

「入浴」に関する意識調査

～ 日本人の入浴習慣について全国47都道府県別徹底調査 ～

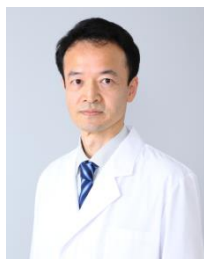
ヒートショック予備軍が最も多い県は千葉県・宮崎県 日本一長風呂県は千葉県、日本一熱風呂県は愛媛県

ヒートショック予備軍都道府県別ランキングマップ公開！
入浴科学者・早坂先生監修 ヒートショックから身を守る入浴前準備呼吸も紹介

この度、熱で暮らしを豊かにするリンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市、社長：内藤 弘康）では、入浴習慣の実態について調べるため、全国47都道府県の20～60代の男女 計2,350名を対象に「入浴」に関する意識調査を実施しました。リンナイでは、入浴に関しての意識調査を行うのは今年が3年目となりますが、今回は初の都道府県調査を実施し、「日本一長風呂県」「日本一熱風呂県」や、「ヒートショック予備軍が多い県」など様々なランキングを作成しました。皆様のお住まいの県はランクインしているかをご確認いただきつつ、ご自身の入浴方法について是非一度見直す機会としていただければと存じます。

主な調査結果

- ✓ヒートショック危険度チェックシートで調査！ヒートショック予備軍が最も多い県は千葉県・宮崎県
- ✓ヒートショックの内容・対策法を知っている人はわずか2割未満！
- ✓日本人の平均入浴時間は12.6分 日本一長風呂の都道府県は千葉県！
- ✓ヒートショック危険度の高い「41℃」以上の温度で入浴している人は半数以上！
日本一熱風呂県は愛媛県
- ✓深夜の1人風呂をしている人は3人に1人 深夜1人風呂が最も多かったのは茨城県
- ✓母親より父親が子どもをお風呂に入れる「パパ風呂家庭」が最も多いのは青森県！
- ✓お風呂の掃除を担当するのは「父（夫）」が最も多い県は三重県
- ✓お風呂周りの設備が30年以上変わらない世帯は半数以上！
- ✓浴室暖房機の設置率は、関西地方が一番高いことが判明
- ✓ヒートショック対策として何か習慣化している人はわずか2割未満



早坂 信哉 先生

東京都市大学人間科学部教授、医師、博士（医学）、温泉療法専門医。お風呂を医学的に研究している第一人者。「世界一受けたい授業」「ホンマでっか！？TV」など多数のメディアに出演。主な著書は『たった1℃が体を変える ほんとうに健康になる入浴法』（KADOKAWA）、『入浴検定 公式テキスト お風呂の「正しい入り方」』（日本入浴協会）など。

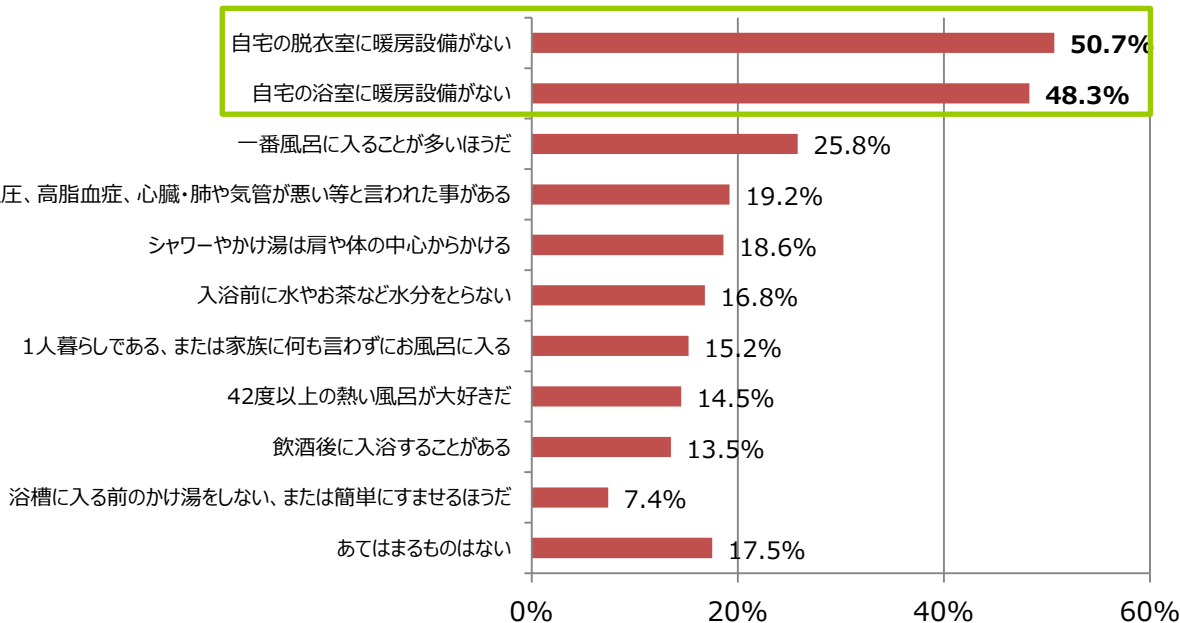
入浴科学者・早坂先生監修 ヒートショック危険度チェックシートで調査！

早坂先生にヒートショック危険度チェックシートを作成いただきました。**チェック数が5個以上ある方はヒートショックになる可能性が高い『ヒートショック予備軍』**です。最もチェック数の多かった項目は、「自宅の脱衣室に暖房設備がない」、2番目に多かった項目は「自宅の浴室に暖房設備がない」となり、設備面でヒートショック予防が出来ていないご家庭が多数あることが判明しました。

ヒートショック危険度 簡易チェックシート

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪い等と言われた事がある
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- 自宅の脱衣室に暖房設備がない
- 一番風呂に入ることが多いほうだ
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- 飲酒後に入浴することがある
- 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単にすませる
- シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る

Q1. 次の項目のうち、あなたにあてはまるものはどれですか？すべてお選びください。（複数回答 N=2,350）



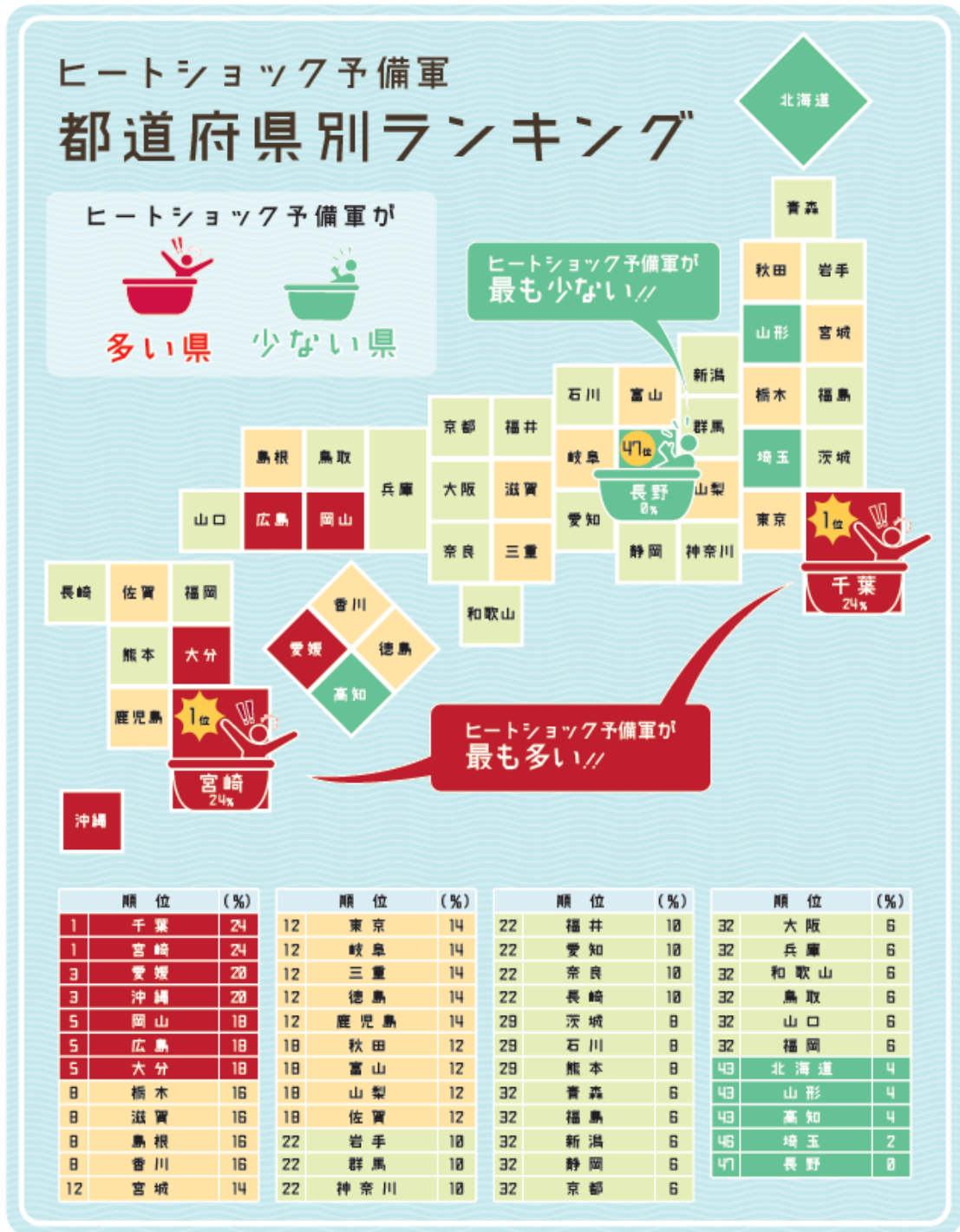
【早坂先生コメント】

是非上の10項目のうち、いくつご自身に当てはまるか試してみてください。チェック数が5個以上ある方はヒートショックになる可能性が高い『ヒートショック予備軍』です。ただし、1つでも当てはまればヒートショックの可能性がありますので油断できません。今回の調査では脱衣室や浴室に暖房設備のない方がとても多く、健康のためにも暖房設置をぜひお願いしたいと感じました。

ヒートショック予備軍都道府県別ランキングマップ公開！

ヒートショック予備軍が最も多いのは千葉県・宮崎県 約4人に1人が予備軍と判明

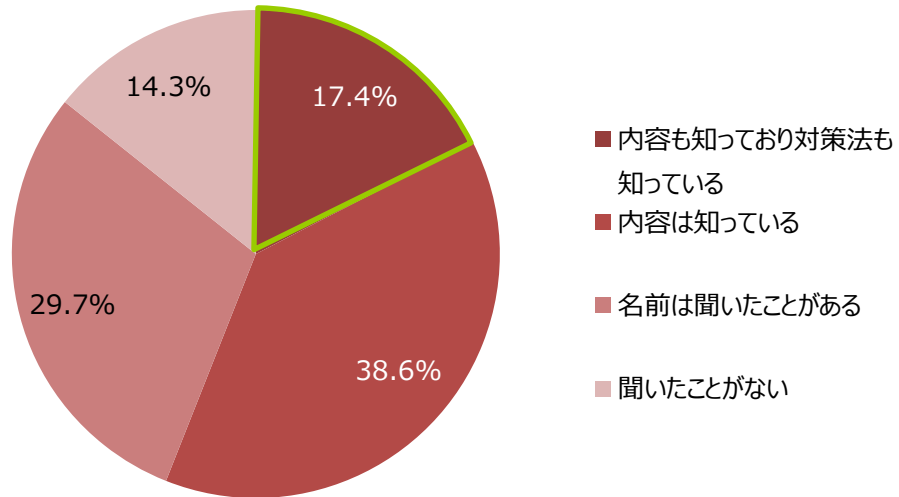
都道府県別のヒートショック危険度を表す「ヒートショック予備軍都道府県別ランキングマップ」を作成しました。ヒートショック危険度チェックシートでチェック数が5個以上ついた「ヒートショック予備軍」の方の割合が最も多いのは、「千葉県」「宮崎県」で、約4人に1人がヒートショック予備軍であることが分かりました。一方、ヒートショック予備軍が最も少なかったのは「長野県」で、なんと予備軍は0%という大変優秀な結果となりました。



**ヒートショックの内容・対策法を知っている人はわずか2割未満！
「ヒートショック」というワードを聞いたことのない人が最も多いのは「滋賀県」「沖縄県」
約4人に1人が聞いたことのないという結果に！**

昨今耳にすることの増えた「ヒートショック」というワードですが、認知について聞いたところ、ヒートショックの言葉が指す内容を知っており、対策法についても理解している方はわずか2割に満たない結果となりました。

Q2. あなたは「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？（単一回答 N=2,350）



ヒートショックに関して「内容は知っている」「内容も知っており対策法も知っている」と答えた人の割合を都道府県別に結果を見て、「ヒートショック認知率都道府県ランキング」を作成しました。ヒートショックについて内容も対策法も知っている人が最も多いのは千葉県で、反対にヒートショックという言葉を知ったことがない人が最も多いのは滋賀県と沖縄県になりました。

ヒートショックについて内容も対策法も知っている人が多い都道府県ランキング

1位	千葉県	32.0%
2位	岩手県	28.0%
3位	栃木県	24.0%
	福岡県	
	宮崎県	

ヒートショックという言葉を知ったことがない人が多い都道府県ランキング

1位	滋賀県	24.0%
	沖縄県	
2位	山口県	22.0%

※同率3位多数につき、省略。

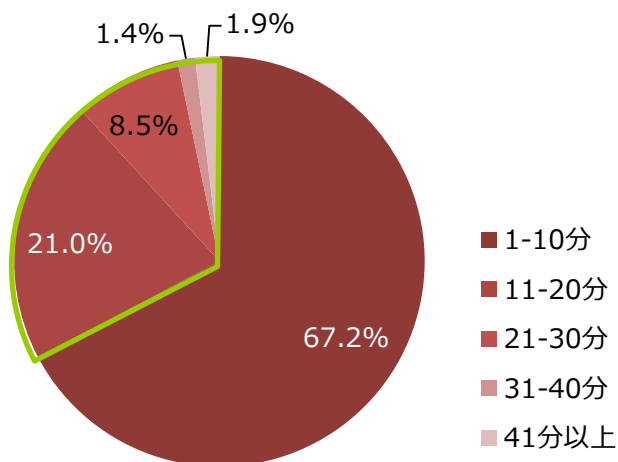
【早坂先生コメント】

今回初めてヒートショックの危険度や認知度の都道府県別調査を実施しました。ヒートショック危険度の高い県は意外にも暖かいと考えられる千葉県、宮崎県、沖縄県などでした。西日本でヒートショックの危険度が高いのは、暖かいからと油断をしているせいかもしれません。逆に危険度の低いのが長寿で有名な長野県、埼玉県、寒いと思われる北海道などでした。温かい地方だからと言っても冬は脱衣室の室温は下がりますので油断せず、備えをしてもらいたいものです。ヒートショックの認知度が高いにも関わらず、危険度が高い県もあり、認知と対策の実行に差があるのは意外な結果でした。

日本人の平均入浴時間は12.6分 入浴時間の安全ライン「10分」を超える入浴時間の方が約3割 日本一長風呂の都道府県は千葉県！

湯船に浸かる平均時間を聞いたところ、日本人の平均入浴時間は「12.6分」となりました。また、入浴科学者の早坂先生の提唱する安全ラインである入浴時間は「10分」ですが、10分を超える入浴時間の方も約3割いることが判明しました。都道府県別で結果を見たところ、日本一の長風呂県は千葉県となりました。

Q3.あなたが湯船に浸かる時間は平均何分ですか？（各単一回答 N=2,350）



日本人の平均入浴時間 12.6分

入浴時間の長い都道府県ランキング

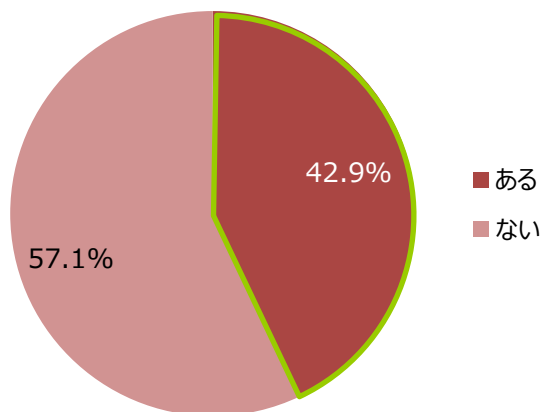
1位	千葉県	15.5分
2位	山形県	15.4分
3位	茨城県	14.6分
4位	奈良県	14.3分
	福岡県	

入浴時間の短い都道府県ランキング

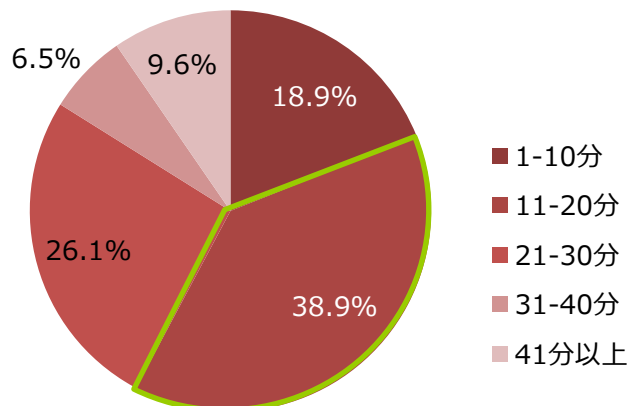
1位	沖縄県	9.5分
	愛媛県	
3位	高知県	9.9分
4位	鳥取県	10.0分
5位	香川県	10.4分

お風呂でのぼせた経験があるかを尋ねたところ、「ある」と答えた人は42.9%となりました。「ある」と答えた人に、何分くらいのお風呂でのぼせたと実感したか聞いたところ、「11～20分」と答えた人が最も多い結果となりました。

Q4.あなたはお風呂でのぼせた経験はありますか。（各単一回答 N=2,350）



Q5.平均何分以上の入浴でのぼせたと実感しましたか。（単一回答 N=1,009）



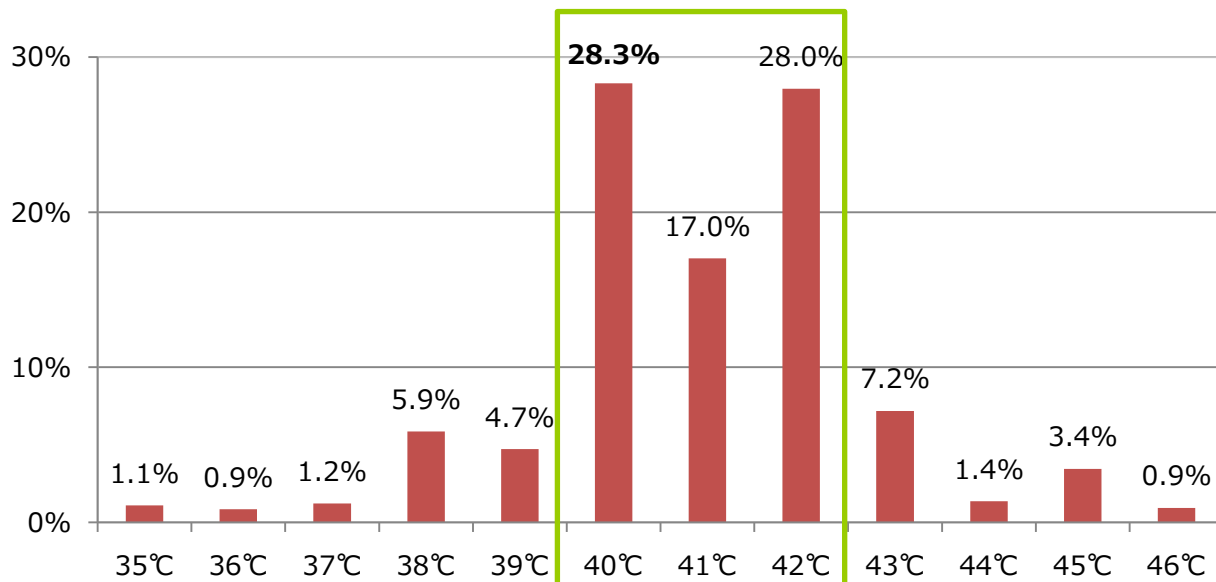
【早坂先生コメント】

これまで安全のため10分以下の入浴を推奨していましたが、予想通り、のぼせは11分以上で発生しやすいことが、今回の大規模調査でも明らかになりました。

ヒートショック危険度の高い「41℃」以上の温度で入浴している人は半数以上！ 日本一熱風呂県は愛媛県 平均41.6℃のお湯に浸かっていることが判明

冬場の浴槽の温度設定は、40℃が最も多く、40～42℃がボリュームゾーンということがわかりました。ヒートショック危険度の高いお風呂である41℃以上のお風呂に入浴している人は全体の半数以上いることが判明しました。また、都道府県別で見ると、冬場のお湯の温度が最も高い「日本一熱風呂県」は愛媛県で、平均41.6℃のお風呂に入っていました。

Q6.ご自宅の浴槽について、冬場のお湯の温度を教えてください。給湯器の温度設定がある場合、その温度をお答えください。（各単一回答 N=2,350）



お風呂の温度が高い都道府県ランキング

1位	愛媛県	41.6℃
2位	広島県	41.4℃
3位	栃木県	41.3℃
	鳥取県	
	大分県	

お風呂の温度が低い都道府県ランキング

1位	岩手県	40.4℃
	福岡県	
2位	神奈川県	40.6℃
	熊本県	

※同率3位多数につき、省略。

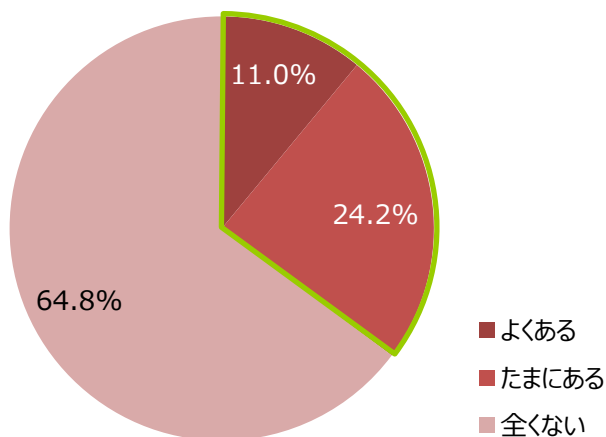
【早坂先生コメント】

今回は、長風呂や熱風呂ランキングを初めて調査しました。寒い地方での長風呂、熱風呂を予想していましたが、温暖な千葉県が長風呂のトップ、愛媛県が熱風呂のトップと意外な結果でした。ヒートショック対策は寒い地方だけの課題ではないことが明らかになりました。

深夜の1人風呂をしている人は3人に1人 深夜1人風呂が最も多かったのは茨城県 湯船派が多いのは山形県、シャワー派が多いのは沖縄県という結果に

万一、入浴時に体調不良を起こしてしまった際に、異変にすぐに気がついてくれる人がいない環境での入浴には危険が潜んでいます。そんな「深夜の1人風呂」をしている人は、約3人に1人いることが判明しました。

Q7.あなたは家族が寝静まった後や一人の時の深夜に入浴することはありますか。(単一回答 N=2,350)



深夜の1人風呂をしている人が多い都道府県ランキング

1位	茨城県	54.0%
2位	香川県	50.0%
3位	神奈川県	48.0%
4位	岩手県	46.0%
	岐阜県	
	奈良県	

入浴する際に湯船派か、シャワー派かを調査しました。その結果、湯船派が多いのは山形県、シャワー派が多いのは沖縄県という結果になりました。

Q8.あなたは入浴するとき、湯船に浸かるとシャワーではどちらが多いですか？(単一回答 N=2,350)

湯船派が多い都道府県ランキング

1位	山形県	80.0%
2位	静岡県	78.0%
3位	福島県	74.0%
	群馬県	
	佐賀県	

シャワー派が多い都道府県ランキング

1位	沖縄県	82.0%
2位	鹿児島県	54.0%
3位	北海道	52.0%
4位	高知県	48.0%

【早坂先生コメント】

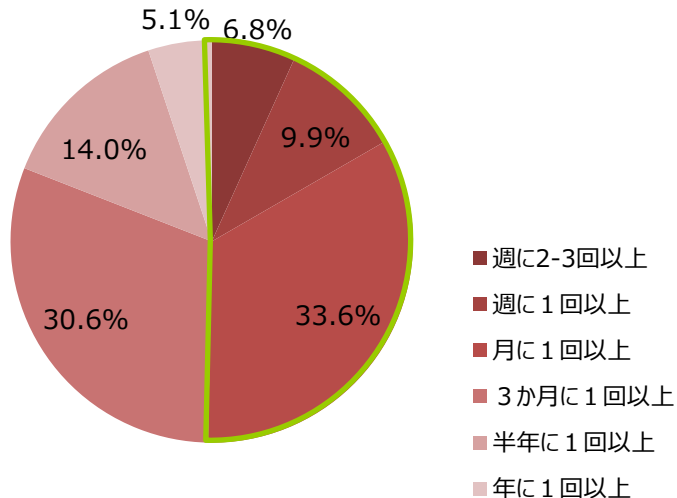
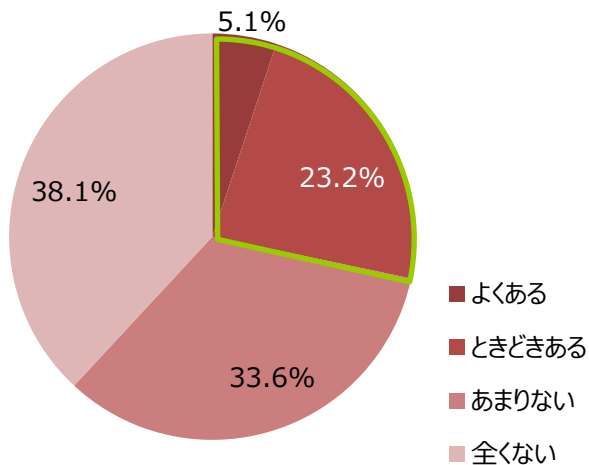
入浴で多い体調不良は知らぬうちに意識を失うことです。家族が寝静まった後など、異変に気づいてくれる人のいないタイミングでの入浴が習慣化してしまっている人は注意してください。また入浴中、眠さ・だるさを感じたときは、一旦湯船が出るようにしましょう。沖縄県は以前からシャワー派が多いことは指摘されていました。湯船に浸かることは健康寿命を延ばせることが研究から分かっていますので、積極的に湯船に浸かりたいものです。

**外湯へ行く頻度が最も多いのは熊本県
お風呂に何か入れる習慣がある人は4割
愛知県では「バラを入れる習慣がある」との回答も！**

自宅以外のお風呂「外湯」へ行くことがある人に、その頻度を聞いたところ、最も外湯へ行くのは熊本県ということが分かりました。

Q9. あなたは外湯（家以外のお風呂）へ行くことはありますか？
（単一回答 N=2,350）

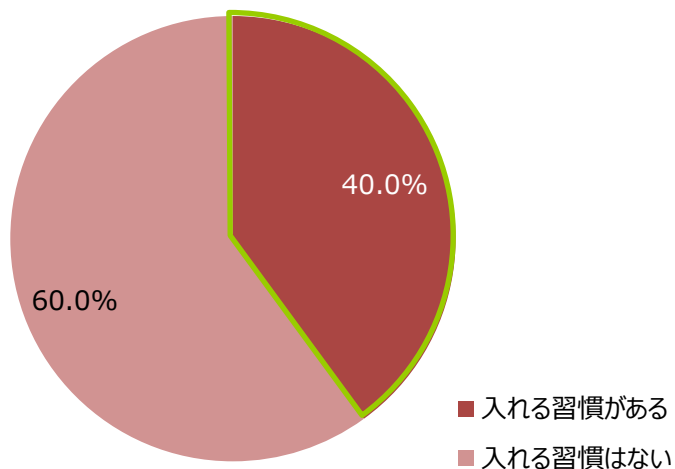
Q10. どのくらいの頻度で行きますか？（単一回答 N=666）



お風呂に入る際に何か湯船に入れる習慣があるか聞いたところ、4割の方が「入れる習慣がある」と答えました。習慣のある方に、何を入れるかお伺いしたところ、「薔薇」「桜」「松」など面白い回答も出ました。

Q11. あなたはお風呂に入る時、入浴剤など何か入れる習慣はありますか？
（単一回答 N=2,350）

Q12. あなたがお風呂に入れる習慣があるものをお答えください。
（複数回答 N=939）

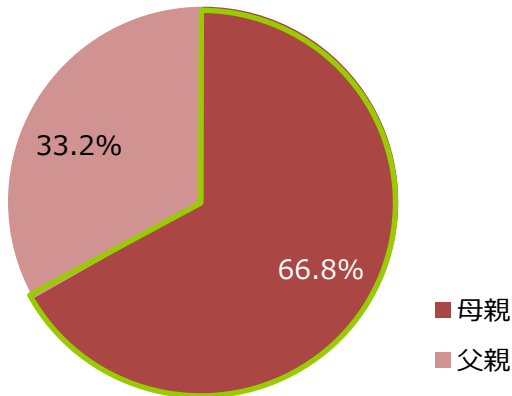


- ・バラ（愛知県）
- ・桜（岩手県）
- ・松（神奈川県）
- ・ハーブ（佐賀県）
- ・ハッカ（福島県）
- ・乾燥どくだみ（秋田県）
- ・岩塩（山形県）

母親より父親が子どもをお風呂に入れる「パパ風呂家庭」が最も多いのは青森県！ お風呂の掃除を担当するのは「父（夫）」が最も多い県は三重県

お子さんのいるご家庭の方に、お子さんと入浴するのは母親、父親どちらが多い（多かった）か尋ねたところ、母親と答えた方が6割以上という結果になりました。都道府県別に結果を見てみると、「父親」と答えた方の割合が最も多かったのは青森県で、父親と答えた方は50.0%とちょうど半数でした。

Q13. あなたのご家庭では、お子様の入浴は母親と父親、どちらの親と一緒に入浴することが多い（多かった）ですか？（単一回答 N=1,129）

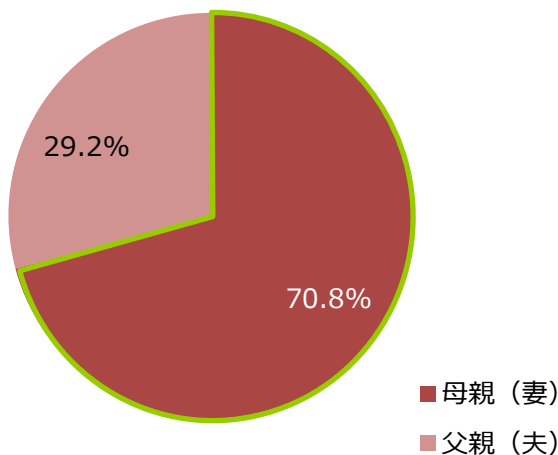


父親がお子さんと一緒に入浴することが多い 都道府県ランキング

1位	青森県	50.0%
2位	山梨県	48.0%
3位	大阪府	45.5%
4位	大分県	44.8%
5位	愛媛県	42.9%
	佐賀県	

ご結婚されている方に、ご夫婦のどちらがお風呂掃除を行うことが多いか聞きました。その結果、女性の方がお風呂掃除を担当することが多いご家庭が7割以上いることが判明しました。都道府県別では、男性がお風呂掃除を最もしているのは三重県で、4割以上の家庭で男性がお風呂掃除を行っていました。

Q14. あなたのご家庭では、夫婦のうち、お風呂の掃除はどちらがすることが多いですか？（単一回答 N=1,268）



男性がお風呂掃除をしている 都道府県ランキング

1位	三重県	45.2%
2位	愛知県	44.4%
3位	千葉県	42.8%
4位	東京都	42.3%
	香川県	

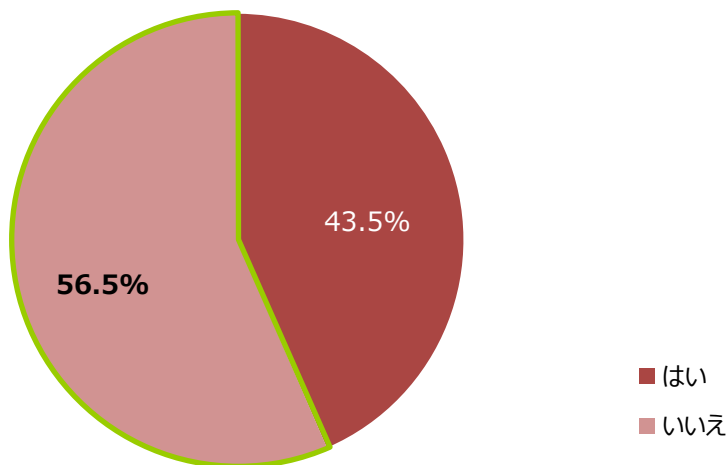
【早坂先生コメント】

これも、今回初めての全国調査です。青森県は父親がお子さんと入浴する割合がトップであり、うらやましい県です。お風呂場は子どもにマナーを教えたりやコミュニケーションに大切な場です。父親が育児に関わる場面は母親よりどうしても少なかりがちなので、父親がお風呂でお子さんと向かい合い、積極的にコミュニケーションを取るのをお子さんの発育にとっても大切なことです。また、お風呂の掃除はやや面倒な家事の1つではありますが、湯船への入浴の第1歩はお風呂掃除からですので夫婦で助け合いながら担当してもらえれば、と考えています。

お風呂周りの設備が30年以上変わらない世帯は半数以上！ 浴室暖房機の設置率は、関西地方が一番高いことが判明

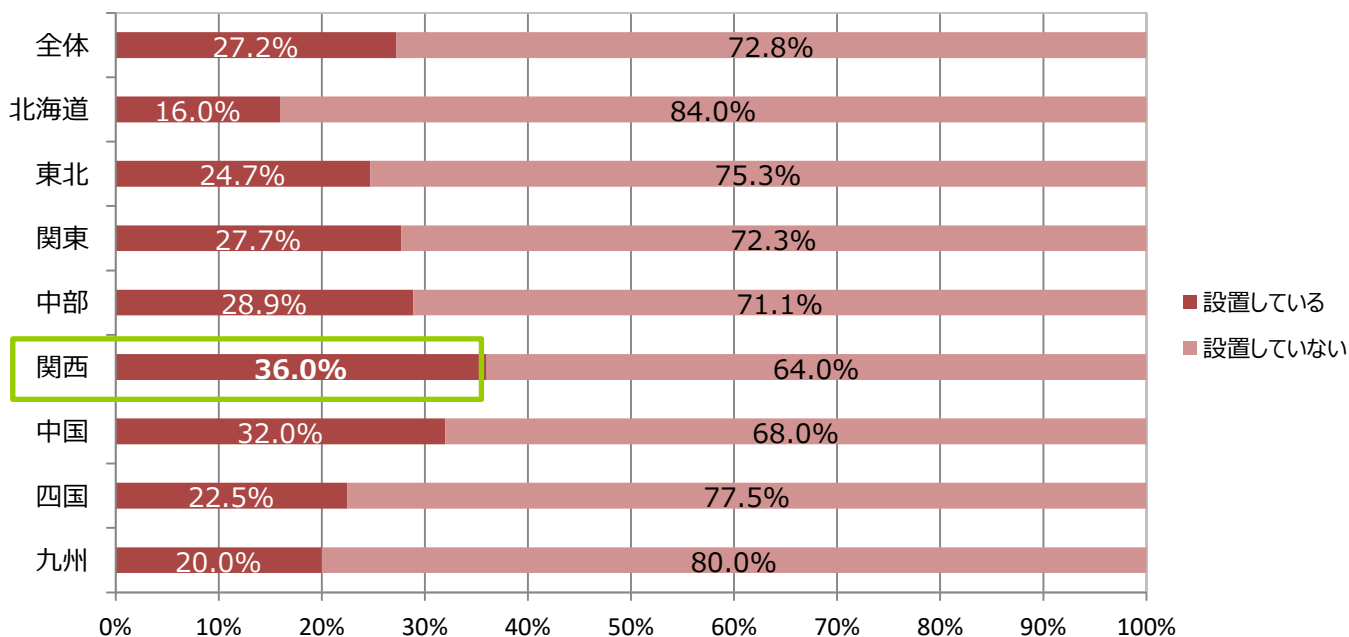
30年以上現在の家に住んでいる方に浴室周りの設備について聞いた結果、半数以上が浴室のリフォームを今までしておらず、30年前の設備を引き続き使用していることが判明しました。

Q15.あなたは現在住んでいる家の、浴室のリフォームをしたことはありますか？（単一回答 N=441）



ヒートショックを引き起こす大きな原因の1つに、浴室と脱衣所の温度差があります。温度差をなくすためには、浴室暖房機の設置が望ましいですが、設置している家庭は全体で3割に満たないことが分かりました。エリアごとに結果を見ると、最も設置されているのは関西地方でした。

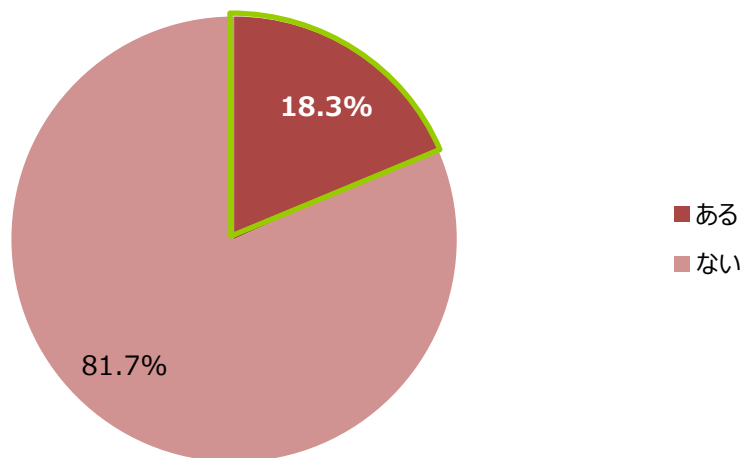
Q16.あなたのご家庭では、浴室暖房機を設置していますか？



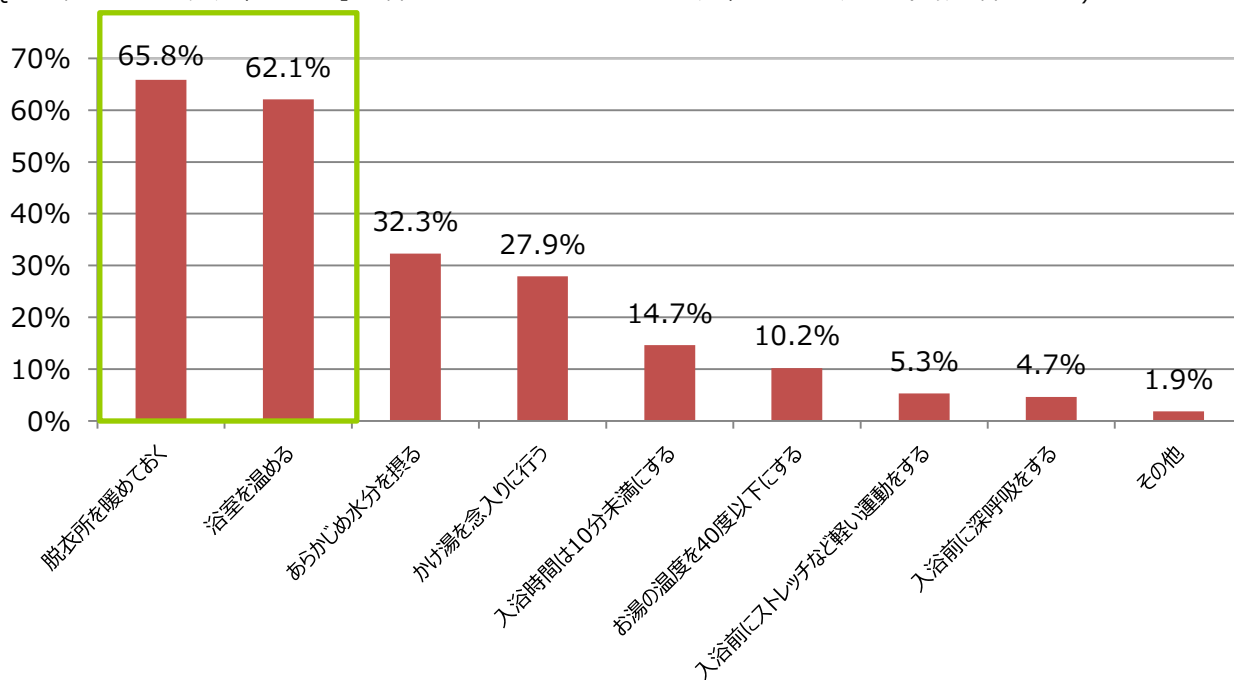
ヒートショック対策として何か習慣化している人はわずか2割未満 対策としては「脱衣所を暖めておく」が1位に

ヒートショック対策について何か習慣化していることがあるか聞いたところ、習慣化している人は2割未満となりました。また、習慣化している方に聞いたところ、1位は「脱衣所を暖めておく」、2位は「浴室を暖める」となりました。

Q17. あなたはヒートショック対策として、何か習慣化していることはありますか？（単一回答 N=2,350）



Q18. 前問で「ヒートショック対策をしている」と回答された方にお聞きます。どのような対策をしていますか？（複数回答 N=430）



【調査概要】

調査時期：2018年9月14日～18日
 調査方法：インターネット調査
 調査対象：20～60代 男女 計2,350人
 調査エリア：全国47都道府県

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

高齢者の方が危ないイメージのあるヒートショックですが、実は老若男女注意が必要です。どなたでも気軽にどこでも実践できる、ヒートショック予防法「入浴前準備呼吸」を、入浴科学者の早坂先生に考案していただきました。是非、ヒートショックから身を守るよう、毎日の入浴前の習慣にしてください。

ヒートショック予防！入浴前準備呼吸

入浴科学者 早坂信哉先生監修

1. 脱衣室で下着になる。



2. 両手をおへその上に置いて、お腹を膨らませながら鼻から3秒で息を吸う。



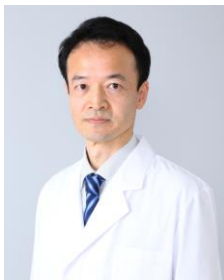
3. 口から5秒で息を吐く。
2-3を5回繰り返す。



4. 浴室にはいって下着を脱ぐ。



以前より医療現場では、診察時の血圧測定で緊張によって血圧が急上昇してしまう方へ、深呼吸をしてから血圧を測定すると、平常時の血圧に下がることは知られていました。特に**腹式呼吸は交感神経の興奮をおさえ、血圧を安定させる作用があるので裸になる前に行うことで、ヒートショック予防にもなる**、と考えられます。また、浴室は湯船の湯で温まっており多少なりとも脱衣室よりも室温が高いので、**下着を脱ぐのは浴室の中で行うようにしましょう**。しかし、深呼吸でヒートショックを完全に防ぎきれない訳ではありませんので、先に記載されているような脱衣室や浴室の暖房、湯の温度の低め設定など、根本的な対策をお願いいたします。



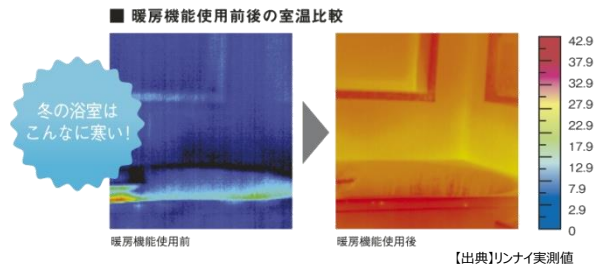


安心・快適な入浴が楽しめる浴室暖房乾燥機

体に負担がかかる冬の浴室。寒い浴室と熱いお湯の温度差により急激に血圧が変動する「ヒートショック」が起こりやすいのもこの時期です。入浴前の浴室を暖め身体の負担を軽減。お年寄りも血圧の高い方も安心して入浴できます。

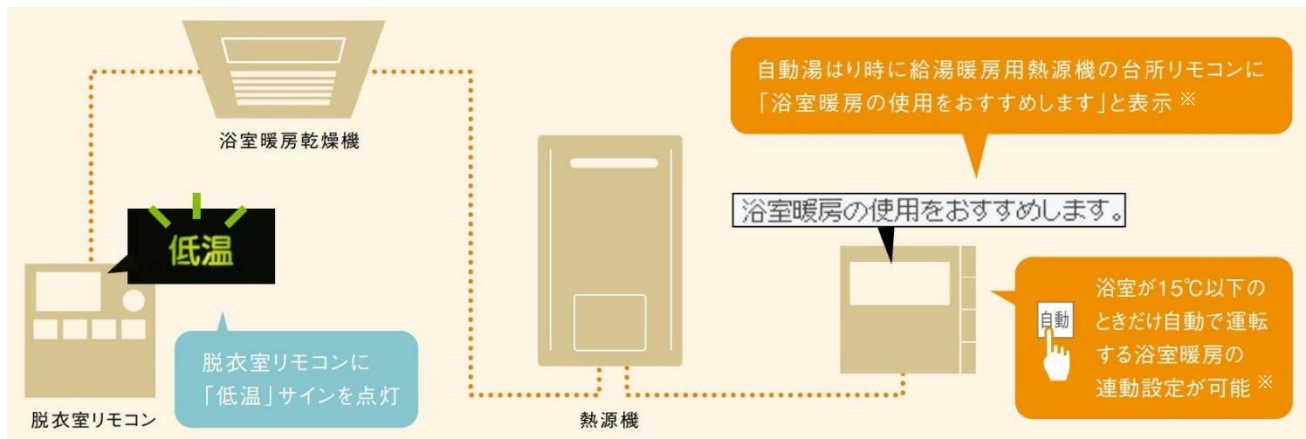
■浴室の寒さをやわらげ、ヒートショックの予防に

寒い季節の浴室を快適に。あったか暖房で安心入浴が楽しめます。入浴前に浴室内を暖房することでリビングとの温度差を解消し、身体への負担を軽減します。



■自動湯はり運転と連動して、浴室の温度に応じて自動で浴室暖房運転を開始※

浴室の室温が15℃以下の場合、浴槽へのお湯はりにあわせて自動で浴室暖房運転を開始※します。寒い浴室を入浴前に暖めておくことができ、ヒートショック対策に効果的です。



※ 熱源機リモコン300・302・320シリーズと対応給湯暖房用熱源機、RBHM-C419・C339シリーズ、RBH-C418・C338シリーズ(RBH-C338Tは除く)の組み合わせに限ります。また、「浴室暖房のおすすめ表示」は、熱源機リモコン300・302シリーズに限ります。

「STOP!ヒートショック(TM)」プロジェクトに参画

リンナイは、ヒートショックに関する正しい理解の浸透と対策を促進するため、企業協働の活動である「STOP!ヒートショック(TM)」プロジェクトに参画します。



STOP!ヒートショック™

「STOP!ヒートショック(TM)」プロジェクトは、ヒートショックや住まいの寒さなどに関する理解と対策方法を社会に広め、一人でも多くの方にリスクを回避していただけるよう、対策の啓発を目的とした企業協働の活動を開始しています。本プロジェクトは、企業が協働で行う社会貢献型啓発プロジェクトで、まだ認知の低いヒートショックのリスクと対策を呼びかけるべく、様々な啓発活動を進めます。

* 2017年12月1日～2018年2月28日で単発キャンペーンを実施。本年度より正式にプロジェクト化。