

銭湯利用と健康指標との関連

Association between the health indicators and bathing in SENTO public bath

はやしかしんや²⁾ 亀田佐知子²⁾ ののむらまさゆき¹⁾ 栗原茂夫¹⁾

- 1) 一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所
- 2) 東京都市大学人間科学部/総合研究所子ども家庭福祉研究センター

(連絡先) 〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-1-4

一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所 早坂信哉

Key words: 銭湯入浴、利用者、横断調査、ソーシャルキャピタル

抄録

背景・目的 一般公衆浴場の銭湯は全国に身近にある公衆を入浴させる施設であり、地域住民にとって銭湯は保健、医療、福祉の面から重要な資源であると考えられる。また、ソーシャルキャピタルという視点からも銭湯の活用は重要である。本研究では「銭湯」について、利用者と非利用者の健康指標について調査し、銭湯利用と各健康指標との関連を明らかにすることを目的とした。

方法 インターネットを利用した横断研究を2018年9月に実施した。調査対象者558名（男性281名(50.4%)、女性277名(49.6%)）であった。

結果 銭湯の利用頻度の高い人は「主観的幸福感」が非常に高く、「主観的健康感」でも「(健康状態が)よい」とした人が多かった反面、ストレスを感じる傾向がみられた。地域住民とソーシャルキャピタルについては、銭湯の利用頻度の高い人は「人とのつきあい」が豊かであること、「地域社会への活動に参加」している傾向があることが示唆された。また、銭湯利用者は様々な設備の利用や気分転換等に銭湯の良さを実感している一方で、銭湯を利用しない人は銭湯に行くのを面倒に感じていることが明らかになった。

考察 銭湯利用頻度の高い人は、ソーシャルキャピタルが豊かで、近隣との付き合いや社会的交流ができており、幸福感や健康状態を良いと感じている。その反面、ストレスを感じる傾向がある。ある程度のストレスを感じつつも銭湯を活用し、むしろ良好な健康状態や高い幸福感が維持できている可能性が考えられた。今回の調査から銭湯がソーシャルキャピタルの豊かな人が集う場になっていることが明らかになり、その人々を中心に、銭湯がソーシャルキャピタルを培養する場となり、地域活性化へとつながっていく可能性がある。そのためには、銭湯利用者の感じている効果を科学的に検証し、地域の保健、医療、福祉にどのように貢献できるかを検討することが今後の課題となる。

I. 背景・目的

近年、様々な形態の公衆を入浴させる施設が増えており、健康促進やコミュニケーションの場として注目されている。

公衆を入浴させる施設は公衆浴場法¹⁾(昭和23年7月法律第139号)に定義されており、公衆浴場は「温湯、潮湯又は温泉その他を使用して、公衆を入浴させる施設」と定義されている。また、公衆浴場法の適用を受ける公衆浴場は、一般公衆浴場とその他の公衆浴場がある。一般公衆浴場とは、「地域住民の日常生活において保健衛生上必要なものとして利用される施設で、物価統制令(昭和21年3月勅令第118号)によって入浴料金が統制されているいわゆる『銭湯』の他、老人福祉センター等の浴場がある。」と述べられている。さらに、その他の公衆浴場としては、「保養・休養を目的としたヘルスセンター・健康ランド型のもの、ゴルフ場やアスレチックジム等スポーツ施設に併設されるもの、工場等に設けられた福利厚生のための浴場、サウナ、個室付き公衆浴場、移動入浴車、エステティックサロンの泥風呂等がある。」と述べられている。

一般公衆浴場の中でも銭湯は地域社会における健康促進やコミュニケーションの場としてソーシャルキャピタルを高める場として期待される。内閣府国民生活局²⁾が「『ソーシャル・キャピタル(Social Capital)』とは、『信頼』『規範』『ネットワーク』といった社会組織の特徴であり、共通の目的に向かって協調行動を導くものとされる。」と定義している。また、その構成要素として「I. つきあい・交流『近隣付き合い、社会的な交流(友人・知人、親戚との付き合い、活動への参加等)』、II 信頼『一般的な信頼、相互信頼・相互扶助』、III 社会参加『社会活動への参加』」の3つを挙げている。

本調査では一般公衆浴場である「銭湯」において、利用者及び非利用者の健康指標について調査し、銭湯利用と各健康指標との関連を明らかにす

ることを目的とした。なお、銭湯は全国に身近にある入浴施設であり、地域住民にとって銭湯の保健、医療、福祉の面からその効果を知ることでの活用の可能性を拡げることも大切であると考え。

II. 方法

1. インタネットリサーチ(横断研究)

2. 実施日:2018年9月

3. 質問項目内容

性別、年齢、都道府県(所在地)、地域(地方)、職業、自宅風呂の入浴頻度、銭湯利用頻度、満足度(主観的満足感)、幸福度(主観的幸福感)、健康状態(主観的健康感)、人との付き合い、笑う頻度、ストレスの程度、趣味の団体や町内会などの社会活動への参加。満足度、幸福度、健康状態は最良を10点満点としたスコアとして評価した。銭湯利用者へは銭湯へ行く楽しみ、銭湯への期待、銭湯非利用者へは銭湯を利用しない理由、銭湯へ行く条件も尋ねた。

4. 回答者

インターネット調査会社に登録している調査モニターのうち、過去3年以内の銭湯(一般公衆浴場¹⁾)利用者を「銭湯利用者」として280名、それ以外を「銭湯非利用者」として278名を対象とした。地域や性、年齢は両群とも概ね同様になるように調査対象者を抽出した。その内訳は男性281名(50.4%)、女性277名(49.6%):20代89名(15.9%)、30代90名(16.1%)、40代88名(15.8%)、50代88名(15.8%)、60代78名(14.0%)、70代以上125名(22.4%)だった。

5. 回答者の居住地(地方)

東北地方39(7.0%)、関東地方234名(41.9%)、中部地方86名(15.4%)、近畿地方114名(20.4%)、中国地方32名(5.7%)、四国地方13名(2.3%)、九州地方40名(7.2%)だった。

6. 回答者の職業

公務員17名(3.0%)、経営者・役員20名(3.6%)、会社員(事務系)65名(11.6%)、会社員(技術系)61

名(10.9%)、会社員(その他)52名(9.3%)、自営業31名(5.6%)、自由業19名(3.4%)、専業主婦(主夫)118名(21.1%)、パート・アルバイト59名(10.6%)、学生23名(4.1%)、その他93名(16.7%)だった。

7. 解析方法

銭湯利用者、銭湯非利用者ごとの質問項目に対する回答数を単純集計して観察した。次いで対象者を銭湯利用頻度によって4群に分け、各健康指標との関連をクロス集計を行い χ^2 検定を行った。P<0.05を持って統計学的有意差ありとした。解析にはSPSSver25.0(日本IBM、東京)を用いた。

8. 倫理上の配慮

インターネット調査会社から匿名化された情報の提供を受け解析した。本研究実施前に一般財団法人日本健康開発財団倫理委員会の審査を受け研究実施の承認を得た(審査番号201802)。本研究で使用したインターネット調査会社(ジャストシステム)は一般財団法人日本情報経済社会推進協会より、JISQ15001:2006「個人情報保護に関するマネジメントシステムの要求事項」に準拠して個人情報を適正に取り扱っている事業者としてプライバシーマーク付与認定を受けている。

III. 結果

1. 銭湯利用者への質問

銭湯利用者(毎日通う者からここ半年以上利用していない人を含む)は280名、内男性141名、女性139名(20-30代90名、40-50代88名、60代以上102名)であった。

(1) 銭湯へ行く楽しみ

銭湯で「体をきれいにする」以外の楽しみについて質問した。内容の類似したものをまとめて分類した結果を表1に示す。最も多かった回答は「施設の機能面」55.1%(429件)であり、内容としては施設の湯舟の広さ(165件)、ジャグジー・打たせ湯(88件)、サウナ(61件)、炭酸泉(58件)、薬湯(57件)であった。次に、「気分転換」28.6%(223

件)でありリラックス(122件)、一人でゆっくり浸かる(56件)、旅行に行った気分になる(45件)であった。その他、「人との交流」2.3%(18件)、「特に楽しみはなし」5.0%(39件)であった。以上のように、銭湯に行く主な楽しみとは、施設の様々な設備の利用や気分転換であった。

(2) 銭湯へ期待すること

銭湯で「体をきれいにする」以外で期待することを質問した。内容の類似したものをまとめて分類した結果を表2に示す。最も多かった回答は『健康維持増進』68.6%(290件)であり、内容としては「リラックス・疲労回復」(207件)、「健康増進・老化防止・体調改善」(68件)、「ヒートショックプロテイン効果」(15件)であった。次に多かったのは『美容(美肌・ダイエット)』13.0%(55件)であった。その他多かったものに、『人との交流』7.8%(33件)があり、内容は「人と会ったり会話すること」(21件)、「孤独感が癒されること」(12件)であった。『特に期待することはない』は9.9%(42件)であった。以上のように、銭湯に期待することは、健康維持増進がもっとも多く、他にも美容や人との交流を期待していることだった。

2. 銭湯を利用しない人への質問

銭湯非利用者は278名、内男性140名、女性138名(20-30代89名、40-50代88名、60代以上101名)であった。

表1. 銭湯に行く楽しみ

	20-30代(n=86)		40-50代(n=84)		60代以上(n=100)		合計(n=270)	
	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
施設の機能面	160	56.5%	135	55.3%	134	53.2%	429	55.1%
気分転換	82	29.0%	70	28.7%	71	28.2%	223	28.6%
人との交流	5	1.8%	5	2.0%	8	3.2%	18	2.3%
特になし	7	2.5%	11	4.5%	21	8.3%	39	5.0%
その他	29	10.2%	23	9.4%	18	7.1%	70	9.0%
合計	283	100.0%	244	100.0%	252	100.0%	779	100.0%

複数回答

表2. 銭湯に期待すること

	20-30代(n=86)		40-50代(n=84)		60代以上(n=100)		合計(n=270)	
	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
健康維持増進	109	67.3%	88	71.5%	93	67.4%	290	68.6%
美容	32	19.8%	14	11.4%	9	6.5%	55	13.0%
人との交流	15	9.3%	5	4.1%	13	9.4%	33	7.8%
特になし	6	3.7%	15	12.2%	21	15.2%	42	9.9%
その他	0	0.0%	1	0.8%	2	1.4%	3	0.7%
合計	162	100.0%	123	100.0%	138	100.0%	423	100.0%

複数回答

(1) 銭湯を利用しない理由

銭湯を利用しない人を対象に、銭湯を利用しない理由を質問した。内容の類似したものをまとめて分類した結果を表3に示す。最も多かった回答は「面倒である」23.0%(138件)であり、内容はわざわざ出かけていくのが面倒(102件)、タオルや入浴道具を持っていくのが面倒(36件)であった。次に多かったのは「自宅風呂で満足」22.3%(134件)であり、自宅風呂があるので行く必要ない等であった。その他多かった回答に、「近くにない」17.7%(106件)であり、銭湯が近くにない(92件)、銭湯の場所がわからない(14件)であった。また、「恥ずかしい(人前で裸になるのが嫌等)」12.8%(77件)や「清潔でないイメージ(なんとなく清潔でない気がする、タバコを吸う人がいる・タバコの匂いが漂ってくる等)」12.3%(74件)、「入浴料の高さ」7.8%(47件)であった。以上のように、銭湯を利用しない理由としては、銭湯に行くのが面倒と感じていたり、自宅風呂で満足していること、利便性の良いところに銭湯がないことなどであった。

表3. 銭湯を利用しない理由

	20-30代(n=79)		40-50代(n=83)		60代以上(n=95)		合計(n=257)	
	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
面倒である	47	23.4%	45	23.7%	46	22.0%	138	23.0%
自宅風呂で満足	36	17.9%	43	22.6%	55	26.3%	134	22.3%
近くにない	30	14.9%	32	16.8%	44	21.1%	106	17.7%
恥ずかしい	32	15.9%	27	14.2%	18	8.6%	77	12.8%
清潔でないイメージ	32	15.9%	24	12.6%	18	8.6%	74	12.3%
入浴料の高さ	19	9.5%	14	7.4%	14	6.7%	47	7.8%
特に理由なし	4	2.0%	3	1.6%	12	5.7%	19	3.2%
その他	1	0.5%	2	1.1%	2	1.0%	5	0.8%
合計	201	100.0%	190	100.0%	209	100.0%	600	100.0%

複数回答

表4. 銭湯に行く条件

	20-30代(n=79)		40-50代(n=83)		60代以上(n=95)		合計(n=257)	
	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
利用に便利な場所	22	20.0%	20	20.0%	25	19.8%	67	19.9%
入浴料が安ければ	23	20.9%	12	12.0%	19	15.1%	54	16.1%
設備が事前に調べられる	6	5.5%	9	9.0%	6	4.8%	21	6.3%
設備の改善	9	8.2%	3	3.0%	7	5.6%	19	5.7%
石鹸などのサービス	7	6.4%	3	3.0%	6	4.8%	16	4.8%
誘ってくれる人がいれば	7	6.4%	2	2.0%	6	4.8%	15	4.5%
特になし	33	30.0%	48	48.0%	56	44.4%	137	40.8%
その他	3	2.7%	3	3.0%	1	0.8%	7	2.1%
合計	110	100.0%	100	100.0%	126	100.0%	336	100.0%

複数回答

(2) 銭湯に行く条件

銭湯を利用しない人が、どのような条件があれば銭湯に行くかという質問をした。内容の類似したものをまとめて分類した結果を表4に示す。最も多かった回答は「利用に便利な場所(近くに銭湯があれば)」19.9%(67件)であった。次に多かったのは「入浴料が安ければ」16.1%(54件)であった。その他、「設備が事前に調べられる(銭湯の構造がどのようになっているかわかれば)」6.3%(21件)と「設備の改善(カランの仕切り、ロッカーの大きさ等)」5.7%(19件)、「石鹸などのサービス(石鹸やシャンプーがあれば等)」4.8%(16件)、「誘ってくれる人がいれば」4.5%(15件)であった。「特に条件はない」というのは40.8%(137件)であった。以上のように、利便性や入浴料が改善すれば利用したい人が多かった。また、設備の情報公開や銭湯の設備(プライバシー保持等)、サービス(石鹸等)の改善も利用する条件として挙げられた。

3. 銭湯入浴頻度による相違点

銭湯入浴頻度により銭湯利用者と非利用者を4群に分け、SPSSを用いて χ^2 検定を行った。なお、4群とは「銭湯に毎日通っている人から週1回まで」を『毎日-週1回以上』、「月2,3回から月1回」を『月1回以上』、「ここ半年行っていない」を『最近行っていない』、「全く行かない」を『行かない』とし、その内訳を表5に示す。

表5. 銭湯入浴頻度と性別・世代の関係性

性別	世代	銭湯入浴頻度				合計		
		毎日-週1回以上	月1回以上	最近行っていない	行かない			
男性	20-30代	n	8	20	15	45	88	
		%	9.1%	22.7%	17.0%	51.1%	100.0%	
	40-50代	n	5	14	24	44	87	
		%	5.7%	16.1%	27.6%	50.6%	100.0%	
	60代以上	n	4	8	40	51	103	
		%	3.9%	7.8%	38.8%	49.5%	100.0%	
	合計	n	17	42	79	140	278	
	%	6.1%	15.1%	28.4%	50.4%	100.0%		
	女性	20-30代	n	5	18	20	44	87
			%	5.7%	20.7%	23.0%	50.6%	100.0%
		40-50代	n	3	13	25	44	85
			%	3.5%	15.3%	29.4%	51.8%	100.0%
60代以上		n	5	14	29	50	98	
		%	5.1%	14.3%	29.6%	51.0%	100.0%	
合計		n	13	45	74	138	270	
%		4.8%	16.7%	27.4%	51.1%	100.0%		
総合計		n	30	87	153	278	548	
%		5.5%	15.9%	27.9%	50.7%	100.0%		

性別：n, s

(1) 銭湯入浴頻度と性別と世代の関係性

本調査ではあらかじめ銭湯利用者として3年以内の銭湯利用した者とそれ以外の者を性別、世代別でほぼ同数として対象者を選定したが、3年以内の銭湯利用者内でも性別、世代別で利用頻度の違いを確認するため、銭湯入浴頻度と性別、世代別で χ^2 検定を行った。結果、男女差はみられなかった($\chi^2(3)=0.698$, n, s) (表5)。また、銭湯入浴頻度と世代差に有意な差がみられた($\chi^2(3)=15.561$, $p<0.05$)。「月1回以上」の利用頻度は20-30代が他世代よりも多く、「最近行っていない」は60代以上が他世代よりも多かった(表6)。

表6. 銭湯入浴頻度と世代差

世代	銭湯入浴頻度				合計	
	毎日-週1回以上	月1回以上	最近行っていない	行かない		
20-30代	n	13	38	35	89	175
	%	7.4%	21.7%	20.0%	50.9%	100.0%
40-50代	n	8	27	49	88	172
	%	4.7%	15.7%	28.5%	51.2%	100.0%
60代以上	n	9	22	69	101	201
	%	4.5%	10.9%	34.3%	50.2%	100.0%
合計	n	30	87	153	278	548
	%	5.5%	15.9%	27.9%	50.7%	100.0%

$p<0.05$

(2) 銭湯入浴頻度と主観幸福感(幸福度)の関係性

入浴頻度「毎日-週1回以上」の人は、幸福度「8-10点」の人が他群よりも多く、銭湯入浴頻度「最近行っていない」人は、幸福度「8-10点」の人が他群よりも少なかった。 χ^2 検定を行った結果、有意な差がみられた($\chi^2(6)=12.825$, $p<0.05$)。すなわち、銭湯入浴頻度が高い人は幸福度が高いことが示唆された(表7)。

表7. 銭湯入浴頻度と幸福度

幸福度	銭湯入浴頻度				合計	
	毎日-週1回以上	月1回以上	最近行っていない	行かない		
8-10点	n	22	48	63	118	251
	%	73.3%	55.2%	41.2%	45.9%	47.6%
4-7点	n	7	33	76	117	233
	%	23.3%	37.9%	49.7%	45.5%	44.2%
0-3点	n	1	6	14	22	43
	%	3.3%	6.9%	9.2%	8.6%	8.2%
合計	n	30	87	153	257	527
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

$p<0.05$

(3) 銭湯入浴頻度と主観的健康感の関係性

銭湯入浴頻度「毎日-週1回以上」の人は、主観的健康感の「よい」人が他群よりも多く、銭湯入浴頻度「最近行っていない」人は、主観的健康感の「よい」人が他群よりも少なかった。銭湯入浴頻度と主観的健康感において χ^2 検定を行った結果、有意な傾向がみられた($\chi^2(9)=14.822$, $p<0.10$)。すなわち、銭湯入浴頻度が高い人は主観的な健康状態が良い傾向にあること

が示唆された(表 8)。

表 8. 銭湯入浴頻度と主観的健康感 (健康状態)

健康状態		銭湯入浴頻度				合計
		毎日-週1 回以上	月1回以 上	最近行っ てない	行かない	
よい	n	9	16	16	49	90
	%	30.0%	18.4%	10.5%	19.1%	17.1%
まあよい	n	13	53	92	141	299
	%	43.3%	60.9%	60.1%	54.9%	56.7%
あまりよくない	n	8	16	40	53	117
	%	26.7%	18.4%	26.1%	20.6%	22.2%
よくない	n	0	2	5	14	21
	%	0.0%	2.3%	3.3%	5.4%	4.0%
合計	n	30	87	153	257	527
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

p<0.10

(4) 銭湯入浴頻度と近所との付き合いの関係性

銭湯入浴頻度「毎日-週 1 回以上」の人は、近所との付き合い「親しいつきあい」及び「立ち話す程度」の人が他群よりも多かった。 χ^2 検定を行った結果、有意な差がみられた($\chi^2(9)=41.498, p<0.001$)。すなわち、入浴頻度が高い人は近所との付き合いが多く、社交的な傾向があることが示唆された(表 9)。

表 9. 銭湯入浴頻度と近所との付き合い

近所との 付き合い		銭湯入浴頻度				合計
		毎日-週1 回以上	月1回以上	最近行っ てない	行かない	
親しい付 きあい	n	8	4	5	14	31
	%	26.7%	4.6%	3.3%	5.4%	5.9%
立ち話す 程度	n	14	27	40	63	144
	%	46.7%	31.0%	26.1%	24.5%	27.3%
挨拶程度	n	6	44	72	116	238
	%	20.0%	50.6%	47.1%	45.1%	45.2%
つきあい なし	n	2	12	36	64	114
	%	6.7%	13.8%	23.5%	24.9%	21.6%
合計	n	30	87	153	257	527
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

p<0.001

(5) 銭湯入浴頻度と人との付き合いの関係性

銭湯入浴頻度「毎日-週 1 回以上」の人は、友人・知人との付き合い「日常的にある」及び「ある程度の付き合い」の人が他群よりも多かった。 χ^2 検定を行った結果、有意な差がみられた($\chi^2(12)=32.929, p<0.001$)。すなわち、入浴頻度が高い人は友人・知人との付き合いが多く、社交

的な傾向があることが示唆された(表 10)。

表 10. 銭湯入浴頻度と友人・知人との付き合い

知人・友人と のつきあい		銭湯入浴頻度				合計
		毎日-週1 回以上	月1回以上	最近行っ てない	行かない	
日常的にある	n	8	17	13	32	70
	%	26.7%	19.5%	8.5%	12.5%	13.3%
ある程度の 付き合い	n	9	25	40	41	115
	%	30.0%	28.7%	26.1%	16.0%	21.8%
ときどき	n	10	28	50	89	177
	%	33.3%	32.2%	32.7%	34.6%	33.6%
めったにない	n	3	13	34	53	103
	%	10.0%	14.9%	22.2%	20.6%	19.5%
全くない	n	0	4	16	42	62
	%	0.0%	4.6%	10.5%	16.3%	11.8%
合計	n	30	87	153	257	527
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

p<0.001

(6) 銭湯入浴頻度と笑う頻度の関係性

銭湯入浴頻度「毎日-週 1 回以上」の人は、笑う頻度「ほぼ毎日」の人が他群よりも多く、銭湯入浴頻度「行かない」人は笑う頻度「ほとんどない」人が他群よりも多かった。 χ^2 検定を行った結果、有意な傾向がみられた($\chi^2(9)=15.452, p<0.10$)。すなわち、入浴頻度が高い人は笑う頻度が多い傾向があることが示唆された(表 11)。

表 11. 銭湯入浴頻度と笑う頻度

		銭湯入浴頻度				合計
		毎日-週1 回以上	月1回以上	最近行っ てない	行かない	
ほぼ毎日	n	11	25	43	70	149
	%	36.7%	28.7%	28.1%	27.2%	28.3%
週1-5回	n	14	40	72	98	224
	%	46.7%	46.0%	47.1%	38.1%	42.5%
月1-3回	n	4	16	19	39	78
	%	13.3%	18.4%	12.4%	15.2%	14.8%
ほとんどない	n	1	6	19	50	76
	%	3.3%	6.9%	12.4%	19.5%	14.4%
合計	n	30	87	153	257	527
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

p<0.10

(7) 銭湯入浴頻度とストレスの関係性

銭湯入浴頻度とストレスにおいて銭湯入浴頻度「毎日-週 1 回以上」の人は、ストレスを「非常に強く感じる」人が他群よりも多い傾向がみられた($\chi^2(9)=15.623, p<0.10$)。すなわち、入浴頻

度の高い人はストレスが高い傾向にあることが示唆された(表12)。

表12. 銭湯入浴頻度とストレス

ストレス	銭湯入浴頻度				合計
	毎日-週1回以上	月1回以上	最近行っていない	行かない	
非常に強く感じる	n 7	11	31	40	89
%	23.3%	12.6%	20.3%	15.6%	16.9%
少し感じる	n 14	50	77	104	245
%	46.7%	57.5%	50.3%	40.5%	46.5%
あまり感じない	n 7	22	38	91	158
%	23.3%	25.3%	24.8%	35.4%	30.0%
まったく感じない	n 2	4	7	22	35
%	6.7%	4.6%	4.6%	8.6%	6.6%
合計	n 30	87	153	257	527
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

p<0.10

(8) 銭湯入浴頻度と社会活動参加の関係性

銭湯入浴頻度「毎日-週1回以上」の人は、活動参加「している」人が他群よりも多かった。 χ^2 検定を行った結果、有意な差がみられた($\chi^2(3)=14.315, p<0.01$)。すなわち、入浴頻度が高い人は活動に積極的に参加する人が多いことが示唆された(表13)。

表13. 銭湯入浴頻度と活動参加

活動参加	銭湯入浴頻度				合計
	毎日-週1回以上	月1回以上	最近行っていない	行かない	
していない	n 26	83	144	254	507
%	86.7%	95.4%	94.1%	98.8%	96.2%
している	n 4	4	9	3	20
%	13.3%	4.6%	5.9%	1.2%	3.8%
合計	n 30	87	153	257	527
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

p<0.01

IV. 考察

一般公衆浴場の「銭湯」における利用者と非利用者の健康指標について調査し、銭湯利用と各健康指標との関連を明らかにすることを目的として調査を行った。また、基礎的情報として銭湯利用者の銭湯に対する楽しみや期待すること、銭湯非利用者へ銭湯を利用しない理由や銭湯へ行く条件を尋ねた。

1. 銭湯利用者と健康指標の関連

まず月1回以上の利用頻度に「性別」においては男女差がなく、「世代」でみると、20-30代の利用頻度が世代の3割、40-50代は2割、60代以上は1.5割であり、20-30代の利用頻度が他世代よりも高いことが明らかになった。また、様々な世代が利用していることも明らかになり、世代を越えた交流の場になると考えられる。若年者で銭湯利用頻度が高いのは、体力的に銭湯へ高頻度で通うことが可能であった可能性がある。

次に、利用頻度の高い人は「主観的幸福感(幸福度)」が「8-10点」とした人が7割と非常に高く、「健康状態」でも「よい」とした人が3割と多かった。また、「笑い」が「ほぼ毎日」という利用頻度の高い人は3~4割、銭湯に行かない人は2~3割であった。銭湯に毎日あるいは週何回か通う人は幸福感を感じており、健康状態もよいと感じていて、日常笑う機会が多いことが明らかになった。毎日浴槽入浴をしている者はそうでない者と比較して主観的健康感や主観的幸福感が高いことを著者らは以前報告している^{3,4)}。その一方で、利用頻度の高い人はストレスを「非常に強く感じる」と「少し感じる」が他群よりもやや多い傾向がみられた。これは、銭湯の利用頻度の高い人はややストレスを感じやすい傾向がみられるが、幸福度や健康状態が良いと感じる人が多いことから、銭湯がストレスの解消の場となっていると考えられる。横断研究のため解釈に限界があるが、このことについては、さらに検討する必要がある。

2. 地域住民とソーシャルキャピタル

銭湯の入浴頻度の高い利用者の特徴としては、まず人付き合いにおいて、「近所との付き合い」では「親しい付き合い」と「立ち話をする程度」で7割の人が近所と会話のあるつきあいをしており、銭湯に行かない人の3割と大きく差のあることが明らかになった。さらに、「友人・知人との付き合い」についても、利用頻度の高い人は「日

常的にある」と「ある程度のつきあいがある」が5~6割であるのに対して、銭湯に行かない人は3割と大きく差のあることが明らかになった。すなわち、銭湯の利用頻度の高い人は人とのつきあいが豊かであることが示唆された。

さらに「社会活動参加」についても銭湯利用頻度の高い人は13%であり、銭湯へ行かない人は1%であった。これらのことから、利用頻度の高い人は地域社会への活動に参加している傾向があることが示唆された。

これらはいずれもソーシャルキャピタルの「つきあい・交流」の指標であり、銭湯の利用頻度の高い人はソーシャルキャピタルが豊かであると考えられる。すなわち、内閣府によると、「ソーシャルキャピタルが豊かということは、地域社会の活動への参加が促進される可能性があり、それが地域社会の活動の活性化を生じ、さらにソーシャルキャピタルが培養される可能性がある。」²⁾と述べられている。銭湯がそういったソーシャルキャピタルを豊かにし、地域活性化への拠点となることもその効果から考えられた。

3. 銭湯の魅力伝える必要性と今後の銭湯のあり方

本研究では基礎的情報として銭湯利用者の銭湯に対する楽しみや期待すること、銭湯非利用者へ銭湯を利用しない理由や銭湯へ行く条件を尋ねた。

銭湯利用者は、銭湯に行く楽しみとして、施設の様々な設備を利用したり、気分転換できること等を挙げ、また銭湯に期待することでは、健康維持増進、美容、人との交流を挙げた。銭湯を利用するメリットとして、気分転換、健康維持増進、美容、人との交流などが挙げられた。一方、銭湯を利用しない人の理由として、銭湯に行くのが面倒と感じていたり、自宅風呂で満足していること、利便性の良いところに銭湯がないことなどが挙げられた。また、改善されれば行きたい条件としては、利便性が挙げられ、他に入浴料、設備の情

報公開や銭湯の設備（プライバシー保持等）、サービス（石鹸等）などが挙げられた。銭湯に、駅前にあるスポーツジムのような便利さが求められており、銭湯の解放感など銭湯利用者が感じている銭湯の良さを理解していないことが示唆された。本研究では銭湯（公衆浴場法¹⁾の一般公衆浴場）の使用の有無を尋ねたが、いわゆるスーパー銭湯（その他の公衆浴場¹⁾）との混同の可能性も否定できず、解釈には注意も要する。また、各健康指標については、銭湯に高頻度で利用する者で良好な傾向にあったが、本研究では年齢の調整を行っていない。年齢の若い者が銭湯の利用頻度が高かったが、この年齢の影響も否定はできない。

昭和23年に制定された公衆浴場法の概要に銭湯は「地域住民の日常生活において保健衛生上必要なものとして利用される施設」とあるように、銭湯は個人宅に浴室を持たない時代背景から健康的な生活を営むために必要不可欠なものという位置づけであった。しかし、現在は個人宅での浴室保有率は95.5%であり⁵⁾ほとんどの個人宅で浴室を保有していることを鑑みると、銭湯の役割は以前のように単に身体の清潔保持のための入浴だけが目的、という事ではないと考えられる。銭湯はさらに積極的な健康増進へ寄与する施設であることを求められてくるだろう。今後地域活性化にはソーシャルキャピタルの醸成が必要であり²⁾本研究からは、銭湯が地域社会の活性化の重要な地域資源となりうるということが示唆されたので、銭湯自体も自らが地域社会の中心であることを改めて意識する必要があるだろう。銭湯が活発に活動することでその地域全体の活性化にもつながるものと考えられた。

V. 結論

銭湯利用頻度の高い人は、ストレスをやや抱える傾向があるものの、ソーシャルキャピタルが豊かで、近隣との付き合いや社会的交流ができており、幸福感や健康状態を良いと感じている。銭湯

をストレス解消に活用していると考えられた。銭湯がソーシャルキャピタルを培養する場となり、地域活性化へとつながっていく可能性がある。

謝辞：調査に協力いただいた東京大学薬学系研究科育薬学講座 柳奈津代氏に深謝いたします。本研究は厚生労働省生活衛生関係営業対策事業費補助金の助成のよって実施された。

文献

- 1) 厚生労働省.公衆浴場法概要-公衆浴場法 (昭和 23 年 7 月法律第 139 号) .
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu-eisei/seikatsu-eisei04/04.html (平成 30 年 12 月 25 日アクセス可能)
- 2) 内閣府国民生活局.平成 14 年度 ソーシャル・キャピタル：豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて.2002.
<https://www.npo-homepage.go.jp/toukei/2009izen-chousa/2009izen-sonota/2002social-capital> (平成 30 年 12 月 25 日アクセス可能)
- 3) Goto Y, Hayasaka S, Nakamura Y. Health effects of seasonal bathing in hot water, seasonal utilization of hot spring facilities, and high green tea consumption. *J Jpn Soc Balneol Climatol Phys Med* 2014; 77: 171-181.
- 4) Hayasaka S , Shibata Y, Goto Y, et al. Bathing in a bathtub and health status: A cross-sectional study. *Complement Ther Clin Pract* 2010; 16: 219-221.
- 5) 総務省統計局.平成 20 年住宅・土地統計調査 (確報集計) 結果
<https://www.stat.go.jp/data/jyutaku/2008/pdf/kgiy02.pdf> (平成 31 年 1 月 25 日アクセス可能)