

～ Kyoto Health Resort 京丹後～

健康増進のための 健康課題別ヘルスツーリズムプログラム

2023年9月 Ver.5



海の京都



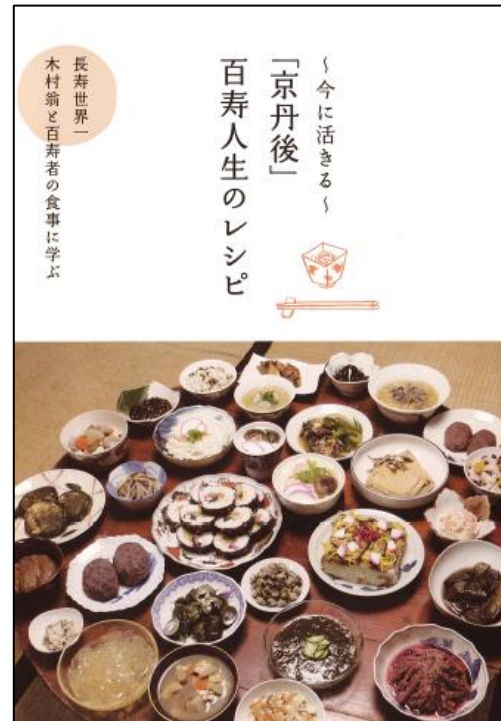
企画・販売：京丹後市観光公社（一般社団法人 海の京都DMO 京丹後地域本部）
企画支援：特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構



健康長寿のまち“京丹後市”

京丹後市は、男性の長寿世界一としてギネス記録に認定された木村次郎右衛門さん（享年116）が暮らした街であり、また人口あたりの100歳以上の比率が全国平均の3倍以上と高く、健康に長生きする方が多いことから「長寿のまち」として知られています。2017年度から京都府立医科大と共に疫学調査「京丹後長寿コホート研究」を始め、これまで京丹後市の65歳以上の方を対象に健康診断や食事、生活習慣などの調査をしてきました。その中で、京丹後の長寿者には血管年齢の若い人が多いことや、腸内フローラ（腸内細菌叢）に特徴があることなど、長寿の秘訣が明らかになってきています。

また、この地域にはユネスコ世界ジオパークにも認定されている山陰海岸ジオパークがあり、鳴き砂で知られる琴引浜などの貴重で美しい自然遺産や、泉質多様な温泉、豊かな自然が育む山海の幸などもあります。



「Kyoto Health Resort 京丹後」の概要

豊かな自然環境と長寿文化を活かした企業の健康保養地を目指します

京丹後市は、海と山の両方の豊かな自然環境を有した健康長寿のまちです。

「Kyoto Health Resort 京丹後」は、京都府京丹後市の歴史・文化・自然・地域食材を活用して、企業の健康経営®の取組と個人の健康づくりに活かしていただくことを目的に、「運動」「栄養」「休養」のヘルスツーリズムプログラムを取り揃えた観光型の健康保養地を目指しております。また、京丹後市では、プログラムの品質を評価する「ヘルスツーリズム認証」を京都府内第一号で獲得いたしました。京丹後に健康保養の目的で滞在していただきながら、京都観光も楽しんでいただけるヘルスリゾート京丹後へ是非お越しくださいませ。



ヘルスツーリズム認証

旅の楽しみの中で健康への気づきをもたらす旅行プログラムの品質を評価したものです。「安心・安全」「楽しみ・喜び」「健康への気づき」の視点からヘルスツーリズム認証委員会が行う第三者サービスです。京丹後では「海の京都」「百寿人生のレシピ」体感プログラムという長寿のまちで長寿食と漁師町健康ウォーキングと美肌の湯を堪能するプログラムで認証を取得しました。

「健康経営®」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。
健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つです。



旅行 健康

健康への気づきや健康のきっかけづくりに・ストレス解消などにも

健康プログラム×旅×滞在

ヘルスツーリズム (Health Tourism) とは、医科学的な根拠に基づく健康回復や維持、増進につながる観光のことです。ヘルスツーリズム は、旅を通して健康プログラム体験などにより、健康づくりへのきっかけやより効果的な健康法を知ることにつながります。

健康保養地プログラム

転地効果……異なる気候環境・風土での滞在
行動療法……自己効力感アップ、生活習慣改善
気候療法……気候環境を活用するプログラム
食事療法……地元食材の健康食、食生活改善
運動療法……運動量アップ、運動効果
精神療法……心身へ好影響
クナイプ療法……冷刺激を含む総合プログラム
森林療法……森林資源を活用



久美浜湾



内山ブナ林

ヘルスツーリズムと健康



運動

筋刺激 × **脳活性**

ヘルスツーリズムの運動プログラムは、訪れた地域の森林や海岸線などでウォーキングやサイクリングなどを行いますが、これらの大きな目的は「筋刺激」と「脳活性」です。

運動を行うことによって、加齢とともに減少する筋肉や脳を刺激し、メタボリックシンドロームや口コモチブシンドロームの予防や改善のほか、ストレス軽減等にも役立ちます。



栄養

地域食材 × **伝統料理** × **ヘルシー**

ヘルスツーリズムの食事プログラムは、訪れた地域の食材や伝統料理をヘルシーにいただきます。カロリーや塩分、油脂、糖質などは健康づくりに配慮されており、その上、地域の伝統料理もいただけますので、旅の醍醐味を十分に味わうことができます。



休養

温泉 × **文化** × **ふれあい**

ヘルスツーリズムの休養プログラムは、温泉に入ったり、地域の文化に触れ、さらには、地域の人々とのふれあいが心身の休養につながります。滞在をすることでより効果が得られるでしょう。

「Kyoto Health Resort 京丹後」の提供するヘルスツーリズム

～京丹後の資源を使って**健康の3要素**をバランス良く～



運動

筋刺激 × 脳活性



栄養

地域食材 × ヘルシー
伝統料理



休養

温泉・森林 × ふれあい
文化・伝統



「Kyoto Health Resort 京丹後」の提供するヘルスツーリズム

▼ 温泉療法

「土地あるいは地下の天然産物である温泉水、天然ガスや泥状物質などのほか、温泉地の気候要素なども含めて医療に利用する。

▼ 気候療法（転地療法）

日常生活と異なった気候環境に転地して疾病の治療や休・保養を行う一種の自然療法
転地により、

- ① 生体に有害な気候環境から患者を隔離・保護(気候的保護作用)
- ② 新しい気候刺激に生体機能が反応して変調し、疾病の治療を促進したり、健康の増進を図る。(気候的刺激作用)

▼ 森林療法

森林には気候緩和や環境浄化作用が存在

- ・樹木から抗菌・防腐作用や鎮静作用のあるテルペン系などの芳香性物質が発散
- ・副交感神経刺激性の小さいマイナス空気イオンも多い。

森林内の静けさや樹林の緑色は、人に安らぎ感を与えるなど、保護性気候であることが多い。

森林の気候緩和作用は、心・循環系疾患の患者でも、夏の暑い日でも清浄な快い空気を楽しむことができる日照と日陰を組み合わせた遊歩道を利用して歩いたり、適切な着衣で高度差のある坂道を歩くと、温熱負荷は多くの生理機能に負担とはならず心肺機能の鍛練になる。

▼ 海洋療法

海洋療法は自然療法の一つで、海の資源を活用した治療・予防・健康づくり・美容・心肺機能・筋骨格系・ストレス関連に好影響。海洋気候の作用の中で、海水・海藻・海泥を用いて行う治療。

【直接作用】海水によるハイドロセラピー、海水の浮力や水圧を活かしたマッサージや水中運動、海水由来の素材を用いる海藻療法（アルゴセラピー）、海泥療法（ファンゴセラピー）。

【間接作用】転地療法、地形療法、ドルフィンセラピー（動物介在療法／イルカ介在療法）



スイス村



碓高原



立岩

「Kyoto Health Resort 京丹後」の特長

京丹後の歴史・文化・自然・地域食材を活用して、個人の健康づくりや企業の健康経営®の取組に活かしていただくことを目的に開発したプログラムです。京丹後でのヘルスツーリズムをきっかけに、健康づくりのきっかけになっていただければ幸いです。なお、ツーリズムでの体験のみならず、ツーリズム終了後も、個人の健康づくりや健康経営®のお手伝いをさせていただきます。



居住地・勤務先

事後フォロー  転地効果
心身の解放、環境、文化への適応

京丹後

ヘルスツーリズムプログラム

海岸線・トレイルコース

温泉

京丹後の食

歴史・文化

×

運動生理学

気候療法

温泉療法

食事療法

温熱療法

 健康経営への寄与

行動変容

自己効力感アップ

精神ストレス軽減

脳活性

筋肉刺激

有酸素能アップ

チームビルディング

食育

健康度アップ

生産性アップ

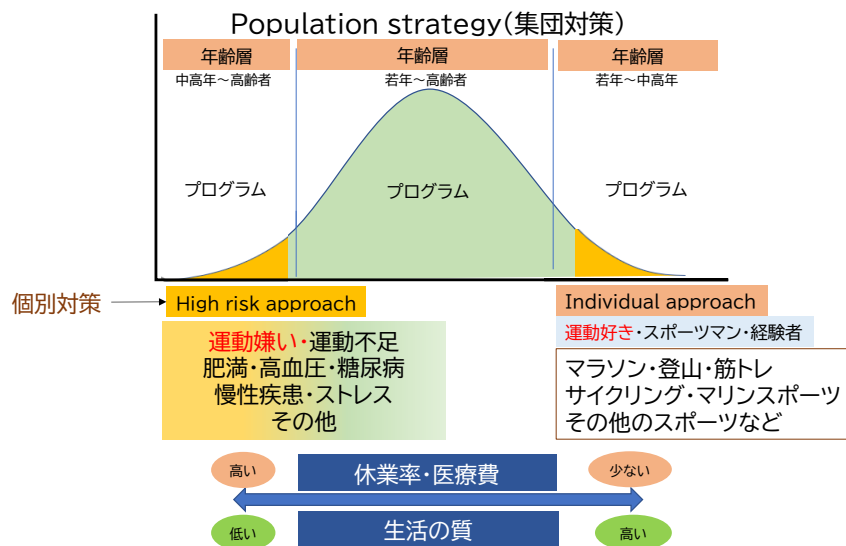
医療費削減

その他の効果

「Kyoto Health Resort 京丹後」の提供するヘルスツーリズム

産業保健からみた健康アプローチ方法

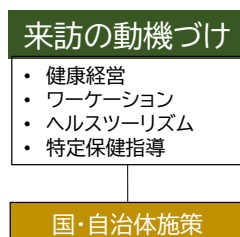
集団全体に行う対策と個別に行う対策の2通りがある



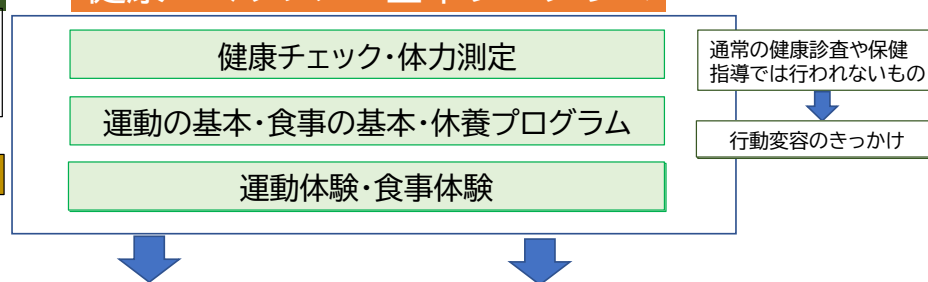
集団や個別の特性に合わせたアプローチの必要性



性別・年代・職種や職場・健康度などによってアプローチを変える必要性



健康づくりツアー基本プログラム



引用図表：木下藤寿

「Kyoto Health Resort 京丹後」の提供するヘルスツーリズム

京丹後ヘルスツーリズムプログラムにおける健康チェック項目の事例

- 問診票（生活習慣の確認）
- 血圧チェック（運動可否判断）
- ストレスチェック（唾液アミラーゼ）
- POMS（ストレス・気分の調査）
- SE測定（自己効力感の調査）
- VAS（気分・心地よさ） Visual analog scale
- バランスチェック・・・経絡テスト
- 経絡ストレッチ・・・腰痛・肩こり

個人プログラム

健康づくりの目標

現状と課題	目標
項目	具体的に
項目	具体的に

＜参考＞
消費エネルギー7000kcal
1日 消費エネルギー900kcal
① 運動で消費エネルギーkcal/日減らす(*50%)現状から減らす
② 食事消費エネルギーkcal/日減らす(*50%)現状から減らす

◆筋トレ（基本の体づくり・いい体づくり・強身づくり）

目的	内容	時間・頻度
目的	内容	時間・頻度

◆食事（基本の体づくり・いい体づくり・強身づくり）

食事	実施する内容	おおよそのカロリー
朝食		kcal
昼食		kcal
夕食		kcal
間食		kcal

◆リラクゼーション（精神的な休息・ココロの休養）

項目	実施する内容	場所	時間・頻度
項目	実施する内容	場所	時間・頻度

14-12 POMS測定用紙

＜POMS気分の検査＞

この問診票は、あなたの気分の状態を調べるためのものです。この問診票に記入してください。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. 気分が落ち込む															
2. 気分が落ち込む															
3. 気分が落ち込む															
4. 気分が落ち込む															
5. 気分が落ち込む															
6. 気分が落ち込む															
7. 気分が落ち込む															
8. 気分が落ち込む															
9. 気分が落ち込む															
10. 気分が落ち込む															
11. 気分が落ち込む															
12. 気分が落ち込む															
13. 気分が落ち込む															
14. 気分が落ち込む															
15. 気分が落ち込む															

自己効力感(セルフエフィカシー)

項目	A	B	C	D
1. 自分に自信がある				
2. 自分に自信がある				
3. 自分に自信がある				
4. 自分に自信がある				
5. 自分に自信がある				
6. 自分に自信がある				
7. 自分に自信がある				
8. 自分に自信がある				
9. 自分に自信がある				
10. 自分に自信がある				
11. 自分に自信がある				
12. 自分に自信がある				
13. 自分に自信がある				
14. 自分に自信がある				
15. 自分に自信がある				

唾液アミラーゼ(ストレスチェック)VAS(Visual Analog Scale)記録表

測定日時: 年 月 日 時 分

1. VAS(Visual Analog Scale) 今の気分は?

2. 唾液アミラーゼ(唾液)を右の管に30秒以上おくらせてください
(約1分で数値がでます)

(1)にちがいに感じた時の気分は?

(2)唾液アミラーゼ(唾液)の数値

(3)唾液アミラーゼ(唾液)の数値が低い時の気分

(4)唾液アミラーゼ(唾液)の数値が高い時の気分

※このデータは、個人情報に基づき、本モニターアワーのみに活用します。また、個人が特定されない形で、統計や集計の報告書等に活用させていただきます。



メタボリックシンドローム対策プラン

主たる対象者

中高年

プランの内容

有酸素運動を中心とした運動プログラム
地域食材を活用した栄養指導プログラム 等

ポイント

非日常の旅先という自己効力感が高まりやすい
シーンで健康への気付きを与え、健康に無関心
な人に対して行動変容を促す



「Kyoto Health Resort 京丹後」の提供するメタボリックシンドローム対策プログラム

- プログラム・・・個人の体力や症状、ニーズに応じた個人プログラムを設定し、無理のないプログラムと目標設定
- 転地療法・・・日常生活と異なり、ストレスから離れ、運動・栄養・休養プログラムが無理なく実施できる
- 自然療法・・・清浄な空気が豊富な京丹後では、保護性気候や刺激性気候による気候療法、海洋療法を実施
- アクティビティ・・・自然豊かな海岸線や森林のウォーキング、マリンスポーツ（SUP・シーカヤック・釣り）など楽しく運動
- リラクゼーション・・・海岸線や森林でのインハレーション（呼吸療法）、横臥外気浴、温浴プログラム（サウナ・温泉）
- 食事療法・・・京丹後の野菜、魚介類、雑穀など百寿長寿の素材を活用した健康メニューの食事



ヘルスツーリズムが対象とする主な健康課題

メンタルヘルス・リフレッシュプログラムの場合

主たる対象者 若年層～中高年

プランの内容 ウェルネスツーリズム、リフレッシュ

ポイント 住まいや職場以外（サードプレイス）の非日常空間で、自身を見つめなおす。



「Kyoto Health Resort 京丹後」の提供するリフレッシュプログラム

- 現状のストレス状態を問診票や唾液アミラーゼ、POMS、VAS（質問紙）を使って確認
- アクティビティやリラクゼーションなどメンタルヘルスに有効なプログラムを実施
- ご希望により一定期間後のストレス度もチェック
- マインドフルネスの手法を使ったプログラムで、ストレスコントロールの仕方を体得します



★職種の特性に応じ、アンチエイジングビューティープログラムなどへのアレンジも可能です。

ロコモ・フレイル対策の場合

主たる対象者

高齢者・中高年

プランの内容

筋刺激や脳活性を目的としたプラン

ポイント

中高年の現役世代には、行動変容を促すきっかけに



「いらすとや」

「Kyoto Health Resort 京丹後」の提供する筋トレ・脳活性プログラム

- プログラム・・・健康づくりが筋刺激や脳活性に重要であることの気づきを促すプログラム
- 筋刺激・・・自然の中で、大筋群はじめ様々な部位の筋刺激を楽しく実施。凸凹道、自重、ロープなどを使った運動
- 脳活性・・・脳活性や認知症予防に、有酸素運動や筋トレで脳の海馬やBDNF（脳由来神経栄養因子）など脳細胞や神経細胞の成長や再生を促すプログラムを実施
- 自然療法・・・気候療法や海洋療法を活用。ビタミンD活性による骨形成、筋刺激、脳トレ効果
- 食事・・・地元食材や調理法で筋や骨、身体づくりに必要なたんぱく質やカルシウムの摂取



「Kyoto Health Resort 京丹後」の提供するヘルスツーリズムラインアップ

健康講座（全コース共通） P15



+

選択コース	プログラム中の健康の3要素	テーマとする健康課題	療法	掲載頁
☐ 健康トレイルウォーキング（初級・中級・上級）		生活習慣病対策	行動療法／気候療法／運動療法／森林療法	P16～P19
☐ 自然とつながる食体験プログラム		栄養・食生活	食事療法	P20
☐ プライベートサウナでリラクゼーション		休養・こころの健康	精神療法	P21～P22
☐ Eバイクでの里山ツーリングとヒルクライム		生活習慣病対策／栄養・食生活 こころの健康	行動療法／気候療法／運動療法／森林療法	P23
☐ 森林公園で葉っぱとリトリート気づきプログラム		生活習慣病対策／栄養・食生活 こころの健康	行動療法／気候療法／運動療法／森林療法／精神療法	P24
☐ 海の京都「百寿人生レシピ」体感プログラム		生活習慣病対策／栄養・食生活 こころの健康	行動療法／気候療法／運動療法／食事療法／精神療法	P25
☐ 冬季限定！ スノーシュー体験		生活習慣病対策	行動療法／気候療法／運動療法／森林療法	P26
☐ 雨天時用室内プログラム		生活習慣病対策／栄養・食生活 こころの健康	行動療法／気候療法／運動療法／精神療法	P27
☐ 宇川温泉よし野の里リラクゼーションプログラム		栄養・休養・こころの健康	食事療法／精神療法／温泉療法	P28



運動プログラム



栄養プログラム



休養プログラム

1 「Kyoto Health Resort 京丹後」 健康講座（各コース共通）

各プログラム体験前にオリエンテーションとして健康講座をセットいたします。
内容は企業様のご要望に応じ特定の健康課題にフォーカスしてアレンジすることも可能ですのでご相談下さい。

プログラムのイメージ

健康行動を獲得するための基本的な知識を学びます



ヘルスリテラシーの向上	職場の活性化	個別対策へのカスタマイズ
運動機会の増進	食生活改善	休養（保養）
メンタル不調予防	生活習慣病対策	ロコモ・フレイル対策

ヘルスツーリズムと健康

筋刺激 × 脳活性

ヘルスツーリズムの運動プログラムは、訪れた地域の森林や海岸線などでウォーキングやサイクリングなどを行いますが、これらの大きな目的は「筋刺激」と「脳活性」です。
運動を行うことによって、加齢とともに減少する筋肉や脳を刺激し、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防や改善のほか、ストレス軽減にも役立ちます。

運動

地域食材 × 伝統料理 × ヘルシー

ヘルスツーリズムの食事プログラムは、訪れた地域の食材や伝統料理をヘルシーにいただきます。
カロリーや塩分、油脂、糖質などは健康づくりに配慮されており、その上、地域の伝統料理もいただけますので、旅の醍醐味を十分に味わうことができます。

栄養

温泉 × 文化 × ふれあい

ヘルスツーリズムの休養プログラムは、温泉に入ったり、地域の文化に触れ、さらには、地域の人々とのふれあいが心身の休養につながります。滞在をすることで効果が得られるでしょう。

休養

個人プログラム

健康づくりの目標		目標	
現状と課題		目標	
項目	具体的に	項目	具体的に

<参考>
減量体重×7000kcal= kcal*
① * kcal÷90日=** kcal/日
② 運動で kcal/日減らす(*※50%)現状から増やす
③ 食事で kcal/日減らす(*※50%)現状から減らす

◆筋トレ（基本の体づくり・いい体づくり・脳活性）	
目的	回数

◆有酸素運動（循環器・内分泌・脳活性）は脂質×Met×時間×1.05= kcal	
目的	時間・強度

◆食事等(強い体づくり:バランス・カロリー)		
食 事	工夫する内容	おおよそのカロリー
朝 食		kcal
昼 食		kcal
夕 食		kcal
間 食		kcal

◆リラクゼーション（1口の休養）	
場所	時間・強度

オリエンテーション(健康講座)の概要

- ☑プログラム体験に先立ち目的の説明
- ☑健康チェックシートの記入と測定(セルフエフィカシー・POMS・VAS・アミラーゼ・血圧)
- ☑スタッフ紹介
- ☑参加者自己紹介
- ☑体験プログラム(コース)の説明
- ☑健康ミニ講座(ヘルスツーリズムの期待出来る効果について)

旅で健康
Health Tourism
ヘルスツーリズム



京丹後の美しい自然環境と地域資源を活用した海洋療法などの自然療法を体感できる難易度に応じた健康トレイルウォーキングをご用意しており、企業様のご要望に応じた最適のコースをアレンジいたします。非日常での体験を通して「健康への気づき・健康づくりの第一歩」をお手伝いするプログラムです。

プログラムのイメージ



利用想定シーン（対象者のイメージ）



ハイキングに興味がある方
これから健康づくりを行ってみたい方
旅先で健康づくりを行ってみたい方
京丹後の海岸や森林の風景を満喫したい方

京丹後の健康トレイルウォーキングは3エリアにわたり、初級・中級・上級の全18コースをご用意しておりますので、健康行動の興味関心の高まりに応じた継続したプログラムのご提供が可能です。

	初級コース	中級コース	上級コース
丹後	城島 健康 ウォーキング	経ヶ岬灯台 健康 ウォーキング	経ヶ岬(先端) 健康 ウォーキング
	平海岸 健康 ウォーキング	丹後松島 健康 ウォーキング	依遅ヶ尾山 健康 ウォーキング
峰山・大宮・網野・弥栄	碓高原 健康 ウォーキング	琴引浜 健康 ウォーキング	徳良山 健康 ウォーキング
	須川隧道 健康 ウォーキング	五色浜 健康 ウォーキング	鞍髡山 健康 ウォーキング
久美浜	旭海岸 健康 ウォーキング	かぶと山 健康 ウォーキング	牛ヶ尾山 健康 ウォーキング
	箱石浜 健康 ウォーキング	ジジラ山 健康 ウォーキング	高龍寺ヶ岳 健康 ウォーキング

2 健康トレイルウォーキング（初級コース）

拠点：丹後

城島 健康 ウォーキング

丹後町 立岩～城島

難易度★☆☆	歩行距離	4.0km
	高低差	50m
	目安歩行時間	140分
日時：	3月～11月	13:30～16:30



立岩

周囲は約1km、高さ約20mの一枚岩です。地下から上昇してきたマグマが、地層に水平に貫入して出来た安山岩の岩床で、長い年月の浸食により周囲の岩石が削り取られて、この大岩が残されました。日本でも数少ない自然岩の一つです。

城島

間人の西にある周囲4kmほどの小さな島で、天正年間には、荒川武蔵守がこの島に居館を構えたと言われており、現在は公園となっております。

集合： 竹野 道の駅てんきてんき丹後 P

ゴール： 間人 城島駐車場

平海岸 健康 ウォーキング

丹後町 中浜～平海岸

難易度★☆☆	歩行距離	5.5km
	高低差	45m
	目安歩行時間	190分
日時：	3月～11月	10:00～15:30



中浜海岸

港の西側には、黒っぽい石がごつごつとび出した崖や島が見えます。これは火口から流れ出した熱い溶岩が、海に流れ込んで海水で急に冷やされたために、はじけて砕かれてしまったためにできたものです。

平海岸

海浜植物群自生地で、ネコノシタ、ケカモノハシ、ハマボウフウ、カワラヨモギやハマウツボなど貴重な草花が見られます。

集合： 久曽 加工所下駐車場

ゴール： 平海水浴場駐車場

拠点：峰山、大宮、網野、弥栄

碓高原 健康 ウォーキング

丹後町 碓高原

難易度★★☆	歩行距離	3.5km
	高低差	83m
	目安歩行時間	140分
日時：	3月～12月	13:30～16:30



碓高原

約88ヘクタールの広大な牧場に遊歩道があり、小動物とふれあったり、雄大な牧場を眺めたりできます。広い高原からは海も眺めることができ、自然を満喫できます。

集合： 丹後 碓高原駐車場(トイレのある所)

ゴール： 丹後 碓高原駐車場

須川隧道 健康 ウォーキング

弥栄町 須川隧道とガラシャ大滝

難易度★☆☆	歩行距離	5.2km
	高低差	66m
	目安歩行時間	190分
日時：	3月～12月	10:00～15:30



須川隧道

工事は、昭和13年10月から昭和14年6月で手掘りされた物。当時は戦時中で、火薬が配分してもらえない中、ツルハシ、石ノミ、ゲンノウを使って住民の体力と気力によって完成したといえます。

ガラシャ大滝

細川ガラシャ（玉）幽閉の地である味土野にある落差50～60メートルの滝。ガラシャ大滝展望所から、新緑深い山々から堂々と流れ落ちる滝を眺めることができます。

集合： 野中 野間集落センター P (トイレの有る所)

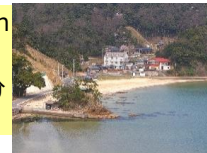
ゴール： 味土野 ガラシャ大滝 P

拠点：久美浜

旭海岸 健康 ウォーキング

久美浜町 蒲井～旭

難易度★★☆	歩行距離	4.0km
	高低差	35m
	目安歩行時間	130分
日時：	3月～11月	13:30～16:30



蒲井

やや入り込んだ岩石海岸の中にある小さなビーチは、波穏やかで遠浅。海水浴・磯遊び・釣りが一カ所で楽しめます。海を展望できる「ツリーハウス」もあります。

旭の千石船もやい岩

旭港は、久美浜周辺で唯一大型船が入り出できた港で、江戸時代は熊野都（現在の久美浜一帯）の上納米を、千石級の船で、この港から積み出し、また諸国の大型船が寄港しました。今も大型船をつないだ「もやい岩」が残っています。

集合： 蒲井漁港 駐車場

ゴール： 蒲井漁港 駐車場

箱石浜 健康 ウォーキング

久美浜町 箱石～小天桥

難易度★☆☆	歩行距離	6.0km
	高低差	12m
	目安歩行時間	190分
日時：	3月～11月	10:00～15:30



箱石海岸

箱石海岸周辺では、日本特産種のトウテイラン（京丹後市の花）をはじめ、ハマゴウ、ハマヒルガオなど50種以上の貴重な海浜植物が自生しています。

小天桥

日本海と久美浜湾に挟まれた地形が天橋立に似ていることから小天桥（もしくは日間の松原）とも呼ばれるようになり、その美しい海岸線は山陰海岸国立公園に指定され、世界ジオパークに認定（平成22年に認定）されました。

集合： 箱石浜海水浴場 P (トイレの有る所)

ゴール： 湊宮 小天桥海水浴場 P (トイレの有る所)

2 健康トレイルウォーキング（中級コース）

拠点：丹後

経ヶ岬灯台 健康 ウォーキング

丹後町	経ヶ岬灯台と袖志の棚田
歩行距離	3.8km
難易度★☆☆	高低差 160m
	目安歩行時間 140分
日時：	3月～11月 13:30～16:30



経ヶ岬灯台

白亜の灯台と紺碧の日本海のコントラストが鮮やか。国指定の重要文化財、京都百選、近代化産業遺産群に指定されました。

袖志の棚田

棚田と集落、澄んだ空と海が織り成す風景は絵画のよう。「日本の棚田百選」に認定されています。

集合：袖志 経ヶ岬駐車場(トイレの有る所)

ゴール：袖志東側広場

丹後松島 健康 ウォーキング

丹後町	此代～屏風岩～大成古墳～神明山古墳
歩行距離	7.0km
難易度★☆☆	高低差 160m
	目安歩行時間 210分
日時：	3月～11月 10:00～15:30



丹後松島

日本三景のひとつ「松島」に似ています。朝日の絶景スポットとしても有名で、『山陰海岸ジオパーク』を代表する眺めです。

屏風岩

波の浸食により孤立した巨大な屏風のようにそびえる無高さ13mの奇岩が夕日に映える姿は特に壮観です。

集合：丹後松島展望所 P (トイレの有る所)

ゴール：道の駅「てんきてんき丹後」P

拠点：峰山、大宮、網野、弥栄

琴引浜 健康 ウォーキング

網野町	三津漁港～琴引浜
歩行距離	3.6km
難易度★☆☆	高低差 45m
	目安歩行時間 100分
日時：	3月～11月 13:30～16:30



三津漁港

周辺は比較的遠浅で、海が穏やかな日にはエメラルドグリーン澄んだ美しい海の景色を楽しむことができます。

琴引浜

鳴き砂で有名な美しい海岸。波消しブロックなどのコンクリート構造物がなく、自然のままの状態が保たれ、「日本の渚・百選」にも選ばれています。

集合：徳良山登山口北広場

ゴール：琴引浜海水浴場 P

五色浜 健康 ウォーキング

網野町	塩江～五色浜～夕日ヶ浦
歩行距離	6.5km
難易度★☆☆	高低差 80m
	目安歩行時間 180分
日時：	3月～11月 10:00～15:30



五色浜海岸（市指定文化財）

規模の大きい波食台が見られます。波食台とは砂地のない平らな岩床のこと、岩の造形や潮だまりで海の生物が観察できます。

夕日ヶ浦

夕日ヶ浦海岸は、雄大な日本海が広がり、東側は入り組んだ岩場、西には久美浜まで全長8キロメートルの砂浜が続きます。日本の夕陽百選にも選ばれており、夕陽と海のコントラストはまさに息をのむほどの美しさです。

集合：浜詰 福寿院駐車場

ゴール：夕日ヶ浦キャンプ場 P

拠点：久美浜

かぶと山 健康 ウォーキング

久美浜町	かぶと山
歩行距離	4.0km
難易度★☆☆	高低差 190m
	目安歩行時間 148分
日時：	3月～11月 13:30～16:30



かぶと山

山頂の展望台からは久美浜湾や小天橋の絶景が展望できます。又山頂には熊野郡の名の起源である熊野神社が祀られています。古来より兜山はご神体として崇められていたと伝えられています。

集合：甲山 かぶと山公園駐車場

ゴール：甲山 かぶと山公園駐車場

ジジラ山 健康 ウォーキング

久美浜町	小天橋～ジジラ山～旭
歩行距離	7.5km
難易度★☆☆	高低差 190m
	目安歩行時間 220分
日時：	3月～11月 10:00～15:30



四神岳(じじらやま)

山頂には蛭児神社跡があり、小天橋や現在の蛭児神社を見下ろすことが出来ます。

旭

江戸期(湊宮の五軒家)の廻船(かいせん)の根拠地となった旭港で、千石船をつないだ「もやい石」が多く残り、朝日長者の伝説が残ります。

集合：小天橋海水浴場 P

ゴール：蒲井漁港 駐車場

拠点：丹後

経ヶ岬(先端) 健康 ウォーキング

丹後町 経ヶ岬先端～経ヶ岬灯台

難易度★★☆	歩行距離	2.5km
	高低差	200m
	目安歩行時間	140分
日時：	3月～11月	10:00～13:30



経ヶ岬灯台

白垂の灯台と紺碧の日本海のコントラストが鮮やか。1世紀以上もの間、海の安全を守り続けています。国指定の重要文化財、京都百選、近代化産業遺産群に指定されました。

経ヶ岬先端

モンセラット(バルセロナ近郊にある山)に似た岩や、色々な形をした奇岩があり、別世界のような雰囲気を楽しめます。

集合： 袖志 経ヶ岬駐車場 (トイレの有る所)

ゴール： 袖志 経ヶ岬駐車場

依遅ヶ尾山 健康 ウォーキング

丹後町 矢畑～依遅ヶ尾山

難易度★★☆	歩行距離	3.6km
	高低差	約350m
	目安歩行時間	190分
日時：	3月～11月	10:00～15:30



依遅ヶ尾山

孤立峰（540m）で、日本海沖や丹後半島の北岸から航空母艦のような形態をなして観察され、ランドマークとして親しまれています。

山頂部からは経ヶ岬や丹後松島など丹後半島北岸と日本海の眺望が素晴らしいです。

集合： 矢畑 依遅ヶ尾山登山口駐車場

ゴール： 矢畑 依遅ヶ尾山登山口駐車場

拠点：峰山、大宮、網野、弥栄

徳良山 健康 ウォーキング

網野町 徳良山～三津海岸

難易度★★☆	歩行距離	5.0km
	高低差	190m
	目安歩行時間	160分
日時：	3月～11月	10:00～14:00



徳良山

山頂近くから、きれいな日本海、城島、琴引浜、離湖や緑の山々が満喫できます。

三津海岸

小高く突き出たコヤガ鼻は、眼下に日本海が広がる景勝の地。「あみの八景」映画『天外者（てんがらもん）』のロケ地でもあります。

集合： 三津 徳良山登山口広場

ゴール： 三津 徳良山登山口広場

鞍髡山 健康 ウォーキング

大宮町 鞍髡山

難易度★★☆	歩行距離	6.0km
	高低差	350m
	目安歩行時間	240分
日時：	3月～11月	10:00～15:30



鞍髡山

山頂らは大宮町の街並みや山並みが見えます。奥の方に見える斜台形の山は依遅ヶ尾山でしょうか。東南東の方角にも山並みが見えます。

集合： 善王寺 大宮運動公園駐車場

ゴール： 善王寺 大宮運動公園駐車場

拠点：久美浜

牛ヶ尾山 健康 ウォーキング

網野町 七竜峠～牛ヶ尾山

難易度★★☆	歩行距離	4.0km
	高低差	150m
	目安歩行時間	160分
日時：	3月～12月	10:00～14:00



七竜峠

日本海と久美浜湾、またその間に伸びる砂浜が一望でき、日本三景の一つである「天の橋立」と似た「小天橋」の素晴らしい光景が見えます。

牛ヶ尾山

丹後の山々はもちろんのこと、はるかに中国山地を望むこともでき、眼下には日本海が広がります。

集合： 塩江 七竜峠駐車場

ゴール： 塩江 七竜峠駐車場

高龍寺ヶ岳 健康 ウォーキング

久美浜町 尉ヶ畑～高龍寺ヶ岳

難易度★★☆	歩行距離	4.5km
	高低差	450m
	目安歩行時間	230分
日時：	3月～12月	10:00～15:30



高龍寺ヶ岳

京丹後市と兵庫県但東町との境の山、高龍寺ヶ岳（標高697m）。

山頂からの日本海の眺めが雄大で、白砂青松の山陰海岸国定公園や丹後、但馬の山並みが一望出来ます。

集合： 尉ヶ畑 高龍寺ヶ岳登山口駐車場

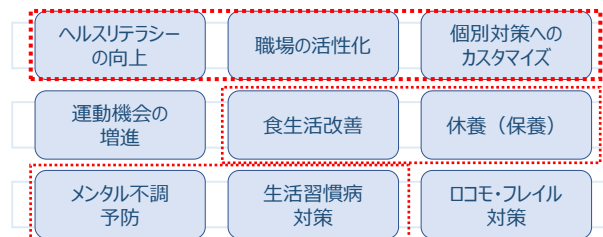
ゴール： 尉ヶ畑 高龍寺ヶ岳登山口駐車場

自然とつながる食体験プログラム（ヘルスツーリズム版）

自分の体は何でできている？畑で身体を動かし、自然とオーガニックを肌で感じることで、心身ともにリフレッシュ！毎日の暮らしにも気づきが得られる体験を。

プログラムのイメージ

実施場所：てんとうむしばたけ



利用想定シーン（対象者のイメージ）



健康的な食事について学びたい方
野菜について深く学びたい方
家庭菜園など始めたい方
家族の健康に活用したい方
土と触れて自然回帰したい方
自然療法に興味がある方 など

◆モデルプラン

項目	内容	時間
畑見学＆収穫体験	土って何？奥深〜い生き物のお話と旬野菜の収穫体験。 たくさん採れたら、お土産にお持ち帰り♪野菜の成長と共にお子さまの成長も感じられる、家族での参加も人気です。	120分
昼食	オーガニックお野菜をたっぷり使用した、カフェ特製ランチBOX や、収穫野菜を炭火焼きや蒸していただきます。森からの心地よい風が吹く畑で採れたてを味わえます。レストランでのランチも可能です。	60分
お土産選び	てんとう虫畑の売店で新鮮な野菜などをお土産にどうぞ	30分

畑で食べるきまぐれランチボックス



温熱療法の効果に着目した京丹後のドクター監修の予防医療に繋がる温浴施設「ぬかとゆげ」。米ぬか100%の酵素風呂と貸切可能なフィンランド式サウナを一度に体験できる世界初の施設です。

プログラムのイメージ

実施場所：ぬかとゆげ



利用想定シーン（対象者のイメージ）



サウナ好き、サウナに興味がある方
腰痛、肩こりなどを解消したい方
心と体のバランスを整えたい方
ストレスを解消したい方
ワーケーション中のリフレッシュ
オフサイトでのサウナミーティング



◆モデルプラン

項目	内容・時間
サウナ	一枠予約の場合、90分（お着替え等も済ませていただくようご協力をお願いします）
酵素風呂	一回のみ入酵の場合、約60分（カウンセリング15分、入酵20分シャワーやお着替えの時間25分）

※サウナ＋酵素の場合は3時間ほど見ていただくと余裕がございます。



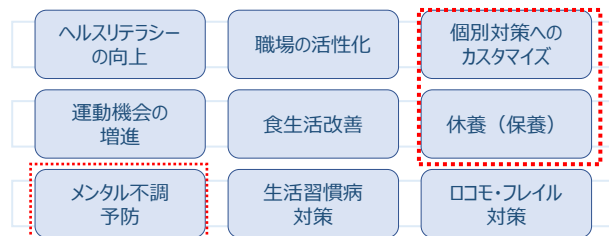
酵素風呂の特徴

ガスや電気など人工のエネルギーを一切使用せずに65℃まで発熱するお風呂で重ための布団をかぶっているように入酵時間を楽しんでいただけます。体の芯（骨や内臓）が温まってから汗が出るのが特徴です。

自然豊かな茅葺古民家を改築した完全予約の貸し切りサウナで、水着を着用し男性も女性も一緒に入れます。自由気ままにサウナを楽しみ、自然の中で癒されてください。

プログラムのイメージ

実施場所：蒸-五箇サウナ



利用想定シーン（対象者のイメージ）



サウナ好き、サウナに興味がある方
 体のメンテナンスを行いたい方
 心と体のバランスを整えたい方
 ストレスを解消したい方
 ワークーション中のリフレッシュ
 オフサイトでのサウナミーティング



◆モデルプラン

項目	内容・時間
貸切サウナ	平日は2時間、土曜・日曜・祝日は2.5時間の貸切となります。 サウナのあとは、天然の川が水風呂になります。 囲炉裏での外気浴も体験出来ます。

京丹後森林公園スイス村から林道と里山をEバイクで疾走します。
お泊りは標高683mに位置し、天気良ければ360度の大自然が見渡せる
「風のがっこう京都」に宿泊。夜は自然のナイトサファリや星空観察で心の休養を。

プログラムのイメージ

実施場所：京丹後森林公園スイス村



ヘルスリテラシー の向上	職場の活性化	個別対策への カスタマイズ
運動機会の 増進	食生活改善	休養（保養）
メンタル不調 予防	生活習慣病 対策	ロコモ・フレイル 対策

利用想定シーン（対象者のイメージ）



自然の中でリフレッシュをしたい方
サイクリングに興味がある方
Eバイクを体験したい方
野外プログラムを体験したい方など

日程	内容	時間
1日目	風の学校集合・健康チェック	20分
	サイクリング（風のがっこう京都～石臼蕎麦・天風）昼食	80分
	季節の実りを探して里山サイクリング	50分
	リバーテラスにて休息	30分
	風のがっこう京都までのヒルクライム（Eバイクなのでスイスイ）ホテルチェックイン	60分
	夕食後、ナイトプログラムへご案内（ナイトサファリと焚火・星空観察）	60分
2日目	朝食後、碓高原・天空の草原までツーリング	30分
	天空の草原での絶景をご堪能頂いたあとは高嶋海岸まで疾走	30分
	宇川温泉までツーリング	30分
	宇川温泉にて昼食とご入浴	100分
	ご入浴後、現地解散 もしくは スイス村まで送迎	30分



※宿泊地はご要望に応じ市内のホテルでのアレンジも可能です

都会の喧騒を忘れて、国定公園の京丹後森林公園スイス村で過ごすリトリート。夕食は調味料を使わず、丹後の食材の味を最大限に引き出す縄文鍋と葉っぱの香りとでいただく健康調理法。そば打ち体験や葉っぱ浴、夜は満天の星空やナイトサファリもお楽しみいただきます。

プログラムのイメージ

実施場所：京丹後森林公園スイス村



ヘルスリテラシーの向上

職場の活性化

個別対策へのカスタマイズ

運動機会の増進

食生活改善

休養（保養）

メンタル不調予防

生活習慣病対策

ロコモ・フレイル対策

利用想定シーン（対象者のイメージ）



自然体験に興味のある方
ストレスを自然の中で癒したい方
地域の食事に興味がある方
とにかくぼーっとしたい方 など



日程	内容	時間
1日目	風のがっこう京都 集合・オリエンテーション	60分
	鴨池横から山頂まで森林ウォーク	120分
	山頂の天空ハンモックでマインドフル体験	
	風のがっこう京都にて足湯と地元の和菓子で休息後、ホテルにチェックイン	30分
	夕食（葉っぱがシェフ）	100分
	夕食後、ナイトプログラムへご案内（ナイトサファリと焚火・星空観察）	30分
2日目	早朝に天空デッキでの瞑想（マインドフル）	30分
	長寿食の朝食	60分
	近隣の散策と野草摘み（ワサビの葉など）	60分
	蕎麦打ち体験と昼食	60分
	葉っぱベッドでの横臥外気浴の後、2日間の振り返りをし、解散	90分

本プログラムでは、セミナーを通じて百寿者の食生活や生活習慣を紹介し、京丹後の土地や食資源が育んだ長寿の秘訣を探ります。セミナーの後には、ノスタルジックな宇川／中浜地区をめぐる健康ウォーキングを体験し、美肌の湯も堪能していただきます。

プログラムのイメージ



ヘルスリテラシーの向上

職場の活性化

個別対策へのカスタマイズ

運動機会の増進

食生活改善

休養（保養）

メンタル不調予防

生活習慣病対策

ロコモ・フレイル対策

利用想定シーン（対象者のイメージ）



地域の健康プログラムを体験したい方
健康長寿の勉強をしたい方
健康長寿を目指したい方
健康と歴史や文化に興味のある方



場 所	項 目	内 容	時間
京丹後市 宇川アクティブライフハウス	健康チェック オリエンテーション	健康チェック（シート記入、血圧計測） とオリエンテーションにてプログラムの概要説明	10分
京丹後市 宇川アクティブライフハウス	食育セミナー	『百寿人生のレシピ』本をもとに 京丹後の長寿の秘訣を探るセミナー	40分
京丹後市 宇川アクティブライフハウス	昼 食	栄養バランスを考慮し地元食材で作られた 「百寿弁当」の昼食	40分
京丹後市 中浜区	準備体操 ウォーキング	準備体操後、ジオパークの美しい海岸線とレトロな漁師町を歩く「ノスタルジック健康ウォーキング」体験	100分
京丹後市 宇川温泉 よし野の里	振り返り 健康チェック	健康チェック（シート記入、血圧計測）	10分
京丹後市 宇川温泉 よし野の里	入浴 お買物	泉質：単純温泉・低張性弱アルカリ性泉、効能：ストレス・美容・疲労回復 があるとされるお湯でお肌がツルツル	60分

スノーシューを装着してのウォーキングは通常の約1.5～2倍のエネルギー消費効果があります。普段体験しないスノーシューは、心身のリフレッシュや筋トレ、脳トレにも。冬の運動不足対策に最適な手軽に楽しめる自然を活用した気候療法です。

プログラムのイメージ

実施場所：京丹後森林公園スイス村

ヘルスリテラシー
の向上

職場の活性化

個別対策への
カスタマイズ

運動機会の
増進

食生活改善

休養（保養）

メンタル不調
予防

生活習慣病
対策

ロコモ・フレイル
対策

利用想定シーン（対象者のイメージ）



雪を見たい方
雪の中で楽しみたい方
スノーシューイングをしたい方
冬場の運動不足解消したい方

スイス村



◆モデルプラン

項目	内容	時間
オリエンテーション	スノーシューの履き方や注意事項	30分
スノーシュー体験	インストラクターの先導でスキー場および周辺をスノーシューを装着してウォーキング	90分

ヘルスツーリズムに限らず野外でのイベントの場合、雨天の対策は悩ましいところですが、健康経営®や保健指導としてヘルスツーリズムを実施する場合、雨天でも中止にすることは出来ません。京丹後ではヘルスリゾートとして「雨天時のバックアップ」プログラムもご用意いたします。

ヘルスリテラシー
の向上

職場の活性化

個別対策への
カスタマイズ運動機会の
増進

食生活改善

休養（保養）

メンタル不調
予防生活習慣病
対策ロコモ・フレイル
対策

プログラムのイメージ

実施場所：久美浜公会堂（予定）



※写真は久美浜公会堂ではありません（妙高市体育会館）

利用想定シーン（対象者のイメージ）



晴天時予定コースの目的とする健康体験による気づきを室内のプログラムで再現いたします。
様々な屋内プログラムで楽しく健康づくりやダイエット、癒しを体験します。

室内プログラムの例

ロープワーク（ロープを使ったストレッチや筋トレ、脳活性プログラム）

ボールを使用した筋トレ

経絡テスト

デュアルタスクトレーニング

健康チームビルディングプログラム

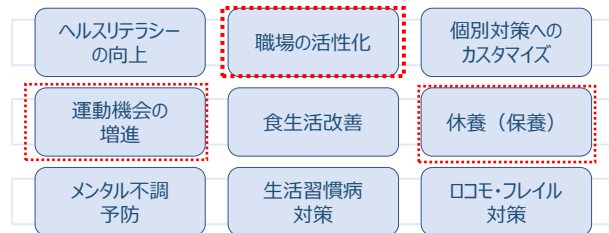
マインドフル体験

ロコモチェック、片足立ちテストなど



宇川温泉よし野の里は高台にあるため露天のみならず内湯やサウナからも海が見え、開放的な雰囲気があります。息を呑むほど美しい日本海の景色を湯船の中から一望できる絶景風呂が自慢。特に夕方の落日時は差し込む夕日を浴びながら至福の癒やしを与えてくれます。

プログラムのイメージ



利用想定シーン（対象者のイメージ）



日頃の心身の疲れを癒したい方
職場や仲間で運動・温泉を楽しみたい方
家族で運動・温泉（ハーブ浴等）を楽しみたい方
キャンプをしたい方 等

利用時間	11:00～21:00（20:30受付終了）
入浴区分	当温泉では、日替わりで男湯と女湯が交代いたします
泉質	ナトリウム-硫酸塩・炭酸水素塩・塩化物温泉（低張性アルカリ性高温泉）
特徴	・泉温 42.2℃（気温 29.0℃） ・湧出量 66.7L/min（水中ポンプ式） ・知覚的試験 無色、透明、無味、無臭 ・pH 値 8.74（ガラス電極法） ・電気伝導度 145mS/m

◆モデルプラン

項目	内容	時間
温泉療養	温泉入浴プログラムを参考に各自ご体験	60～90分
夕食	和牛肉鍋コース・鰯しゃぶ会席・BBQ・炭火焼会席など(予約制)	90分
ナイトプログラム	キャンプ場での焚火プログラム（オプション）	60分

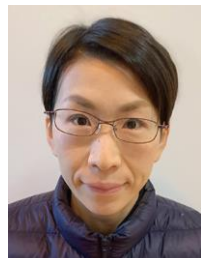
【一般的適応症】
筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期）、運動麻痺における筋肉のこわばり、耐糖能異常（糖尿病）、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、痔の痛み、病後回復期、疲労回復、健康増進

【泉質別適応症】
きりぎり、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症

「Kyoto Health Resort 京丹後」のサービス提供スタッフ



ヘルスツーリズムアテンダント資格認定者



蒲田 和加子

かばた わかこ

美しい景色を見ながらのウォーキング、季節の美味しい食物の数々、京丹後で五感で感じる健康のきっかけ作りをお手伝いします。



朴 勇太

ぱく よんて

明るい笑顔とトークで参加者の方々に少しでも楽しんでもらいたいです！



小長谷 知佐子

おばせ ちさこ

海に歴史に温泉も、そんな中を健康ウォーキング。どうせ歩くなら、楽しみましょう。お手伝い出来たら嬉しいです

提携アドバイザー



木下 藤寿

きのした ふじひさ

株式会社ウェルネスツーリズム研究所
代表取締役



西崎 徹

にしざき とおる

NPO法人
日本ヘルスツーリズム振興機構
事務局長



梅本 修

うめもと おさむ

ビオ・ラビッツ株式会社
代表取締役

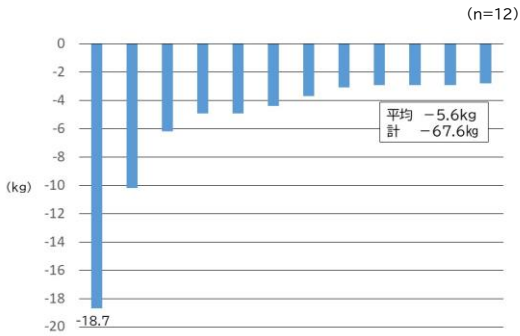
日本のヘルスツーリズムの第一人者。経済産業省ヘルスツーリズム認証品質評価策定委員。熊野古道をはじめ、全国各地および韓国でのヘルスツーリズムプログラム開発や人材育成、コンサルティングを数多く実施。最近では健康経営®プログラムの開発と監修を行っている。気候療法の講座開催と指導についてはドイツ・ミュンヘン大学の公認指導者に認定。

健康と観光を融合させたヘルスツーリズム（健康増進型旅行）を活用した持続可能なまちづくりの検討、事業推進主体（まちづくり会社やDMO等）における戦略策定とビジネス開発を専門とする。ツーリズムとヘルスケア双方の知見を活かし、NPO法人の運営を担っている。

大手食品会社を辞めて27年前に農業へ。食べることの大切さから有機農業にとりこんで21年。有機JAS認証取得・有機野菜栽培のほか、無添加加工品の製造やカフェ営業・他にはない収穫体験や農業体験を行っている。また、有機農業技術を広める活動と併せて、学校給食の地産地消100%推進や児童生徒への食育活動に力を注いでいる。

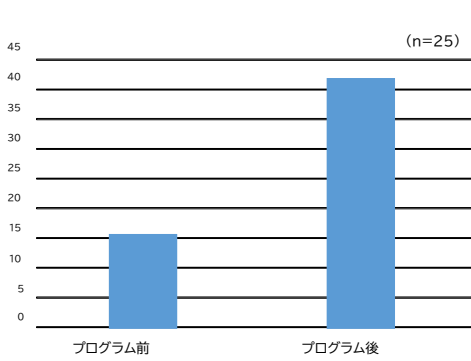
参考資料：ヘルスツーリズムの健康効果

ヘルスツーリズムを用いた宿泊型保健指導の効果
-1泊2日の保健指導と6ヶ月間の通信指導の効果-



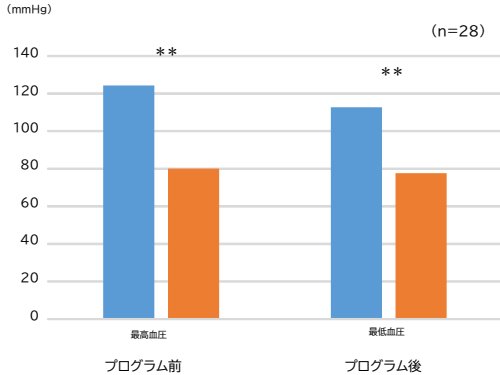
参加者の体重が平均で5.6kg減少。最大で18.7kgの減少効果

ヘルスツーリズム参加による自己効力感の変化



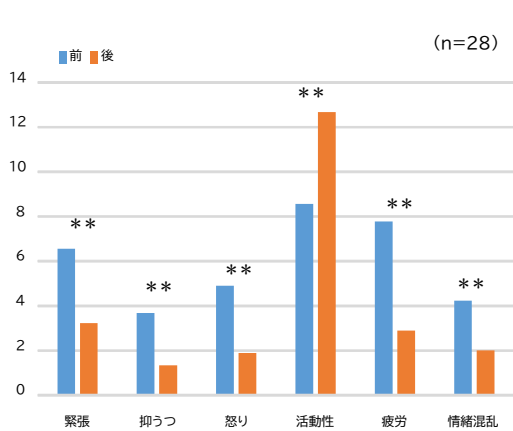
数値が高い程、健康への関心度と達成する自信度があると評価

ヘルスツーリズム参加による血圧の変化



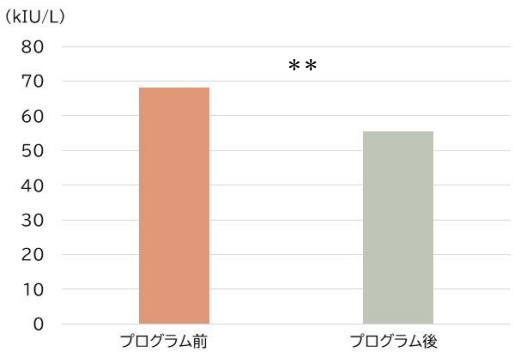
ヘルスツーリズム参加により参加者の血圧が有意に減少

ヘルスツーリズム参加前後のPOMS



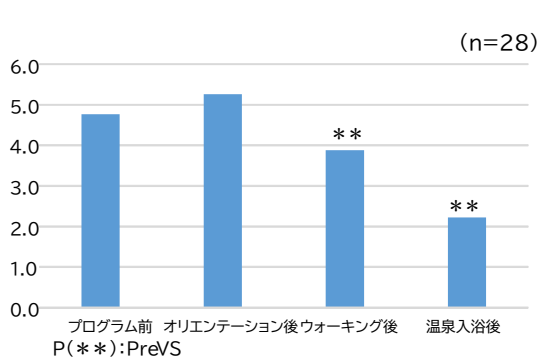
マイナス因子が低く、活動性が高い程気分がいいと評価

ヘルスツーリズム参加による唾液アミラーゼの変化



ヘルスツーリズム参加により唾液中のアミラーゼが減少
つまりストレスの改善が見られた

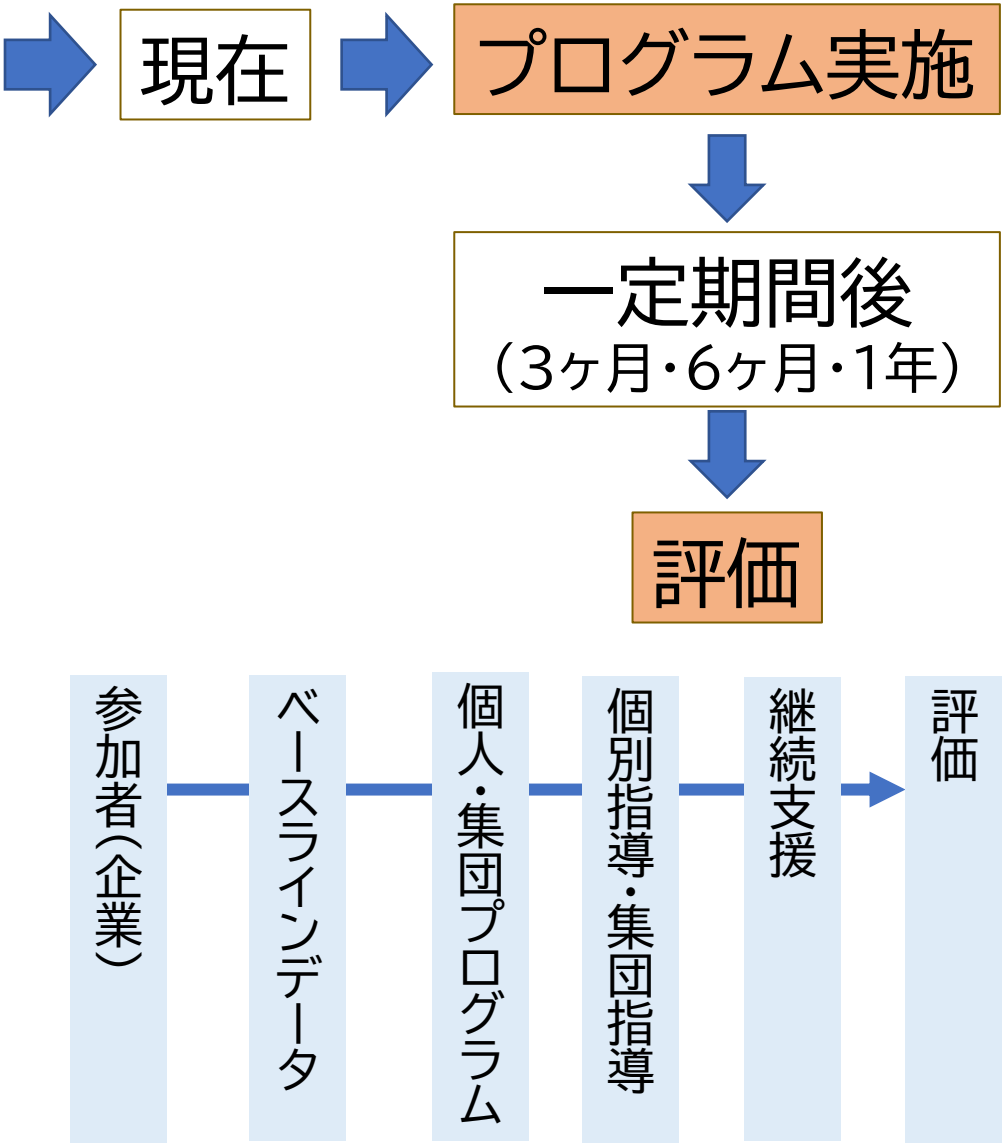
ヘルスツーリズム参加によるVAS変化



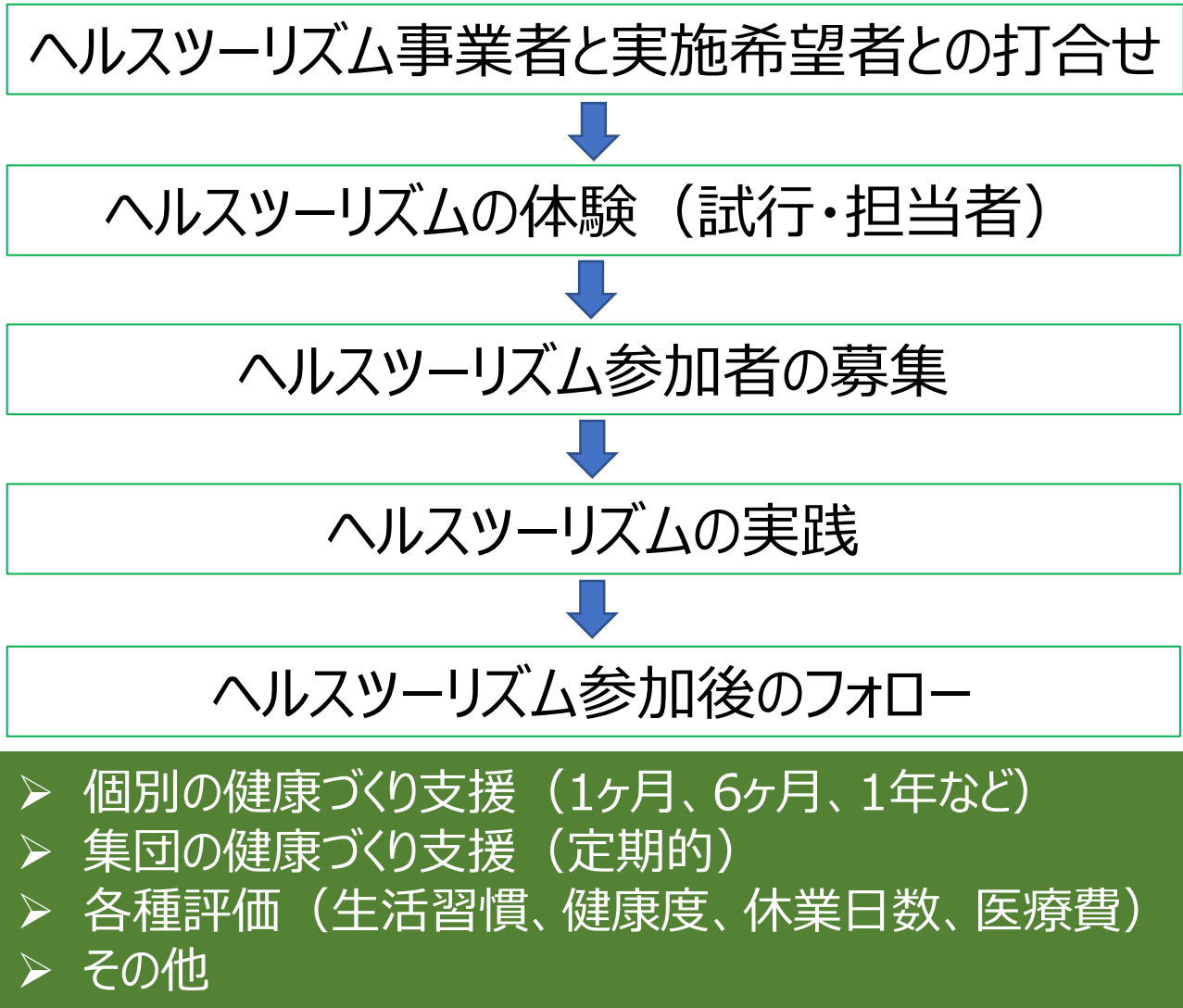
数値が低い気分がいいと評価
プログラム前と比べ、運動後、温泉入浴後にVASが減少

参考資料：健康経営®の評価のためのデータ

- 生活習慣
- 食習慣
- 身体活動
- 健診結果
- 腹囲(メタボ関連)
- 血圧
- 脂質
- 血糖
- ストレス度
- 行動変容ステージ
- 医療費
- その他



参考資料：健康経営®のためのヘルスツーリズムプログラムの流れ



御社の健康経営®に寄与

宿泊施設

峰山

KEISSUIEN Stay & Food

2022年3月26日 ReOPENした京丹後の中心に立地するホテル

滞在拠点としてスタンダードなシングルから、地元丹後を感じるコンセプトルームまで、自然な心地良さを大切にした客室と、「美味しくて体に良い」を大切にしたお料理が自慢です。

- 客室数 67室（洋室63室 和室3室 コンセプト和洋室1室）
- 会議室 最大180名／307㎡ 最大30名／62㎡ 最大25名／49㎡
- 送迎バス（宴席利用のみ） ■コインランドリー、フリーワークスペース、RESTAURANT等



久美浜

リゾートピア久美浜

久美浜湾沿いに佇む穏やかなひとときに心休まるリゾートホテル

京丹後西部日本海の美しい自然に囲まれた久美浜地区に立地する白亜のリゾートホテル。温泉大浴場と京丹後の季節のお料理で皆様をお迎えいたします。

- 客室数 55室（スタンダードツイン 5室、スタンダード和洋 38室、デラックス和洋 10室、和室 2室）
- 会議室 最大80名（3分割可・畳・フローリング選択可）
- 送迎バス（要予約） ■温泉大浴場、プール、ゲームコーナー等



丹後

宇川温泉よし野の里

自然豊かな宇川の地で自由きままな滞在が楽しめる

2021年4月にリニューアルOPENした温泉大浴場「UKAWA SPA」にアジアンテイストなコテージ風の宿泊施設でおくつろぎください。日本海を眺められる自然豊かな高台のキャンプ場も併設しております。

- 客室数 8室（海側6名×2室、海側4名×1室、山側4名×3室、山側ツイン×1室、大部屋12名×1室） ■大広間（36畳）あり
- 送迎バス（8名定員）あり ■温泉大浴場、キャンプ場、食事処



弥栄

ホテル丹後王国

西日本最大級の道の駅丹後王国「食のみやこ」の敷地内

ファイテン独自開発のメタックス技術活用（リラクゼーション効果）の部屋があります。（5部屋限定）百寿人生のレシピを料理長がアレンジによる特別料理でおもてなし致します。

- 客室数 26室（洋室ツイン・和洋室・和室）
- レストラン 宴会場 大浴場 あり



京丹後市MAP

京丹後市MAP

最新の
道路情報は
こちら



移動時間のめやす



京丹後市内での移動

京都丹後鉄道

水戸岡鋭治氏デザインの特急列車「丹後の海」や観光列車が人気の鉄道会社。丹後、丹波・但馬を結び、京丹後市内では久美浜・網野・峰山・大宮エリアの宮倉線を運行しています。

京都丹後鉄道 / 0772-25-2323



高速バス

大阪線 / 大阪(阪急梅田)・新大阪
一峰山案内所(京丹後市峰山町)
京都線 / 京都駅一網野駅・関人(京丹後市丹後町)
丹後海陸交通 / 0120-15-8814

上限200円バス

京丹後市内すべての丹後海陸バス運賃が上限200円で乗車することができる路線バス。
丹後海陸交通 / 0772-42-0321

タクシー

- 峰山タクシー / 0772-62-1000
(峰山・赤松・網野エリア)
- 峰山タクシー・大宮営業所 / 0772-68-0567
- 網野タクシー / 050-3852-0681
- 久美浜タクシー / 0772-66-3938

京丹後市営バス

久美浜駅から乗車できる「淡緑」「田村線」「川上線」のほか全路線。

ささえあい交通(Uberカー)

地元ボランティアがドライバーとして、マイカーで送迎。
乗車地: 丹後町
降車地: 京丹後市全域
問い合わせ先:
NPO法人
気張るふるさと丹後町
090-5052-5963



レンタサイクル(要事前問合せ)

- 久美浜エリア
●久美浜町観光組合案内所
(久美浜駅前) / 0772-82-1781
- 小宮駅前フードショップ
●小宮観光協会 / 0772-83-0149
- 網野エリア
●京丹後市観光公社
網野町支部 / 0772-72-0900
網野(夕ヶ浦)エリア
●ふく松 観光 / 090-9098-1509
- 京丹後 135°EAST / 090-9616-4221

アクセス Q & A

- Q1 駅からタクシーはありますか？
所詮ではないところもありますが網野駅、久美浜駅、峰山駅、京丹後大宮駅などは近くにタクシー会社があります。
- Q2 丹後半島を一周できるバスはありますか？
気張るふるさと丹後町を走るバスがあります。
- Q3 丹後半島を一周するとどれくらいかかりますか？
コースにより異なりますが2時間〜3時間かかります。
- Q4 レンタカーはありますか？
100円レンタカー(0772-72-0412)とエコレンタカー(0120-32-2525)があります。



小天橋



京丹後市観光公社（一般社団法人 海の京都DMO 京丹後地域本部）

京都府知事登録旅行業2-679号

〒629-3101 京都府京丹後市網野町網野367 アミティ丹後 1F

TEL：0772-72-6070 FAX：0772-72-0822 Email: info@kyotango.gr.jp



公式WEBサイト:京丹後ナビ
<https://www.kyotango.gr.jp/>