

「冬バテ」予防に最も効果を実感する入浴。一方、4人に1人は「冬」もシャワー派

積水ハウス株式会社は、寒さが身に染みる日々に心も身体も温かくするご提案を目的に、全国の20~60代の男女を対象に「入浴に関する調査（2023）」を実施しました。

積水ハウスの研究機関の住生活研究所では、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求のために「住めば住むほど幸せ住まい」研究として様々な調査を実施しています。今回は寒さが増す中、冬バテの実態や入浴時の過ごし方、寒さ対策などを調査しました。

～調査サマリー～

- ✓7割が感じたことのある冬の心身不調は「冬バテ」かも。体調管理で効果を感じやすいのは「入浴」
- ✓冬のお風呂時間好きは8割！一方、4人に1人は冬もシャワー派、お風呂場や洗面室の寒さ対策をしない傾向も
- ✓女性の半数以上はお風呂時間が30分以上。お風呂時間でプチ掃除している女性は約7割も
- ✓洗面室で4人家族のものを並べてみると約3畳分も！お風呂上りに必要な「下着・肌着」「寝間着・パジャマ」を収納したいけれどできていないという悩みも

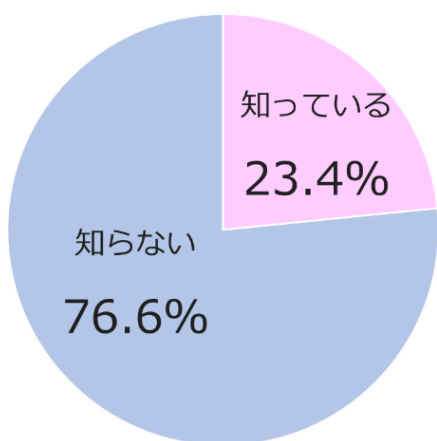
調査結果から、お風呂時間をより快適で健康的に、心も身体も温かくするための「幸せ Tips」もご紹介します。

7割の人が感じたことがある冬の心身不調は「冬バテ」かも。体調管理で効果を感じやすいのは「入浴」

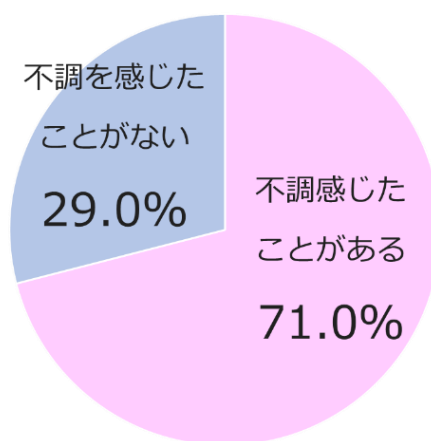
寒暖差などによる自律神経の乱れにより、冬に心身の不調を感じることは「冬バテ*」と呼ばれることがありますが、「冬バテ」という言葉を認知している人はたった23.4%でした。一方、「冬バテ」にあたるような症状を含む心身の不調を感じたことがある人は71.0%で、認識はないものの「冬バテ」になっていた可能性も考えられます。

冬バテ*…寒暖差などによる自律神経の乱れにより冬に起こる心身の不調

「冬バテ」の認知度（N=500）



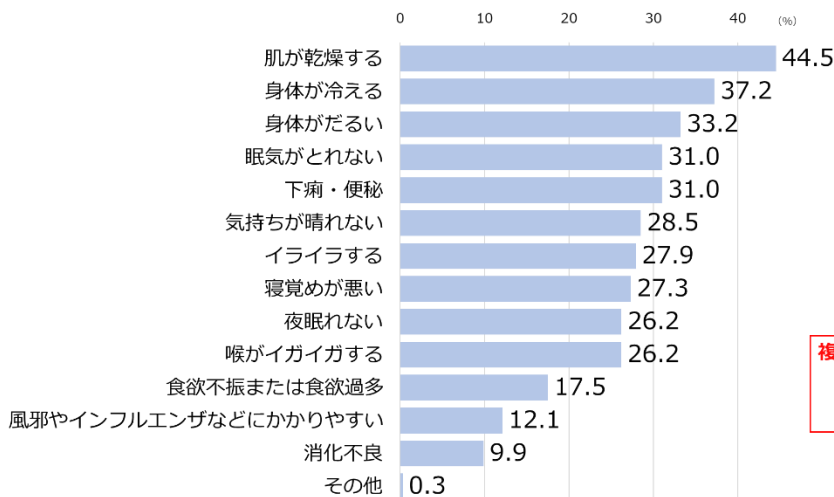
冬における心身の不調 経験有無（N=500）



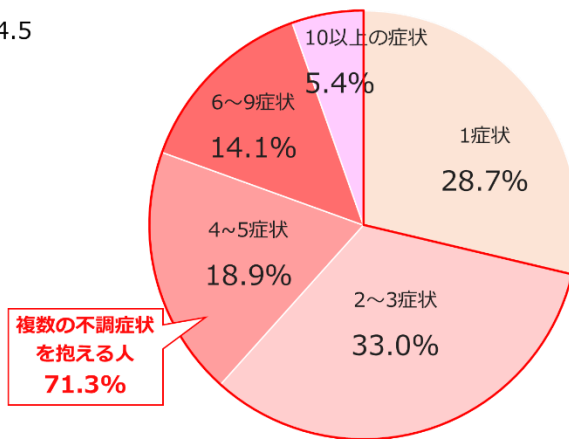
積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査（2023年）」

冬に心身の不調を感じた人に内容を聞いたところ最も多い「肌が乾燥する」44.5%に続き、3割以上もの人が「身体が冷える」37.2%、「身体がだるい」33.2%、「眠気がとれない」31.0%、「下痢・便秘」31.0%と回答しました。身体的不調が多く目立ちますが、「気持ちが晴れない」「イライラする」も3割近くいるようです。冬に心身の不調を感じた7割以上の人が複数の不調となる症状を抱えていることがわかりました。

冬に感じた心身の不調内容
(冬に心身の不調を感じたことがある人 n=355・複数回答)



冬に感じた心身の不調症状数
(冬に心身の不調を感じたことがある人 n=355)



積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

家の中で、冬の体調管理で行っていることと、その中で効果を実感できていることを聞き、対策の効果を実感できる割合* (以後、効果実感率) を算出しました。行っていること5位の「入浴をする(湯船につかる)」は、効果実感率が73.5%と最も高い結果になりました。寒い冬の体調の管理において入浴は一定効果が期待できると考えられます。その他、効果実感率が高い対策として「厚着やあったかグッズ(靴下、マフラーなど)を使う」70.2%や「ストーブ・ヒーターを使う」69.3%など身体を温める対策に効果を感じている人が多いことが見受けられます。

冬の体調管理で行っていることTOP10

N=500・複数回答

順位	対策	割合 (%)
1位	うがい・手洗いを徹底する	57.4%
2位	マスクを着用する	51.6%
3位	温かい飲み物を飲む	50.8%
4位	厚着やあったかグッズ(靴下、マフラーなど)を使う	50.4%
5位	入浴をする(湯船につかる)	46.8%
6位	睡眠をしっかり取る	42.2%
7位	エアコンを使う	36.8%
8位	ストーブ・ヒーターを使う	30.6%
9位	運動やストレッチを行う	30.2%
10位	日差しを取り入れる	29.8%

積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

冬の体調管理対策の効果実感率TOP10

冬の体調管理の対策	①行っている人数	②効果を実感した人数	②÷①=効果実感率
1位 入浴をする(湯船につかる)	234	172	73.5%
2位 厚着やあったかグッズ(靴下、マフラーなど)を使う	252	177	70.2%
3位 ストーブ・ヒーターを使う	153	106	69.3%
4位 うがい・手洗いを徹底する	287	198	69.0%
5位 運動やストレッチを行う	151	101	66.9%
6位 衣類やカイロ等で体を温める	118	78	66.1%
7位 こたつを使う	100	66	66.0%
8位 電気毛布や電気あんかを使う	61	40	65.6%
9位 生姜など体を温める食品を摂取する	90	59	65.6%
10位 床暖房を使う	33	21	63.6%

*効果実感率の算出方法：各対策の「効果を実感できていること」÷「行っていること」の割合

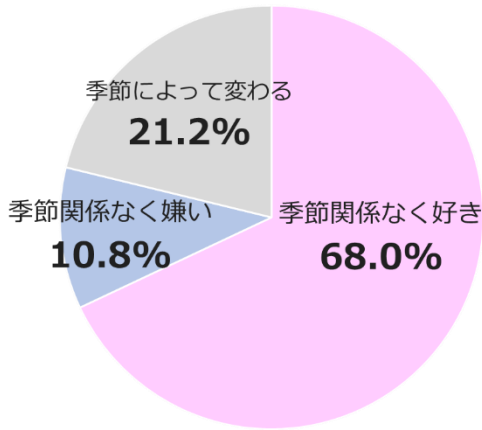
積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

冬のお風呂時間好きは8割！一方、4人に1人は冬もシャワー派、お風呂場や洗面室の寒さ対策をしない傾向も

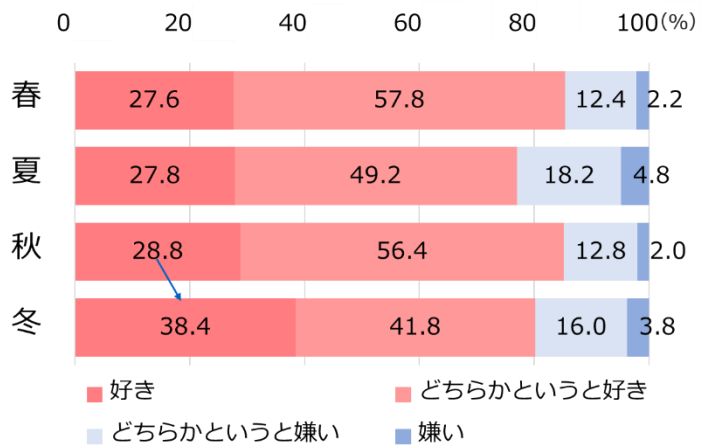
冬の体調管理において効果実感率が高い「入浴をする(湯船につかる)」でしたが、季節問わずお風呂時間が好きな人は68.0%でした。また、「冬」のお風呂時間が最も「好き」が多く、他の季節と比較し10ポイントほど多い結果になりました。

お風呂時間の好き／嫌い (N=500)

※シャワーのみも含む



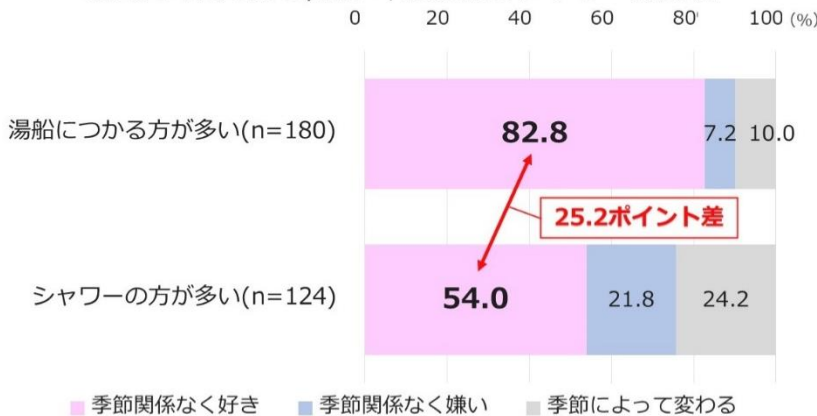
お風呂時間の好き／嫌い | 季節別 (N=500)



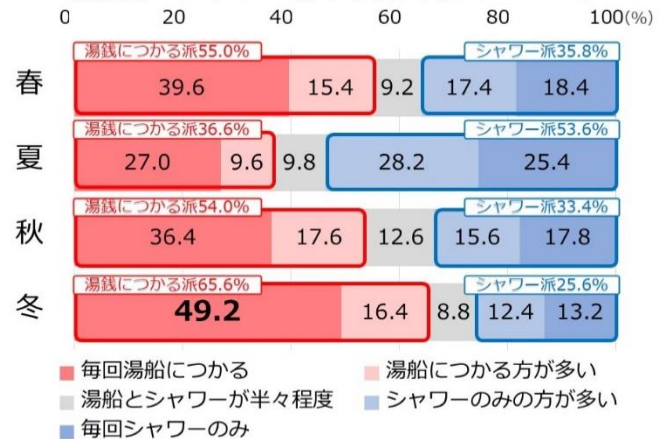
積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

季節関係なく湯船に浸かる方が多い人は、季節関係なくお風呂時間が好きと 82.8%が回答しました。これは、シャワーの方が多くの人に比べ 25.2 ポイント多く、お風呂時間好きは、湯船につかる人に多いようです。冬は「毎回湯船につかる」人が約半数にのぼり、「湯船につかる方が多い」まで含めると 65.6%であり、他の季節に比べ「湯船につかる派」が多いことがわかりました。逆に、4 人に 1 人は冬でも「シャワー派」のようです。

お風呂時間の好き/嫌い | 湯船派orシャワー派比較



湯船派orシャワー派 | 季節比較 (N=500)



積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

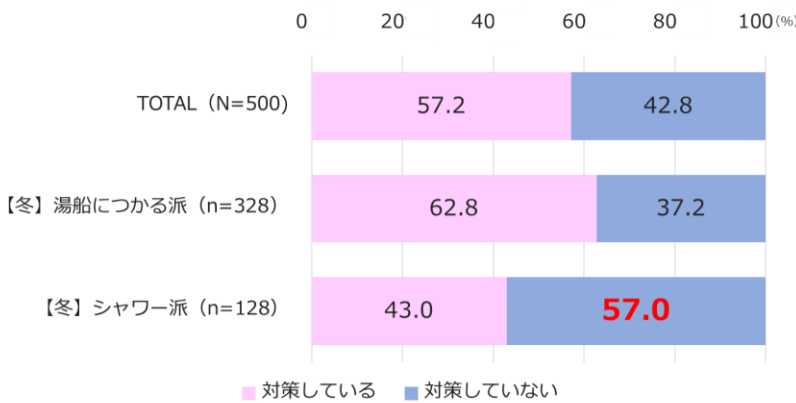
お風呂時間が「どちらかという嫌い/嫌い」の人に理由を聞いたところ、季節問わず TOP3 内に「お風呂に入るまでが面倒」が入り、TOP5 内には「体や髪を洗うのが面倒」「お風呂後のドライヤーが面倒」が入りました。お風呂に入る前、入っている時、入った後の各過程で面倒と思うようです。また、冬に関しては空間の寒さが嫌いな理由の上位にあがりました。

お風呂時間が嫌いな理由 | 季節別 (複数回答)

	春 (n=73)		夏 (n=115)		秋 (n=74)		冬 (n=99)	
1位	お風呂に入るまでが面倒	37.0%	お風呂後でも汗をかく	33.9%	お風呂に入るまでが面倒	36.5%	浴室内が寒い	35.4%
2位	時間がかかる	30.1%	熱いのが苦手	26.1%	時間がかかる	25.7%	脱衣室が寒い	35.4%
3位	体や髪を洗うのが面倒	23.3%	お風呂に入るまでが面倒	25.2%	体や髪を洗うのが面倒	23.0%	お風呂に入るまでが面倒	35.4%
4位	お風呂後のドライヤーが面倒	20.5%	お風呂後のドライヤーが面倒	18.3%	お風呂後のドライヤーが面倒	17.6%	体や髪を洗うのが面倒	22.2%
5位	浴室内が寒い	11.0%	体や髪を洗うのが面倒	18.3%	脱衣室が寒い	13.5%	時間がかかる	19.2%
	お風呂後のスキンケアが面倒	11.0%						

積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

お風呂場や洗面室・脱衣所の寒さ対策をしていない人は全体の 42.8%で、中でも冬のシャワー派は 57.0%にのぼりました。湯船で身体を温められない上、寒いお風呂場や洗面室ではかえって冬の体調管理に支障がありそうです。行っている対策として最も多いのは「洗面室・脱衣所に暖房器具を置く」23.1%で、続いて「入浴中の換気扇を切る」22.0%、「入浴前にシャワーを床や壁に出しておく」19.6%でした。



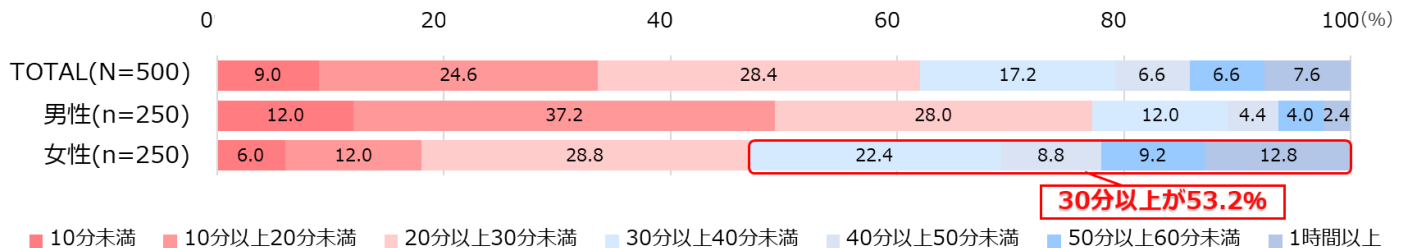
お風呂場や洗面室の寒さ対策している人 n=286・複数回答		
1位	洗面室・脱衣所に暖房器具を置く	23.1%
2位	入浴中の換気扇を切る	22.0%
3位	入浴前にシャワーを床や壁に出しておく	19.6%
4位	お風呂場に入ってまず初めに湯船につかる	16.8%
5位	入浴前に浴室暖房機をつける 入浴中に浴室暖房機をつける	16.4%
7位	お風呂の蓋をずらして湯気を充満させておく	14.7%
8位	床マット・すのこを置く リビングや脱衣室のドアを開けておいて、リビングの暖房で住宅内全体を暖房して暖かくしておく	14.0%
10位	しばらくお風呂場のドアを開けておく	12.9%

積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

女性の半数以上はお風呂時間が30分以上。お風呂時間でプチ掃除している女性は約7割も

お風呂の各過程で面倒と思う人や時間がかかるという観点からお風呂時間を「嫌い」と感じる人が多いことがわかりましたが、お風呂に入るところから入った後のケアまで含めトータルにかかる時間を聞いたところ、全体では「20分以上30分未満」が最も多い28.4%でしたが、女性の半数以上は30分以上かかっていました。

お風呂のトータル所要時間 | 男女比較



30分以上が53.2%

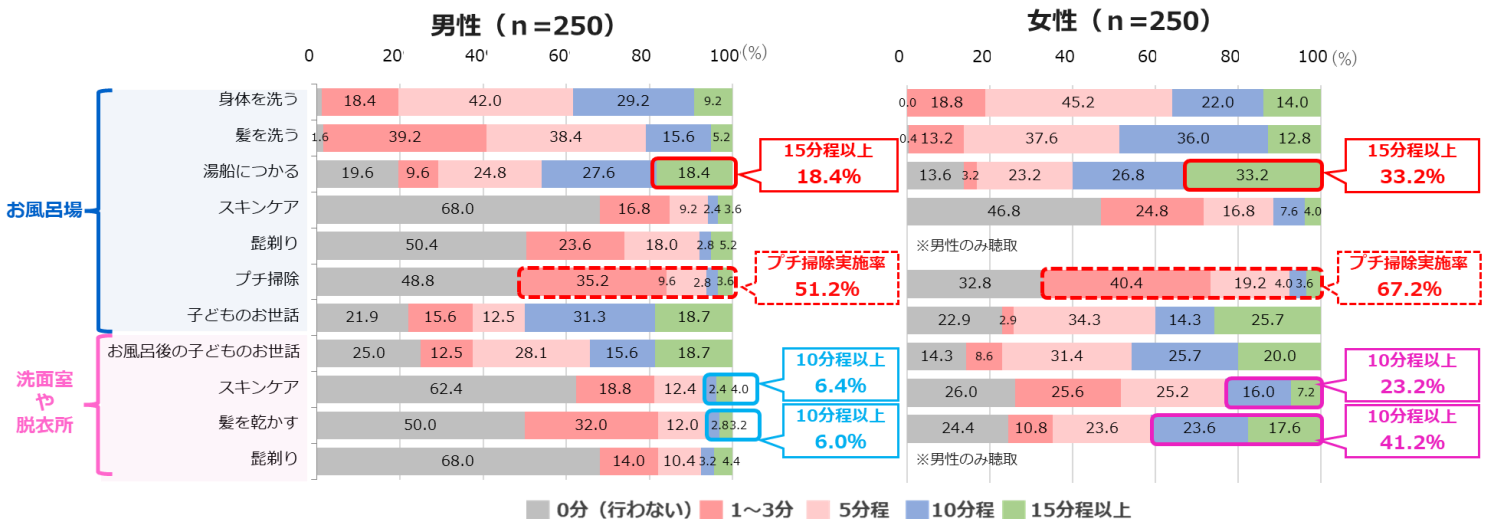
■ 10分未満 ■ 10分以上20分未満 ■ 20分以上30分未満 ■ 30分以上40分未満 ■ 40分以上50分未満 ■ 50分以上60分未満 ■ 1時間以上

*お風呂に入る準備をしてから入浴後のスキンケアや髪を乾かすまでの時間。子どもと一緒に入浴することが多い場合は、子どものお世話にかかる時間も含む

積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

お風呂場の中とその後の洗面室や脱衣所で行うことの所要時間を見たところ、男女ともに10分程以上の割合が最も高いのはお風呂場で「湯船につかる」でした。15分程以上の割合は、男性は18.4%、女性は33.2%で女性の方が湯船につかる時間が長いようです。また、お風呂場の「プチ掃除」をしている人が男女ともに半数以上、女性は約7割に及びました。また、お風呂場で「スキンケア」を実施する女性は半数以上、男性も約3割いました。洗顔などはお風呂場で行うことが考えられます。洗面室や脱衣所で「スキンケア」で10分程以上の割合は男性で6.4%、女性で23.2%でした。洗面室や脱衣所で「髪を乾かす」においても10分程以上の割合は男性で6.0%、女性で41.2%であり、女性の方が洗面室や脱衣所に長時間滞在する人が多いことがわかります。

お風呂の中とその前後で行うことの所要時 | 男女比較



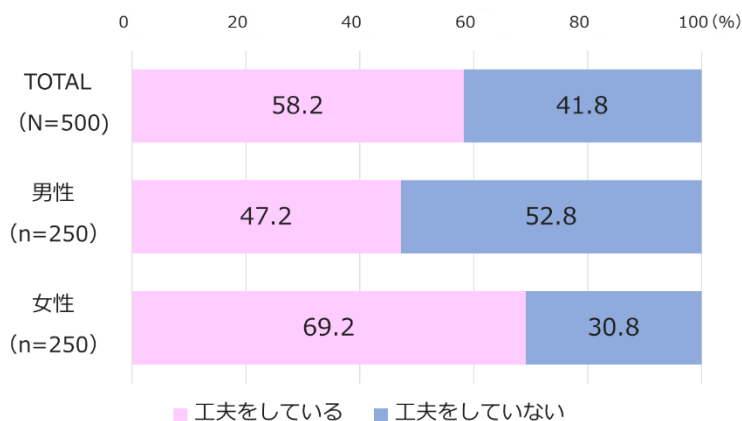
※お風呂場での「子どものお世話」洗面室や脱衣所での「お風呂後の子どものお世話」は小学生以下の子どもがいる人にのみ聴取：TOTAL：67s 男性32s、女性35s

積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

女性の約7割がお風呂を快適にするために工夫！一方、洗面室・脱衣所においては見過ごしがち？

お風呂時間トータルでも、女性が男性より長い傾向にありました。なお、お風呂を快適にする工夫を行っているのは男性が約半数に対し、女性は約7割が行っているようです。長いお風呂時間を快適に過ごしたい気持ちの表れでしょうか。工夫していることとして「入浴剤・バスボムを使う」49.8%、「好きなシャンプー・トリートメントなどをそろえておく」33.7%、「シャワーヘッドにこだわる」16.8%をはじめ、音楽や動画などお風呂での快適な過ごし方やリラックスする工夫が多く目立ちました。また、「お風呂場を温めておく」23.7%や「脱衣所（洗面室）を温めておく」17.9%など、しっかりと寒さ対策をすることで快適なお風呂時間に行っていることがわかります。全体的にはお風呂場の中の工夫が多いようです。

お風呂を快適にする工夫有無 | 男女比較



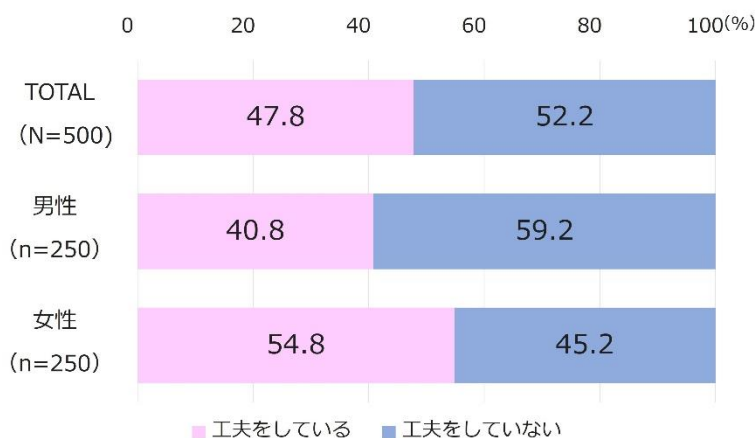
お風呂を快適にする工夫 TOP10

お風呂を快適にする工夫をしている人 n=291・複数回答	
1位	入浴剤・バスボムを使う 49.8%
2位	好きなシャンプー・トリートメントなどをそろえておく 33.7%
3位	お風呂場を温めておく 23.7%
4位	スキンケア用品を用意しておく 脱衣所（洗面室）を温めておく 17.9%
6位	シャワーヘッドにこだわる 16.8%
7位	スマホやタブレットを持ち込む（動画、音楽、読書以外） 14.8%
8位	浴室暖房機を入浴前にONしておく 13.1%
9位	音楽を流す 12.4%
10位	ラジオや動画を流す 9.6%

積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査（2023年）」

続いて、洗面室や脱衣所に絞り、快適に過ごすために工夫しているか聞いたところ、全体では半数以上がしておらず、女性においても45.2%はしていないようです。工夫していることで最も多かったのが「こまめに掃除する」43.5%、「換気扇をつける」27.6%、「ものを減らす」27.2%、「収納を整理する」25.1%でした。洗面室や脱衣所では掃除や収納などの整える工夫が目立ちました。住生活研究所の洗面収納研究では、入浴、脱衣、洗面、洗濯など多様な行為に関わる多くのものを収納する洗面室で4人家族のものを並べてみると、約3畳分もあることがわかりました。多くのものが集まる洗面室の快適性向上のために、まずは収納して整った状態にすることを優先しているようです。洗面室や脱衣所では、お風呂上りのスキンケアや髪を乾かすなど行うことも少なくないことから、次のステップとして洗面室や脱衣所でも、お風呂場の中のように、快適でリラックスした時間を過ごせる工夫があってもいいかもしれませんね。

洗面室・脱衣所を快適にする工夫有無 | 男女比較



洗面室・脱衣所を快適にする工夫 TOP10

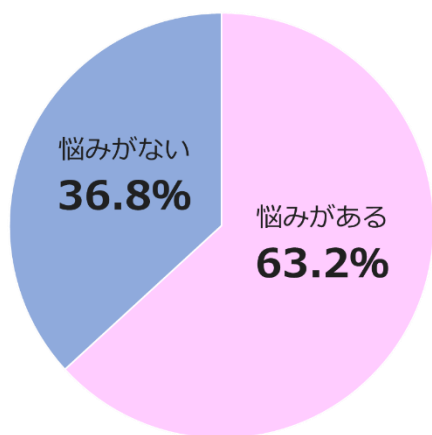
洗面室・脱衣所を快適にする工夫をしている人 n=239・複数回答	
1位	こまめに掃除する 43.5%
2位	換気扇をつける 27.6%
3位	ものを減らす 27.2%
4位	収納を整理する 25.1%
5位	冷暖房機器を置く 12.6%
6位	ランドリー（洗濯）スペースと連携する 10.5%
7位	収納を増やす 9.6%
8位	キャスター付き収納を使う 9.2%
9位	椅子を置く 5.9%
10位	空間やモノの色味を揃える 5.4%

積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査（2023年）」

整える工夫の背景には洗面室や脱衣所の悩みが関係しているかもしれません。全体で6割以上が洗面室や脱衣所の悩みがあると回答しました。悩みとして多かったのは「寒い」41.1%、「カビが生えやすい」36.7%、「湿気が気になる」31.0%、「収納不足」29.1%、「狭い」25.9%で、これらの悩みが快適にするための工夫に繋がっていることが見受けられます。さらに居住形態別でみると、「集合住宅」は「一戸建て」と比較して

「収納不足」「ものが置けない」がいずれも約 15 ポイント以上多い結果になりました。また、「洗面室と脱衣所が一体型」世帯は、「収納不足」の割合が「洗面室と脱衣所が分かれている」より 10 ポイント程度高くなりました。洗面と脱衣が一室であることで、限られた収納スペースにそれぞれの用途で収納したいものが収まりきらないことが考えられます。ランドリーラックや洗面台の中を含め、洗面脱衣所を立体的に使って収納量を最大限活用したいところです。

洗面室または脱衣所の悩み有無 (N=500)

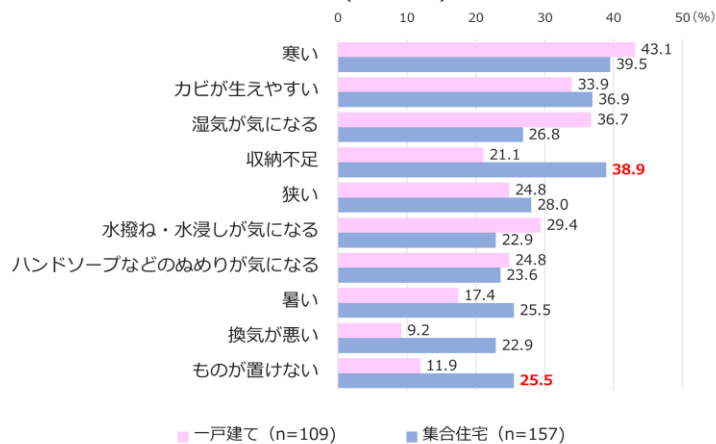


洗面室または脱衣所の悩み TOP10

洗面室または脱衣所に悩みがある人 n=316・複数回答		
1位	寒い	41.1%
2位	カビが生えやすい	36.7%
3位	湿気が気になる	31.0%
4位	収納不足	29.1%
5位	狭い	25.9%
6位	水撥ね・水浸しが気になる	24.4%
7位	ハンドソープなどのぬめりが気になる	24.1%
8位	暑い	21.5%
9位	換気が悪い	18.0%
10位	モノが置けない	17.7%

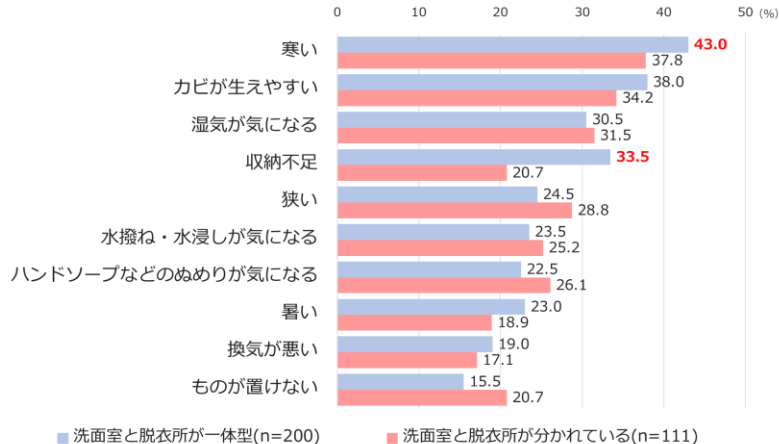
洗面室や脱衣所の悩み|住居形態比較

(複数回答)



洗面室や脱衣所の悩み | 洗面室・脱衣所タイプ比較

(複数回答)



積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

洗面室や脱衣所に収納したいけれど収納できていないものや置いてないものについて聞いたところ、「男性」「居住形態一戸建て」においては 6 割以上が「とくにない」と回答しました。比較的どの分類においてもお風呂上りに必要な「下着・肌着」「寝間着・パジャマ」は収納したいけれどできていないようです。男女比較では男性は「体重計・体脂肪計」が最も多いのに対し、女性の TOP5 には該当せず、代わりにお風呂後の洗面室や脱衣所にいる時間が長いことから「暖房機器」や「スキンケア用品」が多くあげられました。

洗面室や脱衣所に収納したいけれどできていないもの・置いてないもの TOP5(複数回答)

男女比較/居住形態比較

順位	男性 (n=250)		女性 (n=250)		一戸建て (n=188)		集合住宅 (n=227)	
	項目	割合	項目	割合	項目	割合	項目	割合
1位	体重計・体脂肪計	10.0	寝間着・パジャマ	19.6	寝間着・パジャマ	13.3	寝間着・パジャマ	15.9
2位	下着・肌着 シャンプーや ボディソープのストック	9.2	暖房機器	15.6	下着・肌着	11.7	下着・肌着	15.4
3位	ドライヤー	8.0	下着・肌着	15.2	体重計・体脂肪計	9.6	暖房機器	14.5
4位	洗濯洗剤・掃除用洗剤のストック	7.2	スキンケア用品	11.2	シャンプーや ボディソープのストック	9.0	ドライヤー	11.0
5位	寝間着・パジャマ 暖房機器	6.0	シャンプーや ボディソープのストック	10.4	暖房機器 スキンケア用品	7.4	シャンプーや ボディソープのストック	10.1
とくにない		66.4	とくにない		50.0	とくにない		64.5
ある		33.6	ある		50.0	ある		35.6

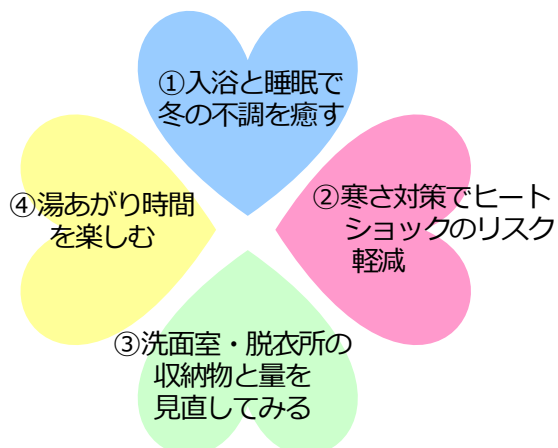
積水ハウス株式会社 住生活研究所「入浴に関する調査 (2023年)」

4つの「幸せ Tips」で、快適なお風呂時間で寒い冬を乗り切ろう

調査では、冬の体調管理で「入浴する（湯船につかる）」が最も効果実感率が高く、お風呂時間を好きな人も7割近くと多い結果となりました。好きな時間で体調管理ができるのは良いことですね。好きなお風呂時間をより快適で、健康的に過ごすためにも「寒さ」対策は欠かせませんが、「湯船につかる派」の人でもお風呂場や洗面室の寒さ対策を実施している人は6割程度と低く、「シャワー派」においてはたった4割程度でした。冬のヒートショックのリスク等も考え、一度見直してみたいはいかがでしょうか。お風呂後、女性は洗面室や脱衣所にいる時間が長いことがわかりました。滞在時間の長い洗面室や脱衣所での過ごし方を快適で気持ちの良い工夫ができるとさらにお風呂時間が楽しくなるのではないのでしょうか。

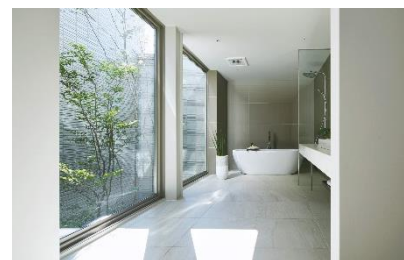
積水ハウスでは、寒い冬のお風呂時間をより快適で健康的に過ごすための様々な暮らしや空間の提案を行っています。ここでは、お風呂場や洗面室や脱衣所で手軽にできる、4つの「幸せ Tips」をご紹介します。

快適なお風呂時間で寒い冬を乗り切る4つの「幸せ Tips」



① **入浴と睡眠で冬の不調を癒す**：冬に感じる不調として「眠気がとれない」「目覚めが悪い」といった睡眠の問題を抱えている人が多くいました。入浴の健康効果は、冷えを解消したりリフレッシュしたりすることに加え、睡眠の質を高めるためにも大切と言われています。疲れを癒す時間をより充実させるために、バスルームを少し贅沢に演出してみませんか。もし住まいを建てたりリフォームの予定があれば、調光・調色のできる照明を取り入れたり、四季の移ろいを映す坪庭を窓から眺められるようにしたり、視覚的なリラクゼーション効果を高める浴室はいかがでしょうか。今の住まいでは、バスルームに置ける観葉植物やバスライトを持ち込むと視覚的なリラクゼーション空間を演出できるでしょう。

入浴のタイミングも大切なポイントです。就寝の2～3時間前に湯船に浸かって一旦体温を上げると、就寝時間に体温が下がり自然な眠気が訪れます。忙しくて時間が取れない日は、入眠直前に身体を温めすぎないように、シャワー浴で済ませるのもポイントです。入浴と質の良い睡眠で、寒暖差で疲れた自律神経を癒しましょう。



② **寒さ対策でヒートショックのリスク軽減**：お風呂場や洗面・脱衣所の寒さ対策を行うことは、快適性だけでなく、ヒートショックのリスクを軽減するためにもとても大切です。脱衣所は滞在時間が短いので我慢するという人も多いのではないのでしょうか。脱衣所が寒いと温かい居室やお風呂場との温度差が生まれヒートショックのリスクが増します。暖房器具を置いたり居室のドアを開けたりして暖めましょう。

③ **洗面室・脱衣所の収納物と量を見直してみる**：洗面脱衣室に収納するものを出し並べてみると、家族4人分で約3畳もの場所が必要だということが分かっています。洗面室・脱衣所の快適性向上の第一歩として、まず収納は我が家の収納物と収納量を見直すことから始めましょう。使用頻度の高い洗面用品やお風呂上り用品は洗面室・脱衣所に必須です。一方、使用頻度の低いストック類は廊下収納など別の収納に思い切って入れても良いでしょう。たまりがちな試供品なども整理して、すっきりとした洗面室・脱衣所を実現できれば、暖房機器を置く場所も生まれてきそうです。



④ **湯あがり時間を楽しむ**：お風呂上りにスキンケアやヘアケアをゆったりと行いリラックスした湯上がり時間を過ごす
と、入浴のリラックス効果がより一層高まりそうです。お風呂場だけではなく、洗面・脱衣所もまた、美容と健康
のためのパーソナルケア空間としてこだわってみてはいかがでしょうか。冷暖房機器をはじめ、外からの光が入る
洗面・脱衣所であれば観葉植物を置くのも良いでしょう。住み替えやリフォームの機会がある方は、例えば、スキ
ンケアなど洗面行為をする場所と洗濯物を行う場所を分けてみてはいかがでしょうか。洗濯機はランドリールーム
に設けるなど、洗面台から見えない位置に設置するだけで生活感が少なくなります。洗面室はゆとりをもってカウ
ンターの広い洗面台やちょっとしたスツールを置くと、毎日のスキンケアやメイクを落ち着いて丁寧にすることが
できます。洗面室を心が整う自分の居どころとしてぜひ計画してみてくださいね。

ぜひ皆様も4つの「幸せ Tips」を参考に、お風呂時間を快適する工夫を盛りこみ、温かいお風呂で体調管理し
て寒い冬を乗り切りませんか。

住生活研究をはじめとする住まいの専門家 河崎由美子メッセージ

この冬は、寒暖差を実感する日が多いですね。気温差が大きいと、心身ともにストレスがかかって自律神経が乱れ、
冬バテになりやすくなるのです。自律神経を整えるためには、今回のアンケートテーマの「入浴」もその一つで
すが、他にも、温かい食事、軽い運動、十分な睡眠など、基本的な暮らしを意識することが大切です。

私は、お湯にどっぷりと入浴すると疲れてしまうことが多く、冬でもシャワー派です。

椅子に座って、少し熱めのお湯を2～3分ゆっくり浴びると、シャワーの音や刺激も心地良く、心身の疲れが解けて
いくのを感じます。シャワー浴であっても入り方によっては自律神経を整える効果があるようです。

まだ寒い日が続きますが、自分の体調に合わせたストレスのない暮らしを心がけてみてはいかがでしょうか。

河崎由美子 フェロー R&D 本部

1987年入社。高校入学までの12年間を海外で過ごした経験や子育て経験などを生かし、
総合住宅研究所でキッズデザイン、ペット共生、収納、食空間など、日々の生活に密着し
た分野の研究開発全般に携わる。

執行役員、住生活研究所長を経て2023年4月より現職。一級建築士。



<「入浴に関する調査（2023年）」調査概要>

調査期間：2023年11月10日～11月13日

集計対象人数：500人

集計対象：全国の20～60代の男女

<記事などでのご利用にあたって>

・引用元が「積水ハウス株式会社 住生活研究所」による調査である旨と、引用元調査「入浴に関する調査（2023年）」の記載をお願いします。

・積水ハウス ウェブサイトの記事へ下記リンクの追加をお願いします。

<https://www.sekisuihouse.co.jp/company/research/20240125/>

<住生活研究所について>  住めば住むほど幸せ 住まい

積水ハウスが2018年に開所した、日本の企業として初めて「幸せ」を研究する研究所です。

人・暮らしの視点で、ライフステージ・ライフスタイル、そしてこれからの住まいのあり方の調査・研究を行っ
ています。今後迎える「人生100年時代」には、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求が重要と考え、時間軸
を意識した「住めば住むほど幸せ住まい」研究に取り組んでいます。研究を通して、幸せという無形価値、つま
り「つながり」「健康」「生きがい」「私らしさ」「楽しさ」「役立ち」といった幸福感を高め、家族やライフ
スタイルの多様な変化に対応する幸せのかたちをお客さまへご提案することを目指しています。

ウェブサイト：<https://www.sekisuihouse.co.jp/company/rd/humanlife/>

これまでの調査リリース：<https://www.sekisuihouse.co.jp/company/research/>