

報道関係各位

平成30年3月7日

3月7日は「サウナの日」

日本のサウナ人口

月1回以上サウナ浴する“ミドルサウナー”は、推計1159万人

月4回以上サウナ浴する“ヘビーサウナー”は、推計386万人

サウナがブームとの風潮もあり数値的には微増。

※「サウナの日」とは、公益社団法人日本サウナ・スパ協会が申請し、一般社団法人日本記念日協会に登録された。いわれは、サ（3）ウナ（7）の語呂合わせによるもの。日本各地でサウナシーンを盛り上げるイベントが開催される。

一般社団法人日本サウナ・温冷浴総合研究所（以下：日本サウナ総研）は、昨年に引き続き日本におけるサウナ浴の実態調査を行い、3/7のサウナの日にその調査結果発表することにしました。

< 調査背景 >

一般社団法人日本サウナ・温冷浴総合研究所(本社:東京都港区。代表:小西健太郎。以下、日本サウナ総研)は、2018年2月に日本全国1万人の成人男女を対象とした『日本のサウナ実態調査』を実施しました。

(調査方法・インターネット調査 対象18～69歳の男性5,015人 女性4,985人)

< 主な調査結果 >

1. サウナ人口

日本には月1回以上サウナ浴をする“ミドルサウナー”は推計1159万人（昨年1042万人）、月に4回以上サウナ浴をする“ヘビーサウナー”は推計386万人（昨年358万人）との結果が出ました。昨今のサウナブームから愛好者もわずかながら増加しました。

図1: サウナ愛好者比率

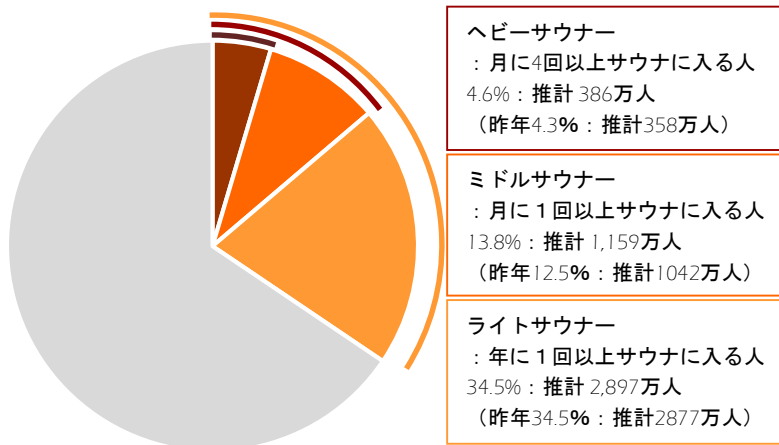
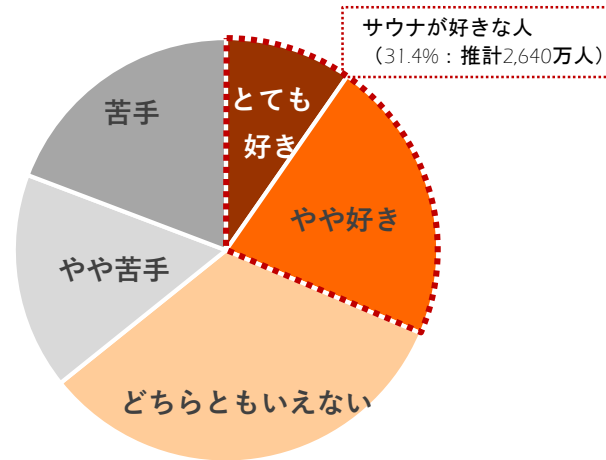


図2: サウナは好きか？



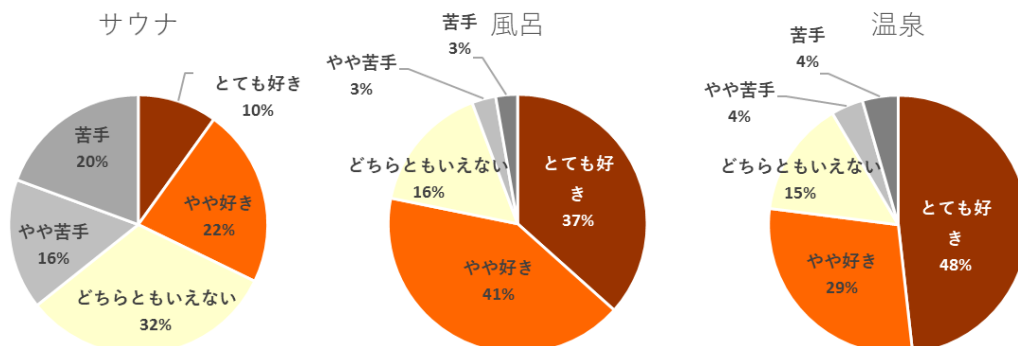
- 月に4回以上 ■ 月に1回以上
- 年に1回以上 ■ それ以下

また「サウナが好き」（とても好き、やや好き）と答えた人は、2640万人 31.4%（昨年2610万人 31.3%）となりました（図2）。

2. サウナ／風呂／温泉の比較

次に昨年同様、サウナ／風呂／温泉が好きか、について調べると、「とても好き」＋「やや好き」と答えた人の割合は、サウナ32.2%（昨年32.5%）、風呂78.2%（昨年78.6%）、温泉77.0%（昨年78.4%）となり、ほぼ昨年同様の結果が出ました。サウナはまだまだ「苦手・やや苦手」の人の割合が、風呂・温泉と比べ割合が高く占めていることがわかります。

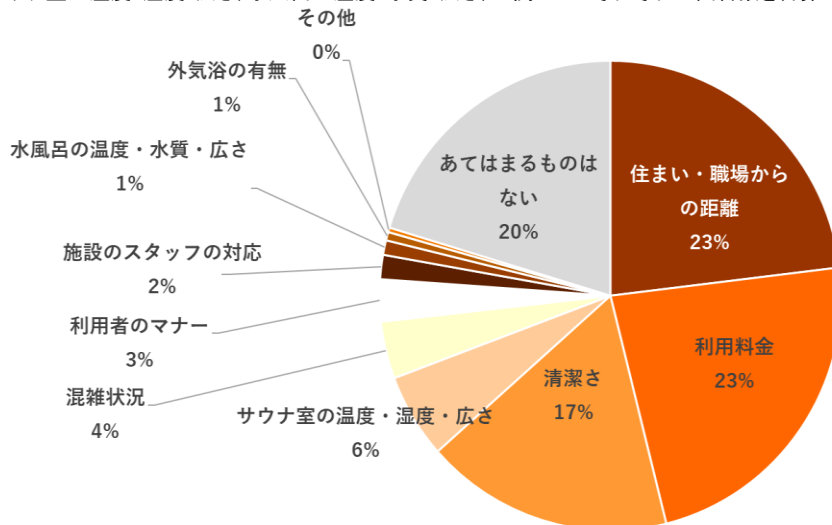
図3: サウナ／風呂／温泉の人気比較



3. リピー特したいサウナはどんなサウナか？

今年、増加したサウナ愛好者が、リピー特したいサウナはどんなサウナなのか？について調べてみると、「住まい・職場からの距離（23%）」「利用料金（23%）」の回答がほぼ同率。次いで「清潔さ（17%）」となりました。

図4: リピー特して利用している、もしくは、リピー特したい「サウナ施設」
 （サウナ室の温度・湿度・広さ、水風呂の温度・水質・広さ、の関してはそれぞれの回答数を合算した）



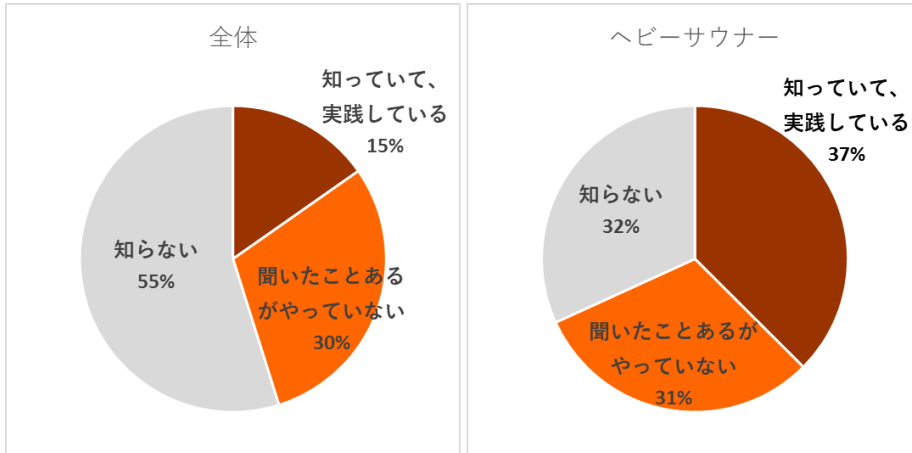
サウナのサウナ浴の3大要素であるサウナ室・水風呂・外気浴に関しては意外と数値が低く、「サウナ室の温度・湿度・広さ（6%）」「水風呂の温度・水質・広さ（1%）」「外気浴の有無（1%）」となった。このことから、まずは日常的に通いやすいことが重視されていることが推察される。

4. 温冷浴の認知

「サウナ浴」は、【サウナ(熱気浴/蒸気浴)→冷水浴→外気浴】のサイクルだと知っているか(=温冷浴の認知)に関して調べてみると(図5)、知らないが過半数を占め、まだまだ認知が低いことがうかがえます。さらに月4回サウナ浴に行く“ヘビーサウナー”においては、過半数は知っているものの、「知っていて、実践している」は37%にとどまり、「聞いたことはあるがやっていない」が31%でした。

図5: 温冷浴の認知

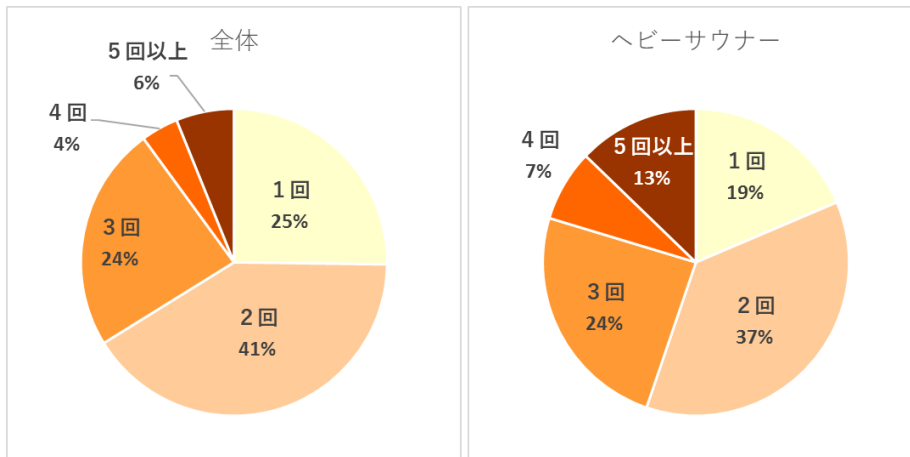
(「【サウナ浴】は、【サウナ(熱気浴/蒸気浴)→冷水浴→外気浴】のサイクルだと知っているか」に対する回答)



また、「知っていて、実践している」と回答した人の中で、一度の施設利用で何回の温冷浴を繰り返すか聞いたものが図6となります。全体として、温冷浴の回数は2回が多いものの、「温冷浴を知っていて実践する」という人の中でも1回しかしない人も全体では1/4程度いるようです。月4回以上サウナ浴に行く“ヘビーサウナー”においては温冷浴の回数は増える傾向がありますが、それでも1回と回答する人が19%いるようです。

図6: 温冷浴の回数

(「知っていて実践している」と回答した中で「【熱気浴→冷水浴→外気浴】のサイクルを、一度の施設利用で何回繰り返すか」に対する回答)



サウナの愛好者は増えているものの、温冷浴の認知は低く、実践している人はまだ少なく、サウナ浴の楽しさをもっと伝えていく必要があると思われます。

日本サウナ総研では研究員がサウナ施設に赴き、下記の「サウナ浴の3大要素」を中心に独自評価を行い、サウナ総研ツイッター (@sauna_soken) で配信しておりました。

- ①サウナ室 段数、表示温度、輻射熱の強弱、湿度、換気
- ②水風呂 水温、水位(深さ)、循環、塩素臭
- ③外気浴 スペースの有無
- ④一言コメント 混雑具合や綺麗さ、研究員の所感

こちらはサウナ総研としては温冷浴の基礎情報となるもの、という考えから今回の調査結果を踏まえ、引き続き情報発信を続けていきます。

日本サウナ総研としては、日本におけるサウナ浴に関して、今後も定期的に調査を実施し、サウナ浴の実態とその経年推移の把握に努め、日本のサウナ浴の発展に貢献していきたいと考えております。

<団体概要>

一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所
(通称：日本サウナ総研)は、「サウナ(熱気浴/蒸気浴)→冷水浴→外気浴」に関わる全てを対象に専門的な調査研究を行い、かけがえのない価値を実証し、進化させ、振興することにより、世界中の人々の健康と平和に寄与することを目的に活動しております。



団体名 一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所
略称 日本サウナ総研
設立 2015年10月15日
代表理事 小西健太郎
公式HP <http://saunasoken.jp>
メール info@saunasoken.jp

- WEBマガジン「SAUNNERS (サウナーズ)」(<http://saunners.saunasoken.jp>)
サウナの魅力を様々な角度から紐解いたコンテンツを配信。
- サウナ総研ツイッター (@sauna_soken)
サウナ調査員が全国のサウナ施設を訪れ、ほぼ毎日レポートをアップ!

【転載・引用に関するご注意】

本アンケートの著作権は、一般社団法人日本サウナ・温冷浴総合研究所が保有します。
調査レポートの内容についてはご自由に転載・引用いただいて構いませんが、引用・転載時には、必ず「日本サウナ総研調べ」など、当団体クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
また、Webサイト (<http://saunners.saunasoken.jp>) へのリンクも貼っていただけますと幸いです。

※ 記事などで取り上げていただく際は、info@saunasoken.jp宛てにご一報いただけると幸甚に存じます。

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所 事務局長：秦
e-mail : [e-mail : y.hata@saunasoken.jp](mailto:y.hata@saunasoken.jp) tel : 03-5425-1437