


お風呂白書
2009

～ お風呂と健康 ～



株式会社 **ノーリツ**

はじめに

2009年は、これまでになく「変化」の多い年でした。国内外の情勢がめまぐるしく変わり続け、気がつけば、まもなく冬の足音が聞こえてくる季節となりました。

湯まわり設備メーカーの株式会社ノーリツは、2004年から毎年、現代人とお風呂の関係の実態に迫るための入浴方法・お風呂に対する意識調査を実施し、11月26日の「いい風呂の日」に合わせて、結果を「お風呂白書」として発表しています。

第6回となる今年の「お風呂白書2009」では、2006年に実施した「お風呂と健康」について3年ぶりに最新の状況を調査しました。その結果、現在「健康に関して何らかの不安を感じている」人が多い傾向があり、特に30・40代が「お疲れ」度が高いことがわかりました。この解消の手段として、お風呂が有効に活用されていることも見えてきました。次ページ以降に3章に分けて調査結果をご紹介します。

<これまでの「お風呂白書」のあゆみ>

●第1回の「お風呂白書2004」では、「お風呂とコミュニケーション」について詳しく調査しました。結果からは、お風呂は「コミュニケーションを弾ませる手段として有効である」ことが浮かび上がってきました。

●第2回の「お風呂白書2005」では、「お風呂とリラックス」について特に詳しく調査したところ、多くの人がお風呂を「リラックスできる場所」として捉え、様々な方法で工夫して入浴を楽しんでいることがわかりました。

●第3回の「お風呂白書2006」では、「メタボリックシンドローム」や「デトックス」など、健康に関する様々なキーワードが話題になった年であったことを受け、「お風呂と健康」に焦点を当てて調査を実施しました。

●第4回の「お風呂白書2007」では、2004年に実施した「お風呂とコミュニケーション」を再びメインテーマとして定め、お風呂を通じた現代日本の家族間のコミュニケーションについて調べました。

●第5回の「お風呂白書2008」では、2005年に実施した「お風呂とリラックス」を再びメインテーマに意識調査を実施し、変わらずお風呂は多くの方にとってリラックスできる場という結果となりました。

本年も、「お風呂白書」がより豊かなお風呂文化の実現の一助となれば幸いと考えております。

※11月26日「いい風呂の日」は、日本浴用剤工業会が日本記念協会に正式に登録、認定を得た記念日です。

P4. 第1章 健康への意識とお風呂の効果

- 1.健康維持について
- 2.日常のお風呂と健康
- 3.お風呂の効果を実感するとき

P8. 第2章 現代人のお疲れ具合と入浴の関係

- 1.日常の疲労
- 2.お風呂での過ごし方と疲れ
- 3.疲労回復の手段

P13. 第3章 外湯利用の実態

- 1.健康と外湯
- 2.家族と外湯

調査概要

● 調査目的

お風呂の入り方と、お風呂と健康の関係の実態を明らかにするために実施した。

● 調査方法

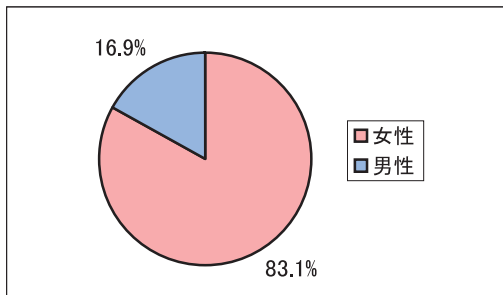
Webアンケート

● 調査対象

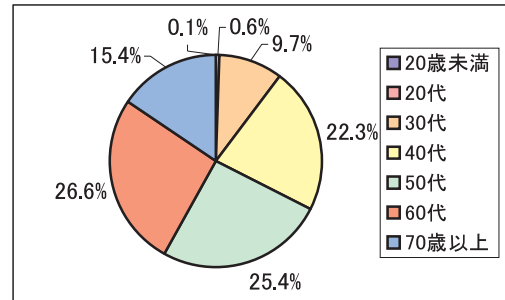
ノーリツ製品所有者専用サイト「CLUB(クラブ) NORITZ(ノーリツ)」会員(全国の全世代男女)

有効回答件数:3402件(有効回答数7.3%)

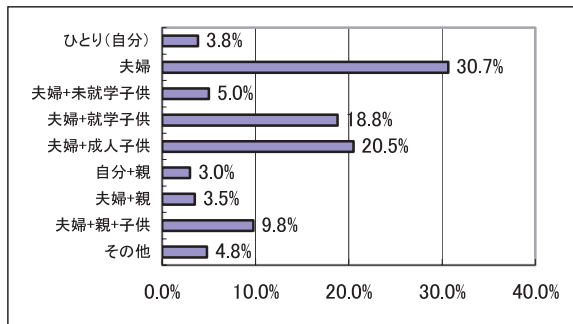
■ 性別



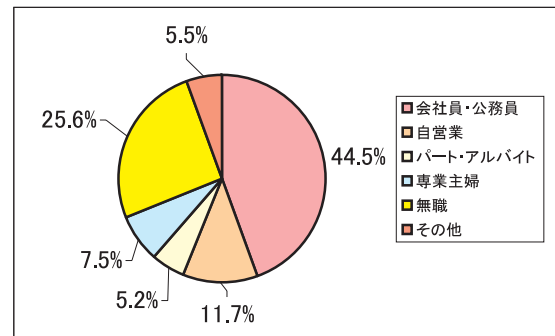
■ 年代



■ 家族構成



■ 職業



● 調査エリア

全国

● 調査実施

2009年10月14日～16日

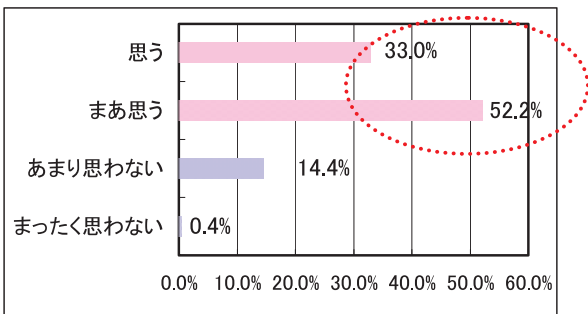
第1章 健康への意識とお風呂の効果

1. 健康維持について

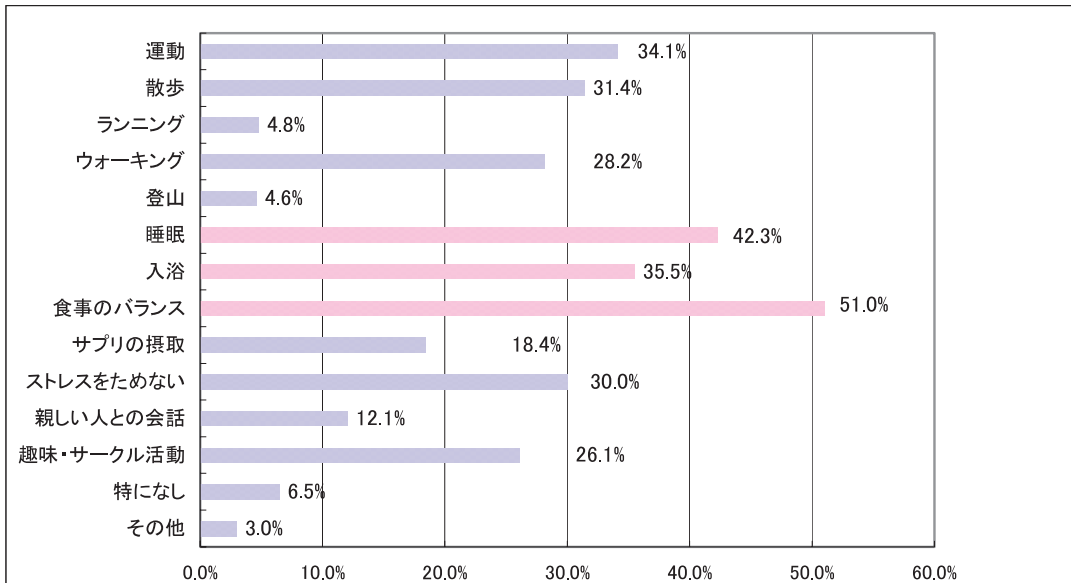
今年には政権交代や景気の動きが大きなニュースとなる中で、医療制度や費用についても話題になりました。ニュースに触れるなかで、皆自己の健康管理についても関心が高まったのではないのでしょうか。巷では若い世代を中心に、手軽にできるジョギングがブームになるなど、新しい健康維持の流れも出てきました。第1章では、お風呂と絡めながら健康への意識について調査しました。

「普段から健康に気を使っていると思う・まあ思う」という人は合計85.2%と、同テーマで調査した2006年と比較して3ポイントアップしました。健康への関心は依然として高いようです。また、「健康のために実践していること」のトップ3は、1位が食事のバランス、2位に前回の「運動」に代わり「睡眠」がランクイン。「毎日の入浴」は3位と、前回と変わらない支持率でした。睡眠が重視され、皆少々お疲れの様子が伺えます。健康のために実践していることとして、定番となった「お風呂」。「お風呂が好き・まあ好き」な人は全体の97.4%と、2006年から3ポイント上昇しています。

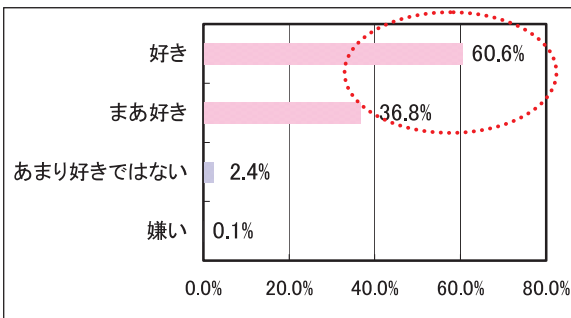
■あなたは普段から健康に気を使っていると思いますか？ n=3,402



■健康のために実践していることは何ですか？ ※複数回答 n=3,402

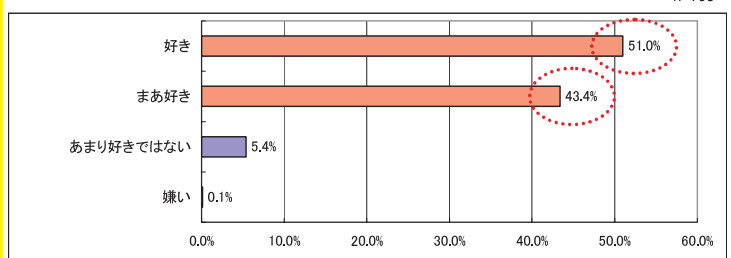


■あなたはお風呂が好きですか？ n=3402



【2006年調査】

■あなたはお風呂が好きですか。 n=753

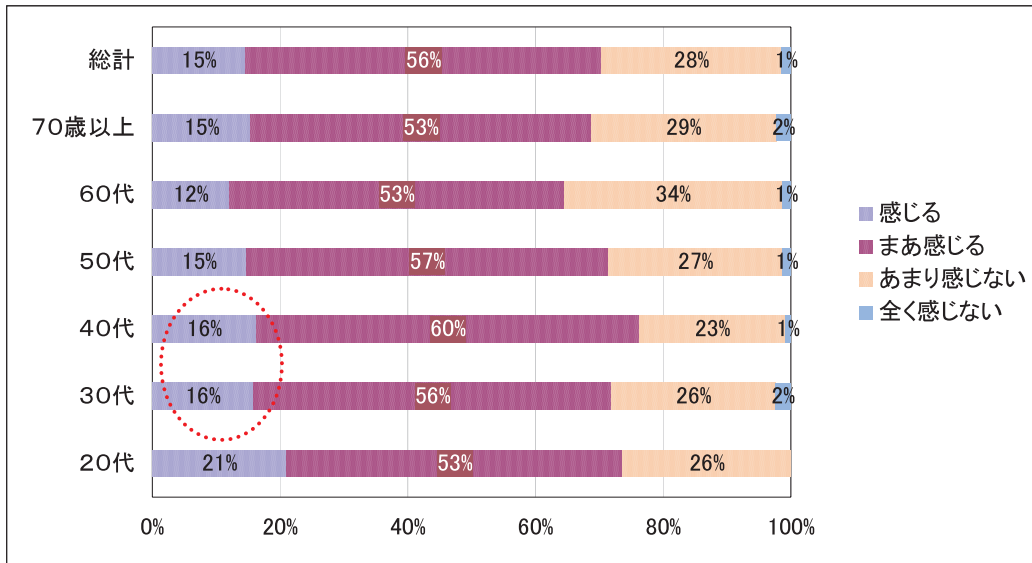


健康への関心が高まっている裏側には「健康への不安」もあるようです。「自分の健康に不安を感じている」人は、全世代の中で30・40代で最も多く出現しました。40代では「まあ感じる」人も含めて76%が何らかの不安を抱えています。

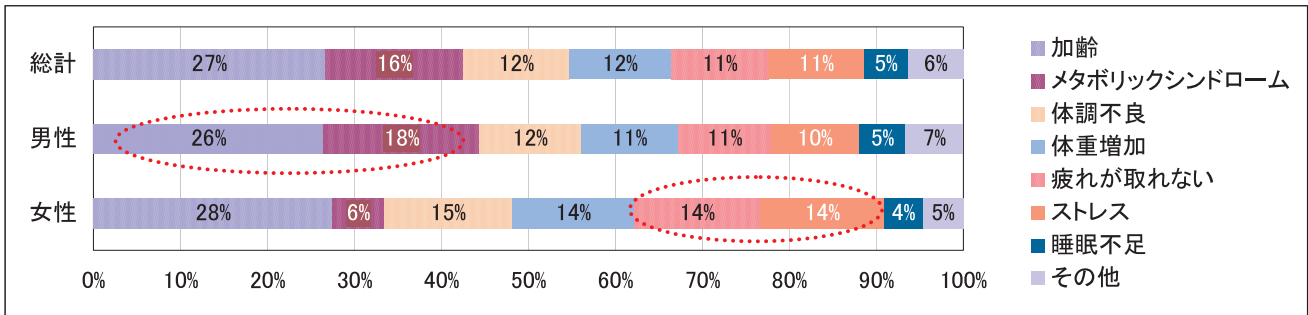
男性は「加齢・メタボリックシンドローム」とフィジカル面に不安を感じる人が合計44%でしたが、女性では「疲れが取れない・ストレス」が合計28%になるなど、メンタル面の要素を含んだ不安も大きいようです。

そのような状況の中、毎月健康維持のためにかけている費用をたずねたところ女性は「3,000円以内」が最も多く3割でしたが、男性は「10,000円以内・15,000円以内・それ以上」かける人が合計3割になるなど、男性のほうが高い費用をかける傾向があることがわかりました。

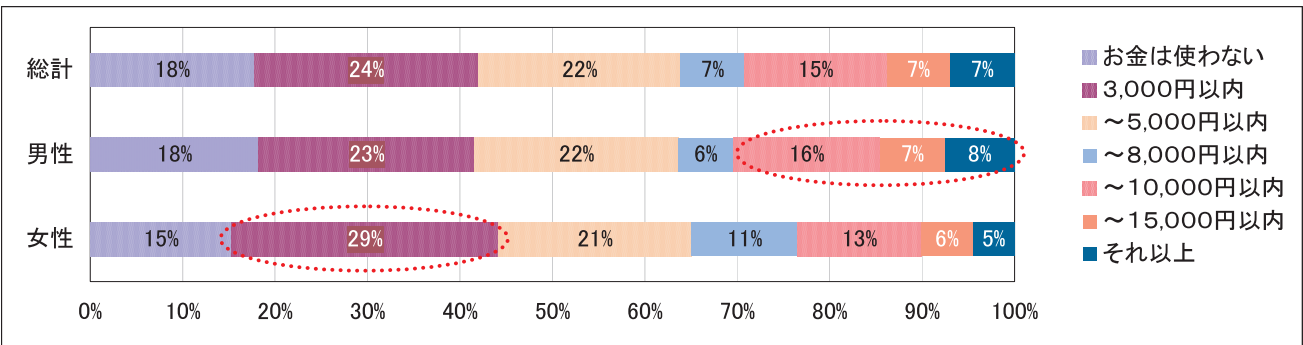
■あなたは自分の健康に不安を感じていますか。 n=3,402



■どんなことに最も健康の不安を感じますか。 n=3,402



■あなたは健康維持のために毎月どのくらいの費用をかけていますか。 n=3,402



2. 日常のお風呂と健康

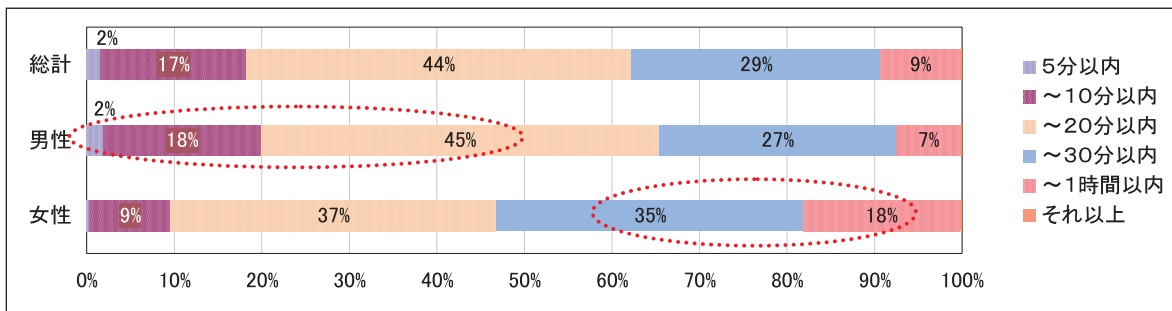
前項では、健康に関する最新の意識をまとめましたが、次に、日常的な習慣であるお風呂と健康について調べました。

多忙な現代人ですが、普段の入浴時間は男性が20分までの人が6割を超えますが、**女性は20分を超える人が半数を超えるなど、女性のほうが長い傾向**です。「体に良いと言われる入浴法をよく知っている・まあ知っている」という女性は合計6割を突破するなど、高い関心と入浴時間が連動していると思われます。

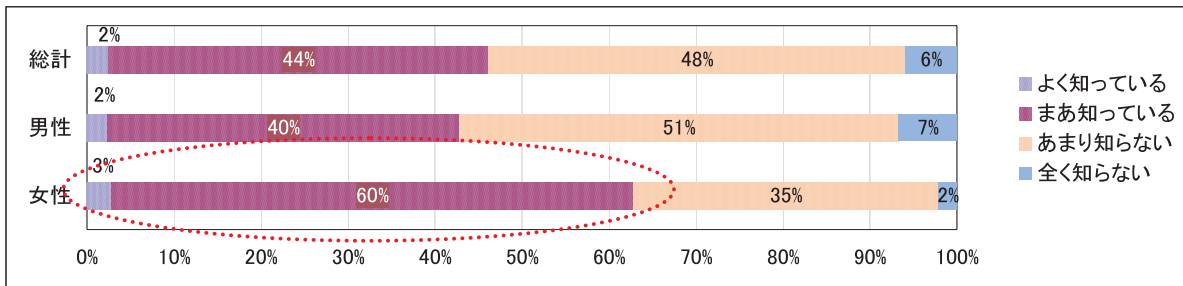
「日常のお風呂が健康管理に役立っていると思う・まあ思う」人は合計82.6%。お風呂は日本人の健康管理の習慣にしっかりと組み込まれているようです。

家庭のお風呂の良さについては、「いつでも入れる」という手軽さと、「気分転換」というリフレッシュ効果が挙げられました。皆上手にお風呂を活用している姿が浮かび上がってきました。

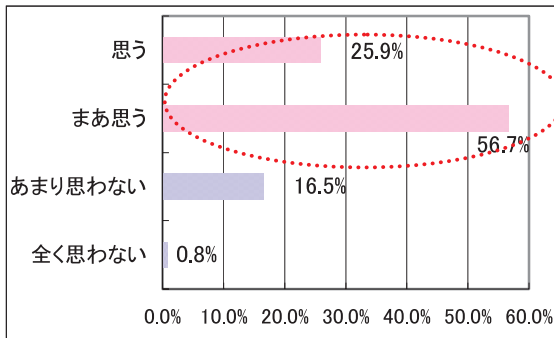
■ 普段の入浴時間はどれくらいですか。 n=3,402



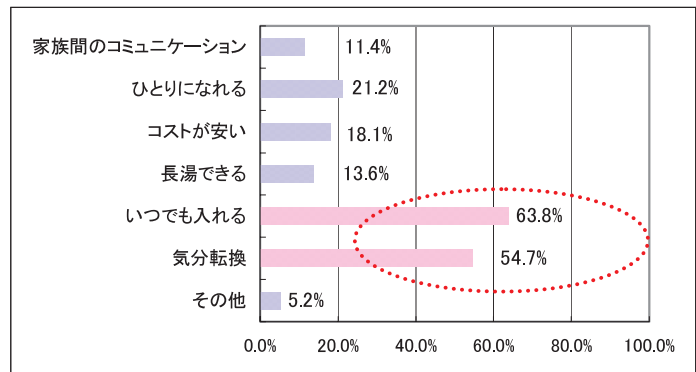
■ あなたは体に良いと言われる入浴法を知っていますか。 n=3,402



■ 日常のお風呂は健康管理に役立っていると思いますか。 n=3,402



■ 家庭のお風呂の良さはどんなところだと思われますか。 ※複数回答 n=3,402



3. お風呂の効果を実感するとき

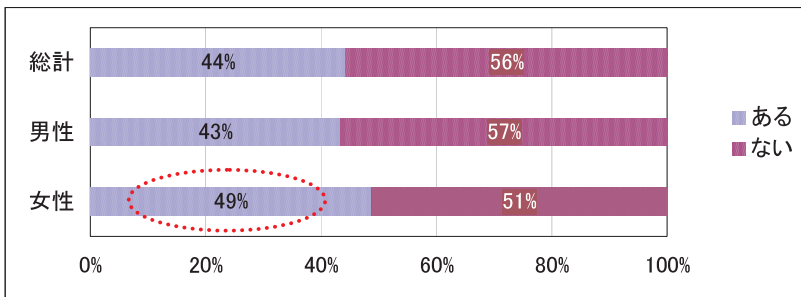
多くの人がお風呂は健康管理に有効であると感じていることがわかりましたが、「お風呂の効果」が実感されるのは、どのような場面なのでしょうか？

前日の入浴の有無で体調が違うと思う人は、男性よりも女性のほうが多く半数が回答しました。

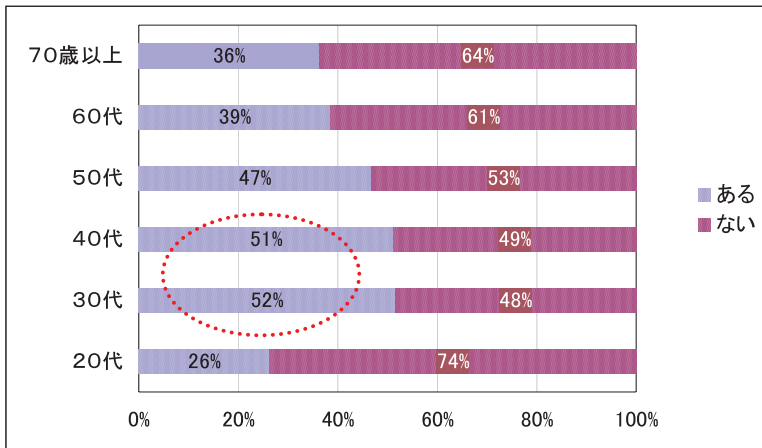
世代で見ると、30・40代が「体調が違うと思うことがある」と回答する率が高く、5割を超えました。やはり働き盛り・子育て世代でハードな毎日を送る世代は効果を実感しているのでしょうか。

「最もお風呂の効果を実感するとき」として、45.4%が「疲労時」と回答。お疲れのときほど、効き目が感じられているようです。

■前日の入浴の有無で体調が違うと思うことはありますか。 n=3,402

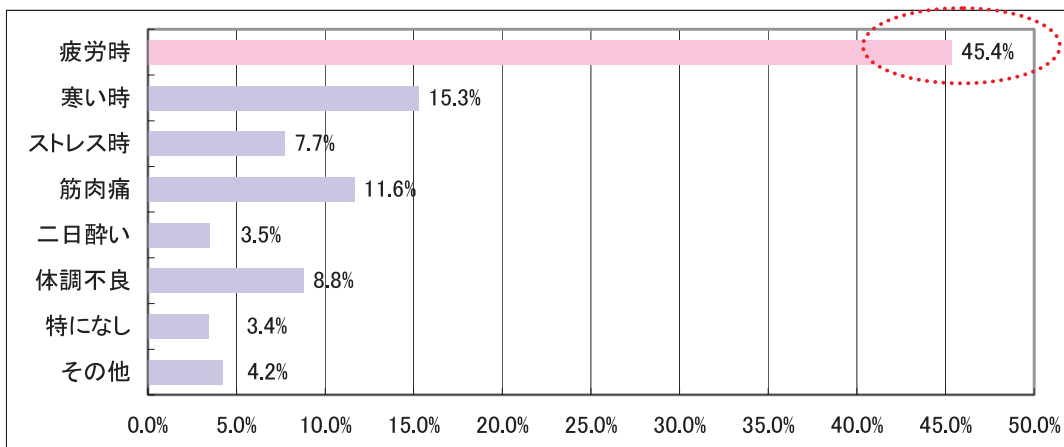


■前日の入浴の有無で体調が違うと思うことはありますか。 n=3,402



■それはどういう時に最も感じられますか。

※複数回答 n=1,512



第2章 現代人のお疲れ具合と入浴の関係

1. 日常の疲労

前章では健康意識とお風呂についてみてきましたが、第2章では、「疲労」とお風呂の関係を掘り下げます。

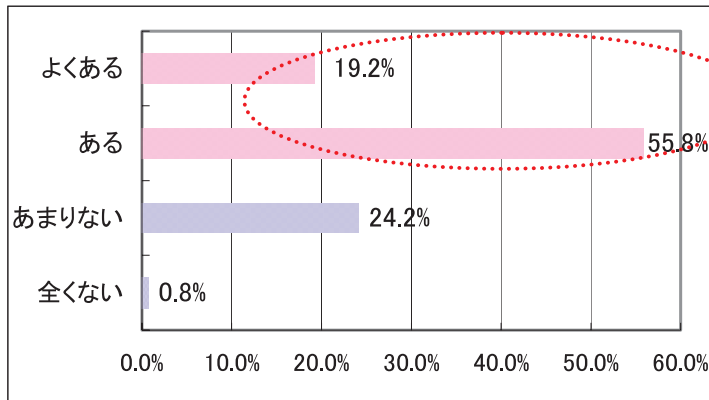
「最近疲れを感じるがよくある・ある」と回答した人は全体の75%。実に多くの人がお疲れです。

これは2006年に同様の質問をした時に比べてなんと15ポイントもアップしています。

疲れの原因は、「仕事」と回答した人が最も多く6割にのぼりました。さらにその原因もたずねたところ、「景気の悪化」という回答が38.1%にのぼりました。

疲れの種類は2人に1人が「肉体・精神両面」と回答しています。これは2006年の調査と比べると、13ポイントもアップしています。

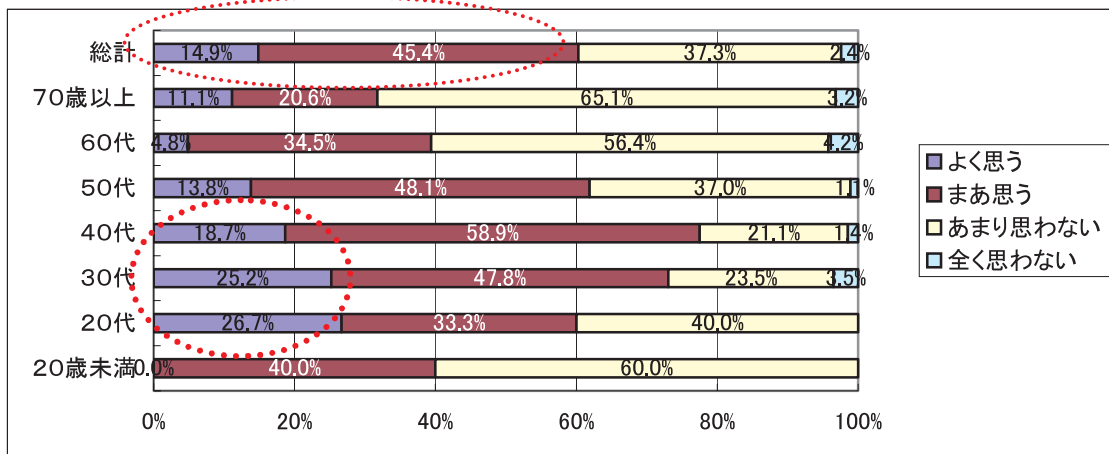
■最近疲れを感じることはありますか。n=3,402



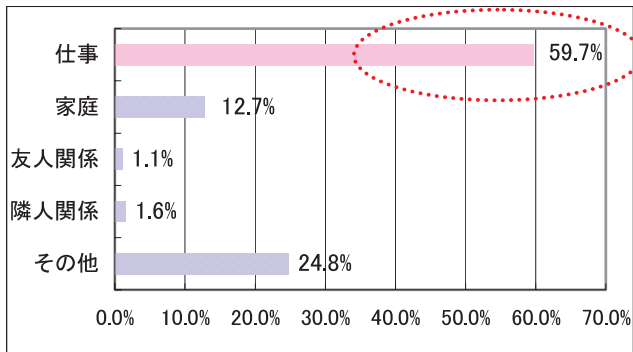
【2006年調査】

■あなたは日常的に疲れていると思いますか。／年齢

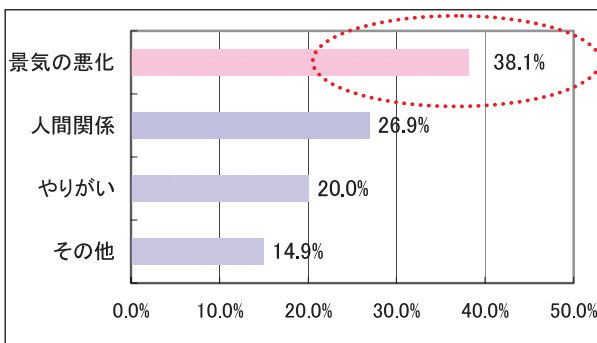
n=753



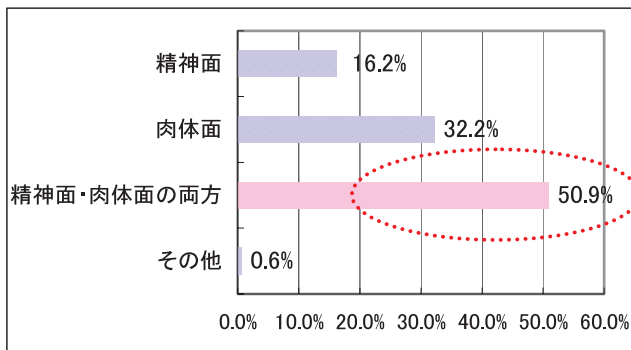
■あなたの疲れのおもな原因は何だと思われますか。n=2,558



■その主な原因と思われることは何ですか。n=3,402



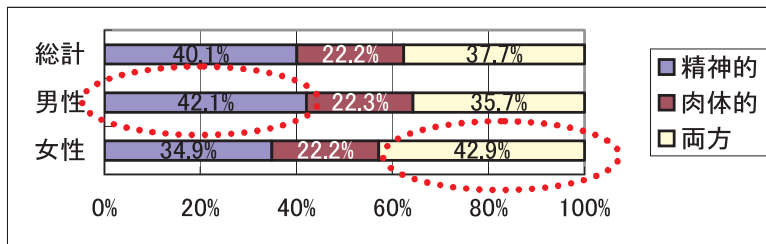
■疲れの種類はどちらですか。n=2,558



【2006年調査】

■疲れの種類はどちらですか。／性別

n=454



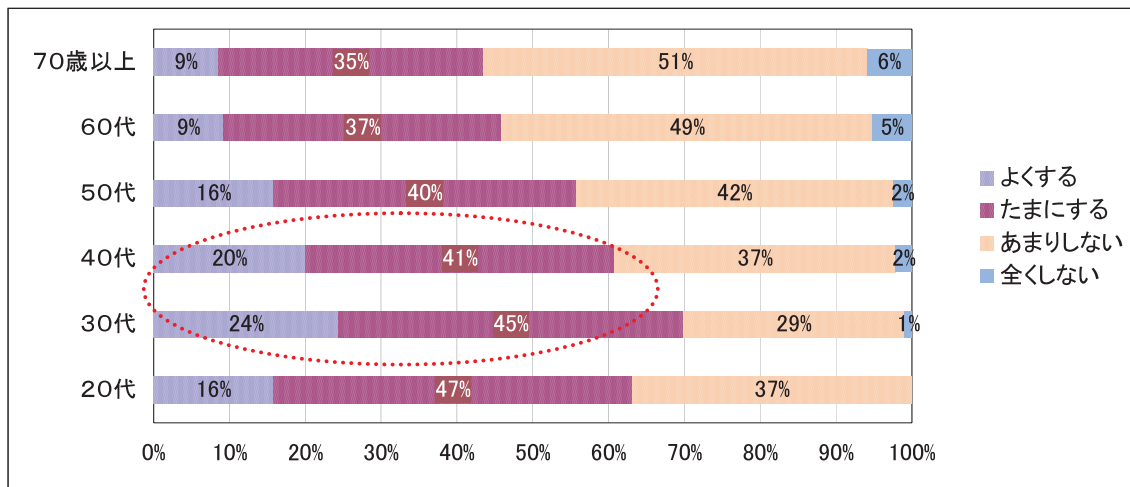
2. お風呂での過ごし方と疲れ

疲れを感じている人が多い傾向があることがわかりましたが、お疲れの現代人はお風呂でどのように過ごしているのでしょうか。

お風呂での考えごとについて年代別にみると、2006年の調査では50代の62%が「よくする・たまにする」と回答し、40代・30代を上回りましたが、**今年は30・40代が他の世代を上回る結果に。特に30代は69%が「よくする・たまにする」と回答しました。**

■あなたはお風呂で考えごとをしますか。

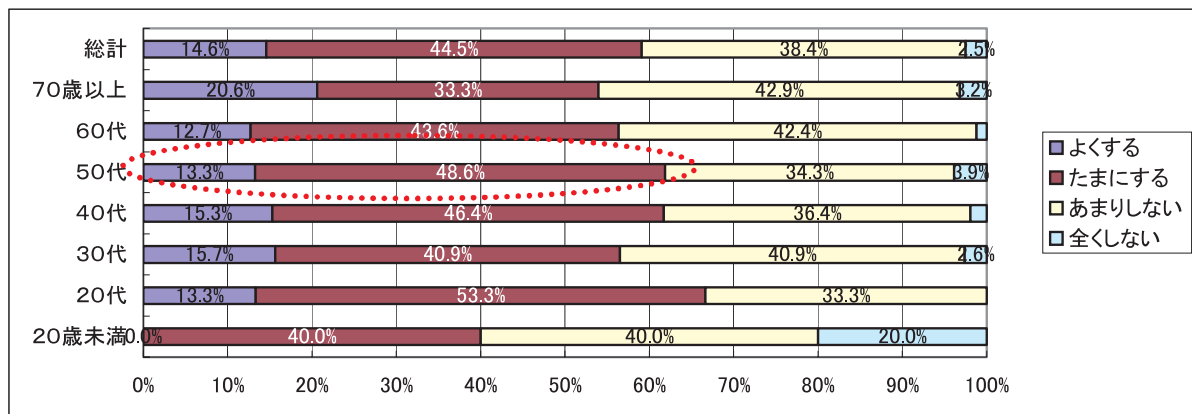
n=3,402



【2006年調査】

■お風呂で考え事をしますか。／年齢

n=753



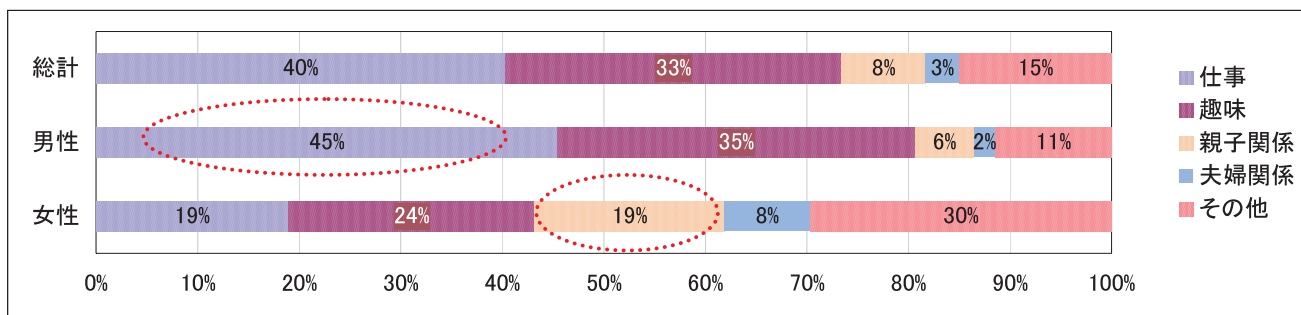
では、お風呂でどんなことが考えられているのでしょうか。男女別で見ると、**男性は「仕事」が最も多く45%**。お風呂の中でも仕事のことが頭から離れないようです。

いっぽう女性は「親子関係」も**19%**となり、女性は家庭内の問題をお風呂の中で考える傾向があることもわかりました。

疲れているときの入浴時間の変化については、「**長くなる**」と回答した人がここでも**30・40代が最も多く、どちらも4割以上**となっています。

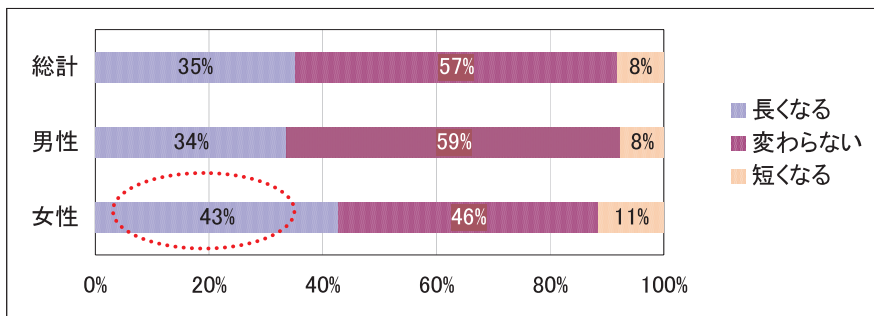
■お風呂で考えることは主に何ですか。

n=1,829



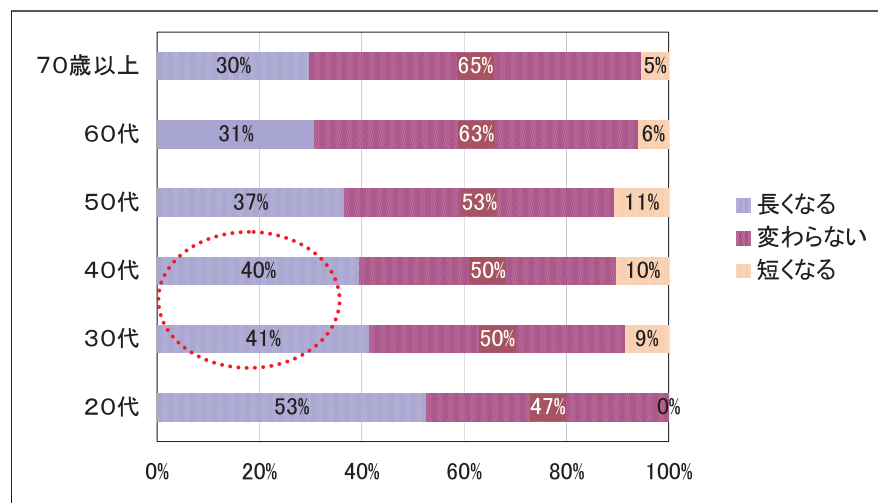
■疲れているとき、入浴時間は変わりますか。

n=3,402



■疲れているとき、入浴時間は変わりますか。

n=3,402



3. 疲労回復の手段

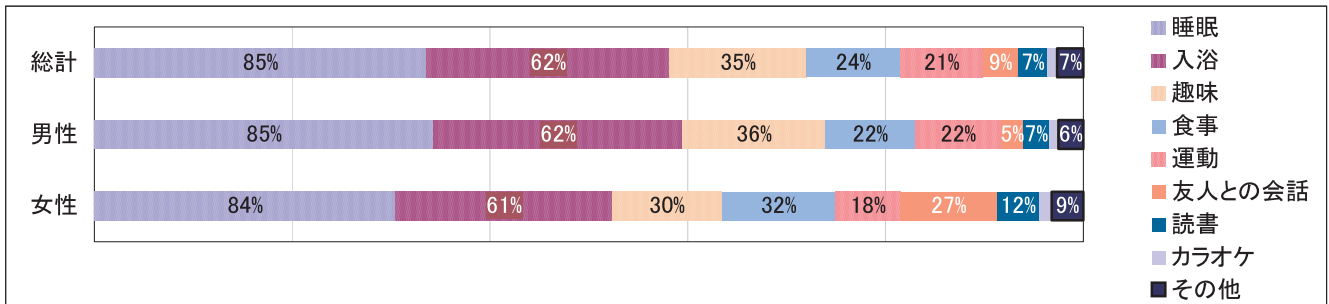
最後に、「疲れを解消する手段」をたずねてみました。

男女共に「睡眠」とともに「入浴」と回答する人が多く、「お風呂につかって、ゆっくり眠る」ことで解消するのが最適と考えているようです。

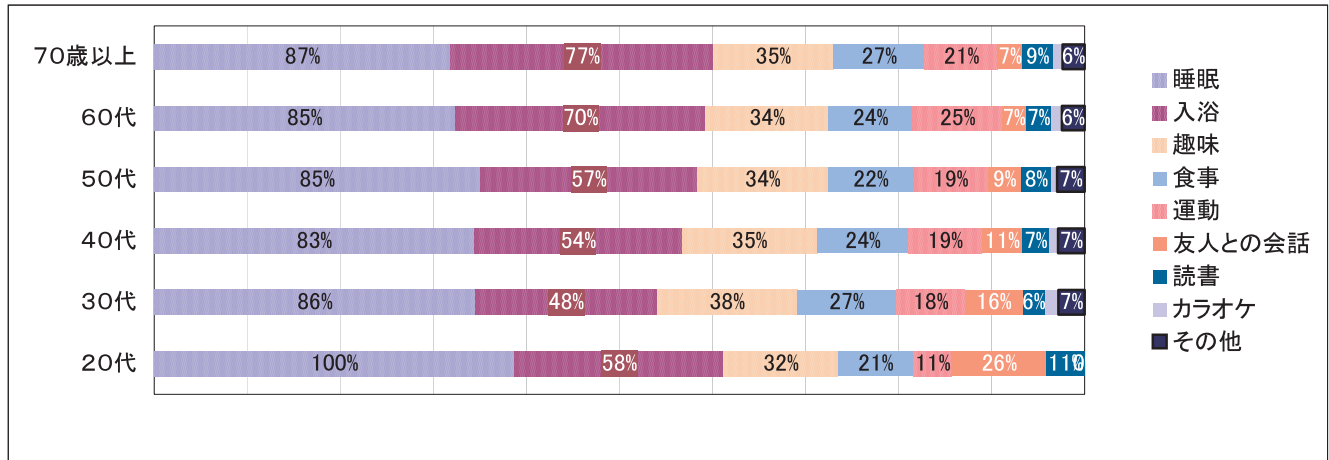
世代別に見ると、**年代が上になるほど「入浴」という回答が多くなり、下になると「睡眠」という回答が多くなります。**世代によるライフスタイルも影響していると思われます。

お風呂で実践していることとしては、「**何もせずボーっとする**」が**圧倒的で63.1%**。次に入浴剤を楽しむことや、最近また注目が集まっている「半身浴」が続きます。お風呂でボーっとしながら、考え事をしてしまうけれど疲れは引いていく...そんな現代人の生活が見えてくるようです。

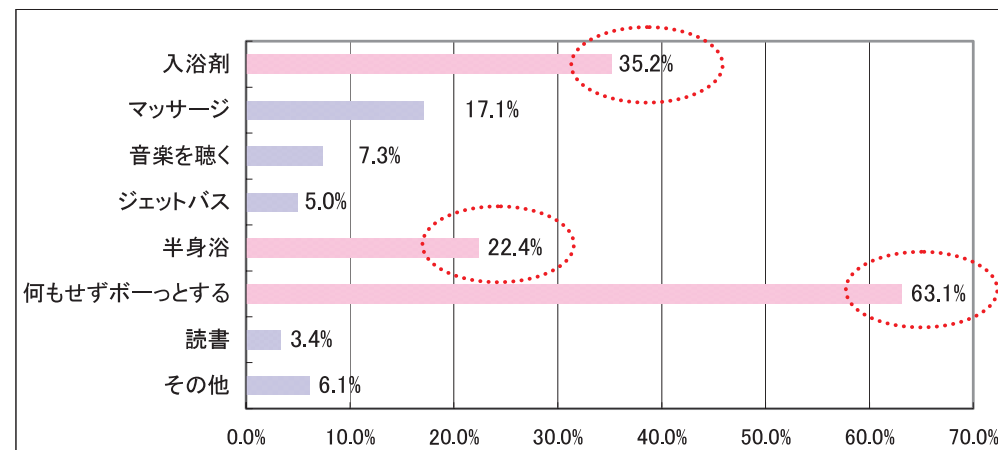
■あなたの疲れを解消する手段は何ですか。※複数回答 n=3,402



■あなたの疲れを解消する手段は何ですか。※複数回答 n=3,402



■お風呂で実践していることはありますか。 ※複数回答 n=2,115



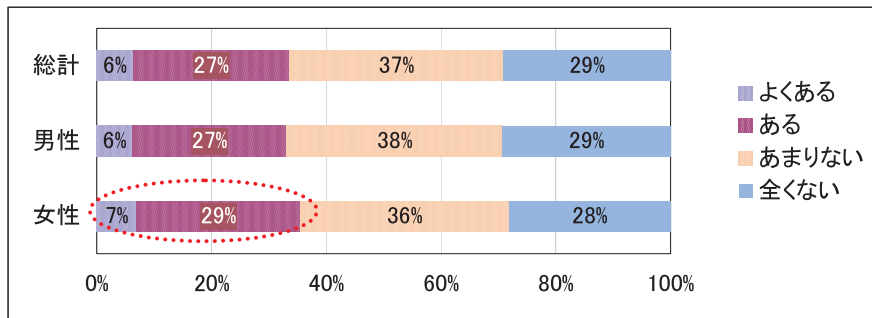
第3章 外湯利用の実態

1. 健康と外湯

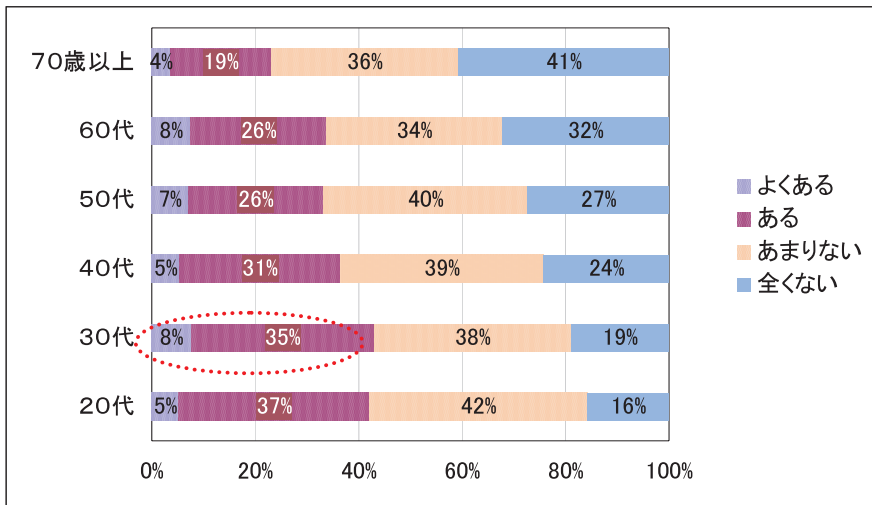
前章までは、主に家庭内でのお風呂の入り方と、健康、そして疲れの関係についてみてきました。最後に、第3章では、家庭内のお風呂「内湯」に対して外で入るお風呂「外湯」の利用実態についてもまとめました。

まず、銭湯やスーパー銭湯などの外湯利用については、**女性のほうが利用率が高く「よくある・ある」合計で36%と男性を上回りました。**世代で見ると、**30代の利用率が高く、「よくある・ある」が全世代の中でトップの43%となります。**利用したことのある施設としては、**スーパー銭湯が1位、続いてスパ(温泉)、そして銭湯と続く**のが時代を感じさせます。

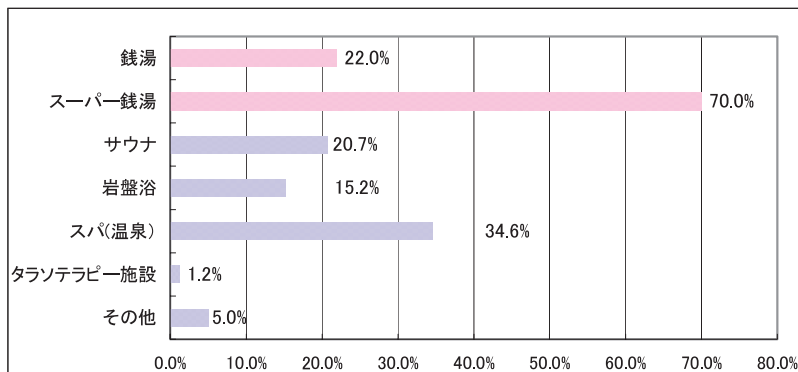
■ 銭湯やスーパー銭湯などの外湯を使うことはありますか。 n=3,402



■ 銭湯やスーパー銭湯などの外湯を使うことはありますか。 n=3,402



■ あなたが利用したことのある施設は何ですか。 ※複数回答 n=1,141

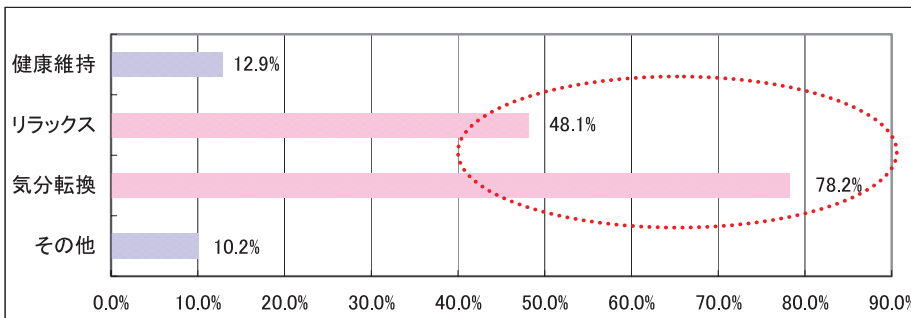


外湯を利用する理由としては、「気分転換」がトップで、本資料P6の家庭のお風呂の良さとしてトップになった「いつでも入れる」という理由はまた異なった結果となりました。メンタル面の健康維持に活用されているようです。

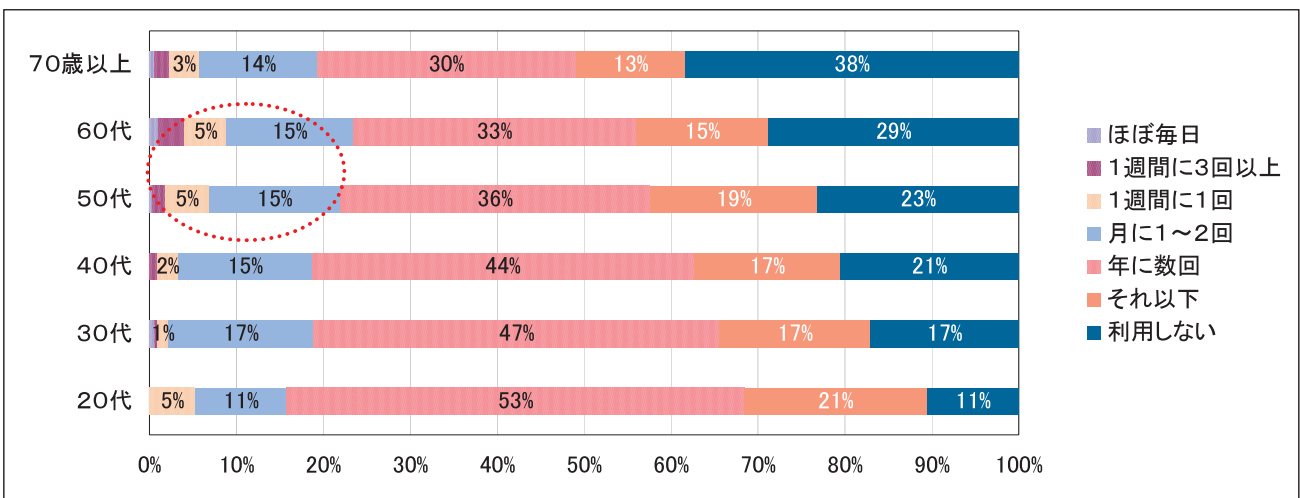
外湯を利用する頻度は、やはり全体的に「年に数回」という人が多いのですが、年代別で見ると50代以降が比較的頻度が高く、60代は「ほぼ毎日」から「月に1～2回」入るまでの率でトップとなりました。

また、これまでに外湯として銭湯を利用したことがある人の頻度ですが、ほぼ毎日という人は現在では非常に少なく、年に数回、もしくは月に1～2回という人が多数でした。

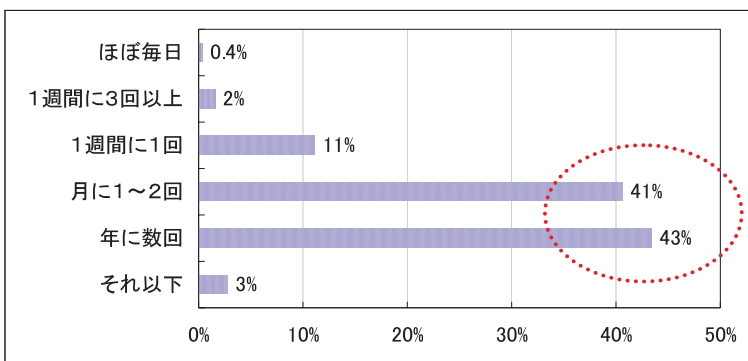
■外湯を利用する理由は何ですか。 ※複数回答 n=1,141



■外湯を利用する頻度は。 n=3,402



■外湯を利用する頻度は。／銭湯を利用したことがある n=251



2. 家族と外湯

昭和の頃は、親子で銭湯に行くのが、家族の風景のひとつでした。では、現代ではどのような状況なのでしょうか。最後に「家族と外湯」について調べました。

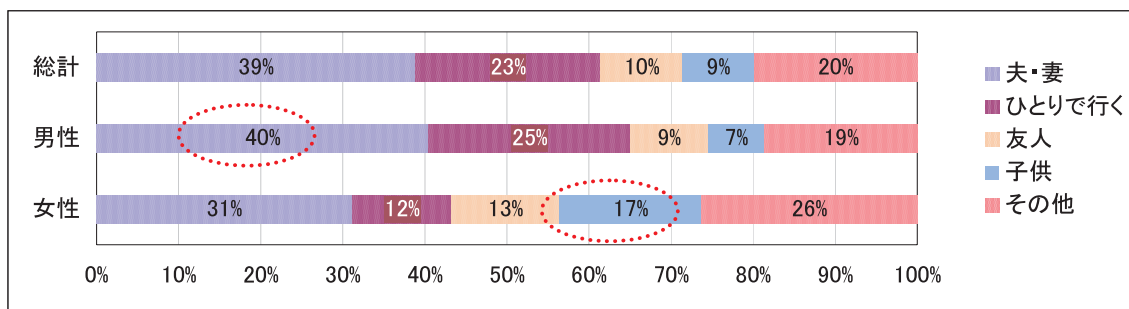
まず、外湯について誰と一緒に行くかたずねたところ、**男性の4割は「妻」と回答**。夫婦でのコミュニケーションやレクリエーションのひとつとして外湯を楽しんでいるようです。いっぽう、女性は「子ども」という回答が男性よりも**10ポイントも多く、17%**でした。母親が子どもを外湯に連れて行くことが多いようです。

年代別に見ると、**50代以上は「夫・妻」と行く**と回答。子どもが独立したあとは2人で外湯に出かけるのでしょうか。また、子育て世代の**30・40代は「子ども」と2割が回答**しました。

なお、銭湯利用の際は「夫・妻」と行くのがトップで、続いて「ひとりで行く」が続く、さらに「子ども」があげられています。現代でも家族で銭湯を利用する風景は残っていることがうかがえます。

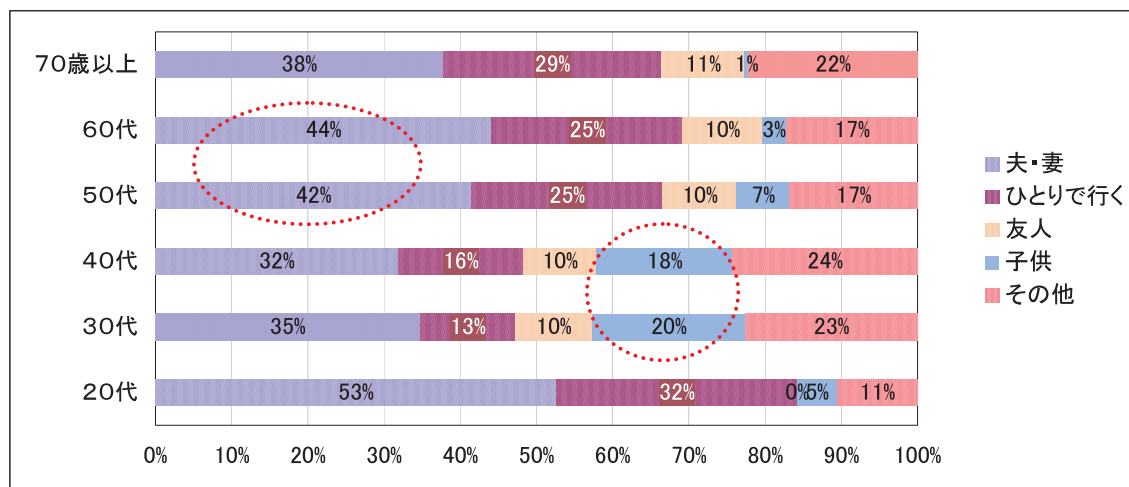
■外湯は主に誰と一緒にいきますか。

n=3,402



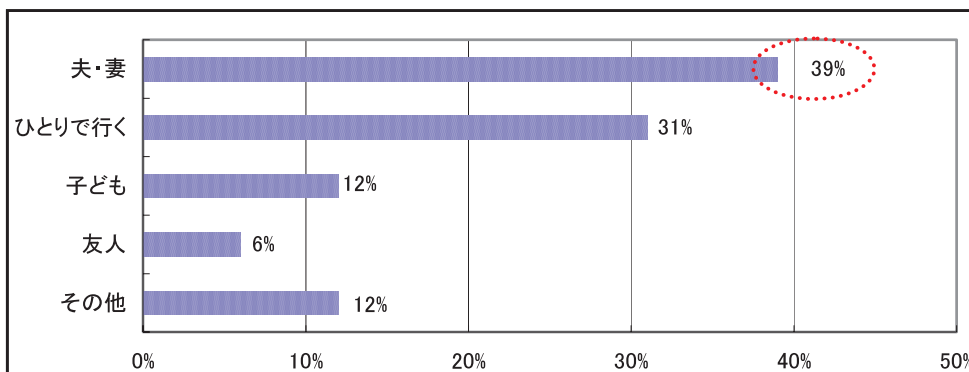
■外湯は主に誰と一緒にいきますか。

n=3,402



■外湯は主に誰と一緒にいきますか。/銭湯を利用したことがある

n=251



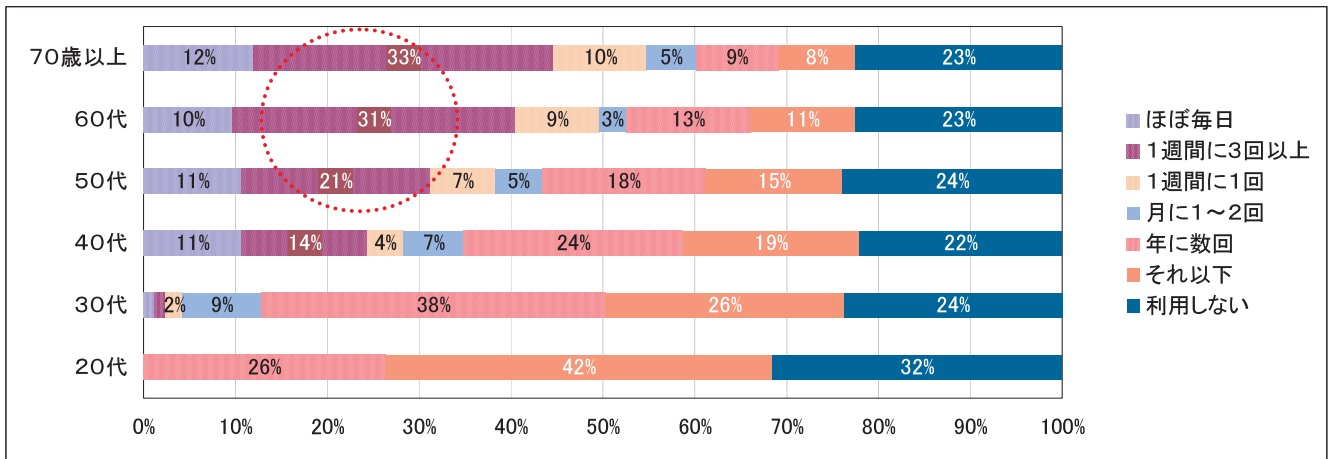
さらに銭湯について聞いてみました。

子どものころに銭湯に行った頻度をたずねたところ、やはり年代が上がるにつれて高くなり、70歳以上では合計45%が「ほぼ毎日・1週間に3回以上」と回答しています。高度成長期以降に生まれた30代から急激に頻度が低くなり、「年に数回」以下という回答が8割を超えます。

銭湯の良さとしては、「気分転換」がトップになりました。家庭内のお風呂が進化した現在でも、外湯で銭湯に行くのは良い気分転換になっているようです。独自の「銭湯画」などを見ながらゆっくりとお湯につかるのもリフレッシュになるのでしょうか。お湯の種類や、お出かけの楽しさという回答も多く挙げられました。「周囲とのコミュニケーション」「マナーが学べる」という良さを挙げる声もあり、銭湯は社交の場としても支持されているようです。

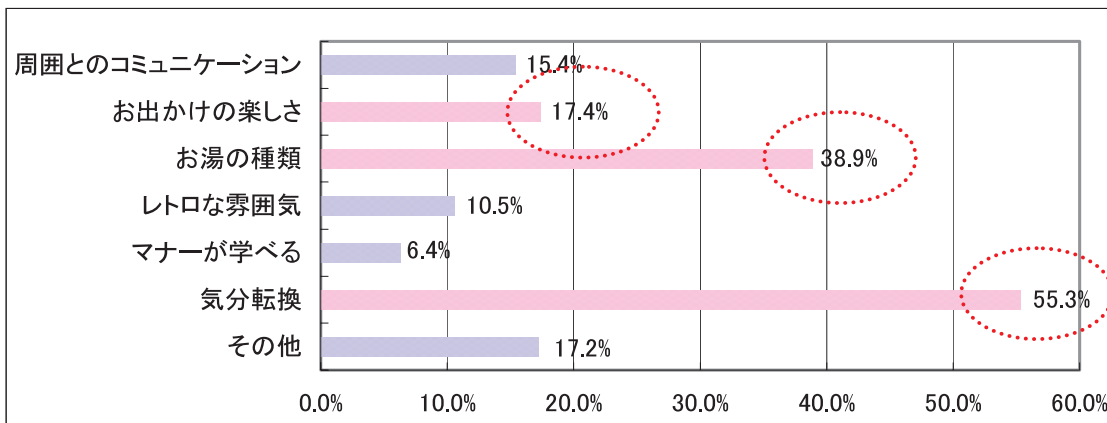
■子供の頃に銭湯に行った頻度は。

n=3,402



■銭湯の良さはなんですか。

※複数回答 n=3,402



当資料に関するお問い合わせ先:

(株)ノーリツ広報室 担当: 松田、寺島

電話: 078-334-2801

