

報道関係各位

令和4年3月4日

## 【日本のサウナ実態調査2022】

### 3月7日は「サウナの日」※1 サウナ愛好者人口、調査開始以来「初の大幅減」で1000万人減少。都市部は堅調なもの、地方での減が顕著に

※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。

一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所は、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、2021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、また推計人口に関しては各年の総務省統計局人口推計を用いたウエイトバックを行っている）

#### <主な調査結果>

##### 1. ①サウナ愛好家人口推移

図1.①A：サウナ愛好家推計（人口）（2016～2021）

#### 愛好家推計（人口）

頻度	（詳細）	調査年度（調査時期の翌年リリースとした年もございます）					
		2016	2017	2018	2019	2020	2021
ヘビー	月に15回以上	335,607	331,234	241,599	273,886	330,245	206,153
	月に9～14回程度	1,023,861	1,313,938	1,030,251	980,199	1,070,564	824,756
	月に4～8回	2,259,094	2,231,793	2,115,955	2,099,386	1,990,306	1,526,605
	ヘビー小計	<b>3,618,562</b>	<b>3,876,966</b>	<b>3,387,804</b>	<b>3,353,471</b>	<b>3,391,115</b>	<b>2,557,514</b>
ミドル	月に3回以下	2,622,476	3,210,086	2,742,581	2,499,785	2,416,852	2,138,038
	月に1回程度	4,085,519	4,492,789	4,017,765	4,163,305	3,510,887	3,075,090
	ミドル小計	<b>6,707,995</b>	<b>7,702,876</b>	<b>6,760,346</b>	<b>6,663,090</b>	<b>5,927,739</b>	<b>5,213,127</b>
ライト	2～3ヵ月に1回程度	5,570,640	5,604,977	5,671,362	5,456,381	4,697,138	2,736,900
	半年に1回程度	6,310,379	5,842,989	6,317,070	6,878,204	6,403,533	2,897,834
	1年に1回程度	6,579,091	5,538,005	5,333,334	5,892,537	5,417,905	2,331,846
	ライト小計	<b>18,460,111</b>	<b>16,985,972</b>	<b>17,321,766</b>	<b>18,227,122</b>	<b>16,518,576</b>	<b>7,966,580</b>
全体合計		<b>28,786,667</b>	<b>28,565,813</b>	<b>27,469,917</b>	<b>28,243,683</b>	<b>25,837,430</b>	<b>15,737,221</b>

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。サウナ・温冷浴に関して、ブームが来ているとの報道があるが、人口推移を分析すると大きな変化は観察されないということが当研究所の調査結果であった。しかし今回調査開始以来初、ヘビー・ミドル・ライトの全ての層で大幅な減少がみられた。ヘビーサウナーが昨年339万人が255万人、ミドルサウナーが昨年592万人が521万人、ライトユーザーが昨年1651万が796万人、となった。合計すると昨年の2583万人が1573万人と、1000万人が減った結果となった。（図1.①AB参照）

また、各層の前年からの人口減や割合を図1.①Cに示す。人口減に大きな影響を与えたのは、もともと人口の大きかった「ライトサウナー」であり、800万人以上の減となっている。

図1.①B：サウナ愛好家の人口推移（2016～2021）

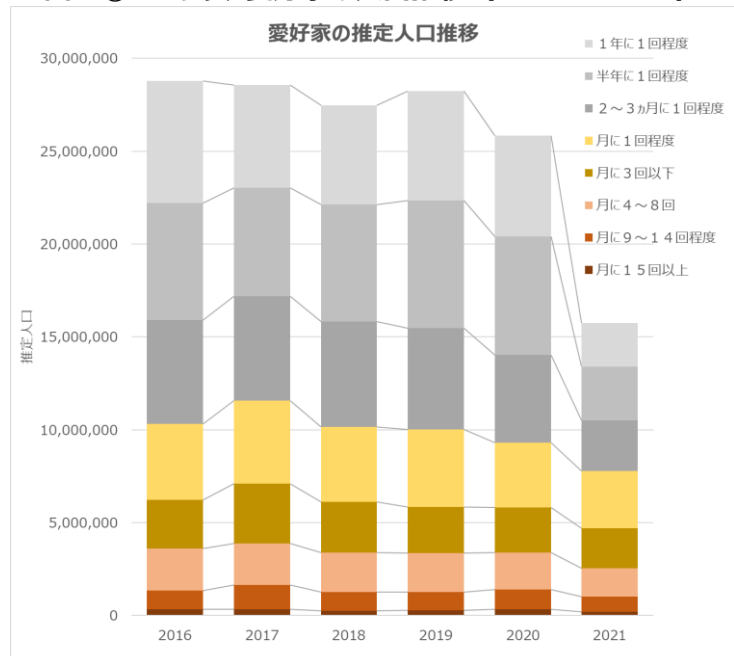
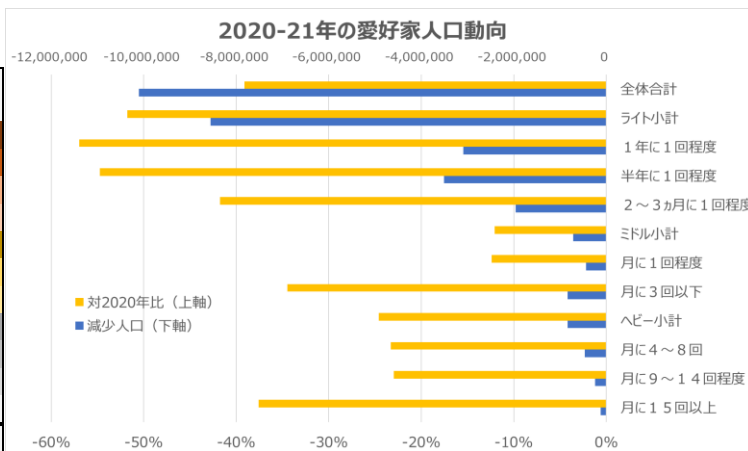


図1.①C : 2020→2021年サウナ愛好家人口動向

2020-21年の愛好家人口動向

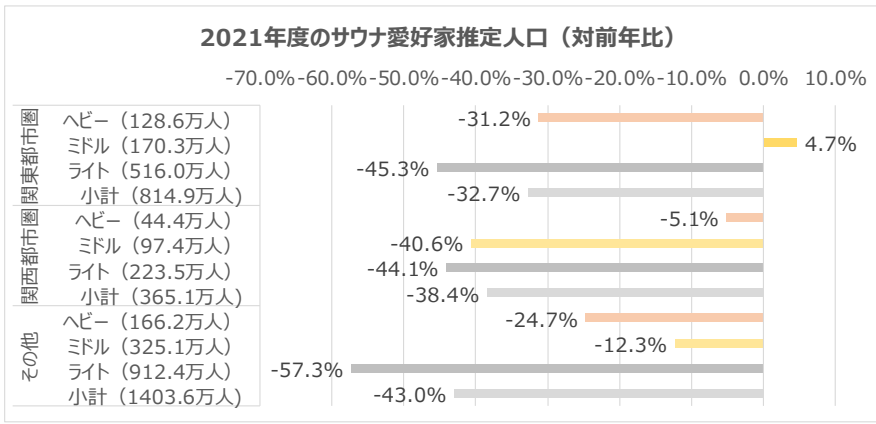
頻度	(詳細)	減少人口	対2020年比
ヘビー	月に15回以上	-124,092	-37.6%
	月に9~14回程度	-245,808	-23.0%
	月に4~8回	-463,701	-23.3%
	ヘビー小計	-833,601	-24.6%
ミドル	月に3回以下	-833,601	-34.5%
	月に1回程度	-435,797	-12.4%
	ミドル小計	-714,611	-12.1%
ライト	2~3ヵ月に1回程度	-1,960,238	-41.7%
	半年に1回程度	-3,505,699	-54.7%
	1年に1回程度	-3,086,059	-57.0%
	ライト小計	-8,551,996	-51.8%
全体合計		-10,100,209	-39.1%



1. ②サウナ愛好家人口推移の地域差

図1.②A : サウナ愛好家推定人口 (対前年比) 地域別比較

地域	サウナ愛好家	対前年比の変化
関東都市圏	ヘビー (128.6万人)	-31.2%
	ミドル (170.3万人)	4.7%
	ライト (516.0万人)	-45.3%
	小計 (814.9万人)	-32.7%
関西都市圏	ヘビー (44.4万人)	-5.1%
	ミドル (97.4万人)	-40.6%
	ライト (223.5万人)	-44.1%
	小計 (365.1万人)	-38.4%
その他	ヘビー (166.2万人)	-24.7%
	ミドル (325.1万人)	-12.3%
	ライト (912.4万人)	-57.3%
	小計 (1403.6万人)	-43.0%



※括弧内は2020年度の推定人口を表す。

※関東都市圏は埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県を含み、関西都市圏は京都府・大阪府・兵庫県を含む。その他は、関東都市圏・関西都市圏に含まれない道県を含む。

サウナ人口減の地域差を検証したところ、関東圏ではミドルに関しては若干の増(4.7%)、関西圏ではヘビーが若干の減(5.1%)となり、地域差が明らかであった。

近年のサウナのメディア露出頻度の高まりにより、いわゆる「サウナブーム」が唱えられている。この分析結果は、都市部でのブームの高まりにより、コロナによる利用客減少が相殺されたと考察される。

一方で、都市圏以外のサウナ愛好家人口が減っていることは、地方で愛されてきた施設の閉鎖とも相関があると考えられる。

2. コロナによるサウナ入浴動向変化

コロナによる愛好家頻度別の影響を見てみると、ヘビーサウナーほど「回数が減った」と回答する人が少なく、「回数が増えた」と回答する人が多い。一方でライトサウナーほど逆の結果が出ている。サウナ愛好家のセグメント自体が変化し、かつてミドルサウナーだった層がライトサウナー層へ、ライトサウナーだった層がサウナに行かなくなってしまった、なども考えられ、愛好家人口減少に大きく影響していると思われる。

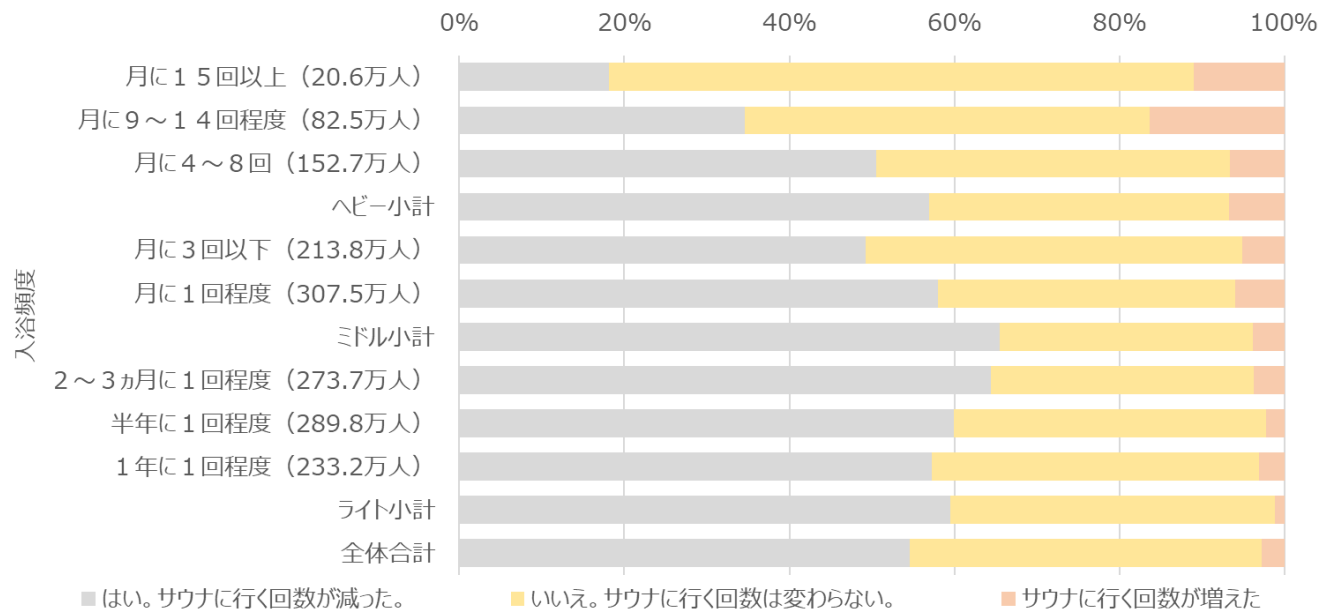
図2A : 2021年のコロナによる入浴動向変化

2021年のコロナによる入浴動向変化 (頻度別)

頻度	(詳細)	コロナによってサウナに行く回数が増えたか?		
		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
ヘビー	月に15回以上 (20.6万人)	18.1%	70.9%	11.0%
	月に9~14回程度 (82.5万人)	34.6%	49.1%	16.3%
	月に4~8回 (152.7万人)	50.5%	42.8%	6.6%
	ヘビー小計 (255.8万人)	42.8%	47.1%	10.1%
ミドル	月に3回以下 (213.8万人)	49.2%	45.7%	5.0%
	月に1回程度 (307.5万人)	58.0%	36.0%	6.0%
ミドル小計 (521.3万人)		54.4%	40.0%	5.6%
ライト	2~3ヵ月に1回程度 (273.7万人)	64.4%	31.9%	3.7%
	半年に1回程度 (289.8万人)	60.0%	37.8%	2.2%
	1年に1回程度 (233.2万人)	57.3%	39.7%	3.0%
	ライト小計 (796.7万人)	60.7%	36.3%	3.0%
全体合計		54.6%	42.7%	2.7%

図2B：2021年のコロナによる入浴動向変化

2021年のコロナによる入浴動向変化（割合・頻度別）



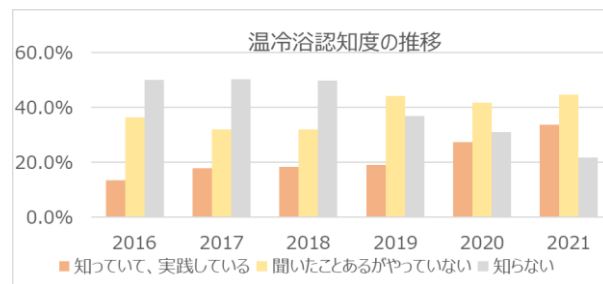
3. 温冷浴の認知度

図3：温冷浴認知度の推移

温冷浴認知度の推移

調査年	2016	2017	2018	2019	2020	2021
知っていて、実践している	13.4%	17.8%	18.4%	19.0%	27.3%	33.7%
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%	44.6%
知らない	50.1%	50.2%	49.7%	36.9%	31.1%	21.7%

年1回以上サウナに行く回答した人口における割合



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、「知っていて、実践している」が増加し続けていた。2019年ごろから温冷浴の認知と実践が増えている。「サウナブーム」と言われる各種報道等で温冷浴の認知や実践する人が増えていることがうかがえる。

## &lt;団体概要&gt;

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	<a href="http://saunasoken.jp">http://saunasoken.jp</a>
メール	<a href="mailto:info@saunasoken.jp">info@saunasoken.jp</a>

- 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・引用に関するお願い】

本調査の著作権は、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](mailto:info@saunasoken.jp)宛てにご一報をお願いします。

## &lt;本件に関する報道関係者からのお問合せ先&gt;

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