

【日本のサウナ実態調査2026】 サウナ愛好家の内訳に変化。温冷浴の認知・実践状況は安定局面に。

ヘビーサウナーは増加の兆しがみられるが、ライトサウナー・ミドルサウナーは減少傾向

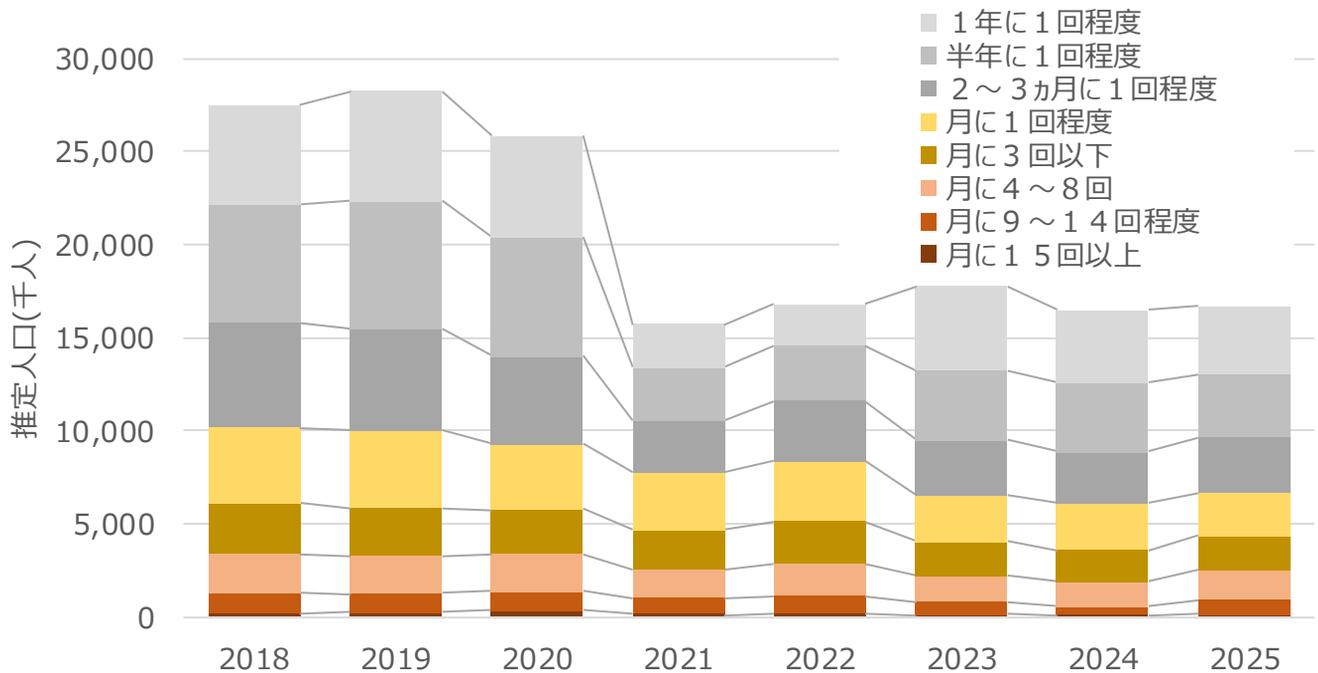
2025年度サウナ愛好家人口は、2024年度につづき安定推移（図表1）。

コロナ禍を越えて愛好家人口が減少したのち、愛好家全体人口（年1回もしくはそれ以上の頻度でサウナに行く人）は、1500万人前後で推移していた。

ミドルサウナー（月に1回程度・月に3回以下）の層はコロナ禍前は660万～670万人後半だったが、近年は約410万人前後で推移しており、約250万人程の減少で安定している。

ヘビーサウナー（月に4～8回以上行く層）は2025年に約250万人となり、昨年度の180万人から増加した。※本稿で掲載する図表はすべて弊社インターネット調査（2016～2025年度）に基づく集計結果。

図表1：サウナ愛好家推計人口（千人）（2018～2025年度）



頻度 （詳細）	調査年度（千人）								
	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	
ヘビー	月に15回以上	242	274	330	206	222	131	94	141
	月に9～14回程度	1,030	980	1,071	825	908	707	487	799
	月に4～8回	2,116	2,099	1,990	1,527	1,749	1,357	1,292	1,598
	ヘビー小計	3,388	3,353	3,391	2,558	2,879	2,194	1,874	2,538
ミドル	月に3回以下	2,743	2,500	2,417	2,138	2,276	1,879	1,733	1,817
	月に1回程度	4,018	4,163	3,511	3,075	3,203	2,432	2,478	2,303
	ミドル小計	6,760	6,663	5,928	5,213	5,479	4,311	4,211	4,120
ライト	2～3か月に1回程度	5,671	5,456	4,697	2,737	3,236	3,005	2,807	3,010
	半年に1回程度	6,317	6,878	6,404	2,898	2,996	3,744	3,677	3,375
	1年に1回程度	5,333	5,893	5,418	2,332	2,226	4,537	3,912	3,648
	ライト小計	17,322	18,227	16,519	7,967	8,458	11,286	10,396	10,033
全体合計	27,470	28,244	25,837	15,737	16,815	17,791	16,481	16,691	

<主な調査結果>

1. サウナ愛好家人口推移

サウナ愛好家内訳に変化

ヘビーサウナー・ミドルサウナー双方において、2022年度から2024年度にかけて連続で減少傾向が見られたものの、ヘビーサウナーは2024-25年度で回復傾向がみられる。

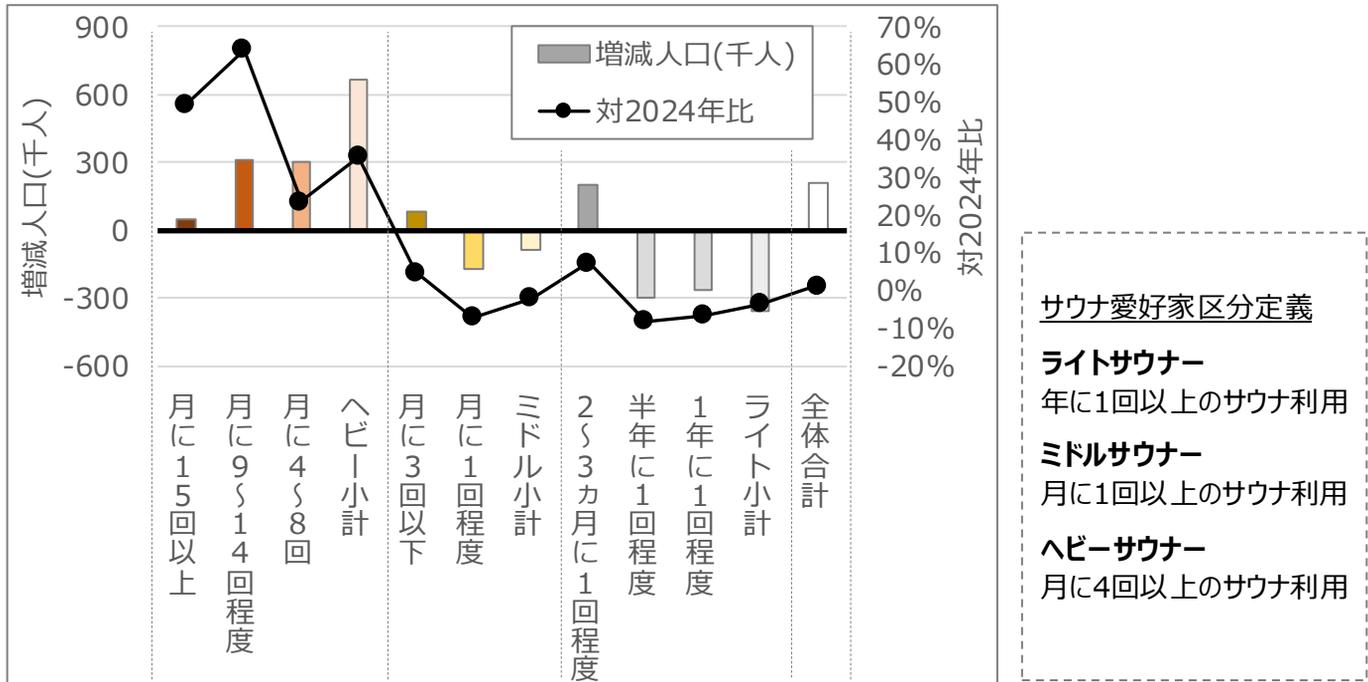
直近、2024-25年度のサウナ愛好家人口の動向を図表2にまとめた。

ヘビーサウナーは2024-25年にかけて66万人増加、前年比35%増加した。一方、ミドルサウナーは対2024年比で-2%、ライトサウナーは対2024年比で-3%の減少となっている。唯一、ライトサウナーにおける2~3か月に1回程度サウナを使用する層が7%増加している。

ミドル・ライトの減少傾向止まらず

図表1の2024年以前のミドルサウナー・ライトサウナーの人口推移と照らし合わせると、それぞれ2022年度から減少傾向が続いており、2025年度もその傾向は止まっていない。

図表2：2024-25年度サウナ愛好家人口の比較



サウナ愛好家区分定義

ライトサウナー
年に1回以上のサウナ利用

ミドルサウナー
月に1回以上のサウナ利用

ヘビーサウナー
月に4回以上のサウナ利用

愛好家区分	(詳細)	増減人口(千人)	対2024年比
ヘビー	月に15回以上	47	49%
	月に9~14回程度	312	64%
	月に4~8回	306	24%
	ヘビー小計	664	35%
ミドル	月に3回以下	84	5%
	月に1回程度	-175	-7%
	ミドル小計	-91	-2%
ライト	2~3か月に1回程度	204	7%
	半年に1回程度	-302	-8%
	1年に1回程度	-264	-7%
	ライト小計	-363	-3%
全体合計		211	1%

2. サウナ愛好家人口推移の地域差

全国でヘビーサウナーが増加するも、都市圏のミドルサウナー減少

サウナ愛好家の前年に対する増減を地域別比較をしたところ、関東圏はヘビーサウナーの増加が目立ち、約58%増加し、結果として2025年度の推計人口は約56.3万人となった。

同様に関西都市圏もヘビーサウナーが約22%増加し、結果として約25.9万人となった。その他の地域もヘビーサウナーが約27%の増加となった。

関東都市圏・関西都市圏ともにミドルサウナーが減少し、特に関西圏はライトサウナーも減少具合が目立つ。

図表3：サウナ愛好家推定人口（対前年比）地域別比較

		-40.0%	0.0%	40.0%	80.0%
関東都市圏	ヘビー(56.3万人)			57.8%	
	ミドル(155.4万人)	-10.0%			
	ライト(314.2万人)		1.1%		
関西都市圏	ヘビー(25.9万人)			21.5%	
	ミドル(55.9万人)	-14.5%			
	ライト(168.9万人)	-26.4%			
その他	ヘビー(105.2万人)			26.9%	
	ミドル(209.8万人)	6.9%			
	ライト(556.5万人)		0.9%		

※括弧内は2025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。

3. 温冷浴の認知度

温冷浴の認知動向は安定局面に

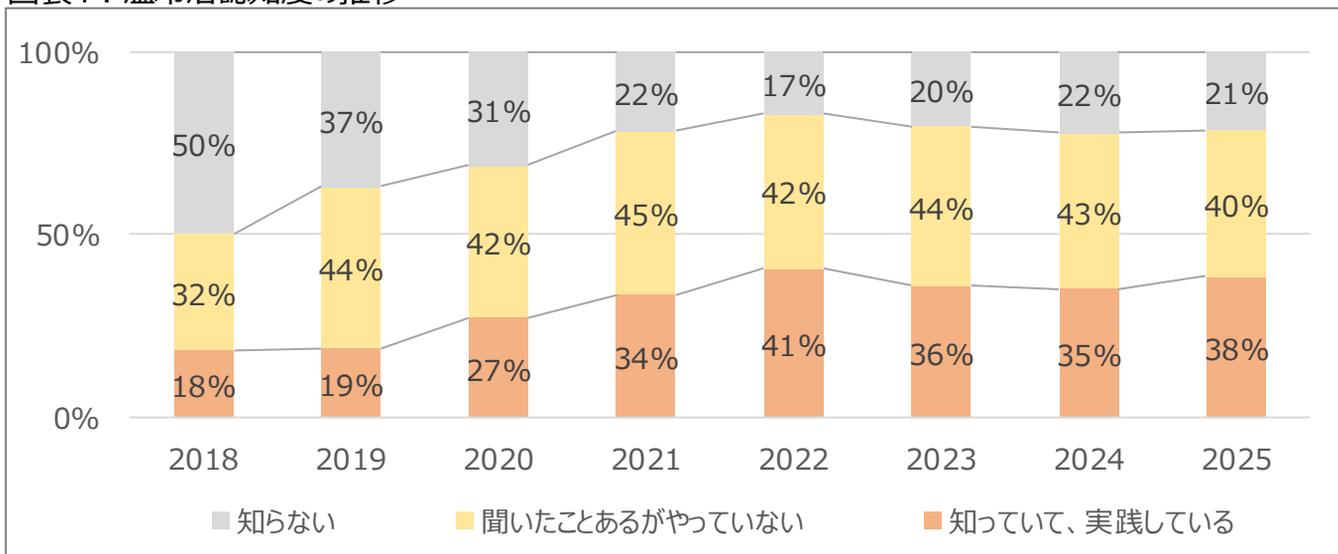
ライト・ミドル・ヘビーサウナ愛好家全体における、温冷浴（「熱気浴／蒸気浴→冷水浴→外気浴」のサイクル）を調査開始の2016年度以降調査・集計している。

「知っていて、実践している」層が2021年度以降30%前後で推移。つまり、全国の傾向として、サウナには来るものの、温冷浴を実践しているのは約3人に1人で安定推移している。

2018年度から2021年度にかけて、「知らない」層が減少してきたが2022年以降20%前後で推移。

「聞いたことあるがやっていない」層も2019年以降40%台で推移。温冷浴の普及・認知向上は安定局面に入っている。

図表4：温冷浴認知度の推移



※四捨五入するため合計100ではない場合がある

4. サウナ施設のレポート要因と2016年結果との比較

サウナ施設のレポート要因は9年を経過しても変わらず「住まい・職場からの距離」

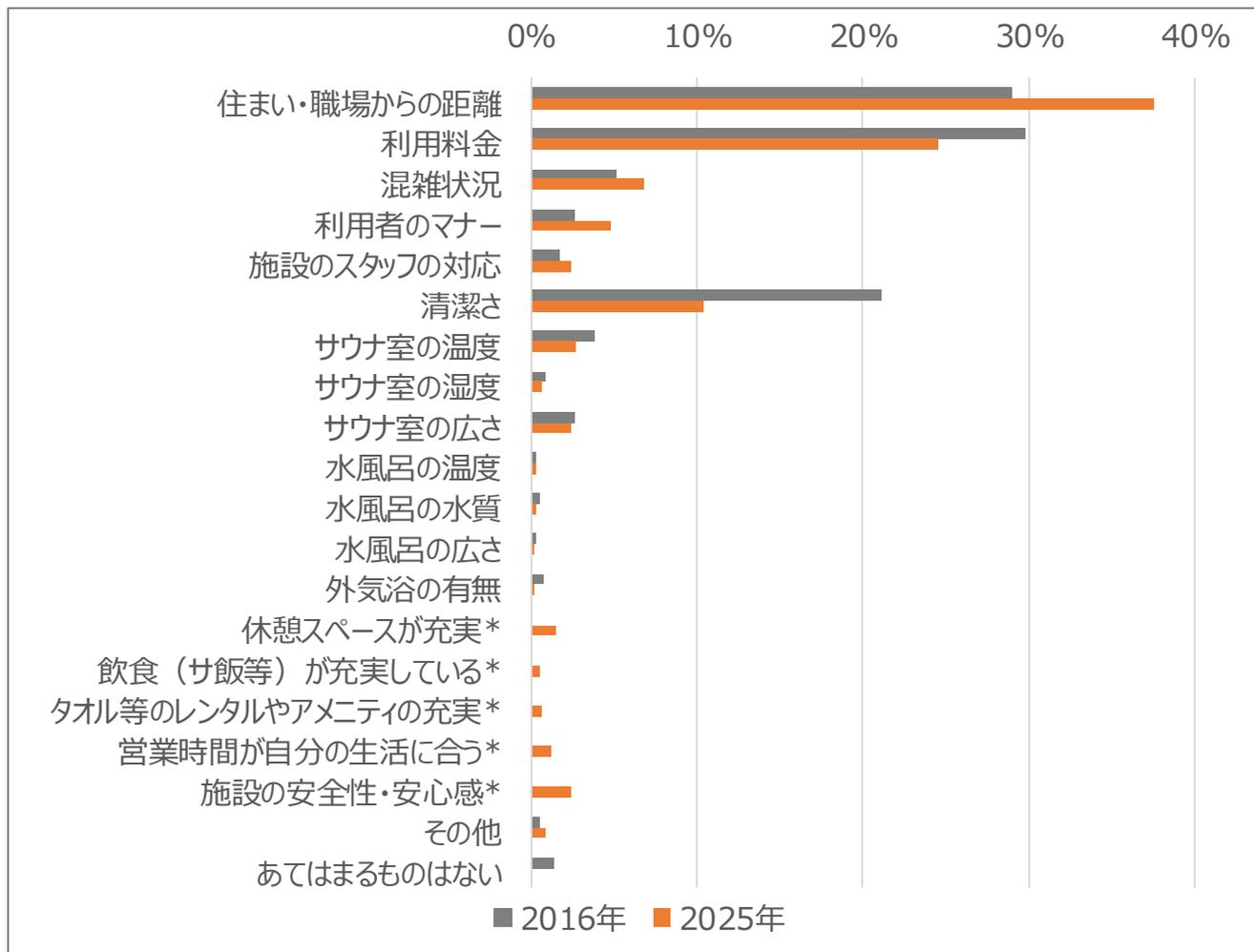
ライト・ミドル・ヘビーサウナー全体において、サウナ施設をレポートする際に重要な要因は「住まい・職場からの距離（38%）」が最も多く、次いで「利用料金」、「清潔さ」、「混雑状況」である（図表5）。この傾向は2016年の調査結果を比較しても大きな乖離はない。

2025年に起きたサウナ事故を鑑みると、安全性・安心感は若干意識されるものの、上位要因ではない。

図表5：サウナ施設のレポート要因ランキング

順位	2016年		2025年	
	要因	割合	要因	割合
1	利用料金	30%	住まい・職場からの距離	38%
2	住まい・職場からの距離	29%	利用料金	24%
3	清潔さ	21%	清潔さ	10%
4	混雑状況	5%	混雑状況	7%
5	サウナ室の温度	4%	利用者のマナー	5%

図表6：サウナ施設のレポート要因



※サウナ施設をレポートする要因として最も重要な選択肢を集計。*付与箇所は2016年時の調査では選択肢に含まれていない

一般社団法人日本サウナ・温冷浴総合研究所は、2016年度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、2026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』を実施した。

- ・ 調査方法：対象18～69歳の男性5015人・女性4985人を対象としたインターネット調査
- ・ 推計人口：インターネット調査結果および総務省統計局人口推計に基づきウエイトバック集計を実施

<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

【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