

6月の週末は心満たされる旅へ！ 体験満足度(メンパ)で選ぶ 全国自治体ランキングTOP30

株式会社令和トラベル(本社:東京都渋谷区、代表取締役:篠塚 孝哉)が運営する、かっこい、おトク、旅行アプリ『NEWT(ニユート)』は、全国1,741自治体を対象に独自調査を行い、「コスパ・タイパの次は「メンパ」重視の旅を。2026年自治体ランキングベスト30」を発表しました。

スマホの通知や多すぎる情報に疲れ、休日の人混みは避けたい。そんな現代のストレスが、私たちの「旅の選び方」を大きく変えようとしています。いま求められているのは、観光名所を忙しく巡ることではなく、あえて「何もしない時間」をつくり、心のバランスを取り戻すプロセスです。

NEWTリサーチ部では、この心理を「メンパ(Mental Pause / Mental Performance)」と名付けました。それは単なるお休みではありません。ゆとりある空間や静寂、自然のゆらぎに身を委ねて脳のノイズを洗い流し、日常のパフォーマンスを最大限に引き出す「戦略的なリセット」です。本調査ではこの「メンパ」を軸に、全国の自治体が秘めるポテンシャルを、データとリアルな声の両面から徹底的に紐解いていきます。

本ランキングでは、メンパ回復度、アクティビティ多様性、行きやすさ、受け入れ環境、コスパ×滞在価値の5つの観点(各20点、計100点満点)から全国の自治体を多角的に分析しました。



※本リリースはご自由に転載・引用いただいて構いません。出典を明記のうえ、以下のテキストにリンクを設定する形でご掲載ください。

【記載例】

「[海外旅行・国内旅行のツアーやホテル予約アプリNEWT\(ニュート\)](#)」による調査

記事URL: <https://newt.net/jpn/oita/mag-3454338644>

※青文字下線部にはそれぞれハイパーリンクを挿入してください

■ **1位～10位:究極のメンパ回復を叶える穴場トップ10**

第1位:大分県 竹田市

メンパ回復度20・アクティビティ19・行きやすさ18・受け入れ環境20・コスパ19:合計96点



竹田市観光プロモーション課 提供

大分県南西部に位置する竹田市が、堂々の1位に輝きました。くじゅう連山の雄大な自然パノラマと、日本有数の炭酸泉として知られる長湯温泉を有するこの地は、心身のエネルギーを回復させる「メンパ旅」に最適です。広大な久住高原エリアであれば人混みを避けて分散滞在が可能で、ストレスなく過ごせます。また、岡城址をはじめとする歴史ある城下町の散策や、名水百選に選ばれた清らかな湧水でのリフレッシュなど、派手なアトラクションに頼らない「何もしない贅沢」を味わえる受け入れ環境が完璧に整っています。

竹田市観光プロモーション課 課長補佐 佐藤 淳一様 コメント

このたび、全国1,741自治体の中から第1位にご選出いただき、大変光栄に思っております。竹田市は、雄大なくじゅう連山や長湯温泉、歴史ある城下町など、心と体をゆっくり整えることができる地域です。特に長湯温泉は“炭酸泉”として全国的にも知られ、自然の中で静かに過ごす時間そのものが魅力となっています。何かを詰め込む旅ではなく、「何もしない贅沢」を感じただけなのが竹田市ならではの価値です。今回の選出を励みに、今後も竹田らしい癒やしの旅を発信してまいります。

第2位:長野県 信濃町

メンパ回復度19・アクティビティ20・行きやすさ18・受け入れ環境19・コスパ19:合計95点



信濃町産業観光課 提供

野尻湖や黒姫高原など、豊かな水と森に恵まれた信濃町。ここは日本有数の「森林セラピー基地」として認定されており、科学的にもリラックス効果が実証された「癒やしの森」での散策が可能です。カヌーやSUP、話題の大自然サウナなど、静寂の中で自然と一体になれるアクティビティが豊富に揃っている点が極めて高く評価されました。都会の喧騒やデジタルデバイスから完全に離れ、鳥のさえずりや風の音だけを聴きながら究極のデジタルデトックスが叶う、最適解と言えるエリアです。

信濃町 産業観光課長 コメント

このたびの選出を大変光栄に存じます。信濃町は長野県北部、新潟県との県境に位置し、北信五岳に囲まれた高原の町です。町の面積の7割を占める豊かな森林資源を地域活性の核として、20年以上育ててきた「癒しの森」は日本初の森林セラピー基地2つ星に認定されています。森林散策のほか、野尻湖でのカヌーやSUP、大自然サウナなど、四季折々の自然と一体になれる体験も揃っています。ぜひ心身のリフレッシュにお越しください。

第3位:島根県 隠岐の島町

メンパ回復度20・アクティビティ18・行きやすさ15・受け入れ環境20・コスパ20:合計93点



隠岐の島町役場商工観光課 提供

本土からフェリーで渡る、ユネスコ世界ジオパークに認定されている雄大な離島です。船や飛行機でのアクセスが前提となるため、突発的で予測不可能な大混雑や渋滞が発生しにくく、事前の計画通りにゆったりとした滞在が約束されます。ローソク島をはじめとする圧倒的なスケールの絶景や、独自の生態系に触れることで、日常のストレスから物理的にも精神的にも完全に切り離された時間を過ごせます。島ならではの新鮮な海の幸も、滞在の満足度を圧倒的に高めてくれます。

隠岐の島町役場 商工観光課 コメント

このたび、自治体ランキングで第3位と高い評価をいただき、ありがとうございます。隠岐の島町には、ローソク島だけでなく、樹齢約2000年ともいわれる「八百杉」や、独特な形をした「乳房杉」、50以上の神社など、たくさんの見どころがあります。また、大自然を満喫できるトレッキングや、シーカヤックといったアクティビティも充実。旅のメは海の幸と自慢の地酒で。ぜひ五感全てで島を満喫してください。皆様のご来島を、心よりお待ちしております。

第4位: 徳島県 上勝市

メンパ回復度18・アクティビティ19・行きやすさ18・受け入れ環境19・コスパ18: 合計92点



上勝町役場産業課 提供

四国一小さな町でありながら、豊かな自然と独自の環境への取り組みで注目を集める「日本で最も美しい村」の一つです。日本の棚田百選に選ばれた「檜原の棚田」や、神秘的な苔の名所「山犬嶽」など、心を打つ美しい原風景が広がります。町民が取り組むごみゼロの「ゼロ・ウェイスト」拠点施設での学びや、地元食材を活かした食などを組み合わせることで、心身を浄化する究極のメンパ回復旅が実現します。自然と共生する穏やかな町での滞在は、情報過多な日常のストレスを忘れさせてくれます。

上勝町役場 産業課 コメント

このたびは、全国第4位の評価をいただき、大変光栄に思います。徳島県上勝町は、自然共生と革新的な知恵が息づく町です。日本初の「ゼロ・ウェイスト宣言」で知られ、45種の分別を通じて持続可能な社会を体現しています。また、葉っぱを料理の彩りとして出荷する「いろどり事業」は、高齢者や女性が主役となる活気ある町づくりの象徴です。檜原の棚田をはじめとする棚田群や水苔が群生する山犬嶽など日本の原風景を守りつつ資源を宝に変える挑戦をしています。心身を癒やしにぜひお越しください。

第5位: 熊本県 南阿蘇市

コスパ総合力17点・穴場度19点・SNS映え20点・グルメ17点・体験の多様性18点 合計91点



南阿蘇村政策観光課 提供

阿蘇五岳を望むダイナミックな絶景と、白川水源をはじめとする清らかな湧水が村の至る所で見られる癒やしの村。村内に点在するおしゃれなカフェや絶景を誇る温泉施設は、どれも阿蘇の広大な自然を活かした空間設計となっており、人口密度の高さを感じさせません。阿蘇の雄大なカルデラ地形の中で大きく深呼吸をし、豊富なミネラルを含む名水を味わえば、日頃溜まった疲労も自然とリセットされます。ドライブの爽快感も抜群で、移動そのものがメンパ回復につながる希有な場所です。

南阿蘇村 政策観光課 コメント

メンパ自治体ランキング5位にご選出いただき大変光栄です。南阿蘇村は、世界有数の巨大カルデラの中に広がる雄大な阿蘇五岳を望む絶景と、白川水源をはじめとする清らかな湧水、そして人々の暮らしが美しく調和する場所です。キャッチフレーズ「南に幸あれ」のとおり、澄んだ空気と壮大な景観に包まれながら地元の食や温泉、トロッコ列車などの特別な体験を通して、心満たされるひとときをお過ごしいただければ幸いです。

第6位: 鳥取県 倉吉市

メンパ回復度18・アクティビティ17・行きやすさ18・受け入れ環境19・コスパ18: 合計90点



倉吉市観光交流課 提供

国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている、白壁土蔵群が美しい落ち着いた町並みが最大の特徴です。近隣には世界屈指のラドン泉として知られる温泉や関金温泉が控えており、静かなレトロ町歩きと本格的な湯治体験をシームレスに組み合わせることができます。比較的ゆったりと回遊できるキャパシティがあり、赤瓦の風景の中でノスタルジーに浸りながらメンパ回復を図れます。無料で見学できる施設も多く、高いコストパフォーマンスも評価の決め手となりました。

倉吉市 観光交流課 コメント

倉吉市は、白壁土蔵群をはじめとする歴史的な町並みや、赤瓦の残る懐かしい風景、関金温泉の癒やしなど、日常を離れて、暮らすように旅ができる魅力が詰まったまちです。地域に息づく暮らしや文化に触れながら、心を整え、穏やかな時間を過ごしていただければ幸いです。

第7位: 愛媛県 内子市

メンパ回復度19・アクティビティ16・行きやすさ17・受け入れ環境18・コスパ19: 合計89点



photo by 内子の宿

和紙や木蠟(もくろう)などの手仕事の文化が息づく八日市護国の町並みは、歩くだけで心が洗われるような静謐さに満ちています。製蠟業で栄えた当時の富を象徴する、黄色の漆喰壁と重厚な建築群が約600mにわたって続き、ノスタルジーに浸りながらメンパの回復を図るには絶好のロケーションです。町並み保存センターなど無料で見学できる施設も充実しており、高いコストパフォーマンスとともに、混雑を避けて自分のペースで回遊できるキャパシティも魅力です。上質な手仕事の温もりに包まれ、日常の疲れをリセットできる贅沢な時間がここには流れています。

第8位: 高知県 梶原町

メンパ回復度19・アクティビティ17・行きやすさ15・受け入れ環境19・コスパ18: 合計88点



photo by photoAC ※画像はイメージです

標高が高く自然豊かな四国カルストの麓の町です。世界的建築家・隈研吾氏が設計した木造建築が町内に複数点在しており、山間の風景とモダンなアートが融合した洗練された空間が広がります。町の面積の91%を森林が占めるという圧倒的な自然環境の中で、清々しい木の香りに包まれながら静寂な時間を堪能できます。アクセスの難易度はやや高いものの、たどり着いた先に待っている非日常感と、整備された快適な受け入れ環境のギャップが、滞在の満足度を飛躍的に高めます。

第9位:長崎県 雲仙市

メンパ回復度17・アクティビティ18・行きやすさ16・受け入れ環境18・コスパ18:合計87点



雲仙市観光物産課 提供

もうもうと湯けむりを上げる雲仙地獄のダイナミックな景観と、古くから避暑地として愛されてきた歴史ある温泉街が魅力です。標高が高いため、初夏へ向かう時期でも涼しく快適に過ごせるのがポイント。日本初の国立公園に指定された大自然の中でトレッキングや自然散策を楽しんだ後、硫黄の香り漂う効能豊かな温泉でじっくりと疲れを癒やすという、アクティブな活動とリラクセスの黄金バランスが実現します。歴史あるホテルでの優雅な滞在も、心を満たす重要なエッセンスとなります。

雲仙市観光物産課 コメント

このたびは、雲仙市を「メンパ」自治体ランキング第9位にご選出いただき、誠にありがとうございます。雲仙市は、四季折々の自然景観と歴史ある温泉文化が調和するまちです。特に雲仙地獄の迫力ある景観や、国立公園ならではの豊かな自然、心と身体をゆったり癒やす温泉は、日常の慌ただしさから離れ、自分らしくゆっくり過ごせる時間を提供してくれます。今後も、訪れる皆さまに心穏やかに滞在いただけるよう、地域一丸となって魅力発信に努めてまいります。

第10位: 静岡県 川根本町

メンパ回復度19・アクティビティ17・行きやすさ16・受け入れ環境17・コスパ17: 合計86点



川根本町観光交流課 提供

奥大井湖上駅を初めとするノスタルジックな風景が旅人を惹きつける町です。山が多く平地が少ない地形の中、古くから大井川と共に築かれた人々の暮らしや、香り高い川根茶の文化が息づいています。観光地として過度に開発されておらず、豊かな自然と温泉、静かな町並みがゆるやかにつながる環境は、「何もしない時間」そのものが旅の思い出となり、メンパ回復に最適です。寸又峡温泉での癒やしや、大自然の中でゆったりと川根茶を味わうひとときは、心身に深い安らぎをもたらします。

川根本町観光交流課 主幹 坂下様 コメント

本町が全国第10位に選ばれたことを大変誇りに思います。本町は静岡県中部の中山間地に位置し、豊かな自然と歴史、川根茶文化に加え、アプト式鉄道や階段式の吊り橋など日本唯一の見どころも多くあります。その魅力が、多くの旅人の心を癒やす場として評価されたことは光栄です。今後も過度な開発を避け、静かな時間と癒やしの空間を大切にしていまいりますので、ぜひ一度お越しください。お待ちしております。

■ 11位～30位

第11位：遠野市(岩手県)／第12位：南砺市(富山県)／第13位：真庭市(岡山県)／第14位：長門市(山口県)／第15位：丹波篠山市(兵庫県)／第16位：田辺市(和歌山県)／第17位：東川町(北海道)／第18位：仙北市(秋田県)／第19位：上山市(山形県)／第20位：大野市(福井県)／第21位：大子市(茨城県)／第22位：那須烏山市(栃木県)／第23位：中之条町(群馬県)／第24位：熊野市(三重県)／第25位：高島市(滋賀県)／第26位：三豊市(香川県)／第27位：武雄市(佐賀県)／第28位：えびの市(宮崎県)／第29位：霧島市(鹿児島県)／第30位：久米島町(沖縄県)

※本ランキングは株式会社令和トラベルが独自の調査・評価に基づき作成したものです。掲載内容は2026年5月時点の情報に基づきます。

◆かしこい、おトク、旅行アプリ『NEWT(ニュート)』

web版 海外ツアー <https://newt.net/>

宿・ホテル <https://newt.net/hotel/>

アプリ <https://newt.net/app>

◆公式LINE

<https://lin.ee/ZKchfbF>

■令和トラベル 会社概要

令和トラベルは「あたらしい旅行を、デザインする。」をミッションに、旅行におけるあたらしい体験や、あたらしい社会価値の提供を目指すデジタルトラベルエージェンシーです。2022年4月より、かしこい、おトク、旅行アプリ『NEWT(ニュート)』を提供しています。旅行業界における予約や管理業務のDXを最大化し、旅行というエクスペリエンスを通じた社会価値の創造に挑戦します。

名称 : 株式会社令和トラベル

所在地 : 東京都渋谷区桜丘町20-1 渋谷インフォスター15F

代表者 : 代表取締役 篠塚 孝哉

創業日 : 2021年4月5日

事業内容 : 旅行代理店業

登録免許 : 第一種旅行業(観光庁長官登録旅行業: 第2123号)

所属協会 : JATA(一般社団法人日本旅行業協会)正会員、IATA(国際航空運送協会)公認代理店

会社HP : <https://newt.net/company>

『NEWT』ブランドページ : <https://newt.net/brand>

公式SNS

・LINE : <https://lin.ee/ZKchfbF>

・X : https://x.com/newt_travel

・Instagram : https://www.instagram.com/newt_guide/

・Threads : https://www.threads.com/@newt_guide

・TikTok : https://www.tiktok.com/@newt_travel

・YouTube : https://www.youtube.com/@newt_travel