

報道関係各位

平成31年3月1日

3月7日は「サウナの日」 ※1

【日本のサウナ実態調査2019】

サウナ室の後に水風呂に入らない人は約半数。

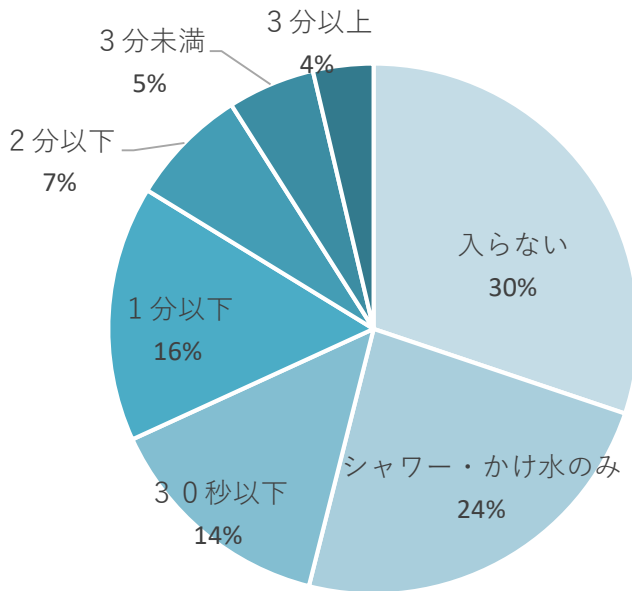
温冷浴※2を実践している人は2割に満たず、

約3割は「聞いたことはあるがやったことはない」との結果に

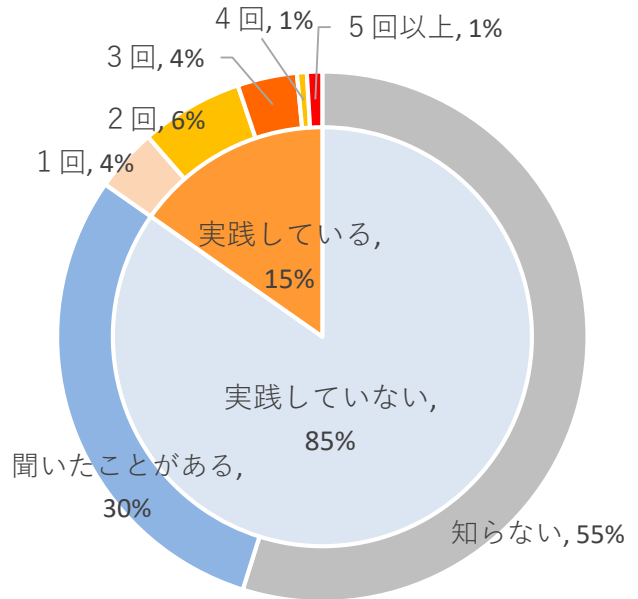
※1：「サウナの日」とは、公益社団法人 日本サウナ・スパ協会が申請し、一般社団法人 日本記念日協会に登録された。

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。

※2：温冷浴とは「熱波浴→水冷浴→外気浴」のサイクルのこと



図A：水風呂の利用実態



図B：温冷浴の認知・回数

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、2017年・2018年に続き日本におけるサウナ浴の実態調査を行い、3/7のサウナの日に先立ってその調査結果発表することにしました。

2017年リリース <https://kyodonewsprwire.jp/release/201703019433>

2018年リリース <https://kyodonewsprwire.jp/release/201803071671>

水風呂に入らない人は約半数（図A：水風呂の利用）、温冷浴（熱波浴→水冷浴→外気浴）を実践している人は2割に満たない（図B：温冷浴の認知・回数）という結果となり、水風呂ならびに温冷浴の良さを知らない、体感できていない人がいまだ多く、サウナブームはまだまだ拡大の余地があると考えられます。

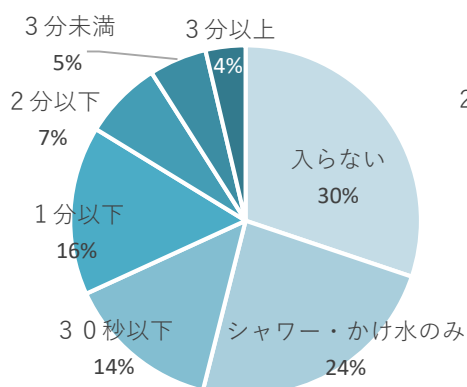
< 調査背景 >

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12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. 水風呂の利用実態



図A：水風呂の利用（全体）

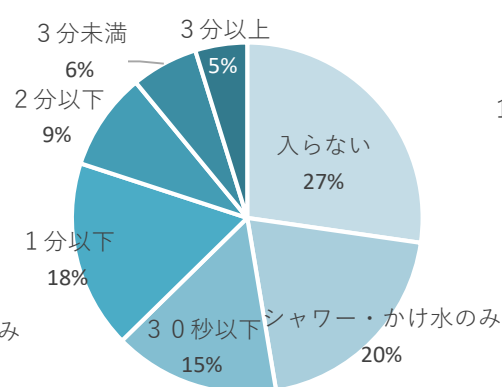


図1-1：水風呂の利用（男性）

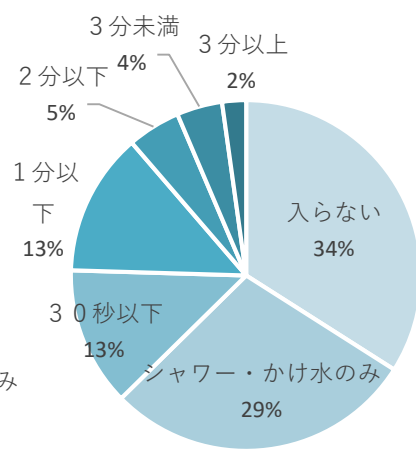


図1-2：水風呂の利用（女性）

サウナ利用者における水風呂の利用実態は 図A（再掲）・図1-1・図1-2 のようになりました。

「入らない」「シャワー・かけ水のみ」の温冷浴をしない人が5割前後いることになります。また水風呂の利用率は男性のほうがやや高い傾向が見られます（図1-1）。

2. 温冷浴の認知度の推移

図2-1：温冷浴の認知率の推移

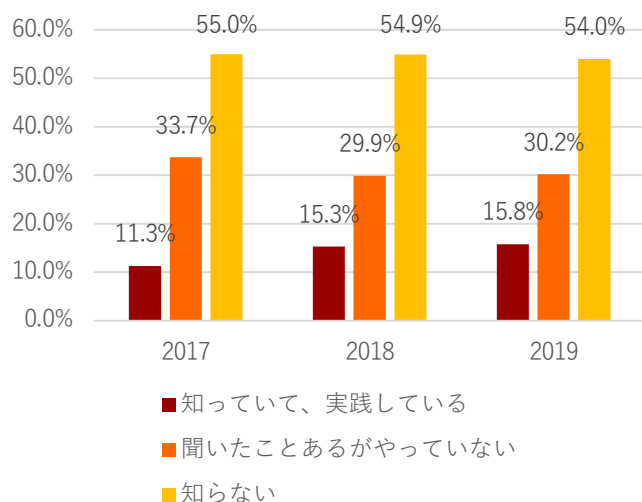
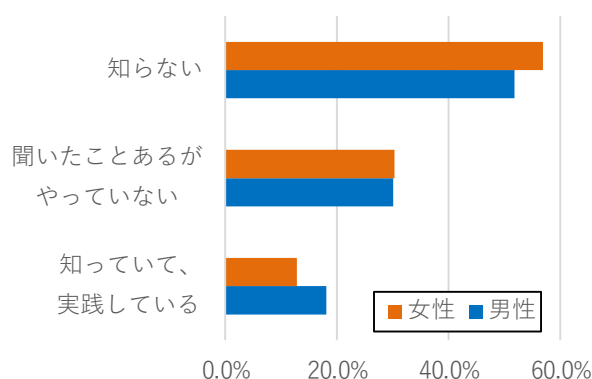


図2-2：温冷浴の男女別認知率（2019年）



サウナ利用者における温冷浴の認知度は図2-1・図2-2 のようになりました。

図2-1「温冷浴の認知率の推移」より、「知っていて実践している」が、2017年（11.3%）から2019年（15.8%）にかけて4.5ポイントも上昇しており、近年のサウナ・ブームと呼ばれているものの影響か、温冷浴を実践する人は増えているものの、その全体像は55%（2017年）から54%（2019年）と、まだまだ半数以上が温冷浴を「知らない」と回答しています。

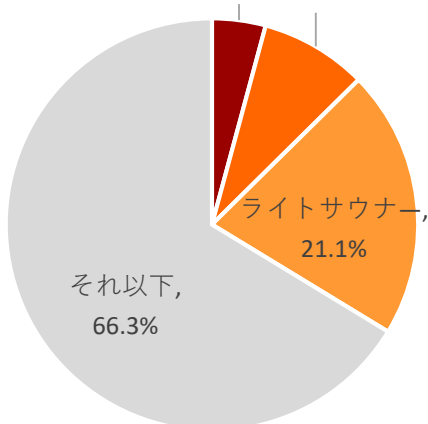
一方「図2-2：温冷浴の男女別認知率（2019年）」を見ると、温冷浴を実践している人は男性が18.1%、女性が12.8%となり、男性の方が高い数値を示しています。

3. 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678万人※³、月に4回以上サウナ浴をする“ヘビーサウナー”は推計335万人※³いるとの結果が出ました。年に1回以上サウナ浴をするライトサウナーと併せて、約2714万人※³が年に1回以上サウナを利用することが伺えます（図3-1）。また図3-2より、サウナが好きと答えた人は約31%（推計2531万人※³）となりました。

図3-1：サウナ愛好者比率

ヘビーサウナー, 4.2% ミドルサウナー, 8.4%



ヘビーサウナー

：月に4回以上サウナに入る人
4.2%：推計 335 万人※³

ミドルサウナー

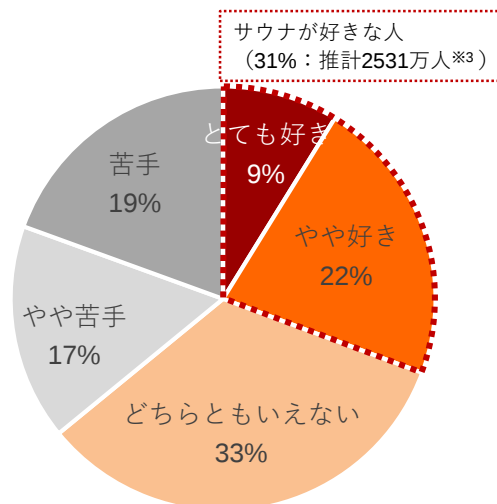
：月に1回以上サウナに入る人
8.4%：推計 678 万人※³

ライトサウナー

：年に1回以上サウナに入る人
21.1%：推計 1701 万人※³

※³：人口推計に関しては、総務省統計局人口推計を基としたウェイトバック集計により算出

図3-2：サウナは好きか？



サウナが好きな人
(31%：推計2531万人※³)

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)で配信しております。

- | | |
|---------|----------------------|
| 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 |

日本サウナ総研
@sauna_soken

フォローする

【セントラルホテル（神田）】▲～○
1/28（月）曇 入17:30 出18:30 普通 段3/3
98℃（表示）輻射強 並湿 換気良 水16℃（表示）水位膝 循環良 冷却有 塩素臭無 外気浴無
〈一言〉石材壁からの輻射熱が四方八方から突き刺さる。安定の柔らかな水風呂と相まって、あっという間に昇天！（チャーリー）

ツイート例

https://twitter.com/sauna_soken/status/1089859628475633664

日本サウナ・温冷浴総合研究所としては、さらなる温冷浴の普及・認知拡大のため上記の現地調査と情報発信を行い、また日本におけるサウナ浴に関して、引き続き定期的に調査を実施し実態とその経年推移の把握に努め、日本のサウナ・温冷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 事務局宛

e-mail : [e-mail : info@saunasoken.jp](mailto:info@saunasoken.jp) tel : 03-5425-1437