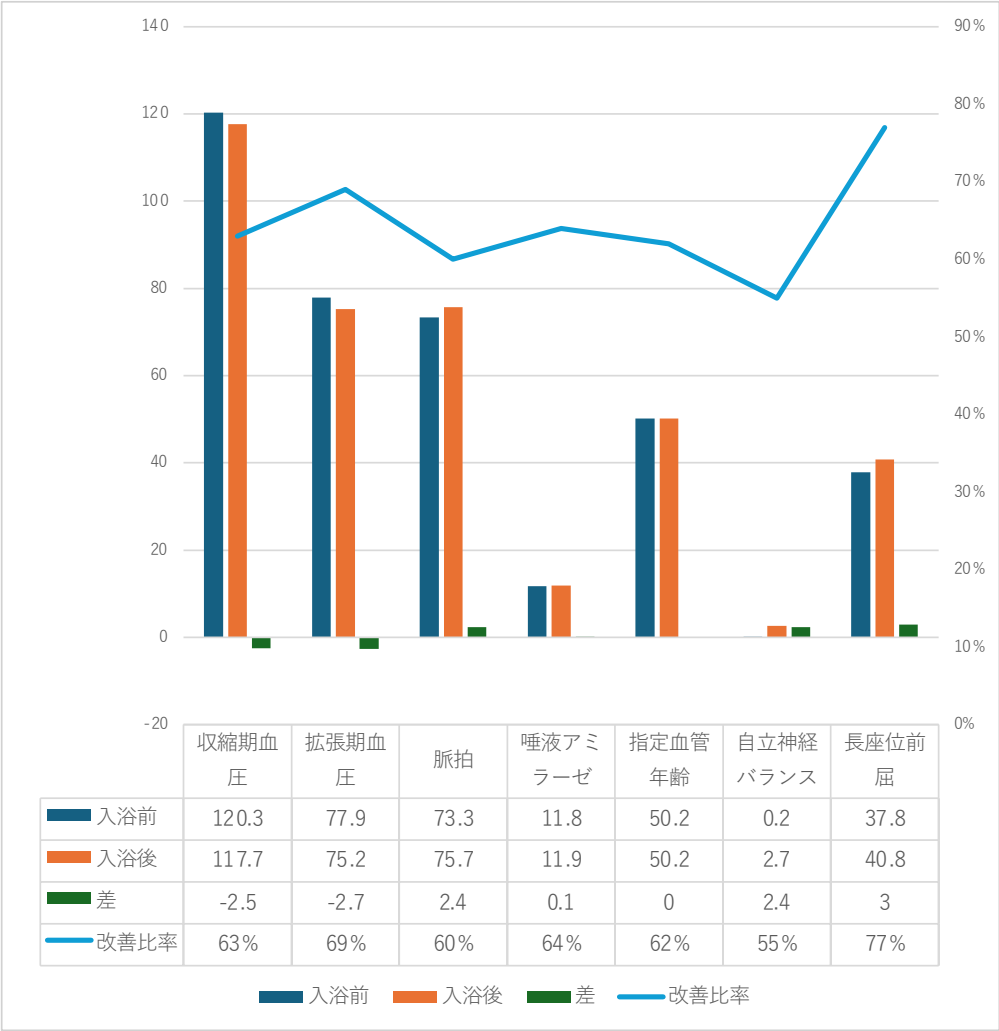


新湯治・ウェルネスツーリズム

令和6年度 【モニター】大計測会 結果報告

結 果 報 告

【全体】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



全体

温泉入浴前後の全データ
(60人×5温泉)

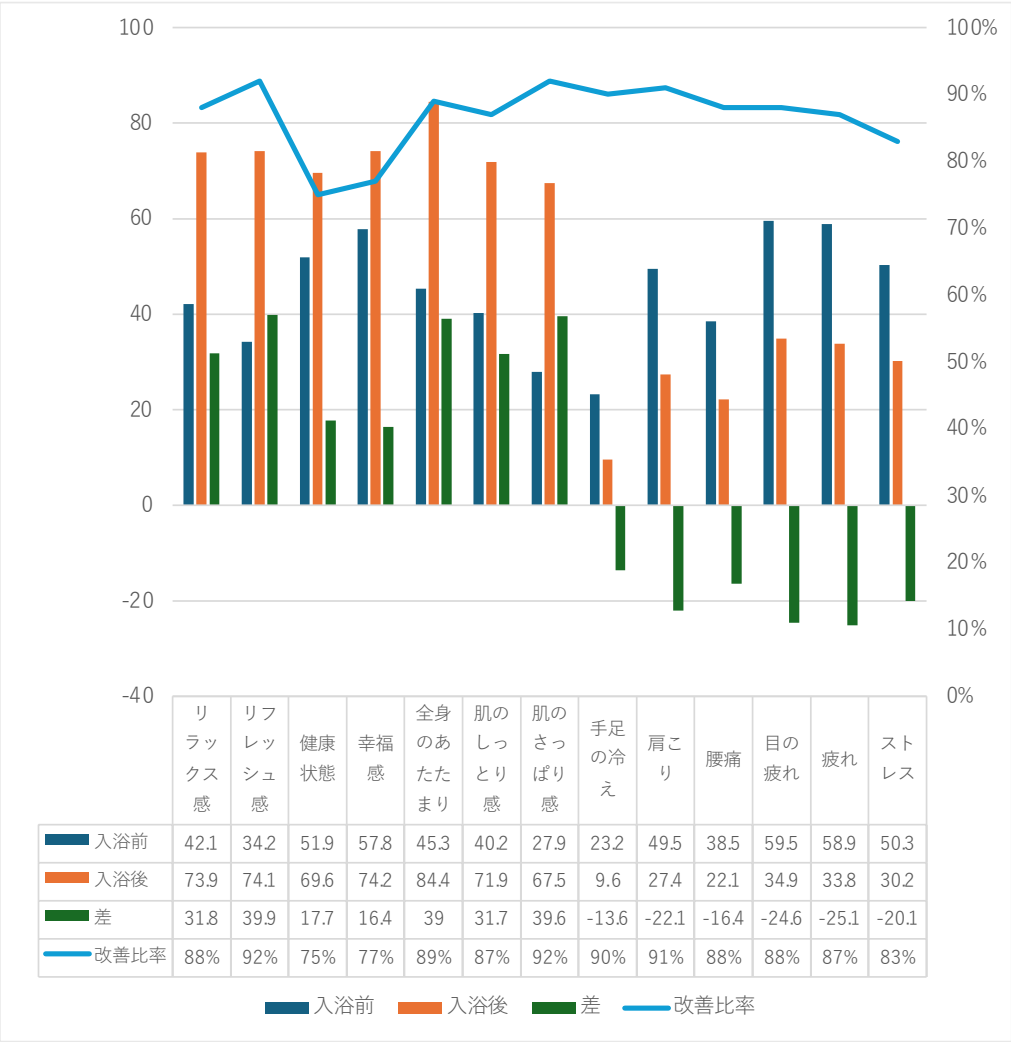
数 値 計 測

- ・ **血圧**
入浴後、収縮期が2.5mmHg、拡張期が2.7mmHg低下しており、リラックスした状態がうかがえます。
- ・ **脈拍**
入浴後に2.4回/分の増加があり、血の巡りがよくなった可能性があります。
- ・ **唾液アミラーゼ（ストレス指標）**
入浴前後で0.1ポイントの増加がありましたが、ほぼ変わらず、特に大きな変化は見られませんでした。
- ・ **推定血管年齢**
50.2歳 → 50.2歳と変化はなく、入浴による影響は見られませんでした。
- ・ **自律神経バランス**
入浴前は0.2、入浴後は2.7となり、やや交感神経が優位になる傾向が見られ、入浴後に自律神経のバランスがやや交感神経優位へとシフトしました。これは、体が適度に目覚め、代謝や血流が活性化していることを示していると考えられます。
- ・ **長座位前屈**
入浴後に約3.0cmの伸長が見られ、体がほぐれて柔らかくなったことが分かります。

【まとめ】

温泉入浴により血圧・柔軟性の改善が顕著に見られ、心身のリラックスと活性化の両側面が確認された。

【全体】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



全体

温泉入浴前後の全データ
(60人×5温泉)

健康関連自己評価

●ポジティブな変化

リラックス感やリフレッシュ感が大きく向上し、「気持ちが落ち着いた」「すっきりした」と感じた人が多く見られました。
健康状態や幸福感も改善し、全身のあたたまり感や肌のしっとり感・さっぱり感も特に高く、体が温まり、肌の状態にも良い変化を実感する声が多くありました。これらの項目では、改善比率が77～92%と非常に高く、ほとんどの方が入浴による好影響を感じていたことが分かります。

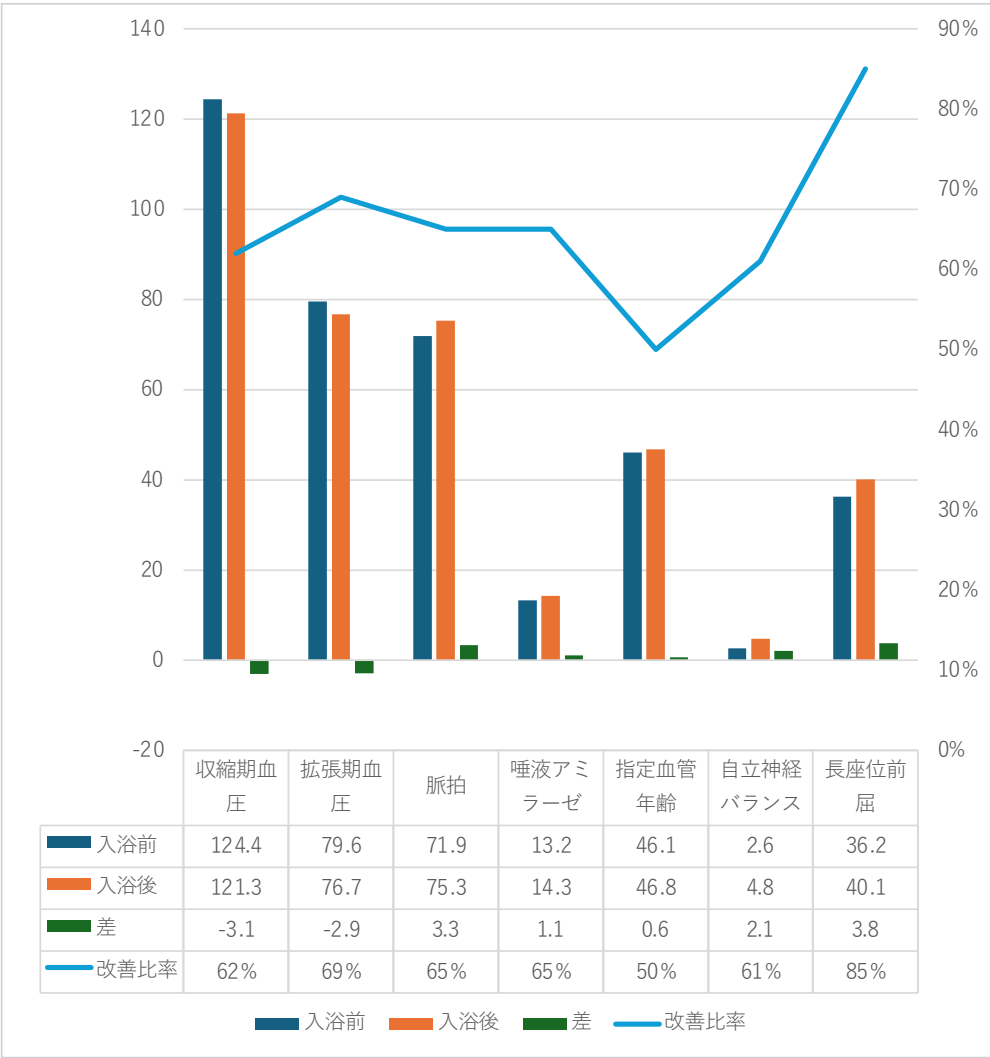
●ネガティブな症状の軽減

手足の冷え、肩こり、腰痛、目の疲れ、疲れ、ストレスなど、日常的な不調が和らいだという実感が多く見られました。たとえば、肩こりは平均で約22ポイント、ストレスは約20ポイントの改善がありました。これらの改善比率も83～91%と高く、多くの方が「体が楽になった」「心も軽くなった」と感じています。

【まとめ】

リラックス感やあたたまり感、肌のうるおいなど幅広い項目で改善が見られ、入浴による心身のポジティブな変化が実感されました。

【男性】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



男性

温泉入浴前後の全データ
(28人×5温泉)

数 値 計 測

血圧

入浴後は、上（収縮期）・下（拡張期）どちらの血圧も下がり、リラックスした状態になったことが分かりました。

脈拍

入浴後に少し速くなりましたが、大きな変化ではなく、特に問題のない範囲と見られます。

唾液アミラーゼ

数値はわずかに上がりましたが、ストレスの大きな変化を示すものではありませんでした。

推定血管年齢

わずかに上がる傾向がありましたが、入浴による一時的な変化と考えられます。

自律神経バランス

交感神経・副交感神経のバランスには大きな変化は見られませんでした。

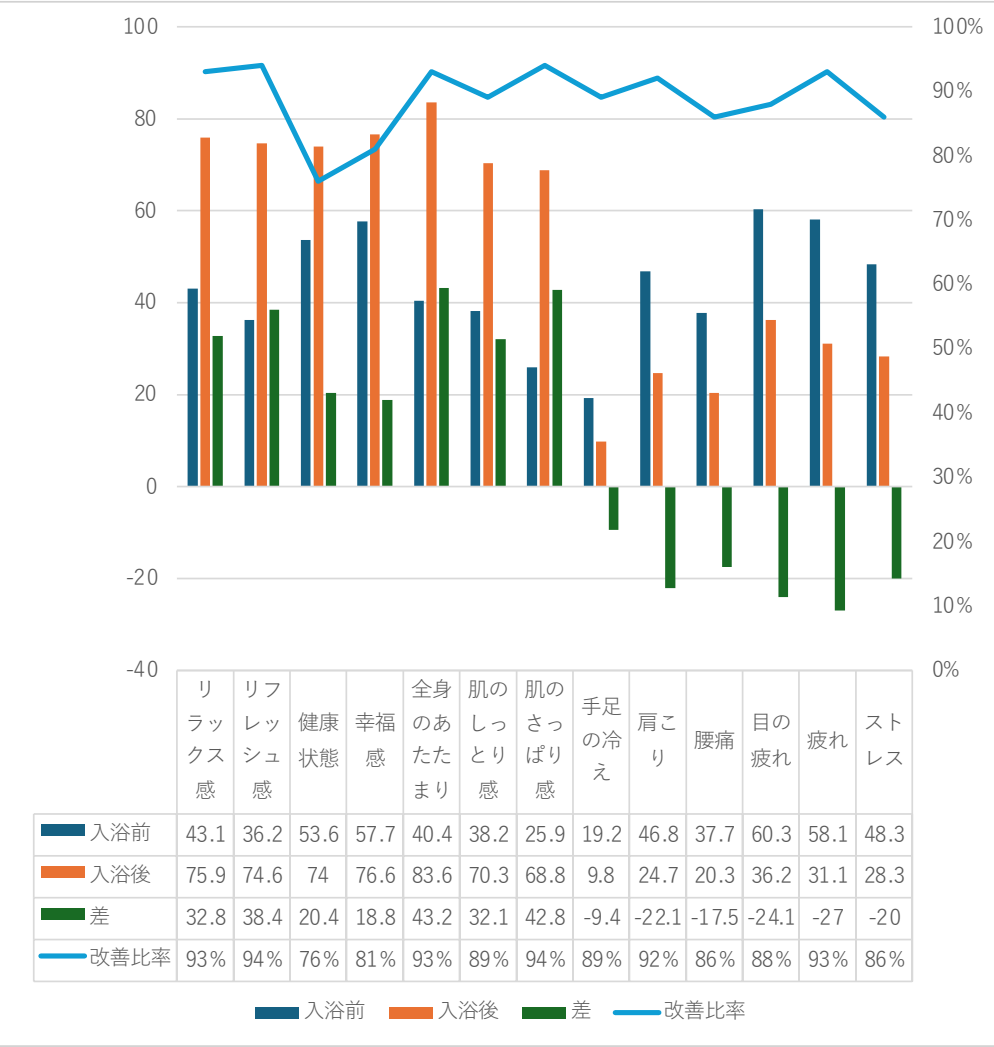
長座位前屈

入浴後に前屈の数値が伸びており、体がやわらかくなった人が多く見られました。

【まとめ】

血圧や脈拍の安定、自律神経の整い、柔軟性の向上など、
入浴による身体的な改善が男性にも幅広く見られました。

【男性】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



男性

温泉入浴前後の全データ
(28人×5温泉)

健康関連自己評価

● ポジティブな変化

リラックス感やリフレッシュ感が高まり、入浴後に「気持ちが落ち着いた」「すっきりした」と感じた人が多く見られました。健康状態や幸福感も上がり、「元気になった」「気分が明るくなった」と感じる傾向がありました。全身のあたたまり感や肌のしっとり感・さっぱり感が特に高く、体が温まり、肌の状態にも良い変化を感じた人が多かったです。これらの項目では、改善比率が80～94%と非常に高く、多くの方に良い効果があったことが分かります。

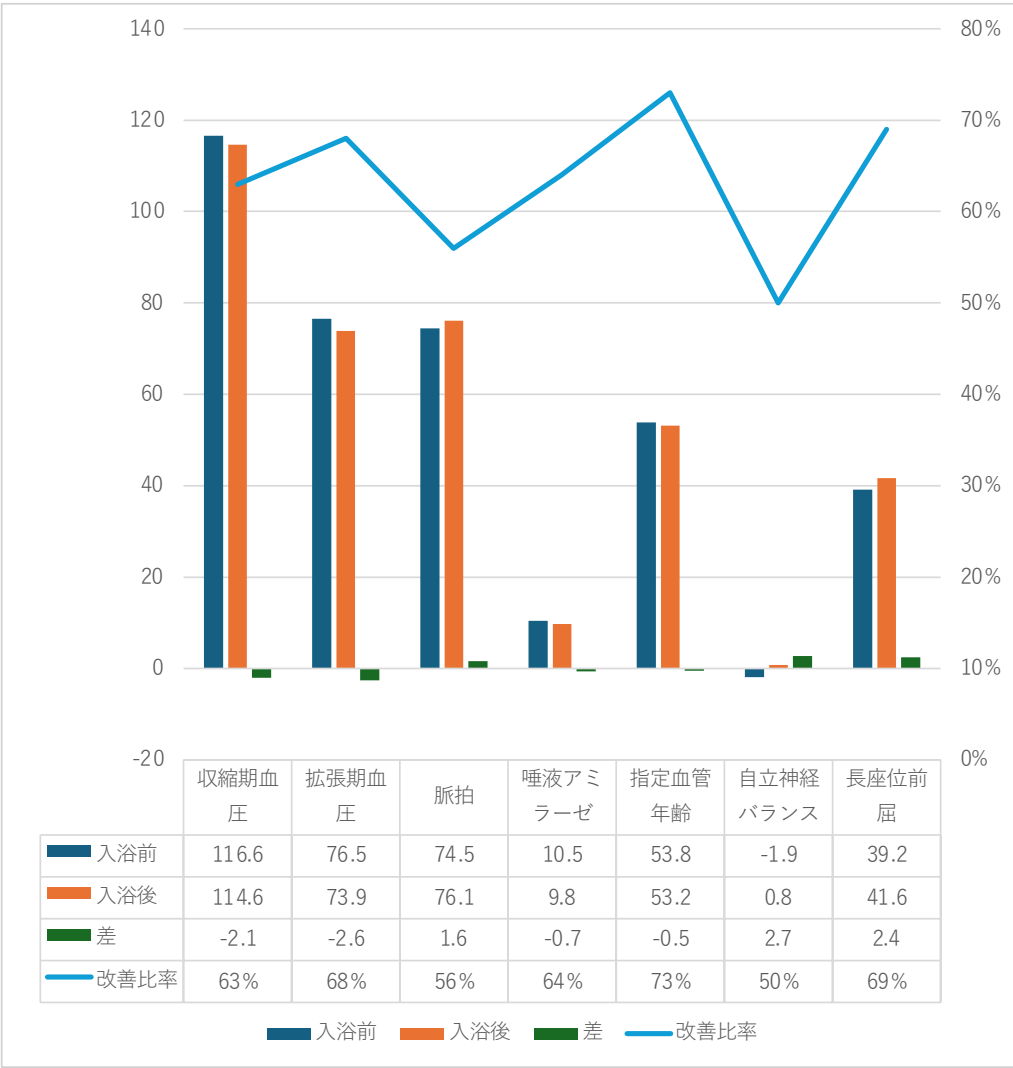
● ネガティブな症状の軽減

手足の冷えや肩こり・腰痛、目の疲れ、ストレスなどのつらさが、入浴後に軽くなったと感じる人が多く見られました。たとえば、肩こりは平均で約22ポイント、ストレスは20ポイントの改善が見られました。これらの改善比率も86～93%と非常に高く、多くの方が「体が楽になった」と感じたことを示しています。

【まとめ】

入浴によりリラックス感やあたたまり感が高まり、肩こりや疲れなど日常の不調も軽減されました。

【女性】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



女性

温泉入浴前後の全データ
(32人×5温泉)

数 値 計 測

血圧

入浴後に**収縮期血圧が2.1mmHg、拡張期血圧が2.6mmHg低下**しており、体がリラックスした状態になったと考えられます。

・脈拍

入浴後には**1.6回/分の増加**が見られ、体が温まり、血流が良くなったことがうかがえます。

・唾液アミラーゼ

浴後にわずかに減少 (-0.7) していますが、変化の幅は小さく、ストレスに関する大きな変化は見られませんでした。

・推定血管年齢

入浴前は53.8歳、入浴後は53.2歳と、わずかに若返る傾向が見られました。

自律神経バランス

入浴前はややリラックス状態（副交感神経優位）にありましたが、入浴後はやや活動モード（交感神経優位）に変化しました。数値としては整う方向に動いていますが、はっきりした変化とは言えない範囲でした。

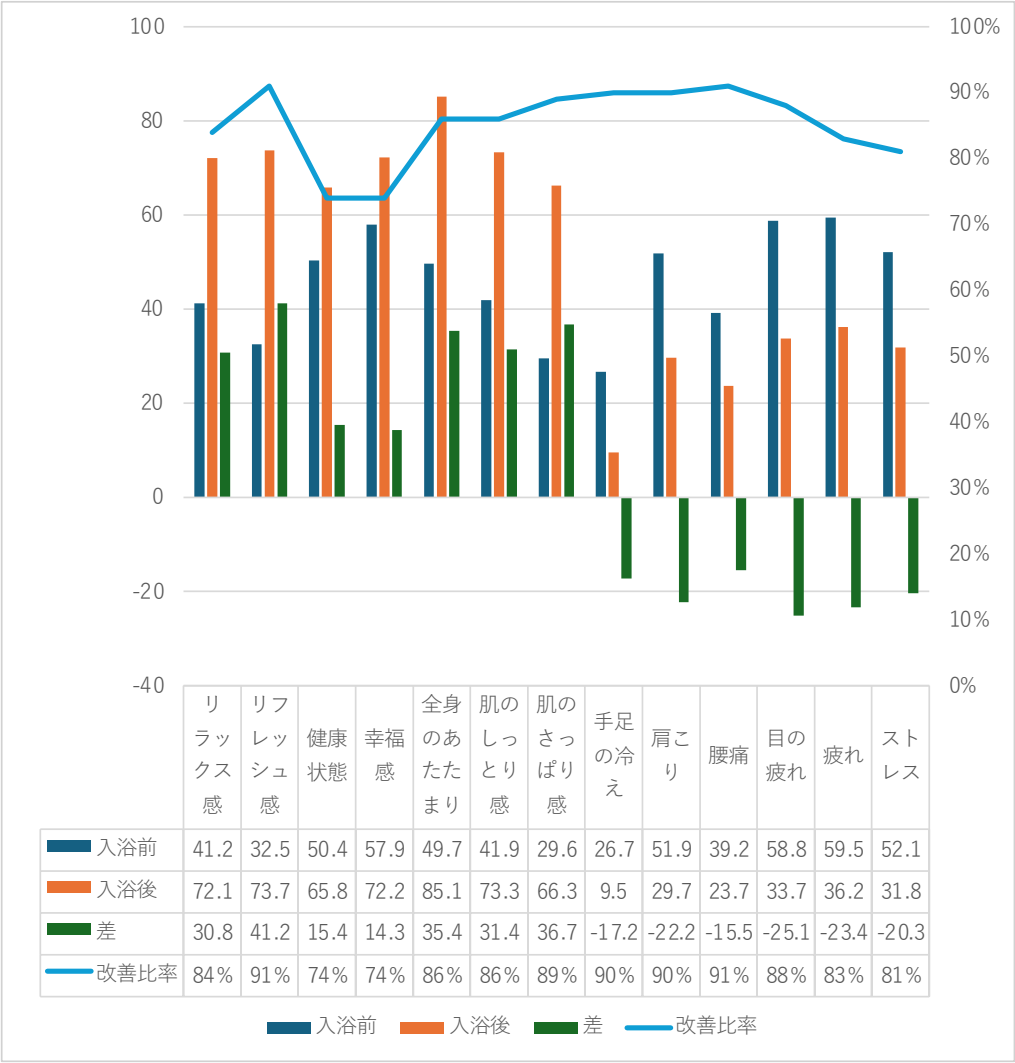
・長座位前屈

入浴後に前屈の値が2.4cm伸び、体の柔らかさが改善されました。

【まとめ】

血圧や自律神経バランス、柔軟性などにおいて入浴後の改善が見られ、女性にも心身のゆるやかな変化が見られました。

【女性】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



女性

温泉入浴前後の全データ
(32人×5温泉)

健康関連自己評価

● ポジティブな変化

リラックス感やリフレッシュ感が大きく高まり、「気分が落ち着いた」「頭がすっきりした」と感じる人が多くいました。健康状態や幸福感も向上し、「元気になった」「前向きな気持ちになれた」といった回答が見られました。全身のあたたまり感、肌のしっとり感・さっぱり感においては特に高い改善が見られ、肌の状態や体の温まりを実感している様子がかがえました。これらの項目では、改善比率が74～89%と高く、多くの方が温泉による良い影響を感じていました。

● ネガティブな症状の軽減

手足の冷え、肩こり、腰痛、目の疲れ、全身の疲れ、ストレスといった日常的な不調についても、入浴後に軽くなったという結果が得られました。特に、肩こりで22ポイント、腰痛で約16ポイント、ストレスで20ポイント以上の改善が見られました。これらの項目でも**改善比率は81～91%**と高く、心身ともにリフレッシュできたと感じた方が多く見られました。

【まとめ】

入浴によってリフレッシュ感や肌のうるおい感が高まり、肩こりやストレスなどもやわらぎました。

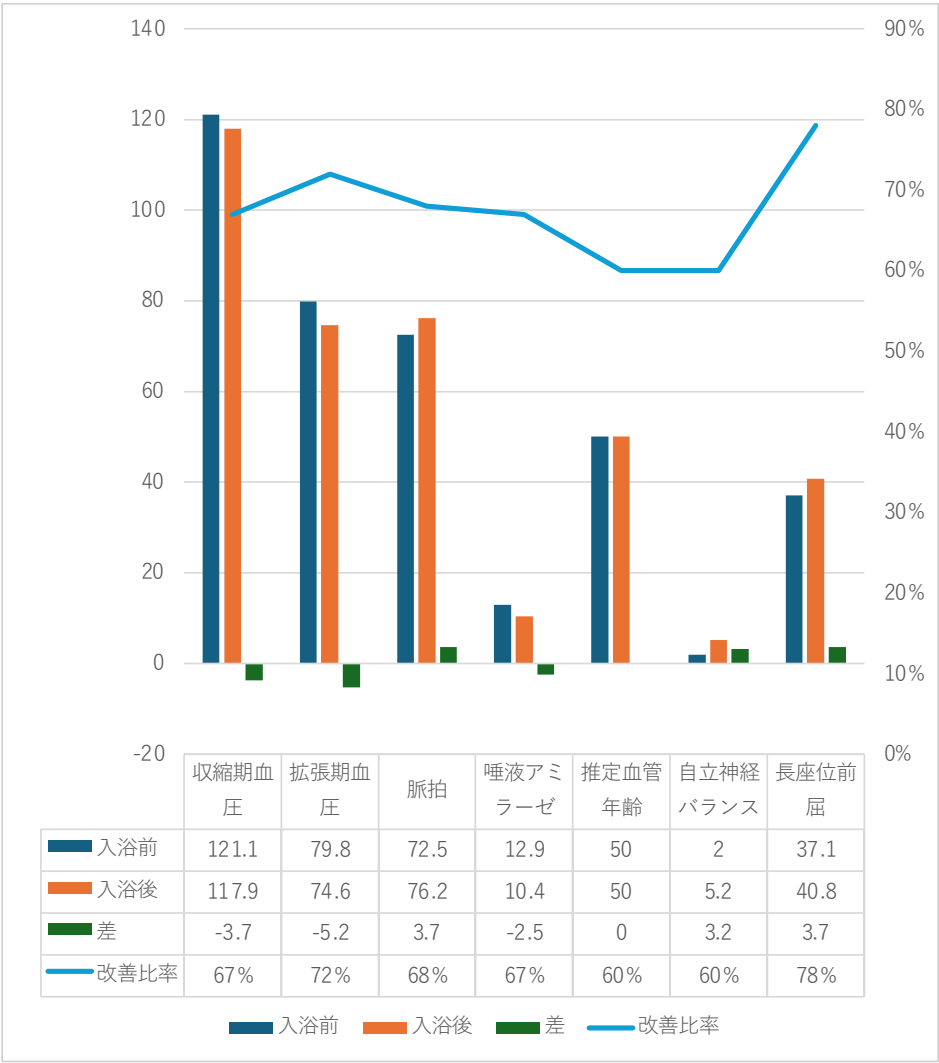
新湯治・ウェルネスツーリズム 令和6年度 【モニター】大計測会 結果報告

泉 質 別 結 果

【数 値 計 測】

※ 本資料の結果は、今回測定した施設・条件下での計測に基づくものであり、すべての温泉地・施設で同様の結果を保証するものではありません。
入浴による体感や健康効果は個人差や湯温等の要因にも左右されます。

【硫黄泉】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



硫黄泉

泉質別結果

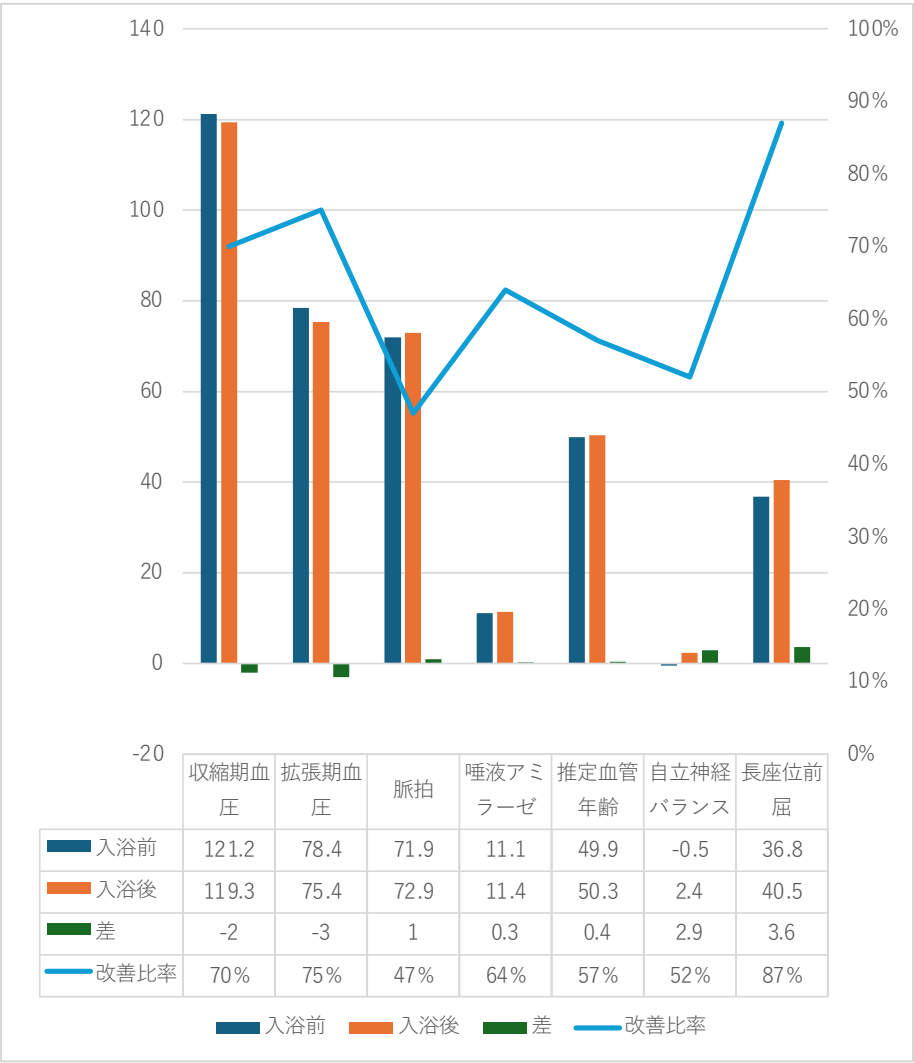
数値計測



【まとめ】

「副交感優位→交感神経優位」へのシフトがはっきり見られる
→ リラックスしつつも“覚醒感”や“活力”が得られる泉質
血圧・ストレス・自律神経といった内的な調整機能への効果が高く
→ 「気持ちが前向きになる」「頭が冴える」などの体感にもつながる可能性

【炭酸水素塩泉】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ

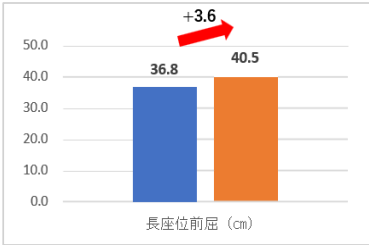
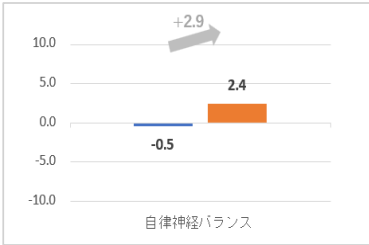
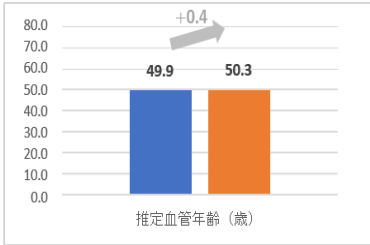
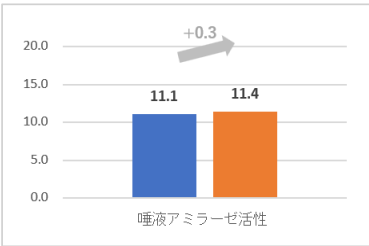
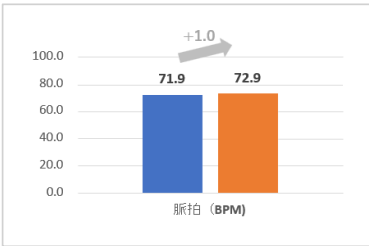
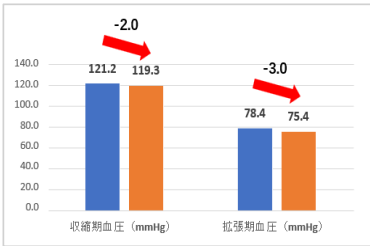


炭酸水素塩泉

泉質別結果

数値計測

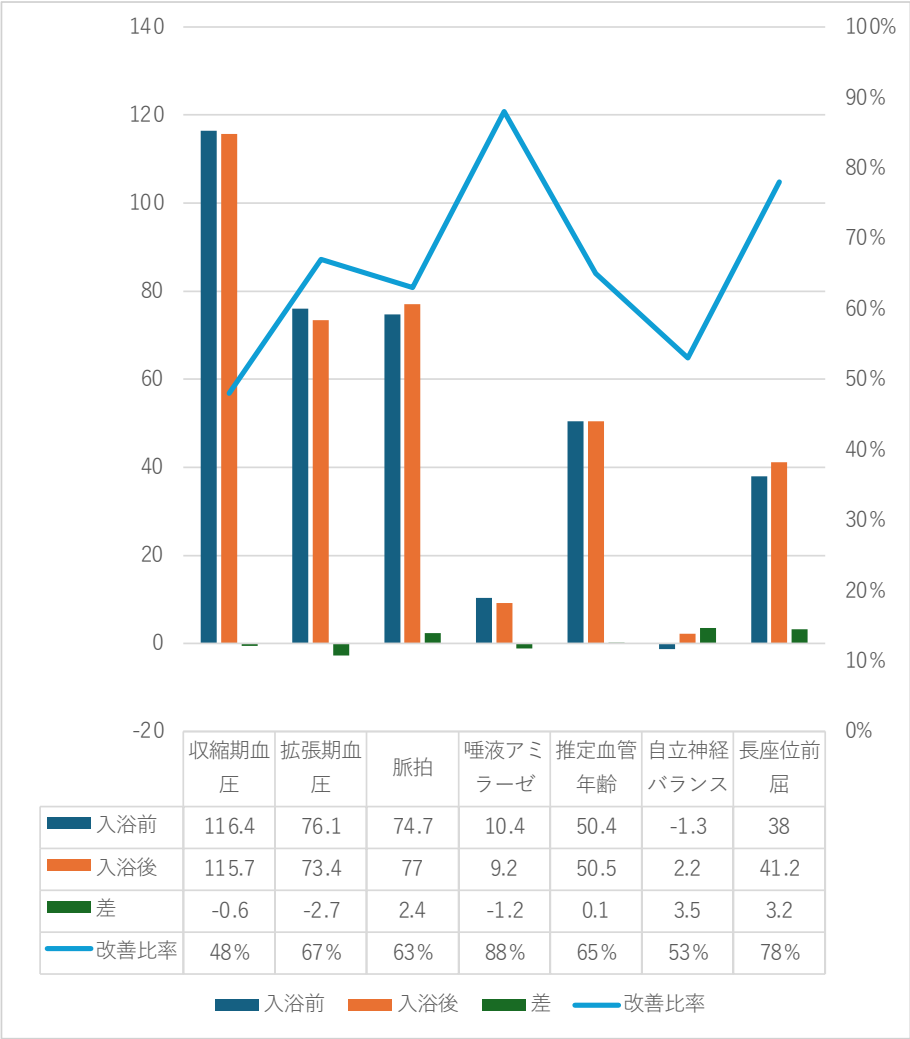
※唾液アミラーゼ活性は、ストレスレベルの評価に有効な計測です。



【まとめ】

「副交感」ではなく「バランスの整え」に寄与
自律神経や血圧の安定性に加えて、ストレス指標にも改善傾向あり
総じて“落ち着きとめぐり”を促す泉質と評価できる

【単純泉】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ

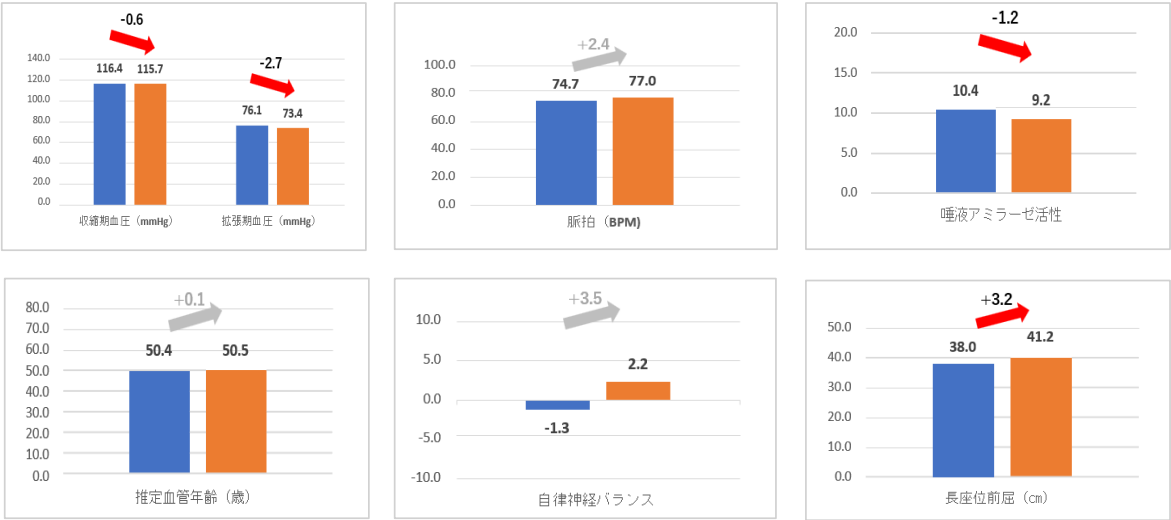


単純泉

泉質別結果

数値計測

※唾液アミラーゼ活性は、ストレスレベルの評価に有効な計測です。

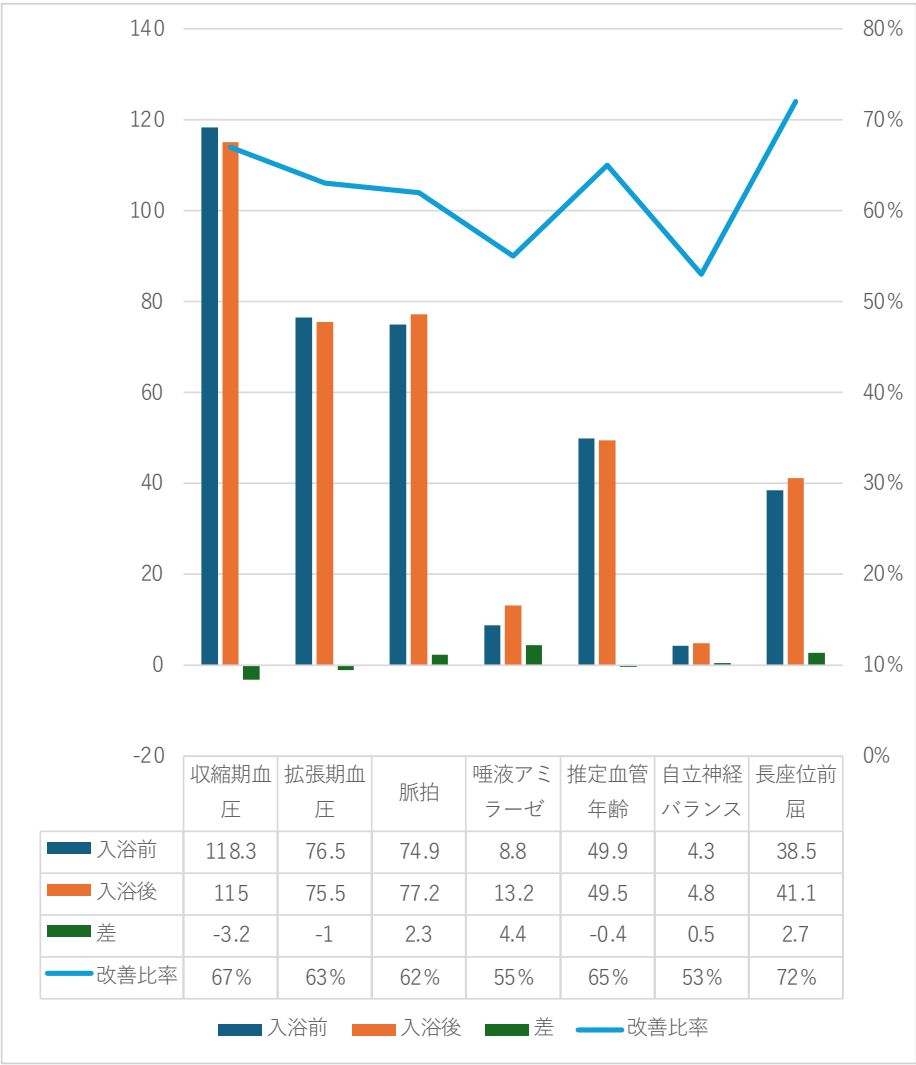


【まとめ】

身体を“あたためてほぐす”ことに向けた泉質
血圧や自律神経といった中核的な調整系に対する作用がバランスよく確認された
数値変化はマイルドながら、体感としての安定性が高い

※なお、今回の測定施設では湯温が比較的高く設定されていたことから、「全身のあたためり」などの体感には温度の影響も一定程度あった可能性があります。

【炭酸水素塩泉】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ

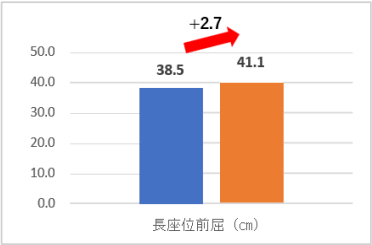
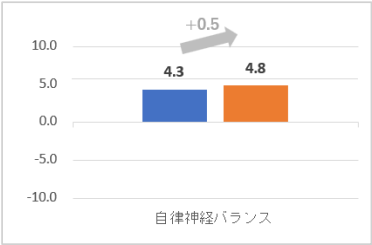
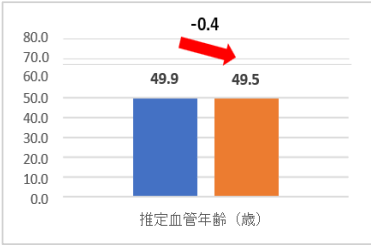
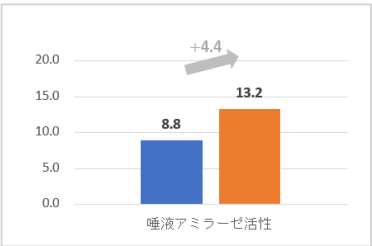
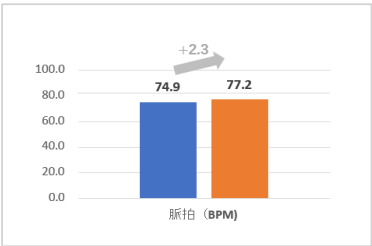
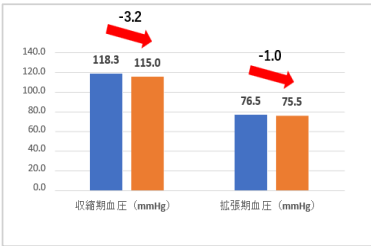


塩化物泉

泉質別結果

数値計測

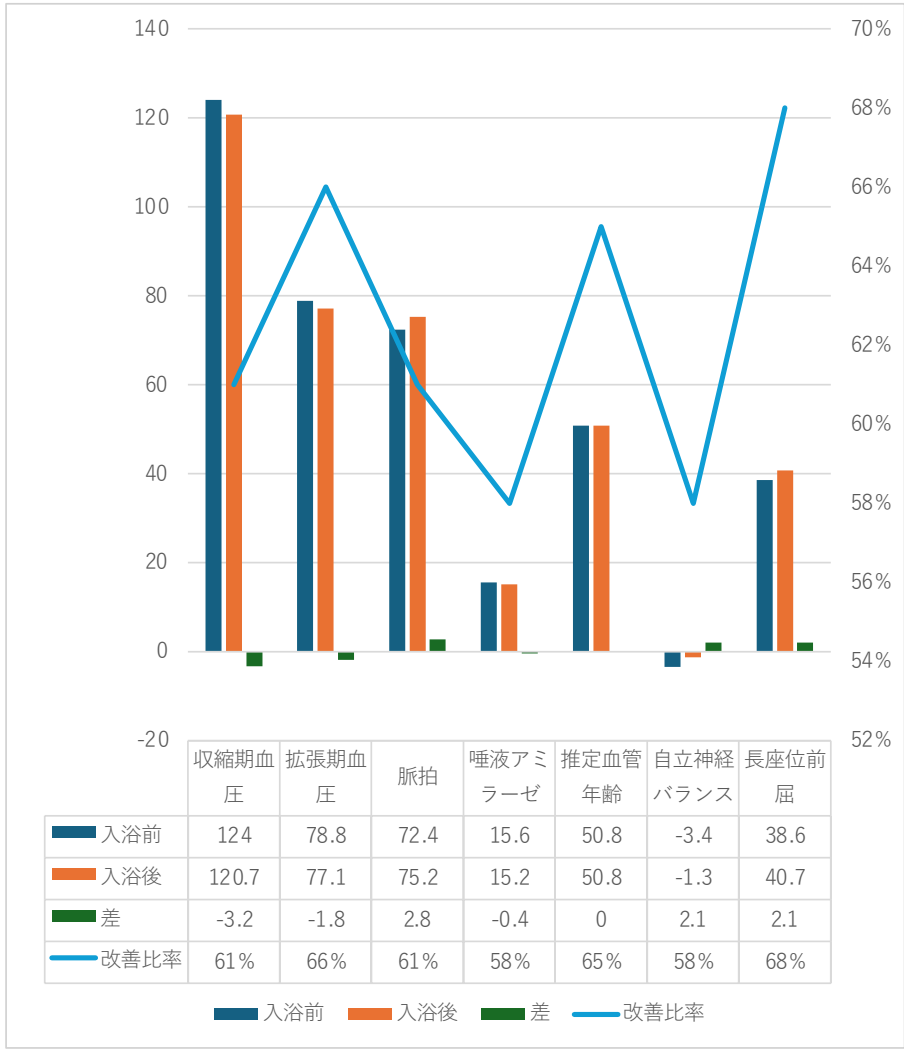
※唾液アミラーゼ活性は、ストレスレベルの評価に有効な計測です。



【まとめ】

体温保持・血流促進に優れた泉質特性がデータにも表れており、特に「活動前の準備・温まり」に向く泉質。唾液アミラーゼの上昇は、交感神経刺激・「やる気」や「集中」にもつながる可能性を示唆。血圧や血管年齢の安定から、高齢者や冷え対策にも相性が良い泉質と考えられる。

【酸性泉】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



酸性泉

泉質別結果

数値計測

※唾液アミラーゼ活性は、ストレスレベルの評価に有効な計測です。



【まとめ】

血圧、自律神経、ストレスなどに対する穏やかな調整作用が確認された変化は急激でないが、不調の慢性化を防ぎ、心身をなだらかにリセットする泉質敏感な体質やストレス過多の人にも相性が良い可能性あり

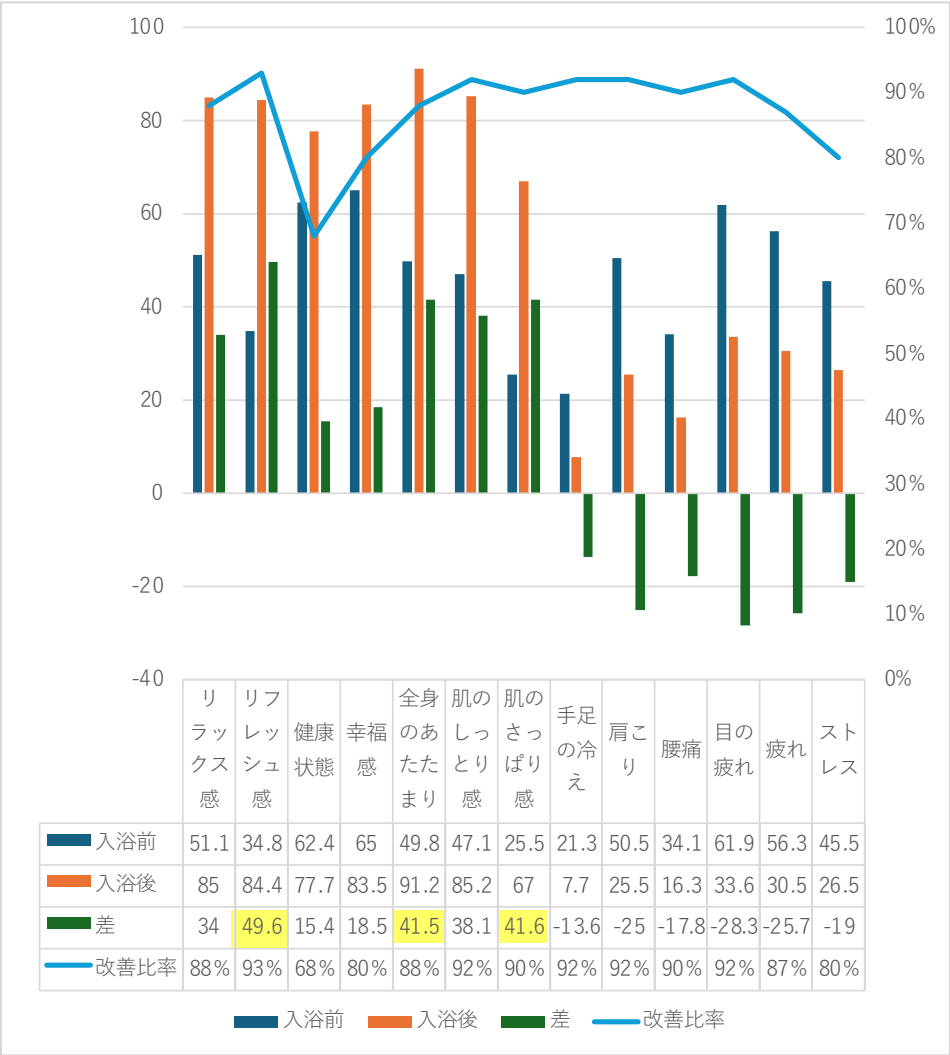
新湯治・ウェルネスツーリズム 令和6年度 【モニター】大計測会 結果報告

泉質別結果

【健康関連自己評価】

※ 本資料の結果は、今回測定した施設・条件下での計測に基づくものであり、すべての温泉地・施設で同様の結果を保証するものではありません。
入浴による体感や健康効果は個人差や湯温等の要因にも左右されます。

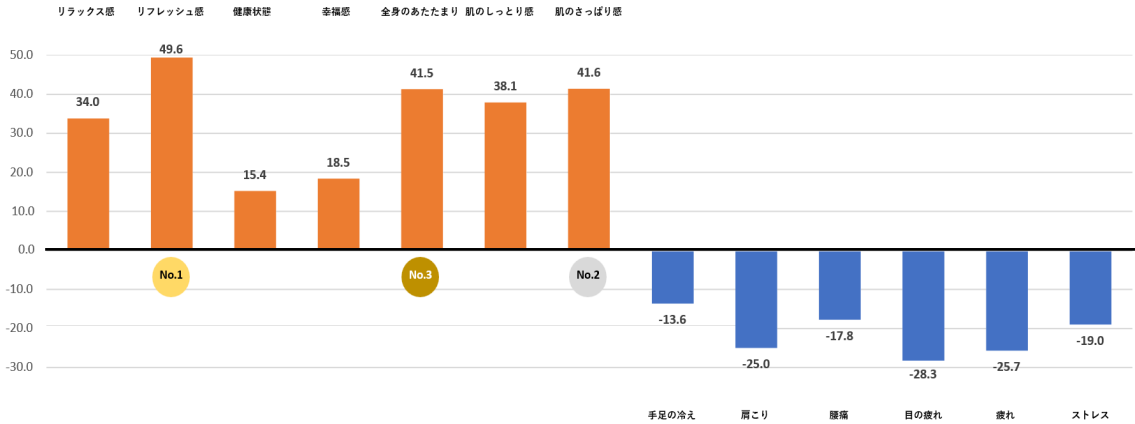
【硫黄泉】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



硫黄泉

泉質別結果

健康関連自己評価



【まとめ】

■ ポジティブ変化TOP3

No.1：リフレッシュ感 (+49.6)
No.2：肌のさっぱり感 (+41.6)
No.3：全身のあたたまり (+41.5)
→「湯上がりの爽快感」や「温まり感」が非常に強い

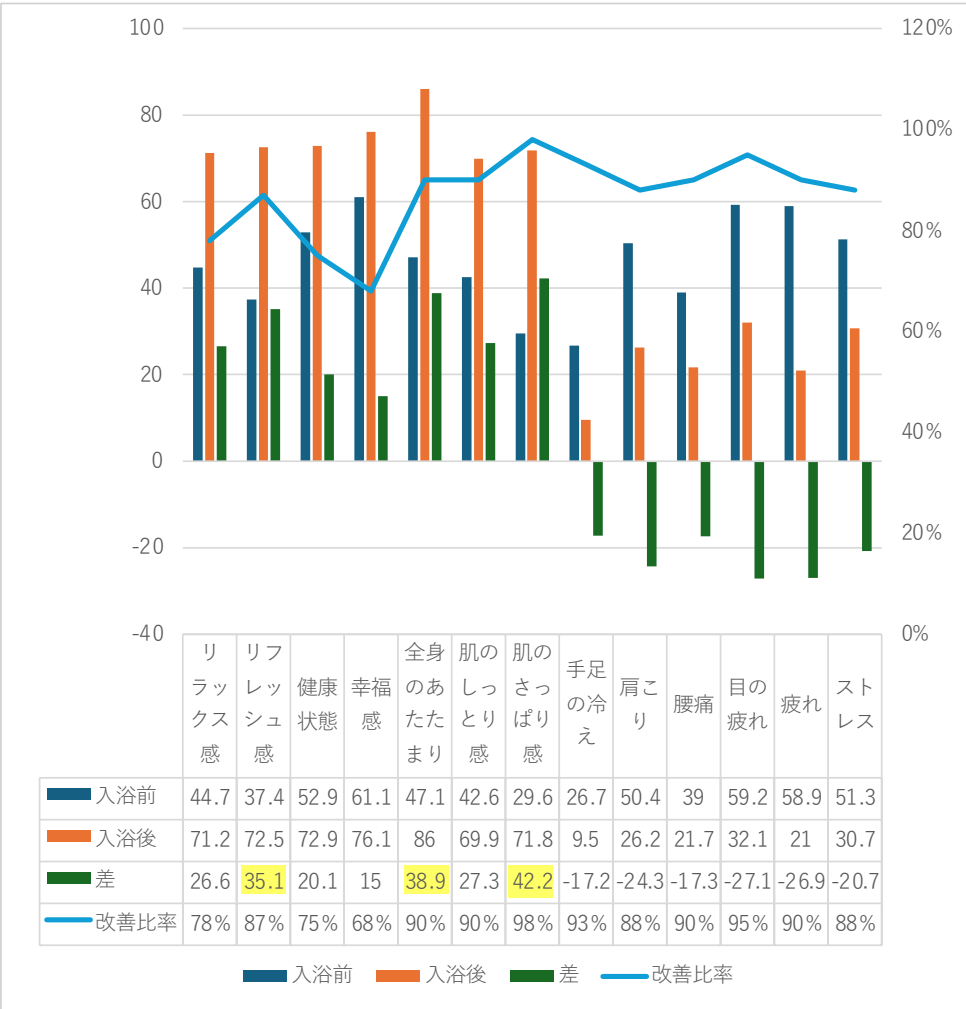
■ ネガティブ症状の緩和

全10項目で改善、特に「目の疲れ」「肩こり」「ストレス」などに顕著

■ 改善比率

多くの項目で90%前後という非常に高い満足度（肩こり・腰痛・ストレスなどを含む）

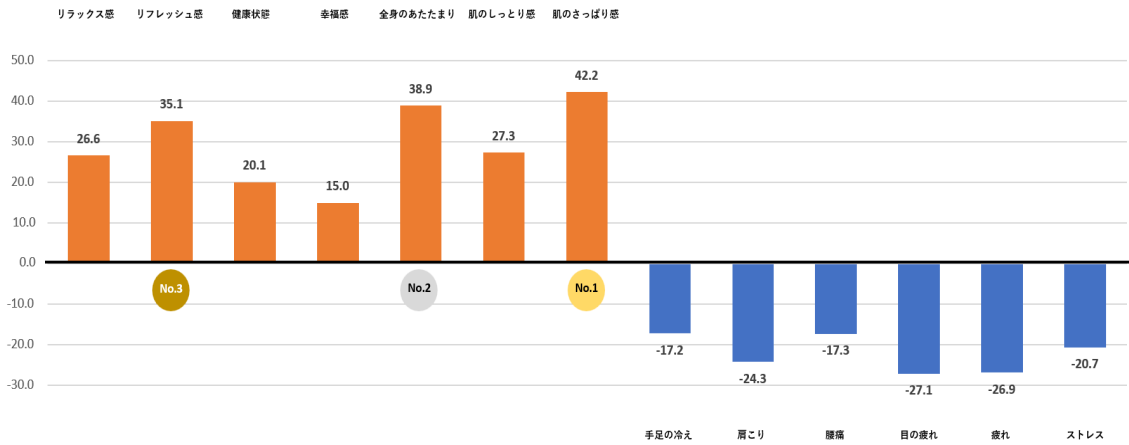
【硫黄泉】温泉入浴による心身の変化 — 調査結果まとめ



炭酸水素塩泉

泉質別結果

健康関連自己評価



【まとめ】

■ ポジティブ変化TOP3

- No.1：肌のさっぱり感（+42.2）
 - No.2：全身のあたたまり（+38.9）
 - No.3：リフレッシュ感（+35.1）
- 湯上がりの爽快感・皮膚感覚の変化が大きい

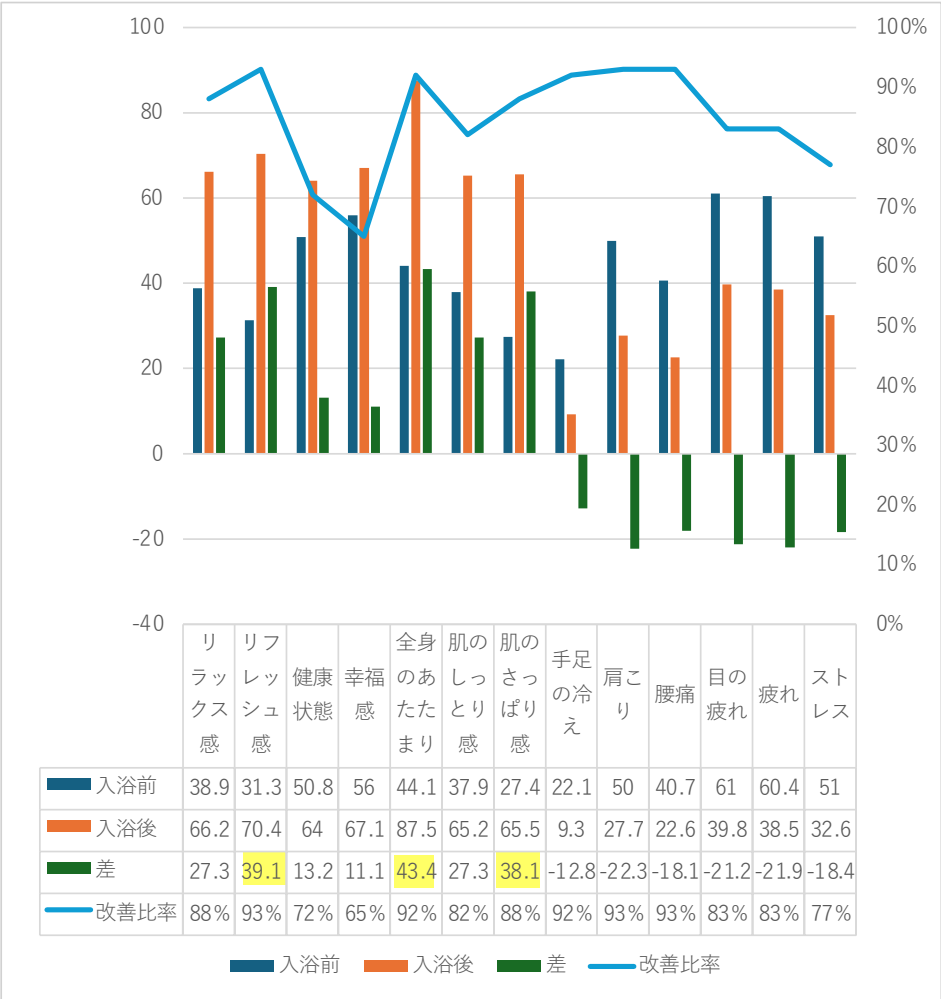
■ ネガティブ症状の緩和

「肩こり（-24.3）」「疲れ（-26.9）」「目の疲れ（-27.1）」などで大きな改善

■ 改善比率

多くの項目で90%前後の改善比率→ 数値上の効果に加え、主観的な“心地よさ”の体感が強い泉質

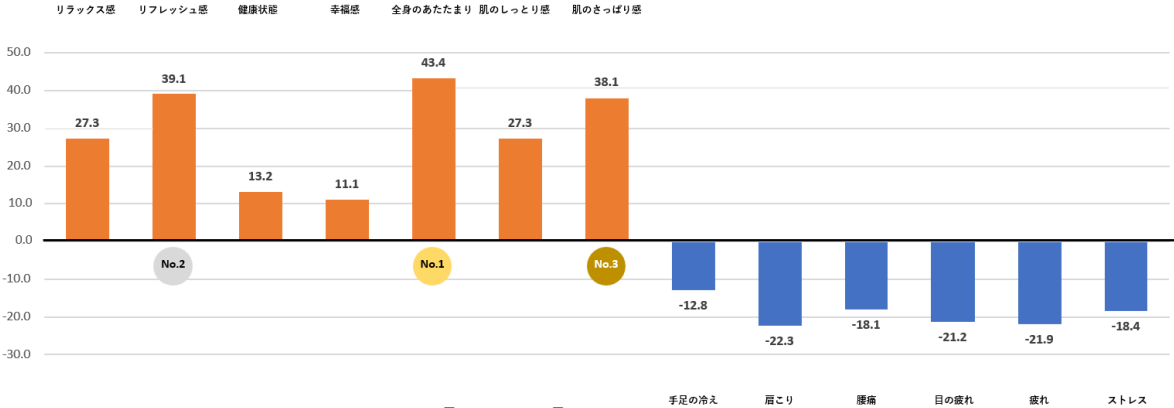
【硫黄泉】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



単純泉

泉質別結果

健康関連自己評価



【まとめ】

■ ポジティブ変化TOP3

- No.1: 全身のあたたまり (+43.4)
- No.2: リフレッシュ感 (+39.1)
- No.3: 肌のさっぱり感 (+38.1)

→ どれも温熱・皮膚感覚・気分の爽快感に関する項目

■ ネガティブ症状の緩和

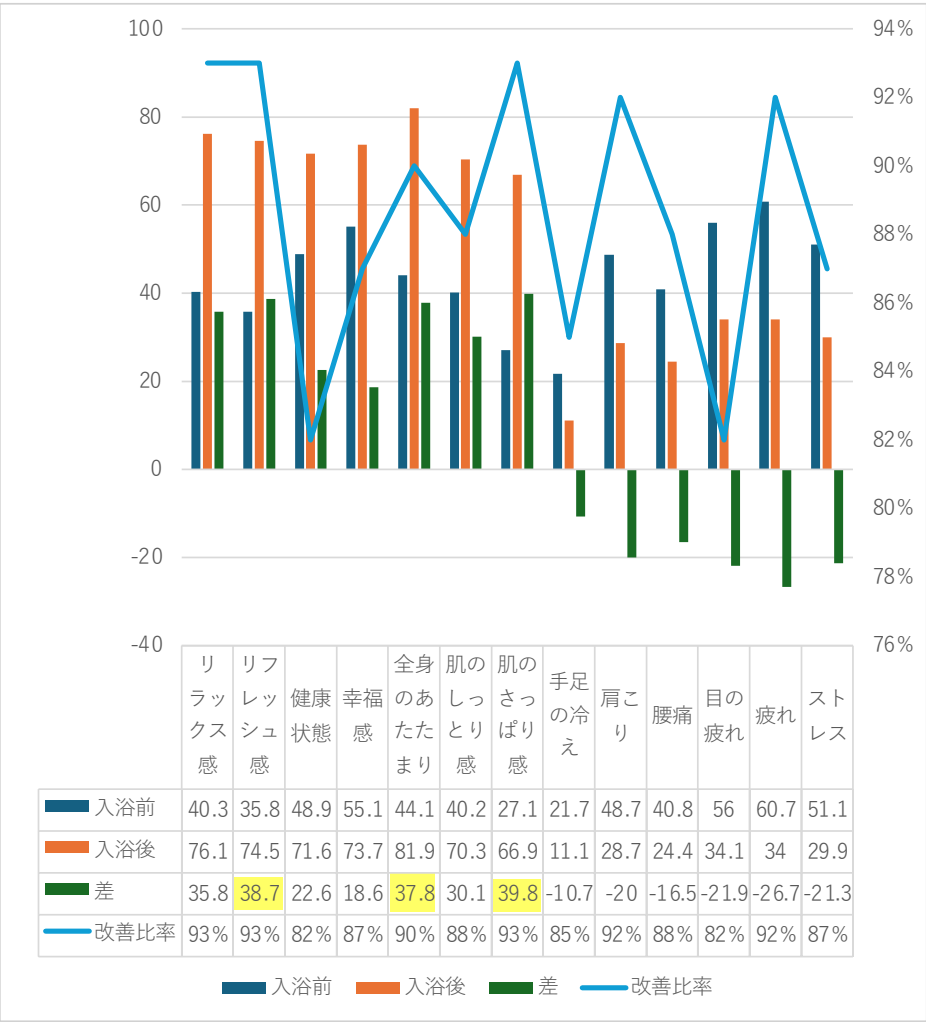
「肩こり (-22.3)」「疲れ (-21.9)」「ストレス (-18.4)」など全般的に改善
全10項目で改善が見られ、平均改善率も約85%前後と非常に高い

■ 改善比率

穏やかではあるものの、ほとんどの項目で着実に高い改善が見られ、心身を
やさしく整える泉質であることがうかがえます。

※なお、今回の測定施設では湯温が比較的高く設定されていたことから、「全身のあたたまり」などの体感には
温度の影響も一定程度あった可能性があります。

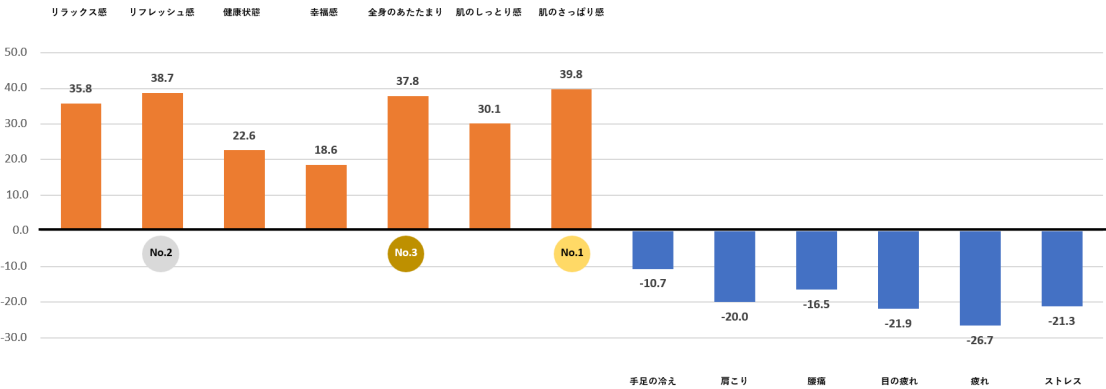
【硫黄泉】温泉入浴による心身の変化 ― 調査結果まとめ



塩化物泉

泉質別結果

健康関連自己評価



【まとめ】

■ ポジティブ変化TOP3

- No.1: 肌のさっぱり感 (+39.8)
- No.2: リフレッシュ感 (+38.7)
- No.3: 全身のあたたまり (+37.8)

→ 湯上がりの爽快感・清潔感・温まりという肌感・体感の評価が高い

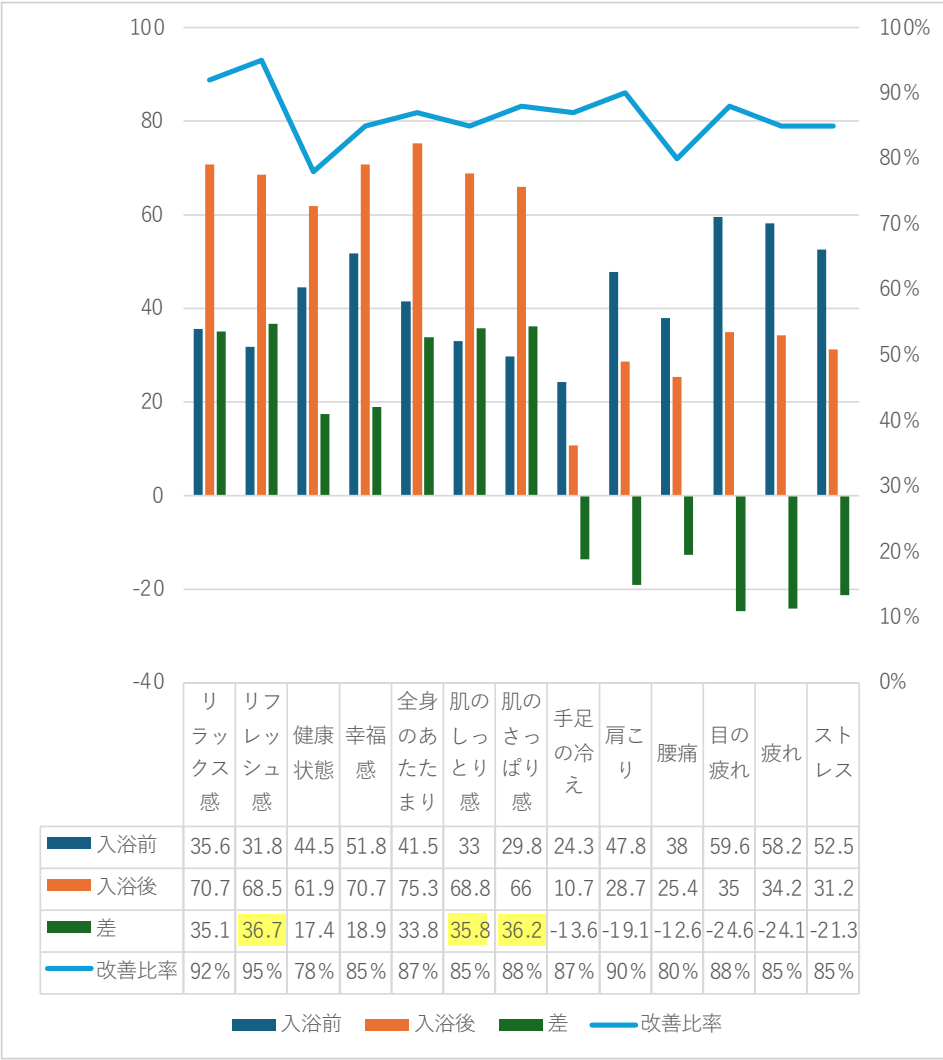
■ ネガティブ症状の軽減

「疲れ (-26.7)」「目の疲れ (-21.9)」「ストレス (-21.3)」など全般的に高い改善全項目で改善が見られ、改善比率は平均88%前後と非常に高水準

■ 改善比率

全体的に高水準で、特に肌感覚や気分面の改善が際立つバランスの取れた泉質

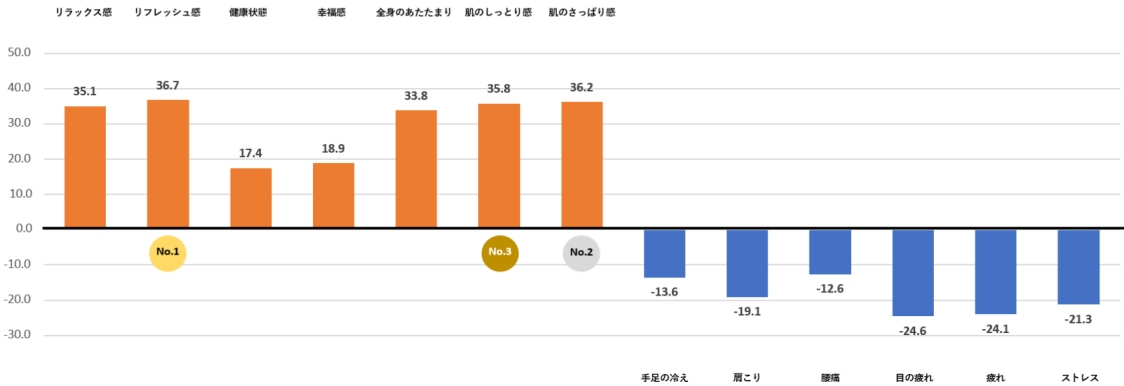
【硫黄泉】温泉入浴による心身の変化 — 調査結果まとめ



酸性泉

泉質別結果

健康関連自己評価



【まとめ】

■ ポジティブ変化TOP3

- No.1: リフレッシュ感 (+36.7)
- No.2: 肌のさっぱり感 (+36.2)
- No.3: 肌のしっとり感 (+35.8)

→ 「湯上がりの爽快感」や「肌感の変化」への体感が強い

■ ネガティブ症状の軽減

「目の疲れ (-24.6)」「疲れ (-24.1)」「ストレス (-21.3)」など心身のこわばりや緊張をまろやかにゆるめる傾向が見られる

■ 改善比率

全体的に高水準で、特に肌感覚や気分面の改善が際立つバランスの取れた泉質

新湯治・ウェルネスツーリズム 令和6年度 【モニター】大計測会 結果報告

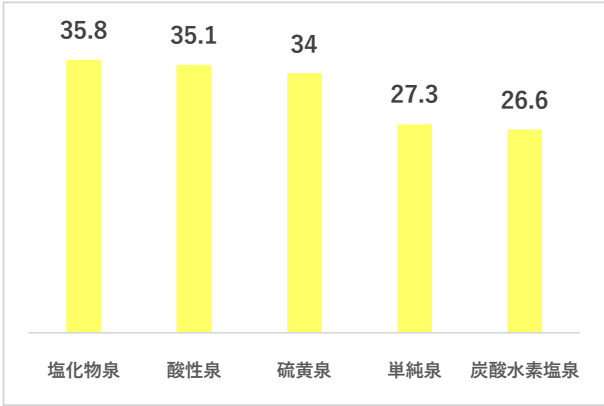
項目別・自己評価

【泉質別結果グラフ】

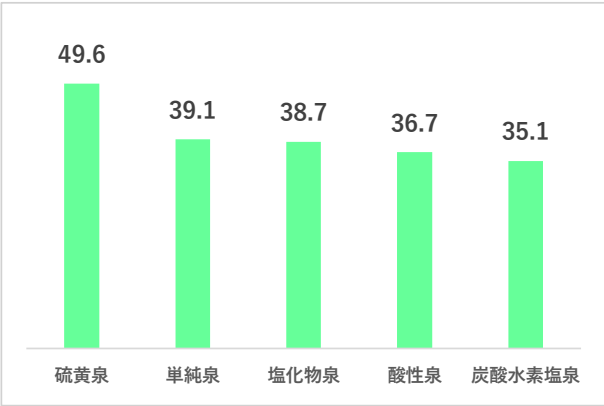
※ 本資料の結果は、今回測定した施設・条件下での計測に基づくものであり、すべての温泉地・施設で同様の結果を保証するものではありません。
入浴による体感や健康効果は個人差や湯温等の要因にも左右されます。

泉質別
項目別

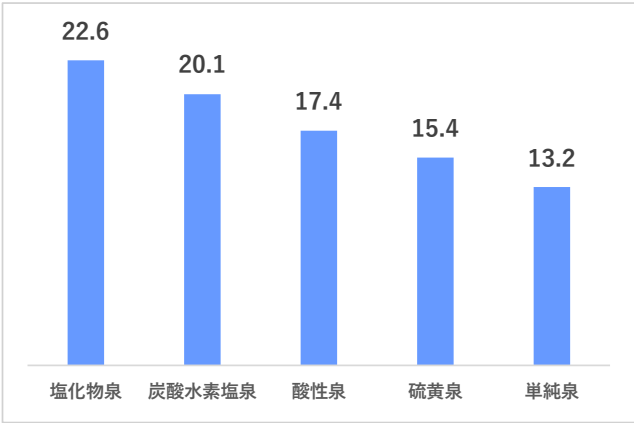
泉質別健康関連自己評価
(湯プリ)



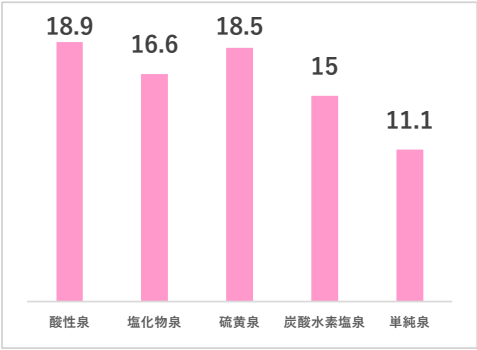
リラックス感



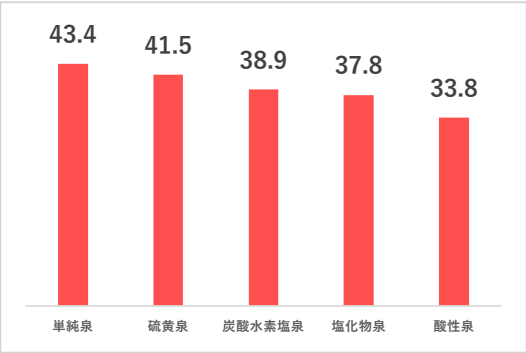
リフレッシュ感



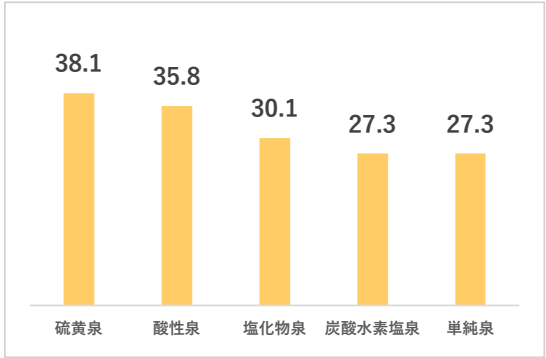
健康状態



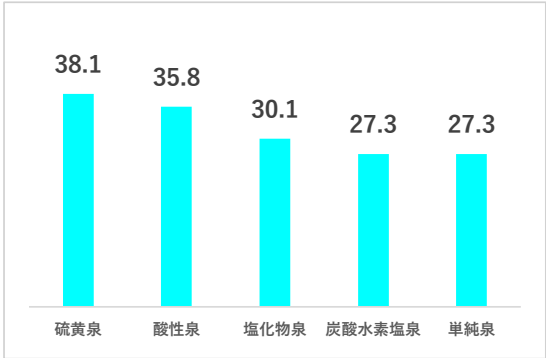
幸福感



全身のあたたまり



肌のしっとり感



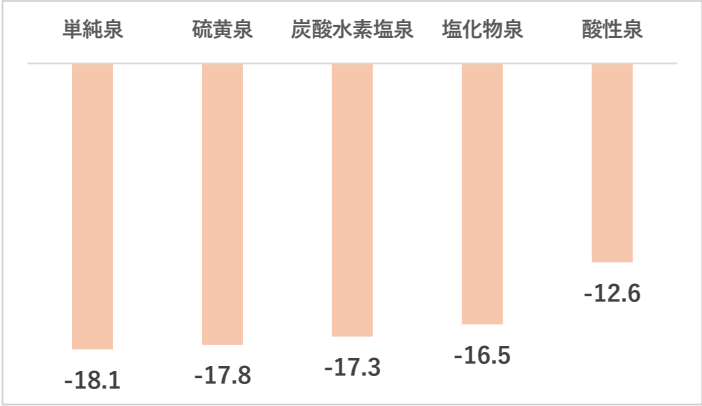
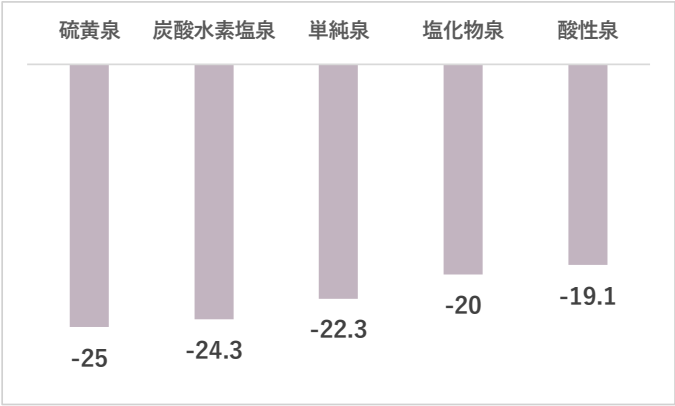
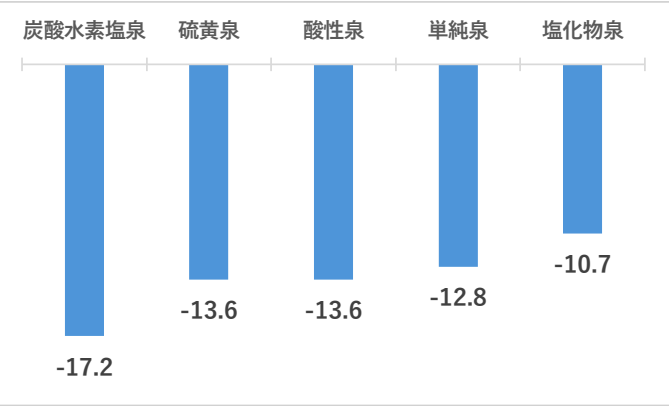
肌のさっぱり感

泉質別

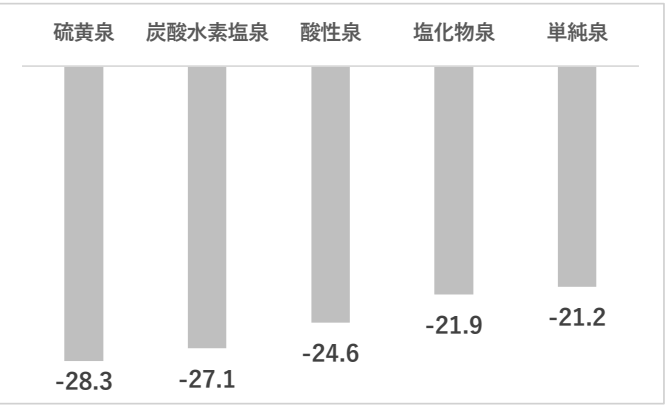
泉質別健康関連自己評価
(湯プリ)

項目別

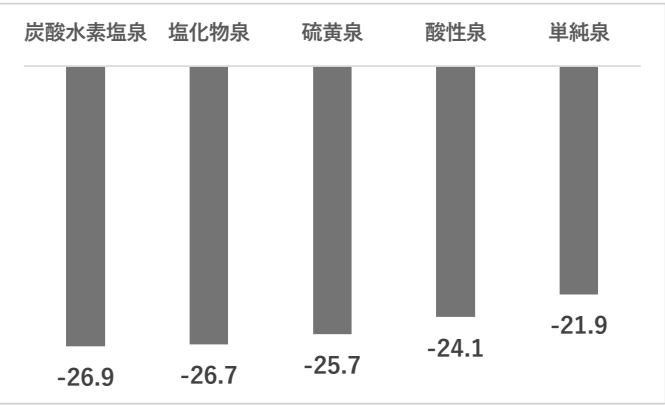
ネガティブ項目



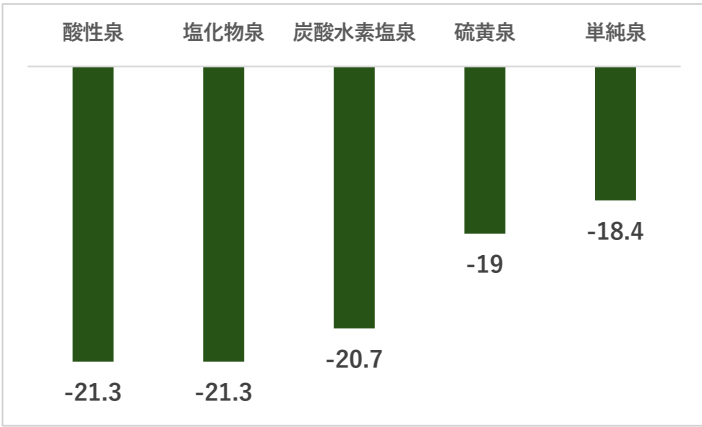
手足の冷え



肩こり



腰痛



目の疲れ

疲れ

ストレス