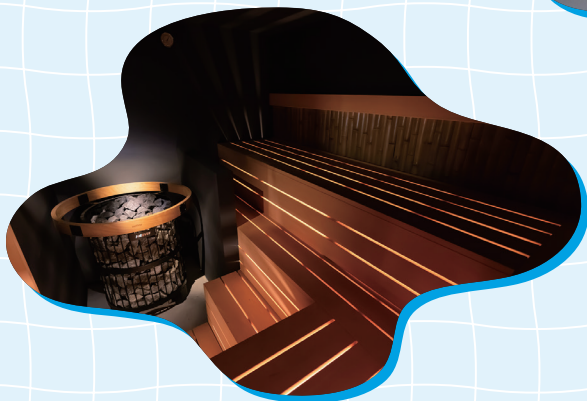


《島サウナ》で ととのう



蒸気などで高温となった室内に入り、体を温め発汗を促すサウナ。古くから体の疲れを癒す温浴法として親しまれてきましたが、近年、タナカカツキ氏の『マンガ サ道』をきっかけに若年層を中心として人気が再燃。「サ活」「ソロサウナ」「サ飯」…新たな用語が誕生するなど注目を集めています。全国にはサウナのある島が数多くあります。いざ、《島サウナ》で心身をととのえにかけよう！

企画協力：公益社団法人日本サウナ・スパ協会、

サウナイキタイ 



島サウナ人気ベスト10

「サウナイキタイ」の「イキタイ」数をもとに本誌編集部集計(令和7年4月現在)。架橋島はのぞく。

順位	自治体名	島名	施設名	イキタイ数
1	南知多町	日間賀島	KINOSUKE 日間賀島 島のサウナ	2,109
2	直島町	直島	SANA MANE	1,523
3	佐渡市	佐渡島	HOSTEL perch (パーチ)	853
4	壱岐市	壱岐島	ISARIBI SAUNA(LAMP 壱岐)	658
5	屋久島町	屋久島	sankara hotel & spa 屋久島	585
6	小値賀町	小値賀島	薬湯&サウナ ofuroba	195
7	石垣市	石垣島	アートホテル石垣島 にいふあい湯	184
8	宮古島市	宮古島	シギラ黄金温泉	161
9	石垣市	石垣島	THIRD 石垣島 プライベートサウナ	160
10	青ヶ島村	青ヶ島	ふれあいサウナ	149

※1…熱した石に水をかけて蒸気発生させること。
 ※2…ロウリュで発生した蒸気をバスタオルなどでおぎ入浴客に熱風を送ること。
 ※3…サウナ施設で提供される食事の総称。

人気の島サウナ
まずはここから

全国の離島には二百を優に超えるサウナがあります(「サウナイキタイ」の掲載施設をもとに本誌編集部調べ)。宿泊施設や温泉施設の浴場に併設されたものから、樽型の小屋「バレルサウナ」、屋外で楽しむ「テントサウナ」など、その種類は多岐にわたります。

公益社団法人日本サウナ・スパ協会の若林幹夫理事によると、「サウナー(サウナ愛好家)」の皆さんは、「ロウリュ(※1)」や「アフグース(※2)」と並び、サウナ後に体を冷やす「外気浴」の際の風景を重視しており、全国のサウナを旅する方も多いそうです。離島ならではの眺望はもちろん、地元の薪や天然水を使用した設備、特産品を味わえる「サ飯(※3)」など、全国のサウナーをも唸らせる「島サウナ」へ。まずは、「サウナイキタイ」の「イキタイ(お気に入り)」数の多い島サウナから「サ活」を始めましょう。

QRコードを読み取ると日本最大のサウナ情報サイト「サウナイキタイ」の個別ページで施設の詳細を確認できます。

第3位



HOSTEL perch (パーチ)

新潟県佐渡市佐渡島

ポイント 明治時代の蔵をサウナに。薪ストーブによる110℃もの高温が特徴。館内のバーでは、佐渡のクラフトビールも楽しめる。

島情報 日本最大の離島。能や狂言、文弥人形など伝統芸能の宝庫。トキが生息。農・漁業が盛んで、2011年に世界農業遺産認定。2024年、金山が世界文化遺産登録。新潟港からジェットフォイル/フェリーで65分〜2時間半。



ISARIBI SAUNA (LAMP 壱岐)

長崎県壱岐市壱岐島

ポイント 島産の竹材がサウナの随所に使用されている。外気浴の際に、その名通り漁船の漁火(灯り)を見ることができる。

島情報 弥生時代の原の辻遺跡は『魏志倭人伝』の「一支国」の王都で国の特別史跡。産業は一本釣り、海女漁、稲作、和牛生産、焼酎生産など多彩。博多港からジェットフォイル/フェリーで65分〜2時間20分。長崎から飛行機あり。



第4位



sankara hotel & spa 屋久島

鹿児島県屋久島町屋久島

ポイント サウナ室内には屋久島の地材、ロウリュには月桃オイルを使用。オーシャンビューも堪能できる。水風呂は島の地下水を使用したプール。

島情報 九州最高峰、1,936mの宮之浦岳を擁す「洋上アルプス」。屋久杉原生林が有名。日本初の世界自然遺産登録地。島内電力の99%が水力発電で賄われる。鹿児島本港からジェットフォイル/フェリーで1時間50分〜4時間。伊丹・福岡・鹿児島から飛行機あり。



第2位

SANA MANE



香川県直島町直島

ポイント 木製のパーツを組み合わせ独特の形状をしたサウナ「SAZAE」が人気。2022サウナシラン入賞。宿泊者限定。

島情報 1980年代に始まったアート活動の中心島で、国内外から多くの人々が訪れる瀬戸内国際芸術祭の主会場。金属生産量国内有数の製錬所がある。高松港もしくは岡山県宇野港より高速船/フェリーで15〜50分。



第1位

KINOSUKE
日間賀島 島のサウナ



愛知県南知多町日間賀島

ポイント サウナ入浴中や外気浴の際に、三河湾のオーシャンビューを楽しめる。島の特産品をふんだんに使った海鮮「サ飯」が人気。事前予約制。

島情報 数多くの古墳が残存。全国有数の人口密度を誇る。古来より漁業技術に優れ、タコとフグ漁を主軸に、漁業と観光の島として賑わう。主なアクセス(以下、同)は、師崎港もしくは河和港より高速船/フェリーで10〜25分。



※飲酒後や体調不良中などのサウナ入浴は事故の危険がありますのでご注意ください。



奥尻ゲストハウスimacoco

北海道奥尻町奥尻島

ポイント 予約制のテントサウナ。奥尻ブルーの海が水風呂代わり。島産の杉を活用した常設サウナも準備中。実施期間の設定あり。

島情報 1993年の地震津波災害からみごと復興。水産業が主だが、和牛生産や島内産ブドウのワインにも注目が集まる。町立高校で離島留学制度を実施。江差港からフェリーで2時間10～20分。函館から飛行機あり。



きのえ温泉 ホテル清風館

広島県大崎上島町大崎上島

ポイント 「温泉総選挙2024 絶景部門」で1位に選ばれた、瀬戸内海の多島美を楽しめる大浴場に設置されたバレルサウナ。ホテル最上階特別室にはプライベートサウナも。

島情報 古くは製塩業、瀬戸内海運の要衝として栄えた。いまは造船業、ミカンやブルーベリー栽培が主。伝統行事「権伝馬競漕」は勇壮。教育の島として有名。竹原港、安芸津港、愛媛県今治港からフェリーで25分～1時間10分。



インランド・シー・リゾート フェスバ

愛媛県上島町弓削島

ポイント 高台に立地し眺望に優れた宿泊施設の大浴場内にあるサウナ。上島町内の島々をめぐる「ゆめしまサイクルスタンプラリー」を達成すると入浴無料。

島情報 平安期には塩の荘園となり、いまはタイやノリ、柑橘を生産。商船高専からは多くの船員などを輩出。海洋療法を取り入れた海水温浴施設もある。広島県因島の土生港、家老渡港、愛媛県今治港から旅客船／フェリーで5分～1時間。



瀬戸内隠れ家リゾート

広島県尾道市百島

ポイント 面積約3km²、人口380人の百島にもサウナが！ 水風呂は目の前に広がる多島美の瀬戸内海。

島情報 かつてはモモの木が多く「桃島」とも。旧中学校がアートセンターとして再生。小一時間の船旅でマリンスポーツやテントサウナ、キャンプ、アート鑑賞が楽しめる。尾道駅前桟橋から高速船／フェリーで25～50分。



UKUSAUNA

長崎県佐世保市宇久島

ポイント ウッドデッキから世界遺産「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産を有する野崎島を望める。薪には島内産の木材を使用（詳細は本誌281号参照）。

島情報 1187年、平家盛が居館を構え200年にわたり五島一円を統治。江戸期から西海捕鯨の拠点。南水洋捕鯨の砲手も多く輩出。漁業や和牛飼育が盛ん。佐世保港もしくは博多港から高速船／フェリーで1時間55分～4時間10分。



薬湯&サウナ ofuroba

長崎県小値賀町小値賀島

ポイント 古民家を改装した建物で、気分や体調に合わせて独自配合した薬草風呂と、フィンランド式のロウリュが楽しめるサウナを提供。前日までの事前予約制。「イキタイ」ランキング第6位。

島情報 イサキや落花生が特産。島内の出土品から、島には旧石器時代から人が暮らしていたとされる。佐世保港もしくは博多港から高速船／フェリーで1時間30分～5時間。



えじまサウナ (工場カフェ まあみい〜内)

兵庫県姫路市家島

ポイント 2025年3月にオープンしたばかりのテントサウナ。併設された工場内のカフェでは魚料理も楽しめる。事前予約制。

島情報 明治末期、石材運搬業が隆盛を極め、家島湾内を499トクラスのガット船・貨物船が埋め尽くした。「のりっこ」など特産品づくりも盛ん。姫路港から旅客船で約30分。



隠岐シーサイドリゾートみやび

島根県隠岐の島町島後

ポイント 島内の間伐材由来の木質ペレットを使ったバレルサウナ。要水着着用。グランピングやBBQも楽しめる。

島情報 隠岐諸島の主島。海産物に恵まれ、海岸美や神社仏閣、牛突きなど見どころが多い。2013年世界ジオパーク認定。七類港もしくは鳥取県境港からジェットフォイル／フェリーで1時間10分～4時間半。伊丹・出雲から飛行機あり。



島ならではの「サ飯」 腹を満たしてこそ心身がととのう



神津島温泉保養センターの 「海鮮丼」

ポイント 島内唯一の日帰り入浴・サウナ施設。施設内のレストランでは、島で水揚げされたばかりの新鮮な魚を使った海鮮丼や島産のパッションフルーツアイスなど多数のメニューを楽しめる。



青ヶ島 ふれあいサウナの 「ひんぎゃの地熱窯での 蒸し料理」

ポイント 地熱蒸気の噴気孔のことを島では「ひんぎゃ」と呼び、それを活用した地熱窯は、誰でも利用可能。宿や商店で購入した卵や芋などをセットし、数十分経つと蒸しあがる。仕上げに島産の「ひんぎゃの塩」をかけよう。



KINOSUKE 日間賀島 島のサウナの 「海鮮料理」

ポイント ガザミやタイラギ、島産マダコなど季節に応じた三河湾の水産物をふんだんに使った豪華な海鮮コースが売り。冬限定で「てっさ」などの島特産のフグ料理も味わえる。サウナ情報はP.132参照



ISARIBI SAUNAの 「吉岐牛のタリアータロウ リュウ蒸し」

ポイント サウナに隣接する「蔵呑み処らんぶ」では、吉岐の魚貝類や吉岐牛など島の食材を使った創作料理を堪能できる。吉岐焼酎、クラフトビールなどの地酒もオススメ。サウナ情報はP. 133参照



えじまサウナ (工場カフェ まあみい〜) の 「家島バーガー」

ポイント 島産の海苔をパンズとソースに使用し、地魚フライを挟んだオリジナルバーガーがイチオシ。ボリューム満点の魚ランチや島の塩を使ったソフトクリームなど魅力的なメニューが多い。サウナ情報はP. 134参照

訪れやすい島サウナ 橋を渡ればそこに

yubune

広島県尾道市生口島

ポイント 島の情景が壁一面に描かれた「銭湯」や瀬戸内文化を伝えるライブラリーを併設。サウナイキタイのランキング広島県内1位。尾道市と今治市を結ぶしまなみ海道で結ばれている。

島情報 物資の集散地として栄え、現在は柑橘栽培・造船・観光が主。レモンはブランド品。日本画家・平山郁夫の出身地。国宝「向上寺三重塔」がある。しまなみ海道のほか、三原港と尾道港から高速船も運航。



JUURI SAUNA (ユーリサウナ)

宮城県女川町出島

ポイント 女川市街と島とを結ぶ出島大橋の開通に合わせて開業。煙で部屋を暖めるスモークサウナを楽しむことができる。「サ飯」は、オーナーこだわりのタコスがオススメ。建材に島の間伐材を使用。

島情報 基幹産業は水産業。東日本大震災で全島避難、甚大な被害を受けるも、現在はホタテやカキ、ホヤ、銀鮭の養殖が再開。2024年12月出島大島にて架橋(詳細は本誌281号参照)。



NOT BUSY サウナ&カフェ

広島県江田島市江田島

ポイント 2025年1月にオープン。建物が特徴的な三角形をしている。施設全体がフィンランドをコンセプトにしており、併設されたカフェでフィンランドの軽食やコーヒーなどを楽しめる。

島情報 2008年に地図上表記を西能美島・東能美島から能美島に統一。カキ、イリコ、柑橘類、トマトが主な産物。明治年間の埋立事業で江田島と陸続きに。

