

全国 10 万人の調査から“温泉旅行”は回復傾向、女性は 6.99 倍に 「疲れたから温泉に行く」、男性 1 位「神奈川県」、女性 1 位「山形県」 主に女性、子どものいない夫婦が牽引、若年・独身男性は少ない傾向

一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、一般社団法人日本疲労学会、神戸リサーチコンプレックス協議会、株式会社ベネクスと共同で 2021 年 11 月から 12 月に行った全国 10 万人（男女各 5 万人）への健康調査を実施。今回は、『吉池旅館（神奈川県・箱根温泉）×ベネクス タイアップ リカバル旅宿泊プラン』を、当法人のプロデュース第一弾として関わったことを記念して、「休養・抗疲労行動（疲労解消）としての旅行総合^{※1}・温泉旅行行動の実施率」を 2019 年の新型コロナウイルス発生前より比較分析した結果^{※2}をまとめました。

※1 旅行総合とは、宿泊型の温泉旅行、温泉以外の旅行の合算で抽出。

※2 前提として今回の抽出対象者は、休養・抗疲労行動（疲労解消行動）として旅行及び温泉旅行と回答した方を対象。

■女性は 6.99 倍。2019 年からのコロナ禍を経て 2021 年の温泉旅行行動は全体的に回復傾向へ

2019 年と比較した休養・抗疲労行動（疲労解消）としての温泉旅行行動の実施率を全体・男女別で見ると、どれも 2021 年は大幅に回復している傾向に。2019 年の新型コロナウイルス発生時から蔓延防止対策や GoTo トラベルなど様々な国の施策により、旅行行動においては様子を見ながら動かなければならなかったものの、2021 年にはコロナ以前まで回復傾向にあり、2022 年には旅行行動の状況が完全に戻ることに期待ができそうです。

〈図表 1：温泉旅行行動率（全国、全体、20～69 歳、2019-21 年比較）単位：%、倍〉

全体 (%)		男性 (%)		女性 (%)				
2021年	17.7	4.74倍	2021年	15.5	3.35倍	2021年	20.0	6.99倍
2020年	3.7	0.20倍	2020年	4.6	0.28倍	2020年	2.9	0.14倍
2019年	18.3		2019年	16.8		2019年	19.8	

■温泉旅行好き県民全体・男性 1 位「神奈川県」、女性 1 位「山形県」

休養・抗疲労行動（疲労解消）としての温泉旅行行動実施率の都道府県ランキングをみると、男性 1 位「神奈川県」、男性 2 位は、「長野県」。また女性 1 位は「山形県」、2 位は「神奈川県」、全体 1 位は「神奈川県」、全体 2 位「山形県」という結果になり、全体的に神奈川県民は疲労解消行動として温泉旅行へ行く傾向があるようです。神奈川県は温泉地といえは箱根があり、車はもちろん電車などの交通機関も充実し、身近な距離にあるため、旅行としてのハードルは低く疲労解消行動としても親しまれてきたのかもしれない。

〈図表 2：温泉旅行行動率（全国、20～79 歳、温泉旅行行動） 単位：％〉

	（％）				（％）		
	全体	男性	女性		全体	男性	女性
北海道	21.9	20.5	23.2	京都府	19.3	17.3	21.1
青森県	15.0	14.3	15.7	大阪府	19.3	17.7	20.8
岩手県	18.3	16.9	19.7	兵庫県	19.7	17.0	22.3
宮城県	20.1	19.1	21.2	奈良県	21.7	19.2	23.9
秋田県	20.5	19.1	21.7	和歌山県	19.0	16.8	21.0
山形県	22.9	18.6	27.2	鳥取県	21.5	18.2	24.6
福島県	21.1	17.6	24.6	島根県	10.6	10.1	11.0
茨城県	20.5	17.8	23.1	岡山県	16.9	15.6	18.0
栃木県	18.0	15.9	20.1	広島県	16.0	14.6	17.4
群馬県	20.0	16.7	23.3	山口県	18.5	14.2	22.5
埼玉県	21.9	20.3	23.5	徳島県	17.1	14.1	19.9
千葉県	20.8	20.1	21.5	香川県	15.3	13.5	17.0
東京都	21.6	19.5	23.8	愛媛県	14.4	12.8	15.9
神奈川県	23.0	21.4	24.7	高知県	10.6	5.6	15.2
新潟県	19.4	14.5	24.2	福岡県	21.0	19.4	22.4
富山県	18.3	14.9	21.6	佐賀県	14.0	11.5	16.4
石川県	18.4	14.8	21.9	長崎県	17.0	16.5	17.5
福井県	19.3	16.6	21.9	熊本県	17.5	12.4	22.1
山梨県	20.2	17.0	23.3	大分県	14.5	12.3	16.5
長野県	18.3	21.0	15.5	宮崎県	14.0	14.6	13.4
岐阜県	17.7	17.6	17.8	鹿児島県	14.7	13.6	15.6
静岡県	20.1	17.8	22.3	沖縄県	9.9	12.1	7.8
愛知県	19.5	16.8	22.2				
三重県	20.4	19.2	21.5				
滋賀県	19.8	17.5	22.2				

■旅行総合・温泉旅行行動は全体的に女性が好む傾向

休養・抗疲労行動（疲労解消）としての旅行総合・温泉旅行行動の実施率の全体比率をみると、旅行総合行動 27.4%、温泉旅行行動 19.7%という結果になりました。男女の実施率の全体比率は、旅行総合行動の男性は 24.9%、女性は 29.8%となり、内、温泉旅行行動の男性は、17.8%、女性は 21.5%という結果となりました。男女の傾向として、全体的に旅行総合・温泉旅行行動は女性の方が多いものの、旅行総合行動者の内、温泉旅行行動者はどちらも同じ結果の 72%となりました。

〈図表 3：旅行総合・温泉旅行行動率（全国、20～79 歳、2021 年、） 単位：％〉

2021年	（％）	
	旅行総合	温泉旅行
全体	27.4	19.7
男性	24.9	17.8
女性	29.8	21.5

■温泉旅行行動は 60 代から活発に。20 代男性は 9.8%とあまり選択されていない

休養・抗疲労行動（疲労解消）としての温泉旅行行動の実施率を年代別でみると、20 代全体は 14.5%、男性 9.8%、女性 19.4%と 20 代が最も低く、一方で 60 代を境に増加していく傾向がありました。さらに女性だけをみると、20～50 代まで大きな差はなく比較的比率は高い傾向にあり、男性でも同じく 20～50 代まで大きな差はないものの、全体的に比率は低い傾向がありました。特に 20 代男性は 9.8%と 10%を

切っていることから、旅行を計画しても温泉旅行を選ばないようです。

〈図表 4：温泉旅行行動率（全国、20～79 歳、2021 年、全体、男女別、年代別）単位：％〉

(%)			
温泉旅行	全体	男性	女性
20代	14.5	9.8	19.4
30代	15.6	12.2	19.1
40代	15.4	13.6	17.1
50代	16.8	16.1	17.4
60代	25.1	24.1	26.0
70代	30.9	32.3	29.7

■疲労解消として温泉旅行は夫婦（子供無）に好まれる。一方、独身男性は選択しない結果に

休養・抗疲労行動（疲労解消）としての温泉旅行行動の実施率をみると、既婚者（子供無）が男性 1.24 倍、女性 1.14 倍と男女共に高い結果に。疲労解消行動として夫婦で行く傾向が強いようです。また全体を通して男性の未婚（子供無）の方は温泉行動が極端に低く、全体 31.8％に対し 18.7％（0.59 倍）となり、独身男性においては旅行には行くものの、温泉旅行は選ばれにくいことがわかりました。

〈図表 5：温泉旅行行動率（全国、全体、20～79 歳、男女、温泉旅行行動比較、属性別）単位：％、倍〉

(%)				(%)			
男性	全体	温泉旅行		女性	全体	温泉旅行	
未婚（子供無）	31.8	18.7	0.59 倍	未婚（子供無）	17.9	15.1	0.84 倍
未婚（子供有）	3.8	4.1	1.08 倍	未婚（子供有）	8.5	7.8	0.91 倍
既婚（子供無）	10.6	13.2	1.24 倍	既婚（子供無）	13.4	15.2	1.14 倍
既婚（子供有）	53.8	64.0	1.19 倍	既婚（子供有）	60.3	62.0	1.03 倍

■世代年収 1000 万以上になると温泉旅行比率がアップ！男女共に約 1.4～1.5 倍

休養・抗疲労行動（疲労解消）としての温泉旅行行動の実施率を世帯年収別にみると、男女共に 1000 万以上が一番高く、男性 1.49 倍、女性 1.41 倍という結果に。一方で最も低いのが男女共に 200～400 万未満となり、男性 0.73 倍、女性 0.89 倍になりました。

〈図表 6：温泉旅行行動率（全国、全体、男女、20～79 歳、温泉旅行行動比較、世帯年収別）単位：％、倍〉

(%)				(%)			
男性	全体	温泉旅行		女性	全体	温泉旅行	
200～400万未満	24.3	17.7	0.73 倍	200～400万未満	29.4	26.1	0.89 倍
400～600万未満	23.4	23.0	0.99 倍	400～600万未満	19.2	20.3	1.06 倍
600～800万未満	16.8	18.0	1.07 倍	600～800万未満	11.7	13.4	1.15 倍
800～1000万未満	9.8	12.6	1.29 倍	800～1000万未満	6.2	7.3	1.19 倍
1000万～	10.9	16.3	1.49 倍	1000万～	5.8	8.2	1.41 倍
分からない	14.9	12.3	0.83 倍	分からない	27.8	24.7	0.89 倍

【日本リハビリ協会プロデュース事例について】

箱根発、非日常を味わう至極の“リカバル旅” 自然豊かな庭園で瞑想体験、館内着はリハビリウェアで『吉池旅館×ベネクス タイアップ リカバル旅宿泊プラン』

一人旅も楽しめる、至極の休養時間。『吉池旅館×ベネクス タイアップ リカバル旅宿泊プラン』
昨年日本リハビリ協会と株式会社ベネクスが共同で実施した全国 10 万人規模の「リハビリ（休養）」に関する調査より、コロナ禍でも元気に過ごしている人の 19.7%が疲労解消の方法を「温泉」と回答し、「森林浴」が 9.2%、「瞑想」が 5.3%となりました。この結果を受け、「自然を全身で感じるリラックス体験」と「瞑想で自身と向き合う体験」を掛け合わせることで、日々のこころとからだの疲れを癒していただきたいと考え、本プランが実現しました。

『吉池旅館×ベネクス タイアップ リカバル旅宿泊プラン』は、日本リハビリ協会より社会の休養リテラシーの向上と人々が元気に意欲的に生活できる社会の実現に貢献する事業として「リハビリ事業認定」を受け、さらに神奈川県 未病産業研究会 休養分科会による「リハビリータウン」実現に向けたサポート事業の第 1 弾としてスタートします。

プレスリリース：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000063.000065392.html>

プランの詳細 URL：https://www.yoshiike.org/plan/0272/30001241/?lt=all&category_id=

【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2021」

期間：2021 年 11 月 15 日～12 月 20 日

SCR 調査対象：全国の 20～79 歳の 10 万人（男女各 5 万人）

本調査対象：1,248 人（男女各 624 人）

方法：インターネット調査

SCR 調査項目：10 問、本調査項目：30 問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B 項目を基に独自加工して、点数化

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

※今回の抽出対象者：行動：27,391 人、温泉旅行行動：19,700 人

休養・抗疲労行動（疲労解消行動）として、旅行及び温泉旅行と回答した方を対象にしています。

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

リハビリ（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に

「とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？」

こんな相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの答えそのままが、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の 2 人に 1 人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リハビリ協会では目指しています。

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会長：渡辺恭良

（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）

副会長：水野敬

(理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター センター副所長)

顧問：大谷泰夫 (神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与)

杉田正明 (日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長)

松木秀明 (東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事)

代表理事：片野秀樹 博士 (医学) (日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問)

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー (スイス)

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

公式情報サイト「Recobal (リカバル)」URL：<https://recover-bar.jp/>

【箱根湯本温泉 吉池旅館について】 公式サイト：<https://www.yoshiike.org/>

創業 82 年という歴史ある箱根湯本の老舗旅館です。池泉回遊式庭園「山月園」を囲むようにして本館・池の棟が建ち、客室やレストランなど館内の至る所から須雲川より引き入れた清流、四季折々の木々や草花などの雄大な自然をお愉しみいただけます。さらに庭園内には、登録文化財指定の「旧岩崎家別邸と茶室」が残っており、歴史の浪漫を感じられる魅力あふれる庭園です。

吉池旅館の温泉は、箱根屈指の毎分最大で 720 リットルという豊富な湯量を誇り、疲労回復・健康増進など 19 の効果・効能がある 6 本の自家源泉を有しています。趣向を凝らした大浴場、庭園の佇いの露天風呂、くつろぎの貸切風呂全てに 100% 自家源泉があふれます。

【神奈川県「未病産業研究会」について】

これまでになかった新たなヘルスケア産業の創出とその発展のために、より多くの企業、団体、自治体と手を結び、神奈川県民はもちろんのこと、日本国民、ひいては世界中の人々の健康で幸福な人生を実現することを目指しています。

神奈川県ホームページ：<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/cnt/f536433/index.html>

「休養分科会 メンバー企業」※2021 年 8 月現在

一般社団法人日本リハビリ協会、積水ハウス株式会社、タカラベルモント株式会社、株式会社村田製作所、株式会社ハイクラス、株式会社 COPEL コンサルティング

【株式会社ベネクス 概要】

法人名：株式会社ベネクス

代表：代表取締役 中村 太一

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

電話：046-200-9288

設立：2005 年 9 月 30 日

事業内容：休養・睡眠時専用「リハビリウェア」の開発、製造、販売

URL：<https://www.venex-j.co.jp/>

< 報道関係者お問い合わせ先 >



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070 - 1389 - 0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp