

のんびり、
湯ったり、
からだも心もポッカポカ

北海道の温泉をたのしもう!

北海道の温泉、楽しんでね。
バイバイ!
どこかで会えるかもね。



監修:北海道温泉協会



発行 一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター
〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6-6
電話 (011) 824-1348 FAX(011) 824-1627

しまふくろうの
オウルじいさん
森の長老。
いろんなことを知ってるよ。

こどもたちは
みんななかよしじゃのう

世界に自慢できる
道内の温泉をもっと
PRしなきゃね!

エゾリスのクリン
人間界の情報通。
早耳ですばしっこい。

知ってる?
温泉のパワーって、
スゴいんだよ

キタキツネのコン平
ノートパソコンを操るITオタク。

ボクたちが案内するよ、北海道の温泉。

北海道の大自然。広大な森の中でボクたちはのんびり、仲良く暮らしてるんだ。実はみんな、温泉が大好き。遊び疲れたときも、ころんでケガをしたときも温泉にゆったり浸かれば、たちまち元気に!

いま、人間界では“北海道の温泉”がブームなんだって。それなら、ボクたちが北海道の温泉の楽しさをいっぱい、いっぱい紹介するよ。

—だから、皆さん、北海道の温泉を楽しんでね♪

ごはんと温泉、
一番好きなのは
どっちだろう?

こぐまのくー太
力は一番。気は優しいけど
とっても怖がり屋さん。

“温泉王国北海道”に
住んでいる私たちが、
ラッキーね

こじかのビー子
しっかりものの賢い女の子。
こどもたちのリーダー。

北海道温泉協会の紹介

温泉資源の保護と正しい活用、そして温泉による健康づくりを推進しています

限りある天然温泉資源の保護と、適正利用による有効な活用および温泉知識の普及をめざし、北海道内の本趣旨に賛同する温泉施設と賛助会員で構成する団体で、昭和50年に設立されました。

事務局

〒060-0042

札幌市中央区大通西5丁目 昭和ビル6F

電話 011-271-0074

会員の構成

■正会員

温泉所有者

温泉利用事業者

■賛助会員

温泉地市町村

協会の趣旨に賛同する者

協会の事業

1. 温泉の保護および適正利用の啓蒙。
2. 温泉に関する行政並びに団体との連携。
3. 温泉に関する講演会・セミナーの開催。
4. 温泉に関する各種の相談。
5. その他。

北海道は観光日本の誇る“温泉王国”なのだ。

温泉地の数、宿泊者数は全国一！世界からも注目じゃ！！

雄大な自然景観に恵まれた道内には数多くの温泉があり、古くから広く親しまれてきたんじゃ。道内の温泉地数は全国一位の246ヶ所、年間の温泉宿泊者数も全国一位を誇っているのじゃぞ。



温泉は道内観光になくてはならないわね。

近年は、海外からのお客様も増えて、景観・食・雪に加え、温泉が北海道観光の大きな魅力の一つとなっているのよね。



データで見る“北海道の温泉ランキング”

※環境省「平成26年度温泉利用状況」より

全国No.1 北海道の温泉地数

道内の温泉地は246ヶ所を数え全国第一位！日本の全温泉地3,088ヶ所の約8%を占めます。また、全道の90%を超える163市町村が管内に温泉を有しています。

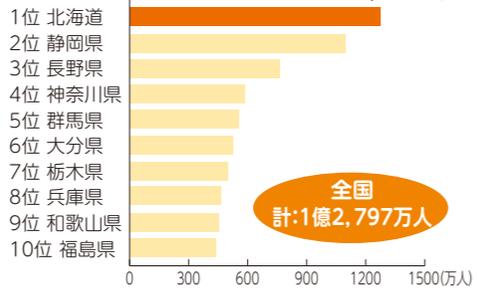
温泉地数全国ベスト10



全国No.1 年間温泉宿泊者数

平成26年度の道内温泉宿泊者数は約1,274万人。これは静岡県(約1,100万人)を大きく引き離して、全国第一位！なんと全国の総宿泊数の約10%を占めています。

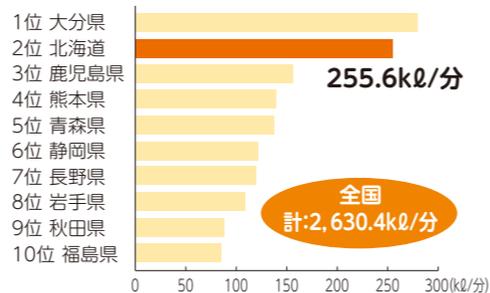
年間温泉宿泊者数全国ベスト10



全国No.2 温泉ゆう出量

湧き出るお湯の量を「ゆう出量」といいます。北海道の温泉の総ゆう出量は毎分255.6kℓと、大分県に次いで全国第二位の豊富な湯量を誇っています。

温泉ゆう出量全国ベスト10



どっかで聞いたけど、2番じゃダメなの？

やるなあ大分県！



全部まわれたらスゴイよね

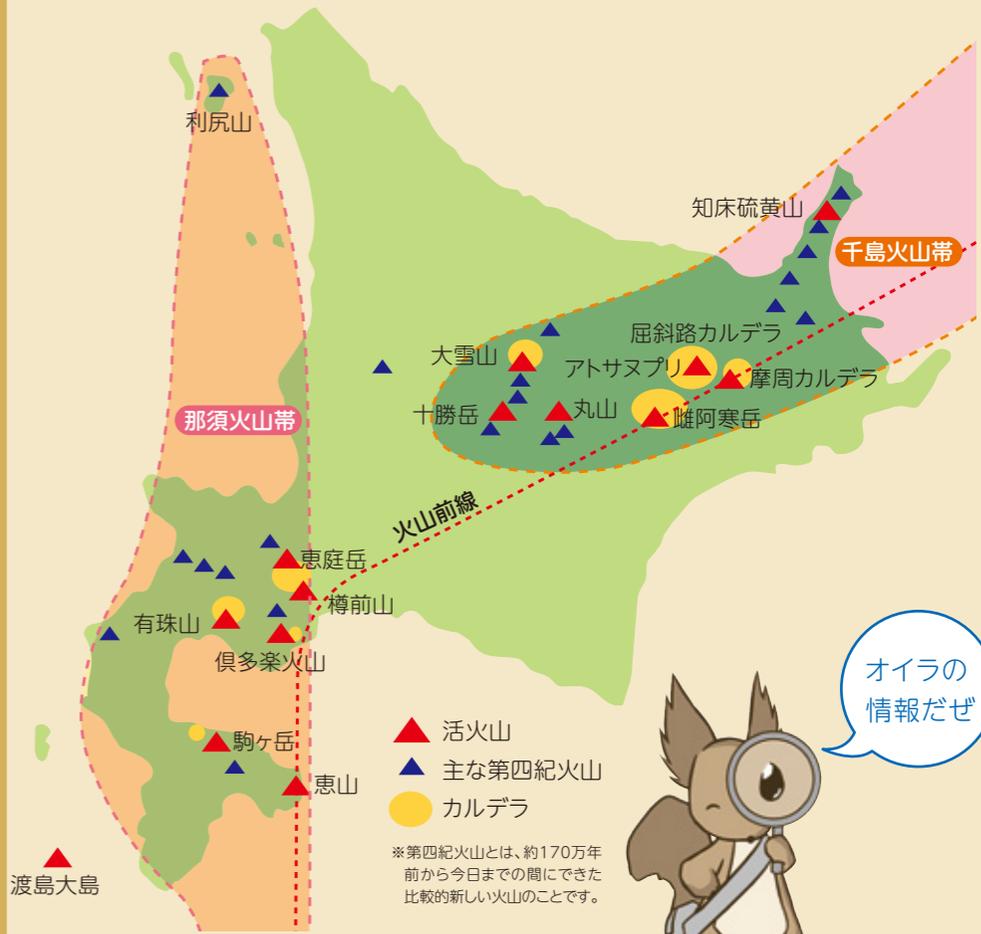
コン平クン、良く調べたね

エッヘン！！



温泉と火山帯は深～い関係

道内には千島火山帯と那須火山帯が縦横に走り、有珠山や十勝岳、駒ヶ岳、樽前山、雌阿寒岳などの活火山がたくさんあります。多くの温泉はそれら火山帯の上にあることがわかります。地下深くで温められた地下水が湧き出る「非火山性温泉」も含めて、豊かな温泉資源は北の大地からの“大切な贈り物”なのです。



オイラの情報だぜ



北海道のバラエティに富んだ温泉郷を紹介するよ。



広い北の大地にはたくさんの温泉郷があって、バラエティに富んだ景色や泉質が楽しめるのさ。中には全国的にも珍しい、ユニークな泉質や秘湯もあって、人気を集めているんだよ。

行ってみたい温泉がたくさんあるわね

ボクたちの秘湯は教えたくないな

体調に合わせて無理のないスケジュールで行動することが大切じゃな

空知周辺

長沼、夕張、北村、新十津川、浦臼
食塩泉、単純温泉

札幌近郊

定山溪、小金湯、朝里川
食塩泉、硫黄泉、塩化土類泉

二セコ周辺

昆布、五色
食塩泉、酸性泉、硫黄泉、

岩内周辺

岩内、神恵内、雷電、盃
食塩泉、硫酸塩泉(石膏泉)

登別周辺

登別、カルルス、虎杖浜
酸性泉、硫黄泉、単純温泉、食塩泉

渡島半島

長万部、濁川、二股、上の湯
食塩泉、放射能泉

函館周辺

湯の川、谷地頭、鹿部、大沼、恵山
食塩泉、単純温泉、酸性泉

道内温泉郷マップ



稚内周辺

稚内、豊富、旭
食塩泉、鉄泉

大雪周辺

旭岳、天人峡、愛山溪、層雲峡
硫酸塩泉(石膏泉)、硫酸塩泉(芒硝泉)、重曹泉、単純温泉、硫黄泉

留辺蘂周辺

温根湯、丸瀬布、佐呂間
単純温泉

知床周辺

ウトロ、羅臼、斜里、清里、網走湖畔、尾岱沼
食塩泉、硫黄泉、重曹泉、単純温泉

弟子屈周辺

養老牛、摩周、川湯、仁伏
食塩泉、酸性泉、単純温泉

阿寒湖周辺

阿寒湖畔、雌阿寒
単純温泉、硫黄泉

帯広周辺

十勝川、糠平、然別湖畔、帯広、留真
単純温泉、食塩泉、硫黄泉

十勝岳周辺

十勝岳、白金、トムラウシ
硫酸塩泉(石膏泉)、硫酸塩泉(芒硝泉)、酸性泉、硫黄泉

支笏湖・洞爺湖周辺

支笏湖、丸駒、洞爺湖、壮瞥、北湯沢
重曹泉、食塩泉、単純温泉

温泉地 泉質

※マップには各温泉郷の主要な泉質を列記しています。同一地域でも各温泉によって泉質が異なります。※マップの使用写真は温泉郷周辺の写真です。

温泉がなぜ体に良いか、しっかり調べてみたよ。



泉質によって、
効能も色々なんだね。
むずかしいなあ...

私は“美人の湯”に注目よ!



ワシは高血圧に
効く温泉がうれしいな

体調によっては注意が
必要な泉質もあるから、
事前にチェックが必要だよ



二酸化炭素泉 (炭酸泉)

炭酸ガスが溶け込んだ無数の泡が肌にまとわりつくところから別名「泡の湯」と呼ばれている。泉温は低く、色は、無色か白濁。炭酸ガスが皮膚や肺から吸収されると、皮膚や粘膜の毛細血管を刺激して血管を拡張させるため血流がよくなり、血圧が下がる。その結果、心臓に負担がかからず心臓病に効果的といわれる。また、温度が低くても湯から上がった後に体がポカポカしてくるので、低温でも保温効果がある。

効能 心臓病、高血圧症 ほか

下痢の時は飲用不可

塩化物泉 (食塩泉)

塩化物泉は日本で最も多い温泉で、お湯をなめると塩辛い味がする。別名「熱の湯」と呼ばれ、保温効果が高い。また、消化機能を促進するため「胃腸の湯」といわれる。入浴後、皮膚表面のタンパクや脂肪と塩分が反応して皮膚を皮膜状に覆うため汗の発汗を防ぎ、保温効果が強まる。これによって末梢の血流が改善し、炎症によって生じた物質の排出が促進される。

効能 筋肉痛、神経痛、
リウマチほか

腎臓病、高血圧症の方は
飲用不可

炭酸水素塩泉

(①重曹泉、②重炭酸土類泉)

①重曹泉(炭酸ナトリウム泉、または重炭酸ナトリウム泉)
石鹼が良く溶け、アルカリ性温泉。肌が滑らかになるので「美人の湯」と呼ばれている。アルカリ性で皮膚の角質層を軟化させ、さらに皮脂を乳化させるため油にしみ込んだ汚れが取れ、肌がツルツルとなる。

効能 美肌作用、皮膚病、
火傷ほか

腎臓病、高血圧症の方は
飲用不可

②重炭酸土類泉

陽イオンのカルシウム、マグネシウムにより鎮静効果がある。けいれんを抑えたり、炎症も和らげる。

効能 慢性皮膚病、アレルギー疾患、
じんましんほか

腎臓病、高血圧症の方は
飲用不可

含鉄泉

(炭酸鉄泉と緑ばん泉)

鉄分を含む、無色透明だが空気に触れると酸化して褐色になり効果が低下する。鉄は、血液の中で、赤血球へのヘモグロビン成分になり酸素を運搬する。鉄が欠乏すると赤血球が減少し、貧血になる。貧血には飲用も効果的。

効能 貧血、慢性関節リウマチほか

硫黄泉

お湯は白く濁り、卵の腐敗臭に似た硫化水素特有の臭いがある。硫黄泉の主成分である硫黄(硫化水素)が皮膚や肺から吸収されると、皮膚や粘膜の毛細血管を刺激して血管を拡張させるため、血行がよくなり、血圧を下げる働きをする。その結果、心臓に負担がかからず心臓病に効果的といわれる。「心臓の湯」

効能 心臓病、皮膚病ほか

皮膚、粘膜の過敏な人、光線
過敏症の人の浴用不可
下痢の時は飲用不可

酸性泉

硫化水素、明ばん、緑ばん(硫化鉄)を含む、無色透明から微黄色が特徴で、泉温が高く、飲むと酸っぱく、臭いが強い。入浴すると肌に刺激がある。酸性泉の皮膚への刺激で一時的に炎症を悪化させる。やがて症状は治まり皮膚表面の角質層が剥がれ落ちるが、その下で皮膚の修復が行われる。これは皮膚本来が持っている自然治癒力の効果といわれる。

効能 水虫、慢性の皮膚病ほか

皮膚、粘膜の過敏な人、光線
過敏症の人の浴用不可

単純温泉

さまざまな成分を含むが、いずれも規定量に満たない温泉を総称して単純温泉と呼ぶ。ただ、泉温が25℃以上ある。体への刺激も少なく、作用は穏やかで万人向き。一般的に手術後の療養や病後の回復に効果的といわれる。

効能 神経痛 ほか

放射能泉

俗にラジウム温泉、ラドン温泉と呼ばれる。放射能といってもごく微量のため人体への影響はない。ラドンは、無色無臭の不活性な気体であり、免疫機能向上、鎮痛作用、利尿作用などの効果が期待できる。このことは、多量では有害作用を持つが、少量では逆に有益な効果になるという「放射線ホルミシス効果」が要因といわれる。

効能 痛風、慢性の尿路疾患、動脈硬化、高血圧症ほか

硫酸塩泉

(①石膏泉、②芒硝泉、
③正苦味泉、④明ばん泉)

「硫酸イオン」は、硫酸塩泉に含まれている成分で、皮膚や粘膜から入ると、血管を拡げ、血液の流れを良くする。硫酸塩泉に入った後は、血行がかなりよくなり、体の温もりが持続する。またそれぞれの成分イオンによって効能に固有の特徴が生じる。

①カルシウム硫酸塩泉(石膏泉)

効能 高血圧症、動脈硬化、脳卒中、
慢性関節リウマチほか

下痢の時は飲用不可

②ナトリウム硫酸塩泉(芒硝泉)

「傷の湯」「中風の湯」とも呼ばれる

効能 高血圧症、動脈硬化、
外傷ほか

下痢の時、腎臓病、
高血圧症の方は飲用不可

③マグネシウム硫酸塩泉(正苦味泉)

効能 脳卒中後の麻痺の改善、
動脈硬化、切り傷ほか

下痢の時は飲用不可

④アルミニウム硫酸塩泉(明ばん泉)

効能 水虫、皮膚病ほか

下痢の時は飲用不可

温泉の楽しみ方って、いろいろあるんだね。



温泉にはさまざまな効果があるってわかったよ。その特長を上手に活かした入浴法もたくさんあるんだね。どれもとっても楽しそう。でも病気やケガの治療に利用するときは専門のお医者さんに相談してね。

打たせ湯

高い所から多量の湯を落とし、その下で肩、首筋、腰などを打たせる一種の按摩療法で、温熱作用と湯圧により腰痛、肩こりなどにマッサージ効果があります。また、水滴が弾けるときに発生するマイナスイオンによる鎮静効果もあります。利用時間は10分程度が目安です。



⊗ 泥圧が加わるので心臓疾患の方には向きません。

鉱泥浴

温泉に鉱泥(火山性の泥)、泥炭(植物が水底に沈んで腐植した泥)など天然の泥を加えて入浴する方法です。泥は熱の伝導性が低く保温効果が極めて高いので、関節リウマチ、筋肉痛、痛風、坐骨神経痛などに効果があり、また、外傷の後遺症、冷え性、婦人病にも有効です。

蒸し湯

噴気口から噴出する天然ガスを利用した蒸気浴です。発汗作用が顕著で新陳代謝も高く、神経痛、リウマチ、腰痛、疲労回復に効果があります。また、蒸気を吸うことで喉が潤い呼吸運動も促進されます。



⊗ 高血圧・心臓疾患の方にはおススメ出来ません。

砂蒸し

海岸や湖畔などで、温泉熱により温まった砂を掘って体を埋める蒸し湯の一種です。温熱効果により末梢血管が拡張されて血液の循環が良くなり、酸素・栄養素を体のすみずみまで行きわたらせます。腰痛、神経痛、筋肉痛、関節痛などに効果があります。道内では川湯温泉が有名です。



⊗ 鉱泥浴同様、心肺に負担をかけやすいので注意が必要です。



いっぱいあって、迷ってしまうな

ワクワク、ドキドキだね

気泡浴

浴槽の底に泡沫の発生装置を設置し、気泡によるマッサージ効果と小さな泡がはじけるときの発生する超音波によるリラックス効果、温熱効果を目的とした入浴法です。38℃前後の湯に5~10分くらい入浴することが望ましく、肌の美容、腰痛、筋肉痛、関節痛、疲労回復などに効果があります。



⊗ 肺結核・妊娠中・高度の動脈硬化症・心臓疾患の方の入浴は禁じられています。

交代足浴

足の部分だけを浴槽に浸す入浴法で、39℃前後の温浴槽と18℃前後の水浴槽の中を交代で歩きます。入浴部分の血流を改善し、自律神経失調症、冷え性、下肢のむくみなどに効果があります。



渦流浴

浴槽中に回転性の水流を起こし、渦流を発生させます。これにより体に刺激を与え、血液の循環をより良くする入浴法です。血行不良、関節痛などの治療に効果があります。浴槽に波を生じさせる波浪浴もあります。



⊗ 妊娠中・動脈硬化症・心臓疾患の方には向きません。

圧注浴

浴槽に圧注装置を設け、肩、腰、足に37℃前後の湯を2~3分あてます。温熱と圧力の刺激により、血液の循環がよくなり、神経痛、腰痛、関節痛などにマッサージ効果があります。



⊗ 高度の動脈硬化症・妊娠中・心臓疾患の方、また痛みの激しいときは避けてください。



札幌近郊	<p>定山溪温泉 章月グランドホテル</p> <p>住 札幌市南区定山溪温泉東3丁目239 ☎ 011-598-2231</p>	<p>章月の客室は、定山溪で唯一全室から渓谷を一望できます。自然の営み、美しい景観をお楽しみいただけます。</p>	札幌近郊	<p>定山溪温泉こがね湯温泉郷 湯元 旬のお宿 まつの湯</p> <p>住 札幌市南区小金湯24 ☎ 011-596-2131</p>	<p>やすらぎのひとときを。川のせせらぎ、澄んだ空気…。心やすまる空間がここにはあります。数百年の時を越えて湧出した源泉、旬の素材を活かした料理、都会の忙しさを忘れさせてくれる時と空間と心をご用意いたしました。</p>
	<p>定山溪温泉 定山溪 鶴雅リゾートスパ森の舘</p> <p>住 札幌市南区定山溪温泉東3丁目192番地 ☎ 011-598-2671</p>	<p>定山溪の原生林に囲まれた温泉・エステ・ビュッフェが自慢のリゾートホテル。日帰入浴付ランチビュッフェ毎日開催中。地下鉄真駒内駅より無料シャトルバスもごございます。</p>		<p>すすきの温泉 すすきの天然温泉 湯香郷</p> <p>住 札幌市中央区南7条西3丁目 ☎ 011-513-8107</p>	<p>スキノで本格檜露天風呂。都会の空を仰ぐ贅沢な時間をお楽しみください。</p>
札幌近郊	<p>定山溪温泉 ぬくもりの宿 ふる川</p> <p>住 札幌市南区定山溪温泉西4丁目353 ☎ 011-598-2345</p>	<p>田舎の宿屋をイメージした和みの宿。最上階の露天風呂からは四季折々の自然を望めます。</p>	支笏湖・洞爺湖周辺	<p>洞爺湖温泉 洞爺湖 万世閣 ホテルレイクサイドテラス</p> <p>住 虻田郡洞爺湖町洞爺湖温泉21番地 ☎ 0142-73-3500</p>	<p>洞爺湖を一望できる星の湯、和風庭園の月の湯、2つの異なる浴場を楽しめます。</p>
札幌近郊	<p>定山溪温泉 ホテル鹿の湯・花もみじ</p> <p>住 札幌市南区定山溪温泉西3丁目32 ☎ 011-598-2311</p>	<p>温泉街の中央に建つ老舗和風旅館。ミネラル豊富な名湯「鹿の湯」を、広々とした大浴場で楽しめます。</p>		<p>洞爺湖温泉 ホテルグランドトーヤ</p> <p>住 虻田郡洞爺湖町洞爺湖温泉144番地 ☎ 0142-75-2288</p>	<p>湖畔に面した寛ぎの宿、源泉かけ流しの温泉に浸った後は自慢の会席料理でご堪能ください。</p>
札幌近郊	<p>定山溪温泉 悠久の宿 白糸</p> <p>住 札幌市南区定山溪温泉東2丁目138-1 ☎ 011-598-3351</p>	<p>手作り料理及び豊富な温泉量、かけ流しの大浴場にて、元気を回復してください。</p>	支笏湖・洞爺湖周辺	<p>洞爺湖温泉 洞爺観光ホテル</p> <p>住 虻田郡洞爺湖町洞爺湖温泉33番地 ☎ 0142-75-2111</p>	<p>2種類の貸切風呂と男女共用の岩盤浴があります。洞爺湖を一望できる客室で、ゆったりのおくつろぎください。</p>

登別周辺	<p>カルルス温泉 湯元オロフレ荘</p> <p>住 登別市カルルス町7番地 ☎ 0143-84-2861</p>	<p>全客室の全面改装により、洗面所、ウォシュレット、自慢の大浴場と共に好評であります。</p>	登別周辺	<p>登別温泉 第一滝本館</p> <p>住 登別市登別温泉町55番地 ☎ 0120-940-489</p>	<p>庄巻!1500坪の大浴場、35の浴槽に7つの源泉。居ながらにして湯巡りを楽しめる老舗旅館です。</p>
	<p>カルルス温泉 ホテル岩井</p> <p>住 登別市カルルス町27番地 ☎ 0143-84-2281</p>	<p>カルルス温泉は、登別と洞爺湖の中間に位置し、美しい自然に囲まれた温泉地であります。</p>		<p>登別温泉 登別温泉郷 滝乃家</p> <p>住 登別市登別温泉町162番地 ☎ 0143-84-2222</p>	<p>四季折々に表情を変える登別の自然に囲まれて、4種類の泉質の温泉をお楽しみください。</p>
登別周辺	<p>虎杖浜温泉 温泉ホテル 和秀</p> <p>住 白老郡白老町竹浦297 ☎ 0144-87-3305</p>	<p>料理が自慢!8000円(1泊2食付・税別)で夕食は毛ガニ(半身)と白老牛の焼肉などが楽しめます。</p>	登別周辺	<p>登別温泉 登別 石水亭</p> <p>住 登別市登別温泉町203番地1 ☎ 0143-84-2255</p>	<p>大自然を満喫できる空中大露天風呂。名湯で至福のひとときをお過ごしください。</p>
登別周辺	<p>虎杖浜温泉 富士の湯温泉ホテル</p> <p>住 白老郡白老町竹浦297-56 ☎ 0144-87-2043</p>	<p>身体にやさしい単純温泉。家族的な雰囲気、ゆつくりとくつろぎいただけます(全17部屋)。</p>	登別周辺	<p>登別温泉 登別 万世閣</p> <p>住 登別市登別温泉町21番地 ☎ 0143-84-3500</p>	<p>北海道の名湯とうたわれる登別温泉。湯の花が浮かぶ白濁の湯を心ゆくまで楽しめます。</p>
登別周辺	<p>登別温泉 祝いの宿 登別グランドホテル</p> <p>住 登別市登別温泉町154番地 ☎ 0143-84-2101</p>	<p>創業当時の姿を残す本格ドーム天井の大浴場で効能豊かな3種類の泉質を満喫できます。</p>	ニセコ周辺	<p>ニセコひらふ温泉 湯元ニセコプリンスホテルひらふ亭</p> <p>住 虻田郡倶知安町字山田204 ☎ 0136-23-2239</p>	<p>ニセコの大自然に囲まれ、女性露天風呂からは羊蹄山、男性露天風呂からはアンヌプリの山が望めます。</p>
登別周辺	<p>登別温泉 温泉銭湯 さざり湯</p> <p>住 登別市登別温泉町60番地 ☎ 0143-84-2050</p>	<p>登別温泉にある唯一の共同浴場。硫黄泉とミョウバン泉の2種類の異なった泉質を楽しめます。</p>		<p>まっかり温泉 真狩村温泉保養センター</p> <p>住 虻田郡真狩村字緑岡174番地3 ☎ 0136-45-2717</p>	<p>羊蹄山が間近に迫る情緒あふれる温泉ですので、時が経つのをしばし忘れ、心ゆくまでおくつろぎください。</p>



空知周辺	<p>芦別温泉 芦別温泉スターライトホテル</p> <p>住 芦別市旭町油谷1番地 ☎ 0124-23-1155</p>	<p>芦別温泉は北海道で唯一、国民保健温泉地に指定されていて、他ではなかなか味わうことのできない価値の高い温泉です。</p>	函館周辺	<p>神威脇温泉 神威脇温泉保養所</p> <p>住 奥尻郡奥尻町字湯浜98番地 ☎ 01397-3-1130</p>	<p>地元住民の憩いの場として、また観光で来られたお客様のいやしの場としてオープン。2階の展望風呂から見える夕陽は絶景です。</p>
	<p>ながぬま温泉</p> <p>住 夕張郡長沼町東6線北4番地 ☎ 0123-88-2408</p>	<p>かけ流し100%、源泉温度は51℃と高め、ナトリウム塩化物強塩泉、体を芯からあたためてくれます。</p>	函館周辺	<p>カルデラ濁川温泉保養センター ふれあいの里</p> <p>住 茅部郡森町字濁川1281 ☎ 01374-7-3560</p>	<p>カルデラとは、スペイン語で鍋底という意味。豊富な湯量は様々な用途で活用しており、伊能忠敬も訪れたという道南の秘湯です。</p>
岩内周辺	<p>円山温泉郷 いわない温泉高島旅館</p> <p>住 岩内郡岩内町字野東505 ☎ 0135-61-2222</p>	<p>源泉かけ流しのナトリウム炭酸水素塩泉。肌に滑らかな美肌の湯です。</p>	函館周辺	<p>地熱の里 濁川温泉郷 濁川温泉旅館 中央荘</p> <p>住 茅部郡森町字濁川75-8 ☎ 01374-7-3010</p>	<p>源泉100%かけ流し。愛犬の同伴歓迎いたします。地元の旬を活かしたとり鍋をご堪能してください。</p>
岩内周辺	<p>宇宙の湯 余市川温泉</p> <p>住 余市郡余市町入舟町322 ☎ 0135-22-4126</p>	<p>宇宙飛行士 毛利衛氏の生家の地で天然温泉、ウイスキー・ワイン、ご当地風呂、露天風呂をお楽しみください。2F休憩室もあります。</p>	函館周辺	<p>グリーンピア大沼温泉 グリーンピア大沼</p> <p>住 茅部郡森町赤井川229 ☎ 01374-5-2277</p>	<p>ツルツル美肌湯温泉です。日帰入浴大人500円、子供250円。</p>
渡島半島	<p>道南の奥座敷 上の湯温泉郷 パシフィック温泉ホテル 清龍園</p> <p>住 二世郡八雲町上の湯162-1 ☎ 0137-67-2011</p>	<p>地下120mから摂氏98度の高温で自噴している温泉。このような高温の温泉は、道内では当ホテルと登別のみです。</p>	函館周辺	<p>駒ヶ峯温泉 ちゃっぶ林館</p> <p>住 茅部郡森町字駒ヶ岳657-16 ☎ 01374-5-2880</p>	<p>雄大な駒ヶ岳に抱かれていますかのような至福のひとときを、ちゃっぶ林館で…。</p>
渡島半島	<p>平田内温泉 ひらたない温泉 あわびの湯</p> <p>住 二世郡八雲町熊石平町329-1 ☎ 01398-2-4126</p>	<p>あわびの里くまいしのテーマ館的な施設。ロビーには、あわびの生態や歴史、文化を紹介した展示コーナーがあります。</p>	函館周辺	<p>鹿部温泉 道の駅 しかべ間歇泉公園</p> <p>住 茅部郡鹿部町字鹿部18-1 ☎ 01372-7-5655</p>	<p>日本でも珍しい天然温泉の噴水。空高く噴き上げる間歇泉と疲れを癒す足湯が魅力です。</p>
渡島半島	<p>幕別温泉 幕別温泉パークホテル 悠湯館</p> <p>住 中川郡幕別町依田126 ☎ 0155-56-4321</p>	<p>全浴槽源泉100%掛け流しモール温泉。2階屋上、檜露天風呂も大好評。全宿泊プランをお部屋食にて提供いたします。</p>	函館周辺	<p>東大沼温泉旅館 留の湯</p> <p>住 亀田郡七飯町東大沼42 ☎ 0138-67-3345</p>	<p>源泉100%「生」のままの温泉をお楽しみください。</p>

帯広周辺	<p>帯広市温泉郷 オベリベリ温泉水光園</p> <p>住 帯広市東10条南5丁目6番地 ☎ 0155-23-4700</p>	<p>帯広中心部から車で5分位のモール温泉。露天、ジェット、電気風呂、サウナなどあります。</p>	稚内周辺	<p>遠別町旭温泉 旭温泉</p> <p>住 天塩郡遠別町字旭294-2 ☎ 01632-7-3927</p>	<p>どこか懐かしく優しい時間…。異なる泉質の2種類の天然温泉。あずましい二つの癒しの湯です。</p>
帯広周辺	<p>帯広市温泉郷 白樺温泉</p> <p>住 帯広市白樺16条西12丁目6番地 ☎ 0155-36-2821</p>	<p>「温泉力」がある流しっぱなしの源泉100%のお湯で自然治癒力を高めてください。</p>	稚内周辺	<p>とままえ温泉 とままえ温泉 ふわっと</p> <p>住 苫前郡苫前町字苫前119番地1 ☎ 0164-64-2810</p>	<p>道の駅併設の温泉。日本海を眺める絶景、露天風呂や無料の足湯が人気です。</p>
帯広周辺	<p>十勝川温泉 観月苑</p> <p>住 河東郡音更町十勝川温泉南14-2 ☎ 0155-46-2001</p>	<p>北海道遺産にも認定されている植物性モール温泉をお楽しみください。</p>	稚内周辺	<p>豊富温泉 豊富温泉ふれあいセンター</p> <p>住 天塩郡豊富町字温泉 ☎ 0162-82-1777</p>	<p>町営の日帰り温泉。源泉そのままの「湯治専用湯」と、一般用の浴場が整備されています。</p>
帯広周辺	<p>十勝川温泉 笹井ホテル</p> <p>住 河東郡音更町十勝川温泉北15丁目1番地 ☎ 0155-46-2211</p>	<p>創業の大正15年より、十勝川温泉を代表する老舗旅館として多くのお客様にご愛顧いただいております。</p>	稚内周辺	<p>豊富温泉 ニュー温泉閣ホテル</p> <p>住 天塩郡豊富町字温泉 ☎ 0162-82-1243</p>	<p>アトピー性皮膚炎、^{かんせん}乾癬などに非常に効果のある温泉として知られております。是非お試しください。</p>
帯広周辺	<p>十勝川温泉 十勝川温泉第一ホテル豊洲亭 豆陽亭</p> <p>住 河東郡音更町十勝川温泉南12丁目 ☎ 0155-46-2231</p>	<p>男女とも2ヶ所の露天風呂と、お湯の温度が異なるさまざまな趣の湯舟がございます。</p>	稚内周辺	<p>ピンネシリ温泉 ホテル望岳荘</p> <p>住 枝幸郡中頓別町字敏音知143-2 ☎ 01634-7-8111</p>	<p>敏音知岳を眼前にくつろぎの時間を…。泉質は重曹泉、美肌効果もあります。</p>
帯広周辺	<p>十勝川温泉 ホテル大平原</p> <p>住 河東郡音更町十勝川温泉南15-1 ☎ 0155-46-2121</p>	<p>「美人の湯」といわれ女性に人気の植物性モール温泉をかけ流しでお楽しみいただけます。</p>	稚内周辺	<p>稚内市健康増進センター「童夢」</p> <p>住 稚内市富士見4丁目 ☎ 0162-28-1160</p>	<p>眼前に利尻富士、礼文島の秀峰を望む露天風呂が自慢です。</p>
帯広周辺	<p>幕別温泉 幕別温泉パークホテル 悠湯館</p> <p>住 中川郡幕別町依田126 ☎ 0155-56-4321</p>	<p>全浴槽源泉100%掛け流しモール温泉。2階屋上、檜露天風呂も大好評。全宿泊プランをお部屋食にて提供いたします。</p>	留辺蘂周辺	<p>生田原温泉 生田原温泉ホテルノースキング</p> <p>住 紋別郡遠軽町生田原871-4 ☎ 0158-45-2336</p>	<p>緑と清流、生田原にある温泉です。他にラジウム岩盤浴を併設しています。他にも、ご宿泊やレストランもご利用いただけます。</p>



留辺蘂周辺

オホーツク オムイ温泉
オホーツク温泉 ホテル日の出岬

住 紋別郡雄武町字沢木346-3
☎ 0158-85-2626

留辺蘂周辺

滝の湯温泉
旅館 塩別つつる温泉

住 北見市留辺蘂町滝の湯201番地
☎ 0157-45-2225

弟子屈周辺

川湯温泉
ホテル パークウェイ

住 川上郡弟子屈町川湯駅前3丁目2-10
☎ 015-483-2616

弟子屈周辺

摩周温泉
ホテル摩周

住 川上郡弟子屈町湯の島2丁目3番22号
☎ 015-482-2141

弟子屈周辺

養老牛温泉
ホテル養老牛

住 標津郡中標津町養老牛519番地
☎ 0153-78-2224

阿寒湖周辺

阿寒湖温泉
阿寒の森 鶴雅リゾート 花ゆう香

住 釧路市阿寒町阿寒湖温泉1丁目6-1
☎ 0154-67-2500

阿寒湖温泉
あかん遊久の里 鶴雅

住 釧路市阿寒町阿寒湖温泉4丁目6-10
☎ 0154-67-4000

阿寒湖温泉
ホテル阿寒湖荘

住 釧路市阿寒町阿寒湖温泉1-5-10
☎ 0154-67-2231

阿寒湖温泉
ホテル御前水

住 釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-5-1
☎ 0154-67-2031

阿寒湖温泉
ホテル 山水荘

住 釧路市阿寒町阿寒湖温泉1-3-15
☎ 0154-67-2101

阿寒湖温泉
まりも湯

住 釧路市阿寒町阿寒湖温泉1丁目
☎ 0154-67-2305

阿寒丹頂の里温泉
美肌の湯 赤いベレー

住 釧路市阿寒町上阿寒23線36番地1
☎ 0154-66-2330

鶴居村温泉
鶴居ノーザンビレッジHOTEL TAITO

住 阿寒郡鶴居村鶴居西1丁目5番地
☎ 0154-64-3111

阿寒湖温泉
阿寒の森 鶴雅リゾート 花ゆう香

住 釧路市阿寒町阿寒湖温泉1丁目6-1
☎ 0154-67-2500

阿寒湖温泉
阿寒の森 鶴雅リゾート 花ゆう香

住 釧路市阿寒町阿寒湖温泉1丁目6-1
☎ 0154-67-2500

十勝岳周辺

白金温泉
大雪山白金観光ホテル

住 上川郡美瑛町字白金温泉
☎ 0166-94-3111

十勝岳周辺

白金温泉
湯元白金温泉ホテル

住 上川郡美瑛町字白金温泉
☎ 0166-94-3333

十勝岳周辺

龍乃湯温泉

住 旭川市東旭川町上兵村91番地
☎ 0166-36-1562

大雪周辺

温泉ペンション銀河

住 上川郡上川町字層雲峡
☎ 01658-5-3775

知床周辺

岩尾別温泉
ホテル地の涯

住 斜里郡斜里町岩尾別温泉
☎ 0152-24-2331

知床周辺

ウナベツ温泉
ウナベツ自然休養村管理センター

住 斜里郡斜里町峰浜110
☎ 0152-28-2203

知床周辺

尾岱沼温泉
湯元尾岱沼温泉シーサイドホテル

住 野付郡別海町尾岱沼岬町29
☎ 0153-86-2316

知床周辺

斜里温泉
民宿湯元館

住 斜里郡斜里町西町13-11
☎ 0152-23-3486

知床周辺

ウトロ温泉
知床グランドホテル北こぶし

住 斜里郡斜里町ウトロ東172
☎ 0152-24-3222

知床周辺

ウトロ温泉
知床プリンスホテル 風なみ季

住 斜里郡斜里町ウトロ香川192
☎ 0152-24-2104

知床周辺

ウトロ温泉
絶景の宿 知床夕陽のあたる家

住 斜里郡斜里町ウトロ香川189
☎ 0152-24-2764

知床周辺

ウトロ温泉
知床第一ホテル

住 斜里郡斜里町ウトロ香川306
☎ 0152-24-2334

知床周辺

ウトロ温泉
知床の宿 しれとこくらぶ

住 斜里郡斜里町文光町41番地1
☎ 0152-23-1844

知床周辺

羅臼温泉郷
陶灯りの宿らうす第一ホテル

住 目梨郡羅臼町湯ノ沢町1番地
☎ 0153-87-2259

知床周辺

ウトロ温泉
知床の宿 しれとこくらぶ

住 斜里郡斜里町文光町41番地1
☎ 0152-23-1844

気をつけよう! 入浴時の安全・安心のために。

(参考) 一般社団法人 日本温泉協会ホームページ

■禁忌症とは?

禁忌症とは、1回の温泉入浴又は飲用でも身体に悪い影響をきたす可能性がある病気・病態のことです。なお、禁忌症にあたる場合でも、専門的知識を有する医師の指導のもとで温泉療養を行う場合はこの限りではありません。

■禁忌症には、①温泉の一般的禁忌症、②泉質別禁忌症、③含有成分別禁忌症があります。

①温泉の一般的禁忌症 (浴用)

- ・病気の活動期(特に熱のあるとき)
- ・活動性の結核、進行した悪性腫瘍又は高度の貧血など身体衰弱の著しい場合
- ・少し動くと息苦しくなるような重い心臓又は肺の病気、むくみのあるような重い腎臓の病気
- ・消化管出血、目に見える出血があるとき
- ・慢性の病気の急性増悪期

こんな症状があるときは温泉入浴を控えるべきじゃな



②泉質別禁忌症 (浴用)

揭示用泉質	病態など
酸性泉	皮膚又は粘膜の過敏な人、高齢者の皮膚乾燥症
硫黄泉	酸性泉に同じ

泉質によっても注意が必要なのね



○その他、飲用の場合では、症状によって、塩類泉(塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉)、特殊成分を含む療養泉(二酸化炭素泉、硫黄泉、酸性泉)が適さない場合があります。

③含有成分別禁忌症 (飲用)

成分	病態など
ナトリウムイオンを含む温泉を1日(1,200/A)×1,000mlを超えて飲用する場合	塩分制限の必要な病態(腎不全、心不全、肝硬変、虚血性心疾患、高血圧など)
カリウムイオンを含む温泉を1日(900/A)×1,000mlを超えて飲用する場合	カリウム制限の必要な病態(腎不全、副腎皮質機能低下症)
マグネシウムイオンを含む温泉を1日(300/A)×1,000mlを超えて飲用する場合	下痢、腎不全
よう化物イオンを含む温泉を1日(0.1/A)×1,000mlを超えて飲用する場合	甲状腺機能亢進症

温泉の泉質を調べて、どんな症状に良くて、どんな症状には良くないかを知っておくと、自分にあった温泉をさがしたい時にも役立つよ

なるほど!



(注)Aは、温泉1kg中に含まれる各成分の重量(mg)を指す。



確かな検査技術で温泉分析を行っています。

(一財)道薬検は、昭和52年に温泉法に基づく検査機関として業務を開始して以来、今日まで多くの温泉分析に携わってきました。その間、平成19年には10年毎の温泉分析(再分析)の義務化、平成20年には可燃性天然ガス(メタンガス)測定が義務づけられるなど、温泉分析を取り巻く環境は大きく変わりました。

現代社会はストレス社会と言われ、多くの方が温泉施設を利用しています。当検査センターでは、今後とも皆さまのご期待に十分応えられるよう、日々検査技術の向上や幅広い知識の習得に努めていきます。

現地及び試験室における分析について

現地で温度や湧水量、数値の変化しやすい項目について測定を行った後、採取した温泉水を持ち帰り、試験室で検査を行います。メタンガスについては、新規掘削時には現地測定が義務づけられていますが、再分析時には必要に応じて実施します。



新規掘削現場



現地メタンガス測定

信頼性の確保について

品質保証への取組として平成18年ISO9001の認証を取得しました。



試験室における滴定検査



試験室における機器測定

一般財団法人として、さまざまな健康啓発活動をおこなっています。

道薬検は健康に関する冊子発行や、専門の講師を招いた「健康セミナー」開催などの啓発活動をおこなっています。くわしくはホームページをご覧ください。

道薬検

検索



これまで発行した主な冊子の表紙