



「日常生活での紫外線対策についてのアンケート」まとめ①

＜紫外線対策をどのくらいしているか、何歳ごろからしているか 若いうちからの美白意識の有無は40代が分岐点＞

「日常生活では紫外線対策をあまりしていない」は16.0%。8割以上が何らかの対策をしているが、「1年中しっかりと対策している」は3割程度。何らかの対策をしている人たちに何歳くらいから始めたかを聞いたところ、20代、30代は10代のころから始めているが、年代があがるにつれ対策を始めた年代もアップ。若いうちからの美白意識の有無は40代が分岐点のようだ【P5】

＜紫外線対策で具体的に行なっていること 日傘利用は年代差が少ない＞

「日焼け止めの利用」が約9割とトップ、次いで「日傘をさす」が6割。「帽子をかぶる」「手袋・アームカバーを利用する」「サングラスをかける」は年代によってやや差異があるが、「日傘をさす」は年代差はあまりなく、20代・30代でも6割近い【P 6】

＜やらなくてはいけない、と思いつつできていない紫外線対策は？ “日焼け止めの塗り直し”が問題＞

「日焼け止めにこまめに塗り直す」が全体で67.9%。以下、「庭やベランダに出る程度でも日焼け止めに塗る」48.5%、「曇りの日でも日焼け止めに塗る」38.9%。“日焼け止めの塗り直し”については、フリーアンサーでも多くの声があがっている【P 7】

＜利用している日焼け止めのSPF、PA 「SPF30以上」が52.2%＞

日焼け止めの下地やクリーム・乳液、日焼け防止効果のあるファンデーションを利用している人に、「SPF」「PA」を聞いた（下地やクリーム・乳液、ファンデーション両方の場合は数値の高い方）。SPFは、「30以上」が52.2%とトップ。日常生活でも比較的数字が高いものを使っている。PAは+++が43.7%、++が32.2%【P 8】



「日常生活での紫外線対策についてのアンケート」まとめ②

＜日焼け止めを購入する際に重視するポイント＞

「SPF」72.3%、「PA」52.9%に次いで、「伸びのよさ」「落としやすさ」が4割台。「その他」では、香り、低刺激というキーワードが散見される【P 9】

＜顔以外で紫外線の影響が気になる部位 40代以上は目への影響を気にしている＞

「手」70.6%、「首」64.7%、「目」41.6%がトップ3。「手」「目」は、年齢があがるにつれ気になる人が増えるが、特に「目」は、20代以下・30代と40代以上では10ポイント以上の差がある。【P 10】

＜紫外線対策についてギモンに思うこと、困っていて不便に感じること 「日焼け止めの塗り直しができない」という声が多数＞

全740コメントのうち最も多かったのは、「日焼け止め」について。メイクをしていると塗り直しができない、落としきれない、肌が荒れる・乾燥する、効果に疑問などが、主な内容。また、日傘、UVカット衣類、サングラスなどについてのギモンの声も多く挙がった。【P 11-12】



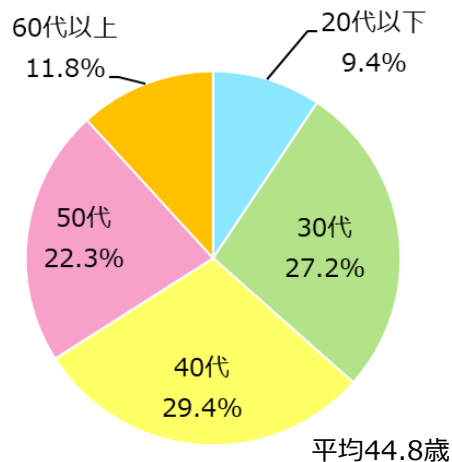
■ 設問

- Q1 日常生活で紫外線対策をどのくらいしていますか？
- Q2 日常生活での紫外線対策は、何歳ころからしていますか？
- Q3 日常生活での紫外線対策で、具体的にどんなことを行なっていますか？
- Q4 日常生活の紫外線対策で、「やらなくてはいけない、と思いつつできていないこと」はありますか？
- Q5 日常生活で、日焼け止めの下地やクリーム・乳液、日焼け防止効果のあるファンデーションを利用している人に「SPF」はいくつのものを使っていますか？（下地やクリーム・乳液、ファンデーション両方の場合は数値の高い方）
- Q6 「PA」はいくつのものを使っていますか？（下地やクリーム・乳液、ファンデーション両方の場合は数値の高い方）
- Q7 「日焼け止め」を購入する際、重視するポイントは何ですか？
- Q8 顔以外で、紫外線の影響が気になる部位はありますか？ 3つまで選んでください
- Q9 紫外線対策についてギモンに思うこと、困っていて不便に感じること

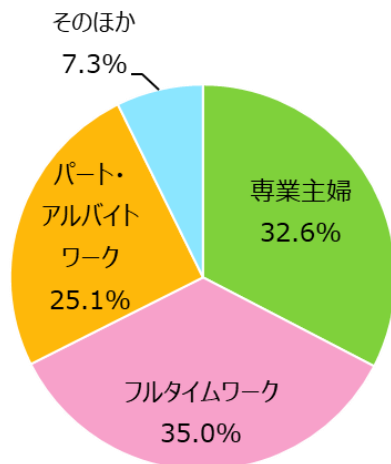


回答者プロフィール

【年 齢】



【働き方】



【居住エリア】

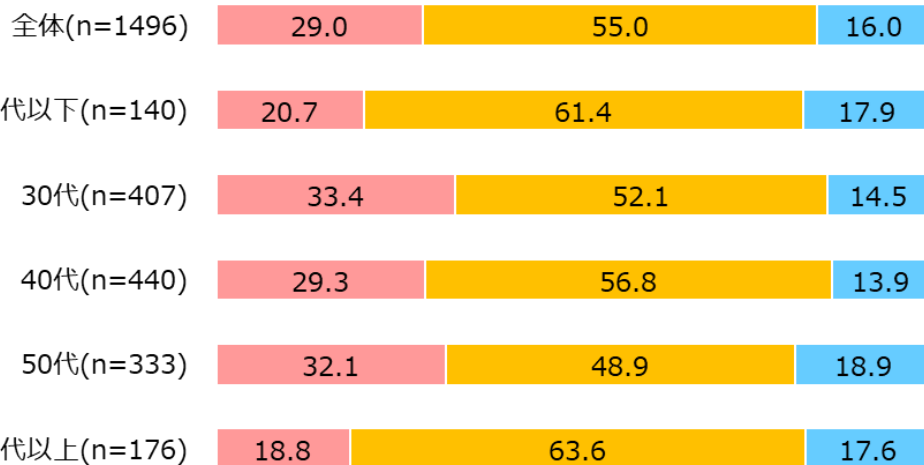
居住地	n	%
北海道	81	5.4
青森県	1	0.1
岩手県	10	0.7
宮城県	74	4.9
秋田県	5	0.3
福島県	17	1.1
茨城県	6	0.4
栃木県	15	1.0
群馬県	9	0.6
埼玉県	80	5.3
千葉県	82	5.5
東京都	209	14.0
神奈川県	154	10.3
新潟県	12	0.8
富山県	5	0.3
石川県	11	0.7
福井県	3	0.2
山梨県	7	0.5
長野県	10	0.7
岐阜県	11	0.7
静岡県	12	0.8
愛知県	76	5.1
三重県	12	0.8

居住地	n	%
滋賀県	12	0.8
京都府	34	2.3
大阪府	177	11.8
兵庫県	134	9.0
奈良県	10	0.7
和歌山県	11	0.7
鳥取県	1	0.1
島根県	1	0.1
岡山県	29	1.9
広島県	23	1.5
山口県	3	0.2
徳島県	4	0.3
香川県	12	0.8
愛媛県	43	2.9
高知県	1	0.1
福岡県	48	3.2
佐賀県	4	0.3
長崎県	3	0.2
熊本県	14	0.9
大分県	5	0.3
宮崎県	2	0.1
鹿児島県	21	1.4
沖縄県	2	0.1
全体	1496	100.0



Q1 日常生活で「紫外線対策」をどのくらいしていますか？

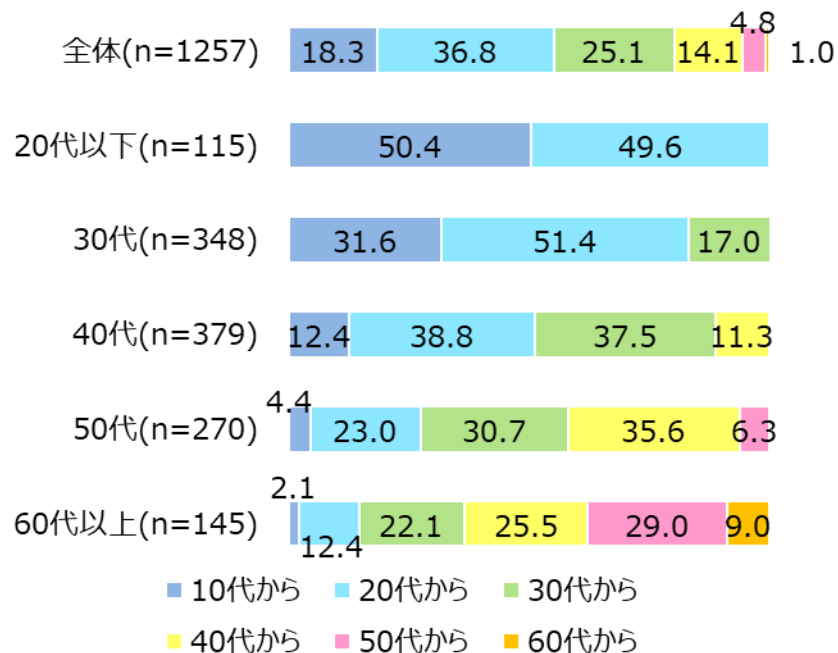
(%)



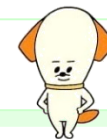
- 1年中、しっかりとやっている
- 紫外線が強くなる時期は対策するようにしている
- 日常生活ではあまり対策していない

Q2 紫外線対策をしている人対象

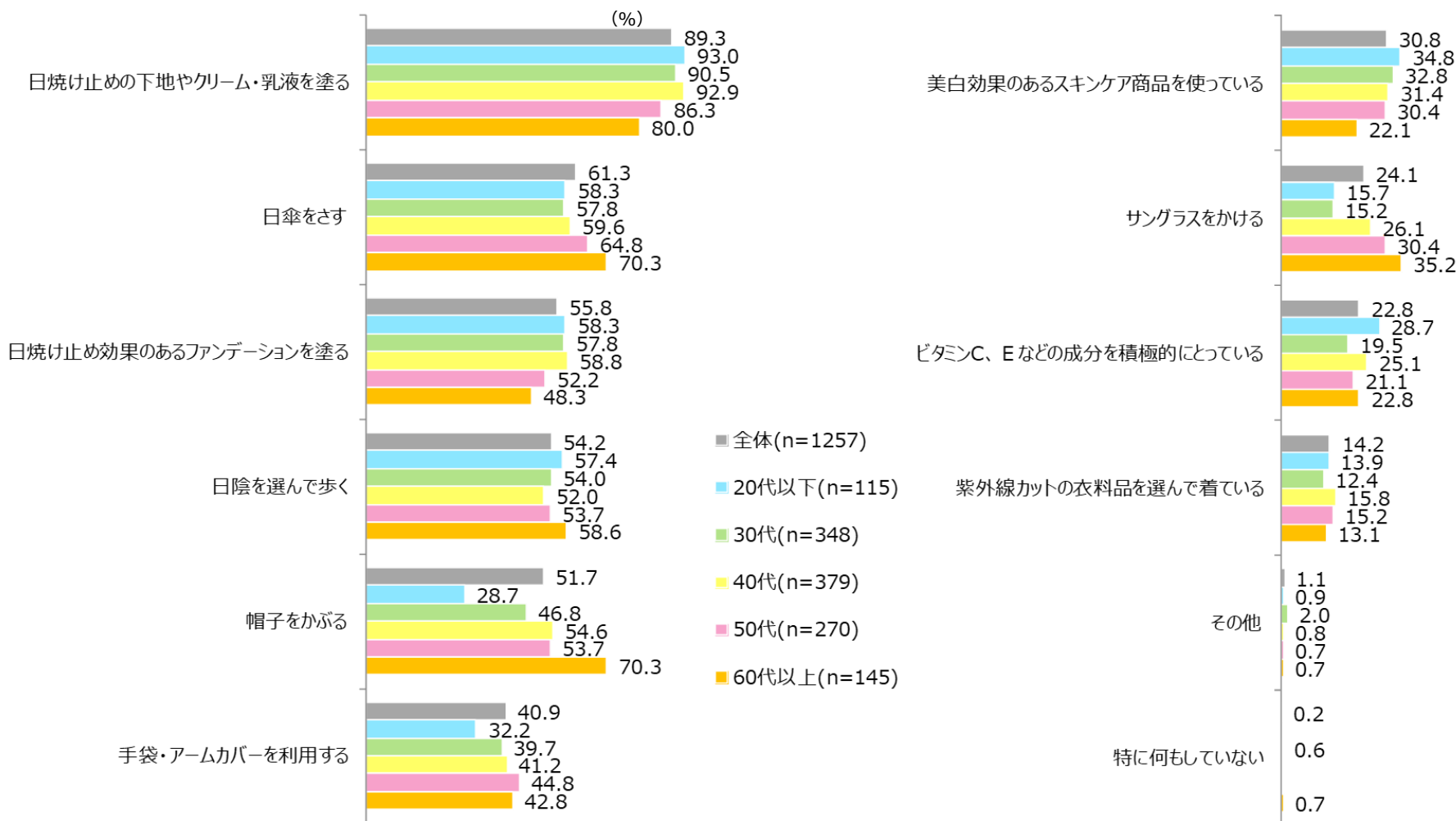
日常生活での紫外線対策は、何歳ごろからしていますか？



- 10代から
- 20代から
- 30代から
- 40代から
- 50代から
- 60代から

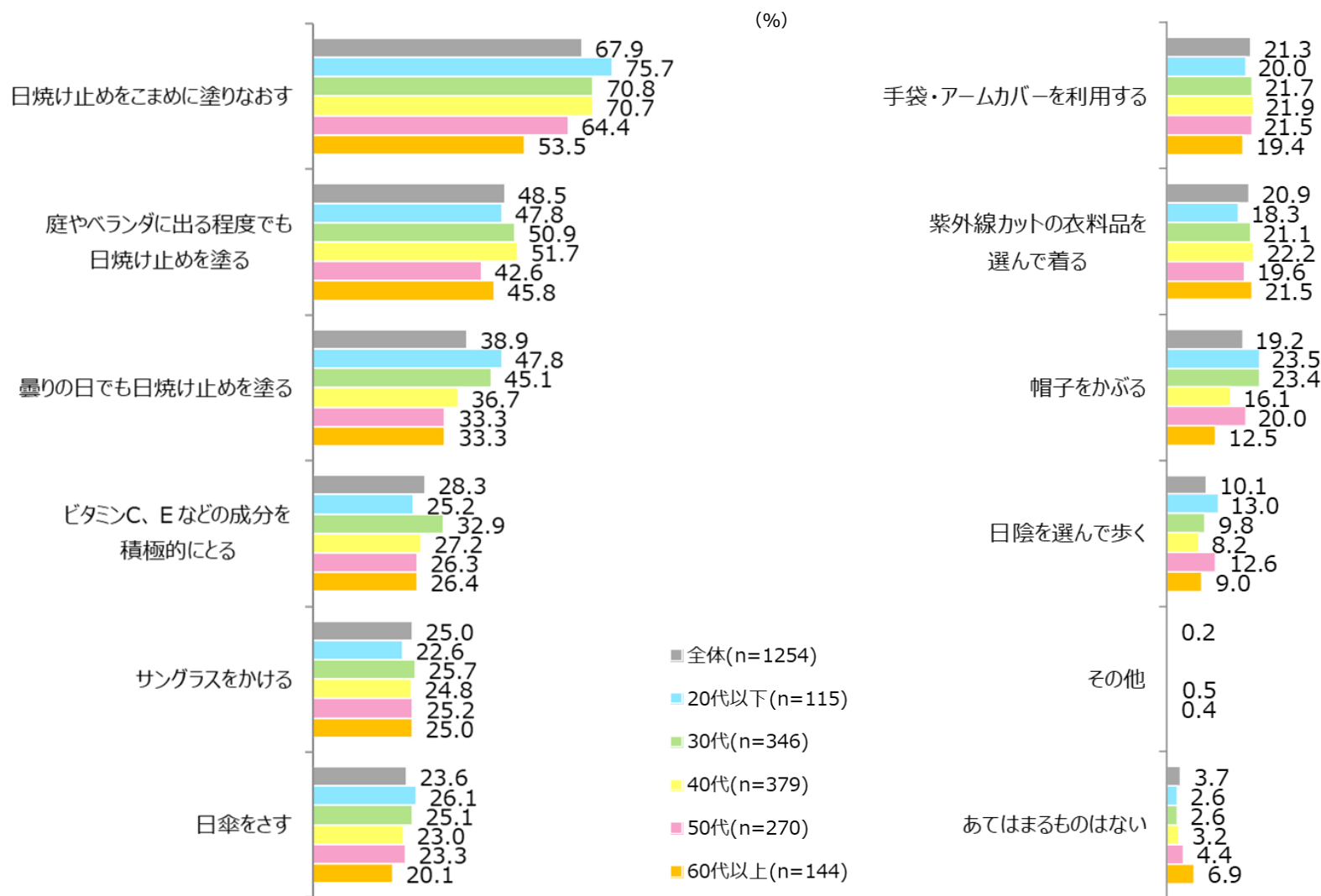


Q3 日常生活での紫外線対策で、具体的にどんなことを行なっていますか？





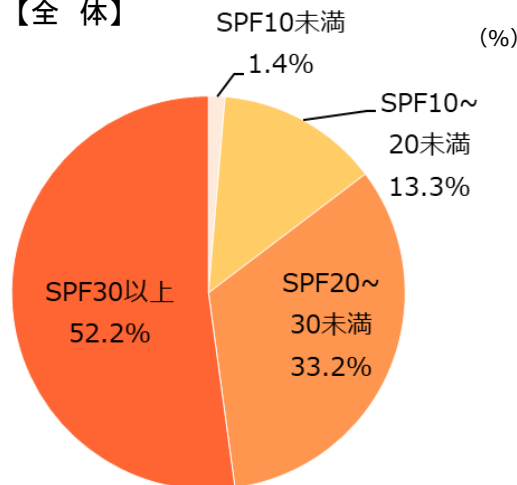
Q4 日常生活の紫外線対策で、「やらなくてはいけない、と思いつつできていないこと」はありますか？





Q5 日常生活で、日焼け止めの下地やクリーム・乳液、日焼け防止効果のあるファンデーションを利用している人に「SPF」はいくつのものを使っていますか？（下地やクリーム・乳液、ファンデーション両方の場合は数値の高い方）

【全 体】

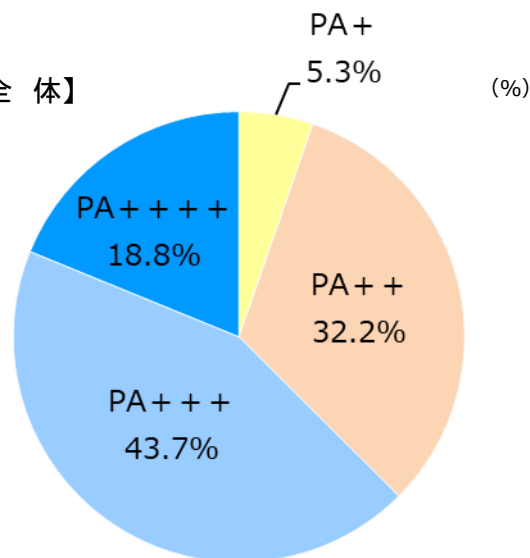


【年代別】

	SPF10未満	SPF10~20未満	SPF20~30未満	SPF30以上
全体	1.4	13.3	33.2	52.2
20代以下	0.9	14.0	31.8	53.3
30代	1.2	15.4	36.1	47.3
40代	1.4	9.2	31.4	58.1
50代	0.8	10.8	34.1	54.2
60代以上	3.1	24.4	29.9	42.5

Q6 日常生活で、日焼け止めの下地やクリーム・乳液、日焼け防止効果のあるファンデーションを利用している人に「PA」はいくつのものを使っていますか？（下地やクリーム・乳液、ファンデーション両方の場合は数値の高い方）

【全 体】



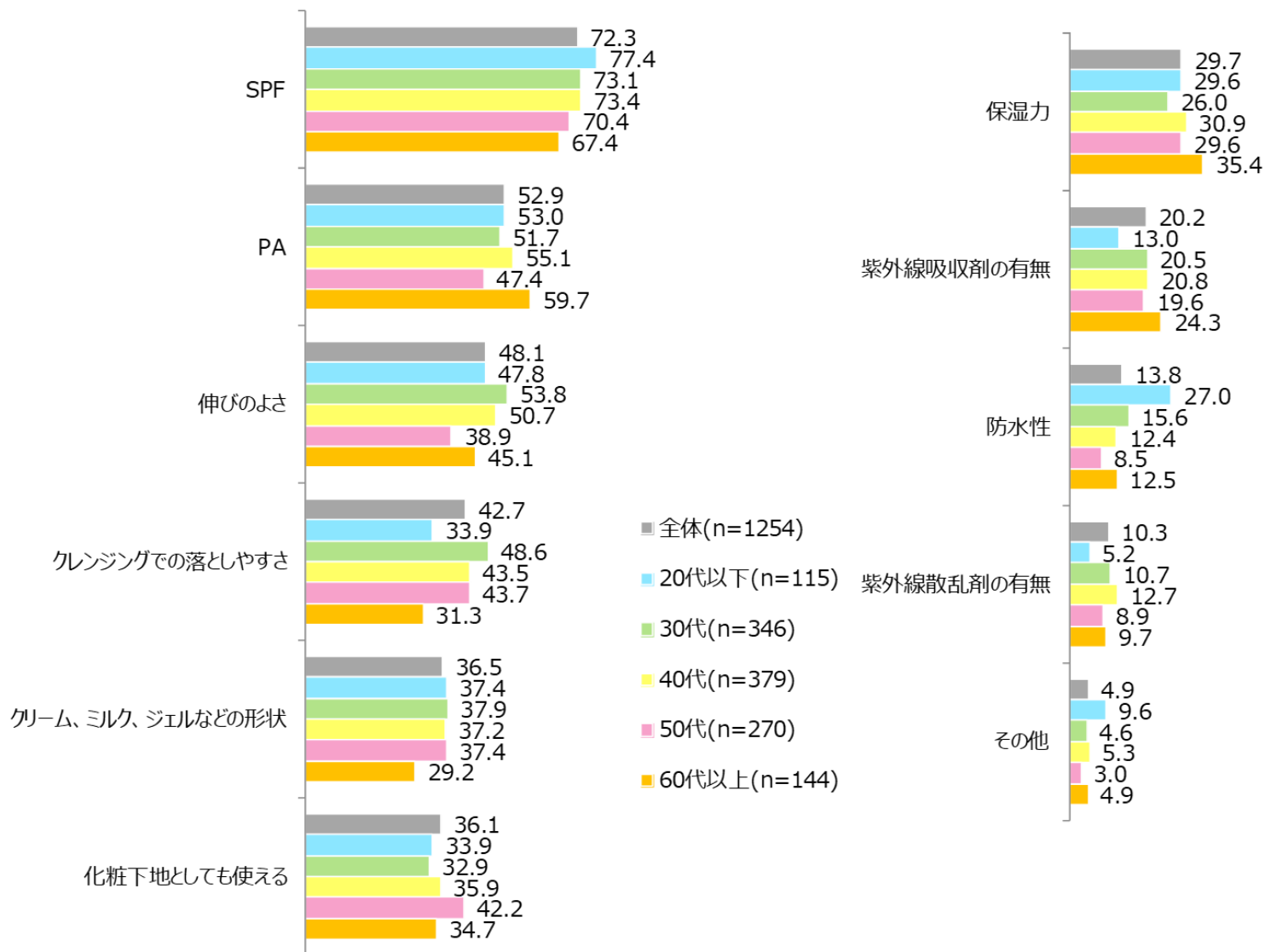
【年代別】

	PA+	PA++	PA+++	PA++++
全体	5.3	32.2	43.7	18.8
20代以下	2.8	29.9	50.5	16.8
30代	6.9	33.1	41.6	18.4
40代	3.0	31.4	43.8	21.9
50代	6.4	30.1	44.6	18.9
60代以上	7.9	37.8	41.7	12.6



Q7 「日焼け止め」を購入する際、重視するポイントは何ですか？

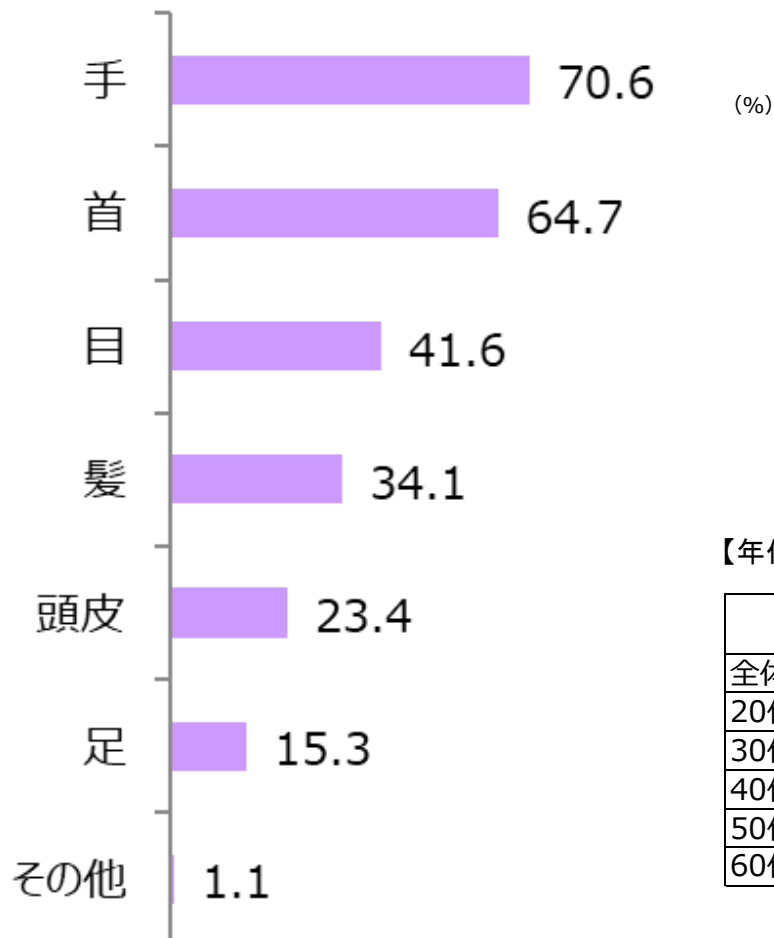
(%)





Q8 顔以外で、紫外線の影響が気になる部位はありますか？ 3つまで選んでください

【全 体】



【年代別】

	首	手	足	目	頭皮	髪	その他
全体	64.7	70.6	15.3	41.6	23.4	34.1	1.1
20代以下	58.3	65.2	29.6	33.0	27.8	37.4	1.7
30代	67.9	66.8	21.4	34.1	30.1	33.5	2.0
40代	65.2	71.8	13.5	44.3	22.2	37.2	0.5
50代	58.1	74.8	8.5	47.8	18.9	32.2	0.7
60代以上	72.9	72.9	6.9	47.9	15.3	27.8	0.7



Q9 紫外線対策についてギモンに思うこと、困っていて不便に感じること 日焼け止めについて（フリーアンサー抜粋）

年齢	都道府県	
23	東京都	こまめに塗り直すのが面倒なので、1回塗るだけで効果が持続する日焼け止めがあればいいのと思うことが多々あります。
24	神奈川県	自分と幼い子供2人の全身にクリームを塗るので大変。もっと簡単に紫外線対策が出来たらなーと思う。
25	埼玉県	日焼け止めクリームを塗った後にスマホ等を触った際、画面がべたべたしてしまうのが気になります。かと言って強く拭き取ってしまうと効果がなくなってしまうのではないかと我慢していますが、対策があれば教えていただきたいです。
26	大分県	ミルクタイプを塗り直すと白く厚ぼったくなって嫌になる。石鹸で落ちると書いてあるけど、本当に石鹸だけで落ちているのか不安。顔にカスが残っている時がある。
27	愛知県	日焼け止めは、どうしても臭いがあるので無臭やいい香りのものが欲しい。
28	宮城県	顔への日焼け止めの塗り直しですが、化粧の上から塗り直すのが上手くできずに困っています。最近パウダータイプの日焼け止めも出てきていますが、化粧の上から綺麗に日焼け止めを塗り直すコツなどがあったら良いと思います。
29	大阪府	こまめに塗り直しをするとメイクがよれてしまうので、チークなどファンデーションも塗り直さないといけないのが不便。
29	大阪府	パウダーの日焼け止め効果があるものが肌が乾燥してしまい不便に感じます、こまめに塗りなおせない。
29	広島県	こまめに日焼け止め塗り直すなんて不可能だから、塗り直す必要のない日焼け止めを開発してほしい！
30	東京都	顔は日焼け止めの塗りなおができないのでスプレータイプのもも使っていますが、なんだか塗れた感じがしないので、どれくらいきちんと効果があるのか知りたい
30	愛媛県	メイクの上から日焼け止めに再度塗る時の方法が知りたい
30	宮城県	せっけんで落ちるタイプとして販売されている物が多いですが、実際せっけんだけでは不十分の物が多いのが不便だと思います。
31	兵庫県	紫外線対策で、日焼け止めクリームなどを何度も塗り直しをするが、皮膚を傷めたりしていないのか、
31	東京都	日焼け止めは数時間ごとに塗り直す方がいいと聞かれますがメイクをしているとどうしても最初からやり直しになってしまうので塗り直しが難しいと感じる。簡単に顔の日焼け止め塗り直し方法があればぜひお願いします！
32	埼玉県	日焼け止めは1回塗ったらそれで1日効果を発揮してくれるわけではないので塗り直しが必要ですが、すっかり忘れることが多々あります。塗り直しの時はサッと拭き取りシートみたいな日焼け止めがあれば便利なのに…と感じます。
34	東京都	塗り直しが大切なのはわかるが、化粧していると顔に塗り直すのは難しい。今はパウダータイプを重ねているが、顔全体に塗ると白くなるのでTゾーンくらいです。
36	神奈川県	日焼け止めに塗らなくても化粧下地やファンデーションにSPFが入って入れば顔は焼けませんか？

年齢	都道府県	
37	埼玉県	手についた日焼け止めをそのままにすると色々なところに日焼け止めの跡がついてしまうので手を洗うのですが、手の甲にも日焼け止め塗りたいたい…となりいつも不便に感じます。
37	兵庫県	化粧をしていると、なかなか塗り直しができないのですが、スプレータイプの物を化粧の上からしても効果があるのか、した方がいいのか知りたいです。
38	神奈川県	塗りなおすのが一番良いとわかりつつ、日中はメイクをしているので塗りなおしができない。どうしたらよいでしょうか？
40	大阪府	日焼け止めに塗り直さないとと思って、ファンデーションを塗っていたらその上に日焼け止めに塗るのはどうかと思うし難しい。
41	京都府	SPFの高いものを肌に年中つけていると肌への負担が大きく肌荒れの原因になるのでしょうか？日焼け対策のものは保湿効果があまりないように昔から聞くので長年使用していることの注意点があれば教えてほしいです。あとメーカーによって日焼け止めは値段がまちまち。同じSPFやPAでも値段によって効果は違ってくるものなのでしょうか？
43	熊本県	化粧をしていてこまめに塗り直すなんてできないと思うのだが、皆さんどうしているのだろうと疑問です。
43	栃木県	日焼け止めクリームの使用方法で、クリームタイプは塗るのに時間がかかり、スプレータイプはムラができていて心配になる。
45	千葉県	こまめに塗り直すとは言っても、上から重ね塗りには肌にも良くなさそうだし見た目にも厚ぼったくなり、実際にしている人があるのかどうかの疑問と、実践できず自分自身困っています。
47	栃木県	クリームなどべたつきがなくサラッとしたものがなかなかない。あったとしても保湿力がない。スプレー式の日焼け止めは効果的かどうか知りたいです。
48	石川県	よく日焼け止めの塗り直しというけれど、化粧の上からするのかどうか、みんなは一体どうしているのか教えてください。
48	岐阜県	塗り直しをこまめにするという事を言われますが…仕事や外出先ではなかなか難しいのですが、どれくらい基本なのでしょうか？
50	佐賀県	化粧下地もSPF30、ファンデもSPF30と重ねてもいいの？重ねた方がいいの？
50	福岡県	何度も塗り直さないと効果が薄れるのか、朝塗って一日中効果が持続するものがあるのか？
50	大阪府	毎朝、お化粧の下地に紫外線カット下地乳液をぬります。昼頃にはもう一度、塗り直さないとも効果がなくなってしまうのか？
51	宮城県	仕事柄、外に出ることが多いが、日焼け止めクリームを塗り直す暇がない。手が汚れず、簡単に塗り直せるようなものがあると便利かと思う。
52	東京都	日焼け止めに塗っても結局は日焼けしてしまう。こまめに塗りなおし、とは言っても化粧を落とすわけにはいかないし。どうしたらよいのか。
63	大阪府	肌の負担を考えるとSPF30くらいが最も良いと聞きますが実際はどうなのでしょう。また例えば下地クリームとしてSPF27のものを塗った後にファンデーションSPF40のものを重ねた場合のSPFはどのようになりますか？足し算されるのか、それともSPF40になるのでしょうか？あとどれくらいの量を塗った場合の効力なのか…いつも疑問に思っています。化粧品の使用量も人様々な気がするのですがそういった表示を今のところ見たことがありません。



Q9 紫外線対策についてギモンに思うこと、困っていて不便に感じること グッズについて（フリーアンサー抜粋）

年齢	都道府県	
26	奈良県	透明のサングラスって意味あるのかな？いつも疑問です
26	兵庫県	UV対策のなされていない服では、やっぱり日焼けしてしまうのでしょうか。
26	大阪府	サプリメントや薬などで紫外線対策が出来るものがあるが本当に効果あるのか、体に影響ないのか気になる。
27	鹿児島県	目からも紫外線が入ると聞いた事があるので、サングラスをかけていますが、逆に目からの紫外線を守れば塗ることはしなくても大丈夫なののでしょうか？
29	東京都	紫外線対策で帽子をかぶるとこもった熱で熱中症になりやすい
29	愛媛県	紫外線カットの帽子や衣類は、いつまでその効果が持続するのか、凄く気になります。
30	大阪府	アームカバーや帽子などは何色が良いのか気になります。夏は暑くて蒸れてしまったりするのが悩みなで何か対策があれば知りたいです。ビタミンCは朝に摂ってしまうと日焼けが更に酷くなる 聞きましたが、サプリで摂るビタミンCも同じなのか、夜に摂ったら良いのかも知りたいです。
30	大阪府	日傘をさしたいが、目立つしジャマになるので、誰かと歩く時にはやめていること。
31	愛知県	日傘の色は何色がいいですか。黒を使用しています。
31	大阪府	日傘を持ち歩かなくては行けないのが面倒に感じることがあります。
31	群馬県	紫外線対策の衣類は何回洗濯しても効果は変わらないのでしょうか？
33	熊本県	紫外線カットの衣料品の効果の持続性を知りたい。
33	兵庫県	紫外線カットの衣類は洗濯してもカットし続けるのか？なぜ全ての衣類を紫外線カット用に作らないのか。
34	大阪府	日傘の寿命がわからない。眼鏡着用時のサングラスがつけられないので、皆さんどうしてるんですかね？
35	東京都	紫外線は目から入ってくると言うが、セレブでもおしゃれでもないのにサングラスをかけることに気が引けて、目のケアが何もできないことに不便を感じます。
36	愛知県	日傘は数年で効果が薄れると聞きますが、長持ちさせる方法はあるですか？
36	東京都	サングラスが嫌いではないが、やはりつけるとつけないでは違いが大きいのか？
36	福岡県	日傘と帽子、併用とそれぞれでどのくらい防げるのか気になります
36	山梨県	衣類やサングラスなどは、効果が続く期間が決まっているという事や、色によっては、むしろ良くない等の話を聞いたことがあります。どれを信じたらいいのか分からず、結局何もしないことが多いです。
37	大阪府	帽子、手袋、アームカバー、日傘の持ち歩きや付け外しが大変で不便に感じる人が多いです。
37	兵庫県	通勤時に日傘をさしたりしたいのですが、密集して歩いていると日傘が邪魔になって差しづらいです。屋外に出るのは5分ほどなので、まあいいかと思いがち。帽子も布製は折ればペコペコヘラヘラになってしまうし、折りたためるものはかさばるし。通勤時のベストな対策法は無いものか悩み中。実際、毎年同じ時期に一方向から紫外線を浴びるので、顔の片側にシミが多いのが衝撃！
37	千葉県	目からも紫外線が入ってくるけど、サングラスでは瞳孔が開いてさらに危険だという情報を知ってから、サングラスがかけられなくなった
38	埼玉県	子供がいて帽子をかぶったり、日傘を差したり出来ない事が多々ある
38	東京都	サングラスは逆効果ときましたが本当ですか
38	東京都	帽子、サングラス、アームカバーなど荷物が増えるので困る
39	神奈川県	紫外線カット効果のある手袋や洋服は、どのくらい効果があるのか？洗ったら、ワシシーズン過ぎたらもうダメなのか？疑問に思っています。

年齢	都道府県	
40	兵庫県	日傘はどれくらいで買い換えたらいいのが悩めます。気に入っている物をついつい使ってしまうけど、紫外線カットの効果がどれくらいでなくなってしまうのか気になります。
40	大阪府	サングラスは似合わないの、目の対策ができていないこと。日傘は使用年数が長くなると、効果が薄れると聞いたけれど、本当なのか？
41	京都府	日傘をしていても照り返しなどが気になります。サングラスをかけていても、眩しさを感じ、自分に合うサングラスがほしいです。
41	京都府	日傘は何年くらい効果が持続するのか知りたい。
41	兵庫県	日傘は使っていて良いと思うが、自他ともに邪魔だと思ふ時が多い。紫外線反射素材の衣服を着たいが、暑くなると熱中症が心配で着づらい。
42	滋賀県	UVカット素材とうたっている衣類ですが本当に聞いているのか？
42	兵庫県	手袋や日傘をさしていても、日焼け止めは必要なのか。
42	大阪府	アームカバーや、日焼け防止グッズを身につけると暑いので、ついサボりがちになってしまう。
42	東京都	目はサングラス以外に守る方法はあるのか？ということ。
43	山梨県	中々サングラスをかけるのは勇気がいること。
44	兵庫県	眼からも紫外線は吸収されると話題になってはいますが、やはりサングラスには抵抗があります。
44	愛知県	眼鏡をかけているので、紫外線カットのサングラスがかけにくい。眼鏡の上からでもかけられるサングラスを掛けたい、とっても変。なんとかして～。
46	北海道	サングラスをしたいと思うが見た目がイマイチなので出来ないでいる
48	兵庫県	サングラスはかえって良くないと言いますが、年齢的に眩しさを感じますが、どうしよう
49	兵庫県	サングラスは作っているが、礼儀知らずのように思われるのが不便。
49	神奈川県	紫外線防止用の服は洗濯しても効果が続くのか。
49	兵庫県	紫外線対策の衣服が春からよく販売されますが、一度購入しても2、3年は使い回す私。UV効果は果たして翌年も持続しているのか？疑問です。日傘も同様に、3年前購入の傘ですが、UV効果は持続している？疑問です。
50	東京都	去年の夏は異様に暑かったから、日傘を初めて買ったけど、日傘はどの程度紫外線を防げるのか？
51	大阪府	帽子をかぶると頭が痛くなる、日傘は両手使えなくなるから嫌、これだけ色々な意味で進化しているのでもいい方法が出ないか期待しているところです。
51	兵庫県	サングラスの色は薄いほうがみたくはいいけど、やっぱり濃い色を選んでしまうこと
51	東京都	サングラスの紫外線カット期間
53	鹿児島県	サングラスで目の予防は、した方がいいですか？しないと、どうなりますか？
55	神奈川県	安い日傘だと紫外線を浴びないのかどうか？と思います。アームカバーも効き目ある？と思うことがあります。
55	兵庫県	目の紫外線対策をしたいです。どんなサングラスを選べばいいのかわかりません
56	宮城県	サングラスを掛けるのは抵抗がある
56	東京都	眼鏡をかけているのでサングラスができないのでどうしたらよいのか。
57	愛知県	紫外線は目からも入ってくると聞いています。サングラスをかける方がいいので人混みで日傘がジャマなので帽子をかぶると髪がべタンコになってしまうこと
57	神奈川県	インナーやアウター、日傘などにもUV効果のある素材が使われているが、どのくらい紫外線対策をしないと白内障になると言われているが、ガーデニングなどをする時に長い時間 サングラスを着用すると、サングラスの形を残して日焼けしてしまうのが困る。
60	大阪府	
60	千葉県	