



องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



Japan.
Endless
Discovery.

温泉

อาบน้ำแร่แช่อนเซ็น
ท่ามกลางแหล่งน้ำพุร้อน
ขึ้นชื่อทั่วประเทศญี่ปุ่น





บ่อน้ำพุร้อนกระจายตัวอยู่ทั่วทุกแห่ง ของประเทศญี่ปุ่น ชาวญี่ปุ่นชื่นชอบ การอาบน้ำพุร้อนมาตั้งแต่สมัยโบราณ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเรื่อยมา

อนเซ็น (Onsen) หมายถึงน้ำร้อนที่ผุดขึ้นมาจากใต้ดิน และใช้เป็นการเรียกสถานที่ให้บริการอาบน้ำร้อนด้วย เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นมีภูเขาไฟที่ยังไม่ดับอยู่หลายลูก น้ำร้อนที่ผุดขึ้นมาจากจึงมีคุณสมบัติพิเศษหลายประการ ทั้งช่วยบรรเทาโรคภัย รวมถึงคุณประโยชน์ในด้านความงาม ทำให้ชาวญี่ปุ่นมีธรรมเนียมการแช่ "อนเซ็น" มาเป็นเวลายาวนาน ปัจจุบันประเทศญี่ปุ่นได้พัฒนาอนเซ็นให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อสร้างความเจริญให้กับท้องถิ่นโดยเปิดเป็นที่พักผ่อนเรียวย่าง

กฎหมายว่าด้วยเรื่องสถานพักผ่อนน้ำพุร้อนที่มีบัญญัติขึ้นในปีโชวะที่ 23 ระบุไว้ว่า

1. อุณหภูมิของน้ำร้อนจากแหล่งกำเนิดจะต้องสูงกว่า 25 องศาเซลเซียส
2. ต้องมีแร่ธาตุผสมอยู่อย่างน้อย 1 ชนิด และมีปริมาณของแร่ธาตุ (ต่อน้ำ 1 กิโลกรัม) ตามที่กฎหมายกำหนด ดังนั้น หากแหล่งน้ำไม่มีมาตรฐานตรงกับทั้งสองข้อดังกล่าว ก็ถือได้ว่าเป็นน้ำพุร้อน

สถานที่อาบน้ำพุร้อนมีหลากหลายประเภท ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแร่ธาตุในน้ำที่มีคุณสมบัติในการรักษาต่างกัน รวมถึงสีและกลิ่น ส่วนมากน้ำพุร้อนจะมีธาตุกำมะถัน บ่อน้ำพุร้อนมีทั้งในร่มและกลางแจ้ง แต่ละที่เล็กใหญ่ต่างกันไป บ่อกลางแจ้งบางแห่งตั้งอยู่ระหว่างภูเขา ภูเขาหรือเลียบบึงแม่น้ำ มีทั้งบ่อที่แบ่งแยกชายหญิงและบ่อรวม

นอกจากนี้ยังมีบ่อน้ำพุร้อนประเภทอื่นๆ เช่น บ่อทราย ที่ผู้ใช้บริการจะถูกกลบด้วยทรายร้อน บ่อโคลนและห้องอบไอน้ำ อีกทั้งยังมีบ่อน้ำพุร้อนอื่นๆ อีกที่เรียกว่า "อะชิยุ" ซึ่งพบได้ตามทางเดินของสปารีสอร์ทน้ำพุร้อน และสามารถแช่เท้าได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

การเข้าพักผ่อนค้างคืนใน เรียวกัง (ที่พักแบบญี่ปุ่น) ที่มีบริการน้ำพุร้อน ถือเป็นประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยมที่สุดในการมาเยือนญี่ปุ่น โดยปกติจะเริ่มจากการอาบน้ำก่อนรับประทานอาหารเย็น ซึ่งมักเป็นอาหารเย็นสไตล์ญี่ปุ่นเต็มรูปแบบ รวมถึงอาหารขึ้นชื่อในท้องถิ่นนั้นๆ นักท่องเที่ยวส่วนมากมักจะแช่น้ำร้อนอีกครั้งก่อนเข้านอน และก่อนมือเท้าในวันรุ่งขึ้น

ถ้าหากรู้สึกอึดอัดกับการอาบน้ำร้อนร่วมกับผู้อื่น บางเรียวกังท่านสามารถเลือกใช้บริการบ่อน้ำส่วนตัวที่เรียกว่า "คะชิคิริ" (Kashikiri) หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อว่า "คะโซกุโบโร" (Kazoku-buro) ซึ่งหมายถึงบ่อน้ำสำหรับครอบครัว แต่เนื่องจากบ่อน้ำส่วนตัวมีจำกัด ท่านจึงควรจองล่วงหน้าก่อนเดินทาง



หลากหลายสถานพักผ่อนน้ำพุร้อนที่น่าท่องเที่ยวในภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศญี่ปุ่น



1 คาวะยู ออนเซ็น (Kawayu Onsen) สถานที่ตั้ง: Kawakami-gun, Hokkaido

คาวะยู ออนเซ็น ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของเกาะฮอกไกโด บนเกาะฮอกไกโด เป็นเมืองเล็กๆ ที่สามารถผ่อนคลายกับบรรยากาศแสนโรแมนติก โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวที่มีหิมะปกคลุม มีการประดับไฟอย่างสวยงาม ทำให้บริเวณโดยรอบดูอบอุ่นขึ้น ที่พักในเมืองนี้ส่วนใหญ่เป็นแบบเรียวกัง สำหรับผู้ที่ไม่ได้พักค้างคืนก็สามารถใช้บริการแช่น้ำพุร้อนกลางแจ้งได้ และยังมีส่วนอาบน้ำสาธารณะอยู่ใกล้กับศูนย์พ็อททิงฮอ์โคอีกด้วย

<http://www.shiretoko.asia/world/Index.html>
<http://www.jnto.go.jp/eng/http/ptg/PS/pg-103.pdf>



4 คินงะวะ ออนเซ็น (Kinugawa Onsen) สถานที่ตั้ง: Nikko, Tochigi

คินงะวะ ออนเซ็น อยู่ใต้อ่างน้ำในหุบเขา ซึ่งทอดยาวระหว่างภูเขาสองแห่งเหนือแม่น้ำคินงะวะ นับเป็นแหล่งอนเซ็นชื่อดังของจังหวัด เปิดให้บริการอนเซ็นครั้งแรกเมื่อ 300 ปีก่อน ทิวทัศน์ของหุบเขาจะเปลี่ยนไปตามฤดูกาลต่างๆ

<http://nikko-travel.jp/english/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotspr/kinugawa.html>



2 โนโบริเบตสึ ออนเซ็น (Noboribetsu Onsen) สถานที่ตั้ง: Noboribetsu, Hokkaido

เมืองโนโบริเบตสึ ตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของเกาะฮอกไกโด เป็นที่ตั้งของ โนโบริเบตสึ ออนเซ็น, คะซุซึ ออนเซ็น, คามิโนโบริเบตสึ ออนเซ็น เป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติ Shikotsu-Toyo ออนเซ็นที่มีชื่อเสียงในบริเวณนี้คือ Jigokudani ซึ่งเคยเป็นภูเขาไฟที่ประทุไปแล้วเมื่อหนึ่งหมื่นปีก่อน ทำให้น้ำแร่ที่นี่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและผิวพรรณ ถือเป็นหนึ่งในน้ำพุร้อนที่ดีที่สุดในญี่ปุ่น

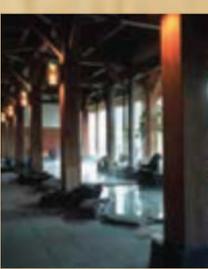
<http://www.noboribetsu-spa.jp/?lang=en>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/hokkaido/noboribetsu.html>



5 อุทยานแห่งชาติฟูจิ-อะโทะ-อะชิยุ (Fuji-Hakone-Izu National Park) สถานที่ตั้ง: Hakone, Kanagawa

อุทยานแห่งชาติอะโทะ-อะชิยุ ในจังหวัดคะนะงะวะ อยู่ใกล้กรุงโตเกียว ไปทางทิศตะวันตกเฉียงใต้เพียง 2 ชั่วโมงสามารถชมทิวทัศน์ภูเขาไฟฟูจิ ล่าอาซาฮิ ชายฝั่งทะเลสาบอะชิ รวมถึงบ่อน้ำพุร้อนที่เป็นหนึ่งในน้ำพุร้อนที่ดีที่สุดในญี่ปุ่นอีกมากมาย

<http://www.hakonenavi.jp/thai/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/kanagawa/hakone.html>



3 อะกิอุ ออนเซ็น (Akiu Onsen) สถานที่ตั้ง: Sendai, Miyagi

อะกิอุ ออนเซ็น ตั้งอยู่ในศูนย์กลางของจังหวัดมิยะงิ ระหว่างทางเลียบบึงแม่น้ำนะโงะโระวะ ซึ่งไหลจากอ่าวเซนไดลงสู่มหาสมุทรแปซิฟิก เป็นน้ำพุร้อนเก่าแก่ตั้งแต่ศตวรรษที่ 6 ถึงแม่น้ำอะกิอุจะอยู่ใกล้กับศูนย์กลางเมือง แต่ระยะ 90 ของเมืองเป็นภูเขาและป่า นอกจากนี้ยังมีโรงเบียร์สมัยใหม่มากมายตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม

<http://akiuonsenkumiai.com/en/Index.html>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/miyagi/aku.html>



6 คาบามุระฮันโต (Izu-hanto) สถานที่ตั้ง: Izu, Kanagawa and Shizuoka

เมืองอะโตะมิ เมืองฟูนาจิ และเมืองอิโตะ ตั้งอยู่ที่ปลายคาบสมุทรอิซุ ทั้งสามเมืองหันหน้าออกสู่อ่าวอะซะงะมิ ที่มีย่านโรงแรมที่พักที่ทันสมัย รวมทั้งที่พักแบบญี่ปุ่นที่มีประวัติศาสตร์เก่าแก่ ตั้งเรียงรายอยู่ติดกันแหล่งบันเทิงต่างๆ ทำให้เมืองนี้กลายเป็นหนึ่งในสปารีสอร์ทชั้นนำของญี่ปุ่น

http://www.atamspa.com/atami_ex/english/
http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/shizuoka/atami_itto.html



7 คุซัทสึ ออนเซ็น (Kusatsu Onsen)
สถานที่ตั้ง: Kusatsu, Gunma

หลายทศวรรษที่ผ่านมา น้ำพุร้อนจำนวนมากของ คุซัทสึ ออนเซ็น ในจังหวัดกุมมะ ได้รับขนานนามว่าเป็นหนึ่งในน้ำพุร้อนที่มีคุณประโยชน์สูงสุดในญี่ปุ่น นอกจากนี้บริเวณศูนย์กลางของเมืองยังมี "ยุบาทาเกะ" (ทุ่งน้ำร้อน) ที่เป็นผลงานการออกแบบของสถาปนิกชื่อดังอีกด้วย

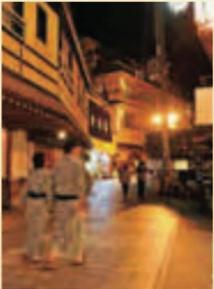
www.visitgunma.jp/th/onsen/index.php



13 เบนเป้ ออนเซ็น (Beppu Onsen)
สถานที่ตั้ง: Beppu, Oita

เมืองเบนเป้ เป็นแหล่งน้ำพุร้อนหลักของญี่ปุ่น อยู่ในจังหวัดโอเอตตะ ไม่มีรีสอร์ทใดที่สามารถผลิตน้ำพุร้อนได้มากกว่าที่เป็นในบรรดาสถานที่ท่องเที่ยวของเบนเป้ ยังมี "บ่อน้ำพุร้อนนรก" บ่อน้ำพุร้อนจัดซึ่งไม่เหมาะแก่การลงแช่ เป็นน้ำพุร้อน 9 แห่งที่น้ำดินตาตื่นใจไม่เหมือนที่อื่น

<http://www.pref.oita.jp/site/tourism/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/oita/beppu.html>



8 ยุตะนะกะ แะ ชิบู ออนเซ็น (Yudanaka Onsen)
สถานที่ตั้ง: Yudanaka, Nagano

ยุตะนะกะ แะ ชิบู ออนเซ็น เป็นน้ำพุร้อนสองแห่งที่โด่งดังมากที่สุดในบรรดาน้ำพุร้อน 12 แห่งที่รวมอยู่ในเมืองยะมะโมะโนะอุจิ ทางตอนเหนือของเมืองยะมะโมะโนะ ที่ยังเป็นจุดชม "สิงหิมะ" อันมีชื่อเสียง ซึ่งเป็นสิ่งญี่ปุ่นที่ออกจากป่าลงมาแช่น้ำร้อน ส่วนบ่อน้ำพุร้อนที่นักท่องเที่ยวสามารถใช้ได้ คือ "โคระคุดง" เป็นเรียวกังสร้างจากไม้ ตั้งอยู่ในบริเวณด้านล่างของสวนลิง

<http://www.yudanaka-shibuonsen.com/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotspr/yudanaka.html>



14 ิบุซุกิ ออนเซ็น (Ibusuki Onsen)
สถานที่ตั้ง: Ibusuki, Kagoshima

ิบุซุกิ ออนเซ็น เป็นน้ำพุร้อนรวมกลางแจ้งที่ไม่เหมือนน้ำพุร้อนทั่วไป เพราะ ิบุซุกิ ออนเซ็น เป็นการอบทรายร้อน ซึ่งผู้มาใช้บริการต้องฝังร่างกายอยู่ในทรายร้อน และผ่อนคลายนานเท่าที่ต้องการ แม้ว่าที่นี่จะให้บริการรวมชายหญิง แต่สุภาพสตรีไม่จำเป็นต้องรู้ลึกเพราะทุกคนต้องสวมชุดยูคาตะ

http://www.ibusuki.or.jp/ml_english/top/
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/kagoshima/ibusuki.html>



9 เกโร ออนเซ็น (Gero Onsen)
สถานที่ตั้ง: Gero, Gifu

เกโร ออนเซ็น ตั้งอยู่ทางตะวันออกเฉียงกลางของจังหวัดกิฟุในภูมิภาคชูบุ ติดกับเมืองยะมะโมะโนะ เป็นสปาที่รู้จักกันดีตั้งแต่ศตวรรษที่ 10 จัดว่าเป็นหนึ่งในสามแหล่งน้ำพุร้อนที่ดีที่สุดในญี่ปุ่น และมีชื่อเสียงในการบรรเทาโรคไขข้อ หากเดินทางไปตามเส้นทางยูเมจิน ยูเมจึ เทงตะ จะพบบ่อน้ำพุร้อนได้มากกว่า 3 แห่ง

<http://www.gero-spa.or.jp/english/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/gifu/gero.html>

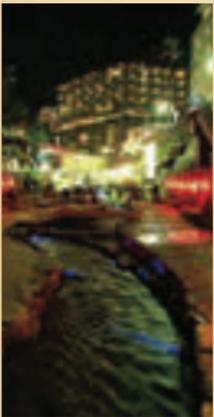


15 สปารีสอร์ทฮาวายี้ยน (Spa Resort Hawaiians)
สถานที่ตั้ง: Iwaki, Fukushima

ที่สปารีสอร์ทฮาวายี้ยน ผู้มาเยือนจะได้สัมผัสกับบรรยากาศแบบฮิวริคานอลตลอดทั้งปี มีพื้นที่กว้างเป็นหกเท่าของโตเกียวโดยรวมรวมทั้งสวนสนุกอีก 5 แห่งด้วยกัน **สวนน้ำต่างๆ ที่น่าท่องเที่ยวของที่นี่**

- **เอโตะ โจะ โยอิชิ** เป็นสวนสนุกที่มีลักษณะเด่นคือโรงอาบน้ำที่เลียนแบบมาจากโรงอาบน้ำสมัยเอโตะ
- **บ่อน้ำพุร้อนยักษ์** บ่อหลักมีความยาวถึง 50 เมตร ตั้งอยู่ใกล้กับเรือใบขนาดใหญ่ หรือที่เรียกว่า "เรือสวรรค์"
- **สไลเดอร์** มีด้วยกัน 5 ช่อง สามารถเล่นได้สามแบบ ไม่ว่าจะแบบทอลล์สไลเดอร์ แบบคนเดียว หรือแบบคู่ รวมทั้งเลือกระดับความชันของสไลเดอร์ได้ด้วย

<http://www.hawaiians.co.jp/english/>



10 อาริมะ ออนเซ็น (Arima Onsen)
สถานที่ตั้ง: Kobe, Hyogo

อาริมะ เป็นแหล่งแช่น้ำแร่ร้อนขึ้นที่เก่าแก่ที่สุดในญี่ปุ่น อยู่ในเขตเมืองโกเบ จังหวัดเฮียวโงะ นอกจากนี้จะมีจุดแช่ตัว แช่เท้า หรือสำหรับดื่มอยู่หลายจุดแล้ว บ่อน้ำแร่ใสคือบ่อน้ำ Tansan-sengok ซึ่งเป็บ่อน้ำเย็น ส่วนบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติที่โด่งดังและขึ้นชื่อคือ

1. บ่อน้ำแร่ คินโนยู (Kin-no-Yu) เป็นบ่อน้ำแร่สีทองที่มีส่วนผสมของธาตุเหล็กสูง มีสรรพคุณลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อโรคไขข้อ
2. บ่อน้ำแร่ กิโนโนยู (Gin-no-Yu) เป็นบ่อน้ำแร่ใส มีส่วนผสมของคาร์บอนิกและแร่เหล็ก มีสรรพคุณช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารของเส้นเลือดอุดตัน

<http://www.visit.arima-onsen.com/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotspr/arima.html>

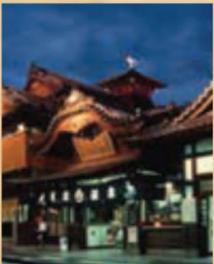


16 ฮะโกเนะ โคะวะคิเอน ยูเนสซุน (Hakone Kowakien Yunessun)
สถานที่ตั้ง: Hakone, Kanagawa

ฮะโกเนะ โคะวะคิเอน ยูเนสซุน เป็นสปารีสอร์ทน้ำพุร้อนและสวนน้ำในบรรยากาศและทิวทัศน์ที่น่าตื่นตาตื่นใจได้รับการกล่าวขวัญว่าเป็นสถานที่ๆ มีน้ำพุร้อนคุณภาพดีอยู่เป็นจำนวนมาก

1. **โซนยูเนสซุน สปารีสอร์ท** เหมาะสำหรับคนทั่วไปและครอบครัวที่ต้องการใส่ชุดว่ายน้ำลงแช่น้ำพุร้อน **สปาชาเขียว** มีส่วนผสมของชาเขียว ชาที่ปลูกในแถบนี้จะมีกลิ่นหอม เสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยให้ผิวพรรณดี **สปาไวน** ผสมด้วยไวนแดงจริง ตกแต่งด้วยขวดไวน์ใหญ่สูง 3.6 เมตร การลงแช่ในไวน์ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้กับร่างกาย
2. **โซนโบริ โนะ ยู** เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการความเป็นส่วนตัว เพลิดเพลินกับน้ำพุร้อนและดื่มด่ำกับบรรยากาศโบราณ

<http://www.yunessun.com/english/yunessun.html>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotspr/hakonekowakien-yunessun.html>



11 โดโงะ ออนเซ็น (Dogo Onsen)
สถานที่ตั้ง: Matsuyama, Ehime

โดโงะ ออนเซ็น เป็นหนึ่งในน้ำพุร้อนที่เก่าแก่และมีชื่อเสียงที่สุด ตั้งอยู่บริเวณย่านเมืองมัตสึยามะ บนเกาะชิโกกุ สถานที่ท่องเที่ยวหลักๆ คือ โดโงะ ออนเซ็น ยงคิง ที่อาบน้ำสาธารณะทำจากไม้สมัยเมจิ ตั้งแต่ปี 1894 นอกจากการอาบน้ำ ยังมีการเล่นกีฬาและชมทิวทัศน์ญี่ปุ่น ที่มีความซับซ้อน ล่งงาม ภายในห้องส่วนตัว อันเป็นการผ่อนคลายหลังจากการอาบน้ำอุ่น

<http://www.dogokan.co.jp/gl/>
<http://www.jnto.go.jp/eng/location/spot/hotspr/dogo.html>



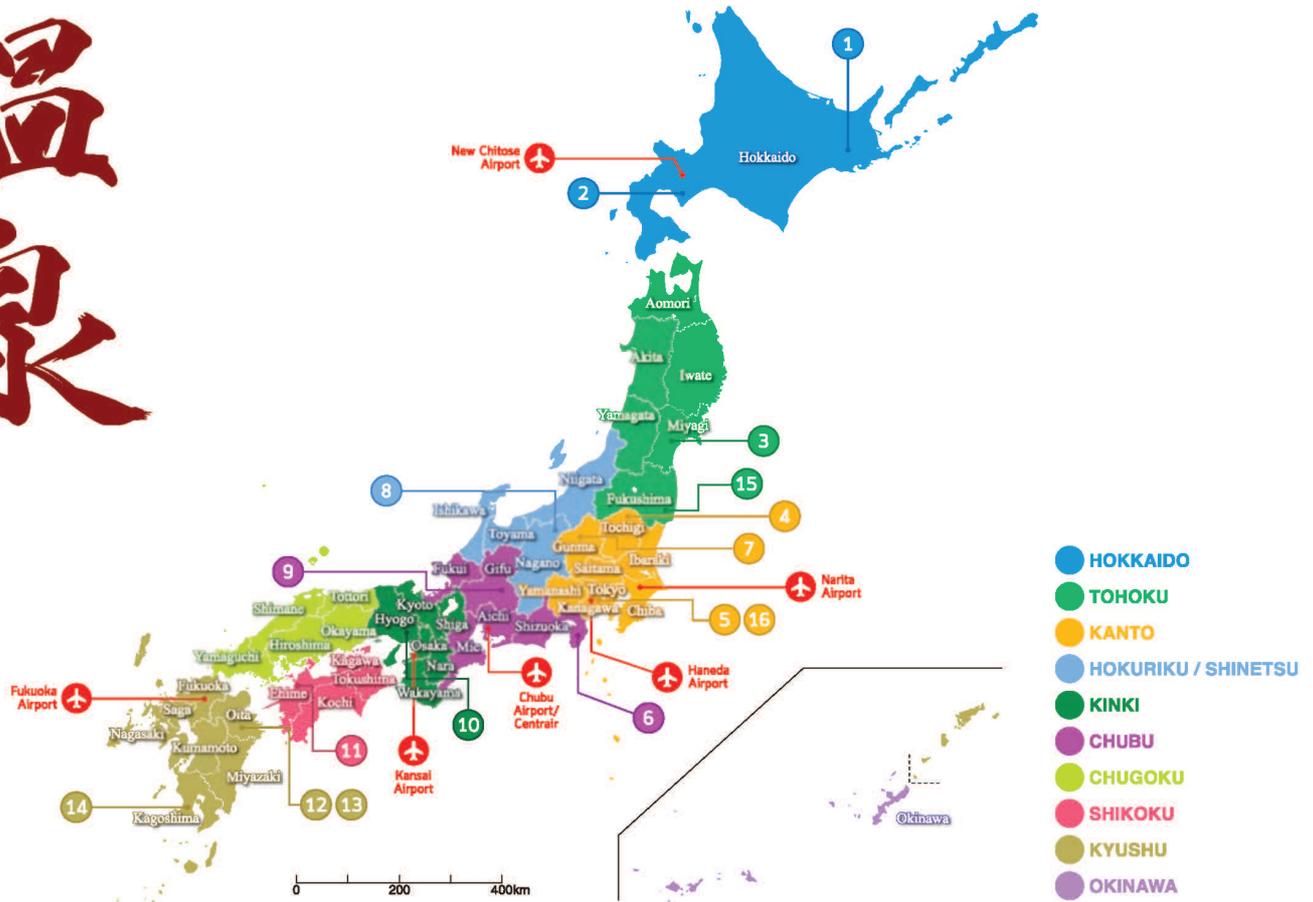
12 ยูฟูอิน (Yufuin)
สถานที่ตั้ง: Yufuin, Oita

เมืองยูฟูอิน ตั้งอยู่ในใจกลางจังหวัดโอเอตตะ เป็นส่วนต่อขยายจากอ่างเก็บน้ำยูฟูอิน ซึ่งมีแม่น้ำโอเอตตะงะวะ เป็นแหล่งกำเนิดภูเขาฟูจิ รู้จักกันในชื่อ "มุงโงะ ฟูจิ" ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของอ่างเก็บน้ำ มีโรงแรมเก่าแก่ พิพิธภัณฑ์ศิลปะที่มีเอกลักษณ์ แกลลอรี่ขนาดเล็ก ร้านอาหารที่ทันสมัย และร้านกาแฟ ทั้งหมดผสมผสานรวมอยู่ในย่านยูฟูอินโจ

<http://www.yufuin.gr.jp/>
http://www.jnto.go.jp/eng/location/regional/oita/yufuin_kuju.html



温泉



*หมายเหตุ ภาพประกอบใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์ การใช้บริการออนเซ็นในสถานที่จริงไม่สามารถมุ่งผ่านหูลงเขื่อนน้ำพุร้อนได้



การเตรียมตัวลงแช่ออนเซ็น

- สวมชุดยูคะตะ และใช้ผ้าขนหนูที่ทางเรียวกังจัดเตรียมไว้ในห้องพัก
- ท่านสามารถเก็บของสำคัญไว้ในล็อกเกอร์ที่ห้องอาบน้ำ แล้วนำถุงพลาสติกเข้าไปอาบน้ำได้ (ถุงพลาสติกมีทั้งสำหรับสวมรองเท้าหรือถือกระเป๋า) หากเป็นไปได้ควรเก็บของมีค่าไว้ในห้องพัก
- ถอดชุดยูคะตะไว้ในกระบะที่จัดไว้ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วเดินเปลือยเข้าไปที่บ่ออาบน้ำ คนญี่ปุ่นไม่มุ่งผ้าเช็ดตัวเข้ามาในห้องอาบน้ำรวม จะนำเฉพาะผ้าผืนเล็ก ๆ เข้าไปซึ่งเป็นที่ทางเรียวกังจัดไว้ให้ (ส่วนใหญ่วางไว้ในห้องพัก)
- บ่ออาบน้ำรวมส่วนใหญ่แยกระหว่างชาย-หญิง บางแห่งใช้วิธีกำหนดเวลาเป็นรอบสลับกัน ควรสังเกตป้ายให้ติก่อนเข้าใช้บริการ (男 = ชาย ส่วน 女 = หญิง) หากเป็นเรียวกังหรือรีสอร์ทตามภูเขาหรือริมแม่น้ำ บ่ออาบน้ำจะตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติเปิดโล่ง
- เมื่อไปถึงบริเวณอาบน้ำ ให้ชำระล้างร่างกายก่อน เรียวกังส่วนใหญ่มีสบู่ แชมพู เตรียมไว้ให้ ทำความสะอาดร่างกายโดยการนั่งบนม้านั่ง ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กขูด垢ทำความสะอาดร่างกายจนสะอาด จึงค่อยลงไปแช่ในบ่อน้ำร้อน
- อยู่ริบลงไปแช่ในบ่อน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป การลงแช่น้ำร้อนนั้นควรนั่งให้ตัวอยู่บนขอบอ่างแล้วแช่เฉพาะขาเพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นค่อย ๆ หย่อนตัวลงในน้ำเพื่อให้ร่างกายช่วงล่างปรับตัวกับความร้อน เมื่อรู้สึกชินแล้วจึงลงไปนั่งกับพื้นอ่าง
- หลังอาบน้ำเสร็จ ควรใช้ผ้าเช็ดตัวผืนเล็กเช็ดตัวให้หมาดก่อน แล้วค่อยเดินเข้าสู่ห้องแต่งตัว
- สวมยูคะตะ ส่วนผ้าเช็ดตัวที่เปียกและไม่ต้องการใช้แล้วให้ทิ้งลงในห้องแต่งตัวได้เลย ไม่ต้องนำกลับห้องพัก

ข้อควรระวังในการแช่ออนเซ็น

- ไม่ถ่ายภาพ (ยกเว้นบางแห่งที่อนุญาต หากต้องการถ่ายภาพควรสอบถามก่อนทุกครั้ง)
- ไม่สวมชุดว่ายน้ำ หรือผ้าเช็ดตัวลงบ่อออนเซ็น
- เข้าห้องน้ำบัสสวาระและท่ากระโดดให้เรียบร้อยก่อนลงแช่
- ไม่ย้อมสีผม ซักผ้า แปรงฟัน ตา น้ำ กระโดดน้ำ ว่ายน้ำในห้องแช่ออนเซ็น
- ไม่ยืนอาบน้ำ เนื่องจากน้ำอาจจะกระเด็นไปปรกคนอื่นบ้าง และควรเก็บเก้าอี้รวมทั้งแชมพูให้เรียบร้อยหลังจากใช้เสร็จ
- ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้ใช้บริการท่านอื่น
- ไม่ดื่มสุราก่อนลงแช่น้ำร้อนเพราะอาจเป็นเหตุทำให้เสียชีวิตได้
- ระวังไม่ให้น้ำกระเด็นโดนผู้อื่นขณะขึ้น-ลงจากบ่อน้ำ
- หากน้ำร้อนมีอุณหภูมิ 42 องศาเซลเซียส ควรแช่ประมาณ 10 นาที แต่ถ้าน้ำร้อนมีอุณหภูมิประมาณ 37-39 องศาเซลเซียส สามารถแช่ได้ถึง 20 นาที แต่ไม่ควรแช่นานจนเกินไป
- ระหว่างที่แช่ ท่านอาจปวดตามร่างกายได้ตัว การปวดในระหว่างแช่น้ำร้อนนั้นจะทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี
- เมื่อขึ้นจากการแช่น้ำร้อนแล้ว ไม่ควรล้างตัวเพราะจะทำให้ร่างกายเสียอุณหภูมิ แต่เนื่องจากน้ำแร่อาจมีแร่ธาตุบางอย่างที่ทำให้ผิวแพ้ได้ ท่านสามารถล้างตัวโดยรับอุณหภูมิของฝักบัวให้ใกล้เคียงกับน้ำที่แช่ หรืออาจใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กเช็ดตัว
- ไม่เดินเข้าห้องแต่งตัวขณะตัวเปียก



日本政府観光局 (JNTO)
Japan National Tourism Organization

ชั้น 10 อาคารเสริมมิตรทาวเวอร์ 159 ถนนสุขุมวิท 21 กทม 10110
Tel: 0-2261-3525-6 Fax: 0-2261-3529
Website: www.jnto.or.th
Facebook: www.facebook.com/visitjapanth