



報道関係者各位

2026年1月9日
トルコ共和国大使館 文化観光局

心と身体を解き放つ、「整う旅」—トルコで叶える極上のウェルビーイング



ゼイレク・チニリ・ハマムでのハマム体験

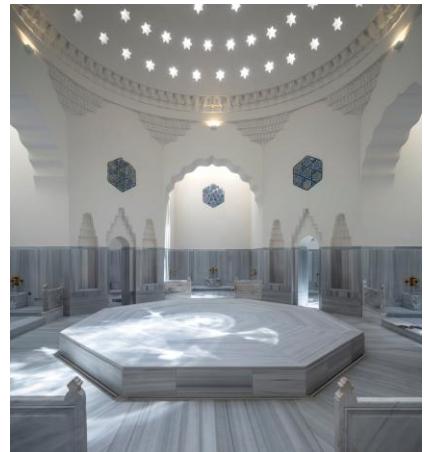
世界的にウェルネスへの関心はかつてないほど高まっており、2023年には、ウェルネスを目的とした国際・国内旅行は10億3,450万に達しました。業界の中でも急成長する分野として、2024年から2029年にかけての年平均成長率は9.1%と予測されています。

トルコでは、ウェルビーイングが日常生活の中に自然に溶け込んでいるため、自国を世界有数のウェルネストラベルデスティネーションとして位置づけています。数百年にわたり受け継がれてきたハマム文化や治癒力を持つ温泉、最新のスパ施設、ヨガトリートメント、そして健康的な地中海式食生活まで、身体と心の両面の再生を支える、洗練された極上のウェルネス体験を提供しています。こうした多彩で奥深い魅力が評価され、世界的な旅行メディア Matador Network 主催、「トラベル・アワード 2025」にて、トルコは「ベスト・ウェルネス・デスティネーション」に選出されました。

ハマムートルコが誇る究極の体験

トルコを代表するウェルネス体験のひとつが、数百年の歴史を誇るハマム文化です。トルコの伝統的な蒸し風呂であるハマムは、肌をやさしく温めて清浄にし、老廃物の排出を促すとともに、深いリラクゼーションとストレス解消をもたらします。イスタンブルやブルサをはじめ、トルコ各地に点在するハマムは、歴史的建造物から現代的なウェルネス施設まで多岐にわたります。

なかでも、米国ニュース雑誌『TIME』の「世界で最も素晴らしい場所 100 選」にも選出された歴史的なハマム、イスタンブルのゼイレク・チニリ・ハマムでは、訪れる人を過去へと誘う本格的な雰囲気を体験できます。活気ある都市部や沿岸リゾートでは、伝統的なハマムの儀式に、セラピューティックマッサージ、瞑想、ヨガ、呼吸療法、体重管理プログラム、アロマセラピー、海水療法などの革新的なウェルネス施術が組み合わされ、ゲストに心と身体を解放し、心身がリセットされていく心地よさをもたらします。



ゼイレク・チニリ・ハマム

温泉—アナトリアの大地が授ける自然の恵み

かつてヒエラポリスやペルガモンといった古代の治療センターを擁していたトルコは、今日では世界有数の温泉大国として知られています。トルコの温泉資源は、世界で第 7 位、ヨーロッパでは第 1 位に位置づけられています。自然に湧き出るミネラル豊富な温泉は、長年にわたり、リウマチ、皮膚疾患、血管系疾患など、さまざまな症状に対する補完療法として利用されてきました。

水温は摂氏 20 度から 110 度まで幅広く、トルコの温泉は身体・心・精神へ深いリラクゼーションをもたらします。なかでも、アフヨンカラヒサール、ブルサ、デニズリのパムッカレは、ヨーロッパの 7 か国にまたがるヨーロピアン・ルート・オブ・ヒストリック・サーマルタウン(European Route of Historic Thermal Towns)に含まれる代表的な温泉地です。これらの著名な温泉地に加え、アンカラからアール、ボルからカッパドキアに至るまで、トルコ全土には数多くの温泉施設が点在しています。

ターキッシュ・テラピー—温暖な気候とスローライフが織りなす癒し

トルコにおけるウェルネス体験は温泉地にとどまらず、エーゲ海や地中海沿岸へと広がっています。温暖な気候と独特的なスローライフが、心身のリセットに理想的な環境を生み出しています。

生活の質の高さで知られるエーゲ海の真珠・イズミルから、洗練されたラグジュアリーを象徴するボドルム、地中海の活気あふれる中心地・アンタルヤまで、これらの地域では、輝く太陽にターコイズブルーの海、世界最高水準のホテル、そして上質なウェルネス施設も兼ね備えています。これらの地域では、デジタルデバイスから離れ、自然とのつながりを取り戻す「クワイエットケーション (Quietcation)」を提案



アンタルヤにて

しています。海岸沿いの散歩、静寂に包まれた環境、そしてマインドフルネスな余暇の過ごし方が、深い安らぎと内面のバランスをもたらします。

こうした環境を補完するように、沿岸部の高級リゾートでは、タラソテラピー（海洋療法）、ヨガリトリート、ホリスティック・トリートメントといった専門性の高い回復プログラムも提供されています。健康増進、ストレス軽減、そして活

力の回復に重点を置いた包括的なデトックス・リトリートを求める人々にとって、中でもボドルムは屈指の観光地として際立っています。著名人や世界のセレブリティから愛されるボドルムのデトックス・クリニックは、目まぐるしい日常生活から離れた安らぎの場を提供し、ゲストが心身をリセットし、本来の健やかさを取り戻して、心豊かな日常へ送り出すための場所です。

トルコについて

トルコはアジアとヨーロッパを結ぶ要所として、何世紀にもわたり文化的な交流と多様性の拠点と考えられてきました。多様な文明が反映された歴史、遺跡、自然や美食を有し、多目的なデスティネーションです。伝統とモダンが融合した芸術やファッションをはじめ、ダイナミックなショッピングやエンターテインメントライフによって世界中から訪れる人々を魅了し続けています。2024年には全世界から過去最高の6,226万人の観光客が訪れました。2023年にトルコ共和国として建国100周年、2024年には日本との外交関係樹立100周年を迎える予定です。トルコの詳細は公式ウェブサイト (<https://goturkiye.jp/>) または以下のSNSをご覧ください。

Facebook: <https://www.facebook.com/GoTurkiye.jp>

X(Twitter): https://twitter.com/GoTurkiye_jp

Instagram: https://www.instagram.com/goturkiye_jp/

YouTube: <https://www.youtube.com/c/tourismturkeyjp>

トルコ観光広報・開発庁（TGA）について

トルコ観光広報・開発庁（TGA）は、国内外の観光市場においてのトルコのプランディングを確立させ、観光やビジネスにとって魅力的な渡航地としての認知を高めるため、文化観光省が定めた観光戦略や政策に基づき、あらゆるプロモーション、マーケティング、コミュニケーション活動を行っています。世界各地の現在の観光機会を促進・販売するとともに、観光の潜在的分野を発見・改善・確立していきます。

<本リリースに関するお問い合わせ>

トルコ共和国大使館 文化観光局 広報代理店

キャンドルウィック株式会社（フ、大村）

Email: t-turkiye@candlewick.co.jp

Tel: 03-6261-6050 Fax: 03-6261-6051