

# 【11月26日はいい風呂の日】 シャワー派？湯舟派？ ウォーキングアプリ「aruku&」、歩行と入浴方法に関する意識調査 「風呂キャンセル界限」は全体の約3割、ウォーキング後の入浴「する」が4割

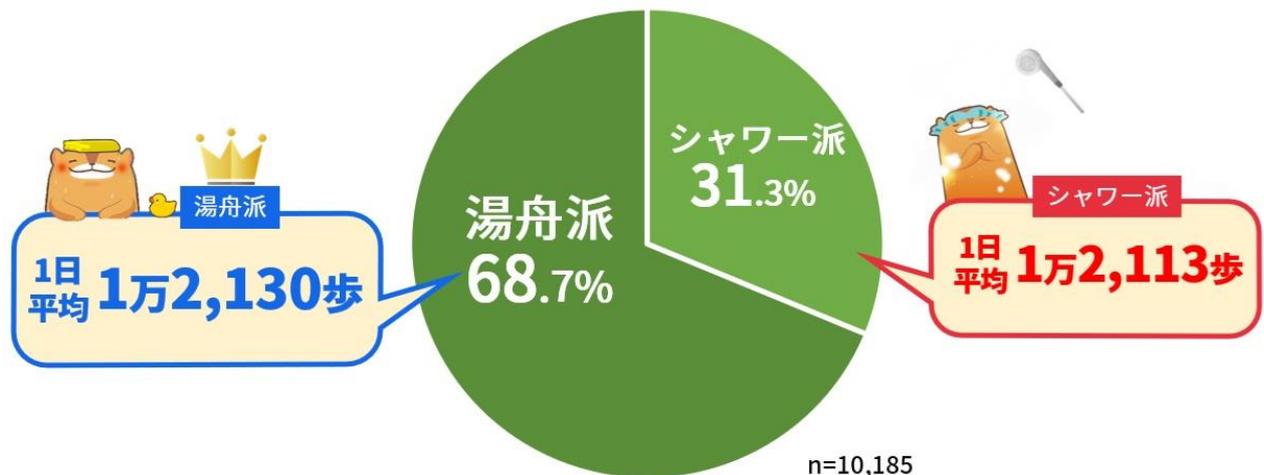
TOPPAN グループの株式会社 ONE COMPATH(ワン・コンパス)が運営するウォーキングアプリ「aruku& (あるくと)」は、「aruku&」を利用する全国の男女 10,185 名を対象として、11月26日の「いい風呂の日」を前に、2024年10月16日から10月30日にかけて「歩行と入浴方法」に関する意識調査を実施しました。「勝手にウォーキング対抗戦」と題し、ユーザーの普段の入浴スタイルについて「シャワー派」か「湯舟派」に分かれて歩数を競うイベントを実施しながら行われました。

湯舟派が約7割と多数を占めました。なお、1日の平均歩数は湯舟派は1万2,130歩、シャワー派は1万2,113歩とほとんど同じでした。普段の入浴時間は「夜眠る前」という回答が多い一方で、ウォーキング後にも入浴するという人が約4割いました。疲れてお風呂に入るのをやめると意味の「風呂キャンセル界限」についての質問には約3割の方が「よくある」「たまにある」と回答しました。

## 「歩行と入浴方法に関する意識調査」

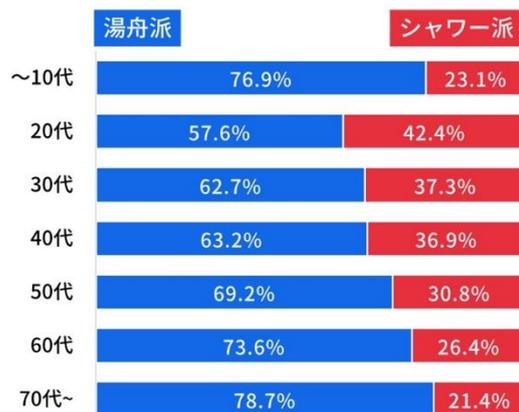
- 「湯舟派」が約7割。20代から40代は「シャワー派」多数
  - 入浴のタイミングは「夜眠る前」が6割越え。シャワー派では「朝起きた時」も多し
  - ウォーキング後に入浴する人は約4割、入浴方法が「変わる」湯舟派5割、シャワー派2割
  - 話題の「風呂キャンセル界限」、aruku&ユーザーは「よくある」「たまにある」が3割
- 「湯舟派」が約7割。20代から40代は「シャワー派」多数

## Q. 普段の入浴方法はシャワー派ですか？湯舟派ですか？



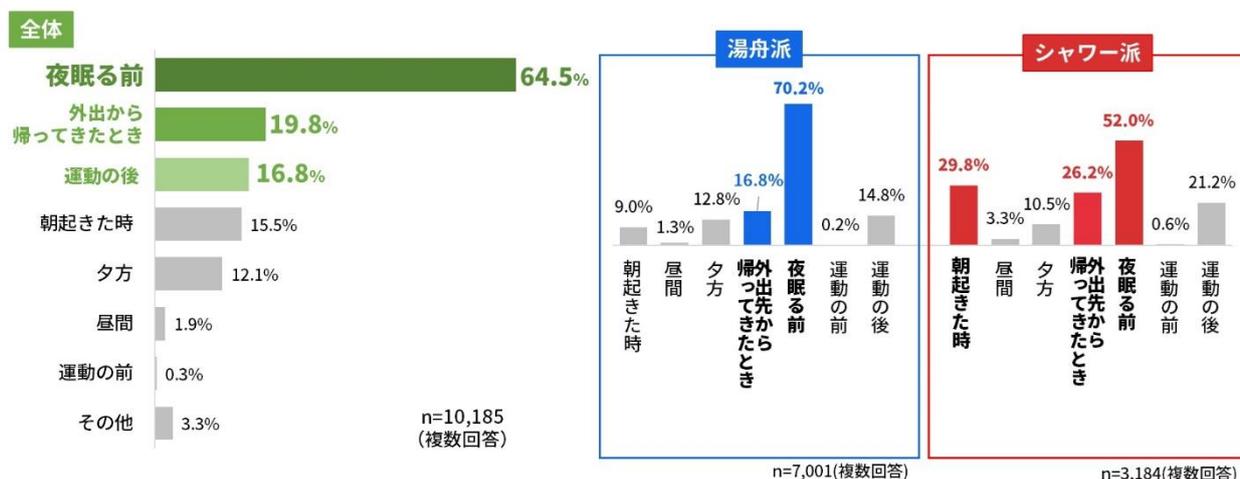
最初に、「普段の入浴方法はシャワーか湯舟に浸かるか」を聞いてみました。「湯舟派」が68.7%と多数を占めました。1日平均歩数は湯舟派が1万2,130歩、シャワー派が1万2,113歩とほとんど同じでした。理由として最も多いのは、「湯舟に浸かると疲れがとれる」(30代女性)「ぐっすり眠れる」(40代男性)「幼いころからの習慣だから」(50代女性)など、リラックス効果や安眠、健康に良い気がするという意見や日々の習慣という回答が多く見られました。

一方、「シャワー派」は「短時間でさっと済ませたい」(20代男性)「手軽だから」(10代女性)「ガス代の節約になる」(30代女性)という声が多くありました。年代別に見てみると、20代から40代でシャワー派の割合が他の年代よりも高くなっています。親元にいることが多い10代を除き、年代が上がるにつれて湯舟派が多くなっています。



■入浴のタイミングは「夜眠る前」が6割越え。シャワー派では「朝起きた時」も多し

Q.普段の入浴のタイミングを教えてください。

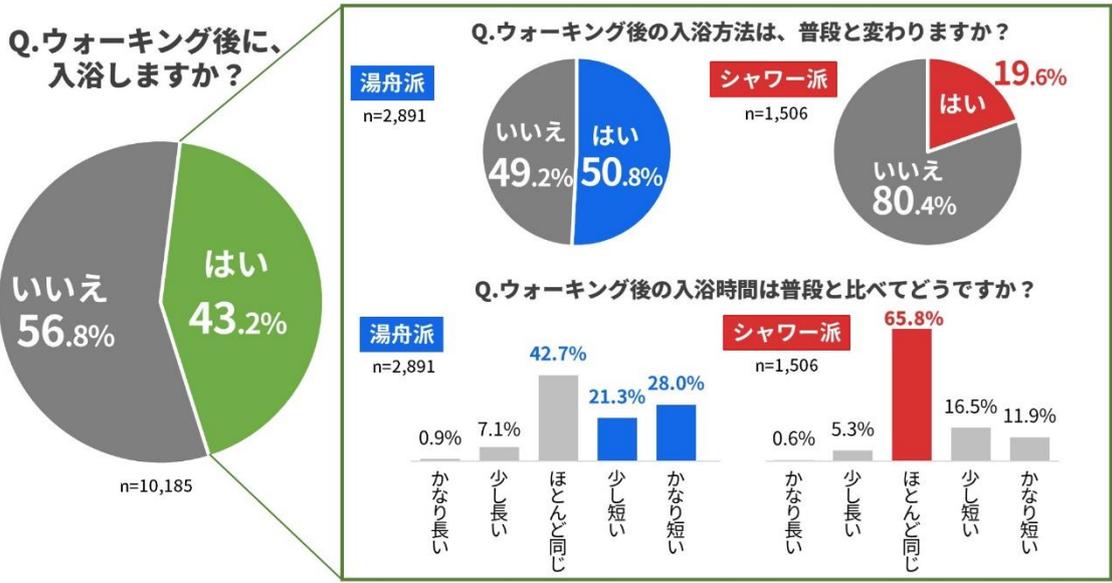


入浴のタイミングについて聞いてみると、全体で「夜眠る前」が64.5%で多数を占めました。シャワー派を見てみると、「朝起きた時」の回答が、湯舟派の3倍以上となっています。その他にも「外出先から帰ってきたとき」や「運動の後」のポイントが湯舟派より高く、入浴のハードルが低く手軽に利用する傾向です。入浴の時間帯の選択には、その人のライフスタイルや環境も大きく影響しているようです。

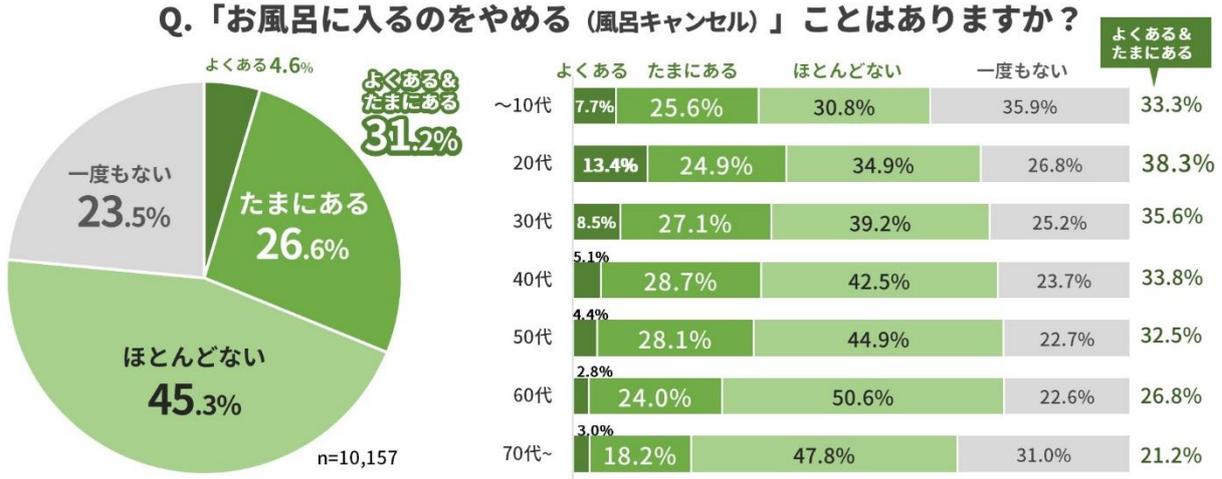
■ウォーキング後に入浴する人は約4割、入浴方法が「変わる」湯舟派5割、シャワー派2割

「ウォーキング後に入浴するか」を聞いてみました。全体では約4割(43.2%)の方が、ウォーキング後に入浴していることがわかります。ウォーキング後に入浴する人に「ウォーキング後には入浴方法が変わるか」を聞いたところ、入浴方法が変わると回答したシャワー派が約2割(19.6%)なのに対し、湯舟派では約半数(50.8%)が「変わる」と回答しました。

また、ウォーキング後の入浴時間については、湯舟派では普段と比べて「かなり短い」「すこし短い」合わせて約半数(49.3%)の人が短時間になっています。「汗を流すだけ」(20代男性)「体温が上がっているときには湯舟ではなくシャワーだけで済みます」(40代女性)という声があがりました。ウォーキング後は、普段より入浴を手軽にすます傾向にあるようです。一方でシャワー派では、入浴方法は変わらない(いいえ80.4%)と回答しています。「いつも通り変わらない」(30代男性)、「中途半端には洗いたくないので変えない」(50代女性)という回答がありました。



■話題の「風呂キャンセル界限」、経験者は7割越え「よくある」「たまにある」が3割



最後に「お風呂に入るのをやめる（風呂キャンセルする）ことはあるか」を聞いてみました。この事象は、2024年の「流行語大賞」にもノミネートされている「界限」という言葉を使って、若者を中心に「風呂キャンセル界限」と呼ばれています。全体の中で、お風呂をキャンセルすることが「よくある」「たまにある」と回答した人は31.2%にのびました。特に「よくある」と回答した中では20代の割合が高くなっています（13.4%）。なお、「たまにある」と回答したのは、10代から70代以上の世代全体に見られました。「一度もない」と回答したのは全体のうち23.5%で約7割（よくある～ほとんどない）を超える人が「風呂キャンセル」を経験したことがあるようです。

風呂キャンセルをする理由について尋ねると、「体調不良の時」（20代女性）、「酔っているとき」（30代男性）、「外に出る理由がないから」（40代女性）、「面倒だから」（50代男性）、「髪を乾かすのが面倒」（60代女性）などの回答がありました。

## 【調査概要】

「aruku&」利用者調査

調査エリア：全国

調査対象者：「aruku&」ユーザー（全年齢層の男女）

サンプル数：合計有効回答サンプル数 10,185 名

調査期間：2024 年 10 月 16 日～10 月 30 日

調査方法：インターネットリサーチ（自社調査）



\* 本ニュースリリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、以下のクレジットを必ず明記してください。

クレジット：「株式会社 ONE COMPATH 『aruku&』 調べ」

\* 小数点第二位以下は四捨五入しているため、比率の合計が 100%にならない場合があります。

## ■「aruku&（あるくと）」について

2016 年 11 月より、株式会社 ONE COMPATH（当時、株式会社マピオン）が運営している、「歩くことが楽しくなる」仕掛けが満載のウォーキングアプリです。アプリ内に登場する様々な住民キャラクターに話しかけると依頼が出され、クリアすると、地域名産品などが当たるプレゼントキャンペーンに応募できたり、現金や電子マネーに交換可能なポイントがもらえます。また、健康増進施策を進める自治体や企業、家族や友人同士などチームでの参加も可能です。

<https://www.arukuto.jp/>

## ■株式会社 ONE COMPATH について

所在地：東京都港区芝浦 3-19-26 TOPPAN 芝浦ビル

設立：1997 年 1 月 20 日

資本金：500 百万円

代表者：代表取締役社長 CEO 早川 礼

従業員：143 名（2024 年 4 月時点）

URL：<https://onecompath.com>

主なサービス：地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、店舗情報プラットフォーム「LocalONE（ローカルワン）」

\* 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。

\* ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。その後予告なしに変更されることがあります。

## ■お問い合わせ先■

株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26  
広報（小西、千野） [press@onecompath.com](mailto:press@onecompath.com)