

報道関係各位

令和2年3月5日

3月7日は「サウナの日」※1

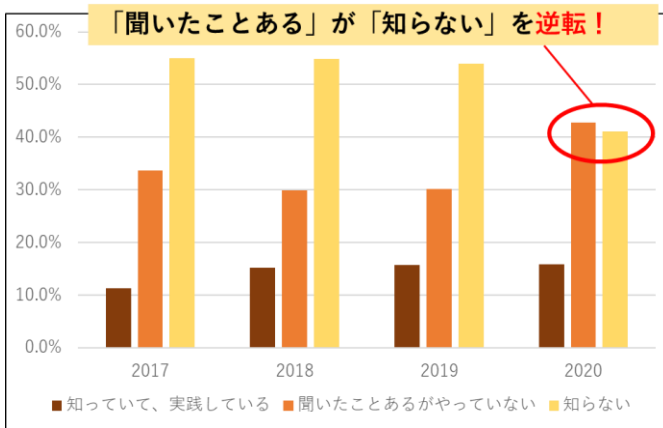
【日本のサウナ実態調査2020】

温冷浴※2の認知度が上がり、「聞いたところがある」が「知らない」を逆転。

※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。

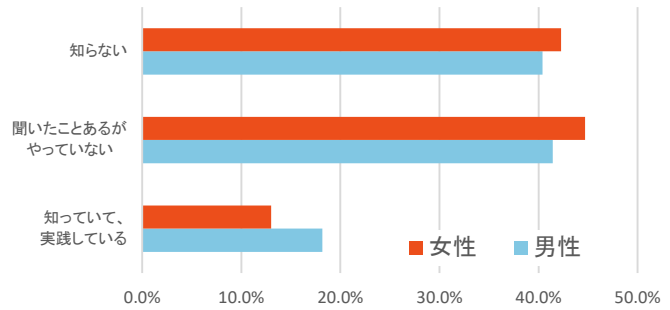
いわれは、サ（3）ウナ（7）の語呂合わせによるもの。日本各地でサウナシーンを盛り上げるイベントが開催される。

※2：温冷浴とは「熱気浴／蒸気浴→冷水浴→外気浴」のサイクルのこと



	2017	2018	2019	2020
知っている、実践している	11.3%	15.3%	15.8%	15.9%
聞いたところがあるがやっていない	33.7%	29.9%	30.2%	42.9%
知らない	55.0%	54.9%	54.0%	41.1%

図A-1：温冷浴の認知度の推移(2020年)



図A-2：温冷浴の男女別認知率(2020年)

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年より続けている日本におけるサウナ・温冷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を発表している。

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

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

2019年リリース <https://kyodonewsprwire.jp/release/201903013736>

調査を開始した2017年以降「温冷浴のことを知らない」は50%以上であったが、「図A-1：温冷浴の認知度の推移」のように、今回の調査で初めて50%を切り、「聞いたところがあるがやっていない」の方が上回る結果となった。ただ、依然として「知っている、実践している」の数値は16%弱のままで、サウナブームと呼ばれるものの影響でサウナ・温冷浴について知る機会は増えるものの、実践する人はそこまで増えてはいない。また「図A-2：温冷浴の男女別認知率（2020年）」のように、温冷浴を実践している人は男性が18%、女性が13%となり、男性の方が高い数値を示した。

< 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、2019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5015人 女性4985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651.2万人※³（昨年678万）、月に4回以上サウナ浴をする“ヘビーサウナー”は推計342万人※³（昨年335万）との結果が出た。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2761万人※³が（昨年2714万）年に1回以上サウナを利用することが伺え（図1-1）、人数としては昨年より若干の上昇傾向がみられる。サウナが好きと答えた人は約32%（推計2549万人※³）（昨年31%推計2531万）となり、好きと答えた人は昨年から微増した（図1-2）。

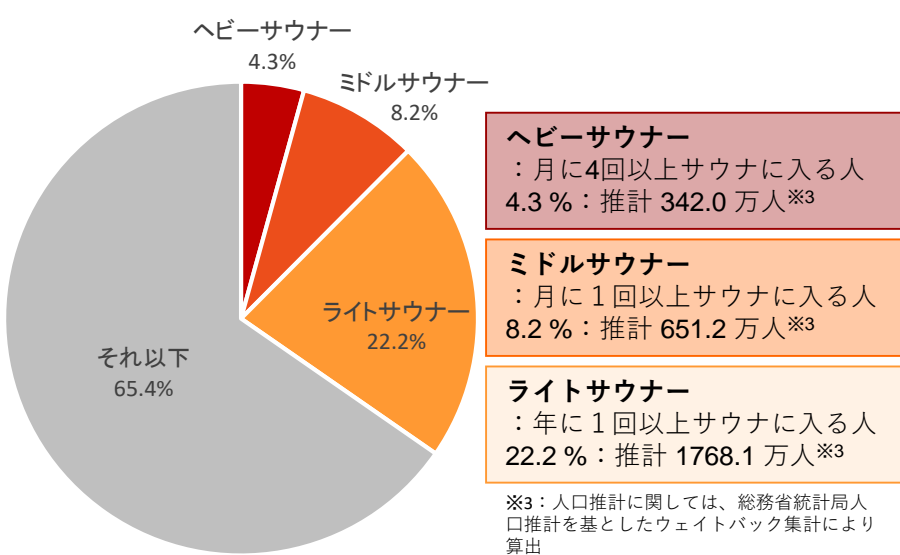


図1-1：サウナ愛好者比率 (2020年)

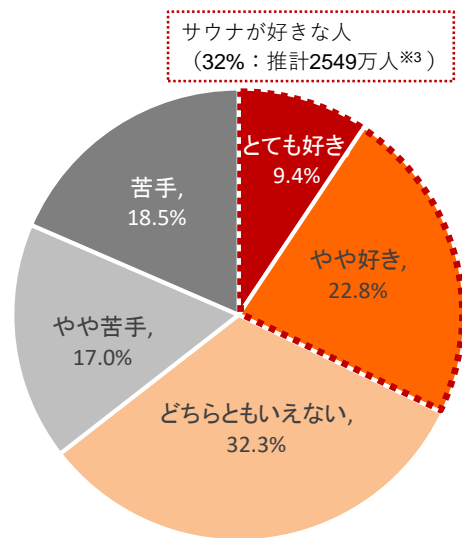


図1-2：サウナは好きか？ (2020年)

2. 水風呂の利用実態

サウナ利用者における水風呂の利用実態は「入らない」「シャワー・かけ水のみ」の温冷浴をしない人が6割以上となる（図2-1）。また男女で比較すると、男性の水風呂の利用率は43%（図2-2）、女性の水風呂の利用率は24%（図2-3）となり、男性の方が水風呂の利用率は高く温冷浴を実践している人が多いことがわかる。

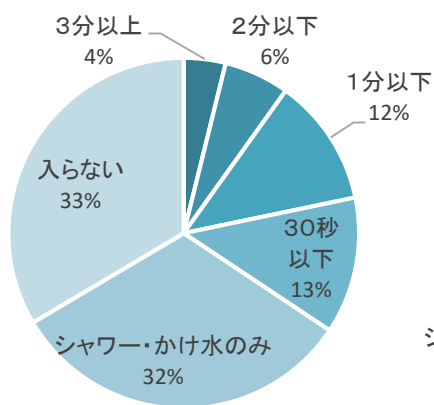


図2-1：水風呂の利用（全体） (2020年)

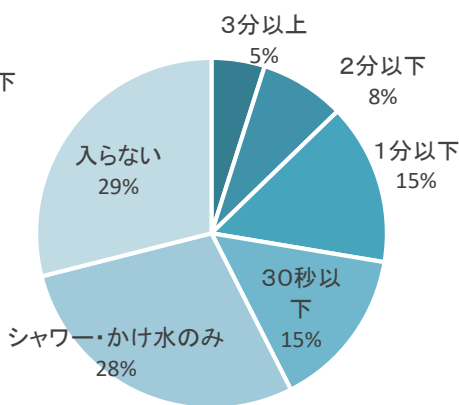


図2-2：水風呂の利用（男性） (2020年)

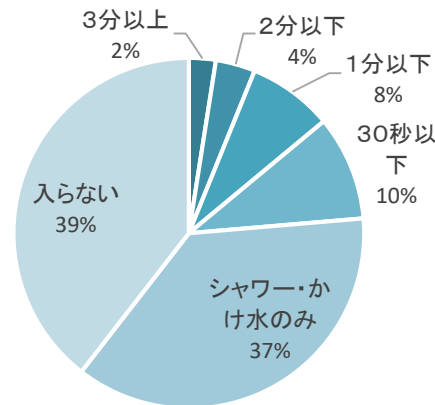
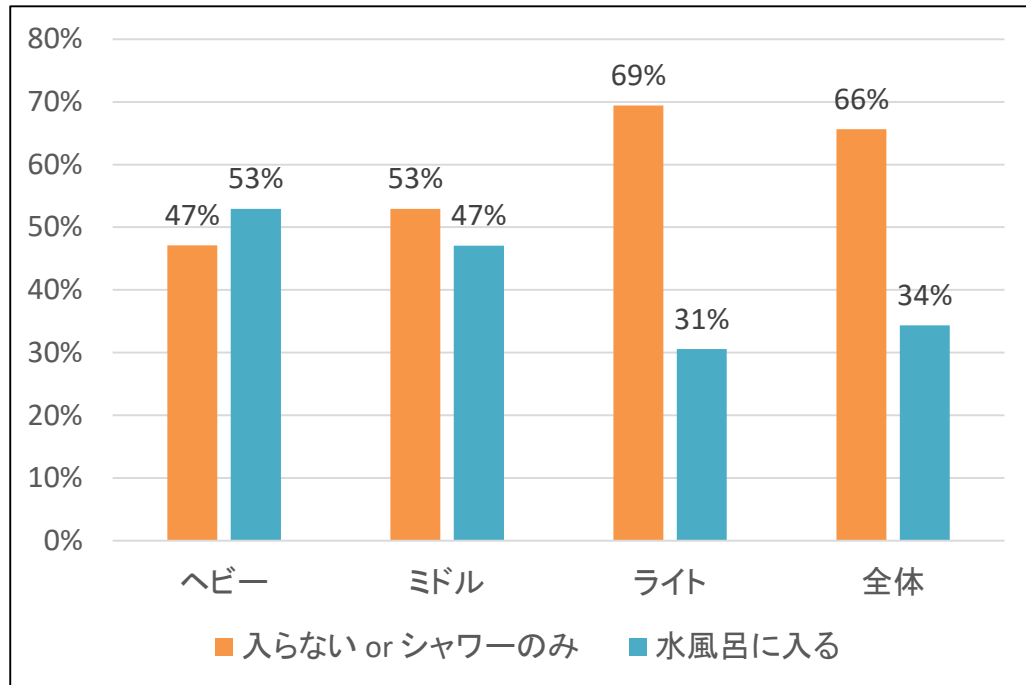


図2-3：水風呂の利用（女性） (2020年)

3. サウナ愛好家別、水風呂の利用実態

サウナを利用すると回答した者のうち、水風呂を常用している割合は依然として少なく全体の34%に留まる。月4回以上サウナに入るヘビーサウナーでは53%、月1回以上サウナに入るミドルサウナーは47%が水風呂に浸かっているが、それでも約半数だった。

前述のとおり、温冷浴の認知度が上昇してきたものの、日本国内におけるサウナーの水風呂利用率は依然として低い。



注：「ヘビー」は月4回以上サウナに入る人、「ミドル」は月1回以上サウナに入る人、「ライト」は年1回以上サウナに入る人（前項同様）。「全体」は、サウナに入ると回答した人の中での割合。

図3：水風呂利用実態（サウナ愛好家別割合）
(2020年)

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 |



【サウナセンター（鶯谷）】○
9/25（水）入18:30 出20:00 混み 段3/3 96℃(表示) 輻射強 並湿 換気良 水16℃(表示) 水位膝 循環良 冷却有 塩素臭少 外気浴そよ風
(一言) 激混みに伴い、サウナ室は温度低め、水風呂は温度高め。それでもしっかりととのえるのが、サウセンクオリティ！（チャーリー）

ツイート例

https://twitter.com/sauna_soken/status/1176865491073110016

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宛てにご一報をお願いします。

<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 : info@saunasoken.jp tel : 03-5425-1437