

令和6年度  
全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクト  
瀬波温泉「松風荘」調査報告書

令和7年3月

一般財団法人日本健康開発財団

## 瀬波温泉「松風荘」(新潟県村上市)

### (1) 参加温泉地

瀬波温泉「松風荘」(日帰り温浴施設)：新潟県村上市

### (2) 調査について

#### ① 対象者

温泉地を訪れた成人 97 名 (男性 41 名、女性 46 名、無回答 10 名)

年齢：20 から 80 歳 平均年齢 51.8 歳 (標準偏差 14.0 歳)

#### ② 調査時期： 2024 年 7 月 15 日～12 月 26 日

#### ③ 方法：全国統一の自記式調査票 (調査紙、WEB) を用いた横断調査。温泉を利用者 した者へ各旅館の受付で調査票を配布

#### ④ 調査事務局：株式会社丹羽企画、一般財団法人日本健康開発財団 (環境省から委託)

### (3) 滞在期間 (表 1)

「日帰り」が 39 名(40.2%)、「一泊二日」が 41 名(42.3%)であり、8 割以上の利用客が日帰りか一泊二日で利用していることが示された。また、「三泊以上」10 名(10.3%)であり、約 1 割の利用者は 3 泊以上で利用していた。

表 1. 滞在時間

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	日帰り	39	40.2	40.2	40.2
	一泊二日	41	42.3	42.3	82.5
	二泊三日	7	7.2	7.2	89.7
	三泊以上	10	10.3	10.3	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

### (4) 主な旅行目的 (表 2)

主な旅行目的を尋ねたが、複数回答も計上した。温泉入浴を目的にしたものが 35 名 (36.1%) であり、スポーツを目的にしたものが 17 名(17.5%)、帰省・冠婚葬祭等が 17 名(17.5%)であった。温泉入浴を目的として利用している者が約 4 割で最も多いが、スポーツや帰省・冠婚葬祭等がそれぞれ約 2 割であり、温泉入浴以外ではスポーツや帰省が主な旅行目的で利用していることが示された。

なお、観光を目的にしたものが 9 名(9.3%)、宿泊施設を目的にしたものが 9 名(9.3%) であり、それぞれ 1 割程度であった。

表2. 旅行の主な目的

	度数	有効パーセント
温泉	35	36.1
宿泊施設	9	9.3
観光	9	9.3
スポーツ	17	17.5
買物	1	1.0
飲食	4	4.1
祭り・イベント	3	3.1
帰省・冠婚葬祭等	17	17.5
ビジネス・研修	1	1.0

(5) 温泉の利用目的 (表3-表11)

温泉の利用目的について、それぞれの目的ごとに該当の有無を尋ねた。最も多かったのは「温泉が好き」58名(59.8%)、次いで「ストレス解消(リフレッシュ)」45名(46.4%)、「疲労回復、健康増進(生活習慣病改善など)」36名(37.1%)であった。温泉が好きやストレス解消、疲労回復、健康増進を目的とした利用が多いことが示された。

なお、その他について、自由記述を求めた結果、「練習施設が近いから」「友人訪問・帰省のための宿泊」「ゆっくり温泉に入れるから」「前にも来た」「安い」などが挙げられた。

表3. 身体の疾病療養

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	3	3.1	3.1	3.1
	目的ではない	94	96.9	96.9	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表4. 自律神経不安症やストレスの改善

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	5	5.2	5.2	5.2
	目的ではない	92	94.8	94.8	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表5. 病後の回復期の改善

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	2	2.1	2.1	2.1
	目的ではない	95	97.9	97.9	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表 6. 疲労回復・健康増進（生活習慣病改善など）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	36	37.1	37.1	37.1
	目的ではない	61	62.9	62.9	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表 7. ストレス解消（リフレッシュ）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	45	46.4	46.4	46.4
	目的ではない	52	53.6	53.6	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表 8. 美容・若返り

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	4	4.1	4.1	4.1
	目的ではない	93	95.9	95.9	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表 9. 温泉が好き

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	58	59.8	59.8	59.8
	目的ではない	39	40.2	40.2	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表 10. なんとなく、特にない

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	2	2.1	2.1	2.1
	目的ではない	95	97.9	97.9	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表 11. その他

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	目的である	10	10.3	10.3	10.3
	目的ではない	87	89.7	89.7	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

(6) 温泉地訪問の主観的な感想（表 12－表 21）

温泉地訪問の主観的な感想について 6 段階尺度で評価を求めた。その結果、「とても  
 そう思う」「そう思う」「ややそう思う」のポジティブな感想がどの項目でも 8～9 割以  
 上であり、極めて高い評価となっており、良い主観的な感想を抱いていることが示され  
 た。

表1 2. 癒された

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	53	54.6	54.6	54.6
	そう思う	37	38.1	38.1	92.8
	ややそう思う	6	6.2	6.2	99.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	99.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	99.0
	全くそう思わない	1	1.0	1.0	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表1 3. わくわくした、楽しかった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	22	22.7	22.7	22.7
	そう思う	48	49.5	49.5	72.2
	ややそう思う	21	21.6	21.6	93.8
	ややそう思わない	5	5.2	5.2	99.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	99.0
	全くそう思わない	1	1.0	1.0	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表1 4. リフレッシュできた

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	54	55.7	55.7	55.7
	そう思う	35	36.1	36.1	91.8
	ややそう思う	6	6.2	6.2	97.9
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	97.9
	そう思わない	1	1.0	1.0	99.0
	全くそう思わない	1	1.0	1.0	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表1 5. 良い思い出ができた

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	38	39.2	39.2	39.2
	そう思う	41	42.3	42.3	81.4
	ややそう思う	15	15.5	15.5	96.9
	ややそう思わない	1	1.0	1.0	97.9
	そう思わない	1	1.0	1.0	99.0
	全くそう思わない	1	1.0	1.0	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表1 6. 温泉地の知識や理解が深まった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	18	18.6	18.6	18.6
	そう思う	22	22.7	22.7	41.2
	ややそう思う	39	40.2	40.2	81.4
	ややそう思わない	10	10.3	10.3	91.8
	そう思わない	5	5.2	5.2	96.9
	全くそう思わない	3	3.1	3.1	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

6段階尺度の内、「とてもそう思う」「そう思う」「ややそう思う」を「改善」とし、「ややそう思わない」「そう思わない」「全くそう思わない」を「非改善」とした。

その結果、「改善」は「癒された」96名(99.0%)、「わくわくした、楽しかった」91名(93.8%)、「リフレッシュできた」95名(97.9%)、「良い思い出ができた」94名(96.9%)、「温泉地の理解や知識が深まった」79名(81.4%)であり、これらの項目において「改善」が8割以上であった。すなわち、ほとんどの利用者が温泉地を訪問して癒され、楽しい時間を過ごし、リフレッシュできたり、良い思い出を作ったり、地域の文化や温泉の知識を深めることができたと感じたことが示された。

表17. 癒された

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	96	99.0	99.0	99.0
	非改善	1	1.0	1.0	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表18. わくわくした、楽しかった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	91	93.8	93.8	93.8
	非改善	6	6.2	6.2	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表19. リフレッシュできた

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	95	97.9	97.9	97.9
	非改善	2	2.1	2.1	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表20. 良い思い出ができた

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	94	96.9	96.9	96.9
	非改善	3	3.1	3.1	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

表21. 温泉地の知識や理解が深まった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	79	81.4	81.4	81.4
	非改善	18	18.6	18.6	100.0
	合計	97	100.0	100.0	

(7) 温泉地利用後の心身の主観的变化 (表 22-表 43)

温泉地に来る前の普段の状態と比べて温泉地に来た後の温泉地利用後の心身の主観的变化について、7段階尺度を用いて回答を求めた。「とてもそう思う」「そう思う」「ややそう思う」のポジティブな回答がほとんどの項目において 8 割以上ととても高い評価であった。

表 2 2. より健康になった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	28	28.9	30.8	30.8
	そう思う	29	29.9	31.9	62.6
	ややそう思う	17	17.5	18.7	81.3
	変わらない	17	17.5	18.7	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	91	93.8	100.0	
無回答		6	6.2		
合計		97	100.0		

表 2 3. より幸せを感じるようになった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	28	28.9	32.2	32.2
	そう思う	28	28.9	32.2	64.4
	ややそう思う	20	20.6	23.0	87.4
	変わらない	11	11.3	12.6	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	87	89.7	100.0	
無回答		10	10.3		
合計		97	100.0		

表 2 4. ぐっすりとした良い睡眠が取れるようになった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	26	26.8	30.2	30.2
	そう思う	36	37.1	41.9	72.1
	ややそう思う	18	18.6	20.9	93.0
	変わらない	6	6.2	7.0	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表 2 5. 肌の調子が良くなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	24	24.7	27.9	27.9
	そう思う	32	33.0	37.2	65.1
	ややそう思う	18	18.6	20.9	86.0
	変わらない	12	12.4	14.0	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表 2 6. 食欲が増した

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	17	17.5	19.8	19.8
	そう思う	26	26.8	30.2	50.0
	ややそう思う	22	22.7	25.6	75.6
	変わらない	21	21.6	24.4	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表 2 7. ストレスが少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	24	24.7	28.2	28.2
	そう思う	28	28.9	32.9	61.2
	ややそう思う	21	21.6	24.7	85.9
	変わらない	12	12.4	14.1	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	85	87.6	100.0	
無回答		12	12.4		
合計		97	100.0		

表 2 8. 疲労が少なくなった



		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	25	25.8	29.1	29.1
	そう思う	31	32.0	36.0	65.1
	ややそう思う	18	18.6	20.9	86.0
	変わらない	12	12.4	14.0	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表29. 冷えが少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	27	27.8	31.4	31.4
	そう思う	25	25.8	29.1	60.5
	ややそう思う	11	11.3	12.8	73.3
	変わらない	23	23.7	26.7	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表30. コリや痛みが少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	26	26.8	30.2	30.2
	そう思う	21	21.6	24.4	54.7
	ややそう思う	21	21.6	24.4	79.1
	変わらない	18	18.6	20.9	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表31. 憂鬱な気分が少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	30	30.9	34.9	34.9
	そう思う	22	22.7	25.6	60.5
	ややそう思う	18	18.6	20.9	81.4
	変わらない	16	16.5	18.6	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表3 2. むくみが少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	とてもそう思う	23	23.7	27.1	27.1
	そう思う	15	15.5	17.6	44.7
	ややそう思う	17	17.5	20.0	64.7
	変わらない	30	30.9	35.3	100.0
	ややそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	そう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	全くそう思わない	0	0.0	0.0	100.0
	合計	85	87.6	100.0	
無回答		12	12.4		
合計		97	100.0		

温泉地滞在前後の心身の主観的变化について7段階尺度を用いて質問した。7段階尺度の「とてもそう思う」「そう思う」「ややそう思う」を「改善」、「変わらない」「ややそう思わない」「そう思わない」「全くそう思わない」を「非改善」とした。「改善」の比率の高い順から、「ぐっすりとした良い睡眠が取れるようになった」80名(93.0%)、「より幸せを感じるようになった」76名(87.4%)、「肌の調子が良くなった」・「疲労が少なくなった」74名(86.0%)、「ストレスが少なくなった」73名(85.9%)、「憂鬱な気分が少なくなった」70名(81.4%)、「より健康になった」74名(81.3%)等であった。すなわち、8割以上の利用者が「睡眠改善」、「ストレスや疲労の改善」「健康増進」「気分の向上」等の身体機能の低下の改善や緊張の緩和などが「改善」したことを実感していることが示された。

表3 3. より健康になった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	74	76.3	81.3	81.3
	非改善	17	17.5	18.7	100.0
	合計	91	93.8	100.0	
無回答		6	6.2		
合計		97	100.0		

表3 4. より幸せを感じるようになった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	76	78.4	87.4	87.4
	非改善	11	11.3	12.6	100.0
	合計	87	89.7	100.0	
無回答		10	10.3		
合計		97	100.0		

表3 5. ぐっすりとした良い睡眠が取れるようになった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	80	82.5	93.0	93.0
	非改善	6	6.2	7.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表3 6. 肌の調子が良くなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	74	76.3	86.0	86.0
	非改善	12	12.4	14.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表3 7. 食欲が増した

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	65	67.0	75.6	75.6
	非改善	21	21.6	24.4	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表3 8. ストレスが少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	73	75.3	85.9	85.9
	非改善	12	12.4	14.1	100.0
	合計	85	87.6	100.0	
無回答		12	12.4		
合計		97	100.0		

表39. 疲労が少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	74	76.3	86.0	86.0
	非改善	12	12.4	14.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表40. 冷えが少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	63	64.9	73.3	73.3
	非改善	23	23.7	26.7	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表41. 肩・腰・膝などのコリや痛みが少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	68	70.1	79.1	79.1
	非改善	18	18.6	20.9	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表42. 憂鬱な気分が少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	70	72.2	81.4	81.4
	非改善	16	16.5	18.6	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表43. むくみが少なくなった

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	改善	55	56.7	64.7	64.7
	非改善	30	30.9	35.3	100.0
	合計	85	87.6	100.0	
無回答		12	12.4		
合計		97	100.0		

#### (8) 肌質変化

(7) ④「肌の調子がよくなった」の質問の後、具体的にどのような肌の変化を感じたかを質問した。肌の変化で最も回答が多かったのは、「なめらかさ」41名(47.7%)、「うるおい」38名(44.2%)であり、約半数の人が「なめらかさ」と「うるおい」の肌の変化を感じたことが示された。なお、「血色」も23名(26.7%)であり、3割弱の利用者は入浴によって血行が良くなったと感じたことがわかった。

表4 4. 肌の調子（うるおい）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	該当する	38	39.2	44.2	44.2
	該当しない	48	49.5	55.8	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表4 5. 肌の調子（なめらかさ）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	該当する	41	42.3	47.7	47.7
	該当しない	45	46.4	52.3	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表4 6. 肌の調子（はり）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	該当する	12	12.4	14.0	14.0
	該当しない	74	76.3	86.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表 4 7. 肌の調子 (弾力)

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	該当する	7	7.2	8.1	8.1
	該当しない	79	81.4	91.9	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表 4 8. 肌の調子 (血色)

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	該当する	23	23.7	26.7	26.7
	該当しない	63	64.9	73.3	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表 4 9. 肌の調子 (つや)

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	該当する	13	13.4	15.1	15.1
	該当しない	73	75.3	84.9	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表 5 0. 肌の調子 (かゆみの軽減)

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	該当する	8	8.2	9.3	9.3
	該当しない	78	80.4	90.7	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

表 5 1. 肌の調子 (赤みの軽減)

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	該当する	3	3.1	3.5	3.5
	該当しない	83	85.6	96.5	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

(9) 温泉地でのアクティビティの種類と実施時間・回数

温泉地を訪れ、どのようなアクティビティをどの程度実施しているのかについて質問した結果を下記に示した。

① 温泉に入浴すること

温泉に入浴することは 80 名(90.9%)と 9 割の利用者が実施していることが明らかになった。また、入浴回数は「1 回」35 名(47.9%)、「2 回」16 名(21.9%)、「3 回」10 名(13.7%)であった。宿泊客の約 5 割は入浴回数が 1 回であり、2 から 3 回が約 3.5 割であることが示された。

表 5 2 - 1.温泉に入浴すること

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	80	82.5	90.9	90.9
	非実施	8	8.2	9.1	100.0
	合計	88	90.7	100.0	
無回答		9	9.3		
合計		97	100.0		

表 5 2 - 2. 入浴回数

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1回	35	36.1	47.9	47.9
	2回	16	16.5	21.9	69.9
	3回	10	10.3	13.7	83.6
	4回	7	7.2	9.6	93.2
	5回から10回	2	2.1	2.7	95.9
	参加していない	3	3.1	4.1	100.0
	合計	73	75.3	100.0	
無回答		24	24.7		
合計		97	100.0		

② 息が弾み汗をかく程度の運動

息が弾み汗をかく程度の運動は、9 名 (11.0%) が実施していることがわかった。また、運動を実施した人の実施時間は「1~30 分」3 名(50.0%)であり、運動時間は 30 分以下が回答者の半数を占めた。

表 5 3 - 1. 息が弾み汗をかく程度の運動（ゴルフ、スキーなど）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	9	9.3	11.0	11.0
	非実施	73	75.3	89.0	100.0
	合計	82	84.5	100.0	
無回答		15	15.5		
合計		97	100.0		

表 5 3 - 2. 運動時間（息が弾み汗をかく程度の運動）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1～30分	3	3.1	50.0	100.0
	31～60分	1	1.0	16.7	66.7
	61～90分	0	0.0	0.0	66.7
	91～120分	1	1.0	16.7	83.3
	121分以上	1	1.0	16.7	100.0
	合計	6	6.2	100.0	
無回答		91	93.8		
合計		97	100.0		

③ 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

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は、31名(36.9%)であった。活動時間は約1割程度の人が行った。その活動時間は、「1～30分」10名(40.0%)と「31～60分」10名(40.0%)であり合わせて8割の回答者の活動時間が1時間以内であることが示された。

表 5 4 - 1. 観光や食べ歩きなど、歩行又はそれと同等以上の運動

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	31	32.0	36.9	36.9
	非実施	53	54.6	63.1	100.0
	合計	84	86.6	100.0	
無回答		13	13.4		
合計		97	100.0		

表 5 4 - 2. 運動時間（歩行又はそれと同等以上の運動）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1～30分	10	10.3	40.0	40.0
	31～60分	10	10.3	40.0	80.0
	61～90分	0	0.0	0.0	80.0
	91～120分	4	4.1	16.0	96.0
	121分以上	1	1.0	4.0	100.0
	合計	25	25.8	100.0	
無回答		72	93.8		
合計		97	100.0		



④ マッサージやエステなどの保養や休養

マッサージやエステなどの保養や休養は、2名(2.4%)であった。実施時間は、「2時間」1名(100.0%)であった。

表55-1. マッサージやエステなどの保養と休養

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	2	2.1	2.4	2.4
	非実施	81	83.5	97.6	100.0
	合計	83	85.6	100.0	
無回答		14	14.4		
合計		97	100.0		

表55-2. 活動時間(保養と休養)

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	2時間	1	1.0	100.0	100.0
無回答		96	99.0		
合計		97	100.0		

⑤ 宴会

宴会に参加する人は7名(8.3%)であり、約1割が宴会で利用していることが示された。

表56. 宴会

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	7	7.2	8.3	8.3
	非実施	77	79.4	91.7	100.0
	合計	84	86.6	100.0	
無回答		13	13.4		
合計		97	100.0		

⑥ 自然・環境・歴史・食・文化などを学ぶ活動・セミナーの参加

学ぶ活動やセミナーは4名(4.8%)であった。セミナーの実施時間は、「30分以下」2名(50.0%)、「121分以上」2名(50.0%)であった。

表57-1. 活動・セミナー

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	4	4.1	4.8	4.8
	非実施	79	81.4	95.2	100.0
	合計	83	85.6	100.0	
無回答		14	14.4		
合計		97	100.0		

表57-2. 活動時間（活動・セミナー）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1～30分	2	2.1	50.0	50.0
	31～120分	0	0.0	0.0	50.0
	121分以上	2	2.1	50.0	100.0
	合計	4	4.1	100.0	
無回答		93	95.9		
合計		97	100.0		

## ⑦ 仕事・業務に従事した（ワーケーションや出張など）

仕事や業務に従事した人は1名(1.2%)であり、活動時間は8時間であった。

表58-1. 仕事・業務

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	1	1.0	1.2	1.2
	非実施	82	84.5	98.8	100.0
	合計	83	85.6	100.0	
無回答		14	14.4		
合計		97	100.0		

表58-2. 活動時間（仕事・業務）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	8時間	1	1.0	100.0	100.0
無回答		96	99.0		
合計		97	100.0		

## ⑧ その他の活動

回答内容は、カードゲーム、雪かき体験、帰省、移住体験、スケートボード、海水浴等であった。

表59. その他

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	10	10.3	12.0	12.0
	非実施	73	75.3	88.0	100.0
	合計	83	85.6	100.0	
無回答		14	14.4		
合計		97	100.0		

⑨ 特に何もしていない

「特に何もしていない」は12名(14.0%)であり、温泉地を訪れ、のんびりと過ごす利用者も約1.5割であることがわかった。

表60. 特に何もしていない

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	実施	12	12.4	14.0	14.0
	非実施	74	76.3	86.0	100.0
	合計	86	88.7	100.0	
無回答		11	11.3		
合計		97	100.0		

(10) 温泉地に対する感想(自由記述)の結果

ユーザーローカル テキストマイニングツール (<https://textmining.userlocal.jp/>) による分析を行った。一緒に出現した回数を指す共起回数の多い単語の組み合わせを表61に示し、共起ネットワークを図1、ワードクラウドを図2に示した。それらの結果、共起回数の多い単語の組み合わせから「温泉・良い」「海・リラックス」「海・近い」「24時間・(温泉に)入れる」とあり、温泉の質の良さ、海の近い立地、24時間いつでも入れる温泉が挙げられた。また、ワードクラウドから「松風荘」「温泉」「風情」「穏やか・落ち着く」「過ごせる」「癒す」という温泉旅館の雰囲気の良い、観光やスポーツなどのアクティビティについての「スケートボード」「遊歩道」「温泉街」が挙げられた。さらに、共起ネットワークから「海・近い・リラックス(癒す)・できる」「街並み・風情・落ち着く」「応対・親切」とあり、温泉施設のある環境の良さ(海が近い、街並み、風情がある、落ち着く)、そして施設内の対応良さが挙げられた。

以上のことから、瀬波温泉では「温泉の質」という泉質の良さ、「環境(海の近さ、風情のある街並み・温泉施設)」の立地条件の良さ、「24時間利用できる温泉」や「スタッフの対応の親切さ」のサービスの良さを利用者が感じていることが明らかになった。

表 6 1. 温泉に対する感想における共起回数の多い単語の組み合わせ

単語ペア	単語1	単語2	共起回数
思う 良い	思う	良い	3
温泉 良い	温泉	良い	3
入れる 温泉	入れる	温泉	2
リラックス 海	リラックス	海	2
リラックス 近い	リラックス	近い	2
海 近い	海	近い	2
できる 海	できる	海	2
きれい 松風荘	きれい	松風荘	2
24時間 入れる	24時間	入れる	1
24時間 嬉しい	24時間	嬉しい	1
24時間 早朝	24時間	早朝	1
24時間 温泉	24時間	温泉	1
入れる 嬉しい	入れる	嬉しい	1
入れる 早朝	入れる	早朝	1

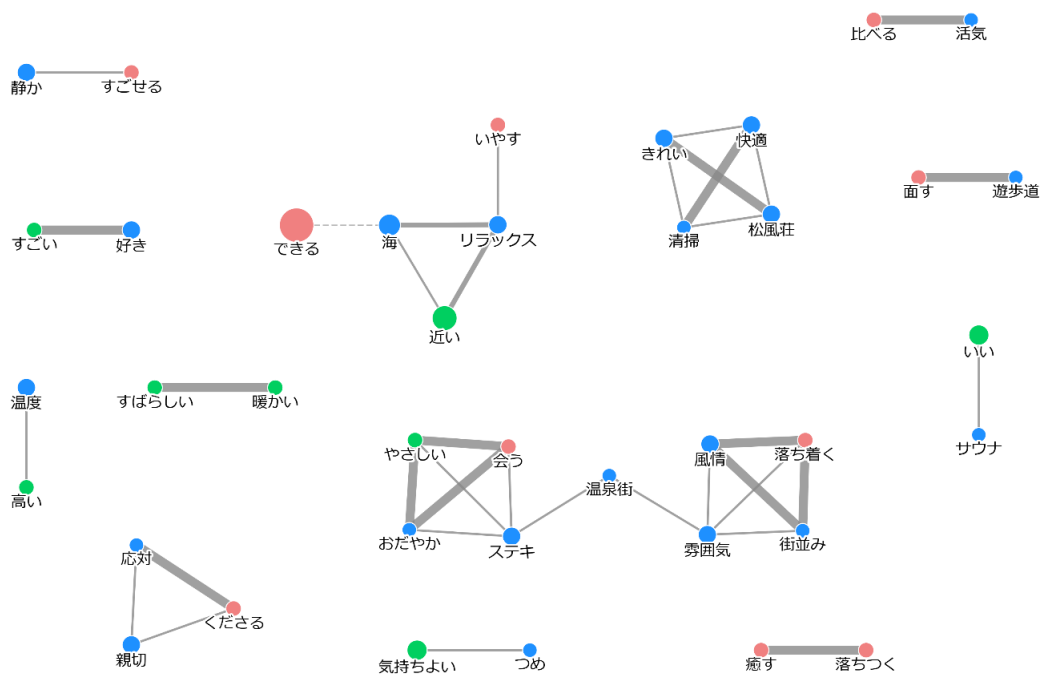


図 1 温泉に対する感想の共起ネットワーク

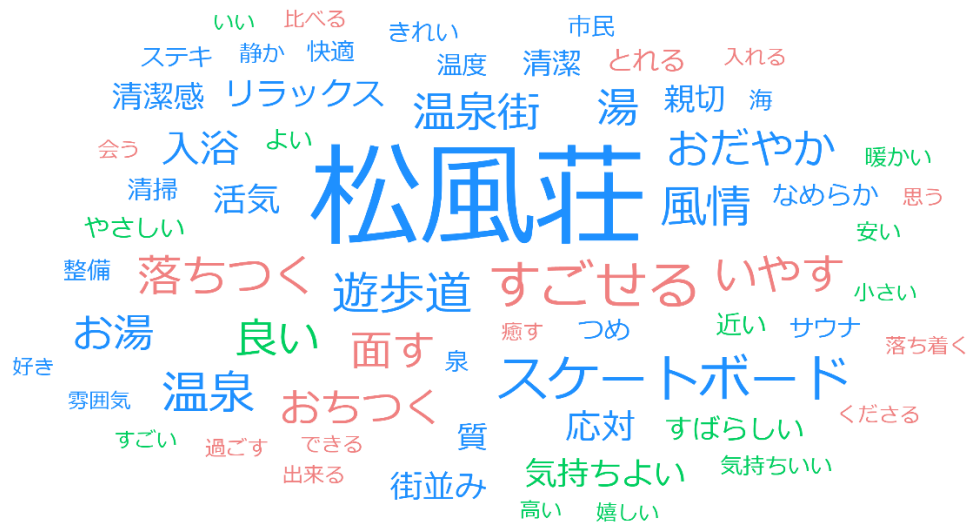


図2 温泉に対する感想のワードクラウド

### (11) 考察

#### ① 温泉利用の目的

旅行目的では、「温泉入浴」を目的にした利用者が約4割であり、他に「スポーツ」・「帰省・冠婚葬祭等」がそれぞれ約2割であり、温泉入浴、スポーツや帰省が主な旅行目的で利用していることが示された。

また、温泉の利用目的については、「温泉が好き」約6割、「ストレス解消（リフレッシュ）」約5割、「疲労回復、健康増進（生活習慣病改善など）」約4割であった。温泉が好き、ストレス解消、疲労回復及び健康増進を目的とした利用が多いことが示された。

そして、滞在期間は「日帰り」と「一泊二日」がそれぞれ約4割であり、8割以上の利用客が日帰りか一泊二日で利用していることが示された。

以上のことから、温泉地を日帰りか一泊二日で訪れる利用者が多く、その目的としては、温泉入浴、スポーツ（スケートボード等）、帰省（冠婚葬祭、友人に会う等）等が挙げられた。温泉の利用目的としては、「温泉が好き」、ストレスや疲労回復といった「緊張の緩和や疲労回復」、「健康増進」であると考えられる。

#### ② 温泉地訪問の主観的な感想

温泉地訪問の主観的な感想において、8割以上の利用者「改善」したと感じた項目は「癒された」「わくわくした、楽しかった」「リフレッシュできた」「良い思い出ができた」「温泉地の理解や知識が深まった」であり、ほとんどの利用者が改善したと感じたことが明らかに

なった。つまり、温泉地を訪れ、温泉を利用することによって、ほとんど利用者がポジティブな感情の変化（癒された、わくわくした、リフレッシュ等）を感じ、楽しい体験（良い思い出、知識の深まり等）ができたと感じたと考えられる。

### ③ 温泉地滞在前後の心身の主観的变化

温泉地に来る前の普段の状態と比べて温泉地に来た後の温泉地利用後の心身の主観的变化について、「ぐっすりとした良い睡眠が取れるようになった」（93.0%）、「より幸せを感じるようになった」（87.4%）、「肌の調子が良くなった」（86.0%）、「疲労が少なくなった」（86.0%）、「ストレスが少なくなった」（85.9%）、「憂鬱な気分が少なくなった」（81.4%）、「より健康になった」（81.3%）であった。すなわち、8割以上の利用者が「睡眠改善」、「ストレスや疲労の改善」「健康増進」「気分の向上」等の身体機能の低下の改善や緊張の緩和などが「改善」したことを実感していたと考えられる。

瀬波温泉「松風荘」は海岸近くに立地し、療養に向けた穏やかな気候である。昔から一般に海岸に近い温泉地は適度な湿度を含む海風が吹き、気道の調子を整え、リラックスにつながると言われている。本温泉は、ナトリウム-塩化物温泉であり、源泉が一般に「熱の湯」といわれ温め効果（温熱作用や保温）が強い泉質であることから血行が良くなり、冷えやコリ・痛み、むくみ等に改善を感じられた可能性がある。

### ④ 肌質変化

温泉を利用したことによる肌の変化について、最も回答が多かったのは、「なめらかさ」（47.7%）、「うるおい」（44.2%）であり、約半数の人が「なめらかさ」と「うるおい」の肌の変化を感じたことが示された。なお、「血色」（26.7%）も約3割弱の利用者が入浴によって血行が良くなったと感じたことがわかった。

以上のことから、温泉入浴によって塩化物泉の保湿効果から「なめらかさ」、「うるおい」を実感し、さらに温泉で身体が温まることにより「血行」についても良い変化を感じたと考えられる。

### ⑤ 温泉地でのアクティビティの種類と実施時間・回数

温泉地を訪れ、どのようなアクティビティをどの程度実施しているのかについては、温泉に入浴することは9割以上の利用者が実施しており、入浴回数は1回がもっとも多く、半数を占め、次に2から3回が多いことが示された。温泉入浴以外のアクティビティとしては、「息が弾み汗をかく程度の運動（ゴルフ等）」は約1割の利用者が実施しており、運動時間は30分以内が5割であることが示された。「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」は約4割の利用者が実施しており、活動時間は8割が1時間以内であることが示された。「マッサージやエステなどの保養や休養」（2.4%）であり、実施時間は1名の報告で「2時間」であった。

その他のアクティビティでは「宴会」（8.3%）で約1割であり、「学ぶ活動やセミナー」（4.8%）であり、セミナーの実施時間は、「30分以下」（50.0%）、「121分以上」（50.0%）であった。「仕事や業務」に従事した人は1名（1.2%）であり、活動時間は8時間であった。その他の活動内容は、「カードゲーム」「雪かき体験」「帰省」「移住体験」「スケートボード」「海水浴」等であり多岐に渡った。また、「特に何もしていない」は約1.5割であり、温泉地を訪れ、のんびりと過ごす利用者もいることがわかった。

以上のことから、温泉地を訪れ、ほとんどの利用者は温泉入浴を1～3回程度行うことが示された。また、その他のアクティビティとしては「観光や買い物、食事等での歩行程度の活動」が4割と最も多く、風情のある温泉街を散策したり、近くの海まで散歩したりなど過ごすと考えられる。次に「特に何もしない」が約1.5割であり温泉入浴以外はゆっくりと過ごすことを望む利用者もいることが明らかになった。また、スケートボードや海水浴などの「運動」が約1割、「宴会」が約1割であり、様々な目的で温泉宿泊施設を利用していることが示された。そして、その他の内容も多様であり、「雪かき体験」「移住体験」「スケートボード」など多岐に渡っていることから様々なイベントが開催され、そのイベントの参加で温泉を訪れている人も一定数いると考えられた。

#### ⑥ 温泉地に対する感想（自由記述）の結果

自由記述の分析結果から、瀬波温泉では「温泉の質」という泉質の良さ、「環境（海の近さ、風情のある街並み・温泉施設）」の立地条件の良さ、「24時間利用できる温泉」や「スタッフの対応の親切さ」のサービスの良さを利用者が感じていることが明らかになった。

日本海の海が近いことや風情のある温泉街であることをもっと知ってもらい、泉質の良さ・効能及びサービスの良さをもっとアピールすることで、訪れたいと考える観光客が増えるのではないかと考える。