

ウェルネスツーリズムを通じた沖縄の地域活性化

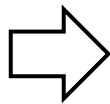
～持続可能な観光と地域の共生を目指して～

【調査内容についてのお問い合わせ先】
〒900-8520 那覇市おもろまち1-2-26
沖縄振興開発金融公庫 調査部地域連携情報室
担当:平良、島 TEL:098-941-1853

1. 沖縄の観光が抱える課題

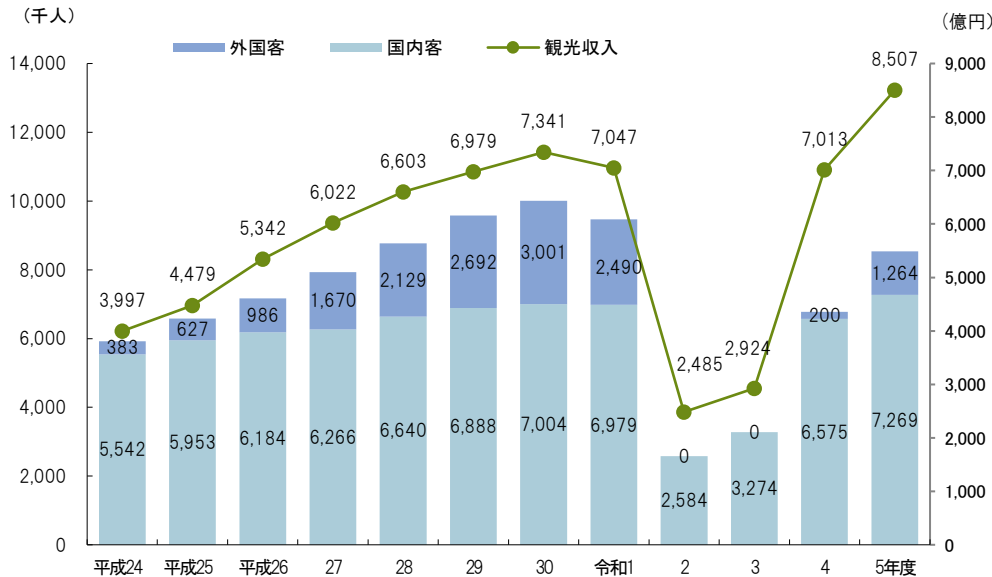
- 観光産業は沖縄県のリーディング産業と位置付けられ、入域観光客及び観光収入は増加傾向にある一方、県民所得は全国平均の約7割にとどまる(全国最下位)。県産食材の利用や、地域に根付いた資源の活用などによる地域内への経済波及効果が課題となっており、地域循環型の仕組みづくりが求められている。
- また、入域観光客の激増に伴う自然環境や地域生活への負担、交通渋滞、人手不足などの諸問題が発生している。
- このような、観光を取り巻く変化に対応するため、量から質への更なるシフトや、地域の生活・文化を尊重して維持・向上に繋げられるサステナブルな観光地形成への取組みが求められている。

観光業界で注目が高まっている「ウェルネスツーリズム」への取組促進が課題解決に役立つのではないか。



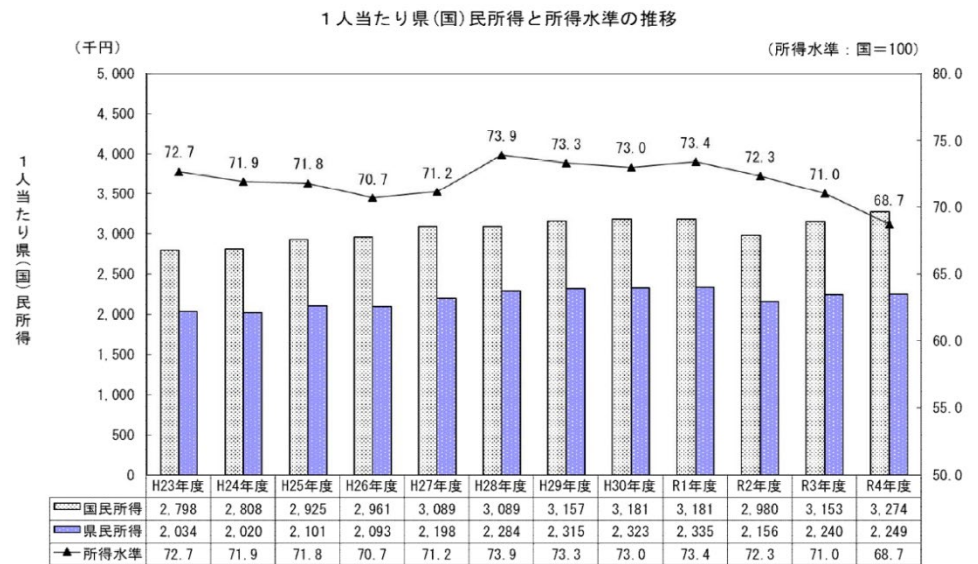
- ・観光客と観光地が、地域の自然環境・文化の継承を当事者として考え、一体となって観光を通じてプラスの影響をもたらすビジネスモデルを構築する。
- ・事業者や組織は、地域住民と連携して地域の自然環境・文化の維持・向上に繋がるサービスを提供する。

入域観光客及び観光収入の推移



出典: 沖縄県観光スポーツ部 観光政策課

県民所得の推移



出典: 沖縄県企画部統計課「県民経済計算(県民所得統計)」

2. ウェルネスツーリズムとは

- ウェルネスツーリズムの定義は、主要な国際団体や研究者によって多様に表現されている。
 - ・身体、精神、感情、職業、知性、スピリチュアルなど生活のすべての領域を向上させ、バランスをとることを目的とした観光活動（国連世界観光機構UNWTO）
 - ・心と体の健康に気づく旅、地域の資源に触れ、新しい発見と自己開発ができる旅、原点回帰し、リフレッシュし、明日への活力を得る旅（NPO日本スパ振興協会編著「ウェルネスツーリズム～サードプレイスへの旅～」フレグランスジャーナル社：2017）
- コロナ禍を経て健康的な生活に対する価値観が高まり、地域食材を活かした食事や自然の中でのアクティビティ等「ウェルネス体験」の要素を組み入れたウェルネスツーリズムへの関心が拡大。地域の経済や環境への配慮といった意識も高まっている。
- 恵まれた自然環境、健康的な食事、優れた公衆衛生など日本の優位性は高く、地域振興策としても期待できる。

① ウェルネスな意識へ変化

- コロナ禍を経て、人々の意識は疾患予防、セルフケア、ウェルネス、環境配慮に大きく変化。ウェルネスなライフスタイルの広がりに伴い、ウェルネス市場の拡大が加速。
- ニッチな目的を追求する旅行者が増え、どのような体験ができ、何を学べるか、旅行者の意図に沿った旅が求められるようになった。
- 観光客は、人や地域（従業員、顧客、目的地、利害関係者等）に対する姿勢からも旅先・地域、旅行会社を選ぶようになっている。

② ウェルネス旅行の増加

- ウェルネス市場が成長を続けるなか、ウェルネスツーリズムもコロナ収束にともない急拡大。ウェルネス市場のなかでもトップの成長率となった。
- 世界人口の半数を占める若年層が近い将来ツーリズム潜在需要になる可能性。
- ウェルネス要素を組み込む旅行が増加、ホテルや飲食、アクティビティもウェルネスの要素（自然や歴史、文化、精神性やコミュニティに触れるプログラム・体験など）を組み入れた選択肢が求められる。

③ 日本市場のポテンシャル

- 日本は湯治の風習や禅の文化など、もともと「ウェルネス」の要素が多く、ウェルネスツーリズムのポテンシャルが高い。身体的な健康にとどまらず、日本にはウェルネス要素を含む多くの魅力があると世界から見られている。
- 消費額が大きいウェルネス旅行者に対する誘致が世界で行われている。日本においても国や自治体が進めるインバウンド向け高付加価値観光として、地域資源を生かしたウェルネスツーリズムが地域振興策として期待される。

3. ウェルネスツーリズムにおける沖縄の優位性

- 沖縄は、100歳を超えて健康で元気に暮らす100歳人(センテナリアン)が数多く暮らす地域「ブルーゾーン」の一つとして紹介された。※「The BLUE ZONES」ダン・ビュートナー著(2012年)
- ブルーゾーンには沖縄(日本)、サルデーニャ島のバルバギア地方(イタリア)、ロマリンド(米国、カリフォルニア州)、ニコジャ半島(コスタリカ)、イカリア島(ギリシャ)が選ばれ、各地域の食生活や生活習慣が人生100年時代の理想のライフスタイルとして注目されている。

沖縄の伝統的なライフスタイル

- ①長寿を支える健康的な食事 : 沖縄県が指定する沖縄伝統島野菜(28種類)、高タンパクな島豆腐、ミネラル豊富な海藻(モズク、海ブドウ等)
- ②適度な運動 : 日が昇れば活動し、日が落ちたら体を休める自然のリズムに逆らわない暮らし
- ③社会とのつながり : 地域の伝統行事や模合(もあい)に象徴される盛んな会合、イチャリバチョーデー(一度会えば皆兄弟)、ユイマール(相互扶助)
- ④スロースタイル、スローライフ : 沖縄の風土が培ってきたウチナータイム(沖縄時間)



- 沖縄県民にとって当たり前前の生活が、県外、海外からは非常に魅力的な資源であると評価
- 沖縄の伝統的なライフスタイルに触れる体験は、沖縄版ウェルネスツーリズムとしてアピールできるのではないか

4. 沖縄訪問意向者のニーズと沖縄に求められる取組の視点

○欧米豪の選択率が高くアジアとの差分が大きい体験は、「日本庭園の見物」、「世界遺産の見物」、「伝統工芸品の工房見学・体験」、「自然等を損なわない配慮がされている観光地・観光ツアー」。

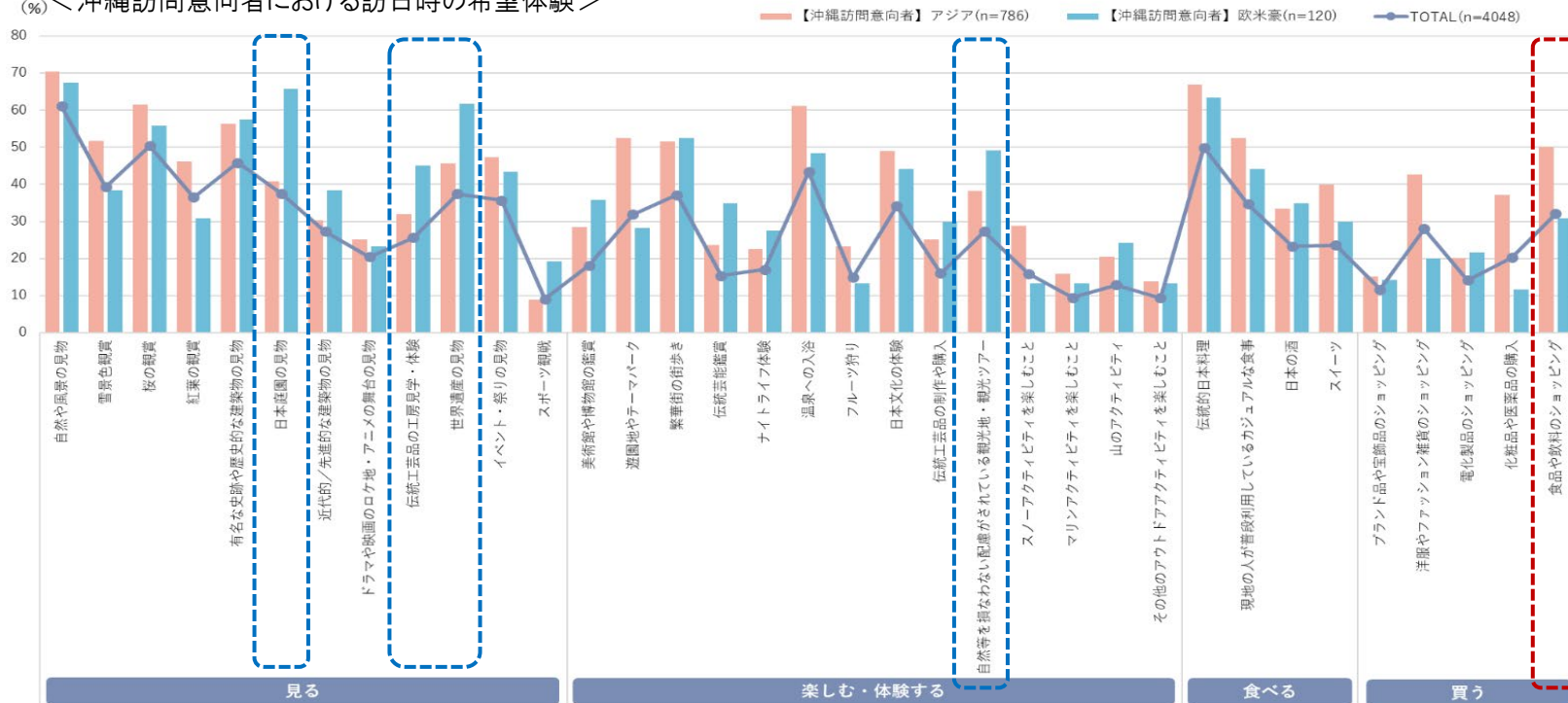
○アジア・欧米豪に関わらず沖縄訪問意向者に人気の高い体験のキーワードは「自然」「歴史」「食」。

(出典)公庫レポート「日本人・訪日客の沖縄旅行に関する調査(2023年版)(2024.6、No.190)」

○旅行者がサステイナブルな取組みとして行政や観光協会等に求める事項は、「地域で守るべきルール」や「大事にしているもの・考え方」を伝えるといったコミュニケーションに関する事項が上位であり、そのためにコストを負担してもよいとする旅行者の選択割合が高い。

(出典)公庫レポート「サステイナブルツーリズムの実現に向けた日本人観光客の意向調査(2024.6、No.191)」

(%) < 沖縄訪問意向者における訪日時の希望体験 >



5. ウェルネスツーリズムが地域にもたらすこと

(ウェルネスツーリズムを推進する地域にとっての、意義・価値・メリット)

- ウェルネスツーリズムでは、地域の自然、文化、食、人材を資本として見つめなおし、観光客に「ウェルネス」体験を提供
- 体験を通じて観光客に地域の魅力を伝えるとともに、地域資源への敬意と維持への協力を促す
- 地域での活動の増加や得られる収益を通じて、地域の自然環境や文化の維持、住民の生活の質の向上につなげる

社会の視点

- 地域コミュニティの活性化
 - ・地域の魅力の再認識に伴う地域社会の活性化
 - ・地域の日常的なものに意味があり、地域に暮らすヒトに新たな役割が生まれる
 - ・地域の人々が生きがいを感じて生活することで元気になる
 - ・ガイドや沖縄野菜の生産など、若者から高齢者までの地域での仕事が確保できる
 - ・健康・長寿おきなわの復活

経済の視点

- 域内循環型経済の活性化
 - ・農業体験や民具づくり体験等、地域が提供する体験プログラムを通した観光収入の地域還元
 - ・観光客の満足度を高めることにより、地域の工芸品等への購買意欲や地元飲食店利用が増加
 - ・健康志向が高く、値段が高くても価値を認めて購入する観光客を誘致することで消費額の増大及び観光従事者の待遇を改善

環境の視点

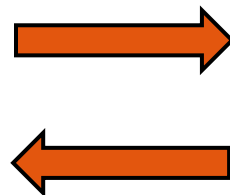
- 地域資源の保全
 - ・地域資源を尊重し敬意を払う観光客を呼び込み、責任ある行動の促進
 - ・観光産業の発展に伴い、文化振興基金等を創設して景観保護やお祭り等の財源に充当することによって、自然や文化の保護が進む再生型観光を実現

受け入れる側(地域)

- ・沖縄本来の魅力ある価値を観光客だけではなく、地元自身が再認識することを通じて、資源を守りながら地域が一丸となって地域振興に取り組むことができる

訪れる側(観光客)

- ・地域住民との交流や自然との触れ合いといった体験を通して、気づきや学び、成長を得ながら、心身の健康に対する行動変容が促される



6. 沖縄県内におけるウェルネスツーリズムの取組事例①



出典：今帰仁村観光協会パンフレット

今帰仁村観光協会 「企業向けウェルネスツーリズム」

- 観光ルートでは素通り地域となってしまう今帰仁村の地域活性化を図るべく、令和3年度よりウェルネスツーリズム事業を開始。
- 近年、企業における長時間労働やストレスの増大など、働き方の持続可能性に照らして懸念される状況が見られるなかで、従業員や地域社会などに対して責任ある行動をとることが求められていることに着目。メンタルヘルスケアや社員研修等を通じて、従業員のエンゲージメントを高めたいとする企業が抱える課題に対し、地域資源を活かした独自のウェルネスプログラムをオーダーメイドで組み立てる。
- 参加企業の従業員が地域のファンとなり、次は観光客として訪れることで、BtoBからBtoCへの展開が期待できる。
- 地域の魅力発見や、観光客誘致に対する地域住民の理解を得るため、住民向けにウェルネスプログラムの体験会を実施。地域にとっての価値やメリットなど相互理解にも努めている。
- 村独自のウェルネス専門人材(今帰仁ちゅーなー)25名を認定。継続的に養成講座を開き人材育成に注力。これまで7回の企業向けモニターツアーを実施し、33企業から38名を受け入れた。

北中城村観光協会

「地域の事業者と密に連携した体験プログラムの開発」

- 女性長寿日本一(※)であったこともある北中城村では、第2次北中城村観光振興基本計画(令和6年3月策定)において「生き生きとしたライフスタイルを探しにいくウェルネスビレッジ“きたなかぐすく”」をビジョンに掲げ、村の日々の暮らしの中にある“生きがい”に焦点を当て、受入側となる事業者と連携して、地域の農業や文化を体験するプログラムを作成。
- 令和5年10月より、農業体験や釣り体験、きくらげ収穫体験等を商品化。事業者の利益確保や無理のない事業運営にも配慮したプログラム内容としている(8事業者15プログラム:令和6年12月時点)。
- 観光協会が主体となり、地域資源の掘り起こしや磨き上げに地域の事業者を巻き込み、「ウェルネスのむら」という意識の浸透に注力。
- インバウンド受入れを想定した接遇ポイントや商品造成等をテーマとした講座を体験商品販売事業者を対象として2日間実施。講座受講後には県内在住外国籍の方を対象とした実践ツアーを実施。

(※)5年に一度厚生労働省が公表する市区町村別生命表において、北中城村の女性が全国で最も長寿となった(平成17年、22年、27年)。直近の令和2年は全国15位。



出典：北中城村観光協会パンフレット

6. 沖縄県内におけるウェルネスツーリズムの取組事例②

南城市観光協会

「地域交流を通じた持続可能な街づくりの推進に長年注力」

- 地域交流を通じた、観光客と地域住民の双方が元気になれる(=ウェルネスな)観光地を目指しており、持続可能な街づくりに南城市誕生時(平成18年1月)から取り組んでいる。
- 民泊や南城ツーリズムなど、地域に過度な負担を求めない体験プログラムを独自に創出し、直近ではウェルネスツーリズムコーディネーター(2名)の資格を活かした「世界文化遺産・斎場御嶽早朝参拝体験プログラム」を商品化。
- 体験プログラムを提供する地域の事業者向けに、ウェルネスツーリズムに関する勉強会を実施するなど、地域本来の魅力の発信による地域資源の高付加価値化を後押ししている。

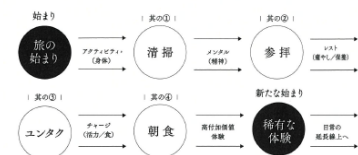
【体験プログラム(例)】

- 地域住民の民家で一緒に夕食を作り、食べ、伝統芸能を鑑賞する「南城ナイトツーリズム」
- 地域の公民館で一緒に夕食を作り、宴会、地域の伝統芸能を鑑賞する「南城ナイトツーリズム」
- 地域のお庭を巡り、庭主と交流する「南城市 憩いのオープンガーデン」
- 世界文化遺産・斎場御嶽早朝参拝(令和5年度実績:36名)



ウェルネスな参拝の旅

本プログラムは、世界中でおこなわれるウェルネスの主要なプログラムの流れを考慮し、かつバランスよく組み合わせ開発された体験プログラムです。案内人による導きに心身ともに気づきや癒やしをもたらすでしょう。



出典:南城市観光協会パンフレット

(一社)読谷ブルーゾーン研究協議会

「観光の高付加価値化への取組」

- 県内の健康長寿の伝統を研究・実践し、産官学で読谷村の振興に繋げることを目的として設立(令和5年8月:読谷村商工会や観光協会等、村内の17団体で構成)。令和6年4月に「ブルーゾーンの村」を宣言。
- 心身共に健康で充実した人生を目指す県内初の取組みであり、毎月第3水曜日を「ブルーゾーンの日」に制定。伝統的な沖縄のライフスタイルに触れながら、身体と心の調和を取り戻す18種類の体験プログラムを提供する等、観光業と連携した村内の経済循環を図る取組みを行っている。
- 環境や自然に関心の高い大学生やボランティアスタッフ等をプロジェクトガイド(11名)として育成しており、自然体験活動指導者を認定取得を支援している。

【体験プログラム(例)】

- モリンガ・芋の植付、収穫・料理体験(6,500円/人、所要時間90分)
- 長田川沿いボードウォーク散策、清掃体験(同上)
- 体験プログラムに協力している事業者は4事業者(16名)。これまでの利用人数は約70名。



出典:読谷ブルーゾーン研究協議会HP

6. 沖縄県内におけるウェルネスツーリズムの取組事例③



(株)Endemic Garden H

「高付加価値×ウェルネスツーリズム＝地域コミュニティの維持」

- 沖縄やんばるの集落を次の世代につなぐことを目的に設立。宿泊業を通じて、地域住民や事業者と連携し地域の本質的魅力を伝え、観光客と地域がより良い関係を築き、共に持続可能な状態に向かう旅の実現に取り組んでいる。
 - 運営する「やんばるホテル南溟森室」の宿泊プランの一つである集落案内を通して、地域住民が大切にしてきた文化や歴史を伝え、昔ながらの沖縄の伝統的な暮らしや、暮らしと結びつく沖縄の自然を知ってもらうなど、地域の魅力発信を行いながら、地域コミュニティを維持する役割を担っている。
- <宿泊プラン>
- 2泊3日(朝食2回、夕食1回)が基本。2名1棟の場合、171,600円(2名合計)。
 - 集落案内や専属ガイドによるやんばるの森を案内するネイチャーガイドツアー等のプライベートアクティビティ(32プラン)を提供。

出典:やんばるホテル南溟森室HP

イーストホームタウン沖縄(株)

「ココロとカラダの癒し」の旅を演出する着地型ウェルネスツーリズム

- 教育・予防医学(ヘルスケア)・観光の領域で蓄積した専門知識と経験で、企業・地域・個人が生き生きと輝くウェルビーイングな社会の創造に寄与することを目的に設立。企業向けに、ワークエンゲージメントを高めるキャリアデザイン研修等を提供している。
 - 当社が提供する「逃げ旅シリーズ聖地リトリート」は、県内で唯一、ヘルスツーリズム認証委員会からの認証を受けている(令和4年6月)。
- <聖地巡りリトリートプラン>
- 所要時間:約3時間、金額:14,000円(1名)～35,000円(4名)
 - 内容:マインドフルネスや禅の教えを取り入れたリトリート
- <キャリアデザインウェルネス研修センター 月と太陽 -Mani and Sol-宿泊プラン>
- 2泊3日(マインドフルネス付き)、1棟貸1泊料金43,000円、6名まで宿泊可能

出所:イーストホームタウン沖縄HP



6. 沖縄県内におけるウェルネスツーリズムの取組事例④

星のや沖縄

「ブルーゾーンを活用した体験プログラム」

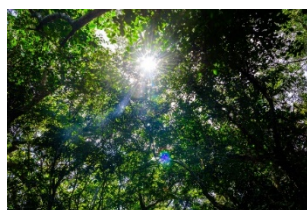
- 「星のや沖縄(読谷村)」では、令和3年9月より、人生100年時代の豊かなライフスタイルに触れる「沖縄ブルーゾーン滞在」を提供している。
 - 当プログラムでは、長寿者の特徴的な習慣を滞在の中で体験し、楽しみながら健康長寿の秘訣を学ぶことができる。
 - 施設内外の環境を活かして取り入れる食事や運動のコンテンツの他、600年以上の歴史を誇る読谷山花織の工房を訪れ、祈りを込めて紋柄を織る機織り体験を通じて繊細な技術を知るとともに、豊かな時間を過ごすことができる。
- <プログラムの概要>
- ・開催期間:2泊3日
 - ・料金:72,000円(1名)、宿泊料別

星のや沖縄



出典:星のや沖縄HP

Halekulani
OKINAWA



ハレクラニ沖縄

「楽しみながら健康長寿の知恵を学ぶ体験プログラム」

- 「ハレクラニ沖縄(恩納村)」では、令和元年8月より、沖縄独自の生活体験を通じて長寿の知恵を学ぶウェルネスプログラム「ハレクラニ沖縄エスケープ」をスタートし、現在5プログラムを提供している。
 - 【体験プログラム(例)「この島の想い(うむい)に触れる」】
 - 過去、現在、未来と人間が生きていくための5つの条件(空気、温度、水、食、睡眠)に焦点を合わせ、沖縄では「聖地」とされている海岸での散策や黙想の体験による“原点回帰”から始まり、沖縄での聖地、拝所の訪問などを通して、自信の過去の振り返りと現在の状況の認識、未来を創造し、マインド・ウェルネスを実践できる。
- <モデルプラン>
- ・開催期間:3泊4日
 - ・料金:383,330円(1名、開催は2名～)、宿泊料別

出典:ハレクラニ沖縄HP

7. ウェルネスツーリズム発展への課題

- 沖縄は、世界的にウェルネスツーリズムに適した地理的、文化的特性を有する。
- ウェルネスを高めるプログラムに取り組む地域や事業者は存在するが、ウェルネスツーリズムとして大きく飛躍するためには、以下の課題への取組みが必要ではないか。

① 地域資源の掘り起こし

・地域に眠る未発見の魅力や歴史的・文化的な資源を発掘し、観光資源として効果的に活用する。

② ガイド、伝え手の育成

・地域の魅力を的確に伝えられるガイドや観光案内人を育成し、そのホスピタリティや専門性を高めることが、観光客との信頼性を高めるカギとなる。

③ サービスの磨き上げ

・観光客に対して満足度の高い体験を提供するためには、宿泊・飲食・交通などのサービスを充実させ、常に質の向上を目指す必要がある。

④ 多様なニーズへの対応

・観光客の多様化に伴い、アウトドア体験、文化交流、食事など、個々のニーズに応じた観光プログラムを柔軟に展開する必要がある。

⑤ 効果的な発信

・SNSやウェブ媒体、各種イベントなどを通じて国内外に向けた効果的な発信を行い、観光地の知名度を高めることが求められる。

⑥ 地域住民との共存・調和

・観光と地域住民の日常生活が共存し、観光による負の影響を最小限に抑えるための取組みが重要。地域住民の理解と協力を得ることが、観光の持続可能性に直結する。

⑦ 地域に還元する仕組みづくり

・観光による収益が地域にしっかりと還元されるよう、地元事業者や住民が関与する持続可能な観光モデルを構築することが必要。

8. 目指す方向性

① 地域資源を活かした体験の提供

・自治体や観光協会などと連携して、海や森など地域の自然環境、琉球舞踊などの伝統文化、島野菜など地元の食材を活用したオリジナルのウェルネスプログラムを開発し、観光客が地域固有の魅力を通じて癒しや健康を得る機会を提供する。

② 個々の健康と癒しの促進

・旅行を通じて、心身ともにリフレッシュできる自然の中でのリラクゼーションや健康増進のアクティビティ(御嶽やビーチでのヨガ、瞑想、温浴療法など)を提供する。

③ 多様な健康ニーズへの対応

・観光客の多様化する健康ニーズに応え、心身の健康だけでなく、精神的な充実感や自己成長を促すプログラムを提供する。

④ 地域住民の幸福感向上

・地域住民が沖縄観光に関与し、自分たちの文化や自然を誇りに感じられる機会を提供することで、住民の健康や幸福感、生きがいの向上に繋げる。

⑤ 旅行者と地域の相互作用

・観光客と地域住民が交流する機会を設けることで相互理解を深め、地域の魅力を直接的に体験できる沖縄ならではの体験型観光の推進に取り組む。

⑥ 持続可能性の追求

・環境負荷を抑える観光スタイルを促進し、自然保護や地域文化の保存に貢献することで、地域と観光客の双方が長年にわたりメリットを享受できる仕組みづくりを構築する。

⑦ 国際的視点の導入

・世界的なウェルネス観光のトレンドを取り入れ、国内外の観光客に向けた魅力的なプランを展開することで、沖縄の国際的な評価を高める。



○ウェルネスツーリズムが目指すのは、単なる観光を超えた「健康」「癒し」「持続可能性」を軸にした新しい旅行体験の創造。

○この取組みを通じて、観光客と地域が共に豊かさを実感できる未来志向の観光地形成を目指す。

(参考)観光振興に関する国・沖縄県の計画

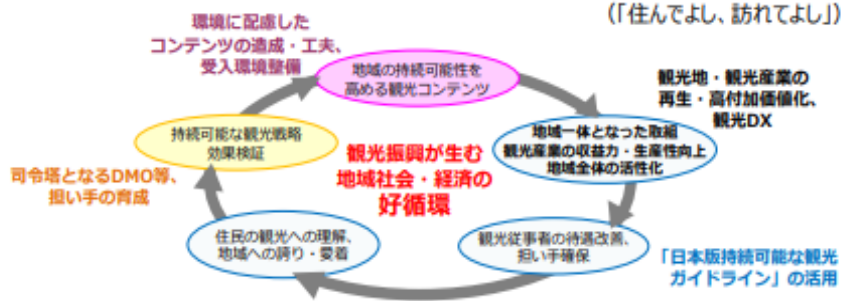
- 観光立国推進基本計画(第4次)(令和5年3月閣議決定)では、「持続可能な観光」、「消費額拡大」、「地方誘客促進」をキーワードに「質的向上」を重視し、目標値についても人数に依存しない指数を中心に設定されている。
- 同計画では、観光産業の収益性及び生産性向上により従業者の待遇改善を繋げるとともに、地域住民の理解も得ながら、地域の自然・文化の保全と観光の両立を目指すものとなっている(持続可能な観光地域づくり戦略)。
- 第6次沖縄県観光振興基本計画(令和4年7月策定)では、世界から選ばれる持続可能な観光地の実現を掲げ、施策展開の一つに「ウェルネスツーリズムの推進」を盛り込んでいる。

<国>観光立国推進基本計画(第4次)の概要

基本的な方針

持続可能な観光地域づくり戦略

- 観光振興が地域社会・経済に好循環を生む仕組みづくりを推進する
- 観光産業の収益力・生産性を向上させ、従事者の待遇改善にもつなげる
(「稼げる産業・稼げる地域」)
- 地域住民の理解も得ながら、地域の自然、文化の保全と観光を両立させる
(「住んでよし、訪れてよし」)



インバウンド回復戦略

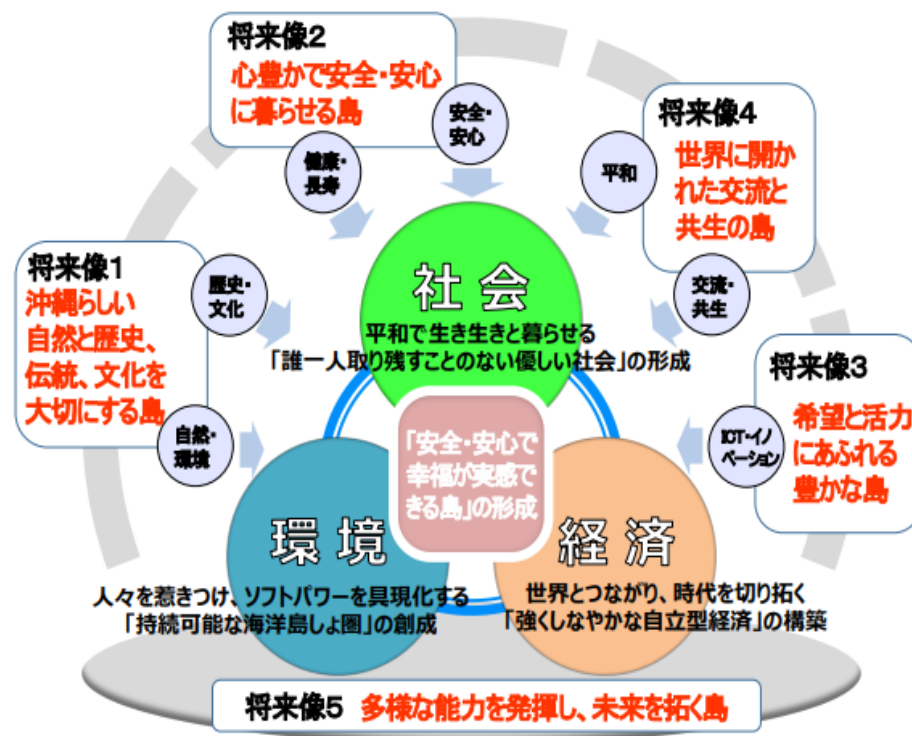
- 消費額5兆円の早期達成に向けて、施策を総動員する
- 消費額拡大・地方誘客促進を重視する
- アウトバウンド復活との相乗効果を目指す

国内交流拡大戦略

- 国内旅行の実施率向上、滞在長期化を目指す
- 旅行需要の平準化と関係人口の拡大につながる新たな交流需要の開拓を図る

出典:国土交通省「観光立国推進基本計画(第4次)概要」

<沖縄県>第6次沖縄振興基本計画の概要



出典:沖縄県「第6次沖縄振興基本計画」

(参考) 拡大するウェルネスツーリズムの市場規模

○ウェルネスツーリズムは6000億ドルを超える産業。2030年には2兆ドルを超えるとの試算もある。

ウェルネスツーリズムの統計は、グローバルウェルネスインスティテュート(GWI)や、市場調査会社Grand View Researchが有名。

GWIIによるウェルネスツーリズム市場

2012年は
4390億ドル

2019年
7204億ドル

2020～2022年の
ウェルネスツー
リズムの伸び率は
36.2%で全ウェ
ルネス市場最大

2020年
3506億ドル

2022年
6507億ドル

成長の主な要因は
観光客と観光支
出の増加、健康意
識の高まり

2027年
1.4兆ドル
(約210兆円)

Grand View Researchの 推計と予測

2023年
9236億ドル

2030年
2.1兆ドル
(約315兆円)

ウェルネスエコノミー全体

2019年
4.9兆ドル

2020年
4.4兆ドル

2022年
5.6兆ドル

2027年
8.5兆ドル

2025年まで年21%での成長
が見込まれる(GWI)

観光市場全体に占めるウェルネスツーリズムの割合は2022年で7.8%、
2027年には8.3%への増加が見込まれる。