

報道関係各位

令和3年3月4日

【日本のサウナ実態調査2021】

3月7日は「サウナの日」※¹ 累計5年間のサウナ・温冷浴人口推移調査発表
サウナブームと言われるものの、利用者人口はほぼ横ばい。コロナの影響もあっても利用者数は過去最低。

※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

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。

これまでのリリース <https://kyodonewsprwire.jp/author/H104337>

<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:千葉県船橋市。代表:立花玲二。以下、日本サウナ総研）は、2020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）

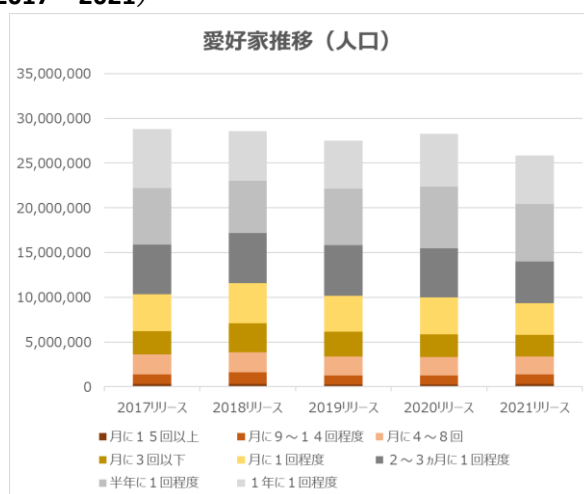
<主な調査結果>

1. サウナ愛好家人口推移

図1-1：サウナ愛好家推計人口(2017～2021)

愛好家推計（人口）

愛好家推移（人口表示）		調査年度				
頻度：昨年度までのカテゴリ	頻度：今年（詳細）	2017リリース	2018リリース	2019リリース	2020リリース	2021リリース
ヘビー	月に15回以上	335,607	331,234	241,599	273,886	330,245
	月に9～14回程度	1,023,861	1,313,938	1,030,251	980,199	1,070,564
	月に4～8回	2,259,094	2,231,793	2,115,955	2,099,386	1,990,306
	ヘビー小計	3,618,562	3,876,966	3,387,804	3,353,471	3,391,115
ミドル	月に3回以下	2,622,476	3,210,086	2,742,581	2,499,785	2,416,852
	月に1回程度	4,085,519	4,492,789	4,017,765	4,163,305	3,510,887
	ミドル小計	6,707,995	7,702,876	6,760,346	6,663,090	5,927,739
ライト	2～3か月に1回程度	5,570,640	5,604,977	5,671,362	5,456,381	4,697,138
	半年に1回程度	6,310,379	5,842,989	6,317,070	6,878,204	6,403,533
	1年に1回程度	6,579,091	5,538,005	5,333,334	5,892,537	5,417,905
	ライト小計	18,460,111	16,985,972	17,321,766	18,227,122	16,518,576
全体合計		28,786,667	28,565,813	27,469,917	28,243,683	25,837,430

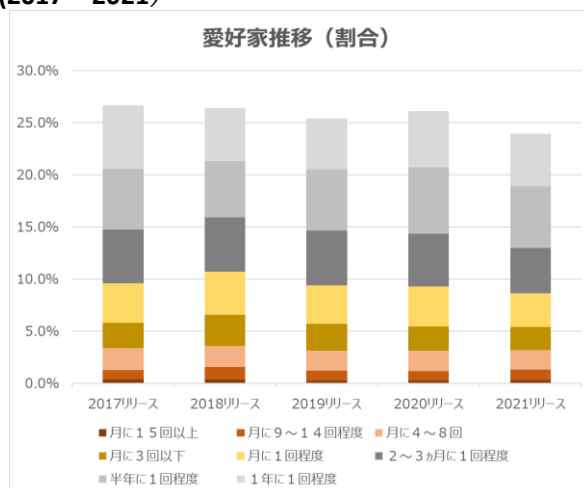


※2021年リリースの詳細カテゴリを公開に当たり過去の統計集計方法の変更を行いました。過去リリースの数値と異なります。経年変化の動向の数値としてご認識ください

図1-2：サウナ愛好家推移割合(2017～2021)

愛好家推計（割合）

愛好家推移（割合表示）		調査年度				
頻度：昨年度までのカテゴリ	頻度：今年（詳細）	2017リリース	2018リリース	2019リリース	2020リリース	2021リリース
ヘビー	月に15回以上	0.3%	0.3%	0.2%	0.3%	0.3%
	月に9～14回程度	0.9%	1.2%	1.0%	0.9%	1.0%
	月に4～8回	2.1%	2.1%	2.0%	1.9%	1.8%
	ヘビー小計	3.3%	3.6%	3.1%	3.1%	3.1%
ミドル	月に3回以下	2.4%	3.0%	2.5%	2.3%	2.2%
	月に1回程度	3.8%	4.2%	3.7%	3.9%	3.2%
	ミドル小計	6.2%	7.1%	6.3%	6.2%	5.5%
ライト	2～3か月に1回程度	5.2%	5.2%	5.2%	5.0%	4.3%
	半年に1回程度	5.8%	5.4%	5.8%	6.4%	5.9%
	1年に1回程度	6.1%	5.1%	4.9%	5.5%	5.0%
	ライト小計	17.1%	15.7%	16.0%	16.9%	15.3%
全体合計		26.6%	26.4%	25.4%	26.1%	23.9%



※2021年リリースの詳細カテゴリを公開に当たり過去の統計集計方法の変更を行いました。過去リリースの数値と異なります。経年変化の動向の数値としてご認識ください

2017年の調査開始以降「年に1回以上サウナに入る人」「月に1回以上サウナに入る人」「月に4回以上サウナに入る人」をそれぞれ「ライトサウナー」「ミドルサウナー」「ヘビーサウナー」と区分し調査・推計を行ってきた。5年前に比べてサウナを取り巻く環境も変化してきたので今回のリリースを機により細分化した推計数値を算出した（経年変化を捕捉するにあたり集計推計方法を変更したため、過去のリリースと一部・数値が変動している。）

サウナ・温冷浴に関しては、ブームが来ているとの報道はあるが人口推移を取ってみると、そこまでの大きな変化は見られていない。2017年（2879万人/26.6％）から2019（2747万人/25.4％）まで微減が続き、2020年に復調（2824万/26.1％）した。今回の2021年は2584万人/23.9％と調査開始以来最低の利用者数となった。

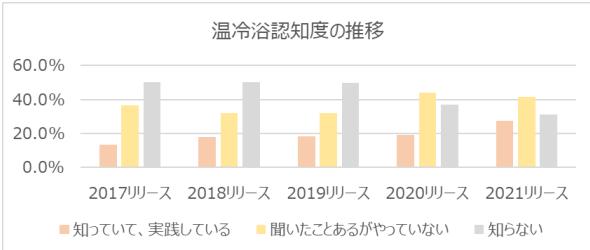
利用頻度別での数値を見ると、2021年の年1回以上月1回未満の「ライトサウナー」は1652万人/15.3％で、月1回以上月4回未満の「ミドルサウナー」は523万人/5.5％で、双方過去最低となる一方で、月4回以上サウナを利用する「ヘビーサウナー」は339万人/3.1％でこの層のみ2019年以来微増しており根強い愛好者たちがいることがわかる。

2. 温冷浴認知度について

図2-1：温冷浴認知度の推移(2017～2021)

温冷浴認知度の推移

温冷浴認知度の推移	調査年度				
	2017リリース	2018リリース	2019リリース	2020リリース	2021リリース
知っていて、実践している	13.4%	17.8%	18.4%	19.0%	27.3%
聞いたことがあるがやっていない	36.5%	32.0%	31.9%	44.1%	41.7%
知らない	50.1%	50.2%	49.7%	36.9%	31.1%



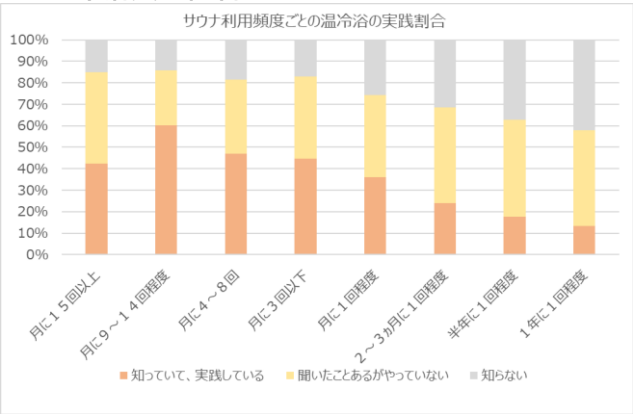
※2021年リリースの詳細カテゴリを公開に当たり過去の統計集計方法の変更を行いました。過去リリースの数値と異なります。経年変化の動向の数値としてご認識ください

温冷浴（「熱気浴／蒸気浴→冷水浴→外気浴」のサイクル）に関しては調査開始以来「知らない」が減少し（2021年31.1％）、「知っていて、実践している」が増加し（2021年27.3％）続けている。また昨年リリースのとおり2020年には「聞いたことがあるがやっていない」が「知らない」を超えた。温冷浴の認知と実践が増えていることが伺える。

図2-2：サウナ利用頻度ごとの温冷浴実践割合

サウナ利用頻度ごとの温冷浴実践割合

サウナ利用頻度ごとの 温冷浴の実践割合 2021リリース時	温冷交代浴について		
	知っていて、実践している	聞いたことがあるがやっていない	知らない
月に15回以上	0.5%	0.5%	0.2%
月に9～14回程度	2.5%	1.1%	0.6%
月に4～8回	3.6%	2.7%	1.4%
月に3回以下	4.2%	3.6%	1.6%
月に1回程度	4.9%	5.2%	3.5%
2～3か月に1回程度	4.3%	8.1%	5.7%
半年に1回程度	4.4%	11.2%	9.2%
1年に1回程度	2.8%	9.4%	8.8%



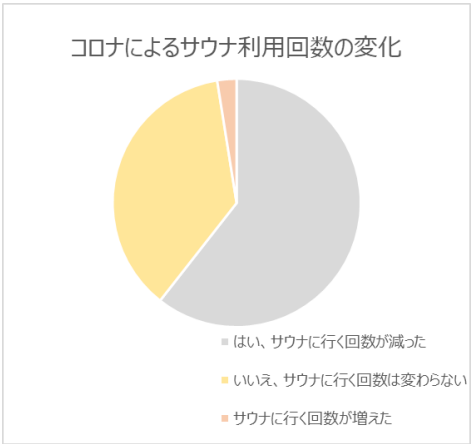
一方サウナ利用頻度ごとの温冷浴実践割合に関しては利用頻度が高くなればなるほど、実践割合も高くなっている。（月15回以上の集計結果は、他の層と比較し相対的にサンプルサイズが小さい点に注意が必要であり、統計的には参考値情報に留める）
サウナブームに関する報道や、漫画やドラマなどのサウナに関するコンテンツや、サウナに関する団体などが増えたことで、温冷浴というものを知る機会も増えた影響が出ているのかもしれない。

3. コロナによるサウナ利用回数の変化

図3-1：コロナによるサウナ利用回数の変化

コロナによるサウナ利用回数の変化

コロナによるサウナ回数の変化 2021リリース時	割合
はい、サウナに行く回数が減った	60.6%
いいえ、サウナに行く回数は変わらない	36.9%
サウナに行く回数が増えた	2.5%

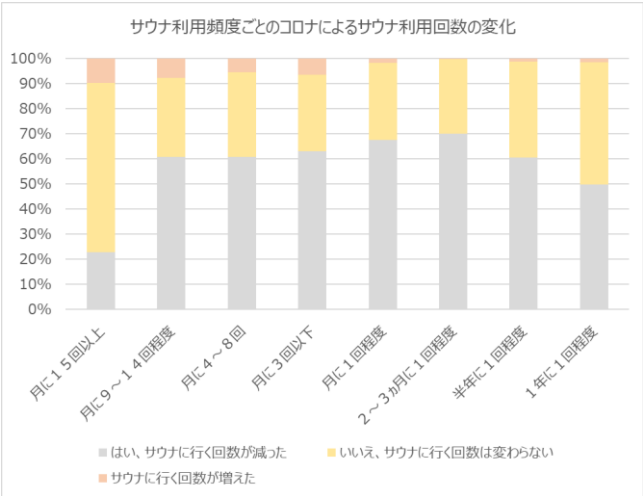


前述「1. サウナ愛好家人口推移」のように2020年から2021年で愛好者人口が減少した。この大きな要因の一つと思われるコロナによる影響を調査したところ60.6%が「サウナに行く回数が減った」と回答した。

図3-2：サウナ利用頻度ごとのコロナによるサウナ利用回数の変化

サウナ利用頻度ごとのコロナによるサウナ利用回数の変化

コロナによるサウナ回数の変化 (利用頻度ごと) 2021リリース時	はい、サウナに行く回 数が減った	いいえ、サウナに行く 回数は変わらない	サウナに行く回数が増えた
月に15回以上	0.29%	0.86%	0.12%
月に9～14回程度	2.52%	1.31%	0.32%
月に4～8回	4.67%	2.60%	0.44%
月に3回以下	5.88%	2.86%	0.62%
月に1回程度	9.16%	4.17%	0.26%
2～3か月に1回程度	12.71%	5.39%	0.08%
半年に1回程度	14.98%	9.48%	0.33%
1年に1回程度	10.40%	10.22%	0.35%



サウナの利用頻度ごとに集計したところ、「行く機会が減った」と回答した人が概ねどの頻度の層でも60%程度だった。一方サウナに行く頻度が高い層では「サウナに行く回数が増えた」と回答する方も一定量見受けられる（月15回以上の集計結果は、他の層と比較し相対的にサンプルサイズが小さい点に注意が必要であり、統計的には参考値情報に留める）。

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) で配信している。

日本サウナ総研 @sauna_soken - 2020年12月28日
【相模健康センター（神奈川県・さがみ野）】〇～〇
12/28(月) 入13:20出15:40 普通 段4/4 94℃(表示) 輻射強 高温 換気良
15.4℃(表示) 水位部 循環良 冷却有 塩素臭 外気浴座
(一言) 最後にするつもりもないけど次があるとも思えず、離れがたく繰
返し入っていた。温度計値、上から94,82,72℃(ダン)

- ①サウナ室

②水風呂

③外気浴

④一言コメント
- 段数、表示温度、輻射熱の強弱、湿度、換気

水温、水位（深さ）、循環、塩素臭

スペースの有無

混雑具合や綺麗さ、研究員の所感



ツイート例

https://twitter.com/sauna_soken/status/1343459880976322564

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・温冷浴の発展への貢献を続けていく。

<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	立花玲二
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、定期的にレポートをアップ！

【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