

報道関係各位

平成29年3月6日

## 3月7日は「サウナの日」

### 日本のサウナ人口

月1回以上サウナ浴する“ミドルサウナー”は、推計 1,042万人！

週1回以上サウナ浴する“ヘビーサウナー”は、推計 358万人！

(サウナ発祥の地として知られるフィンランドの人口は549万人)

日本人の5人に1人は、お風呂よりサウナ好き！

※「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。

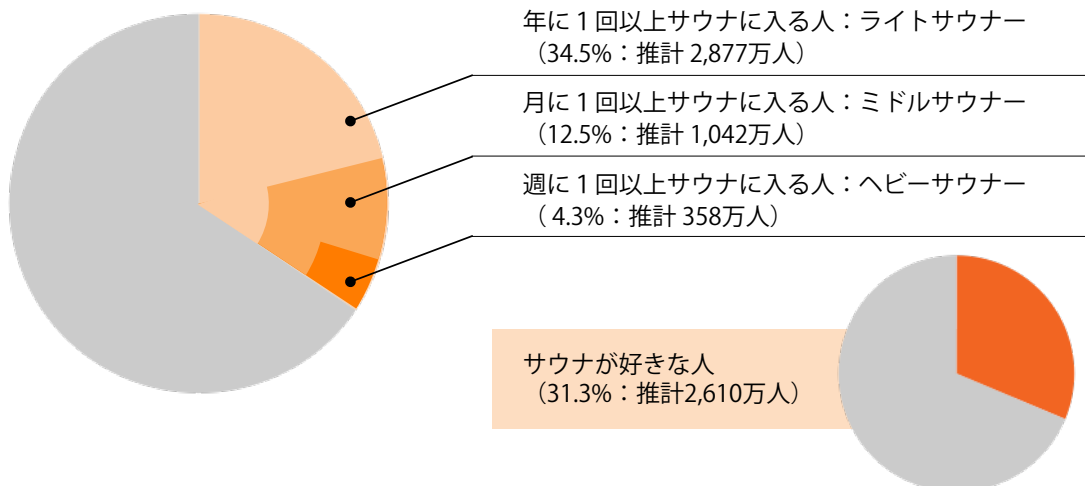
#### < 調査背景 >

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、2017年2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5,015人 女性4,985人)

#### < 主な調査結果 >

##### 1. サウナ人口

日本には想像以上のサウナ愛好家とサウナ浴を実践している人がいました。  
サウナ浴人口は、ロシアやフィンランドに並ぶ世界クラス！

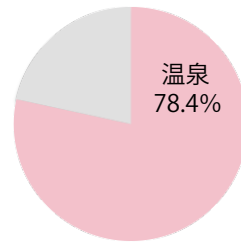
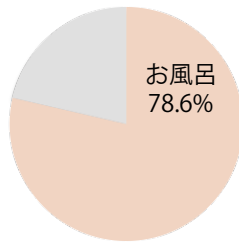
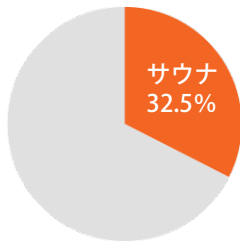


※ 推計人口は総務省統計局「人口推計」（平成27年）による調査対象の年齢人口（8341.8万人）に調査結果の割合を乗じて算出  
※ サウナ愛好家を「サウナー」と称しています。  
※ フィンランドの人口は2016年4月末の外務省ホームページより。

## 2-1. サウナ／お風呂／温泉

日本人の温泉好き、暮らしの中でのお風呂好きは常識ともいえる事実ですが、サウナ（熱気浴／蒸気浴）好きはそれに対抗する軸として確固としたボリュームを持っていました。温泉浴と共に日本の蒸気浴は古い歴史を有しております。図らずも今回は、それを裏付ける結果となりました。

「とても好き」＋「やや好き」と答えた人の割合 ※複数選択可能な設問の結果



## 2-2. サウナ派 vs お風呂派

日本人の5人に1人はサウナ好き。



## 3. サウナ好きの多い地域ベスト5

宮崎県はサウナ好き人口比率日本一。

サウナ好き人口比率

1	2	3	3	5
宮崎県	沖縄県	新潟県	群馬県	大阪府
42.6%	40.3%	37.6%	37.6%	35.9%

サウナ好き人口

1	2	3	4	5
東京都	大阪府	神奈川県	埼玉県	愛知県
319万人	209万人	198万人	160万人	139万人

## 4. サウナと風邪の因果関係

「サウナに入って風邪を引きにくくなった」と実感している人がヘビーユーザー程、多いという結果がでました。

月に1回以上のサウナ利用者の47.6パーセントは水風呂を利用し、温冷交代浴を実践。交感神経・副交感神経が刺激され、自律神経のバランスを整え、免疫力がアップしていることが主な理由として考えられます。（サウナ総研は今後も当分野の研究を進めます）。

