

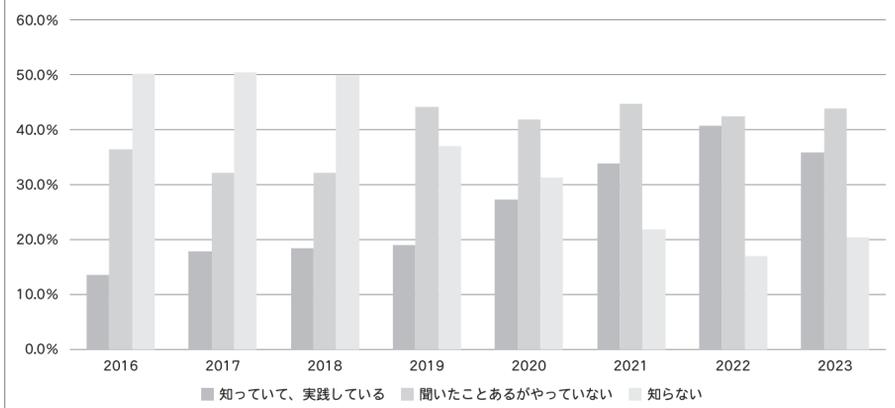
# 利用人口は増、高頻度者は減

## 日本サウナ・温冷浴総合研究所 2024年「日本のサウナ実態調査」

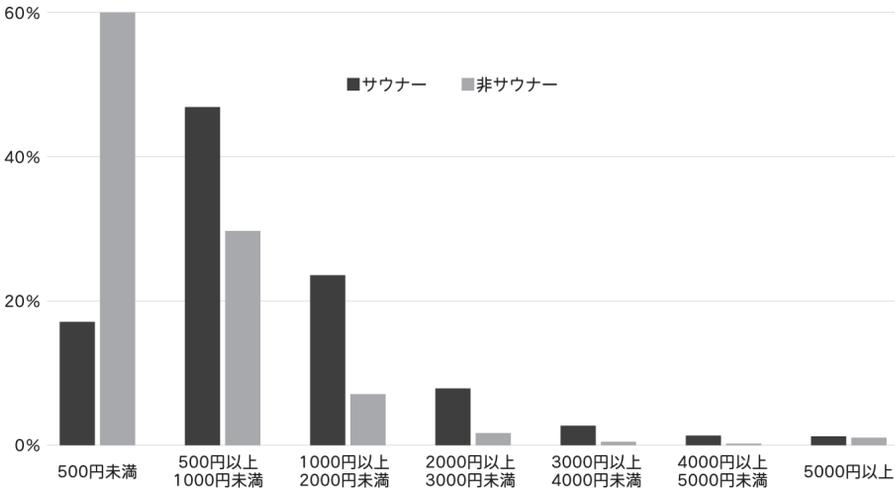
### 温冷浴認知度の推移

調査年度	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
知っている、実践している	13.4%	17.8%	18.4%	19.0%	27.3%	33.7%	40.8%	35.8%
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%	42.4%	43.7%
知らない	50.1%	50.2%	49.7%	36.9%	31.1%	21.7%	16.8%	20.4%

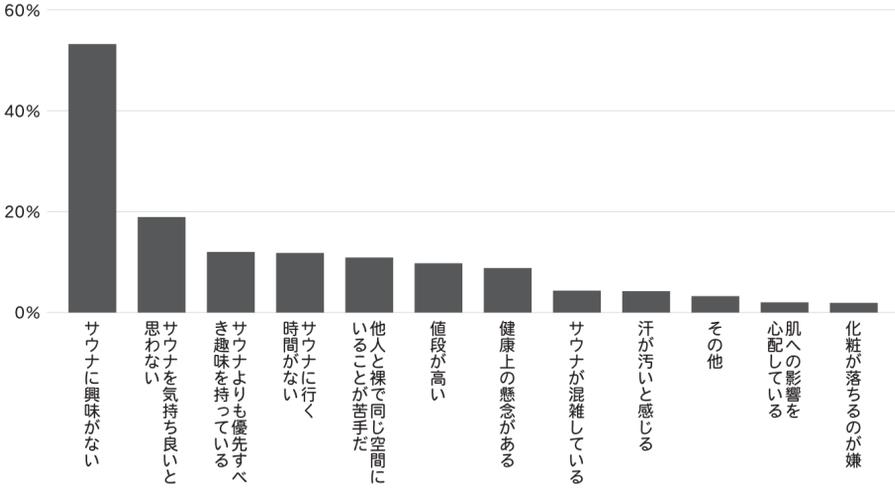
### 年1回以上サウナに行くと回答した人口における割合



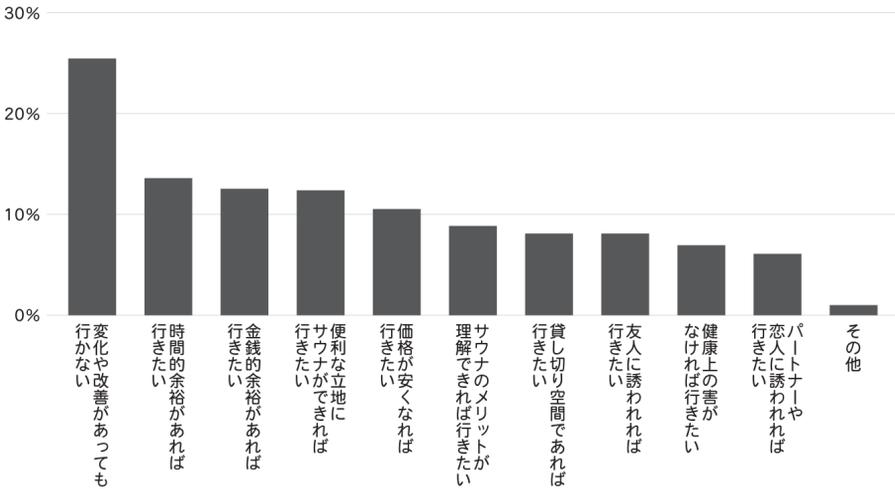
### サウナにいくらかけてもいいか



### サウナに行かない背景



### どうすればサウナに行くか



一般社団法人日本サウナ・温冷浴総合研究所(日本サウナ総研)が、千葉県船橋市立花地区に代表する「日本のサウナ実態調査」の調査、分析結果を発表した。これによると、日本のサウナ愛好家人口(推計)は約1779万人で、前年より100万人ほど増加した。一方で、月に1回以上利用する層は減少した。

調査は今年3月に全国の18~89歳の男女1万人を対象に実施。推計人口については各年の総務省統計局人口推計を用いた。サウナ利用者は、一年に1回以上サウナに入る人(「月に1回以上サウナに入る人」)と区別して調査・推計した。

調査によると、全人口にサウナ・温冷浴(熱気浴・蒸気浴・冷水浴・外気浴)を聞いたことあるがやっていない人は43.7%、知らない人は20.4%に減少した。「いずれの層もコロナ前の2020年までを聞いていない」と同総研。

温冷浴(熱気浴・蒸気浴・冷水浴・外気浴)が25%で最も多かった。

## 愛好家は1779万人 温冷浴の認知度は

減少。「いずれの層もコロナ前の2020年までを聞いていない」と同総研。

温冷浴(熱気浴・蒸気浴・冷水浴・外気浴)が25%で最も多かった。

また非サウナーに、どうすればサウナに行くかを聞いたところ、「変化や改善があってもサウナには行かない」の回答が40.8%から35.8%に減少した。

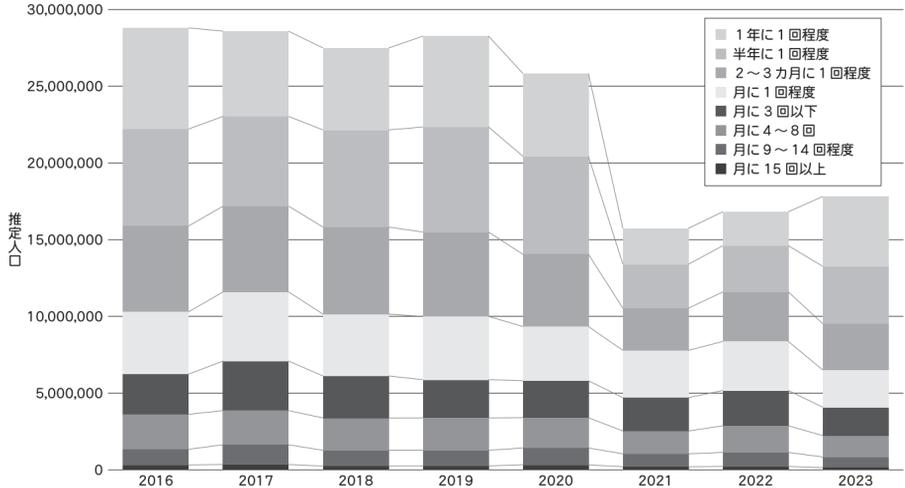
サウナを利用する「サウナー」と利用しない「非サウナー」双方に、サウナにいくらかけてもいいかを尋ねたところ、サウナーは5000円未満が最も多く、非サウナーは500円未満が多いという結果となった。

非サウナーにサウナに行かない背景を尋ねたところ、「サウナに興味がない」が53%で最も多く、以下「サウナを気持ちはいいと思わない」(19%)、「サウナよりも優先すべき趣味を持っている」(12%)、「サウナに行く時間がない」(12%)が続いた。

### サウナ愛好家推計(人口)(2016~2023)

頻度(詳細)	調査年度(調査時期の翌年リリースとした年もある)							
	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
ヘビー								
月に15回以上	335,607	331,234	241,599	273,886	330,245	206,153	222,139	130,551
月に9~14回程度	1,023,861	1,313,938	1,030,251	980,199	1,070,564	824,756	907,618	706,516
月に4~8回	2,259,094	2,231,793	2,115,955	2,099,386	1,990,306	1,526,605	1,748,919	1,356,879
ヘビー小計	3,618,562	3,876,966	3,387,804	3,353,471	3,391,115	2,557,514	2,878,676	2,193,946
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	2,276,158	1,878,885
月に1回程度	4,085,519	4,492,789	4,017,765	4,163,305	3,510,887	3,075,090	3,202,774	2,432,327
ミドル小計	6,707,995	7,702,876	6,760,346	6,663,090	5,927,739	5,213,127	5,478,932	4,311,212
ライト								
2~3カ月に1回程度	5,570,640	5,604,977	5,671,362	5,456,381	4,697,138	2,736,900	3,235,853	3,005,346
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	2,995,830	3,743,788
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	2,226,030	4,536,516
ライト小計	18,460,111	16,985,972	17,321,766	18,227,122	16,518,576	7,966,580	8,457,713	11,285,650
全体合計	28,786,667	28,565,813	27,469,917	28,243,683	25,837,430	15,737,221	16,815,321	17,790,808

### サウナ愛好家の人口推移(2016~2024)



### 2022-23年の愛好家人口動向

頻度(詳細)	増減人口	対2022年比	対2022年比	
			増減人口	対2022年比
ヘビー				
月に15回以上	-91,588	-41.2%		
月に9~14回程度	-201,102	-22.2%		
月に4~8回	-392,040	-22.4%		
ヘビー小計	-684,730	-23.8%		
ミドル				
月に3回以下	-397,272	-17.5%		
月に1回程度	-770,447	-24.1%		
ミドル小計	-1,167,720	-21.3%		
ライト				
2~3カ月に1回程度	-230,507	-7.1%		
半年に1回程度	747,958	25.0%		
1年に1回程度	2,310,486	103.8%		
ライト小計	2,827,937	33.4%		
全体合計	975,487	5.8%		

### 2023年度のサウナ愛好家推定人口(対前年比)

地域	サウナ愛好家	対前年比の変化	対前年比
関東都市圏	ヘビー(108.1万人)	-30.9%	-30.9%
	ミドル(166.2万人)	-24.6%	-24.6%
	ライト(284.7万人)	20.2%	20.2%
関西都市圏	ヘビー(37万人)	-39.1%	-39.1%
	ミドル(76.8万人)	-24.8%	-24.8%
	ライト(111万人)	49.5%	49.5%
その他	ヘビー(142.8万人)	-14.4%	-14.4%
	ミドル(304.9万人)	-18.6%	-18.6%
	ライト(450.1万人)	37.8%	37.8%