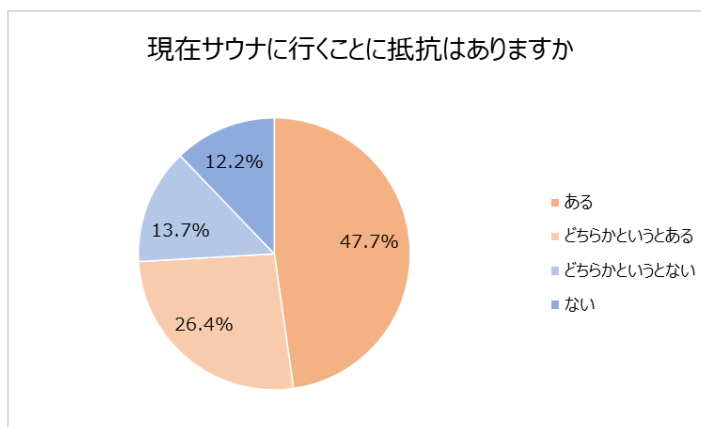


## サ活ととのう難民増加！コロナ禍でサウナに抵抗あり 7 割超 ビジネスパーソンのサウナ事情が明らかに

約 4 割が、気分転換できていない！ 工作中的のリフレッシュ方法は・・・？

2021 年 3 月 7 日のサウナの日から「ニッポン瞳ととのうプロジェクト」を開始に伴い、全国のビジネスパーソンの男女 500 名を対象に「暮らしととのう調査」を実施いたしました。

本調査では、7 割以上の人が「サウナへ行くことに抵抗がある」と回答したことに加え、「サウナへ行く頻度が減った」という人が 64%も居ることなどが明らかになりました。こうした背景から、サウナ難民が増加している傾向をうかがい知ることができます。また、サウナ室内の平均滞在時間やセットの回数など、サ活にまつわることを調査いたしました。



### 調査結果 トピックス

#### 1. ビジネスパーソンの 4 割以上が、“気分転換できていない”と回答

工作中的のリフレッシュ方法「おやつを食べる」「トイレに行く」

#### 2. ビジネスパーソンのサウナ事情！ 1 回のサウナ平均滞在時間は約 22 分。女性の方が長い傾向

コロナ禍以前は「月 1 回」サウナに行っていた人が多い。

水風呂を利用しない人は 4 割弱。男性の方が利用率が高い。

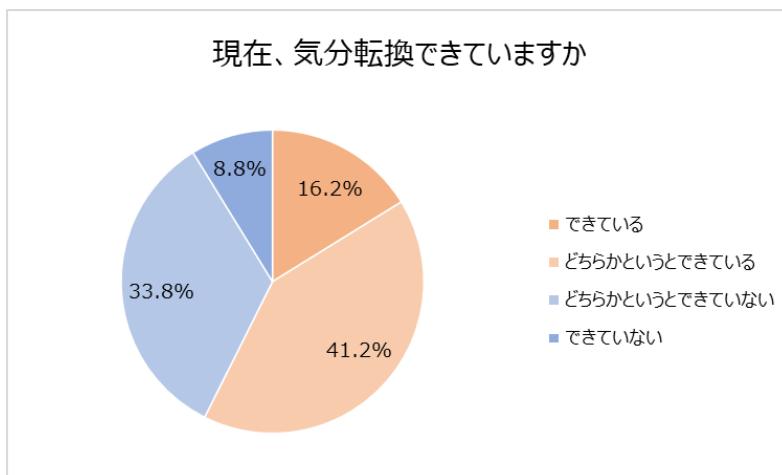
#### 3. サ活ととのう難民が増加！サウナに行くことに「抵抗がある」と回答した人は 7 割超え！

サウナに“行かなくなった”または、“頻度が減った”人は 6 割以上

#### 1. ビジネスパーソンの 4 割以上が、“気分転換できていない”と回答

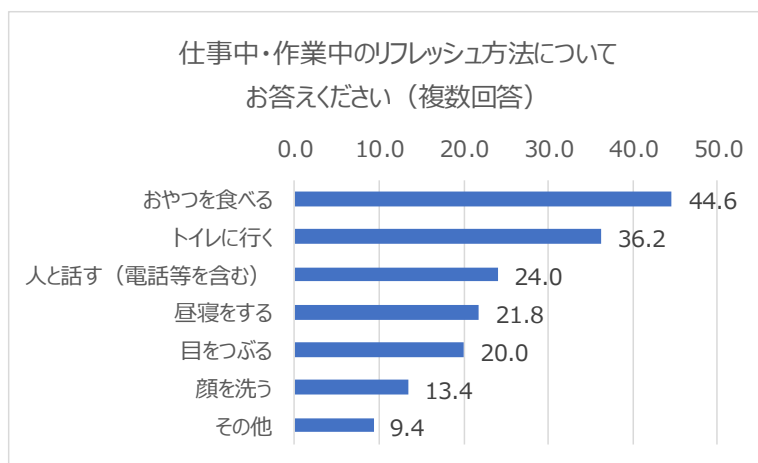
リモートワークの推奨や外出自粛の影響があるか調査するため、ビジネスパーソンに現在気分転換ができていないか質問しました。結果は「できている（16.2%）」「どちらかというところできている（41.2%）」を合わせて、6 割弱がコロナ禍において、気分転換できていました。逆に 4 割以上は気分転換できていないことが明らかに。また、気分転換ができていない理由について質問したところ、「リモートワークでかえって仕事が増えて追われ気味だから（福岡県・54 歳女性）」「外出自粛で友人たちに会えておらず、会話が減ったから（東京都・26 歳女性）」「行きたか

ったコンサートは中止になるし、先が見えないので憂鬱になる（大阪府・40 歳女性）」「旅行や大勢の飲食が出来ないから（静岡県・48 歳女性）」など、コロナ禍における外出自粛を理由とした回答が目立ちました。



### 仕事中のリフレッシュ方法「おやつを食べる」「トイレに行く」

仕事、作業がはかどらなったり、集中力が切れてしまったりすることがあると思います。仕事に実践しているリフレッシュ方法について質問しました。最も回答数が多かったのは、「おやつを食べる（44.6%）」でした。続いて多かったのは「トイレに行く（36.2%）」。また、「昼寝をする（21.8%）」という回答も 2 割を超えていました。昼寝と回答した人が多い背景には、リモートワークを導入している企業が多いことが関係していると考えられます。



## 2. ビジネスパーソンのサウナ事情！ 1 回のサウナ平均滞在時間は約 22 分。女性の方が長い傾向

気分転換やリフレッシュにもなるサウナ。サウナ室内に滞在する時間を質問しました。1 回の平均は「21 分 51 秒」、約 22 分でした。また、男性の平均は 21 分 14 秒、女性は 22 分 28 秒。平均で、女性の方がサウナ滞在時間が長いことが明らかになりました。

サウナ→水風呂→休憩を 1 セットとして、数セット繰り返すことによって起こるとのうという感覚。サウナ施設を訪れた際に、何セット行うのか質問しました。結果は平均「2.72 回」。最も多い人で 10 セット行うという人も。サウナの醍醐味ととのうを存分に堪能していると言えます。

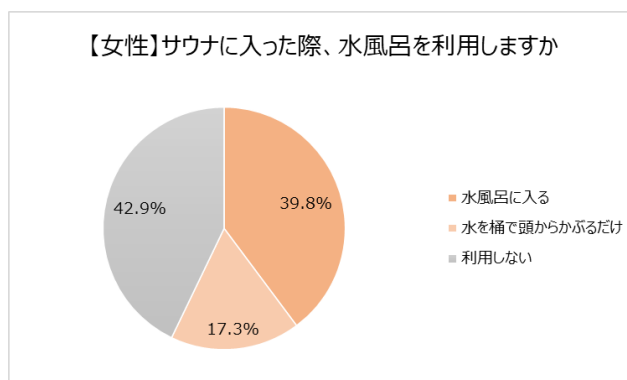
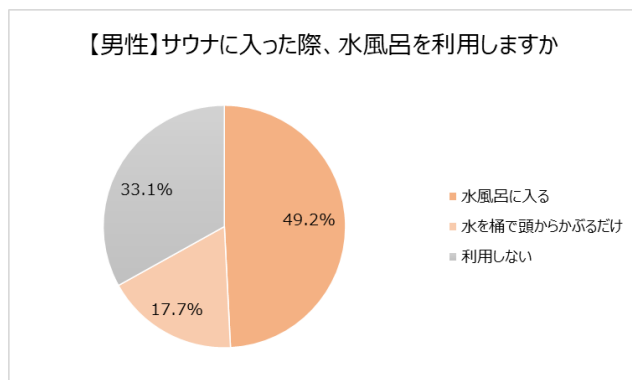
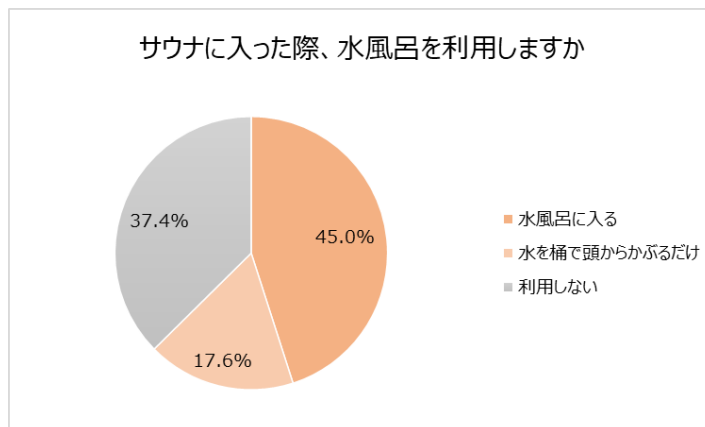
### コロナ禍以前は「月 1 回」サウナに行っていた人が多い。

コロナ流行以前にサウナに行っていた頻度について質問しました。最も回答数が多かった頻度は「1 か月に 1 回（8.1%）」、続いて「2 か月に 1 回（6.3%）」「3 か月に 1 回（6.1%）」。週に 1 回以上サウナに行ってい

た“サウナー”も 14.9%いました。

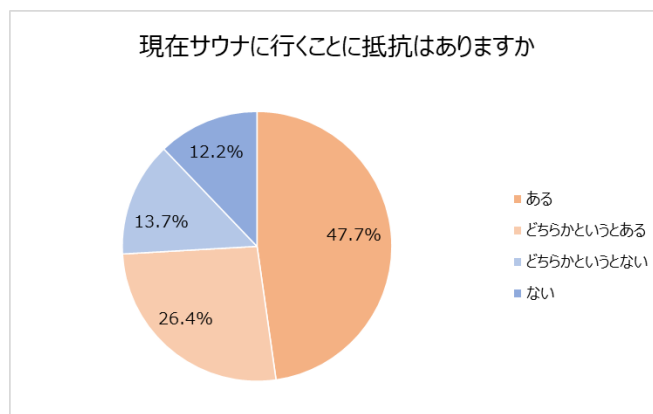
### 水風呂を利用しない人は 4 割弱。男性の方が利用率が高い。

サウナとセットで設置されているイメージのある水風呂ですが、どのくらいの割合で利用されているのかを調べました。「水風呂に入る（45.0%）」と回答した人は全体の 4 割超。「水を桶で頭からかぶるだけ（17.6%）」という利用方法は、2 割弱でした。一方、「利用しない（37.4%）」と回答した人が 4 割ほどいました。また、男女別で見ると、男性で「利用しない（33.1%）」と回答した人が 3 割程度だったのに対し、女性は「利用しない（42.9%）」が 4 割を超えました。女性の方が、水風呂の利用率が低いことが明らかに。



### 3. サ活ととのう難民が増加！サウナに行くことに「抵抗がある」と回答した人は 7 割超え！

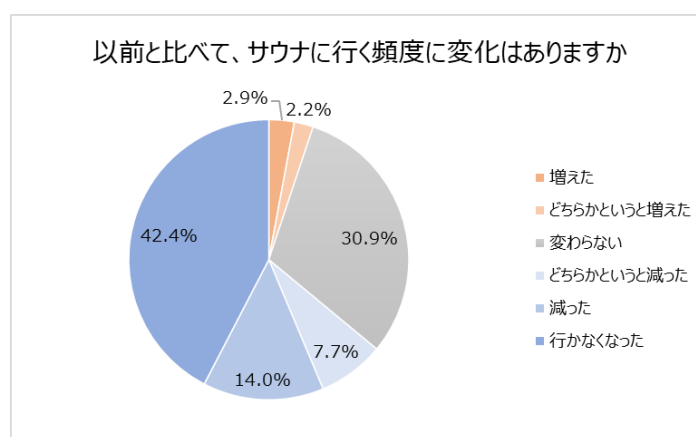
コロナ禍において、サウナに行くことに抵抗があるか調査。その結果、「抵抗がある（47.7%）」と回答した人が約半数、「どちらかという抵抗がある（26.4%）」と回答した人を合わせると、74.1%の人がサウナに行くことに抵抗がありました。



## サウナに“行かなくなった”または、“頻度が減った”人は 6 割以上

サウナに行くことに抵抗がある人が多いと分かりましたが、実際にサウナに行く頻度に影響が出ているのか調査しました。「行かなくなった（42.3%）」と回答した人が約 4 割。頻度が「減った（14.0%）」「どちらかという減った（7.7%）」を合わせると、6 割以上がサウナに行かなくなったもしくは、行く頻度が減ったことが明らかになりました。その理由についても質問したところ、「密を避ける為、サウナは不要不急の部類に入ると感じる（島根県・56 歳男性）」「サウナを敷設している施設内で感染の可能性があるから（埼玉県・69 歳男性）」「コロナ禍で出かけていない（群馬県・56 歳女性）」「感染予防として控えた（東京都・21 歳女性）」など、新型コロナウイルスに関わる回答が多く見受けられました。コロナ禍において、サ活ととのう難民が増えていると言えます。

また、サウナに行かなくなったり、頻度が減ったりした人を対象に、それによる影響を質問。3 割以上が回答したのは「気分転換ができなくなった（33.3%）」「ストレスがたまる（30.2%）」でした。身体が冷えるようになった（20.8%）」と回答した人も 2 割を超えています。多くのビジネスパーソンにとって、サウナを利用しなくなったことが、少なからず心身に影響を及ぼしていると言えます。



今回の調査では、リモートワークなどが増える中で、気分転換ができていなかったり、サウナに思うように行けなかったりするビジネスパーソンが多いことが分かりました。そんな状況下で、目が疲れたときには、「ロートジーシリーズ」を活用してみたいかがでしょうか。

### ■ 調査概要

- ・調査テーマ：暮らしととのう調査
- ・調査方法：WEB アンケート調査
- ・調査対象者：ビジネスパーソン男女 500 名  
(サウナを利用したことがある 250 名・ロートジーを使用したことがある 250 名)
- ・調査実施日：2021 年 2 月 15 日～19 日
- ・調査主体：ロート製薬株式会社