THE STORY OF GUNMA SAUNA & SPA PROJECT

サウナ・スパ×地域産業が織りなす
群馬県のホットな取り組み

監修：加藤 容崇 医師（日本サウナ学会 代表理事）
主催：群馬県（地域企業支援課）／企画・運営：株式会社Sunset films

群馬県「サウナ・スパ関連商品等開発支援事業」

THE STORY OF GUNMA SAUNA & SPA PROJECT

Introduction

このパンフレットでは、以下の熱々のコンテンツを中心にご紹介します！

- ☑ 群馬県の新たなチャレンジ
- ☑ 医師直伝!サウナを安全に楽しむ方法
- ☑ サウナ・スパ商品&サービス
- ☑ 県内でサウナ・温泉が楽しめるオススメ施設

主な登場人物

サウナブラザーズ

兄は生粋のサウナーで、1年間でサウナに入る回数は200を超える。弟はサ旅（サウナを目的とした旅行）がマイブームで、1年間で訪問する施設数は20を超える。

県の担当者

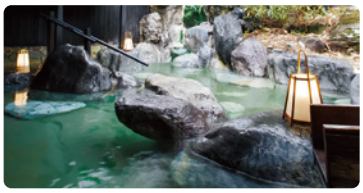
今回紹介する新事業の立役者。群馬県のリトリート・地場産業の魅力を広めるべく、日々、東奔西走している。

Gunma Tourist Information

ぐんまの観光

はじめまして！僕らはサウナが大好きな兄弟「サウナブラザーズ」。
これから、僕たちの故郷・群馬県が取り組んでいるホットな事業について、皆さんに紹介するよ！

と、その前に、まずは僕たちの故郷・群馬県について、簡単に紹介させてもらうね！
群馬県は、温泉や自然はもちろん、美味しいグルメやアクティビティも充実していて、
都心からのアクセスも良いのが魅力的な県だよ！



出典：（画像上）さなざわ出テラス
（画像下）草津ナウリゾートホテル

最近はサウナ施設も増えてきたし、普段首都圏に住んでいるサウナ好きの僕らにとっては、最高のリトリート環境が整いつつあるんだ！

観光ぐんま 群馬県観光公式サイト

群馬県観光公式サイト
https://gunma-kanko.jp/

GUNMA リトリートぐんま

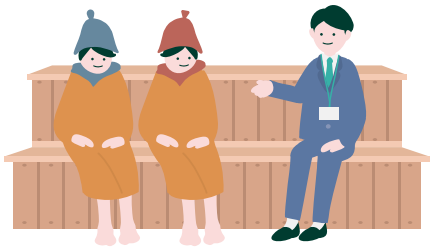
リトリートぐんま
https://retreat.gunma-kanko.jp/

ところで、群馬県はどんなホットな事業に取り組んでいるの？

あ、ごめん。まだ紹介してなかったね。
いま群馬県では、サウナと温泉に関連する商品やサービスの開発支援を行っているんだって！
実は、ボクもネットニュースで見ただけで、
もっと詳しく知りたいから、県の担当の人に聞いてみよう！

The Secret Story Behind the Birth

群馬県「サウナ・スパ関連商品等開発支援事業」の誕生秘話



群馬県が取り組んでいる、サウナと温泉に関連する
商品やサービスの開発支援について、教えてください。

この支援はいつから始まったのですか？

令和５年度から始まり、今回で２回目になります。
これまで行っていた商品開発支援では解決できない、新たな課題に
直面したことがきっかけでした。

新たな課題ですか。
それはいったいどんなものなのでしょうか？

モノや情報で溢れる現代では、商品やサービスの差別化を図ることが難しい
という課題です。そこで、差別化を図るためには、どうしたらよいかを検討した結果、
「リトリート」に着目することにしました。

なるほど、リトリートですか！
たしかに、サウナとも親和性が高そうですね。

そうなんです！県内には、豊かな自然を活用したアウトドアサウナ施設があります。
また、最近ではサウナ施設が新たに開業したり、サウナを設置する温泉宿泊施設が
増えてきたりと、新たな動きも出てきています。

県内のサウナの今後の盛り上がりからも目が離せませんね！

ちなみに、この支援の目的とコンセプトはどういったものでしょうか？

支援を通じて、異業種連携や産官学連携を促進することにより、地場産業の活性化を
図ることが目的です。コンセプトは、県内ものづくり製造者の「高度な技術」と大学生や
愛好家の「豊かなアイデア」の融合です。

支援をとおしてどのような効果を得られましたか？

２年間で９チームの支援を行いました。中には、商品化に成功して、既にギフトショップや
スーパーで販売されている商品もあります。（参照：p.3-4「開発商品」）

最後に今後の展望をお聞かせください。

参加者には、支援期間後もつながりを大事にされる方が多く、「『サウナ・温泉』で
群馬県を盛り上げよう！」という共通の思いがチームの結束を高めているように
感じます。
そうした思いを大事にして、今後も「リトリート」と関連した地場産業の活性化に
つながる取組を展開していきたいと考えています。

開発商品はコチラ

Product
開発商品

R5年度とR6年度に開発された、チームの想いが詰まった熱々の商品をご紹介。
新たな出会いが生む、新発想で進化し続ける商品に乞うご期待ください！
※掲載写真はイメージとなります。

地域ブランド“太田ニット”素材のサウナハット

ポコポコサウナハット

「サ活をおしゃれで快適に」をテーマに髪や肌を熱による痛みや乾燥から守るサウナハットを提案します。

開発チーム

poco a poco poca poca

チーム名の由来
音楽用語の「poco a poco」(少しずつ)と、「poca poca」(ぽかぽか温まる様子)を掛け合わせ、サウナで少しずつ体が温まる様子と、開発商品の“ポコポコ”したデザインをリンクさせました。

MEMBER
・金井レース加工
・アイ・プランニング(株)
・(株)アイリス
・村田刺繍所
・(株)ファスター
・Kammasβ
・学生団体SONOSAKI(高崎経済大学)

お問合せ

商品の特徴

ポコポコしたデザイン
特殊な編み方により、立体感あふれる生地で製作。展示会では、目を惹くポコポコデザインに多くの注目が集まりました。

快適な被り心地
縫製箇所を出来るだけなくしたチクチクしない編地に仕上げています。
ポコポコとした編地が、濡れても肌に張り付かない快適さを生み出しています。

丈夫なエコ素材
環境に配慮しペットボトル100%リサイクル糸で作製しました。ポリエステル100%なので通常の服と同じように洗濯ができ、吸水しにくいので水に濡れても生地が重くなりにくい特徴があります。

地元特産品"ウメ"を使った湯上がりドリンク

梅エキス含有飲料「トトノウメ（仮）」

食品開発や梅のノウハウを持つメンバーが集まり、温浴体験をより豊かにする発汗リスク対策飲料が誕生しました。

開発チーム

Good Anbai

チーム名の由来
物事がいい具合・ちょうど良い状態を表す『塩梅（あんばい）』から“Good Anbai”という造語を連想し、梅を日本の文化として海外の方にも親しんでもらいたいという想いを込めました。

MEMBER
・(一社)安中市観光機構
・AdaBio(株)
・マカロニ
・(有)中川漬物
・(株)木の花園
・FUTURENAUT(株)
・kanrano base
・学生団体SONOSAKI(高崎経済大学)

お問合せ

商品の特徴

汗のミネラルバランスに近い配合
汗で失われるナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルがバランス良く配合されています。塩味を抑えつつ、大容量のスポーツ飲料に匹敵するナトリウムを摂取できるのも工夫ポイント！

クエン酸はリッチに、糖類は控えめに
温泉やサウナで大量に汗をかいたあとに役立つクエン酸を多く配合。反対に、大容量のスポーツ飲料に比べて、糖類は控えめとなっているため、血糖値やカロリーを気にする方にもおすすめです。

天然素材由来のやさしい味わい
一般的なスポーツ飲料の成分は精製物の組み合わせで構成することが多いですが、本商品は梅エキスと黒糖を使用し、自然由来の味と成分にこだわりました。また、香料・着色料・保存料は不使用です。

地域資源を存分に活用した極上のリトリート体験

オリジナルロウリュウォーター制作体験「saroma」

県産材から蒸留したアロマオイルを調合する
オリジナルロウリュウォーターで特別なロウリュ体験をお届けします。

開発チーム

STEAMs

チーム名の由来
今回の開発の鍵となる“ロウリュ”の蒸気(STEAM)に、次々とアイデアが湧き上がるチームの熱意を重ね、開発コンテンツを通じて地域の魅力や林業への関心を“噴き上げたい”という想いを込めています。

MEMBER
・(株)Splash Brothers
・緑之枝(森の香。foreal)
・(株)テングッド
・庭Saunaclub
・airy fairy
・有限責任監査法人トーマツ(NETSUGEN)

お問合せ

商品の特徴

県産材を使った100%天然のエッセンシャルオイルを使用
20種類のオイルと、5種類のフローラルウォーターを組み合わせることで、効果効能に沿った自分だけの香りを調香できます。

「わ鐵エリア」の活性化に貢献
アロマ制作工房「森の香。foreal」は、わたらせ渓谷鐵道沿線の「わ鐵エリア」にあります。本体験型コンテンツでは「サウナの森 水沼ヴィレッジ」とコラボし、地域の活性化に貢献します。

香りと林業について学べる体験
アロマ制作の前に、工房内で木材の精油・蒸留過程を見学します。香りの奥深さや林業の課題について学び、関心を高める機会となるはずです。

ぐんま食材を使った栄養価抜群のサ飯

野菜でととのえるスープ&ガパオ

「体の中からトトノウ」をコンセプトのもと「トトノウスープ」と「トトノウガパオ」を開発しました。いずれも群馬の食材を使い、栄養価抜群のサ飯が出来上がりました。

トトノウガパオ
整腸作用のある根菜類、疲労回復に麦豚や塩麹（群馬県産）を使用し、サウナ後の疲労回復、栄養補給にもってこいの一品。

トトノウスープ
16種類の野菜（群馬県産、国産）と水、オリーブオイル、塩、塩麹で仕上げた無添加の野菜スープ。

販売先実績
・JAファーマーズ・フレッセイ・イオンスタイル高崎
・アピタ高崎店・グリーンストア・群馬いろは
・高崎じまん・道の駅まえばし赤城・わくわく広場
・文真堂書店

開発チーム チームどーんとぐんま

チーム名の由来
英語でDawn to GUNMA＝群馬の夜明け、というワードからサウナ・スパシーンにおける新しい文化の創造という意味が込められています。

MEMBER
・株式会社北毛久呂保
・小さなパスタ屋マカロニ
・縁結び相談所 大吉マリアージュ
・NETSUGEN サウナ部

お問合せ

サウナーのためのソファー

サファー

大きくて目を引く「サ」の形をした大きな「ソファー」。サウナ施設での待合室・サウナ好きのご自宅にあれば、思わず二度見必死のソファーです。高反発のウレタン素材でできており、安定感のある座り心地。いつものサウナ前後の休憩時間や職場のコーヒータイムがクスッとリラックスできる空間に。さらに、「サ」をパーツごとに分解し、並び替えると「ウ」や「ナ」にも形作れるというアイデア商品！

開発チーム Teamウレ誕

チーム名の由来
スワコーポレーションの“ウレタン”を使って、きちんと“売れ”る商品、ユーザーが使って“嬉”しくなるような新商品を“誕”生させるという想いを込めました。

MEMBER
・有限会社スワコーポレーション
・群馬サウナサミット
・その先の高崎（高崎経済大学）

お問合せ

皆でお揃いで着たくなる湯浴み着

ゆがすみ

温浴施設などで乳がんなどの手術跡などを隠すために設計された湯浴み着。しかし、認知度、正しい理解はまだまだ不十分と感じています。そこで、「傷を隠す」目的に捉われず、「おしゃれ」として楽しめる湯浴み着を目指し開発しました。当事者の声を取り入れ、泡切れの良いメッシュ生地とレース生地を重ねることにより、透けにくく水通しの良い、デザイン性と機能性を兼ね備えた湯浴み着が完成しました。

開発チーム チームこんぶ

チーム名の由来
こんぶから取れるアルギン酸を布に加工する特許技術を活用した繊維製品をMade in GUNMAとして温泉県ぐんまのアピールに役立てたいとの想いが込められています。

MEMBER
・株式会社ファスター
・金井レース加工
・GRIZZLEX(個人事業主)
・共愛学園前橋国際大学

お問合せ

純国産の最高級シルクで最上級の眠りを。

お召シルク肌掛け布団

布団生地、中綿のシルクフィル、刺繍糸など、すべて県産シルクを使用した最高級の肌掛け布団。特に布団生地は徳川家斉将軍が好んだ桐生織「お召」生地で仕上げています。安中市の国内最大の製糸工場である碓氷製糸と桐生の伝統の八丁撚糸機を駆使し、群馬の象徴である鶴の刺繍を施した逸品です。

開発チーム KAITAKU

チーム名の由来
新しいシルクのマーケットを開拓したい、という思いを込めて名付けました。「温泉王国＋シルクカントリー」で群馬県を元気にしたいと思います。

MEMBER
・碓氷製糸(株)（安中市）
・森秀織物(株)（桐生市）
・村田刺繍所（桐生市）
・北関東産官学研究会（桐生市）
・その先の高崎（高崎経済大学）

お問合せ

Knowledge

サウナ医師に教わる！ととのう秘訣①

ここでは医学的観点から、サウナの効果や“ととのう”秘訣をまとめました！

知っておきたい サウナの医学的効果

☑脳疲労の回復

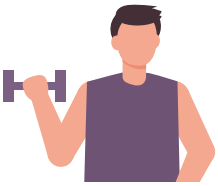
高温環境下で思考が一時停止し、脳のデフォルト・モード・ネットワーク（DMN）(※1)の活動が活性化。
脳が“強制リセット”され、集中力や発想力が高まりやすいと考えられています。

☑睡眠の質向上

サウナ後の深い睡眠（ノンレム睡眠）が増加し、脳疲労を根本的に回復。
大手通信会社と宿泊施設の共同研究でも、サウナと良質な睡眠の関連が示唆されています。

☑心血管疾患・認知症リスクの低減

フィンランドの大規模研究で、週1回の人と比較して週4〜7回サウナを利用する人は心筋梗塞や脳卒中、認知症リスクが低減するとの報告があります。



☑筋肉回復

サウナに入ると甲状腺ホルモンが増加し、筋肉の修復や基礎代謝の向上が期待できます。

☑メンタルケア

強い温冷刺激で脳が活性化し、気分改善や軽度のうつ症状緩和が期待されるという研究もあります。

☑ダイエットの補助

サウナと水風呂の交互浴で血行が促進され、むくみ改善や基礎代謝が上がり、痩せやすい体の状態に導いてくれます。

☑美容効果

血行が良くなることで、ヒートショック・プロテイン(※2)の効果が働き、細胞修復が促され、細胞の老化を防ぎます。
また、汗とともに毛穴汚れも排出されお肌にも嬉しい効果が期待できます。

※1 デフォルト・モード・ネットワーク：瞑想中やぼーっとしているとき、脳が休んでいるようで、実は活発に働いている状態の神経回路のこと。記憶整理・創造性の発揮に重要な役割を果たす。
※2 ヒートショック・プロテイン：熱ストレスによって増える「細胞を守るタンパク質」で、傷ついた細胞の修復や免疫力の向上・アンチエイジングなど多くの健康効果をもたらす。

サウナ効果をさらに高める！ サウナの習慣

せっかくサウナに入っても、入浴中、入浴前後の行動次第では期待できる効果も薄まってしまいます。サウナの効果を最大限に引き出すポイントをサウナ前、入浴中、サウナ後に分けてご紹介します。

※原則として、サウナ入浴前後はこまめな水分補給を行い、体調を整えた上で入浴してください。

食後1〜2時間空ける

満腹時にサウナに入ると消化機能が低下し、腹痛や体調を悪化させる可能性があります。

軽く汗をかいておく

シャワーや湯船で事前に体を温めておくとサウナで発汗しやすくなります。

深い呼吸を意識する

腹式呼吸でリラックス効果を高めましょう。

サウナハットを被る

サウナハットには、頭部の加熱／熱による肌や髪の乾燥を防ぐ効果があります。

こまめにクールダウンする

過度な発汗は脱水症状、熱中症のリスクを高めます。こまめに水分補給し、水風呂やシャワーなどで体温を適宜調整しましょう。

→サウナの安全なととのい方は次頁で解説！

ストレッチやマッサージ

サウナ後は筋肉の緊張がほぐれやすく、ストレッチやマッサージで筋肉の柔軟性が向上します。

栄養補給

汗で失ったミネラル・水分、筋肉の修復を促進するタンパク質と炭水化物をバランスよく摂取することでサウナ後の疲労回復を早めます。

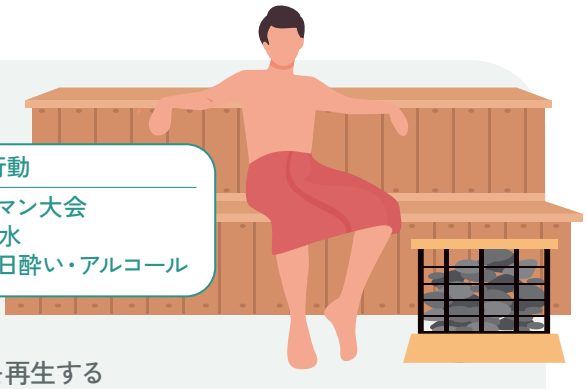
サウナの入浴方法

サウナは「苦行」だと思っているあなた！
「ととのう」を経験するには、適切なサイクルで入浴することが重要です。
ここでは、基本的なサウナの入り方、サウナ室、水風呂、外気浴におけるポイントを解説します。

1 サウナ室（5〜10分程度）

サウナは時間より脈拍数が重要！

体調に応じて無理せず、脈拍が軽い運動時と同程度になったらサウナ室を出ましょう。



NG行動
1. ガマン大会
2. 脱水
3. 二日酔い・アルコール

ととのう適切な脈拍の測り方

Step1. 軽い運動をしてみて心拍数を測る
Step2. 測った心拍数と同じBPM（※）の曲を調べる
Step3. サウナ室で手首で心拍数を感じながら脳内で曲を再生する

※ BPM：音楽のテンポを示す単位で、1 分間に刻む拍数を示す。

POINTS
- 入室前に十分な水分補給
- 最後の2分程度は立ち上がっておき、退出時の立ちくらみを防ぐ

サウナ医師に教わる！
ととのう秘訣②
我慢大会は禁物。
健康のためにはマイペースが大事！

2 水風呂（1分〜1分半程度）

初心者最大の鬼門！水風呂の入り方

Step1. 汗を流してから入りましょう
Step2. 息をこらえず、ゆっくり吐きながら入りましょう
Step3. 時間は1分が目安です。喉がスースーしたらOK！

NG行動
1. 潜らない
2. 初心者はいきなり入らない

POINTS
- 温度は17℃前後が適温（冷たすぎない方が良い）
- 初心者や寒さが苦手な場合は、足元や手先から徐々に冷やして慣らす
- 長時間入ると冷えすぎることがあるため、ほどほどに

3 外気浴・休憩（5〜10分程度）

実は一番大切な外気浴（休憩）

Step1. 体をよく拭く
Step2. 最初の2分間が「ととのう」ゴールデンタイム
Step3. 時間は5〜10分（だいたいでOK）

POINTS
- 外気や休憩スペースでクールダウンして、心拍数・血圧を整える
- “ととのう”感覚を得るため、サウナ室にいた時間と同じか、少し長めに休む

この3ステップを2〜3セット繰り返すのが一般的ですが、体調や経験度合いによって調整して安全にサウナを楽しみましょう。

Business Overview

事業概要

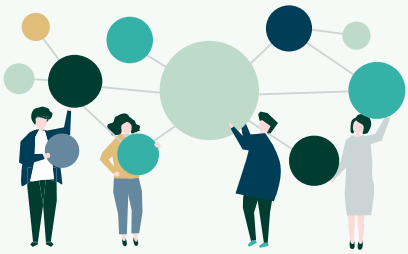
ここでは本事業の概要や協力施設をご紹介します。

サウナ・スパ関連商品等開発支援事業とは

本事業は、「リトリート(※注)」の視点から、異業種・産官学連携による商品開発をとおして、県内繊維産地および地場産業の魅力を発信するとともに、県内地場産業の活性化を図ることを目的として、昨年度から開始しました。

県内事業者、大学生、サウナ・スパ愛好家等を構成員(メンバー)とする共同事業体(チーム)を対象に、専門家による相談・助言体制のもと、セミナーや勉強会、テストマーケティング等の実施により、商品企画から販路開拓までを一貫して支援しています。

※注 リトリート:忙しい日常から離れ、心と身体の赴くままにゆったりとした時間を過ごし、本来の自分を取り戻していく新しい旅のカタチ(「リトリートぐんま」公式ホームページより引用)



R6スケジュール

- 7月 チーム結成
- 7/25 全体キックオフ MTG
- 8月
- 9月 勉強セミナー
  - 第1回 マーケティング
  - 第2回 地場技術 知的財産権の応用方法
- 10月
- 10/16~18 サウナEXPO出展(都内)
- 11/19 中間発表会
- 1月
- 1/21 開発相談会
- 2月
- 2/11 GUNMA FASHION MARKET(群馬県庁)
- 3月
- 3/4 成果発表イベント

▲ 全体キックオフMTG

▲ 勉強セミナー

▲ サウナEXPO

▲ 開発相談会

▲ 成果発表イベント

R6サポートメンバー

伝統産業イノベーター

笠原 康利 氏
株式会社笠盛 代表

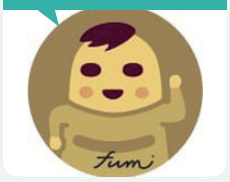
郷土・群馬の知的財産を守る弁理士

羽鳥 慎也 氏
羽鳥国際特許商標事務所
副所長・弁理士

地元メディアの第一人者

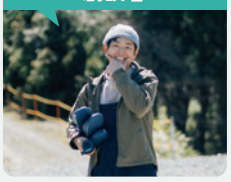
高橋 徹 氏
上毛新聞社 常務取締役
営業本部長

ぐんまちゃん生みの親



中嶋 史子 氏
フリーランスデザイナー
イラストレーター

話題のサウナ施設創設者



岩﨑 将旺 氏
株式会社ホットランド
リゾート事業部 取締役部長

マーケティング戦略のスペシャリスト

中谷 淳一 氏
関東学園大学
経済学部経営学科 准教授

人気サウナ施設経営者

岡本 共平 氏
株式会社LAMP
代表取締役社長

人気温浴施設営業部長

新谷 竹朗 氏
株式会社温泉道場
営業本部 部長

テレビ出演サウナ医師

加藤容崇 氏
日本サウナ学会代表理事

Facility & Supervisor

協力施設/監修者

協力施設

サウナの森
水沼ヴィレッジ

「サウナの森 水沼ヴィレッジ」は「築地銀だこ」で知られる（株）ホットランドグループが手掛ける2024年に誕生した大注目リゾート施設。わたらせ渓谷の豊かな自然を全身に感じながら、グランピングテント、コテージ、プライベートサウナ、こだわりの各種レストランで贅沢なひと時を味わうことができます。
そんな大注目の施設から、車でわずか10分の距離に位置しているのが、「緑之枝 森の香。foreal」。ここでは、オリジナルロウリュウォーターの制作体験を行うことができます！ロウリュウォーターの制作体験後は、水沼ヴィレッジへ。プライベートサウナでのロウリュ体験は格別。4月から提供開始予定のパッケージプランにて、ぜひ極上のリトリート体験をご堪能ください。
現在も施設拡大中の水沼ヴィレッジ。今後もわたらせ渓谷鉄道エリアの活気から目が離せません！

〒376-0142
桐生市黒保根町八木原579-1
Tel:0277-32-4344

お問合せ

監修者

加藤容崇 医師

日本サウナ学会代表理事
慶應大学医学部腫瘍センター特任助教
群馬県富岡市出身

専門 がんゲノム医療（がん遺伝子検査）、がんの早期発見技術開発

医学博士として、がんゲノム医療やがんの早期発見技術の研究に従事する一方、予防医療の重要性を再認識し、世界の健康習慣を科学的に分析することを第二の専門とする。サウナの健康効果を科学的に解明し発信するため、日本サウナ学会を設立。サウナに特化したウェアラブルデバイス「サウォッチ」の開発も手掛け、「ととのう」を可視化する技術で注目を集める。著書に『医者が教える究極にととのうサウナ大全』、『医者が教えるサウナの教科書』がある。

FACILITY

県内でサウナ・温泉を楽しめる オススメ施設

SHIN湯治 HOTEL LULUD

〒377-0601
吾妻郡中之条町大字四万4138-1
Tel：0279-25-8322
E-mail：info@lulud.jp

Web

「世界遺産リトリート」 荒船いとわ

〒370-2626
甘楽郡下仁田町南野牧10713
Tel：03-6380-5218
E-mail：info@arafune-itowa.com

Web

THE W RELAX GARDEN RESORT

〒371-0048
前橋市田口町1-1
Tel：090-1656-6853
E-mail：contact@thew.jp

Web

草津ナウリゾートホテル

〒377-1711
吾妻郡草津町白根750
Tel：0279-88-5111
E-mail：ksnow@kusatsu-now.co.jp

Web

草津温泉 ホテルヴィレッジ

〒377-1711
吾妻郡草津町大字草津618
Tel：0570-01-3232
E-mail：info@hotelvillage.co.jp

Web

さなざわ出テラス

〒379-1313
利根郡みなかみ町月夜野2537-2
Tel：050-1807-3582
E-mail：sanazawa@plower.jp

Web

THE STORY OF
GUNMA SAUNA & SPA
PROJECT

サウナ・スパ×地域産業が織りなす群馬県のホットな取り組み

群馬県「サウナ・スパ関連商品等開発支援事業」
監修：加藤 容崇 医師（日本サウナ学会 代表理事）
主催：群馬県（地域企業支援課）／ 企画・運営：株式会社Sunset films
表紙写真出典：・サウナの森 水沼ヴィレッジ（上段2枚）
・舌切雀のお宿 磯部ガーデン（左下）・四万たむら（右下）

お問い合わせ
産業経済部地域企業支援課ものづくりイノベーション室
地場産業係
〒371-8570前橋市大手町1-1-1
TEL：027-226-3358