

空前のサウナブーム継続中！五月病対策にも！

## 注目の都内サウナに通いやすく家賃が安い駅ランキング

事業を通して社会課題解決に取り組む、株式会社 LIFULL（ライフル）（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：井上高志、東証プライム：2120）が運営する不動産・住宅情報サービス「LIFULL HOME'S」は、五月病の時期を前に、心身の調子を整えるサウナに注目し、「注目の都内サウナに通いやすく家賃が安い駅ランキング」を発表します。



### ■ 五月病対策にも取り入れたい「サウナ」

もうすぐゴールデンウィーク。新生活の疲れをリセットする良い機会ですが、ゴールデンウィーク明けに注意したいのが五月病です。お休みモードの身体や心を上手く切り替えられず、体調を崩したり、気分が落ち込んだ経験があるという方も多いのではないのでしょうか。

五月病の対策には、ストレスを解消しリラックスすることが大事だと言われています。リラックスの方法は人それぞれですが、ブームが続く「サウナ」もそのひとつです。

### ■ 都内でサウナに通いやすく家賃が安い駅はどこ？

日本サウナ総研が行った「日本のサウナ実態調査 2023<sup>(※1)</sup>」によると、コロナの影響でサウナに行く頻度が減り、減少していたサウナ愛好家人口も今年は復調の傾向にあります。

都内には銭湯やスパ、個室サウナなど、サウナを楽しめる施設が数多くありますが、週に何度も「サ活」を楽しみたい方はサウナのある街に住むというのも良いのではないのでしょうか。

そこでLIFULL HOME'Sは、ニフティ温泉の「東京都内でサウナがオススメの温泉・銭湯・スパ15選<sup>(※2)</sup>」にランクインしているサウナがある駅の単身世帯向け物件の平均家賃を算出し、安い順にランキング化<sup>(※3)</sup>しました。

(※1) 出典：日本サウナ総研「日本のサウナ実態調査 2023」  
<https://kyodonewsprwire.jp/release/202303063628>  
<http://saunners.saunasoken.jp>

(※2) 参考：ニフティ温泉「東京都内でサウナがオススメの温泉・銭湯・スパ 15 選」 ※2022 年 10 月 11 日時点の情報です。  
<https://onsen.nifty.com/onsen-matome/181126074871/>

(※3) 最寄り駅が複数あるサウナに関しては、平均家賃が安い方の駅でランキング化しています。

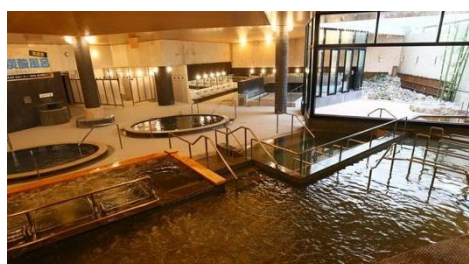
## 注目の都内サウナに通いやすく家賃が安い駅ランキング



順位	駅名（代表的な路線）	注目サウナ	平均家賃 (30㎡未満)
1	京王永山駅（京王相模原線）	永山健康ランド 竹取の湯	56,217円
2	北綾瀬駅（東京メトロ千代田線）	大谷田温泉 明神の湯	66,542円
3	船堀駅（都営新宿線）	東京健康ランドまねきの湯	73,405円
4	荻窪駅（JR総武線ほか）	東京荻窪天然温泉 なごみの湯	77,697円
5	落合駅（東京メトロ東西線）	松本湯	78,919円
6	笹塚駅（京王線）	天空のアジト マルシンスパ	83,969円
7	平和島駅（京急本線）	天然温泉平和島	85,947円
8	池袋駅（JR埼京線ほか）	タイムズ スパ・レスタ サウナ&ホテルかるまる池袋	86,431円
9	錦糸町駅（JR総武線ほか）	黄金湯	95,455円
10	両国駅（JR総武線ほか）	両国湯屋江戸遊	98,778円

(平均家賃は 2023 年 3 月 30 日現在のものを参照)

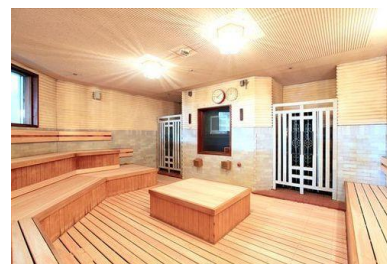
1 位は、平均家賃 5 万円台で住むことが出来る「京王永山駅」(56,217 円)。駅から徒歩 1 分の立地に、1 時間間隔でオートロウリユサービスが展開される「永山健康ランド 竹取の湯」があります。2 位の「北綾瀬駅」(66,542 円) は、都内でありながら湯治場風情が味わえる「大谷田温泉 明神の湯」があり、「高温サウナ」とミストサウナタイプの「源泉蒸し風呂」を楽しめます。3 位は「船堀駅」(73,405 円)。徒歩 4 分の立地にある「東京健康ランドまねきの湯」は、天然温泉が使われている大浴場や高濃度炭酸泉の檜風呂、露天風呂などと併せて、広々としたサウナルームで汗をかくことができます。4 位は「荻窪駅」(77,697 円) で、徒歩 1 分の便利な立地にある「東京荻窪天然温泉 なごみの湯」は「ロッキーサウナ」と、曜日によって塩サウナとしても利用可能な「ミストサウナ テルマーレ」があります。男性浴室のスチームサウナ「ボナサウナ」も人気です。5 位の「落合駅」(78,919 円) の近くには、2021 年にクラウドファンディングを利用してリニューアルオープンした大人気銭湯「松本湯」があります。8 万円台となる 6 位の「笹塚駅」(83,969 円) にはサウナの本場フィンランド式の「iki サウナ」が導入されている「天空のアジト マルシンスパ」、7 位の「平和島駅」(85,947 円) には高温サウナとストーンサウナが楽しめる「天然温泉平和島」、8 位の「池袋駅」(86,431 円) にはドイツ式ロウリュともいえる「アウフグース」イベントも体験できる「タイムズ スパ・レスタ」と、オートロウリュ装置を備えた岩サウナやケロサウナ、薪ストーブサウナなど、個性豊かなサウナを楽しむことができる「サウナ&ホテル かるまる池袋」の 2 つの施設があります。9 万円台となる 9 位の「錦糸町駅」(95,455 円) には DJ ブースやビアバーも備えた大人気銭湯「黄金湯」、10 位の「両国駅」(98,778 円) には本格フィンランド式サウナで 1 日複数回ロウリュサービスを行う温浴施設「両国湯屋江戸遊」があります。



永山健康ランド 竹取の湯



大谷田温泉 明神の湯



東京健康ランドまねきの湯

## ■ LIFULL HOME'S 総研チーフアナリスト 中山登志朗 コメント



東京都内で移動が便利な割に家賃が比較的安価に設定されているのは、城東・城北エリア（都心から東側・北側に位置する行政区）および市部の都心寄りエリアに多く見られます。1位の「京王永山」は多摩市にある駅です。新宿から約30分というアクセスの良さながら多摩ニュータウンの中心地で、もともと賃貸物件が豊富にあるため、賃料相場が割安に設定されています。2位の「北綾瀬」、3位の「船堀」は足立区、江戸川区にある城東・城北エリアの代表的なベッドタウンで、こちらも都心へのアクセスが良いわりに賃貸物件が豊富です。同様に、墨田区内の「錦糸町」「両国」も穴場のエリアと言えるでしょう。

また、都心近くの「笹塚」「池袋」などは、コロナ禍の影響でこれまで都心から離れる人が増えたことによって賃料が比較的安価ですが、これからは都心への揺り戻しも始まる可能性があり、その意味では狙い目のエリアであるとも言えます。

## ■ LIFULL HOME'S の「タグから探す」機能について

住まいのニーズに関連したタグから、SNSのハッシュタグ検索のように感覚的にお部屋探しができる機能です。例えば「#サウナ偏愛」というタグであれば、サウナ施設がある人気駅（新宿、池袋、横浜、草加など）から徒歩10分以内の物件一覧が表示されます。

物件一覧の表示後にはエリアや賃料など絞り込みが可能です。

### ▼ 「タグから探す」

<https://www.homes.co.jp/smp/chintai/htag/>

## ■ LIFULL HOME'S について (URL: <https://www.homes.co.jp/>)

LIFULL HOME'S は、「叶えたい！が見えてくる。」をコンセプトに掲げる不動産・住宅情報サービスです。

賃貸、一戸建て・マンションの購入、注文住宅から住まいの売却まで。

物件や住まい探しに役立つ情報を、一人ひとりに寄り添い最適な形で提供することで、本当に叶えたい希望に気づき、新たな暮らしの可能性を広げるお手伝いをします。



日本最大級の不動産・住宅情報サービス【[LIFULL HOME'S \(ライフフル ホームズ\)](#)】

賃貸のお部屋探し・賃貸住宅情報なら【[LIFULL HOME'S](#)】

マンションの購入・物件情報の検索なら【[LIFULL HOME'S](#)】

一戸建て[一軒家]の購入・物件情報の検索なら【[LIFULL HOME'S](#)】

注文住宅の施工会社・住宅カタログを探すなら【[LIFULL HOME'S 注文住宅](#)】

不動産売却にはまず査定依頼から【[LIFULL HOME'S 不動産査定](#)】

マンション売却の一括査定なら【[LIFULL HOME'S マンション売却](#)】

不動産投資・収益物件を検索するなら【[LIFULL HOME'S 不動産投資](#)】

理想の住まい選び・家づくりをアドバイザーに無料相談【[LIFULL HOME'S 住まいの窓口](#)】

## ■ 株式会社 LIFULL について (東証プライム: 2120、URL: <https://lifull.com/>)

LIFULL は「あらゆる LIFE を、FULL に。」をコーポレートメッセージに掲げ、個人が抱える課題から、その先にある世の中の課題まで、安心と喜びをさまたげる社会課題を、事業を通して解決していくことを目指すソーシャルエンタープライズです。

現在はグループとして世界63ヶ国でサービスを提供しており、不動産・住宅情報サービス「LIFULL HOME'S」をはじめ、空き家の再生を軸とした「LIFULL 地方創生」、シニアの暮らしに寄り添う「LIFULL 介護」など、この世界の一人ひとりの暮らし・人生が安心と喜びで満たされる社会の実現を目指し、さまざまな領域に事業拡大しています。