

「別府温泉で、 眠りが変わった。」

睡眠×温泉 実証モニターツアー 結果報告

新湯治ウェルネス滞在が睡眠の
質に与える影響を可視化



調査対象：
30～50代
29名



調査期間：
2025年12月～
2026年2月
(全3回)



調査方法：
別府温泉滞在 vs
自宅沸かし湯を
比較



睡眠の質が大きく改善！主観評価の結果



+115分

睡眠時間

湯治1日目に前日比+115分増加



最小化

起床時の眠気

湯治1・2日目に最高値



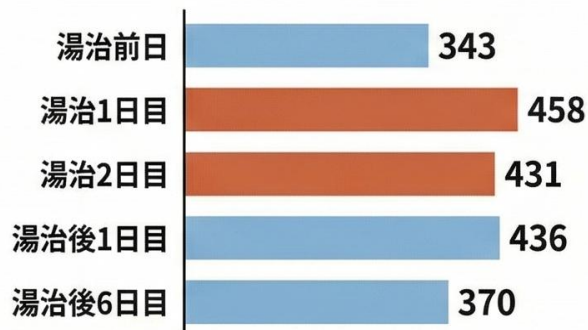
向上

疲労回復感

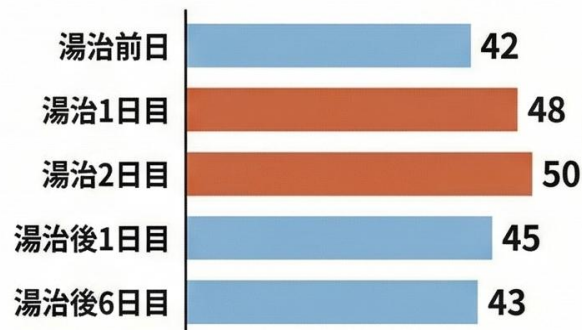
湯治1日目に最高値 (49pt)

主観評価の推移

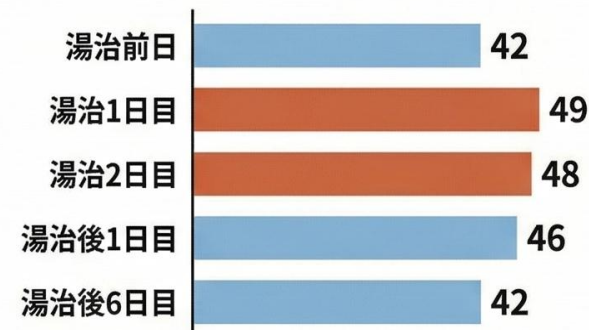
睡眠時間 (分)



起床時の眠気



疲労回復



デバイス計測でも証明！客観データの結果

☆ 睡眠スコア

76

湯治1日目に最高値

🛡️ 睡眠効率

90.2%

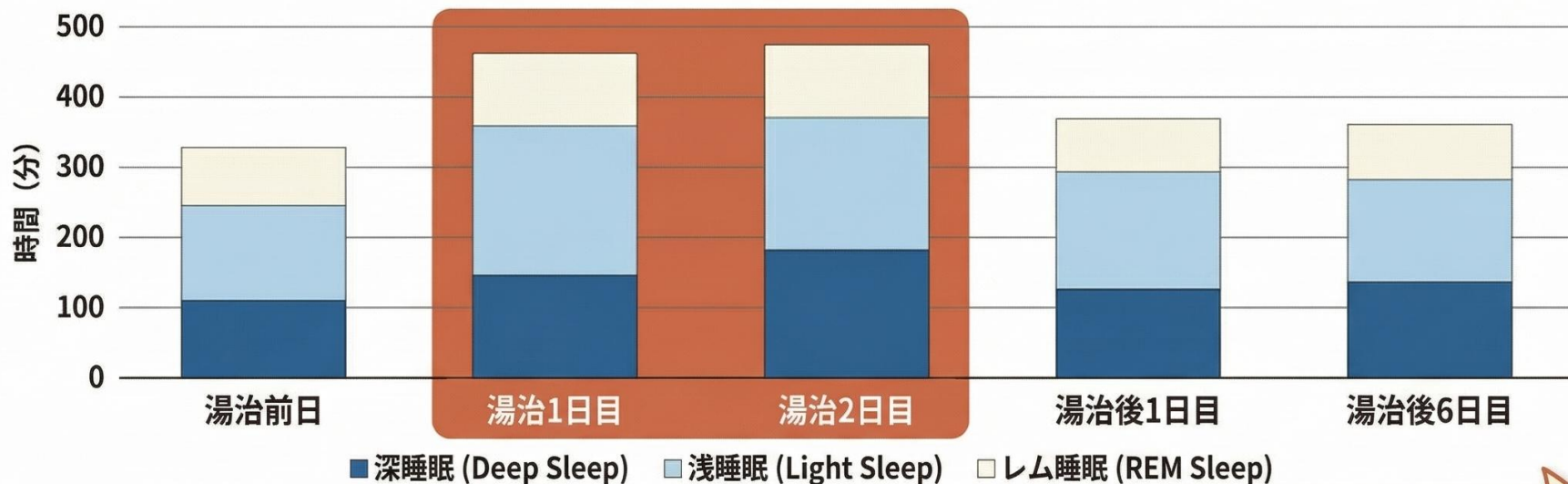
湯治1日目に最高値

🕒 睡眠時間

延長

湯治中に主観と同様に長い睡眠時間

レム睡眠・浅睡眠・深睡眠の時間



注釈：計測方法：ウェアラブルデバイス「スリープコイン」による客観計測

29名全員が湯治滞在中に
自宅湯を上回る睡眠指標を記録

睡眠以外にもこんな変化が！心と体への波及効果

別府温泉×睡眠モニターツアー調査報告



収縮期血圧

121 → 113

↓有意に低減



身体の柔軟性

34.5 → +39.9cm

↑有意に伸長

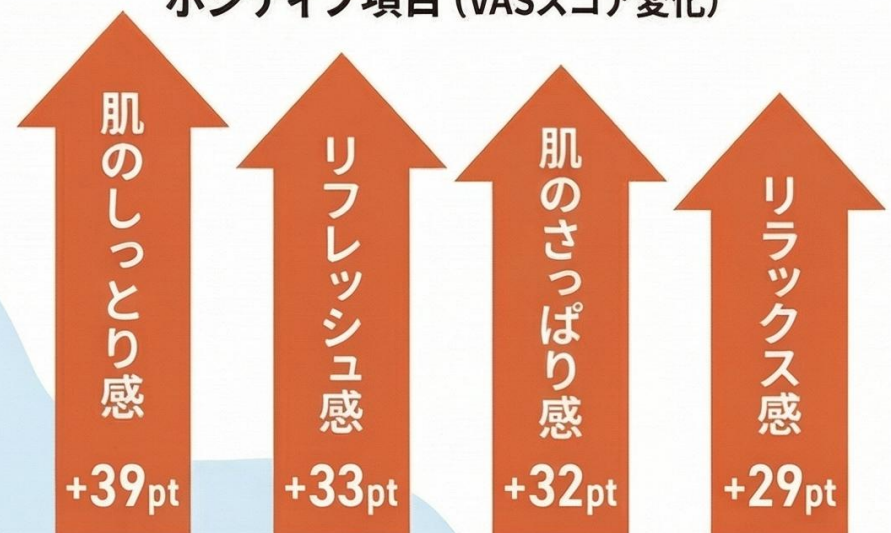


自律神経

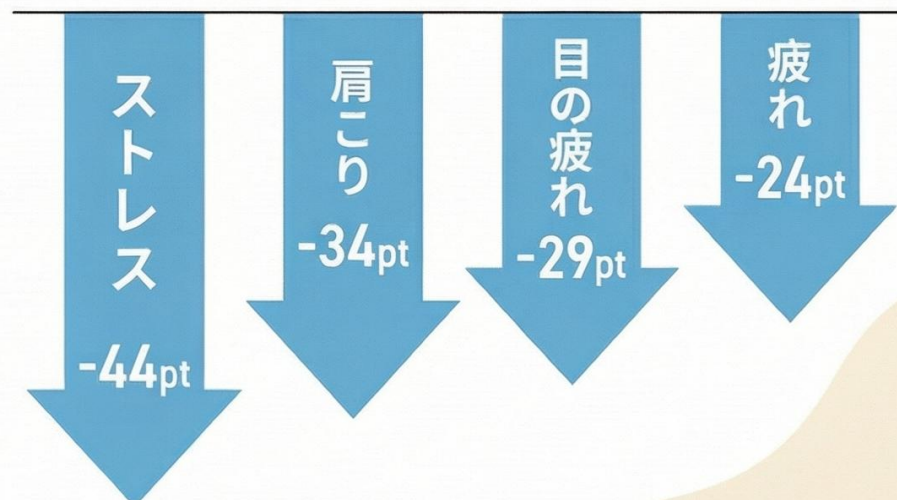
交感神経→副交感神経優位

→リラックスモードへ

ポジティブ項目 (VASスコア変化)



ネガティブ項目 (VASスコア変化)



調査方法：VAS (ビジュアルアナログスケール) による心理的調査

考察：別府温泉でのウェルネス滞在がもたらす健康への波及効果



温泉入浴の効果

入浴回数が日常の約2倍以上。睡眠時間が約60分延長、睡眠スコア・睡眠効率も改善



滞在プログラムの複合効果

腸活クッキング夕食・自力整体・書道・外湯巡りを組み合わせた滞在が起床時眠気低減・疲労回復感向上に寄与



効果の持続と減衰

湯治後1日目まで高水準を維持。帰宅後も浴槽浴を選択する行動変容が多くの被験者に認められた



周期的な湯治の効果

湯治による睡眠改善・リフレッシュ効果は時間とともに減衰する可能性があり、一定期間後に再度温泉滞在を行う「周期的な湯治」が現代人のウェルネスに寄与

別府温泉でのウェルネス滞在は、睡眠の質を高め、心身を整える「新しい湯治」。一度経験すると、日常の入浴習慣まで変わる。