

報道関係各位

2024年11月27日

株式会社LIXIL

## 「冬バテ」のサイン！？「寒い季節に心身の不調を感じる」人は約6割！ おうちでリラックスできる場所として「お風呂」があがるものの、 半数以上の人さらなる癒しを求めアップグレードしたい意向に！

株式会社LIXIL（以下LIXIL）は、20代以上の男女539人を対象に、『冬場の入浴における意識・実態調査』を実施しました。

### < 調査結果の概要 >

- 「冬バテ」のサイン？約6割の人が、寒い季節に心身の不調がより出やすくなると回答
- 「冬バテ」の対策として多く上がったのが、「湯舟につかって入浴する」こと
- 冬に自宅でリラックスできる場所は、1位「寝室」、2位「お風呂」
- 冬と夏で入浴習慣が違う！？冬は湯舟につかる傾向に
- 半数以上の人、お風呂をもっと居心地の良い場所にアップグレードしたい意向
- シャワーヘッドの交換など、“自分でできる”範囲のリフォームを検討している人が多い
- お風呂のアップグレードにかけられる費用は「10万円～20万円未満」が2番目に多い

#### 【調査概要】

タイトル：冬場の入浴における意識・実態調査

期間：2024年11月1日(金)～2024年11月4日(月)

対象：20～70代男女／有効回答数：539件／地域：国内全域

方法：アンケートフォームを使用したオンライン調査／実施機関：株式会社LIXIL

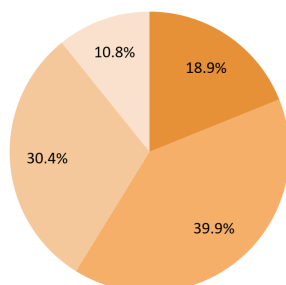
### 「冬バテ」のサインかも？約6割の人が、寒い季節に心身の不調がより出やすくなると回答。

これから一段と寒くなる季節——皆さん知っていましたか。身体のだるさやイライラなど冬に生じる漠然とした心身の不調を「冬バテ」といいます。冬は気温が下がることに加え、日照時間が短くなります。また室内と室外の寒暖差が激しく体調を崩しやすい季節なので注意が必要です。

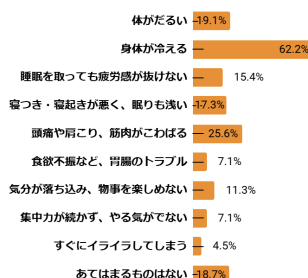
調査では、寒い季節には心身の不調がより出やすくなると感じる人が「よくある」「まあある」と回答した人は58.8%と半数以上にのぼりました。具体的な症状としては「身体が冷える」（62.2%）、「頭痛や肩こり、筋肉がこわばる」（25.6%）、「体がだるい」（19.1%）などがあがり、私たちの日常生活に少なからず影響を及ぼしています。そのため、普段の生活から意識的に「冬バテ」の対策をすることが大切です。

寒い季節には心身の不調がより出やすくなると感じることはありますか？（n=539）

● よくある ● まあある ● あまりない ● 全くない



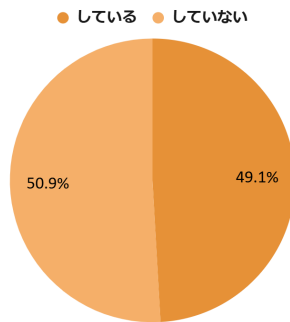
冬に感じた心身の不調として思い当たるものをお選び下さい。（n=539）



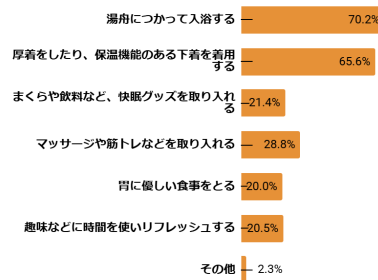
## 「冬バテ」の対策として多く上がったのが、「湯舟につかって入浴する」こと。

さて、実際に皆さんはどのような対策をしているのでしょうか。冬に感じる心身の不調に対し、「何か対策をしている」と回答した人は49.1%と半数近くいました。そのうち普段から実施している対策として一番多く上がったのが、「湯舟につかって入浴する」（70.2%）こと。「厚着をしたり、保温機能のある下着を着用する」（65.6%）、「マッサージや筋トレなどを取り入れる」（28.8%）といった身体を温める他の行為と比べ、より多くの方が“浴槽浴”を日常生活に取り入れ「冬バテ」対策をしていることが分かりました。

冬に感じる心身の不調に対し、何か対策をしていますか？（n=438）



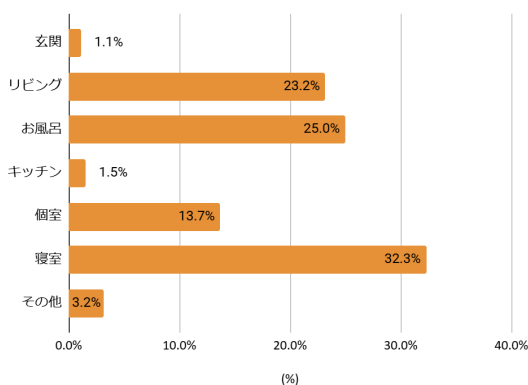
実施されている対策を全てお選びください。（n=215）



## 冬に自宅でリラックスできる場所は、1位「寝室」、2位「お風呂」。

続いてそんな寒い冬に、家の中で一番ホッと落ち着く場所はどこでしょうか。冬に自宅で最も心身をゆるめられる（リラックスできる）場所の1位は「寝室」（32.3%）、次いで「お風呂」（25.0%）、「リビング」（23.2%）となりました。その理由について聞いたところ、「のんびりできる」「リフレッシュできる」「温まる」「くつろげる」などがあがりました。2位となった「お風呂」については実際に、ぬるめのお湯に浸かることで副交感神経が優位になり、リラックスすることができるといわれています。寝つきを良くするためには、就寝の2〜3時間ほど前に入浴することがおすすめです。

冬の季節、自宅内で、最も心身をゆるめられる（リラックスできる）場所はどこですか？（n=539）



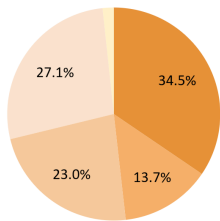
冬と夏で入浴習慣が違う！？ 冬は“湯舟”につかる傾向に。

次に、冬と夏の入浴習慣について聞いてみました。入浴する際の行動として「毎回湯舟につかる」「主に湯舟につかり、時々シャワーのみ」と回答した人は夏場は48.2%に対し、冬場は71.8%と20%以上も高く、冬の方が“湯舟”につかる人が多い傾向にあります。

その理由として、冬の入浴に求めることとして「身体の芯まで温まること」(66.0%)、「ゆったりとリラックスできること」(42.5%)、「身体の疲れをほぐすこと」(38.6%)が多くあげられ、温かさや快適さを求めている人が多いことが伺えます。

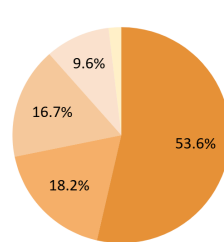
夏の季節に入浴する際の行動として、最も近いものをお選びください。(自宅に入浴設備のない方は、銭湯や職場等の施設などを習慣的に利用する場合についてお答えください) (n=539)

- 毎回湯舟につかる
- 主に湯舟につかり、時々シャワーのみ
- 主にシャワー、時々湯舟につかる
- 毎回シャワーのみ
- 入浴はしない

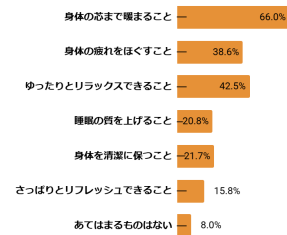


冬の季節に入浴する際の行動として、最も近いものをお選びください。(自宅に入浴設備のない方は、銭湯や職場等の施設などを習慣的に利用する場合についてお答えください) (n=539)

- 毎回湯舟につかる
- 主に湯舟につかり、時々シャワーのみ
- 主にシャワー、時々湯舟につかる
- 毎回シャワーのみ
- 入浴はしない



夏と比べ、冬の入浴に求めることは何ですか？あてはまるものをすべてお答えください。(n=539)



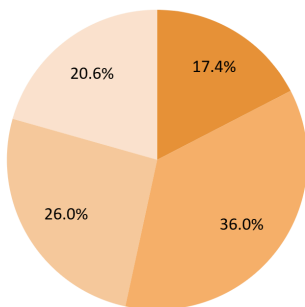
半数以上の人々が、お風呂をもっと居心地の良い場所にアップグレードしたい意向  
シャワーヘッドの交換など、“自分でできる”範囲のリフォームを検討している人が多い

このように心身のリラックスが期待でき、「冬バテ」対策の一つとしても欠かせないお風呂ですが、現状よりも居心地の良い場所にアップグレードしたいと思うことが「よくある」「まあある」と回答した人は53.4%と、半数以上いることが分かりました。

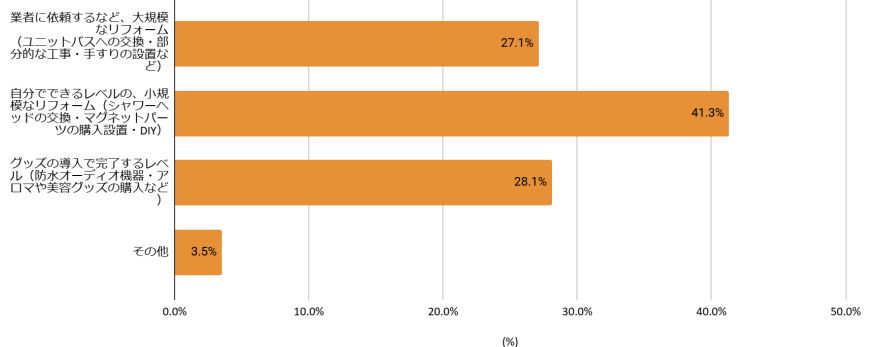
また、アップグレードの規模について聞いたところ、「自分でできるレベルの小規模なリフォーム」(41.3%)が一番多く、次いで「グッズの導入で完了するレベル」(28.1%)、「業者に依頼するなど大規模なリフォーム」(27.1%)となりました。アロマや美容グッズなど簡易的なものではなく、シャワーヘッドの交換・マグネットパーツの設置・DIYなど少し手間やお金をかけて「自分でできるレベルの小規模なリフォーム」を行い、バスタイムをより楽しみたいと意欲的に考えている人が一定数いることが分かりました。

浴室を現状よりも居心地の良い場所にアップグレードしたいと思うことはありますか？ (n=539)

- よくある
- まあある
- あまりない
- 全くない (現状のままでよい)



どのようなアップグレードを考えていますか？最も近いものをお選びください。(n=288)

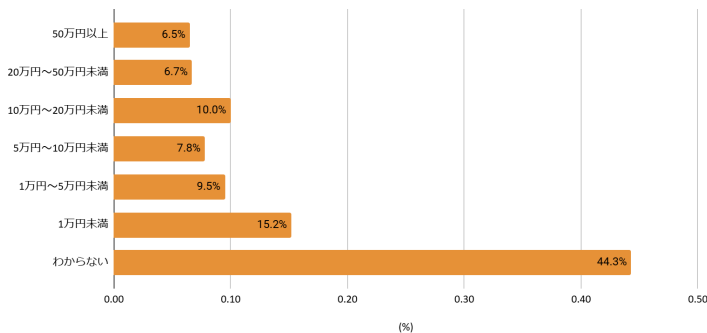


## 自分へのご褒美としてプチ贅沢！？

### お風呂のアップグレードにかけられる費用は「10万円～20万円未満」が2番目に多い

続いてお風呂のアップグレードにかけられる費用について聞いたところ、「1万円未満」（15.2%）という少額の回答について、「10万～20万円未満」（10.0%）、「1万円～5万円未満」（9.5%）、「5万円～10万円未満」（7.8%）とある程度費用をかけられる結果となりました。お風呂を、日々頑張る自分や家族の心身をリラックスさせられる大事な場所としてとらえているからこそ、ある程度の金額をかけてでもアップグレードをしたいと考えている人が一定数いることが伺えます。

お風呂のアップグレードにかけられる費用として次のうち最も近いものをお選びください。（n=539）



## 泡シャワー「KINUAMI」で、ちょっと特別なバスタイムへ！

濃密泡に一瞬で身体中を包み込まれる心地よさと、隅々まで洗しやすい快適さ。

そこで皆さんにご紹介したいのが、泡シャワー「KINUAMI」。温かな濃密泡に一瞬で身体中を包み込まれる心地よさ、隅々までラクに洗える快適さなど、日々のバスタイムがあっという間に特別な時間へとアップグレードされます。

「KINUAMI」をお選びいただいたユーザーからは「忙しい日々の中、リラックスする時間をつくりたくて導入した」「バスタイムが保湿ケアできる癒しの時間になる」といった声をいただいております。



そしてこの度「KINUAMI」は、より多くの方にお風呂での"至福のひととき"をご提供できるよう、KINUAMI Uの税込価格が8万8000円から6万6000円へとお求めやすくなりました！さらに、公式ストア/Amazonストアで期間限定の割引キャンペーンも実施中です！特別な工事も必要なく、届いたその日からご利用いただけます。KINUAMIの詳細は下記公式サイトよりご覧ください。

<https://www.kinuami.com/>

まもなく冬の寒さも本格化するシーズン。「冬バテ」にならないためにもお風呂をもっと特別の時間に見ませんか。いつものバスタイムをちょっぴり贅沢に——泡シャワー「KINUAMI」の導入をぜひ検討してみてくださいはいかがでしょうか。