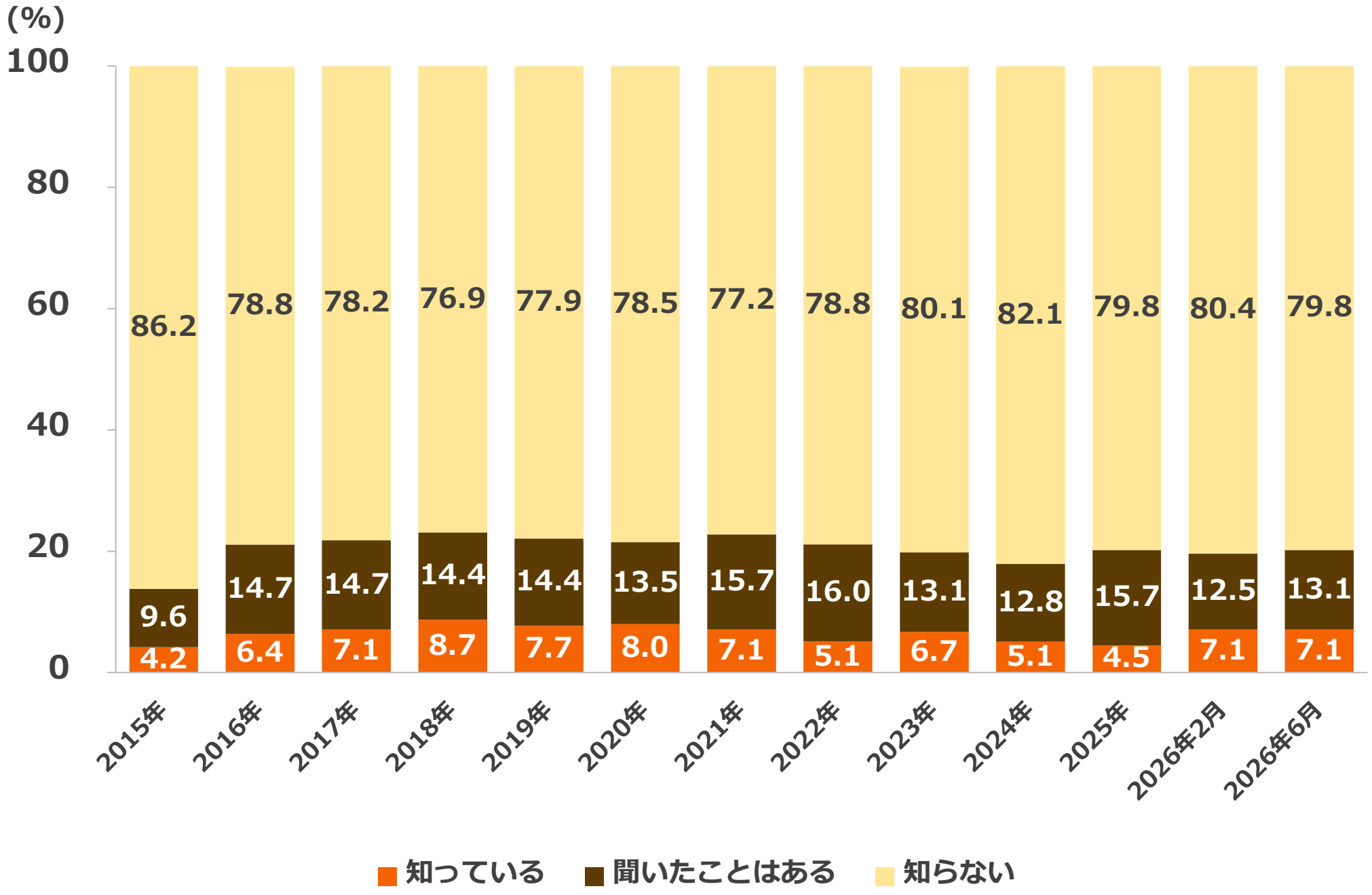
第20回「光老化」認知度調査

「光老化」認知度調査に合わせて、日焼け止め（サンスクリーン剤）の使用状況や、信頼する情報源について等の調査を行いました。

調査の概要

調査方法	インターネット調査
調査期間	2026年6月
調査対象	10代～60代まで各年代均等に抽出した312名(男性156名、女性156名)

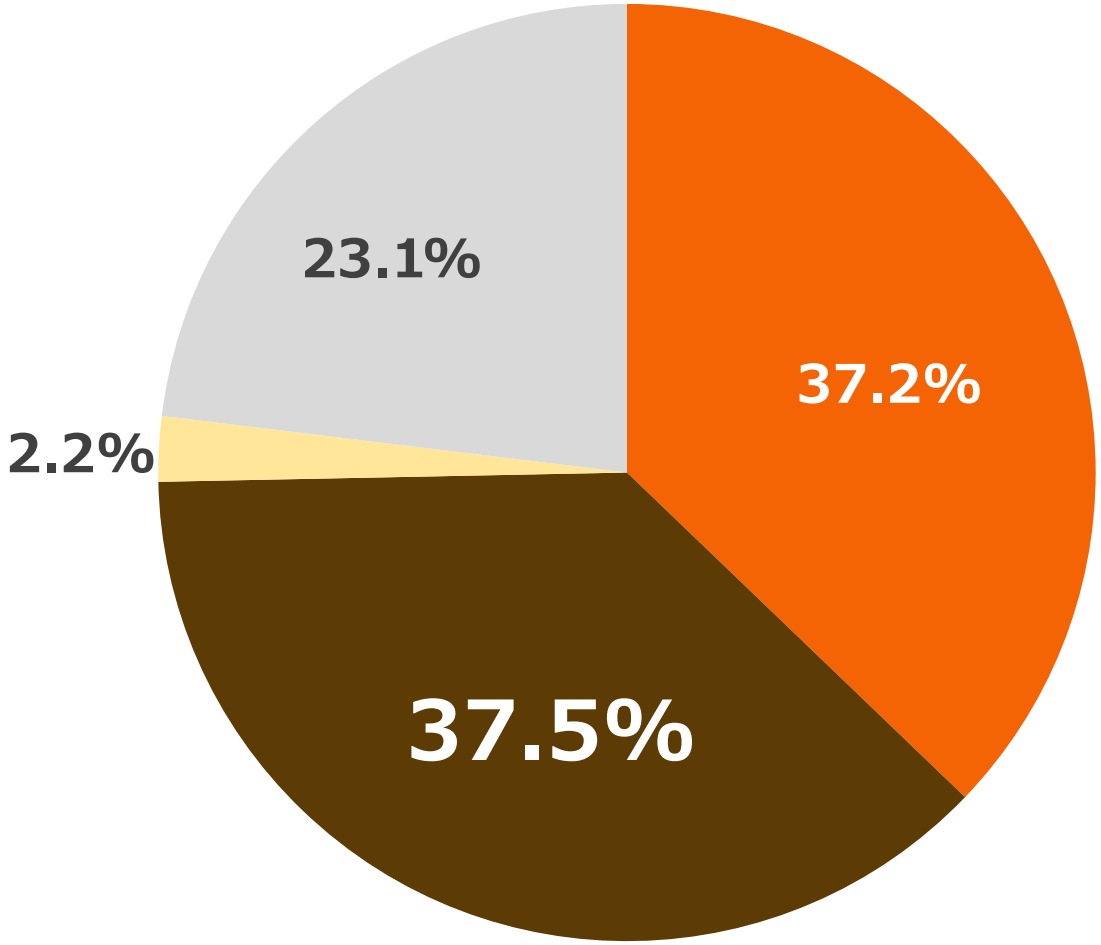
「光老化」認知率推移（2015年～2026年）



「光老化」読み方

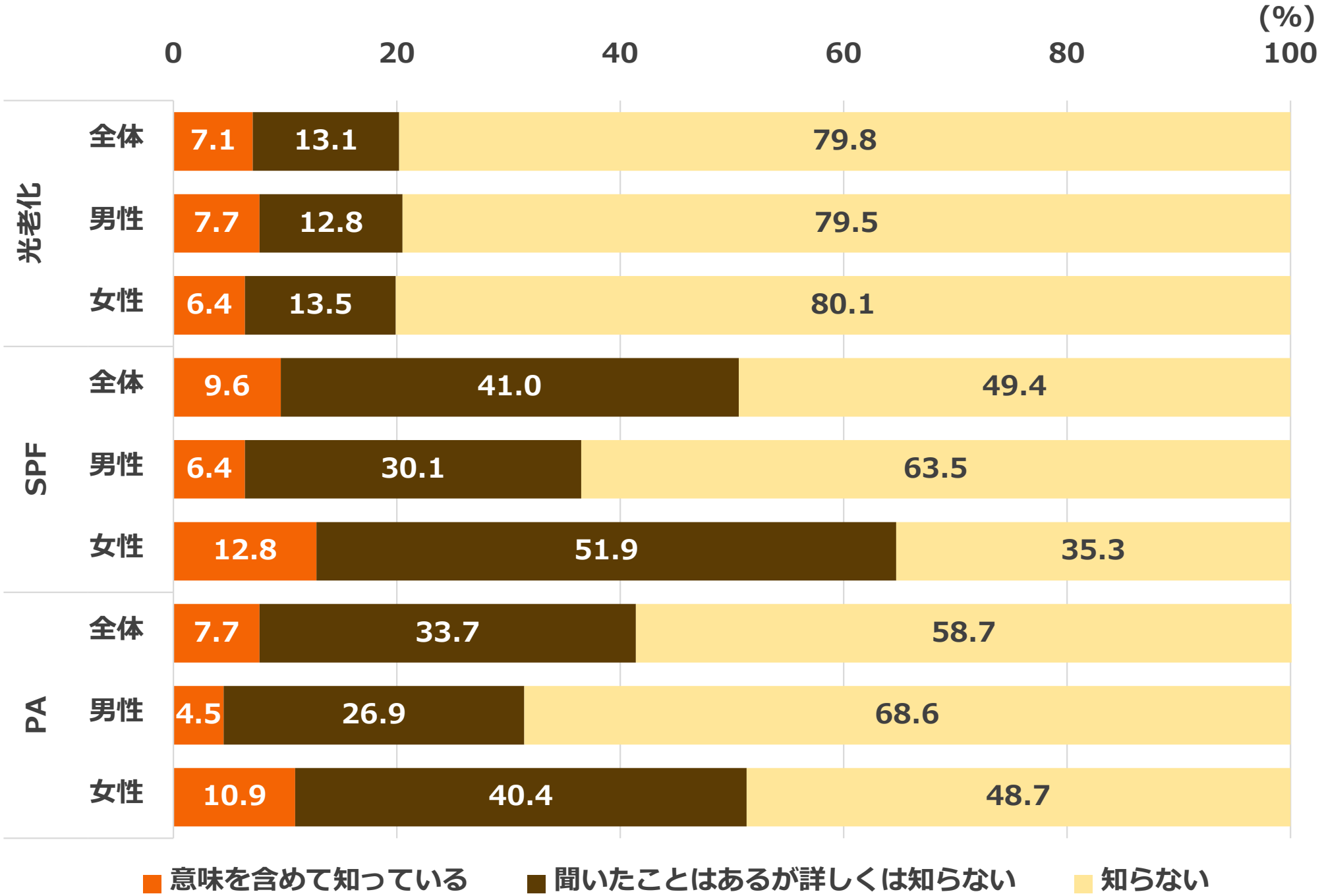
『光老化』の読み方について、正しい読み方を選んでください。

n＝312
(男性156人、女性156人)



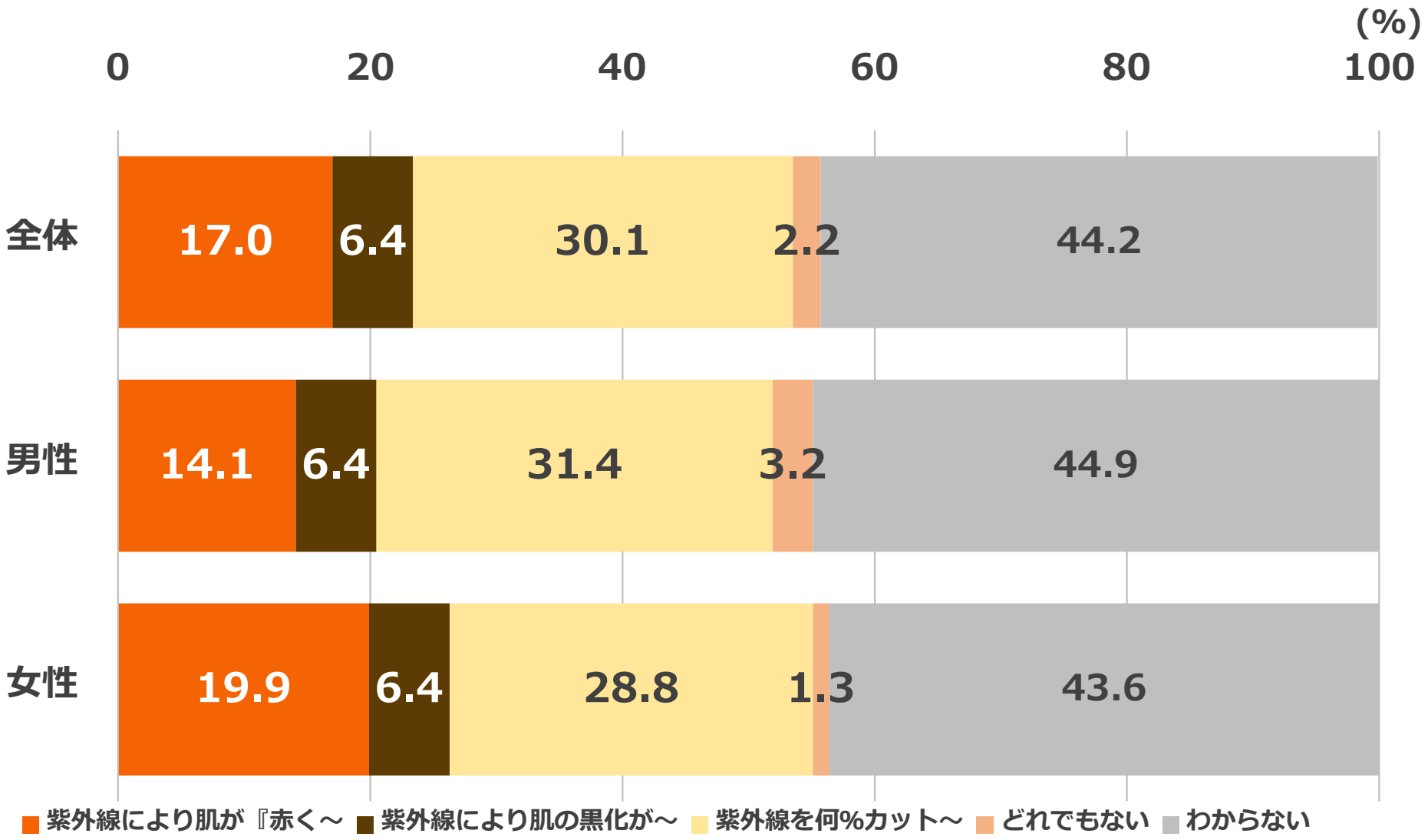
言葉の認知率

n＝312
(男性156人、女性156人)



『SPF』の意味

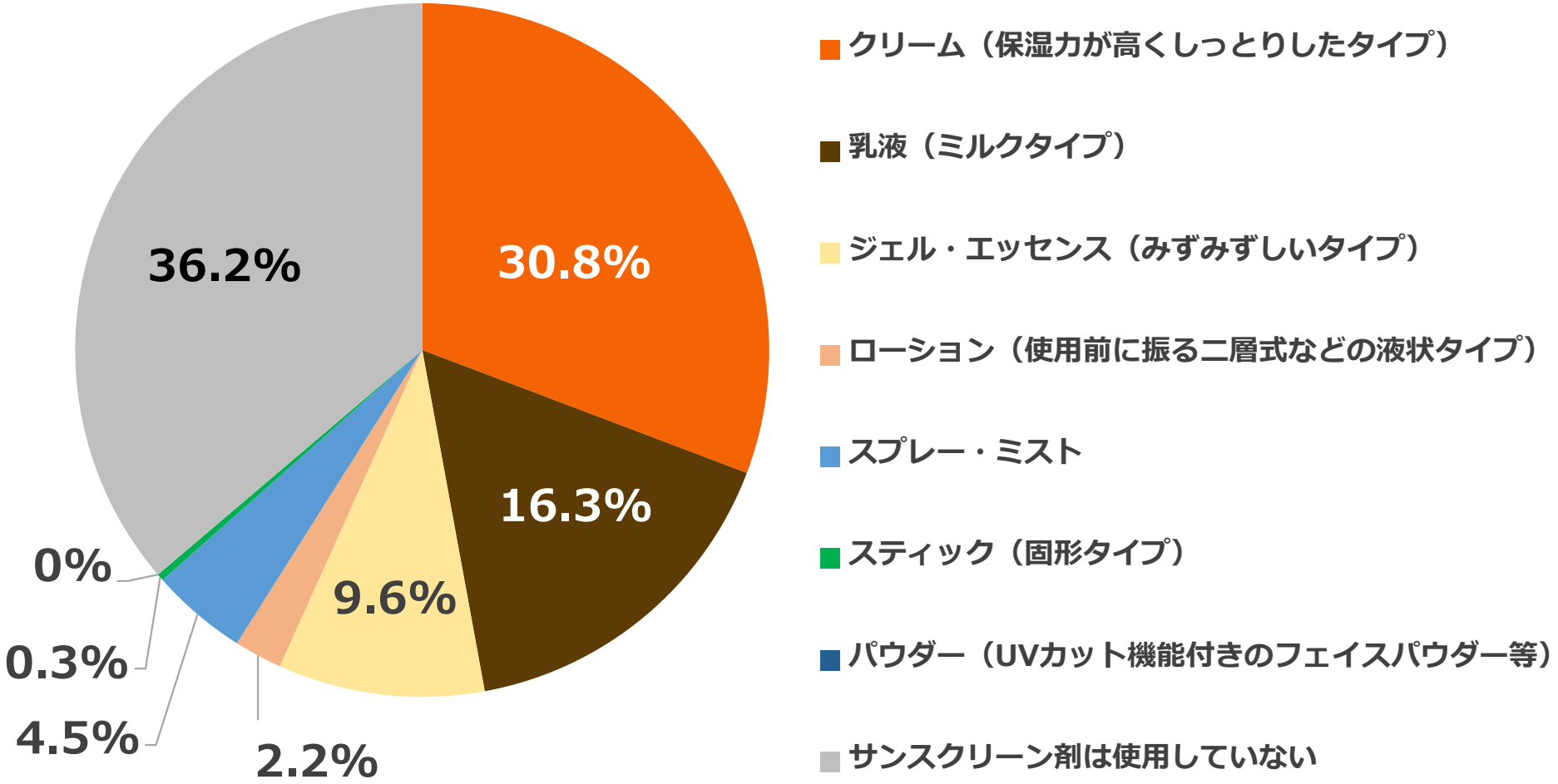
n＝312
(男性156人、女性156人)



1. 紫外線により肌が『赤くなる日焼け』が始まるまでの時間を何倍長くできるかを表した指数
2. 紫外線により肌の黒化が起こる（肌が黒くなる）までの時間を何倍長くできるかを表した指数
3. 紫外線を何%カットしているかの指標
4. どれでもない
5. わからない

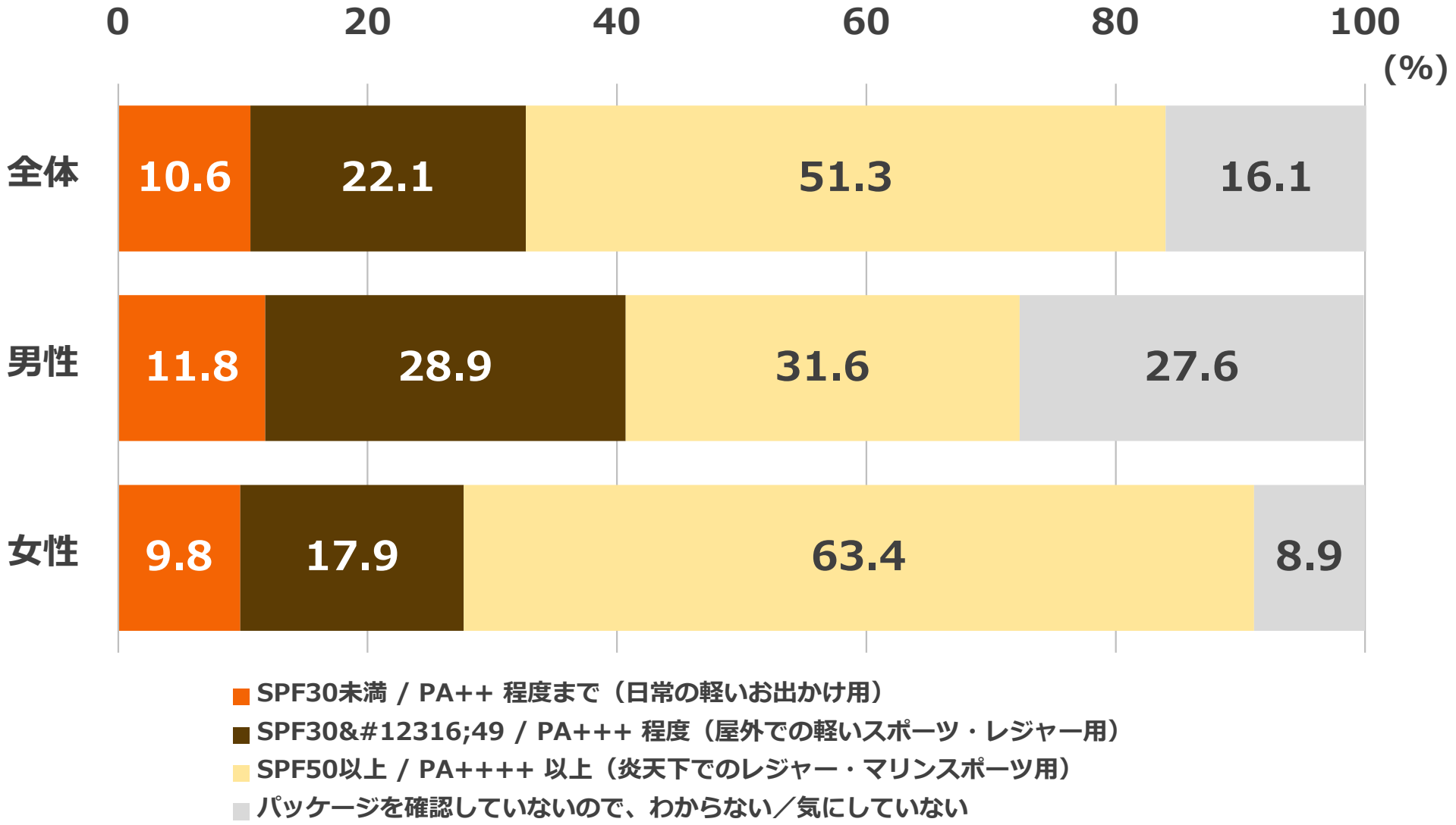
「現在、あなたが最も頻繁に使用しているサンスクリーン剤（日焼け止め）の「剤型（タイプ）」を教えてください。（単一回答）

n＝312
(男性156人、女性156人)



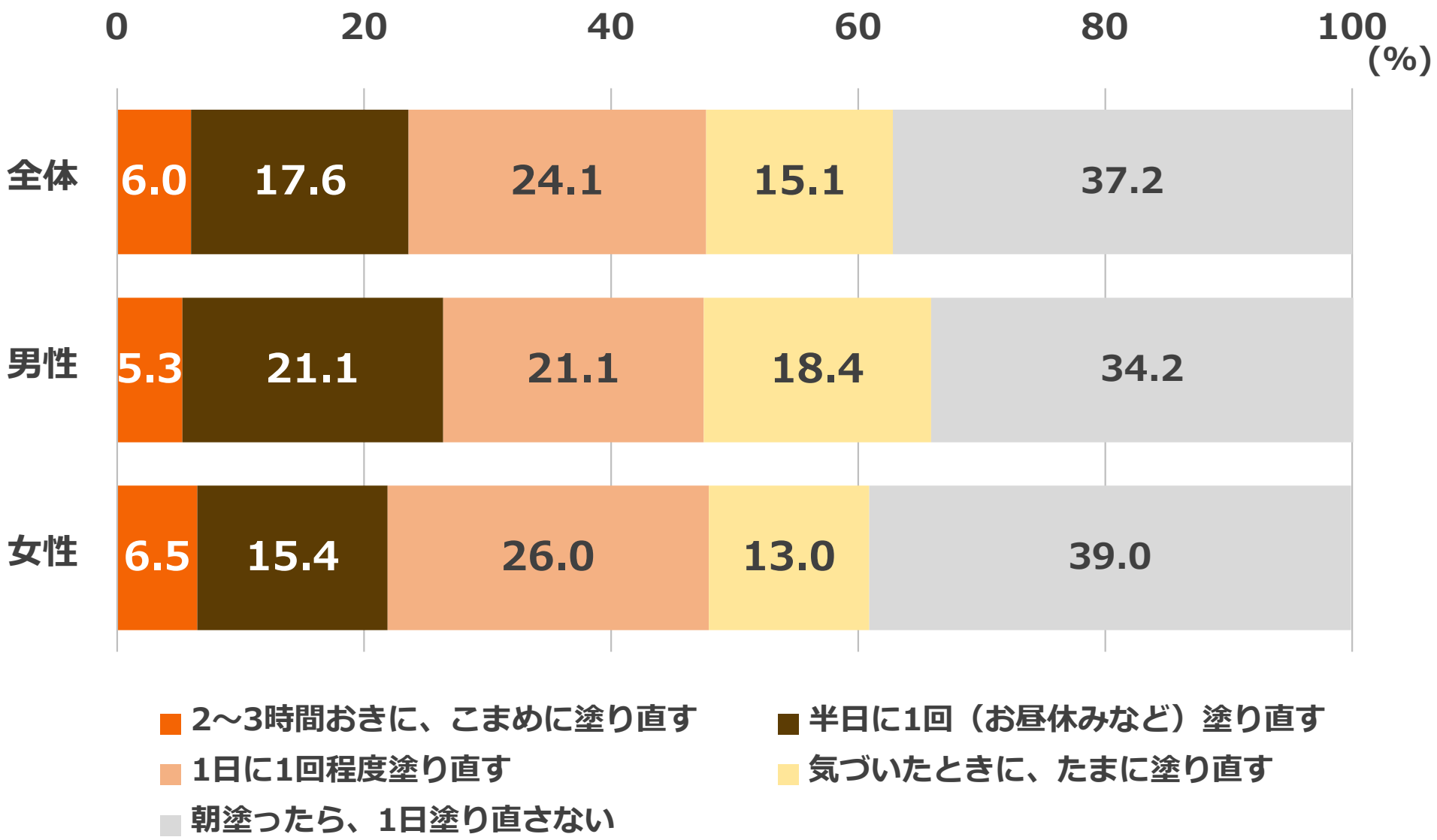
前問で答えた、メインで使用しているサンスクリーン剤の「SPF/PA値」はどのくらいですか。

n＝199
(男性76人、女性123人)

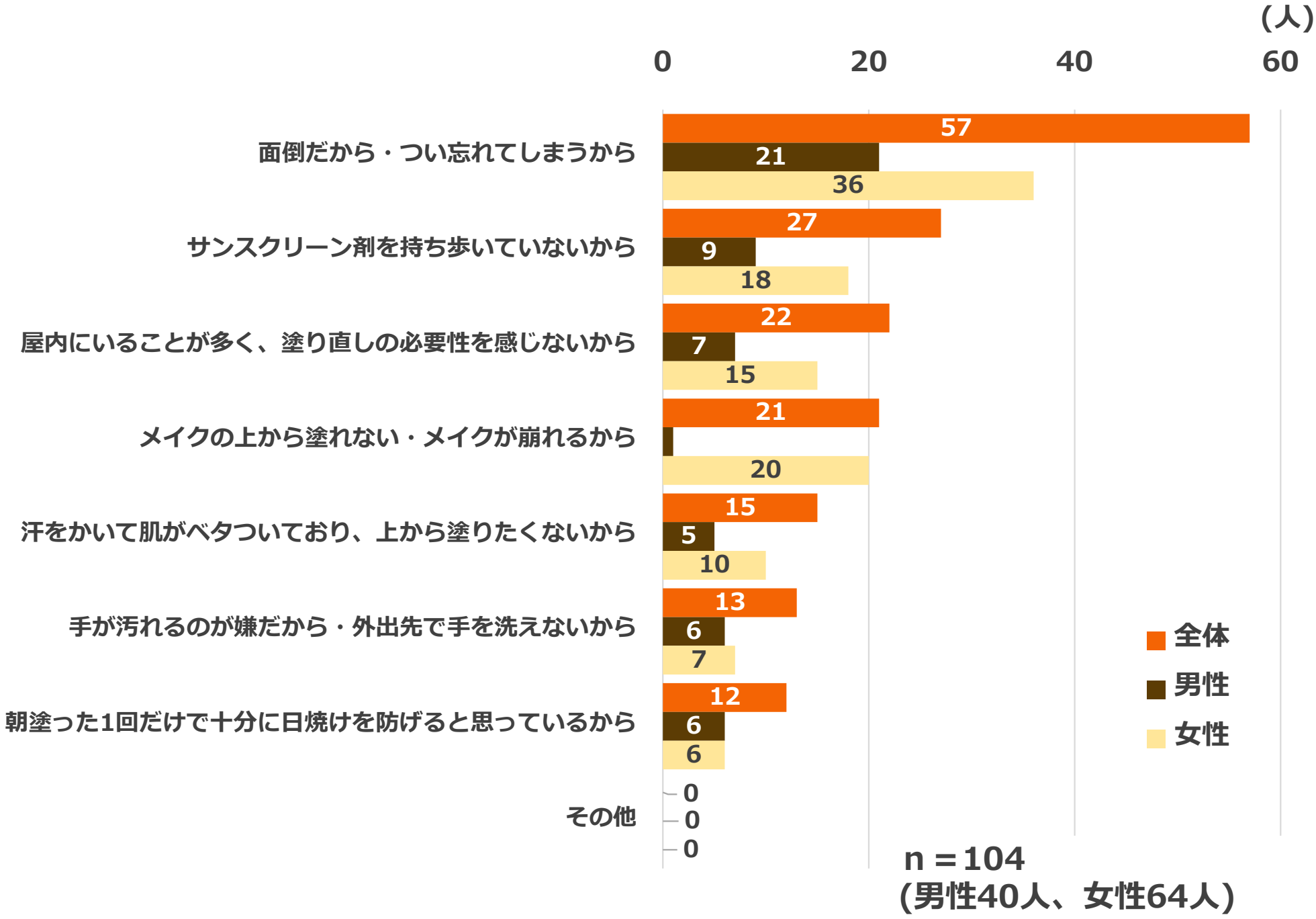


1日外出する場合、外出先でサンスクリーン剤をどのくらいの頻度で塗り直しますか。

n＝199
(男性76人、女性123人)

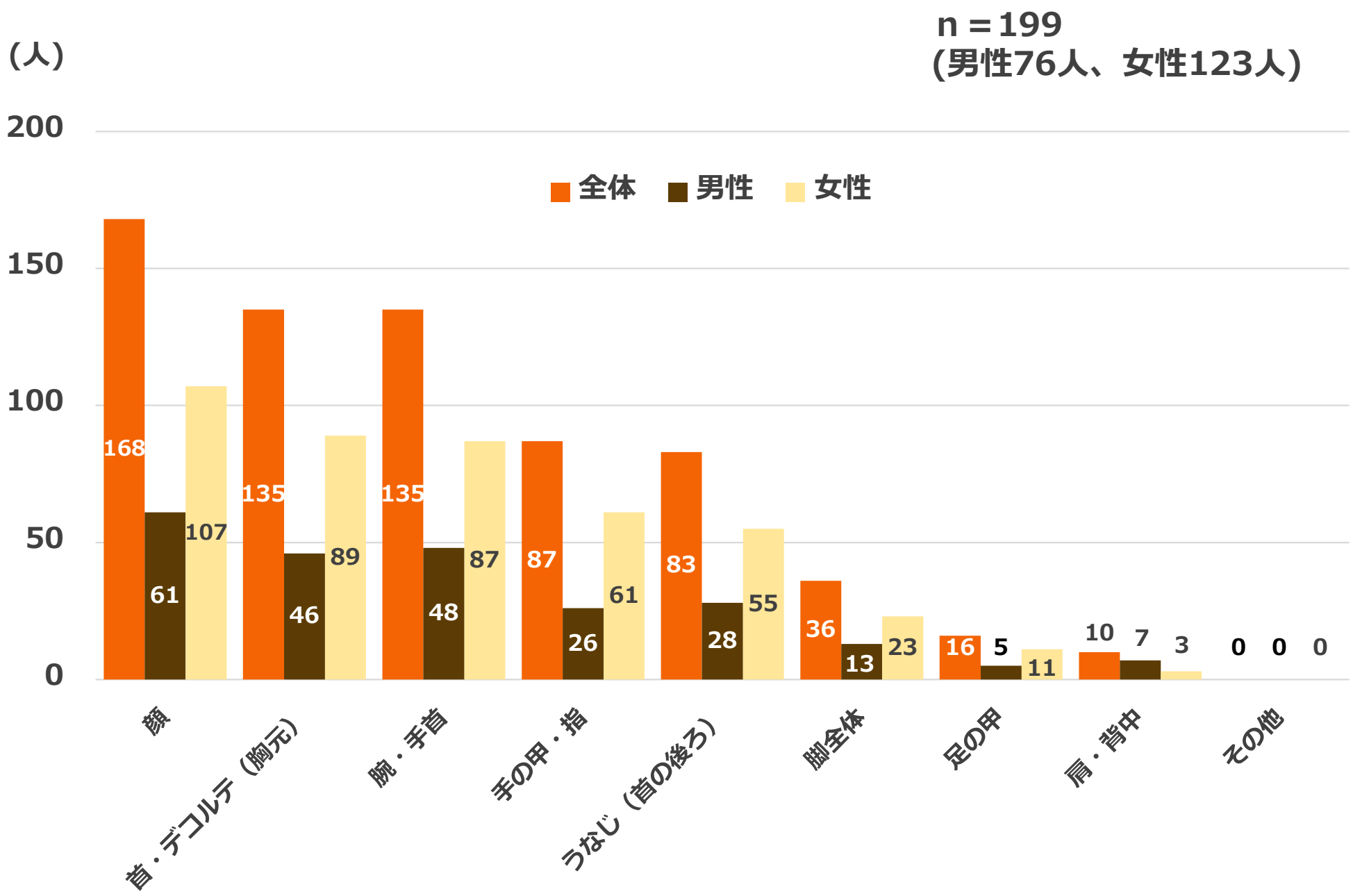
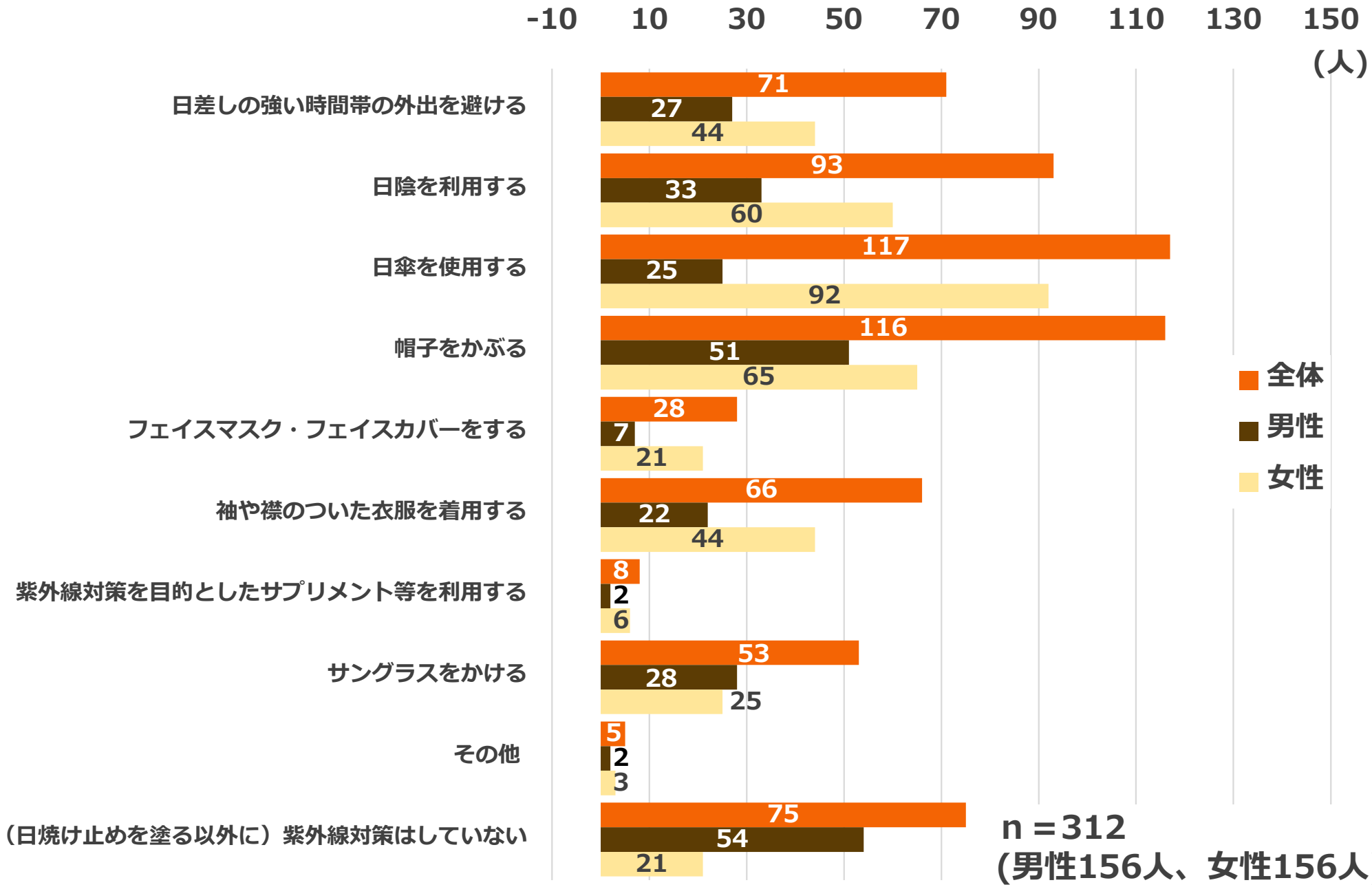


1日外出する場合、外出先でのサンスクリーン剤の塗り直し頻度が「気づいたときに、たまに塗り直す」または「朝塗ったら、1日塗り直さない」理由として、あてはまるものをすべてお選びください。※複数回答可



n＝104
(男性40人、女性64人)

1日外出する場合、外出先でのサンスクリーン剤の塗り直し頻度が
「気づいたときに、たまに塗り直す」または「朝塗ったら、1日塗り直さない」理由として、
あてはまるものをすべてお選びください。※複数回答可



紫外線対策として、普段日焼け止めを塗る以外に、日焼けしないために心がけているものを選んでください。※複数回答可