長寿の街で心と体を整える

～ 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



大成古墳群と立岩

2026年11月　ver.18

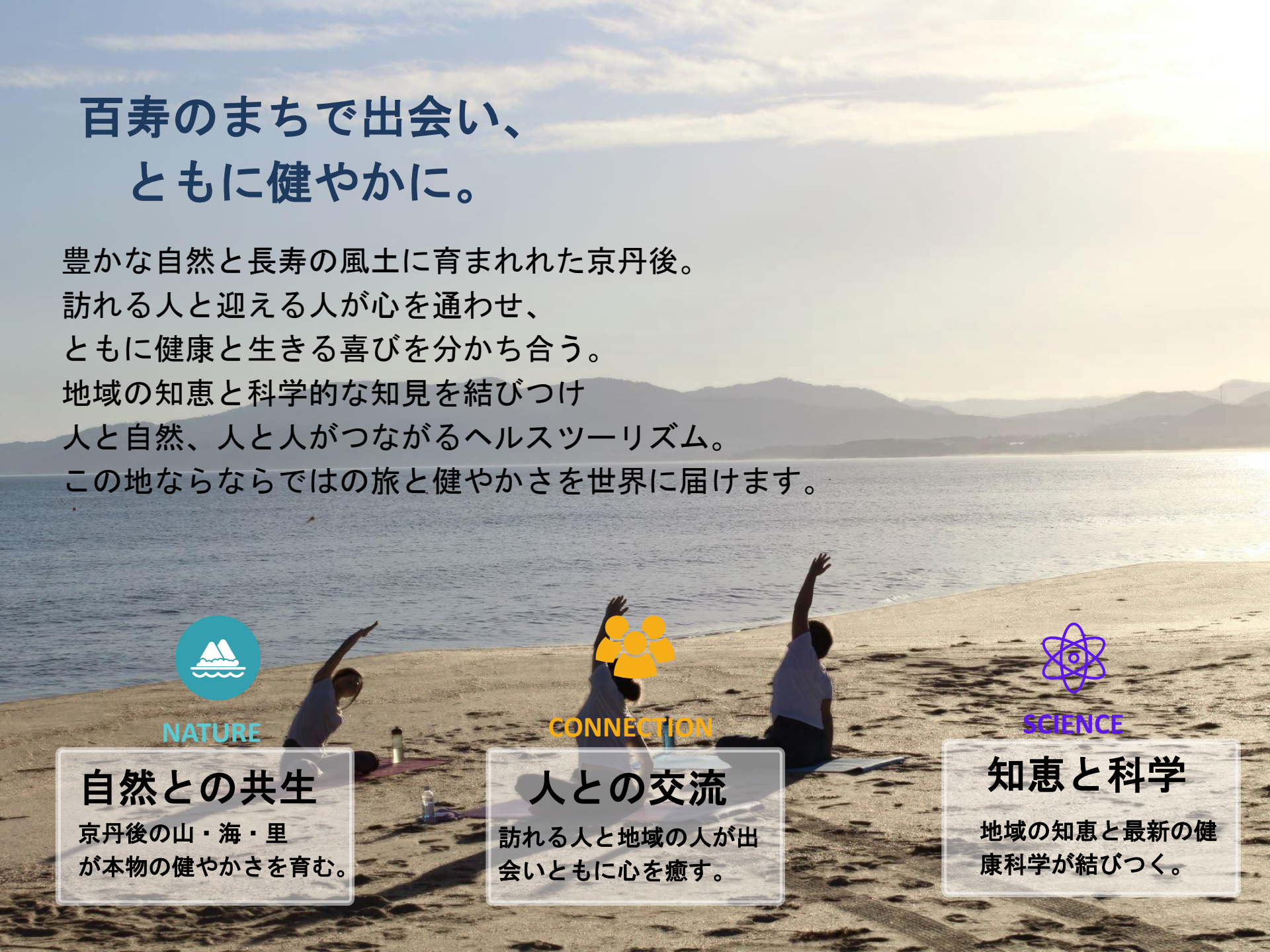
海の京都

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

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

百寿のまちで出会い、
ともに健やかに。

豊かな自然と長寿の風土に育まれれた京丹後。
訪れる人と迎える人が心を通わせ、
ともに健康と生きる喜びを分かち合う。
地域の知恵と科学的な知見を結びつけ
人と自然、人と人がつながるヘルスツーリズム。
この地ならならではの旅と健やかさを世界に届けます。



NATURE

自然との共生

京丹後の山・海・里
が本物の健やかさを育む。

CONNECTION

人との交流

訪れる人と地域の人が出
会いともに心を癒す。

SCIENCE

知恵と科学

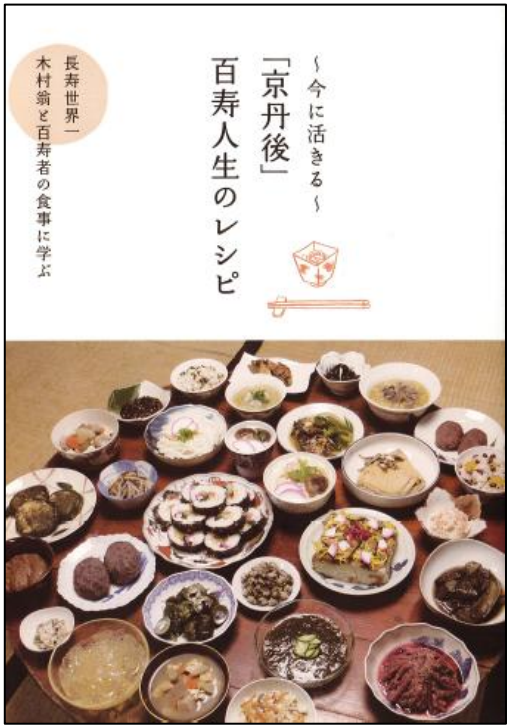
地域の知恵と最新の健
康科学が結びつく。

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。







Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

「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、京丹後の歴史・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います。

なお、京丹後市観光公社では、2020年12月に、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１号で取得しました。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、ぜひ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員会が行う第三者サービスです。京丹後では「**Kyoto Health Resort 京丹後 百寿健康ウォーキング**」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し、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。



Copyright© 京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

2025大阪・関西万博に向け“大阪観光局と協定締結”

2023（令和5）年9月26日、（公財）大阪観光局、京都府立医科大学と京丹後市及び京丹後市観光公社の４者が、「健康長寿を活かした交流人口拡大連携協定」を締結しました。「健康長寿」に関する取組みを相互に共有して連携し、“健康長寿”をテーマに京丹後市をはじめとした関西各地域のほか、日本の地方活性化を目的に締結したものです。

京丹後市観光公社では、大阪観光局が展開する「日本の観光ショーケース」事業において、“京丹後ヘルスツーリズム”をPRするなど、京丹後市への観光誘客を進めています。



連携協定締結の記念撮影。左から京都府立医科大学 夜久均学長、京丹後市 中山泰市長、大阪観光局 溝畑宏理事長。京丹後市観光公社 田中智子理事長



大阪観光局の公式WEBサイト「OSAKA-INFO」内に「京丹後市ヘルスツーリズム」のページを作成し、インバウンド客など大阪観光を検索する観光客に向けて、“健康長寿のまち京丹後”をPR。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

京丹後から世界へ"世界長寿サミット開催"

「第１回世界長寿サミット」が2025（令和7）年６月16日から4日間、京丹後市で開催されました。健康長寿に関する最新の研究を行う学者や専門家たちを世界から招き、幸福で健康な長寿社会を目指して開かれたものです。

サミット期間中は、シンポジウムやカンファレンスなどさまざまな学術研究が発表され、公開講座では美食やヘルスツーリズム、食品や健康に関する企業展示ブースなども設置。医療研究者だけでなく、自治体関係者など市内外から多くの人が訪れました。

京丹後市観光公社が進める新しい観光の形「ヘルスツーリズム」の体験会も実施され、サミット参加者など約20名が日本海の海風を感じながら、浜辺のウォーキングを楽しみました。



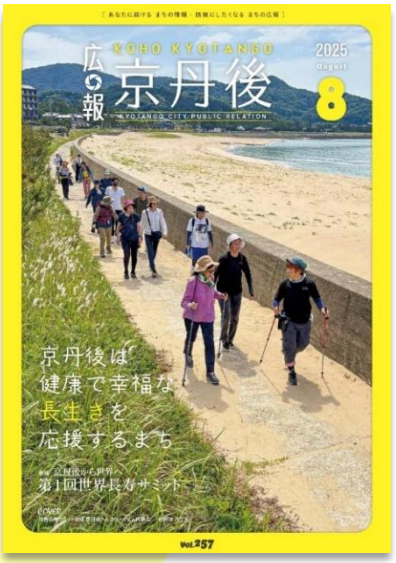
サミット会場でのヘルスツーリズムPR展示



ヘルスツーリズム体験会の様子



広報「京丹後」2025年8月号



Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

京丹後ヘルスツーリズム地域事業者協議会を設立

豊かな自然と“長寿のまち”の特色を活かした京丹後ならではのヘルスツーリズムを推進するため 、「京丹後ヘルスツーリズム地域事業者協議会」が2025（令和7）年12月16日協議会が発足しました。

本協議会には、体験事業者、宿泊施設、食関連事業者、旅行会社、ガイドなど30の団体、個人が結集し、ヘルスリゾート地として「選ばれる地域」「信頼される体制」を構築するための受入体制を強化し、地域全体で高品質かつ持続可能なサービスの提供を目指します。

本協議会の顧問として京都府立医科大学の的場聖明副学長が、特別アドバイザーとして（公財）大阪観光局の溝畑宏理事長（元観光庁長官）、また、アドバイザーとして（一社）日本ヘルスツーリズム学会の木下藤寿理事長、(特非)日本ヘルスツーリズム振興機構の西崎徹事務局長が就任しました。



（右）的場聖明副学長（京都府立医科大学）に顧問を委嘱する（左）伊豆田千加会長（㈱エーゲル）



京丹後ヘルスツーリズム地域事業者協議会メンバー

【会員】
〔正会員〕Kissuien Corporation、リゾートトラスト㈱、㈱ラソクラフト、㈱丹後王国ブルワリー、㈱久美浜シーサイド、㈱エーゲル、㈱小谷常、よしおかクリニック、㈱まにわ、㈱日本玄承社、小嶋庵、㈱Re:Drive、ビオ・ラビッツ㈱、癒し空間Sun里、宇川加工所、（特非）まちづくりサポートセンター、ヘルスツーリズムアテンダント（個人５名）、㈱ペニーソラ
（事務局）京丹後市観光公社
〔賛助会員〕日本航空㈱京都支店、㈱日本旅行Tis福知山支店、京丹後市
〔顧問〕京都府立医科大学
〔特別アドバイザー〕(公財)大阪観光局、
〔アドバイザー〕(一社)日本ヘルスツーリズム学会、(特非)日本ヘルスツーリズム振興機構

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

ヘルスツーリズムとは

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

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

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。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

「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
伝統料理　×　ヘルシー

休　養

温泉・森林
文化・伝統　×　ふれあい















Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

「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、疾病の治癒を促進したり、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種で、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（アルゴテラピー）、海泥療法（ファンゴテラピー）。
【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）



Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

「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。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

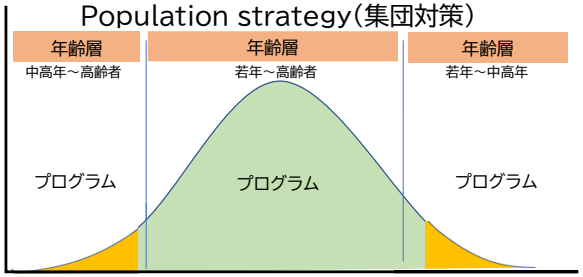
行動変容	自己効力感アップ	精神ストレス軽減	脳活性
筋肉刺激	有酸素能アップ	チームビルディング	食育
健康度アップ	生産性アップ	医療費削減	その他の効果

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

「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



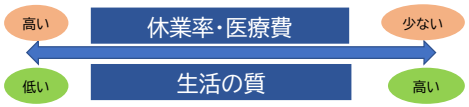
個別対策 → High risk approach

運動嫌い・運動不足
肥満・高血圧・糖尿病
慢性疾患・ストレス
その他

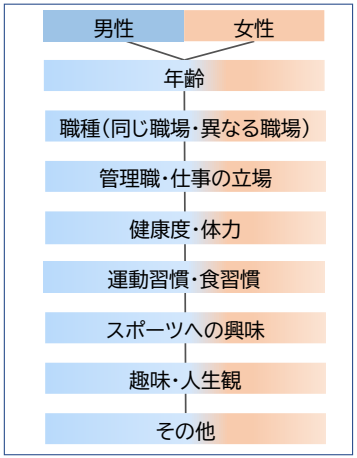
Individual approach

運動好き・スポーツマン・経験者

マラソン・登山・筋トレ
サイクリング・マリンスポーツ
その他のスポーツなど



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

来訪の動機づけ

- 健康経営
- ワーケーション
- ヘルスツーリズム
- 特定保健指導

国・自治体施策

健康づくりツアー基本プログラム

- 健康チェック・体力測定
- 運動の基本・食事の基本・休養プログラム
- 運動体験・食事体験

通常の健康診査や保健指導では行われないもの

行動変容のきっかけ

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

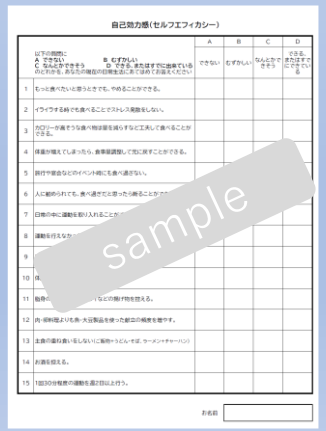
Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

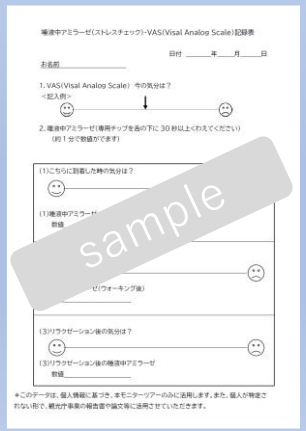
京丹後ヘルスツーリズムプログラムにおける健康チェック項目の事例

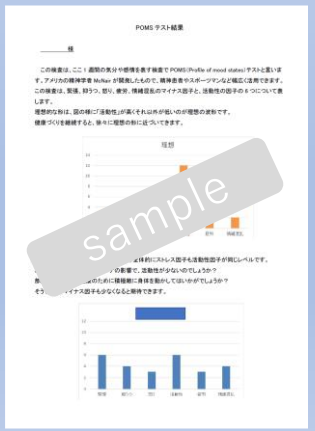
- 問診票（生活習慣の確認）
- 血圧チェック（運動可否判断）
- ストレスチェック（唾液アミラーゼ）
- POMS（ストレス・気分の調査）
- SE測定（自己効力感の調査）
- VAS（気分・心地よさ）Visual analog scale
- バランスチェック・・・経絡テスト
- 経絡ストレッチ・・・腰痛・肩こり











Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

ヘルスツーリズムが対象とする主な健康課題

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



Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

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。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

ヘルスツーリズムが対象とする主な健康課題

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



脳活性プログラム（イメージ）

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）



京丹後ヘルスツーリズム
＜プログラム＞

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健康課題に対応したプログラムをご用意しています。
プログラムはご要望に応じてアレンジも可能です。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

「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）P17

＋

	コース（プログラム）名	認証取得	健康の３要素			テーマとする健康課題				療法							詳細掲載
			運動	栄養	休養	生活習慣病	食生活	心の健康	アンチエイジング	行動療法	気候療法	運動療法	食事療法	森林療法	温泉療法	精神療法	
1	Kyoto Health Resort 京丹後百寿健康ウォーキング	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○				P21
2	健康トレイルウォーキング（初級・中級・上級）		○			○				○	○	○		○			P22～P25
3	ロングトレイルウォーキング		○			○				○	○	○		○			P26
4	Eバイクでの里山ツーリングとヒルクライム		○		○	○	○	○		○	○	○		○			P27
5	森林公園で寿ぐ葉っぱづくしのリトリート	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○	P28
6	冬季限定！ スノーシュー＆モービル・ソリ体験		○			○				○	○	○		○			P29
7	雨天時用室内プログラム		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○			○	P30
8	自然とつながる農業体験と身体にやさしいランチ付きプログラム	○		○	○	○	○	○		○			○			○	P31
9-1～2	プライベートサウナでリラクゼーション				○			○							○	○	P32～P33
10	宇川温泉よし野の里リラクゼーションプログラム			○	○			○							○		P34
11	刀鍛冶体験マインドフル				○			○								○	P35
12	マインドフル提灯づくり				○			○								○	P36
13-1～ 5	丹後で楽しむ、心と身体の湯治旅/旅をあきらめない家族のためのヘルスツーリズム				○			○									P37～P41
14	ビューティー＆ヘルス		○		○			○	○			○				○	P42
15	久美浜カンツリー ウェルネスゴルフ	○	○		○	○		○		○	○	○					P43
16	丹後王国「食のみやこ」法人向けウェルビーイングプラン	○	○	○	○	○	○			○		○	○				P44
17－１～3	エクササイズウォーキング		○		○	○		○		○	○	○		○		○	P45～P47

ヘルスツーリズム認証取得プログラム　運動プログラム　栄養プログラム　休養プログラム

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

「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ください。

- 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

健康行動を獲得するための基本的な知識を学びます


目的の説明


健康チェックシート


血圧測定


アミラーゼ測定


テーピング講座


健康ミニ講座





自宅に戻ってからも読み返せるテキスト付きを配布します

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）

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

1 Kyoto Health Resort 京丹後　百寿健康ウォーキング

百寿者が多いことで知られる京丹後で、運動・栄養・休養の3つの視点から、長寿の秘訣を体感する健康プログラムです。懐かしい日本の原風景が残る宇川・中浜地区をゆっくりと歩き、地域の自然や暮らしに触れる健康ウォーキングを楽しみます。昼食には「まごわやさしい」を基本とした、栄養バランスのよい健康メニューをご用意。最後は美肌の湯に浸かり、心と身体をゆっくりと癒やします。京丹後ならではの食・自然・温泉を通じて、日々の健康づくりにつながる気づきを得られるプログラムです。

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

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：宇川地区



適度な傾斜の上り下りや凹凸路のウォーキングで筋刺激と脳活性

ノスタルジックな町街並みをウォーキング



大浴場からは日本海の景色が望めます



京丹後の伝統料理をご賞味



場　所	項　目	内　容	時間
京丹後市 宇川温泉 よし野の里	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	20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	120分
京丹後市 宇川加工所	昼食	地元素材で「まごわやさしいこ」の栄養バランスで作られた健康メニューの昼食	60分
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

集合時間	集合場所	実施期間	定員
10:30	宇川温泉よし野の里	4月～11月末まで （除外日：木曜日）	30名 最少催行人員　10名
集合場所住所：京都府京丹後市丹後町久僧1070　　宇川加工所			

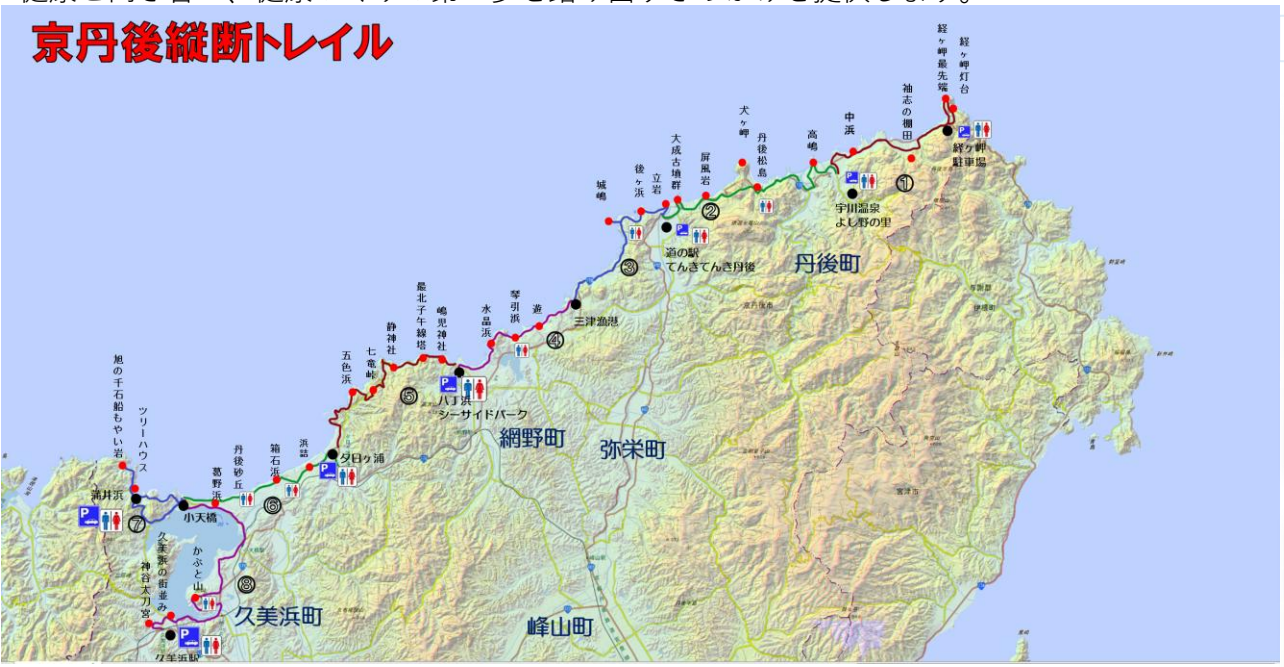
料金	料金に含まれるもの	ㄨ切
おひとり様 6,100円（税込） ※10名様の場合	オリエンテーション・健康チェック代、昼食代（百寿弁当）、ウォーキングガイド代	21日前

キャンセル規程	その他注意事項
14日前まで不要。 14日前から8日前までは料金の20% 7日前から3日前までは30% 前々日は40%、前日は50%、当日は100%	ウォーキングに適した歩きやすい靴、リュックサックや持ち運びが邪魔にならないもの、雨具（傘や合羽など）、タオル、飲み物（水分補給）、冬季は防寒服を持参ください。 雨天決行です（警報発令の場合は室内プログラムに変更）

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

2 健康トレイルウォーキング

京丹後の美しい自然環境や豊かな地域資源を活かし、海洋療法をはじめとする自然療法を取り入れた、難易度別の健康トレイルウォーキングをご用意しています。
企業様の目的や参加者の体力・ご要望に合わせて、最適なコースをアレンジすることも可能です。日常を離れ、自然の中で心と身体をリフレッシュする非日常の体験を通じて、自身の健康と向き合い、健康づくりの第一歩を踏み出すきっかけを提供します。



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。

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






エリア	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	碇高原 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	鞍禿山 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



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
- 海岸や森林の風景を満喫したい方

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

2 健康トレイルウォーキング（初級コース）

丹後エリア

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１㎞、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：久僧 加工所下駐車場
ゴール：平海水浴場駐車場

峰山、大宮、網野、弥栄エリア

碇高原 健康 ウォーキング

丹後町　碇高原

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



碇高原
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 碇高原駐車場(トイレのある所)
ゴール：丹後 碇高原駐車場

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います。

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がら、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。

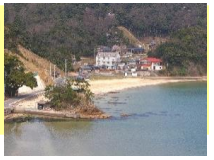
集合：野中 野間集落センター P (トイレの有る所)
ゴール：味土野 ガラシャ大滝 P

久美浜エリア

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－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出入りできた港で、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「もやい宕」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～小天橋

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。

小天橋
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橋（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 小天橋海水浴場 P（トイレの有る所）

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

2 健康トレイルウォーキング（中級コース）

丹後エリア

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

難易度★☆☆

歩行距離	3.8km
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

難易度★★☆

歩行距離	7.0km
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

峰山、大宮、網野、弥栄エリア

琴引浜 健康 ウォーキング

網野町　三津漁港～琴引浜

難易度★☆☆

歩行距離	3.6km
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の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ート構造物がなく、自然のままの状態で保たれ、「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

難易度★☆☆

歩行距離	6.5km
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で、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

久美浜エリア

かぶと山 健康 ウォーキング

久美浜j町　かぶと山

難易度★★☆

歩行距離	4.0km
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j町　小天橋～ジジラ山～旭

難易度★★☆

歩行距離	7.5km
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

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

2 健康トレイルウォーキング（上級コース）

丹後エリア

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

白亜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が楽しめます。

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

峰山、大宮、網野、弥栄エリア

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

鞍禿山 健康 ウォーキング

大宮町　鞍禿山

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



鞍禿山

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

久美浜エリア

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

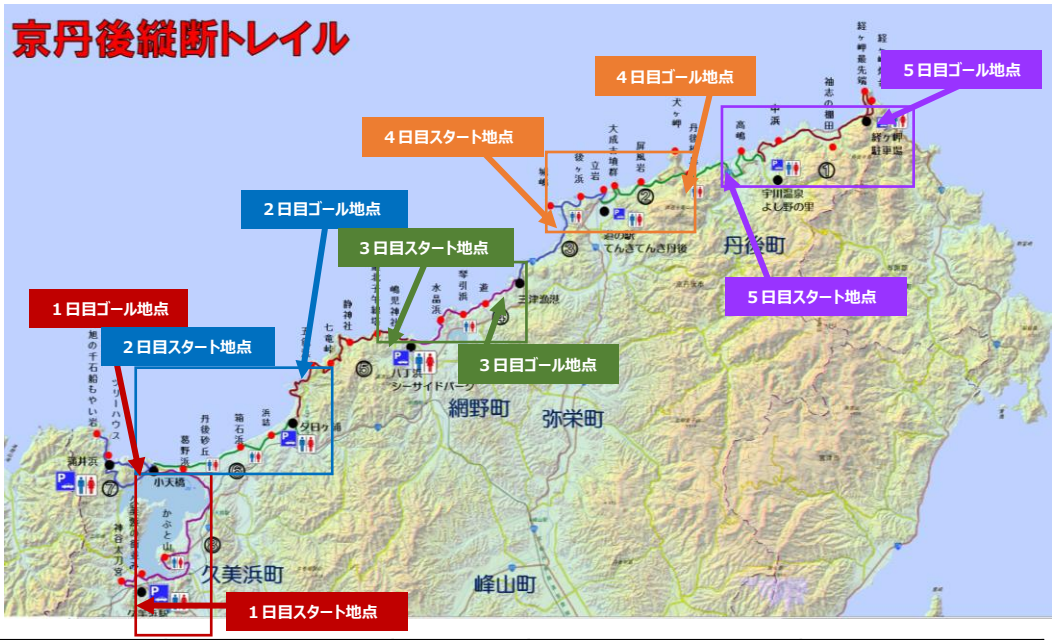
Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

3 京丹後ジオトレイルコース５日間コース

京丹後の3つのエリアに広がるトレイルコースを、5日間かけてじっくりと踏破する本格的なトレッキングプログラムです。山々の豊かな自然はもちろん、変化に富んだ海岸線や日本海の絶景も存分に楽しめるのが魅力。日頃からさまざまなトレイルコースを歩き、長距離のトレッキングに親しまれている方におすすめです。※コースの一部は車での移動となります。

※総距離46.5Km　標準合計時間23時間（休息時間含む）

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



日程	内容	時間
１日目	DAY1（久美浜～小天橋） 久美浜駅（オリエンテーション・測定など）・・・神谷太刀宮・・・久美浜まちなみ・・・豪商稲葉本家・・・・アメニティパーク～～（遊覧船）～～かぶと山キャンプ場・・・久美浜湾周遊・・・小天橋海水浴場駐車場	歩行距離約９Km、所要約４時間40分
２日目	DAY2(小天橋~五色浜園地） 小天橋海水浴場駐車場（スタート）・・・葛野浜・・・箱石・・・夕日ヶ浦・・・浜詰漁港・・・塩江・・・五色浜園地	歩行距離9.5Km、所要約４時間10分
３日目	DAY3（五色浜園地～三津漁港） ※五色浜園地・・・七竜峠・・・磯（静神社）・・・浅茂川漁港（五色浜から浅茂川漁港までは車移動） 八丁浜シーサイドパーク（スタート）・・・小浜・・・水晶浜・・・琴引浜・・・遊・・・三津漁港	走行距離9Km、所要約5時間
4日目	DAY４（三津漁港～丹後松島） 三津漁港・・・間人（城嶋）（車移動）丹後町地域公民館・・・間人まちなみ・・・間人漁港・・・後ヶ浜・・・立岩・・・山陰海岸ジオパーク情報センター・・・大成古墳・・・竹野漁港・・・屏風岩・・・乗原集落・・・丹後松島	走行距離9.5Km、所要約４時間40分
5日目	DAY５（丹後松島～経ヶ岬） 丹後松島・・・高嶋海水浴場（車移動）高嶋海水浴場（スタート）・・久僧・中浜・・袖志の棚田・・・経ヶ岬	走行距離9.5Km、所要約４時間30分

料金	料金に含まれるもの	〆切	集合時間／場所	実施時期
			午前中／各出発地点	3月～11月

最小催行人員	キャンセル規程	その他注意事項
		・雨天決行です。警報や注意報が発令されるなど荒天時は中止します。 ・歩きやすい服装と靴（トレッキングシューズが望ましい）でご参加下さい。 ・防止、虫よけスプレー、飲み物



Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

4 Eバイクでの里山ツーリングとヒルクライム　1泊2日　※4月～11月

バイクに乗って里山をめぐり、自然の恵みを探しながら旬の食材を収穫。夕食では、自　Eら収穫した実りを味わい、丹後の自然と食の豊かさを五感で楽しみます。2日目は、山頂のホテルを出発し、丹後半島で最も標高の高い牧草地「天空の草原」に立ち寄りながら、高嶋海岸まで標高差650m以上のダウンヒルを満喫。風を感じながら、山から海へと移り変わるダイナミックな景色を楽しみます。最後は、海を一望できる施設での昼食と温泉で、心と身体をゆっくりと癒やす充実の2日間です。

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

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

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


京丹後で一番高い場所よりサイクリングスタート


「丹後松島」を臨む白い砂浜


丹後牛を眺めながらの碇高原サイクリング


石臼蕎麦の昼食


標高680mでのヨガ

日程	内容	時間
1日目	山頂ホテル・風のがっこう京都集合・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
	川音を楽しむ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・星空観察など）	30～60分
2日目	朝食後、碇高原・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
	宇川温泉にてご昼食とご入浴	100分
	ご入浴後、現地解散　もしくは　スイス村まで送迎	30分

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
12：00頃	山頂ホテル・風のがっこう京都	4月～11月 ※積雪状況により中止	4名

集合（宿泊）場所住所：京都府京丹後市弥栄町野中２５６２
https://www.kyotango.gr.jp/hotel/821/

料金	料金に含まれるもの	〆切
28,000円	宿泊代（夕食・朝食）・昼食代2回・体験料（Eバイク、ヘルメット、ガイド） 2日目温泉代・保険代	

キャンセル規程	その他注意事項

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

5 森林公園で寿ぐ葉っぱづくしのリトリート　1泊2日　※4月～11月

都会の喧騒を離れ、国定公園内に位置する京丹後森林公園スイス村で、豊かな自然に包まれながら心と身体を整えるリトリート体験。夕食は、丹後の旬の食材を葉っぱの香りとともに味わう「葉っぱがシェフ」。調味料に頼らず、素材本来の味わいを最大限に引き出す、縄文鍋を使った健康的な調理法を楽しみます。森林ウォークやそば打ち体験のほか、夜にはナイトサファリや星空観察など、自然の魅力を五感で満喫。日常を忘れ、
心身ともにリフレッシュできる盛りだくさんの2日間です。

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

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

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





天空ハンモックでマインドフル体験



森林ウォーク（鴨池）



野生茶で体の中から癒す



縄文鍋の特別料理



葉っぱの風味で、素材を味わう



もぐさづくり体験など



蕎麦打ち体験

日程	内容	時間
1日目	山頂ホテル・風のがっこう京都　集合・オリエンテーション・健康チェック	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香りの足湯と野生茶や特製ドリンク、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・星空観察など）	30～60分
2日目	早朝に天空デッキでの瞑想or青空ヨガ（マインドフル）	30分
	長寿食（100歳）の朝食	60分
	近隣の散策と野草摘み（ヨモギやワサビの葉など）～そば打ち体験と昼食	120分
	葉っぱにまつわるワークショップ（もぐさづくり＆お灸体験など）	60分
	健康チェック、２日間の振り返りをし、解散	30～60分

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
13：00頃	山頂ホテル・風のがっこう京都	4月~11月	4名

集合（宿泊）場所住所：京都府京丹後市弥栄町野中２５６２
https://www.kyotango.gr.jp/hotel/821/

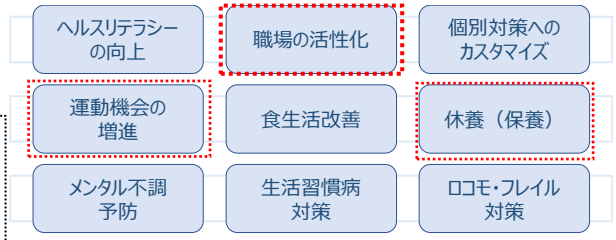
料金	料金に含まれるもの	〆切
39,000円	宿泊代（夕食・朝食）・そば打ち・昼食1回・体験料（ガイド他）・保険代	

キャンセル規程	その他注意事項

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

6 冬限定！ スノーシュー＆モービル・ソリ体験 ※1月～3月

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、心身のリフレッシュや筋トレ、脳トレにも良いとされてます。新雪の林道をスノーシューで約3㎞、野生の生きものの足跡を観察しながら絶景ポイントをめざします。2日目は、スノーモービルに引かれたソリに乗り、新雪の森林公園内をドライブし、雪山の爽快さを満喫します。冬の運動不足対策に最適で、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

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


お天気が良ければ大パノラマが広がります


モービルそりで山頂へ



スノーシューを装着して雪上ウォーキング


雪上での体感トレーニング


スキーとは異なり仲間と会話しながら

日程	内容	時間
1日目	京丹後市森林公園スイス村駐車場集合 山頂・ホテル風のがっこう京都までモービルそりで移動しチェックイン	20分
	昼食、オリエンテーリング	80分
	スノーシュートレッキング（未除雪の丹後半島縦貫林道を宮津方面へ）	110分
	リラックスタイム（入浴可能）	120分
	山頂ホテル風のがっこう京都にて夕食	90分
	冬の澄み切った空気の中で星空観察	60分
2日目	朝食	60分
	森林公園内をモービルそりでドライブ～360度パノラマビューの天空デッキ	120分
	スノーダイニング（又はカマクラ）で焼餅ランチ	60分
	解散12時頃（モービルソリで駐車場まで送迎）	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
12：00	山頂ホテル・風のがっこう京都	1月~3月	6名

集合（宿泊）場所住所：京都府京丹後市弥栄町野中２５６２
https://www.kyotango.gr.jp/hotel/821/

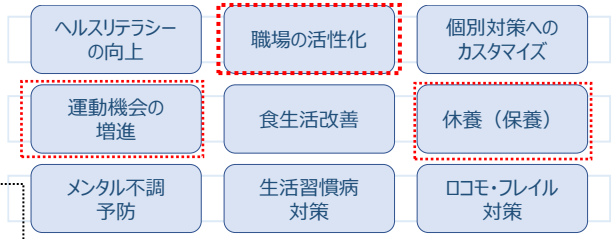
料金	料金に含まれるもの	〆切
28,000円	宿泊代（夕食・朝食）・昼食代１回・体験料（スノーシュー、ポール、スノーモービル、ヘルメット、ガイド）・保険代	

キャンセル規程	その他注意事項

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

7 「Kyoto Health Resort 京丹後」 雨天時用室内プログラム

ヘルスツーリズムに限らず、屋外イベントの実施において、雨天時の対応は大きな課題の一つです。特に、健康経営®や保健指導の一環として実施するヘルスツーリズムでは、天候を理由に中止することが難しい場合もあります。京丹後では、ヘルスリゾート地として、天候に左右されず安心してプログラムを実施いただけるよう、屋内で楽しめる「雨天時のバックアッププログラム」もご用意しています。安心してご利用いただける受入体制を整えています。



利用想定シーン（対象者のイメージ）
会社の行事等、悪天候でも中止できない時
指導者の育成研修、保健指導対象者など

プログラムのイメージ

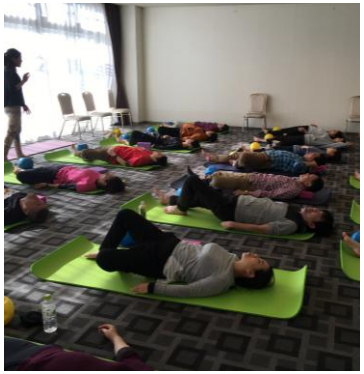
実施場所：アミティ、丹後地域公民館、久美浜公会堂など


デュアルタスクトレーニング


ボールを使用した筋トレ


ロープワーク（ストレッチ）


複数人での筋トレ


マインドフル体験


雨天でも様々なグッズを活用し、楽しいプログラムを提供します

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

集合時間	集合場所	実施期間	定員
	各会場	通年	40名

料金	料金に含まれるもの	ㄨ切
お問い合わせ	会場費、プログラム指導料（インストラクター費用）	

キャンセル規程	その他注意事項

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

8 ～Kyoto Health Resort 京丹後～
てんとうむしばたけで自然とつながる農業体験と身体にやさしいランチ付きプログラム

「長寿のまち・京丹後」の原点のひとつを探ります。オーガニック野菜の重要性を土づくりから学ぶプログラムです。オーガニック野菜の収穫体験は、適度な紫外線を浴びながら、楽しみながら農業体験ができる健康研修プラン。自然と土の解説や季節野菜の収穫体験は、健康への気づきにつながります。オーガニック野菜を使ったヘルシーランチは、絶品です！

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

利用想定シーン（対象者のイメージ）
健康経営推進企業／団体／個人や小グループ／インバウンド／食育関連

プログラムのイメージ　実施場所：てんとうむしばたけ











レストランでのランチ（イメージ）

日程	内容	所要時間
1日目	古民家のいろりの間にて、オリエンテーション、健康測定（血圧、VAS、アミラーゼ）	30分
	「オーガニックレストランてんとうむしばたけ」にてオーガニック野菜を使ったヘルシーランチ	60分
	畑へ移動	10分
	土と野菜、自然などの講話、畑案内と季節の有機野菜の収穫体験	95分
	体験後、畑にて健康測定の後、解散	15分

集合時間	集合場所	実施期間	受入可能数
10：30	てんとうむしばたけ	通年	最少催行5名 最大20名程度
集合場所住所：京都府京丹後市弥栄町黒部441 https://tentoumushi-batake.com/			

料金	料金に含まれるもの	〆切
3時間半コース ヘルシーランチ＋農業体験 9,700円～ 有機野菜お土産代 1,200円～	子供：3,650円（小・中学校）　幼児450円 オーガニック野菜のヘルシーランチ　※幼児：ランチは含まれません。 講話と農業体験、レンタル長靴、レンタル軍手	28日前

キャンセル規程	その他注意事項
7日前～2日前、50% 前日、70% 当日、無連絡、100%	参加条件・・・農業体験できる健康状態（年齢不問） 体力・健康度・・・1日2時間程度の農作業体験ができる方 既往症・・・医師から運動中止の制限が出ていない方、現在感染症や重篤な病気がない方。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

9-1 プライベートサウナでリラクゼーション 「ぬかとゆげ」

京丹後の医師が監修し、温熱療法の効果に着目した、予防医療につながる温浴施設「ぬかとゆげ」。米ぬか100％の酵素風呂と、貸切利用も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。温熱によって心と身体をじっくりと温め、日常の疲れを癒やしながら、自身の健康と向き合う特別な時間を過ごせます。

利用想定シーン（対象者のイメージ）
サウナ好きのある方／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

- 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：ぬかとゆげ








すべてのサウナは本格的なフィンランド式サウナになっており、ご自身の好きなタイミングでロウリュができます

項目	内容・時間
サウナ酵素風呂セットプラン	サウナ90分酵素風呂60分2時間30分コース サウナ150分酵素風呂60分3時間30分コース 男女一緒に入浴可能（水着着用）

集合時間	集合場所	実施期間	受入可能数
9:00~16:00	ぬかとゆげ	通年	２名様~3名様 ※1名・3名以上の人数は要相談
集合場所住所：京都府京丹後市峰山町杉谷941-1　https://nuka-yuge.com/			

料金	料金に含まれるもの	ﾒ切
2時間30分コース お一人様18,000円 3時間30分コース お一人様20,000円円 ※人数や体験部屋により変動します。	サウナ体験、酵素風呂体験 ※それぞれの個別で体験したい場合は別途ご相談ください。 料金に含まれるもの シャンプー、コンディショナー、ボディソープ、バスタオル、フェイスタオル、湯浴着、水着、サウナハットうちわなどのサウナグッズ 水着、サウナハットなど（有料レンタルあり）	3日前

キャンセル規程	その他注意事項
当日、無連絡 100%	体験者の中には湿疹が出る方もいらっしゃいます。基本的には2,3日で治まりますが、お肌の弱い方は洗体や保湿にお時間をおかけください。



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。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

9-2 プライベートサウナでリラクゼーション 「蒸－五箇サウナ－」

築100年を超える古民家を改装した、趣あるアウトドアサウナ。田園風景が広がる集落の中で、四季折々の自然の恵みや豊かさを肌で感じながら、ゆったりとした時間を過ごせます。まるで田舎のおばあちゃんの家に帰ってきたかのような懐かしさと安らぎに包まれ、都会では味わえない、心と身体を解きほぐす特別なひとときを楽しめます。

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

利用想定シーン（対象者のイメージ）
サウナ好きのある方／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

プログラムのイメージ　実施場所：蒸-五箇サウナ-






茅葺屋根の古民家をDIYした手づくりの味を残した店内と北欧から取り寄せた薪ストーブ

項目	内容・時間
貸切サウナ	平日（月曜日、木曜日、金曜日） 土曜日、日曜日、祝日 2時間30分～3時間（季節によって変動）

集合時間	集合場所	実施期間	最少催行人員
	蒸-五箇サウナ-	通年	1名

集合場所住所：京都府京都府峰山町鱒留1648　https://musu-sauna.com/

料金		料金に含まれないもの	〆切
月・木・金曜日 4月～10月　18,000円 11月～3月　20,000円 （2名～３名まで） 1名追加@3,900円	土・日・祝日 4月～10月　20,000円 11月～3月　23,500円 （2名～3名まで） 1名追加@3,９00円	料金に含まれないもの 水着、タオル、ポンチョ（有料レンタルあり） サンダル、飲み水（無料貸出あり）	

キャンセル規程	その他注意事項
5～7日前…20% 2～4日前…30% 前日…50% 当日…100%	予約時間は、着替えやシャワー室込みの時間です。 当施設に湯舟や水風呂はございません。 施設前に川が流れておりますが、入水される際は各自のご判断でお願いいたします。 また、川が氾濫している場合は安全を考慮し入水を禁止しております。


目の前の川が水風呂代わり





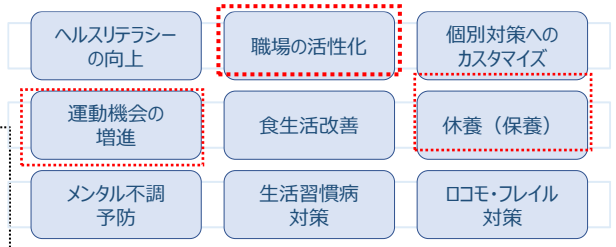
ご家族・ご友人・カップルで貸切利用


冬は雪が水風呂代わりになります

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

10 宇川温泉よし野の里リラクゼーションプログラム　（宿泊可）

高台に位置する宇川温泉よし野の里は、露天風呂だけでなく、内湯やサウナからも日本海を望むことができ、開放感あふれる温泉施設です。湯船に浸かりながら、息をのむほど美しい日本海の絶景を一望できるのが魅力。特に夕暮れ時には、海に沈む夕日を眺めながら、心も身体も癒やされる贅沢なひとときを過ごせます。



プログラムのイメージ

実施場所：宇川温泉よし野の里



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／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

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・鰤しゃぶ会席・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

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員

料金	料金に含まれるもの	メ切

キャンセル規程	その他注意事項

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



効能
【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】
きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症






Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

11 刀鍛冶体験マインドフルプログラム

うす暗い鍛冶場に揺らめく炉の炎を眺めながら、刀を打つ音に耳を傾け、五感を研ぎ澄ます特別な体験。スマートフォンやデジタル機器に囲まれた日常から離れ、炎の揺らぎや響き渡る音に意識を集中することで、心を落ち着かせ、脳をリフレッシュします。普段なかなか味わうことのできない、鍛冶場ならではの臨場感を通じて、新たな気づきや感動に出会えるオリジナルのマインドフルネスプログラムです。

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

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／心と体のバランスを整えたいか方／ストレスを解消したい方

プログラムのイメージ　実施場所：日本玄承社








画像提供：日本玄承社

内容	時間
現役の刀匠から日本刀に関するレクチャー、その後、本物の日本刀を鑑賞	約60分
鍛冶場見学とマインドフル体験（見学前にマインドフル実施のポイントを解説）	
大槌体験（刀づくりの工程の一部を体験）	

所要時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
約60分	日本玄承社	木・金・土曜日 年末年始（12/25～1/7） お盆（8/9～8/20）を除く	2名 最大受入4組 10名
集合場所住所：京都丹後市丹後町三宅314			

料金	料金に含まれるもの	〆切
12,000円	①鍛冶場での実演・大槌体験　母屋での刀剣鑑賞	2日前

キャンセル規程	その他注意事項
当日・無連絡・・・・100%	

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

12 マインドフル提灯づくりプログラム

海辺の提灯工房で、自分だけのオリジナル提灯づくりとマインドフルネスを組み合わせた特別な体験を楽しみます。ものづくりに集中し、心を落ち着かせながら、自分だけの作品を仕上げるひとときを過ごせます。工房は八丁浜から徒歩約4分の海沿いに位置しており、体験後にはビーチでのプログラムと組み合わせるなど、海辺のロケーションを活かしたツアー造成も可能です。

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

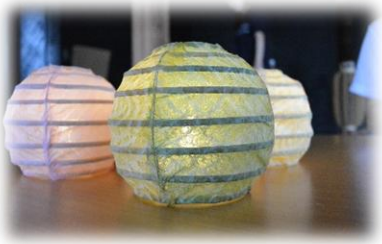
利用想定シーン（対象者のイメージ）
日頃の心身の疲れを癒したい方／心と体のバランスを整えたいか方／ストレスを解消したい方

プログラムのイメージ　実施場所：小嶋庵









内容	時間
お好きな和柄と和紙を選ぶ	約60分
竹ひごの骨組みに糊をのせ、和紙を２枚づつ霧吹きで湿らせて貼る（４面同じ手順）	
乾燥させてライトアップ	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
①10:00　②14:00	小嶋庵	通年 日曜部・祝日・年末年始 （1/15～） お盆（8/8～8/17）を除く	２名 最大受入20名
集合場所住所：京丹後市網野町浅茂川266			

料金	料金に含まれるもの	〆切
4,400円	体験費用（作った提灯はお持ち帰りいただけます）	３日前

キャンセル規程	その他注意事項
当日・無連絡・・・・100%	

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

13－1「丹後で楽しむ、心と身体の湯治旅」【個人用】

ー客室展望温泉でのんびり自分を整えるー

「何かをする健康づくり」から、
「何もしない時間を大切にする健康づくり」へ。
日常から離れ、自分自身と向き合い、心と身体をゆっくりと整える時間を大切にします。

利用想定シーン（対象者のイメージ）
・仕事や日常から離れて心身を休めたい方
・自分のペースでゆつくり過ごしたい方
・温泉を楽しみながら健康を見直したい方
・家族や一人で静かに過ごしたい方

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：水屋敷**

・客室展望温泉での入浴
・自由時間・休息
・丹後の自然を楽しむ
・地元食材を楽しむ
・自分の生活や健康を振り返る時間









日程	時間	内容
1日目	15:00	チェックイン（水屋敷）
	13:30	お部屋で休憩・自由時間
	16:30	家族で周辺散策・自然を楽しむ
	18:00	夕食
	20:00	家族でゆったり過ごす
	21:00	就寝・休息
2日目	08:00	朝食
	09:00	ゆっくり過ごす
	10:00	チェックアウト　解散
	10:20	移動：八丁浜散策コース・琴引浜散策コース
	13:30	移動：天橋立コース

料金	料金に含まれるもの	〆切
1名様55,800円～	宿泊費（朝・夕食付き）	2か月前

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
15:00	水屋敷	通年	2名～4名※注１

キャンセル規程	その他注意事項
お問合せ下さい	医療連携を希望の場合は2か月前からの予約が必要（日の指定有） 注１：1棟4名様まで。車椅子ご利用の場合は１室２名まで予約時に客室の指定をお願いします。室内で車椅子ご利用の場合はタイヤカバーをご持参ください。※介護ベッドは別料金で手配可能（4棟貸切　月～金チェックアウトのみ）

・このプランは「京丹後こどもみらいプロジェクトがベースとなっています。
・各客室には温泉露天風呂、４棟限定の戸建て旅館
・１棟のみ室内用車椅子可（タイヤカバーをご持参ください。）
・お食事は別棟でのんびりとお愉しみいただけます。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

13−2 「丹後で楽しむ、心と身体の湯治旅」【個人用】※お子様向け

ー家族でゆっくり過ごす1泊2日の旅ー

このプランは、病気や障がいなどの理由から、宿泊を伴う旅行に不安や心配を感じているご家族を対象としたプログラムです。

利用想定シーン（対象者のイメージ）
医療面の不安から旅行を控えている家族/病気や障がいで旅行に行きにくい家族/家族でゆっくりと過ごしたい方など

- 家族で心身を休める
- 家族の時間を楽しむ
- 介助者の負担を減らす
- 安心して外出する
- 医療への安心を得る
- 自然に触れ気分転換
- 親子の絆を深める
- 社会とのつながり
- 旅への自信を育む

プログラムのイメージ　実施場所：水屋敷

特長：客室の温泉で半身浴が可能※健康状態に問題ない方に限る。
・健康状態など事前相談も可能。
・ヘルパーなど介助者同伴の場合は追加料金で系列宿で宿泊も可能。
※初めての宿泊の際は運動などは行いません。









日程	時間	内容
1日目	15：00	チェックイン（水屋敷）
	15：30	お部屋で休憩・自由時間
	16：30	家族で周辺散策・自然を楽しむ
	18：00	夕食
	20：00	家族でゆったり過ごす
	21：00	就寝・休息
2日目	8：00	朝食
	9：00	ゆっくり過ごす
	10：00	チェックアウト　解散
	10：20	移動：八丁浜散策コース・琴引き浜森散策コース
	11：00	移動：天橋立コース

料金	料金に含まれるもの	〆切
1名様55,800円～	宿泊費（朝・夕食付き）	2か月前

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
15：00	水屋敷	通年	2名～4名※注意1

キャンセル規程	その他注意事項
お問合せ下さい	医療連携を希望の場合は2か月前からの予約が必要（日の指定有）※注11棟4名様まで。車椅子ご利用の場合は1室2名まで予約時に客室の指定をお願いします。室内で車椅子ご利用の場合はタイヤカバーをご持参ください。※介護ベッドは別料金で手配可能（4棟貸切　月～金チェックアウトのみ）

・このプランは「京丹後こどもみらいプロジェクトがベースとなっています。
・各客室には温泉展望風呂付、４棟限定の戸建て旅館。
・1棟のみ室内用車椅子可（タイヤカバーをご持参ください）
・お食事は別棟でのんびりとお楽しみいただけます。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

13－3「丹後で楽しむ、心と身体の湯治旅」【団体用】

－仲間と楽しみながら、心身をリフレッシュ－

「仲間と楽しむ湯時の旅」をテーマに、昔ながらの民宿に滞在し、ゆったりとした時間の中で現代版の「湯治」を体験するプログラムです。滞在中はスマートフォンやテレビから少し離れ、読書や自然に囲まれた散策を楽しみながら、日常の忙しさを忘れて心と身体をリセット。仲間との語らいや何もしない時間を大切にし、自分らしい健康のあり方を見つめ直す、癒やしの旅です。

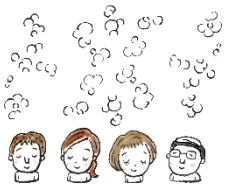
利用想定シーン（対象者のイメージ）
- 社員の心身のリフレッシュを目的とする企業
- 職場のコミュニケーションを深めたい企業
- 健康経営に取り組む企業
- 管理職や従業員のリフレッシュ研修を行いたい企業
- 認知症予防に取り組みたい方　など

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：レイクサイド琴引







日程	時間	内容
1日目	15：00	チェックイン（レイクサイド琴引）
	15：30	健康チェック
	16：00	温泉・散策・休憩
	18：00	夕食
	20：00	温泉・休息
	21：00	就寝
2日目	6：30	早朝ウォーキング
	8：00	朝食
	9：00	移動：海岸線での健康ウォーク、筋トレ
	10：00	チェックアウト　移動：周辺散策　コーヒーブレイク、農業体験など

料金	料金に含まれるもの	〆切
19800円～	宿泊費（朝夕食付、飲料代、入湯税150円別途必要）	1か月前

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
15時	レイクサイド琴引	通年	10名～

キャンセル規程	その他注意事項
100%	※11月7日～3月末※飲酒後の入浴はご遠慮ください。※現地集合現地解散となります。

泉質・温泉施設の詳細

泉質：ナトリウム・カルシウム塩化物温泉

効能：神経痛・筋肉痛・五十肩・運動麻痺・関節のこわばり
慢性消化器病・、疾病、冷え性、疲労回復、きりきず、
慢性皮膚病、虚弱体質、慢性婦人病

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

13−4 「丹後で楽しむ、心と身体の湯治旅」【日帰り用】

−日常を離れて、気軽に湯治時間−

「日常から離れて楽しむ湯治時間」
昔ながらの民宿でのんびりと「湯治」体験をするプログラムです。滞在中はスマホやテレビから離れ、読書や自然環境を活用した散策を楽しんでいただくプログラムです。体験していただきます。

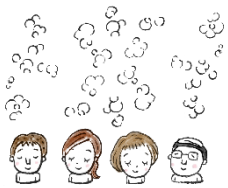
利用想定シーン（対象者のイメージ）
社員のリフレッシュに活用したい企業/福利厚生として健康づくりを行いたい企業/健康な老後を過ごしたい方／認知症予防に取り組みたい方など

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：レイクサイド琴引







日程	時間	内容
1日目	11：00	レイクサイド琴引　集合
	11：30	温泉・休憩
	12：00	昼食
	13：00	温泉・休憩
	14：00	温泉・散策・解散

料金	料金に含まれるもの	〆切
12,800円～	昼食代　※別途、飲料代、入湯税150円が必要です。	3日前

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
11：00	レイクサイド琴引	通年	1名様～

キャンセル規程	その他注意事項
100%	※飲酒後の入浴はお控えください。 ※11月7日～3月末までは活蟹のため特別料金となります。 ※お子様のお食事はお子さまランチ予定

泉質・温泉施設の詳細

泉質：ナトリウム・カルシウム塩化物温泉

効能：神経痛・筋肉痛・五十肩・運動麻痺・関節のこわばり
慢性消化器病・、疾病、冷え性、疲労回復、きりきず、
慢性皮膚病、虚弱体質、慢性婦人病

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

13−5 「旅をあきらめない家族のためのヘルスツーリズム」【団体用】

※お子様向け

ーみんなの希望からつくるセミオーダーの旅ー

団体ごとの目的や参加者のニーズに合わせて、最適なプログラムを設計・アレンジすることが可能です。
また、参加されるお子様の健康状態に応じた医療機関との連携にも対応しています。
※医療連携をご希望の場合は、事前予約が必要です。

利用想定シーン（対象者のイメージ）
医療面の不安から旅行を控えている家族/病気や障がいで旅行に行きにくい家族/同じ病気や障がいがある子供達家族など

- 家族の時間を楽しむ
- 親同士の交流を深める
- 子どもの交流を深める
- 家族の孤立を防ぐ
- 自然に触れ気分転換
- 社会とのつながり
- 外出への自信を育む
- 新たな経験を得る

プログラムのイメージ

実施場所：レイクサイド琴引

特長：砂浜散策後に温泉湯治で半身浴ヘルスケアをのんびりと実施※海水浴ではありません
・参加者家族の交流や保護者向け座談会など開催も可能。参加を希望される方向けにプログラムを組む事も可能。







日程	時間	内容
1日目	15：00	チェックイン（レイクサイド琴引）
	15：30	オリエンテーション
	16：00	家族ごとの自由時間
	16：30	セミオーダープログラム（自然体験・家族交流・保護者向け座談会など）
	18：00	夕食
	19：30	家族交流・座談会
	21：00	自由時間・就寝
2日目	8：00	朝食
	9：00	セミオーダープログラム（自然体験・家族交流・保護者向け座談会など）
	10：00	チェックアウト　解散　※プログラム内容によって11時解散

料金	料金に含まれるもの	〆切
19800円～	宿泊費（朝夕食付、飲料代、入湯税150円別途必要）	1か月前

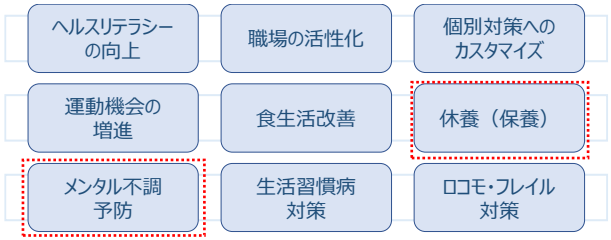
集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
15：00	レイクサイド琴引	通年	15名様～

キャンセル規程	その他注意事項
30日前50% 詳しくはお問い合わせください。	泊まりの場合1室2名様～4名様（客室によって異なる） ※医療連携希望の場合は曜日の指定あり※入湯税300円別途

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

14 ビューティー＆ヘルス

京丹後市で空中ヨガ（FlowingYoga）やヨガ、そしてセルフでエステ体験ができます。身体と心を外側からの内側からも癒し元気にさせてくれる場所。丹後の自然豊かな海をバックにアーシングヨガや屋外ヨガで解放される、普段とは違った体験を。



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、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

プログラムのイメージ

実施場所：Re:PRISM





プラン	内容	料金
A	**ビューティー＆ヘルス　リフレッシュプログラム** ・ヨガ体験（60分）、空中ヨガの体験（50分）（どちらか選択） ・サロンの体験（脱毛、エステ、ボディメイク）（60分）	10,000円 （1人あたり）
B	**宿泊先への出張ヨガ　※相談対応可能**	10,000円 （１レッスン）
C	**サロン、ヨガ別々でのご利用** ヨガ、空中ヨガ（どちらか選択）50分～60分　※組み合わせ可能	3,000円 （１人あたり）
	サロン（1室3名まで入室可能） 料金 50分7,000円（1人あたり）20分3,500円（１人あたり）	

実施時間／集合時間	集合場所	実施期間	受入可能人員
9：00～21：00 15分前集合	Re:PRISM	不定休	ヨガ15名、空中ヨガ9名、サロン6室 最少催行人員：２名
京都府峰山町長岡620-5　駐車台数　１５台　大型車駐車可			

キャンセル規程	ご注意事項
7日前～2日→20%　前日→60%　当日・無連絡→100%	体調不良の方、熱のある方のご利用はできません。動きやすい服装でご参加下さい

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

15 Kyoto Health Resort 京丹後 ～久美浜カンツリークラブ　ウェルネスゴルフ～　レッスンプロによる指導プラン

京丹後の風光明媚なゴルフコースを使ったウェルネスゴルフプラン。ゴルフを科学的に捉え、メンタルヘルスや筋肉の可動域を広げるストレッチなど行い、さらには、ゴルフのレッスンプロによる指導を受けることができます。

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

利用想定シーン（対象者のイメージ）
健康経営推進企業／団体／個人や小グループ／インバウンド／ゴルフの好きな方

プログラムのイメージ　実施場所：久美浜カンツリークラブ







日程	内容	所要時間
1日目	HEKISUIENに集合：ガイダンス・健康測定	60分
	別ソウゴルフセンターへ移動（各自）	20分
	ゴルフレッスン	120分
	各自、HEKISUIEN（宿泊施設）へ移動	20分
	チェックイン	–
	隣接する碧翠御苑にて各自温泉浴・リラクゼーション	80分
	碧翠御苑にて夕食（健康メニュー）	120分
2日目	HEKISUIENにて朝食	60分
	久美浜カンツリークラブへ移動	10分
	ゴルフガイダンス・測定・ストレッチ	50分
	ゴルフプレイ（途中昼食）プレイ後は入浴	380分
	まとめ（測定結果説明）	40分
	各自、解散	

集合時間	集合場所	実施期間	受入可能数
12:30	HEKUSUIEN	通年	最少催行12名 最大20名程度
集合場所住所：京都府京丹後市久美浜町湊宮１４３２			

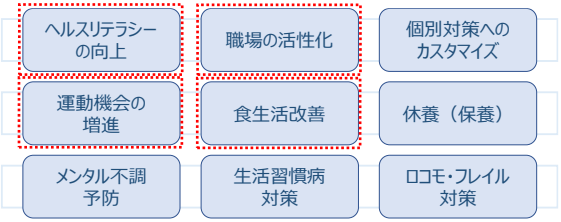
料金	料金に含まれるもの	〆切
38500円～	ゴルフプレイ代、カート、食事、レッスン、宿泊費	10日前

キャンセル規程	その他注意事項
当日、無連絡 100%	医師から運動などを止められていない方 当日の体調がすぐれない方は、ご遠慮いただく場合があります。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

16 丹後王国「食のみやこ」ウェルビーイングプログラム

西日本最大級の道の駅、丹後王国「食のみやこ」を舞台に、ウェルビーイングプログラムや運動プログラムを通じて、心と身体を整えるヘルスツーリズムプログラムです。健康チェックや自然の中で身体を動かした後は、施設内のレストランで地元食材を使った健康ランチを楽しみ、参加者同士の交流を深めながらリフレッシュしていただけます。観光はもちろん、企業研修や団体旅行、健康経営の一環としてもご利用いただけます。



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）

- 健康経営プログラムとして
- 企業研修の一環として
- 組織を強くしたい、自然を満喫したい方など





内容	料金
オリエンテーション・ガイダンス・健康チェック	60分
脳トレ・筋トレプログラム	120分
レストランにて健康長寿ランチ	60分

◆食事のみの利用も可



イメージ

京丹波高原豚の生姜出汁しゃぶしゃぶ

・京丹波高原豚の生姜出汁しゃぶしゃぶ
（夏季は冷しゃぶサラダ、焼き野菜、豚汁）
・丹後の干物
・丹後産奴豆腐
・丹後のばらずし
・デザート



イメージ

京丹後牛の長寿御膳

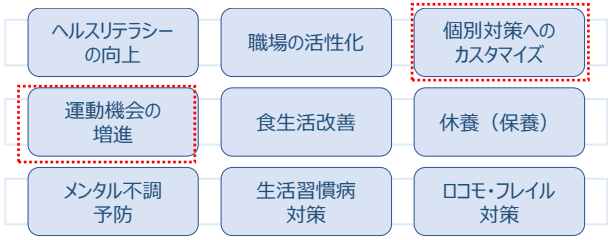
・京丹後牛のプレート
・丹後の干物
・京丹後野菜のサラダ
・冷奴
・味噌汁
・わかめご飯
・香の物
・デザート

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

17-1 ツインポール® エクササイズウォーキング

ツインポール® エクササイズウォーキング

あなたの「歩く」は、もっと変わる 丹後の自然の中で、 自分の身体を感じながら、いつもと違う動きを楽しみませんか？ 長年、身体と向き合ってきた整体師であり、運動指導者の講師と2本のポールを使って「伸ばす・動かす・支える」。低付加で、子供から大人まで楽しめる全身運動です。専用スタジオもありますので、雨天時も安心です。２本のポールを使って「伸ばす・動かす・支える」。低負荷で、子供から大人まで楽しめる全身運動です。



利用想定シーン（対象者のイメージ）

健康経営推進企業/団体/個人や小グループ/健康推進している企業

プログラムのイメージ







プラン	内容	料金
A	**ツインポール®エクササイズ体験** ・身体チェック（5分）ウォーミングアップ（20分） ・ツインポール®エクササイズ（20分）	6,000円（税込） （1人あたり） ※３名以上で申込 ※ただし２名の場合は 7,000円（税込）

実施時間／集合時間	集合場所	実施期間	受入可能人員
朝7:00頃（朝食前） 10:00頃（チェックアウト後） 18:00頃（サンセットタム） 15分前集合 ※上記以外の時間相談可	海辺・森林・庭園・旅館・ホテル・芝生広場など ※雨天(癒し空間Sun里スタジオ2F)天候に応じて変更可能	不定休	人員：３名～15名程度 体験期間：4月～10月 所用時間：30分～６０分 手仕舞い日：3週間前 ※2名でのご利用はご相談下さい。 子供　ポールを使う場合3,000円（小学生以上）
〒627-0041 京都府京丹後市峰山町菅２６７－４ 駐車台数　台　　大型車駐車可			



癒し空間Sun里 院長
小森直子氏

整体やピラティス、運動指導を通じて、身体のバランスを整え、心身の健康づくりをサポート。自分の身体を知り、日常の健康習慣を見直すきっかけを提供している。

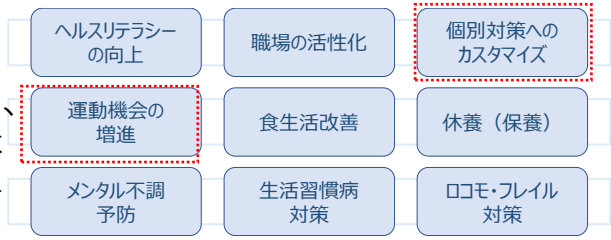
キャンセル規程	ご注意事項
7日前～2日→20% 前日→60% 日・無連絡→100%	体調不良の方、熱のある方のご利用はできません。動きやすい服装でご参加下さい。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

17－2 京丹後の自然の中で呼吸と体を整える体験！

呼吸コンディショニング体験

呼吸を変えると、身体はどう変わる？丹後の自然のなかで、呼吸に意識を向け、ゆっくり体を動かしながら、自分の身体の変化を感じます。長年、身体と身体と向き合った整体師であり、運動指導者と、呼吸と呼吸と身体のつながりを感じる時間。まるで瞑想のように、自分の身体を感じる。呼吸とともに、インナーマッスルが目覚めていく感覚を体験します。
京丹後の海や森、庭園などの豊かな自然の中で、「身体・呼吸・心」を整える。



利用想定シーン（対象者のイメージ）
健康経営推進企業/団体/個人や小グループ/健康推進している企業

プログラムのイメージ







プラン	内容	料金
A	**呼吸と身体を整える体験** ・体チェック（5分）ウォーミングアップ（20分）　基本：大人3名以上 ・呼吸エクセサイズ（25分）体チェック・振り返り（10分） 呼吸を意識しながら身体を動かす 胸や背中を動かし、呼吸を深める 身体に合わせた前身の画癖サイズ	6,000円（税込） （1人あたり） ※３名以上で申込

実施時間／集合時間	集合場所	実施期間	受入可能人員
朝7:00頃（朝食前） 10:00頃（チェックアウト後） 18:00頃（サンセットタム） 15分前集合 ※上記以外の時間相談可	海辺・森林・庭園・旅館・ホテル・芝生広場など ※雨天(癒し空間Sun里スタジオ2F)天候に応じて変更可能	不定休	人員：３名～15名程度 体験期間：4月～10月 所用時間：30分～60分 手仕舞い日：3週間前 ※2名でのご利用はご相談下さい。
〒627-0041 京都府京丹後市峰山町菅２６７－４ 駐車台数　台　大型車駐車可			

キャンセル規程	ご注意事項
7日前～2日→20% 前日→60% 日・無連絡→100%	体調不良の方、熱のある方のご利用はできません。動きやすい服装でご参加下さい。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

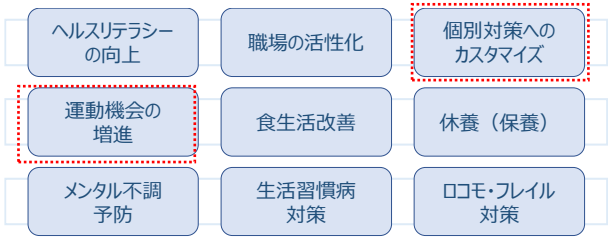
17−3 足もみセルフケア＆足相体験

足もみセルフケア＆足相体験

足から知る、自分の体とこころ　丹後の自然の中で、自分の足にゆっくり意識を向け、足もみしながら、身体をいたわる時間。足は、あなたのこころと体を映す鏡。あなたの性格、才能、思考パターンが足に表れている。20年以上身体と向き合ってきた　整体師と一緒に、自分の足を見ながら、足相の不思議と面白さを体験します。足もみセルフケアで身体をいたわりながら、新しい自分との出会いを楽しみませんか？







利用想定シーン（対象者のイメージ）
健康経営推進企業/団体/個人や小グループ/健康推進している企業

プログラムのイメージ

プラン	内容	料金
A	**足もみセルフケア＆足相体験** 足もみのポイントを知り、自分でできるケアを実践 足相から自分の身体や心の状態をしる	6,000円（税込） （1人あたり） ※３名以上で申込

実施時間／集合時間	集合場所	実施期間	受入可能人員
朝7:00頃（朝食前） 10:00頃（チェックアウト後） 18:00頃（サンセットタム） 15分前集合 ※上記以外の時間相談可	海辺・森林・庭園・旅館・ホテル・芝生広場など ※雨天(癒し空間Sun里スタジオ天2F)天候に応じて変更可能	不定休	人員：３名～15名程度 体験期間：4月～10月 所用時間：30分～６０分 手仕舞い日：3週間前 ※2名でのご利用はご相談下さい。
〒627-0041 京都府京丹後市峰山町菅２６７－４ 駐車台数　台　　大型車駐車可			

キャンセル規程	ご注意事項
7日前～2日→20% 前日→60% 日・無連絡→100%	体調不良の方、熱のある方のご利用はできません。動きやすい服装でご参加下さい。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

「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



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。

蒲田 和加子
かばた　わかこ



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。お手伝いできたら嬉しいです。

小長谷 知佐子
おばせ　ちさこ



自然豊かな京丹後でゆったりと気持ちよく体を動かす・・・。そんなお手伝いができたらいいなと思います。

小森　有希
こもり ゆき



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！

森本　美哉子
もりもと　みやこ

提携アドバイザー



木下　藤寿
きのした　ふじひさ

（一社）日本ヘルスツーリズム学会
理事長

株式会社ウェルネスツーリズム研究所
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。



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

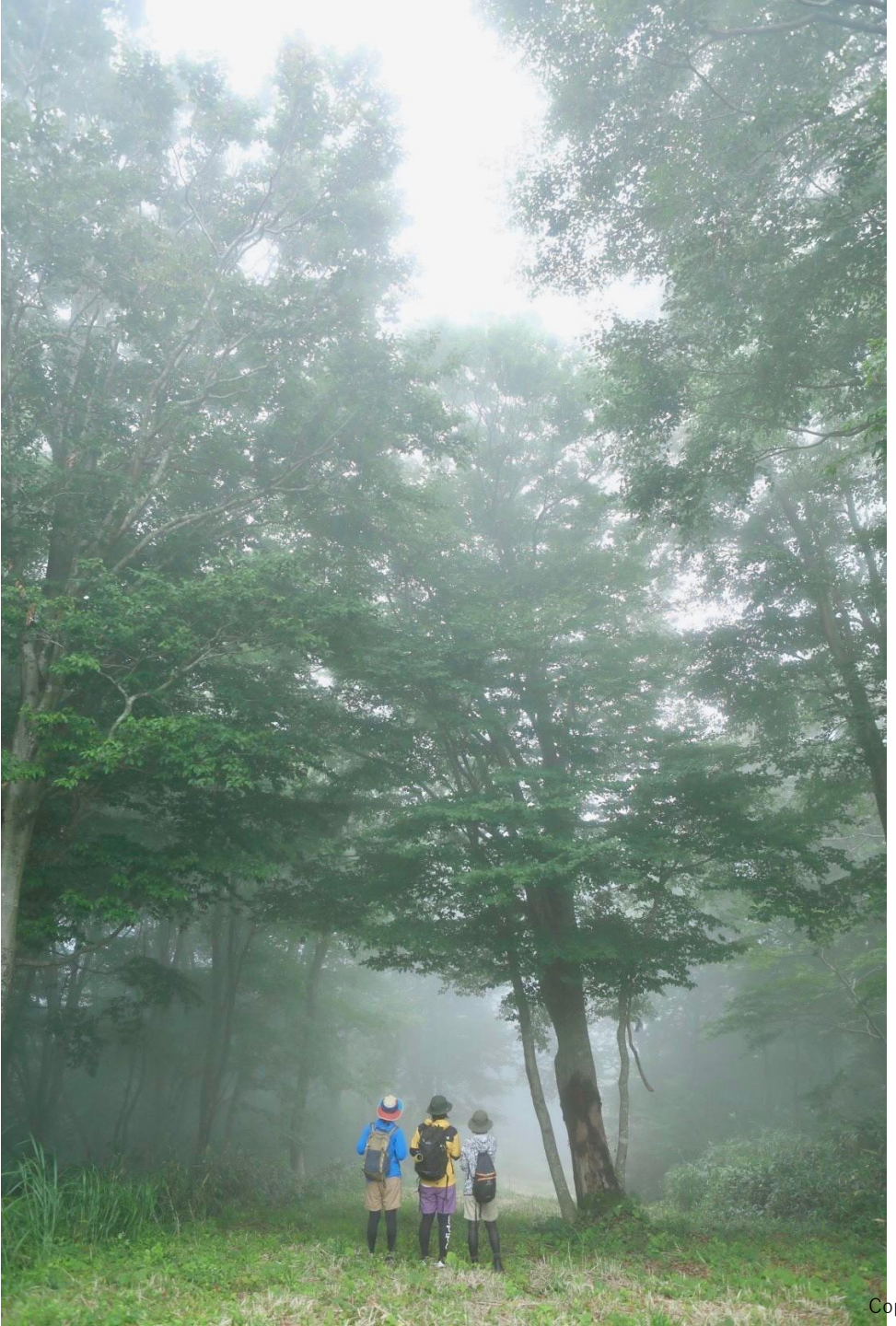
健康と観光を融合させたヘルスツーリズム（健康増進型旅行）を活用した持続可能なまちづくりの検討、事業推進主体（まちづくり会社やDMO等）における戦略策定とビジネス開発を専門とする。ツーリズムとヘルスケア双方の知見を活かし、NPO法人の運営を担っている。



楽しくカラダを動かしながら、海の京都の魅力を感じ、ココロもリフレッシュできるよう、皆様のお手伝いができればと思っております！

高橋　美佳子
たかはし　みかこ

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）



京丹後ヘルスツーリズム
＜エビデンス・効果＞

京丹後ヘルスツーリズムでは、トレッキングや農業体験、サウナ、ゴルフなどのプログラムにより、心身への効果を科学的に検証しました。（2024年）

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

京丹後ヘルスツーリズムの効果検証

サウナ10分/回＋冷水浴＋リラクゼーション（5分）

×

3セット

【結果】

サウナ前後で気分の検査VAS（Visual analog scale）※を行ったところ、サウナ前に比べサウナ後に、良好な気分に優位に変化しました。

精神ストレス度を唾液アミラーゼで測定を行ったことろ、サウナ前に比べ、サウナ後に有意なストレスの軽減が見られました。

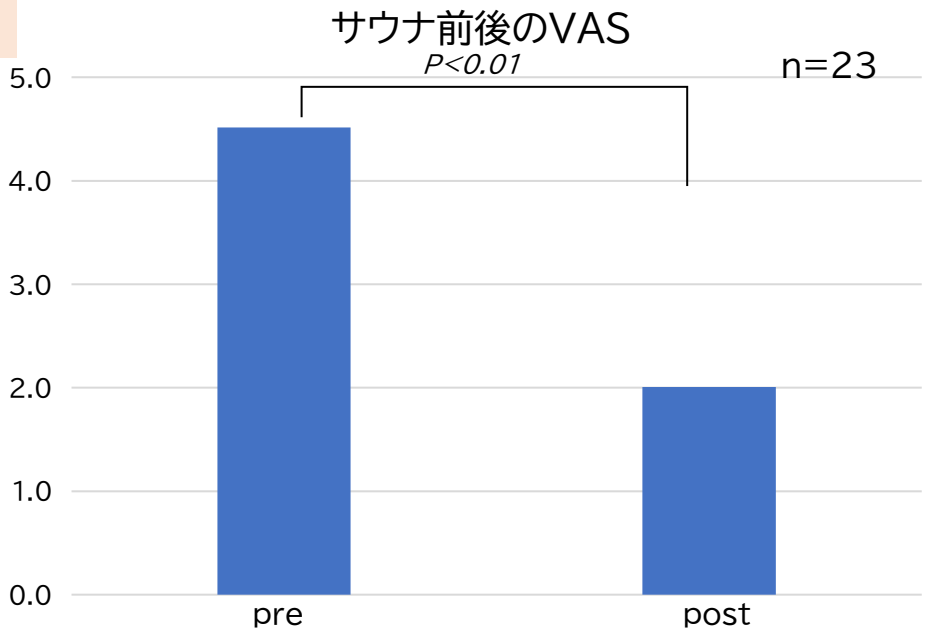
自律神経機能については、サウナ経験回数、年齢において個人差が見られますが、サウナ後に改善例が多くみられました。

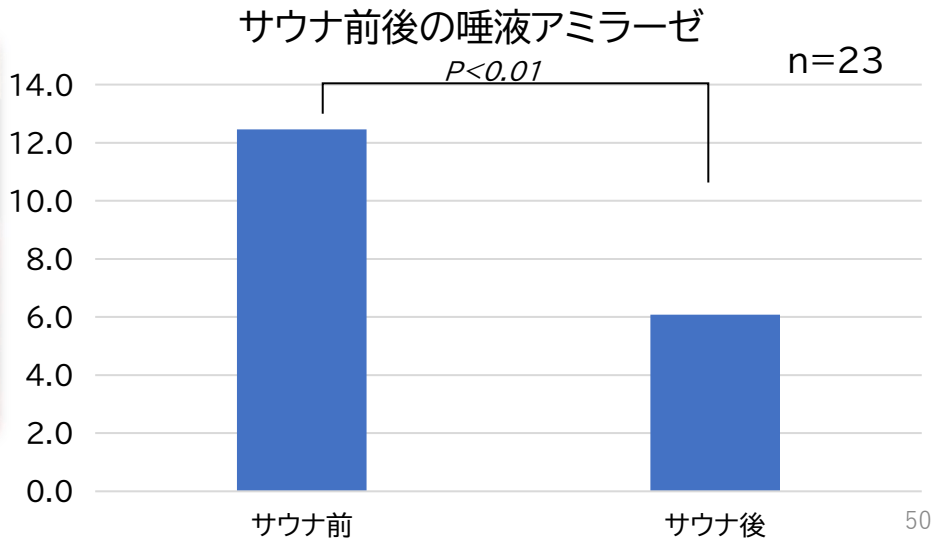
※気分やストレスなどの主観的状態を数値化する評価指標





①ウォーキング⇒サウナ
②宿泊後早朝⇒サウナ
③健康講座・測定⇒サウナ





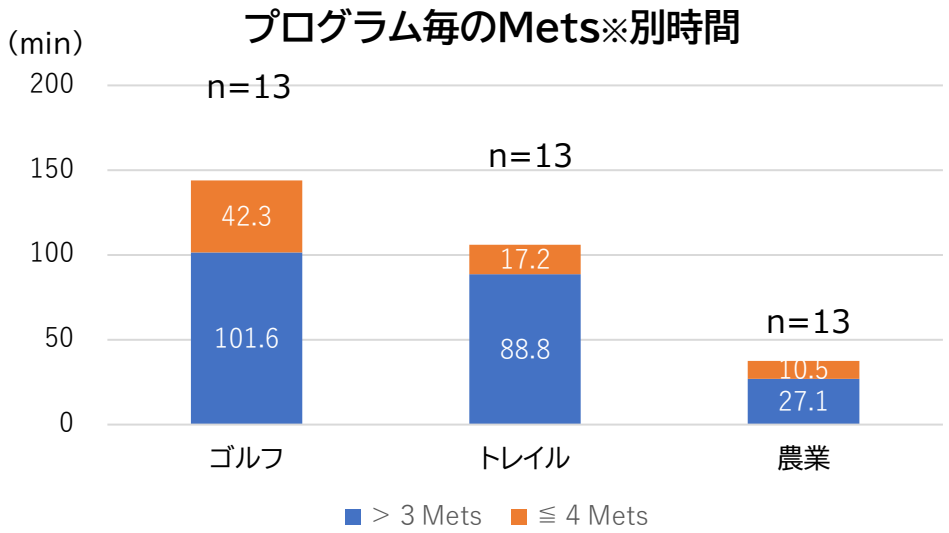
Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

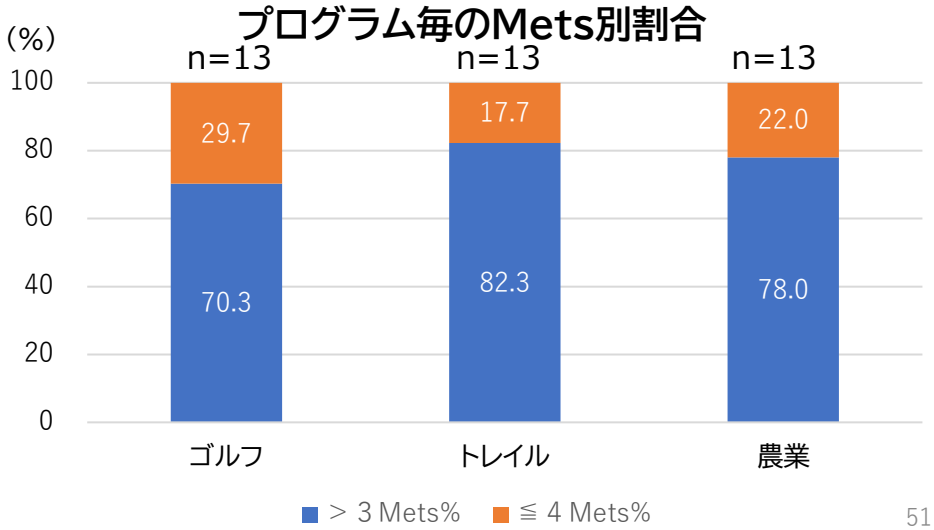
京丹後ヘルスツーリズムの効果検証









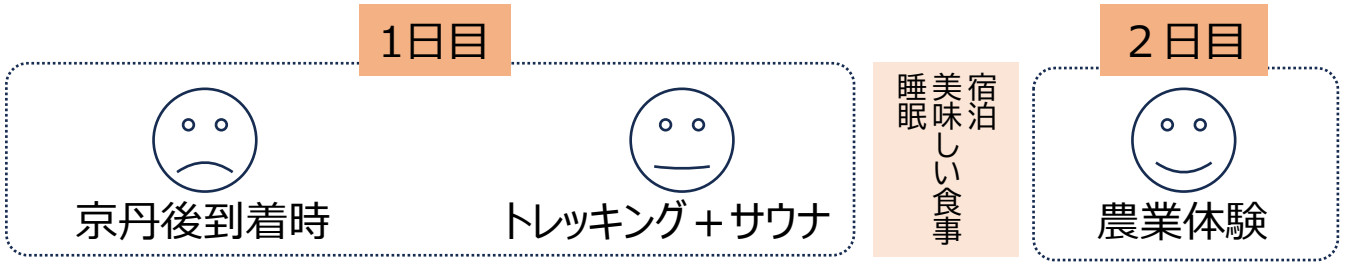


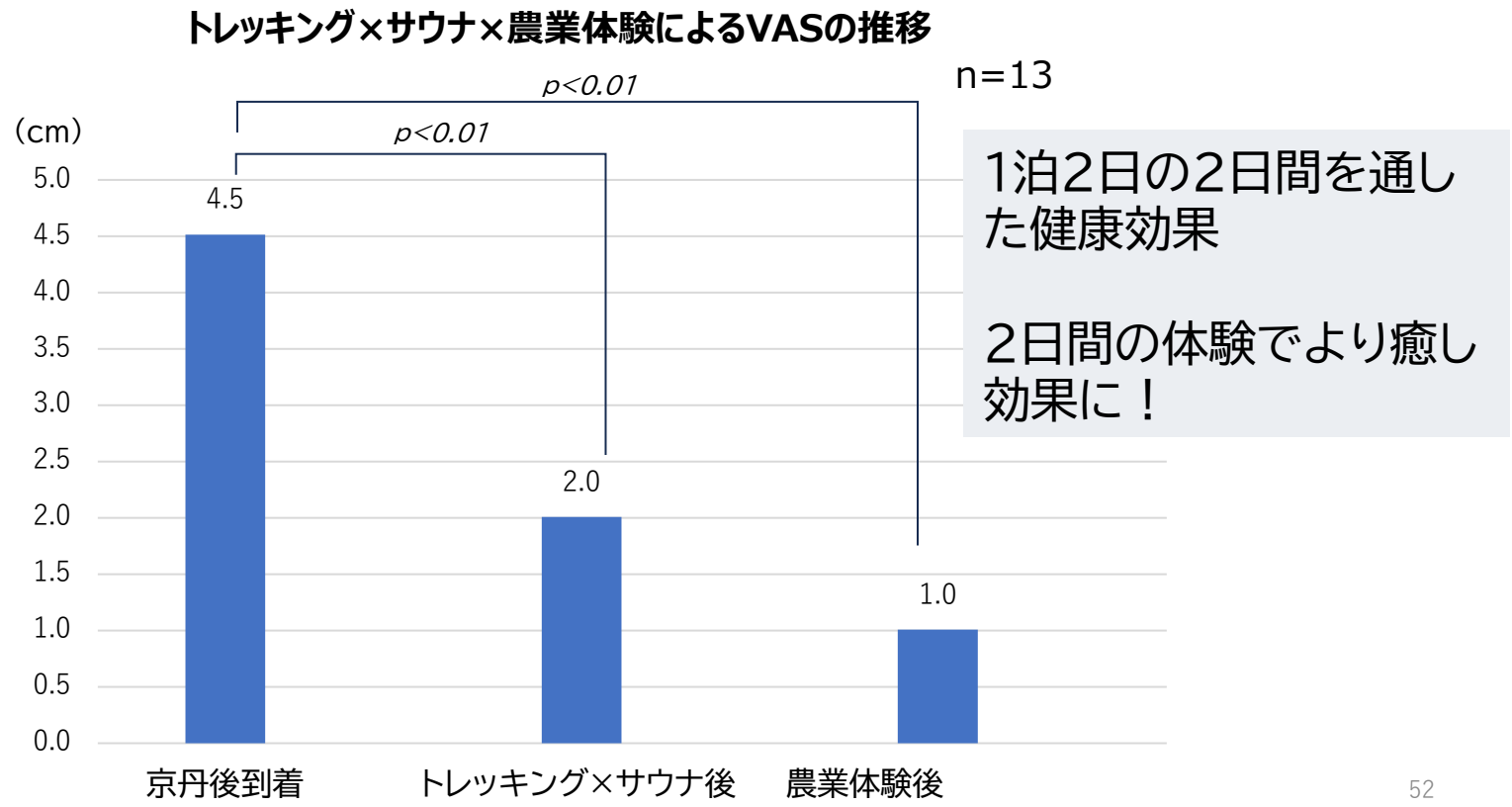
※安静時のエネルギー消費量を1Metsとし、活動時の運動強度を数値で表した指標

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

京丹後ヘルスツーリズムの効果検証

1泊2日のヘルスツーリズムの旅で、VAS（Visual analog scale)は、京丹後到着で約４５%の気分からトレッキングとサウナでさらに良好な状態（２０%）になり、農業体験後に大きく気分が良好となりました。





1泊2日の2日間を通した健康効果

2日間の体験でより癒し効果に！

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

京丹後ヘルスツーリズムの効果検証

トレッキング　　サウナ









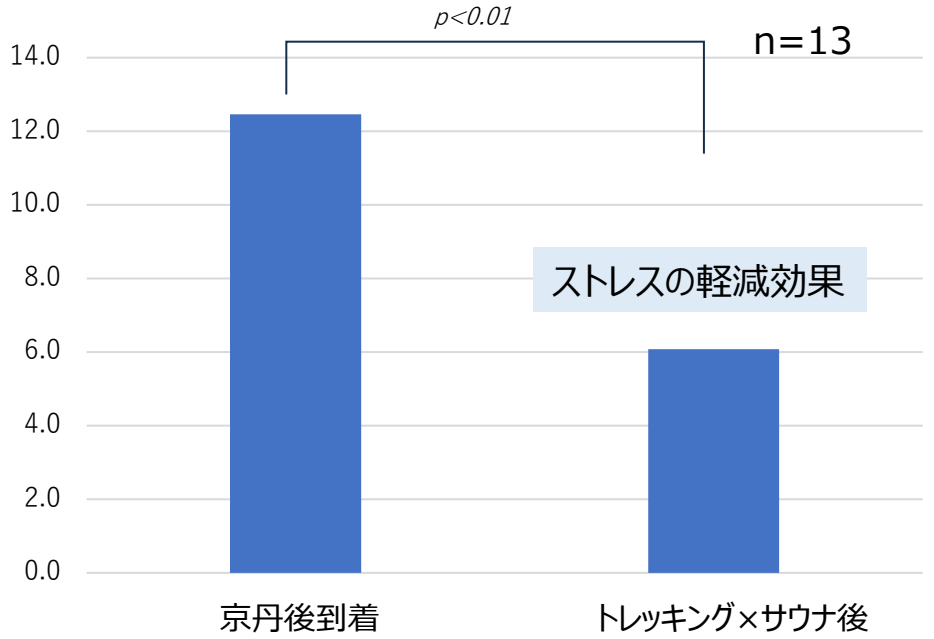
唾液中アミラーゼ測定

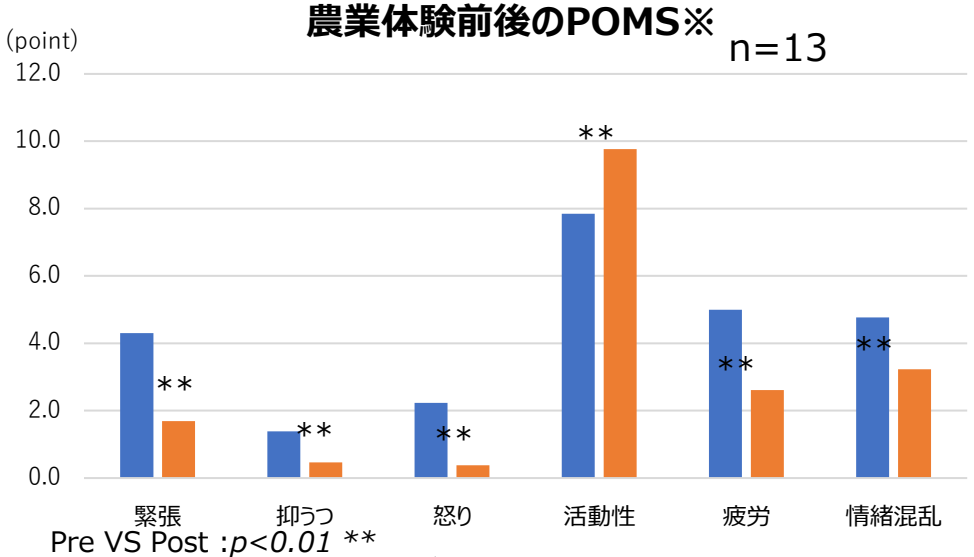
農業体験（土の講話と収穫体験）で、マイナス因子が軽減し、活動量因子が増加。





※POMSテスト（気分や精神ストレスの指標）
質問紙にて5分程度の調査





Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

京丹後ヘルスツーリズムの効果検証

健康に関する講座や測定と科学的根拠に基づく体験


目的の説明


健康チェックシート


血圧測定


テーピング講座


健康ミニ講座


アミラーゼ測定


健康食


スノーシューイング


農業体験

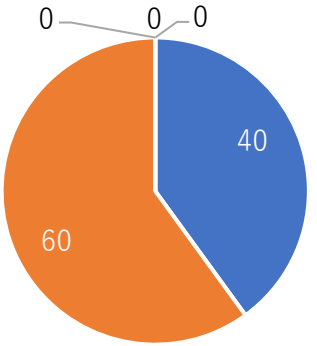

トレッキング


サイクリング


サウナ

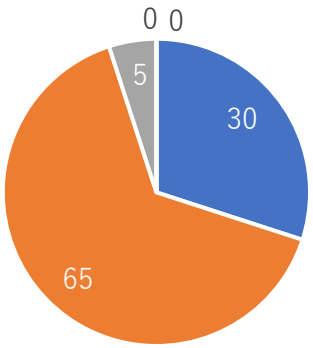

サウナ

ヘルスツーリズムの理解が深まったか？



■強く思う ■思う ■普通 ■あまり思わない ■全く思わない

健康づくりの参考になったか？

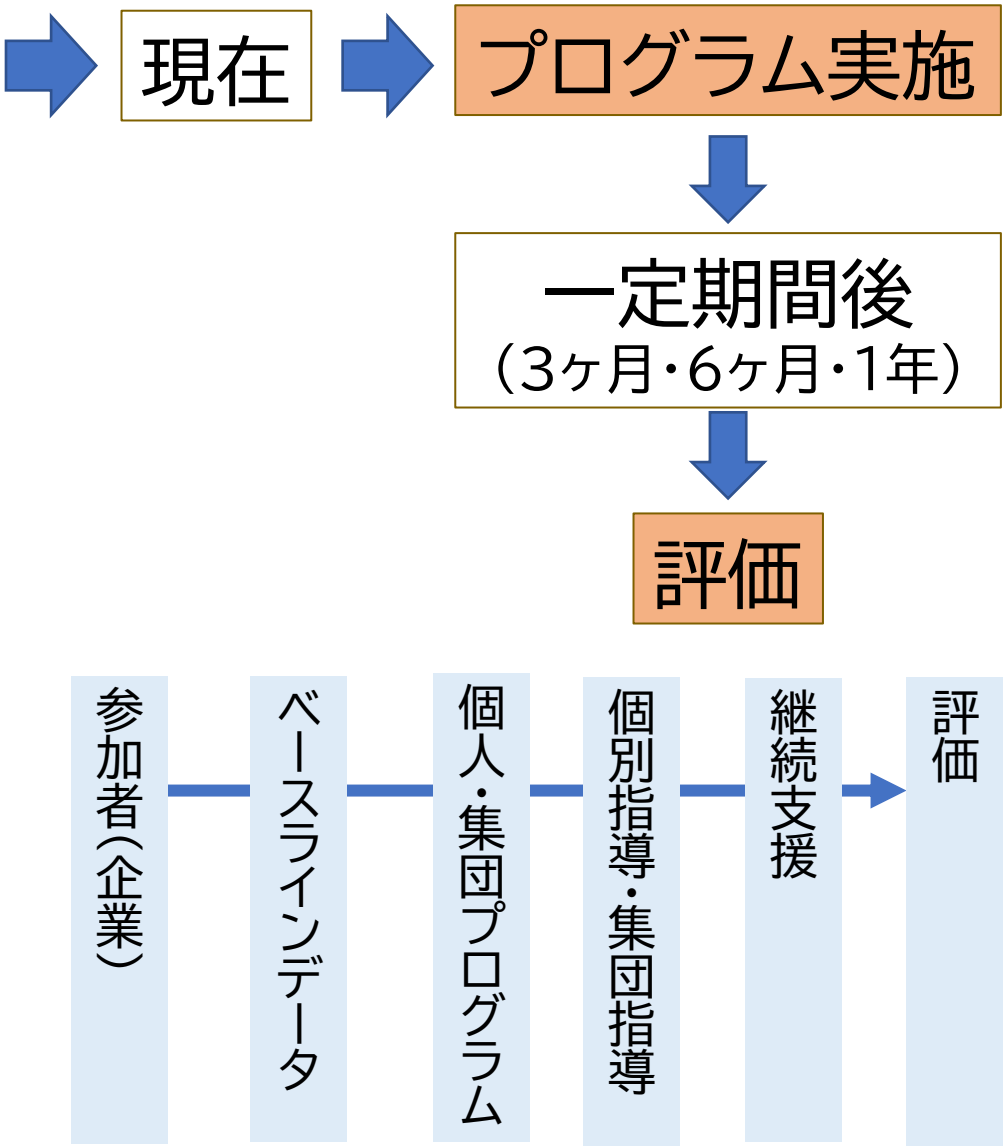


■強く思う ■思う ■普通

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

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



Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

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

ヘルスツーリズム事業者と実施希望者との打合せ

↓

ヘルスツーリズムの体験（試行・担当者）

↓

ヘルスツーリズム参加者の募集

↓

ヘルスツーリズムの実践

↓

ヘルスツーリズム参加後のフォロー

- 個別の健康づくり支援（1ヶ月、6ヶ月、1年など）
- 集団の健康づくり支援（定期的）
- 各種評価（生活習慣、健康度、休業日数、医療費）
- その他

御社の健康経営®に寄与

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）



宿泊施設・温泉施設など

京丹後の自然豊かな自然環境の中で、心身をゆっくり整えるための落ち着いた滞在環境を提供します。
温泉は旅の疲れを癒し、ヘルスツーリズムの効果を高める重要な要素となります。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

宿泊施設

峰山 KISSUIEN 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、フリーワークペース、RESTAURANT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





久美浜 リゾーピア久美浜

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





久美浜 HEKISUIEN

自然豊かで穏やかな久美浜湾を眺める居心地の良い空間

久美浜湾の美しい情景を眺めながら、日常から離れベーカリーカフェで落ち着いたひとときをお過ごしください。

■客室数　●室
■会議室　あり　■送迎あり（要予約、条件付き）





Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

宿泊施設

網野 水屋敷

湖畔に佇む四棟限定の離れ個宿

ユニバーサルツーリズムに応える全室バリアフリー仕様。柔らかな自然光、窓を開ければ季節を告げるんだ風が戯れる和モダンの装い全室に展望風呂、ウッドデッキ、床暖房を完備して四季を通し、快適で心地よい旅の時間をご提案いたします

■客室数　４室（４棟）展望風呂とウッドデッキ、床暖房完備
■会議室　なし　■送迎あり（要予約、条件付き）





丹後 風のがっこう京都

360度のパノラマビューが見渡せるホテル

「風のがっこう京都」はホテルタイプのお宿で標高683mの森林公園スイス村の中でも最標高に位置し、春夏秋冬のどの季節でも自然の雄大さを感じて頂けます。

■客室数　9室
■会議室　あり　■送迎なし






日本三景・天橋立や伊根の舟屋、城崎温泉までお車で約30分の好アクセス。
エリア内には、宿泊施設が京都府下で最多の約180施設集積。北近畿の観光に便利です。





温泉を楽しむ宿

泉源数が40と府内最多！泉種様々な温泉と満足度抜群のおいしい食事、海・山のロケーションを楽しむ。
10,000yen ~/ 人



高級リゾート旅館

極上の食材を使った食事と温泉。抜群のロケーションの特別な空間を楽しむ。

15,000yen~ / 人



民宿

おいしい食事と、まるで家族のような気さくなおもてなしを楽しむ。

4,000-20,000yen / 人



ホテル

オーベルジュタイプやビジネスタイプもございます。

6,000yen~/ 人



農家民宿・inn

自然とともに過ごし、日本の田舎を体験する。

12,000yen~ / 人

選べる宿泊施設　府下最多の**約180施設**　収容人数は**8,400人／日**

オーシャンビューや里山などロケーションが様々で、高級旅館から農家民宿まで選択肢が豊富です。近年、ゲストハウス約30軒が開業。軒数的には、200軒以上で、京都府下で最多。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

その他リラクゼーション施設（温泉）



宇川温泉よし野の里
日本海の青さや水平線に沈む夕日に息をのむ海の温泉、竹林に囲まれた山の温泉、二つの浴室は男女日替わりになっています。レストランや宿泊施設があり、湯治を兼ねた長期滞在もできます。
アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性温泉）
京丹後市丹後町宇川久僧1562



弥栄あしぎぬ温泉
小高い丘の上に浴場がある日帰り温泉。廃てんぷら油と木質チップ燃料で加温しており、CO2排出を大幅に削減し丹後の美しい自然と共存する温浴施設です。レストランと売店を併設。
ナトリウム・カルシウム硫酸塩水（低張性アルカリ性高温泉）
京丹後市弥栄町木橋548



久美浜温泉湯元館
北近畿一の大きさを誇り、源泉掛け流しが自慢の温泉。男湯、女湯ともに内風呂、外風呂、薬草風呂があり、それぞれ約100人が同時入浴できます。
ナトリウム・カルシウム硫酸塩水（低張性アルカリ性高温泉）
京丹後市久美浜町平田1106-4



小野小町温泉
肌ざわりのやさしいアルカリ性の温泉。大宮のまちを見下ろす丘の上にあり、周辺には体験施設「大宮ふれあい工房」などの施設が集まっています。
含弱放射性・ナトリウム・炭酸水素塩泉
京丹後市大宮町三坂105-15（セントラーレ・ホテル京丹後内）



丹後温泉はしうど荘
直接パイプラインで源泉を引き、豊富な湯量と奇勝「立岩」の風景が自慢。潮騒が聞こえるほど海に近い宿とあって夏は海水浴客でにぎわいます。雪景色と幻の「間人ガニ」が満喫できる冬も人気です。
京丹後市丹後町間人632-1



浅茂川温泉　静の里（休業中）
海の見える丘に建つ心安らぐ温泉施設。温泉や展望ロビー、レストランなど至る所から日本海が一望できる、特産品の売店・ゲームコーナー・室内温水プールもあり、ご家族でゆったりとご利用できます。
含食塩ー硫黄単純温泉
京丹後市網野町浅茂川1449番地



外湯　花ゆうみ
広々とした内湯にジャグジー風呂、満天の星を仰ぐ寝湯に露天風呂は滝を眺めながらゆるりリラックス。人気のサウナも併設しております。湯上りにはマッサージやごろ寝スペースでゆったりお過ごしいただけます。
単純温泉（低張性・弱アルカリ性）ナトリウム・カルシウム温泉
京丹後市網野町浜詰256-1



碧翠御苑
自家源泉の温泉風呂からはまるで風景画のような美しい眺め。海に包まれたお風呂で潮風を感じながらおくつろぎいただけます。大浴場・露天風呂ともに加水なし源泉100%
ナトリウム・カルシウム塩化物硫酸塩泉
京丹後市久美浜町湊宮1452

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

その他京丹後のみどころ







稲作発祥の地、米どころ京丹後が誇る５つの酒蔵

京丹後市にある「月の輪田」は、豊受大神が天照大御神のために日本で最初の稲作を行ったと伝わる地で、豊かな自然環境と清らかな水、昼夜の寒暖差に恵まれて良質な米が育つため、酒蔵や醸造所が多く発展した地域です。

日本酒には、コウジ酸やフェルラ酸、アミノ酸が含まれています。これらの成分は、美白や保湿、肌のキメが気になる女性に嬉しい成分で、ほかにも日本酒を飲むと血行が促進し、肩こりや冷え性にも良いそうです。

木下酒造、熊野酒造、吉岡酒造、竹野酒造、白杉酒造







丹後の自然が生み出す「京丹後舞輪源蒸留所」

300種以上の薬草や薬樹が育つ「薬草薬樹ノ森」、標高683mの国定公園に位置しています。丹後半島の奥深い自然と調和しながら、山・水・人のつながりを大切にひとつひとつ丁寧なジンづくりを行っております。

また、世界的な酒類品品評会である「The San Francisco World Spirits Competition 2025」においてジャパニーズジン部門の最高賞である「**Best Japanese Gin**」を受賞。さらに、今年出品された全ジンの中で最も優れた1本に授与される「**Best Overall Gin**」も同時に受賞し、二冠の快挙となりました。





THE NORTH FACE京丹後

コンセプトは「CAMP」。久美浜の雄大な自然を感じながら、ライフスタイルウェアからアウトドアウェア、キッズウェア、そしてキャンプギアまで、THE NORTH FACEの世界を全身で体感することができます。

ヘルスツーリズム特別プランも実施できます。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

京丹後市MAP



京丹後市内での移動

京都丹後鉄道


「丹後の海」

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・大宮エリアの宮豊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―網野駅・間人（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海路線バス運賃が上限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・弥栄・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「湊線」「田村線」「川上線」のほか全9路線。

ささえ合い交通（Uber ウーバー）

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

詳細情報

レンタサイクル（要事前問合せ）

久美浜エリア
- ●久美浜町観光総合案内所（久美浜駅構内）／0772-82-1781
- ●小天橋駅前フードショップ
- ●小天橋観光協会／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（タロヶ浦エリア）
- ●ふく松 喫茶／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?
A 市街ではないところもありますが網野駅、久美浜駅、峰山駅、小丹後大宮駅などは近くにタクシー会社がございます。

Q2 丹後半島を一周できるバスはありますか?
A 乗換が必要ですが海岸線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?
A バスにもよりますが 2 週間半～3 週間かかります。

Q4 レンタカーはありますか?
A 100 円レンタカー（0772-72-0412）とニコニコレンタカー（0120-32-2525）があります。

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）

学び・気づきをここにメモしよう




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/

ヘルスツーリズム特設WEBサイト
https://www.kyotango.gr.jp/health-tourism/

Copyright©京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部）