



# 日本のサウナ実態レポート2025

## ～サウナブーム、コロナ渦を経た利用実態に迫る～

2025/3/7

日本サウナ総研 一般社団法人日本サウナ・温冷浴総合研究所 / JAPAN SAUNA INSTITUTE

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、その調査結果を毎年「3/7サウナの日」近辺で発表している。

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

## 調査概要

- 日本全国1万人を対象としたインターネット調査
- 18歳～69歳の男性5,015人、女性4,985人
- 推計人口に関しては総務省統計局人口推計を用いたウェイトバックを行っている
- サウナの利用頻度、温冷浴の認知度、を中心にサウナに行く頻度の変化について調査
- 今回調査時期は2025年1月
- レポートの記載においては4月はじまり3月終わりの「年度」を使用、今回調査の記載は「2024」となっている  
→過去の調査においても同様。ただし、年度によっては12月調査のものや2月調査のものなどがある

## 調査サマリー

- サウナ愛好家人口は微減、コロナ後の愛好家人口増もいったん落ち着き、コロナ前水準より少ない人口で推移
- コロナ前後で、大きく人口減となったのは「ライトサウナー(サウナ利用頻度:年1回から2～3か月に1回)」で、「ヘビーサウナー(サウナ利用頻度:月4回以上)」、「ミドルサウナー(サウナ利用頻度:月1回～3回)」はそこまでの減少は無い
- 愛好家人口の地域比較を行うと関東、関西で差異があり、関西ではヘビーサウナーが増、関東ではミドルサウナーが増となっている
- 温冷浴の認知・実践はやや減少

## 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）							
		2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
ヘビー	月に15回以上	331,234	241,599	273,886	330,245	206,153	222,139	130,551	94,394
	月に9～14回程度	1,313,938	1,030,251	980,199	1,070,564	824,756	907,618	706,516	487,070
	月に4～8回	2,231,793	2,115,955	2,099,386	1,990,306	1,526,605	1,748,919	1,356,879	1,292,467
	<b>ヘビー小計</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>	<b>2,878,676</b>	<b>2,193,946</b>	<b>1,873,931</b>
ミドル	月に3回以下	3,210,086	2,742,581	2,499,785	2,416,852	2,138,038	2,276,158	1,878,885	1,733,242
	月に1回程度	4,492,789	4,017,765	4,163,305	3,510,887	3,075,090	3,202,774	2,432,327	2,477,682
	<b>ミドル小計</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>	<b>5,478,932</b>	<b>4,311,212</b>	<b>4,210,924</b>
ライト	2～3か月に1回程度	5,604,977	5,671,362	5,456,381	4,697,138	2,736,900	3,235,853	3,005,346	2,806,716
	半年に1回程度	5,842,989	6,317,070	6,878,204	6,403,533	2,897,834	2,995,830	3,743,788	3,676,961
	1年に1回程度	5,538,005	5,333,334	5,892,537	5,417,905	2,331,846	2,226,030	4,536,516	3,912,282
	<b>ライト小計</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>	<b>8,457,713</b>	<b>11,285,650</b>	<b>10,395,960</b>
<b>全体合計</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>	<b>16,815,321</b>	<b>17,790,808</b>	<b>16,480,815</b>

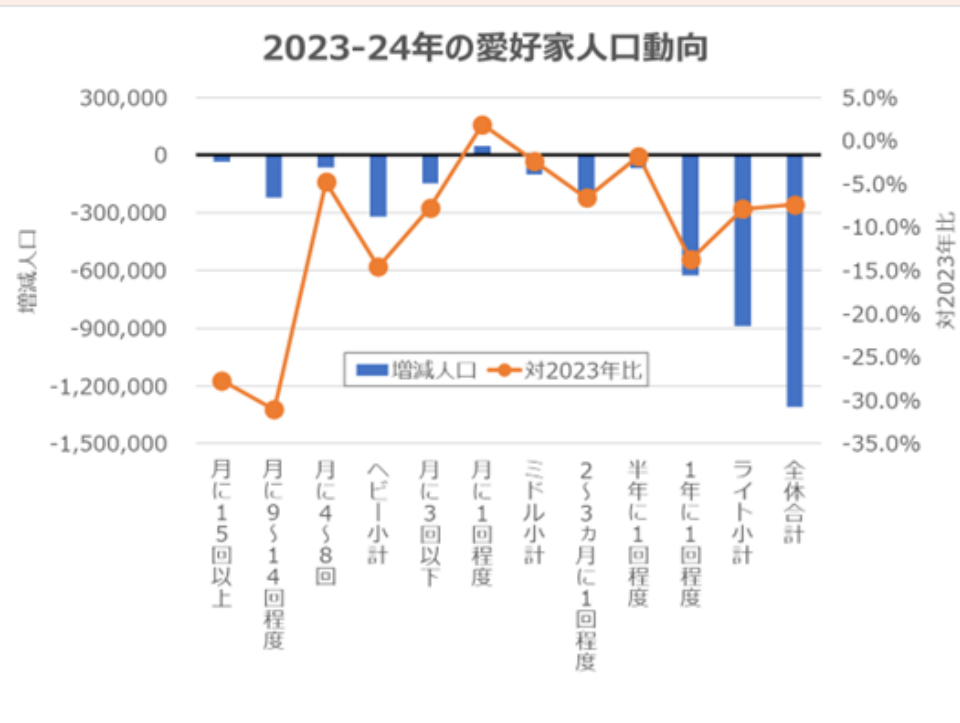
各年の総務省統計局人口推計を用いたウェイトバックを行っている。

調査開始時点より、サウナの利用頻度が「月4回以上」を「ヘビーサウナー」、「月1回～3回」を「ミドルサウナー」、「年1回から2～3か月に1回」を「ライトサウナー」と分類し、人口推移を取っている。

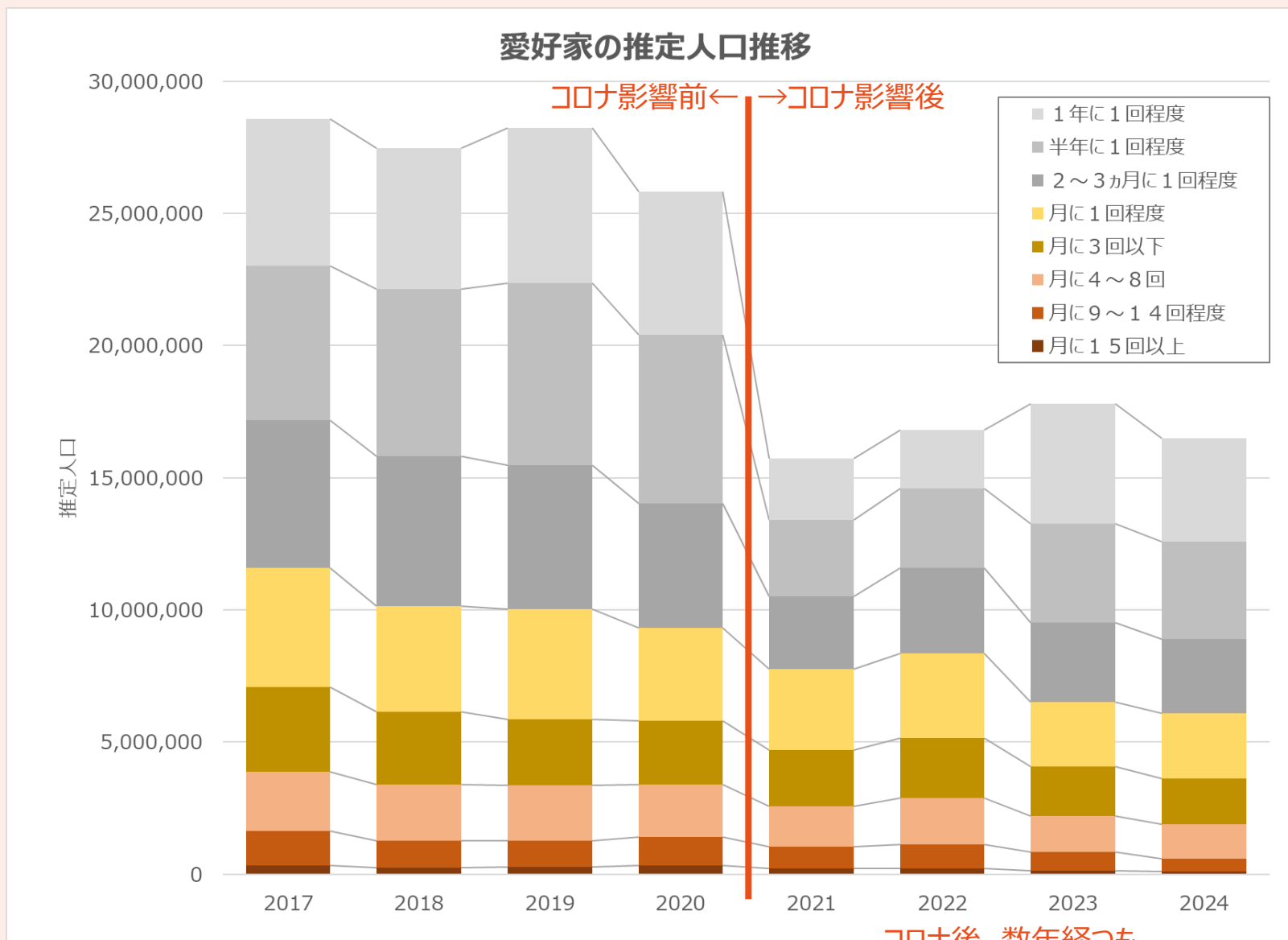
今回調査(2024年度)においてはすべての層で微減（ヘビーサウナー：219万→187万／ミドルサウナー：431万→421万／ライトサウナー1129万→1040万）となり、サウナ利用者全体では1779万→1648万、となった。

## 2023-24年の愛好家人口動向

頻度	(詳細)	増減人口	対2023年比
ヘビー	月に15回以上	-36,158	-27.7%
	月に9～14回程度	-219,446	-31.1%
	月に4～8回	-64,412	-4.7%
	ヘビー小計	-320,015	-14.6%
ミドル	月に3回以下	-145,643	-7.8%
	月に1回程度	45,355	1.9%
	ミドル小計	-100,289	-2.3%
ライト	2～3か月に1回程度	-198,630	-6.6%
	半年に1回程度	-66,826	-1.8%
	1年に1回程度	-624,233	-13.8%
	ライト小計	-889,690	-7.9%
<b>全体合計</b>		<b>-1,309,994</b>	<b>-7.4%</b>



詳細比較をすると、「ヘビーサウナー」は約32万人、「ミドルサウナー」は約10万人、「ライトサウナー」は約89万人減となり、全体では約131万人減。減少した約131万人においてはライトサウナーが占めるボリュームが最も大きい

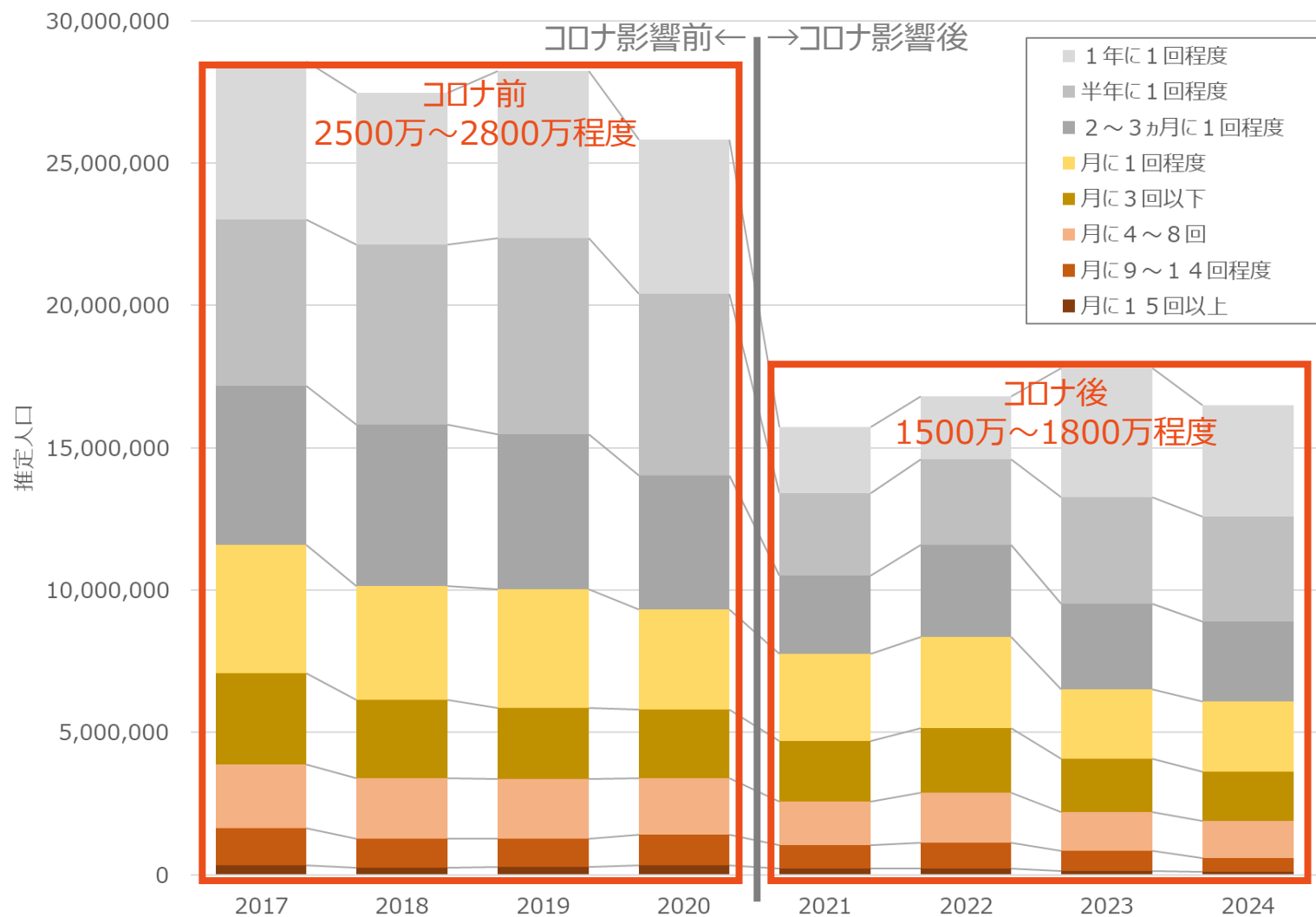


コロナ後、数年経つても  
コロナ前水準には戻らない

人口推移の大きなトレンドを見ると

- ① 2020年度以前と2021年度以降で大きな差がついている。これはコロナ渦の発生大きな要因とみられる。
- ② コロナ以降数年が立ったものの以前のような利用者数には復調していない。これはコロナ前後で行動様式や衛生意識全般が変わったことや、それに合わせてサウナ施設自体の利用シーン（時間予約型や個室型）が変わっていったことも考えられる。

## 愛好家の推定人口推移

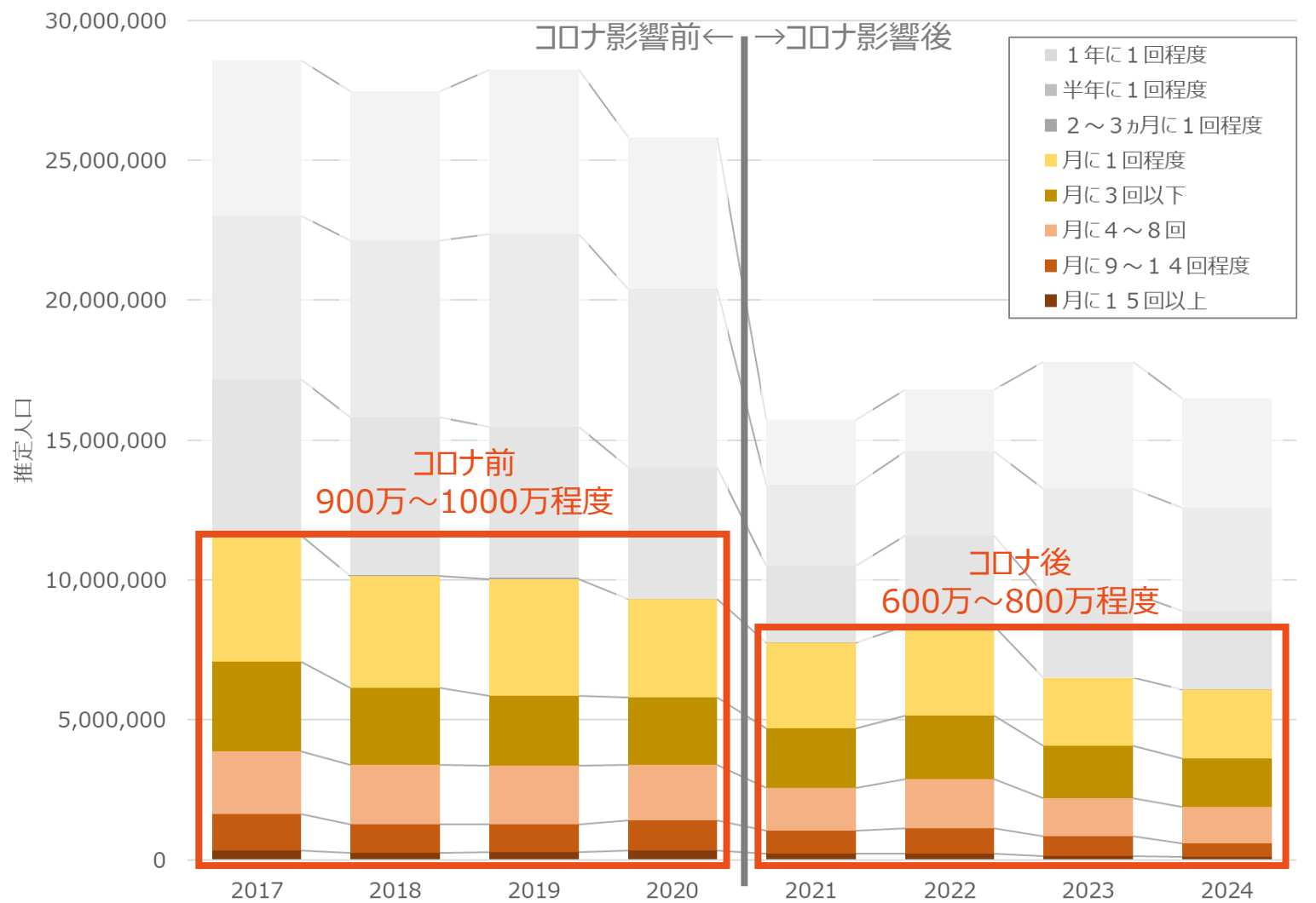


コロナ前後での人口推移をみると、

- ① コロナ前が約2500万～2800万程度で推移
- ② コロナ後は約1500万～1800万程度で推移

およそ1000万の利用者減となっている。

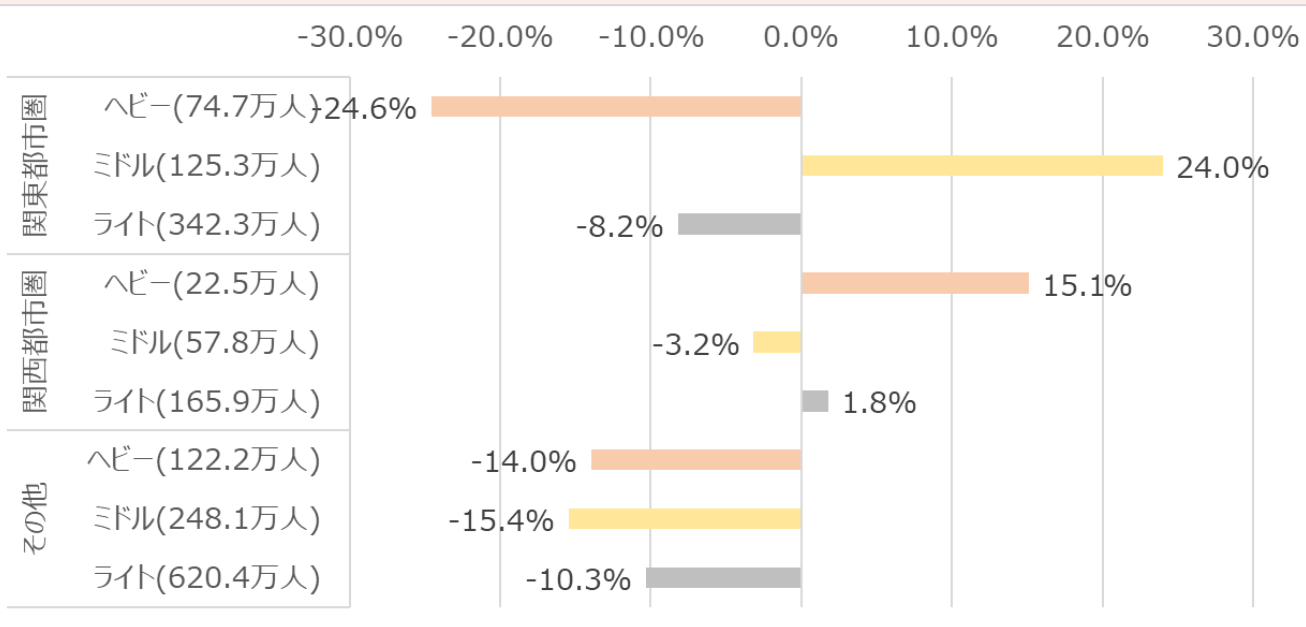
愛好家の推定人口推移



ミドルサウナー、ヘビーサウナーで見ると、コロナ前が900万～1000万、コロナ後が600万～800万で推移しており、ライトサウナー層や全体の下がり幅と比べると堅調な推移となっている。

このことからミドル以上の一定の愛好者層はコロナ後でもサウナの利用頻度はそこまで下がっていないことがわかる。

地域	サウナ愛好家	対前年比の変化
関東都市圏	ヘビー(74.7万人)	-24.6%
	ミドル(125.3万人)	24.0%
	ライト(342.3万人)	-8.2%
関西都市圏	ヘビー(22.5万人)	15.1%
	ミドル(57.8万人)	-3.2%
	ライト(165.9万人)	1.8%
その他	ヘビー(122.2万人)	-14.0%
	ミドル(248.1万人)	-15.4%
	ライト(620.4万人)	-10.3%



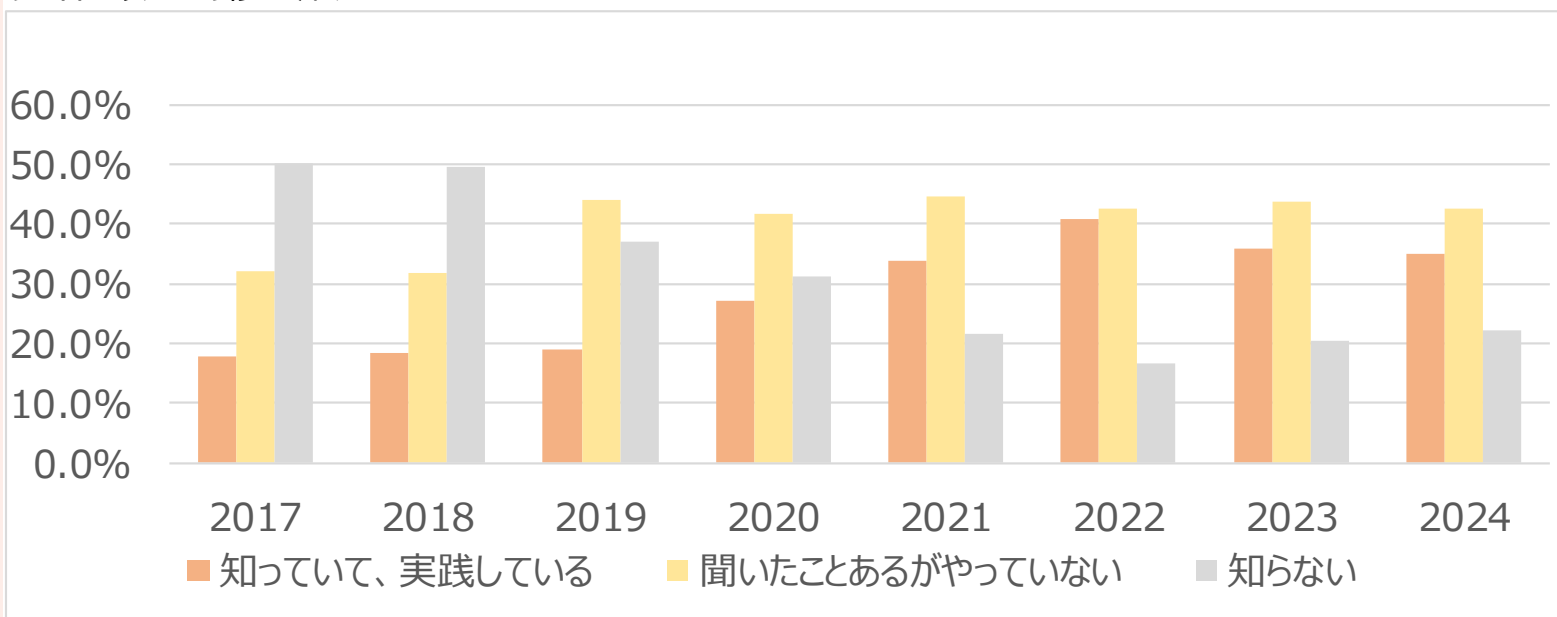
サウナ愛好家の地域別比較をしたところ、関東圏では「ミドルサウナー」が、関西圏では「ヘビーサウナー」が増加、それ以外はすべて減少傾向となった。この傾向は今回調査にて初めて出たものではあるため、本当に地域差による影響なのか、愛好家全体の微減傾向の推移途中の結果なのかまでの判断は、来年以降の調査を待つ必要がある。



## 温冷浴認知度の推移

調査年度	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
知っていて、実践している	17.8%	18.4%	19.0%	27.3%	33.7%	40.8%	35.8%	35.1%
聞いたことがあるがやっていない	32.0%	31.9%	44.1%	41.7%	44.6%	42.4%	43.7%	42.7%
知らない	50.2%	49.7%	36.9%	31.1%	21.7%	16.8%	20.4%	22.2%

年1回以上サウナに行くと回答した人口における割合  
ウェイトバックにより修正済み

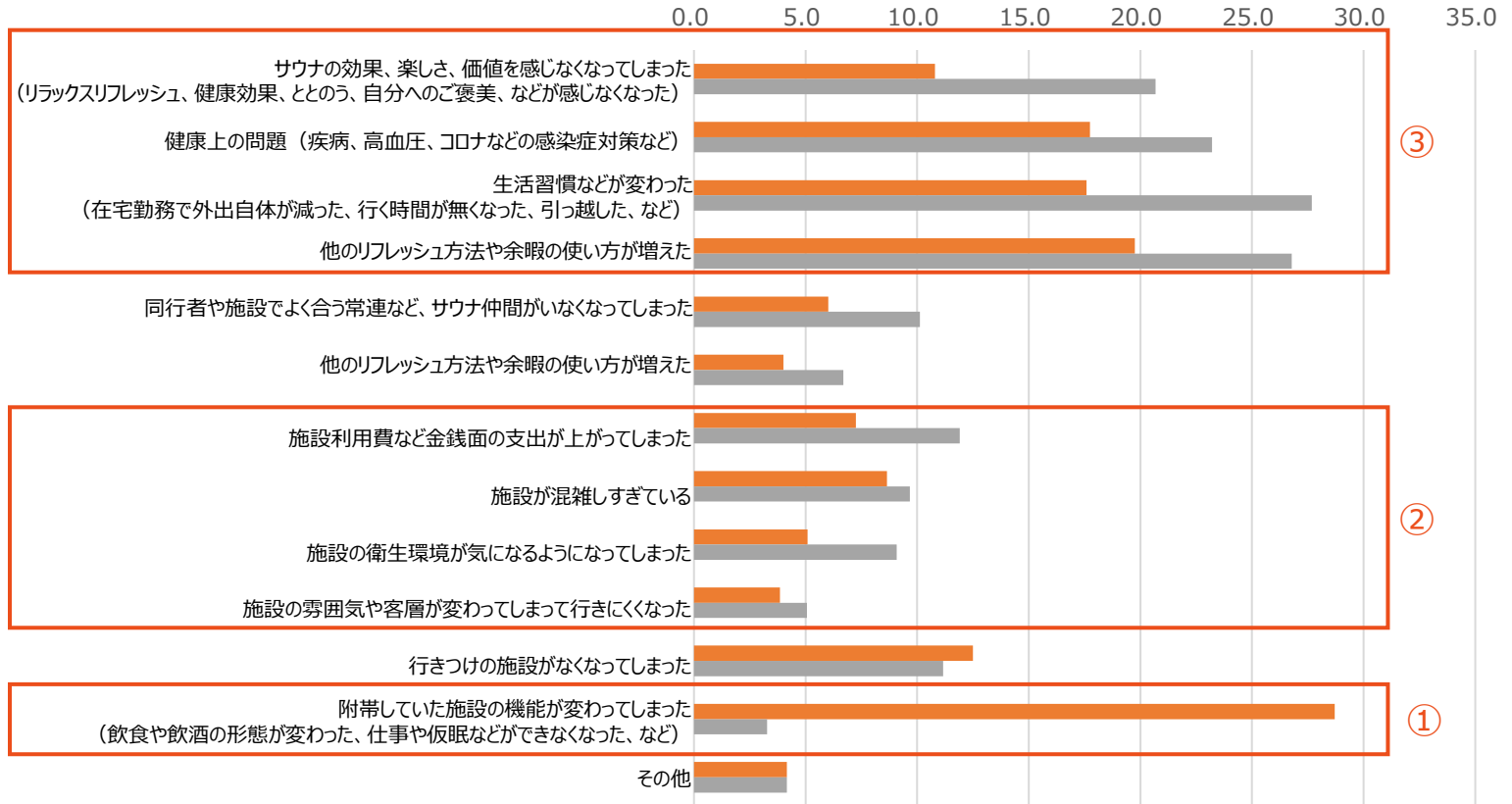


温冷浴（「熱気浴／蒸気浴→冷水浴→外気浴」のサイクル）に関しては、2021年度以降、「聞いたことがあるがやっていない」「知っていて、実践している」「知らない」の順になっている大まかなトレンドは変わっていないが、全体的な関心度が低くなってしまっている（知っている・聞いたことがある、が減／知らない、が増）

愛好家の微減とともに温冷浴の認知・実践者ともにやや減った。

サウナに行く頻度が減少した理由(%)

■ミドル・ヘビーだった人 ■ライトだった人



サウナ愛好家人口が全体的に微減傾向にあるため、行く頻度が減少した理由についても調査した。

ヘビーサウナー・ミドルサウナーとライトサウナーで人口推移の傾向が異なるため、理由についても分けて分析した。

- ① ヘビーサウナー・ミドルサウナーの頻度減の最も大きな要因は付帯していた施設の機能がなくなってしまった（飲食や飲酒の形態が変わった、仕事や仮眠などができなくなった、など）
- ② 施設の利用費、混雑、衛生環境などの変化は、利用頻度減の大きな要因とはなっていない
- ③ 生活習慣などが変わった、健康上の問題、などが利用頻度減の要因となっている

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。

法人名 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](mailto:info@saunasoken.jp)



【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)宛てにご連絡をお願いします。