

良質な温泉とおもてなしで心身ともに癒され健康に 冬のおすすめ「かかりつけ湯」情報 健康増進プログラムや冬の郷土食を提供する宿をご紹介します

寒さがひとしお身にしみる冬が到来しました。色彩感あふれる自然に恵まれた静岡県の伊豆には、寒さや日々の疲れで消耗した心身を癒す温泉宿「かかりつけ湯」が点在しています。

「かかりつけ湯」とは、静岡県の関連団体「ファルマバレーセンター」が選定した、健康増進や癒しのための伊豆の温泉宿ネットワークです。主な選定基準は「良質な温泉」と「おもてなし」の2項目。1つめの「良質な温泉」については、泉質・湯量・浴槽の管理まで、徹底した情報開示をしています。源泉かけ流し・循環式と形式を問わず、これらの情報をファルマバレーセンターが観測して質を保っています。もう1つの「おもてなし」については、各施設が自らの信念に則り趣向をこらしたものを提供しています。温泉を利用した健康増進プログラムや宿泊客の要望に応じたきめ細やかな食事を提供する宿、極力おこまいせず宿泊料金を徹底して下げた宿など、その形は様々です。

これらの「かかりつけ湯」を有する静岡県は、平成22年に厚生労働省が行った調査において女性全国1位（75.32歳）・男性全国2位（71.68歳）の健康寿命（※）を誇る日本一の健康自治体です。この健康寿命の高さを支える要因には、地場の食材が豊富な食生活（農林水産物の生産品目数1,143品目）などが挙げられます。「かかりつけ湯」認定の宿には、地場の食材を使用しながら低カロリー・減塩で健康に配慮した食事を提供する施設や、天城で生まれた健康プログラム「天城流湯治法」を提供する施設があります。

今回は静岡県の健康長寿の秘訣を知ることができる、食にこだわる宿と特徴的な健康プログラムを提供する宿を厳選してご紹介します。

※健康寿命とは：日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

数値の出典：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

かかりつけ湯の特徴

①良質な温泉…泉質・湯量・浴槽の管理まで、徹底した情報開示をしています。温泉の泉質、かけ流し・循環式等の区分、浴槽の管理等の内容を施設ごとに公開しています。
施設の現地に行かなくても、事前にお湯の情報入手が可能です。

②おもてなし…下記の「食」・「料」・「健」・「癒」のうち、少なくとも一つ以上の特徴で宿泊客に癒しと健康増進を提供しています。

・「食」：健康に配慮した食事

→事前申込みにより、糖尿病などの持病や食品アレルギーをもつ宿泊客に対応した食事を提供。
また、材料・塩分などの調味料・カロリーを量の目安とともに表示します。

・「料」：リーズナブルな価格設定

→連泊や平日利用の宿泊客に向けて通常より割安な宿泊料金を設定しています。

・「健」：温泉を使った健康プログラム

→健康増進を目的に、温泉を活用したプログラムを提供しています。温泉療法医や温泉入浴指導員などの専門家からのアドバイスが受けられます。

・「癒」：さまざまな癒しの提供

→健康プログラム以外の癒しと健康増進のための施設・サービスを提供しています。宿併設の運動施設や周辺の文学散歩道など、多種多様な癒しがあります。

◇本リリースの配信元：静岡県文化・観光部観光振興課
担当：久米 TEL:054-221-3696

◇本リリースに関するお問い合わせ先：オズマピーアール
担当：片山・土屋・大塚・香川 TEL:03-4531-0225/FAX:03-3265-5058



寒さで縮こまる身体をほぐす！ 温泉を活用した健康プログラムを提供する宿



新湯治・天城流湯治法を体験

船原館（ふなばらかん）

アメリカで生まれたリラクゼーション法「ワッツ(WATSU)」と、日本の湯治文化を融合して開発された現代版湯治「天城流湯治法」が体験できます。

伊豆高原在住の杉本錬堂氏が自身の病気や怪我を克服する過程で築き上げたこの健康法は、湯船の中でインストラクターに身を委ね体のコリをほぐしていきます。



所在地：静岡県伊豆市上船原 518-1
TEL：0558-87-0711



温泉スパで全身の滞りを解消

総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺

修善寺温泉を引きこんだ温泉スパでストレッチ・ヨガ・指圧など各種プログラムで全身の滞りを解消できます。自分のできる腰痛・膝痛の解消法セミナーも開催します（団体向けのみ実施・事前予約制）。

男女ファミリー揃って楽しめる混浴の水着着用ゾーンと温泉本来の入浴を楽しむ男女別の裸湯ゾーンがあり、目的に合わせて使い分けられます。



所在地：静岡県伊豆市大平1529
TEL：0558-72-3311

冬の静岡ならではの味覚で身体が喜ぶ！ こだわりの食を提供する宿



女将は栄養士 冬の猪鍋が絶品

源泉かけ流し 子宝の湯 御宿さか屋

さか屋の前職は24代を教える造り酒屋。江戸時代に宿へと転業した後も、オリジナルの地酒を親戚の造り酒屋で仕込んでいます。

女将が栄養士のため、糖尿病などの持病に配慮した食事提供にも対応。11月中旬には天城の山で猪狩りが始まります。天城名物猪鍋は、低カロリーで滋養に富み、身体の芯から温まります。



所在地：静岡県伊豆市吉奈101
TEL：0558-85-1100



世界最大のカニが食べられる

味わいの宿 ときわや

深海からは名物の世界最大のカニ「高足ガニ」をはじめ様々なえび類、荒磯からはイシダイ、サザエ、アワビ、伊勢海老など、そして沖からはアジ、ブリ、鯛、イカなど多彩な海の幸が水揚げされます。

この西伊豆ならではの豪快な磯料理を味わった後は、戸田港の海に臨む露天風呂で心身ともに癒されます。



所在地：静岡県沼津市戸田289-1
TEL：0558-94-3333

<参考情報>

「伊豆文学ウォーキング」開催

多くの文豪に愛され、作品でも幾度となく舞台となってきた伊豆。伊豆かかりつけ湯協議会は今秋より、伊豆の文学ゆかりの地をめぐるウォーキング・文学講座・かかりつけ湯での入浴をセットにした企画を実施しています。

■天城湯ヶ島編①「洪作少年が通った道」 1月25日（日）開催
→井上靖が少年期を過ごした湯ヶ島の地をめぐる。

■天城湯ヶ島編②「闇の絵巻をたどる道」 2月22日（日）開催
→梶井基次郎『闇の絵巻』で描かれた道などをめぐります。

お問合せ先：伊豆かかりつけ湯協議会（株式会社シード内）
TEL：055-988-0777

伊豆文学ウォーキング
10/25 12/7
1/25 2/22

伊豆かかりつけ湯協議会 TEL 055-988-0777 FAX 055-988-0916 E-mail kakitetsuyaki@gmail.com