

ヘルスツーリズムについて

観光に対するニーズが多様化・成熟化する中で、ニューツーリズムの一形態であるヘルスツーリズムへの関心が高まっている。健康の維持・増進・回復に主眼を置いたヘルスツーリズムは、交流人口の増加による地域経済の活性化に加え、高騰する医療費の抑制につながるといった効果も期待されることから、その振興に取り組む自治体・組織も増えている。

本稿では、健康志向が強まる中で注目されるヘルスツーリズムについて、その概念や取り組み状況、今後の発展可能性などについて整理した。

1. ヘルスツーリズムとは

(1) ヘルスツーリズムの定義と対象領域

①ヘルスツーリズムの定義

観光に対するニーズが多様化・成熟化する中で、個人・小グループによる体験型・交流型の要素を取り入れた新しいタイプの旅行（ニューツーリズム）に対する関心が高まっている。具体的には、エコツーリズム（自然環境や歴史文化を対象とし、それらを損なうことなく体験し学ぶ観光）やグリーンツーリズム（農山漁村地域で自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型観光）、産業観光（歴史的・文化的価値のある工場等を対象とした観光）などであり、ヘルスツーリズムもニューツーリズムの一つである。

図表1は、様々な組織・団体が提示したヘルスツーリズムの定義をまとめたものである。いずれも、「健康の維持（保持）・増進・回復」といった表現を含んでおり、文字通り、ヘルス（健康）の維持・増進・回復に主眼を置いたツーリズム（旅行）のことを指すという点で一致している。「(医)科学的な根拠」に基づくことの必要性に言及している団体もある。

②ヘルスツーリズムの対象領域と形態

健康は幅広い分野と関わっていることから、ヘルスツーリズムが対象とする領域は広く、その形態や具体的な取り組みメニューも多様である。

図表2は、日本観光協会がヘルスツーリズムの形態や取り組みメニューを“医療的な要素”と“楽しみの要素”の大小により整理・分類したものである¹。

図表1 ヘルスツーリズムの定義

組織・団体	定義
観光庁 （「観光立国推進基本計画」）	自然豊かな地域を訪れ、そこにある自然、温泉や身体に優しい料理を味わい、心身ともに癒され、 <u>健康を回復・増進・保持</u> する新しい観光形態であり、医療に近いものからレジャーに近いものまで様々なものが含まれる。
日本観光協会 （現：日本観光振興協会）	自己の自由裁量時間の中で、日常生活圏を離れて、主として特定地域に滞在し、 <u>医学的根拠に基づく健康回復・維持・増進</u> につながり、かつ、 <u>楽しみの要素</u> がある非日常的な体験、あるいは異日常的な体験を行い、必ず居住地に帰ってくる活動である。
日本ヘルスツーリズム振興機構	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、 <u>科学的根拠</u> に基づく健康増進（EBH：Evidence Based Health）を理念に、旅をきっかけに <u>健康増進・維持・回復・疾病予防に寄与</u> するもの。

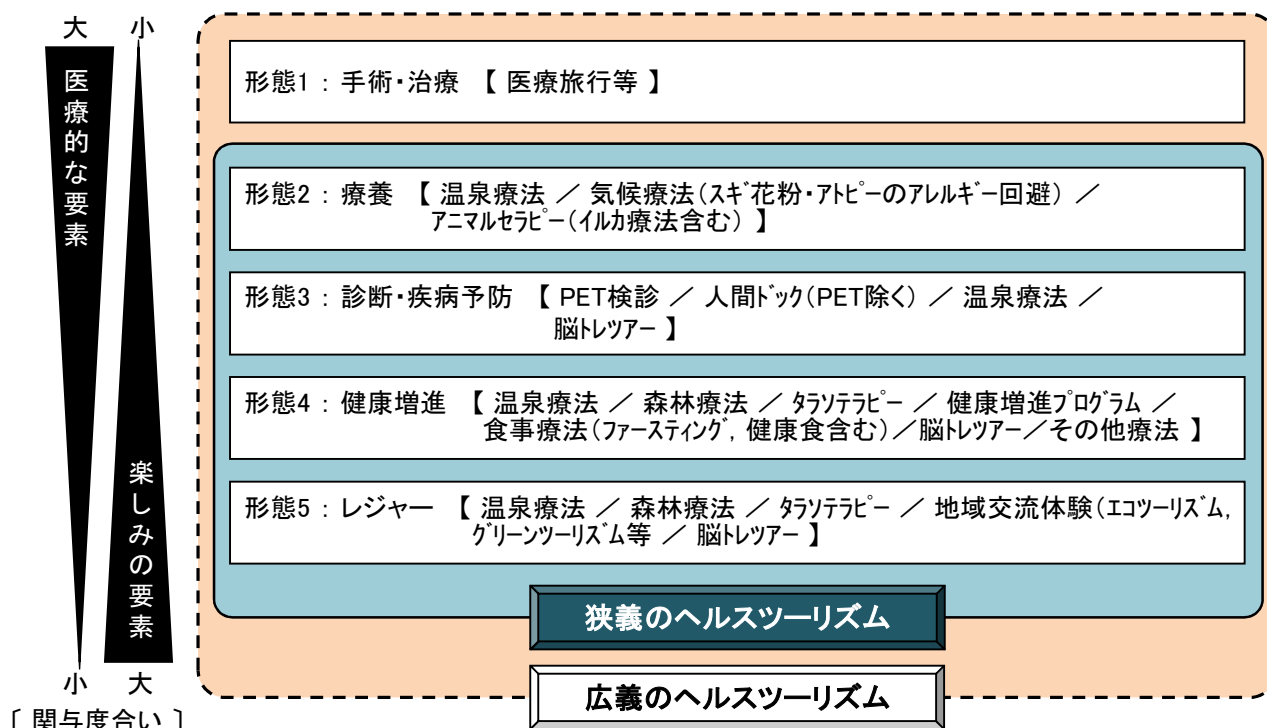
資料：各組織・団体の資料をもとに筆者作成

一般的にヘルスツーリズムと呼ばれるのは、「療養」「診断・疾病予防」「健康増進」「レジャー」の4形態である。このうち医療的な要素が強い「療養」は転地療法などが該当し、「レジャー」にはスポーツ等による保養、気晴らしといった“楽しみの要素”が強い活動が含まれる。温泉療法のようにすべての形態にまたがるものもある。なお、地域交流体験であるエコツーリズムやグリーンツーリズムは、健康の維持・増進につながる面がある場合はヘルスツーリズムとして捉えることができるとしている。

とを、ヘルスツーリズムの成立要件としている。理由として、前者がなければ、通常の「観光」と違いがなくなり、後者がなければ、ただ遠方に治療に行くだけのことになる点を挙げている。

¹ 日本観光協会（現：日本観光振興協会）は、“医療的な要素”と“楽しみの要素”が入り、両者のバランスをとったものであること

図表2 ヘルスツーリズムの形態と事例タイプ



注：1. 図表中の「医療的な要素」および「楽しみの要素」の関与度合いは、相対的な概念を示したものであり、定量的なものではない
 2. 【 】内は、各形態における具体的な事例タイプ
 3. タソテラピーは、海水や海辺の環境などを心身の癒しや治療に活かす方法で、海洋療法とも呼ぶ。ファースティングは断食療法のこと
 資料：日本観光協会「ヘルスツーリズムの推進に向けて」

医療旅行など「手術・治療」については、“医療的な要素”が大きいことからメディカルツーリズムと呼ばれることもあり、ここでは広義のヘルスツーリズムと位置付けられている。

(2) ヘルスツーリズムが注目される理由

ヘルスツーリズムが注目され、その振興に取り組む自治体・組織が増加しているのは、様々な効果が期待できるためである。以下では、ヘルスツーリズムに期待される効果について、社会的な側面と経済的な側面に分けて整理する。

① 社会的な効果

社会的な側面における効果のうち、最も期待が大きいのが医療費抑制につながる点である。

わが国では高齢化の進展に伴い、医療費は年々増加している。こうした中で、国や地方自治体は、早期診断や早期治療といった対策による医療費抑制に取り組んでいるが、それだけで対処するのは困難な状況にある。健康づくりに取り組む機会が拡大することは、住民の健康の維持・増進・回復を促し、結

果として医療費の抑制につながると期待される。

ヘルスツーリズムに取り組み、注目されるようになれば、地域・組織のイメージアップや知名度の向上につながるという間接的な効果も考えられる。

② 経済的な効果

経済面では、ヘルスツーリズムの振興が地域経済の活性化や産業振興につながる点が挙げられる。

ヘルスツーリズムは観光の一形態であり、その振興は交流人口の増加に直結するものである。特に、健康面で顕著な効果が出現するメニューを提供するには、ある程度の時間を要し、通常の観光に比べ宿泊を伴うケースが多いと考えられる。

宿泊客の増加は、地域での消費支出の拡大につながり、ホテルや旅館、土産物屋といった旅行・観光産業だけでなく、そこに食材等を提供する農林水産業や食料品製造業、運輸業、飲食店といった産業にも波及効果が期待される。

また、多様なメニューを提供するためには、新たな雇用(インストラクターなど)、施設の整備などを必要とすることもある。

2. ヘルスツーリズムの取り組み状況

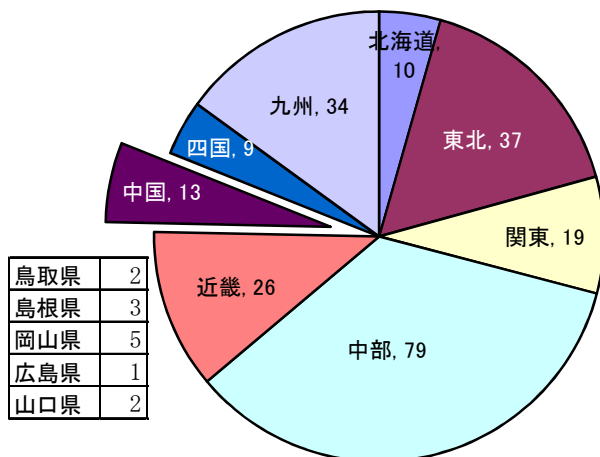
(1) 全国における取り組み状況

JTB ヘルスツーリズム研究所の調査（2007年9月）によると、健康をテーマにした観光・地域活性化の取り組み事例は調査時点で約230件あり、その数は過去1年で増加していた。

地域別の内訳をみると、中部や東北、九州などで多く、中国地域は13件であった（図表3）。都道府県別では長野県と静岡県が19件が最多であり、中国地域では岡山県の5件が最も多かった。

事業のキーワードをみると、「温泉」「運動」の2つが突出して多い（図表4）。取り組み件数の多い長野県や静岡県は、温泉が多い地域であり、温泉を中心としたメニュー、温泉とウォーキングなどを組み合わせ合わせたメニューを提供する事例が多くみられた。

図表3 取り組み事例の地域別内訳（件）



図表4 ヘルスツーリズム事業のキーワード

キーワード	事業数
温泉（温泉療法）	136
運動	140
食	75
健康診断	60
転地療法	6
森林浴・自然体験	37
美容	43
教育	32
アニマルセラピー	10
バリアフリー	2
その他	16
合計	557

注：2007年9月時点の調査結果

資料：JTB ヘルスツーリズム研究所「ヘルスツーリズムの現状と展望」

(2) 先進的な取り組み事例（山形県上山市）

図表5は、日本ヘルスツーリズム推進機構がヘルスツーリズム推進地として紹介している取り組みを一覧にしたものである。

いずれもヘルスツーリズムの代表的な事例であり、中国地域では鳥取県三朝町と森のホテル「もりのす」（島根県飯南町）の2事例が含まれている。これらの中でも、ヘルスツーリズム大賞や奨励賞を受賞した取り組みは、先進的な事例として全国的に知られ、他地域の参考になる部分も多い。

以下では、第4回ヘルスツーリズム大賞を受賞した山形県上山市の事例について紹介する。

① 上山市の概要

山形県の南東部、蔵王連峰のすそ野の広がる人口3万人強の都市である。

江戸時代に上山藩の城下町、羽州街道の宿場町として栄え、その後も東北有数の温泉地、観光地として多くの人を集めているが、近年は観光客・温泉宿泊入浴客数とも伸び悩んでいる。また、多くの地方中小都市と同様に、人口減少と少子高齢化の進展、産業の停滞、中心市街地の空洞化といった課題に直面している。

こうした中で上山市は、まちなかの賑わいづくり²や企業立地、雇用の創出などに力を入れている。

② 「上山型温泉クアオルト事業」

上山市は長期滞在型の温泉健康保養地を目指し、2008年度の内閣府「地方の元気再生事業」を足掛かりに、「上山型温泉クアオルト事業」に取り組んでいる。なお、クアオルトとは、ドイツ語で健康保養地、療養地を意味する。

同事業に着目したのは、①標高1,000mの蔵王高原坊平、②四季が感じられる気候、③万人向けの泉質、④出羽三山・蔵王、山岳信仰の歴史、⑤豊富な果物、多様な農産物、⑥温泉街の近くに里山、という地域の特長を生かすことができるためである。

最初に取り組んだのは、クアオルト健康ウォーキング（気候性地形療法を活用したウォーキング）である。国内で唯一、ドイツ・ミュンヘン大学に認定されたウォーキングコースを設定し、専門的で医科学的手法を基礎とした健康づくりを進めている（現在、5カ所8コース）。また、地域発案の身近な

² 2012年11月に中心市街地活性化基本計画が認定された。人口4万人未満の市で同計画が認定されたのは全国で7市のみである。

図表 5 ヘルスツーリズム推進地一覧

地域	取り組み自治体/組織	取り組みテーマ	カテゴリ
北海道	別海町(別海町観光協会)	別海でしか食べられないシリーズ	健康メニュー
	ルスツリゾート(留寿都)	アンチエイジング・リゾート (第2回)	アンチエイジング, 温泉, 運動療法
青森	葛温泉旅館(十和田市)	奥入瀬ウエルネス	
秋田	玉川温泉・新玉川温泉(仙北市)	現代湯治	湯治・健康食・運動指導
山形	上山市	上山型温泉クアオルト (第4回)	温泉, クアオルト・ウォーキング
福島	岳温泉観光協会(二本松市)	岳温泉 健康ウォーキング	温泉療法, ノルディックウォーキング
新潟	風雅の宿 長生館(阿賀野市)	現代湯治	湯治, 温泉療法, アンチエイジング, 有機野菜, 食事療法(糖尿病・腎臓病)
	和泉屋(十日町)	和泉屋マクロビオティック・プラン	温泉/マクロビオティック
石川	能登島地域づくり協議会(七尾市)	能登島の里山・里海	園芸療法, 温泉, 世界農業遺産
山梨	保健農園ホテルフフ山梨(山梨市)	保健農園	森林セラピー, メンタルヘルス, 地元食材, セラピー食
長野	飯山市	飯山森林セラピー (第3回)	森林セラピー, トレッキング, 天然温泉, ヨガ/マタニティヨガ, アロマセラピー, 玄米菜食, 自家製食材
	茅野市	歩く旅の道・八ヶ岳スーパートレイル	トレッキング
	斎藤ホテル(上田市)	現代版 湯治	運動療法, 温泉療法, ノルディックウォーキング
岐阜	岐阜グランドホテル(岐阜市)	美濃薬膳	薬膳料理
静岡	熱海市	熱海温泉活性化プロジェクト, 熱海養生法, かかりつけ湯	温泉療法, ストレッチ, アロマセラピー, エステ
三重	いとしの旅社(伊勢市)	ウエルネスの旅・健康ツーリズム	医師・管理栄養士監修, ウォーキング, 健康メニュー
	メナード青山リゾート(伊賀市)	美脳空間プログラム	エステ, アンチエイジング
和歌山	熊野古道(田辺市)	熊野古道 健康ウォーキング「Stay&Walk」(第1回)	健康ウォーキング, 世界遺産, 温泉, 玄米菜食
	HOLISTIC SPACE JAPAN MEDICAL&RESORT(新宮市)	メディカル・リゾート	統合医療, スパ・エステ, 医食同源(低カロリー・減塩)
鳥取	三朝町	現代湯治	湯治, 温泉療法, ノルディックウォーキング
島根	森のホテル「もりのす」(飯南町)	森林セラピー特化ホテル	森林セラピー, マクロビオティック
熊本	天草市	天草ヘルスツーリズム (第4回奨励賞)	健康ウォーキング, 温泉
大分	昔噺(由布市)	(日本初)診療所つき旅館	診療所, バリアフリー, 源泉かけ流し
	クアージュ ゆふいん(由布市)	温泉クアオルト	温泉療法, 水中運動
	竹田市	現代版湯治文化・温泉療養保健システム (第5回奨励賞)	温泉療法/保健システム
鹿児島	タラソ奄美の竜宮(奄美大島)		地形療法, 海洋療法
沖縄	健康文化創造チーム(北中城村)		健康教室, ユニバーサル・ツーリズム
	かんなタラソ(宜野座村)	WATSUと琉球温熱	WATSU, 温熱浴
	久米島	アレルギー対応食 (第5回奨励賞)	アレルギー対応食

注: 網掛けは、ヘルスツーリズム大賞または奨励賞を受賞

資料: 日本ヘルスツーリズム推進機構

健康づくりの道も 8 地区に 9 コースある。

クアオルト健康ウォーキングの実績をみると、同年での土日ウォーキングをスタートした 2010 年度に 3 千人を超え、毎日ウォーキングをスタートさせた 2011 年度以降の参加者は 7 千人を超えている(図表 7)。リピーターも多く、2013 年度の参加者数も前年比 160%以上で推移しているという。

このほか、地元食材を活かした商品の開発(クアオルト弁当等)、地元企業と連携したコラボウォーキングの実施、医療機関と連携した精神科デイケアの

受け入れなどにも取り組んでいる。

③ 推進体制

上山市は 2008 年 7 月、観光課に担当者置き、2011 年 4 月にはクアオルト推進室を設置して専任 1 人、兼務 6 人の体制に移行した。また、2013 年には室長を副市長とし、専任職員を 3 人(行政職 2 人、保健師 1 人)に増やすなど体制を強化している。

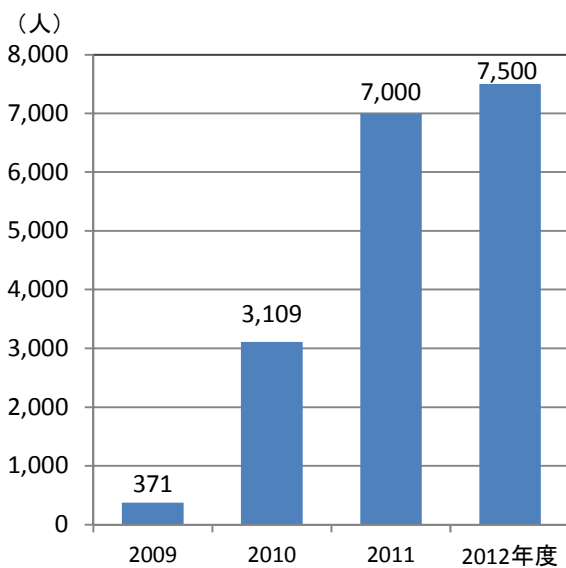
行政組織以外では、2008 年 8 月に官民一体で「上山市温泉クアオルト協議会」を発足させている。同

図表 6 クアオルト健康ウォーキングのパンフレット



資料：上山市クアオルト推進室

図表 7 クアオルト健康ウォーキング実績



資料：上山市クアオルト推進室

協議会は、温泉旅館、商工、観光、農業、医療、教育など様々な分野の有識者で構成され、事務局は市クアオルト推進室が担っている。また、2010年5月にガイド組織として「蔵王テラポイト協会」を立ち上げ、歩き方を指導するガイドの育成に努めている（2013年11月末時点で60人）。

さらに、同じくヘルスツーリズムの先進地である由布院温泉（大分県由布市）、熊野古道（和歌山県田辺市）に声をかけ、「温泉クアオルト研究会」を設立（2011年5月）し、広域連携の取り組みを進めている。

るほか、クアオルト構想推進や産業振興に関する相互連携を図ることを目的に、2012年12月、市と山形銀行が連携・協力に関する協定を締結している³。

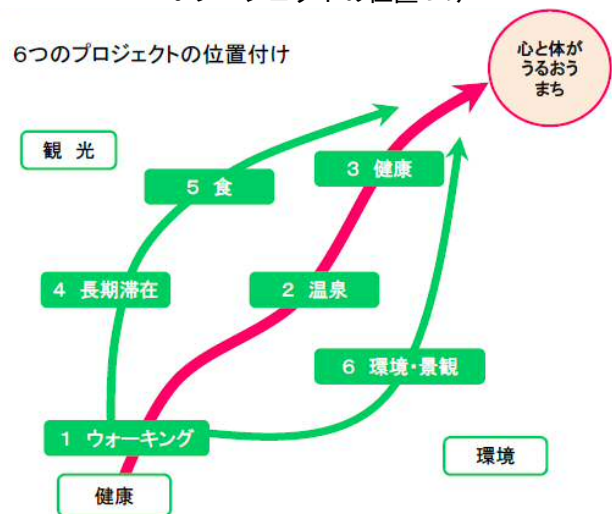
④ 今後の取り組み

上山市は、「市民の健康増進」と「交流人口の拡大」の更なる推進を図るため、2013年8月に「上山型温泉クアオルト構想」を策定している。

この構想では、「心と体がうるおうまち」という基本理念の実現に向け、「健康」「観光」「環境」の3つを柱に据え、6つのリーディングプロジェクトを実施するとしている。具体的には、①クアオルトウォーキング3万人プロジェクト（ウォーキングの推進、クアオルトのPR）、②温泉健康施設プロジェクト（温泉健康施設の建設）、③楽しくいきいき健康プロジェクト（医療機関等との連携による健康増進）、④ワクワク温泉城下町プロジェクト（長期滞在の促進）、⑤かみのやまの食のブランド化プロジェクト（かみのやまの食のブランド確立）、⑥うるおい環境プロジェクト（自然環境保全、景観づくり）、の6プロジェクトである（図表8）。

クアオルト健康ウォーキングという健康分野で始めた取り組みが、観光、農業、商業といった様々な産業への広がりを持つ地域活性化の原動力となり、将来的には上山市を超えた広域での取り組みに発展することを目指すとしている。

図表 8 「上山型温泉クアオルト構想」における6プロジェクトの位置づけ



資料：上山市クアオルト推進室

³ 上山市クアオルト推進室には、山形銀行の職員1名がクアオルト推進役として派遣され、週3日勤務している。

上山市における温泉クアオルト事業は、前述した様々な取り組みを地域ぐるみで継続的に展開している点が高く評価され、2012年3月に第4回ヘルスツーリズム大賞を受賞している。

取り組み開始から5年しか経過しておらず、社会的・経済的な効果が明確な形で表れるにはまだ時間がかかると思われるが、ウォーキングへの参加者数などをみると取り組み自体は順調に推移しているといえよう。

3. 今後の発展可能性と対応課題

調査会社ジー・エフが全国のシニア層（50歳代以上）を対象に実施した調査結果によると、全体の8割程度が健康維持のため食事や運動に気を使っており、積極的にお金を使いたい項目として「旅行・レジャー」を挙げた人が最も多かった（図表9、10）。

「健康」に主眼を置いた「旅行」であるヘルスツーリズムは、高齢者の関心事に上手く合致している。高齢者以外にも生活習慣病やメンタル面での病気や悩みを抱える人が増加している点を踏まえると、温泉や運動、食などを通じて癒しを与え、健康の維持・増進・回復を図るヘルスツーリズムは、今後の市場拡大が期待される有望分野といえる。

なお、JTBヘルスツーリズム研究所の推計によると、ヘルスツーリズムの潜在市場規模は4兆1,300億円である⁴。同研究所が合わせて推計した国内観光・レクリエーション旅行の潜在市場規模は、16兆100億円であり、ヘルスツーリズムが市場全体の4分の1を占めるとしている。

ヘルスツーリズムの推進地（図表5）をみると、有名な観光地や温泉地ばかりではなく、中山間地域の自治体も多く含まれている。島根県飯南町もその典型といえよう⁵。これは、森林や地元産食材といった地域資源を上手く活用することで、どのような地域でもヘルスツーリズムに取り組むことができることを示唆している。

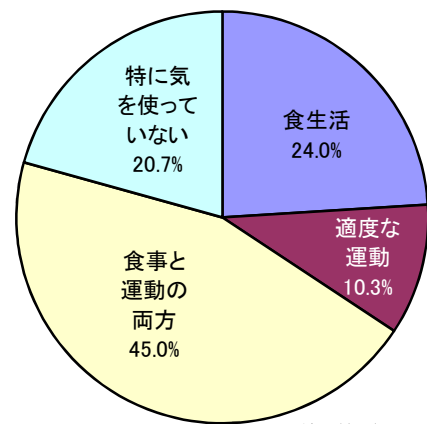
ただ一方で、どのような地域でも取り組むことができるということは、似たような取り組みを行う地域が増える可能性が高いことを意味する。

こうした中で他地域との差別化を図るためには、

⁴ アンケート調査（2007年7月）におけるヘルスツーリズムの希望者比率、平均希望回数などを基に推計したもの。

⁵ 飯南町の取り組みは、本誌2012年4月号のフロントインタビューで紹介しているので、参照されたい。

図表9 健康維持の方法

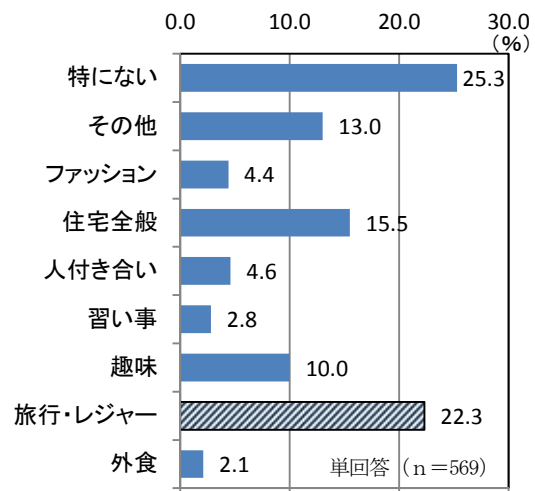


単回答 (n=1,218)

注：「健康維持のために気をつけていることはありますか？」という質問に対する回答（2009年1月調査）

資料：㈱ジー・エフ「シニア白書2011【2013年追補改訂版】」

図表10 消費意欲



注：「今後、積極的にお金を使いたいと思うことはありますか？」という質問に対する回答（2010年8月調査）

資料：㈱ジー・エフ「シニア白書2011【2013年追補改訂版】」

本物メニューの創出と商品化、地域での受け入れ態勢の整備などが必要になる。温泉や高地といった地域資源を活かして医科学的な根拠に基づくメニューを提供し、地域ぐるみで取り組んでいる上山市の事例は、これからヘルスツーリズムに取り組む自治体・組織の参考になる部分も多いと思われる。

人口減少や高齢化の進展、財政難、産業の停滞といった課題に直面する中で、様々な社会的・経済的な効果が期待できるヘルスツーリズムは、地域活性化の有効な手段と考えられる。中国地域においても、ヘルスツーリズムを上手く地域活性化につなげる事例が増えることを期待したい。

経済・産業調査担当 黒瀬 誠