

使用している日焼け止めの種類、最も多いのはクリームタイプ 日焼け止め、夏だけ使用しているのはもはや少数派

通年で顔に日焼け止めを使う女性、2年で4割から6割に増加



株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、多くの化粧品アイテムの中で、近年大きく使用状況が変化している日焼け止めについて、意識や実態を把握するためのアンケートを実施し、約2年前に調査した実態調査との比較と合わせて分析を行いました。日焼け止めと言えば、長年にわたり夏場や日差しが強い時に使用するものだというイメージが定着していますが、今回の調査で季節を問わずに使用している女性が半数を超えている実態がわかりましたので、以下にその内容をまとめます。(実施期間：2026年2月16日～2月23日 調査方法：インターネットによる自社調査 対象者：15歳～54歳 女性 n=2,066 ただし、質問内容により、回答者の数が異なるため、それぞれの図にnを記載しています。また、比較対象とした今回の調査は、2023年11月6日～12月24日の実施で、15歳～44歳の2,200名の女性を対象にした調査です。)

【調査トピックス】

① 女性の日焼け止めの使用率、74.4%。

最も使用率が高いのは10代後半で84.9%。

② 日焼け止め、夏だけ使用しているのはもはや少数派。

通年で顔に日焼け止めを使用する女性、2年で4割から6割に増加。

季節を問わず、顔に日焼け止めを使用している女性は約6割。

年齢が上がるほど使用率は上がる傾向があり、40代以上は約7割。

通年で身体に日焼け止めを使用している女性は約2割。最も多いのは30代前半女性で約3割。

③ 日焼け止め、使用部位によって使い分けているのは約45%。

最も使い分けをしているのは、アラサー世代。

④ 使用している日焼け止めの種類(テクスチャー)、顔も身体も「クリームタイプ」が最多。

「クリームタイプ」の日焼け止め使用率が最も高いのは10代後半で61.8%。

【調査結果】

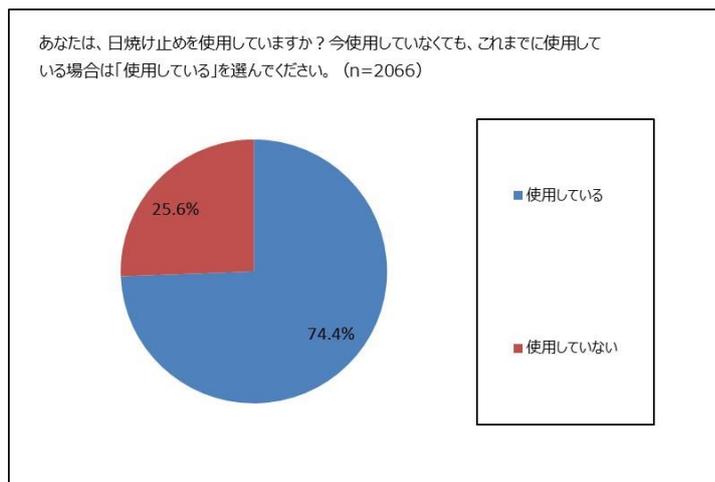
① 女性の日焼け止めの使用率、74.4%。

15歳から54歳の2,066名の女性に、日焼け止めの使用状況について聞きました。今使用してなくてもこれまでに使用している場合は、「使用している」を選んでもらいました。全体では、74.4%の女性が「使用している」と答え、「使用していない」は25.6%でした。

あなたは、日焼け止めを使用していますか？

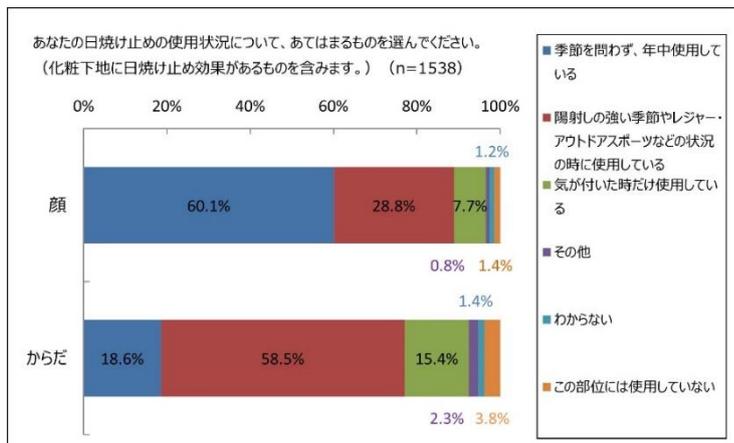
		使用している	
		使用している	使用していない
	2066	74.4%	25.6%
15歳～19歳	192	84.9%	15.1%
20歳～24歳	275	74.5%	25.5%
25歳～29歳	275	70.2%	29.8%
30歳～34歳	275	74.5%	25.5%
35歳～39歳	275	74.9%	25.1%
40歳～44歳	246	72.0%	28.0%
45歳～49歳	275	74.5%	25.5%
50歳～54歳	253	72.7%	27.3%

「使用している」を選んでもらいました。全体では、74.4%の女性が「使用している」と答え、「使用していない」は25.6%でした。これを年齢別にみてみました。最も「使用している」が多いのは、10代後半で84.9%でした。これまでの調査でも若年層を中心に日焼け止めをスキンケアの一環であると捉える層が増えていたり、ファンデーションを使用しない割合が高かったりと、10代後半は日焼け止めの使用率が高い傾向があります。また、一般的にその他の化粧品の使用率は年齢につれて増えていったり減っていったりするアイテムが多いのですが、日焼け止めに関しては10代後半以外のすべての世代で使用率は約7割と、年齢による変化がほとんど見られないことも特徴的です。



② 日焼け止め、夏だけ使用しているのはもはや少数派。

日焼け止めを「使用している」と答えた1,538名の女性に、「顔」と「からだ」にわけて日焼け止めを使用している季節やシチュエーションについて聞きました。(化粧下地に日焼け止め効果があるものも日焼け止めとして含みます。)まず、「顔」では全体で60.1%が「季節を問わず、年中使用している」と答えました。「陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツなどの状況の時に使用している」と答えたのは28.8%でした。「気が付いた時だけ使用している」は、7.7%でした。「からだ」では、「季節を問わず、年中使用している」のは18.6%、「陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツなどの状況の時だけ使用している」は、58.5%、「気が付いた時だけ使用している」は15.4%でした。



あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。

		顔					
		季節を問わず、年中使用している	陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツなどの状況の時に使用している	気が付いた時だけ使用している	その他	わからない	この部位には使用していない
	1538	60.1%	28.8%	7.7%	0.8%	1.2%	1.4%
15歳～19歳	163	55.8%	28.2%	12.3%	1.2%	1.8%	0.6%
20歳～24歳	205	52.7%	35.6%	9.3%	0.5%	1.5%	0.5%
25歳～29歳	193	47.7%	39.9%	7.3%	1.0%	2.6%	1.6%
30歳～34歳	205	60.5%	30.2%	6.3%	1.0%	1.0%	1.0%
35歳～39歳	206	56.8%	31.1%	9.7%	1.0%	1.0%	0.5%
40歳～44歳	177	65.5%	23.7%	6.8%	0.6%	0.6%	2.8%
45歳～49歳	205	71.7%	22.9%	2.9%	0.5%	0.5%	1.5%
50歳～54歳	184	70.1%	17.4%	8.2%	1.1%	0.5%	2.7%

2026年2月調査

あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。

		顔					
		季節を問わず、年中使用している	陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツなどの状況の時に使用している	気が付いた時だけ使用している	わからない	この部位には使用していない	その他
	2200	42.5%	29.4%	11.3%	3.6%	11.3%	1.9%
15歳～19歳	375	42.1%	33.6%	12.8%	2.1%	8.0%	1.3%
20歳～24歳	375	39.2%	26.7%	11.7%	6.7%	12.5%	3.2%
25歳～29歳	375	37.3%	31.2%	16.0%	3.7%	8.5%	3.2%
30歳～34歳	375	43.2%	27.7%	9.6%	3.5%	14.4%	1.6%
35歳～39歳	375	47.5%	27.5%	8.3%	2.7%	12.8%	1.3%
40歳～44歳	325	46.5%	29.5%	9.2%	2.8%	11.4%	0.6%

2023年11月調査

これを部位に分けて年齢別でみてみました。「顔」で「季節を問わず、年中使用している」のは30代以上の割合が高く、6割～7割程度です。10代後半～20代後半は5割程度にとどまりました。「陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツなどの状況の時に使用している」で見ると、20代後半が最も多く約4割でした。20代前半～30代後半はすべて3割台でその他の世代よりも多く、40代以降は年齢が上がるほど少なくなる傾向が見られます。これを2023年11月～12月に実施した同様の調査と比較してみました。「顔」の日焼け止めについて「季節を問わず、年中使用している」は、2023年の調査では42.5%でしたが、約2年後の今回の調査では60.1%であったため、約4割が約6割に大幅に増加しています。今回の調査は、前回の調査よりもn数が少し少ないことと、調査対象の年齢の幅が広いという違いがあるものの、日焼け止めを年中使用する女性が増えていることは明らかです。一般的には、「日焼け止めは夏に使用するもの」というイメージが長く定着していますが、顔には「季節を問わず、年中日焼け止めを使用している」女性の方が半数以上で多数派であることから、「日焼け止めはもはや夏だけに使用するものではない」とも言えます。

あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。

		からだ					
		季節を問わず、年中使用している	陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツなどの状況の時に使用している	気が付いた時だけ使用している	その他	わからない	この部位には使用していない
	1538	18.6%	58.5%	15.4%	2.3%	1.4%	3.8%
15歳～19歳	163	13.5%	60.7%	19.6%	1.2%	2.5%	2.5%
20歳～24歳	205	24.9%	49.8%	17.1%	4.9%	2.0%	1.5%
25歳～29歳	193	20.2%	57.5%	15.0%	2.1%	3.1%	2.1%
30歳～34歳	205	26.3%	55.6%	12.7%	1.5%	2.0%	2.0%
35歳～39歳	206	21.4%	54.9%	16.0%	2.9%	0.5%	4.4%
40歳～44歳	177	14.1%	64.4%	16.9%	0.6%	0.6%	3.4%
45歳～49歳	205	13.7%	65.4%	11.7%	2.9%	0.5%	5.9%
50歳～54歳	184	12.5%	60.9%	15.2%	2.2%	0.0%	9.2%

あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。

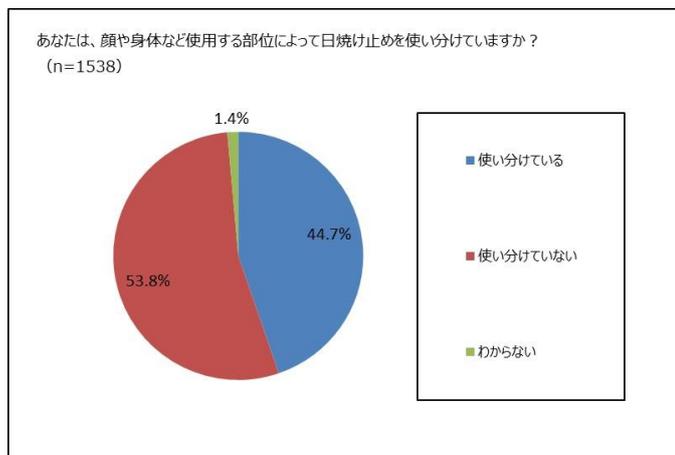
		腕					
		季節を問わず、年中使用している	日差しが強い季節やレジャーなど日差しが強い状況の時に使用している	気が付いた時だけ使用している	わからない	この部位には使用していない	その他
	2200	11.1%	49.0%	15.6%	6.8%	15.5%	1.9%
15歳～19歳	375	9.9%	61.3%	14.9%	4.0%	9.1%	0.8%
20歳～24歳	375	13.3%	39.7%	18.9%	9.9%	15.2%	2.9%
25歳～29歳	375	14.9%	40.0%	20.3%	9.6%	13.3%	1.9%
30歳～34歳	375	11.2%	48.5%	14.4%	6.7%	17.6%	1.6%
35歳～39歳	375	10.9%	52.0%	12.8%	5.1%	16.8%	2.4%
40歳～44歳	325	5.5%	52.9%	12.0%	5.5%	22.2%	1.8%

また顔用の化粧下地に日焼け止め効果があるものを選択する女性が増えていることも想像できます。

次に「からだ」に日焼け止めを使用している季節・シチュエーションについて年齢別にみてみました。「季節を問わず、年中使用している」のは全体では18.6%でしたが、20代～30代は20%を超えており、最も多い30代前半では26.3%と3割近いことがわかりました。

前回実施した調査は、詳細な部位ごとの調査であり、「からだ」項目での調査は実施していなかったため、参考にはなりますが、「腕」の項目と今回の調査を比較しました。2023年11月に実施した調査では、「季節を問わず、年中使用している」は11.1%で、今回の調査では18.6%であったため、7.5ポイント増加していました。「顔」への年中使用の増加とともに「からだ」への年中使用も増加していることがわかります。

③ 日焼け止め、使用部位によって使い分けているのは約45%。



よりも「使い分けている」女性が多く、半数を超えています。その他の世代はすべて「使い分けていない」が「使い分けている」を超えており、最も「使い分けていない」が多いのは50代前半でした。

日焼け止めを使用している1,538名の女性に「顔」や「からだ」など部位によって使い分けているか否か聞きました。全体では「使い分けていない」方が多数で53.8%でした。「使い分けている」のは44.7%でした。

これを年齢別にみてみました。20代後半～30代前半は「使い分けていない」女性

あなたは、顔や身体など使用する部位によって日焼け止めを使い分けていますか？

		日焼け止めを使い分けていますか？		
		使い分けている	使い分けていない	わからない
	1538	44.7%	53.8%	1.4%
15歳～19歳	163	41.7%	57.7%	0.6%
20歳～24歳	205	48.3%	49.8%	2.0%
25歳～29歳	193	53.4%	45.6%	1.0%
30歳～34歳	205	52.2%	46.8%	1.0%
35歳～39歳	206	42.7%	54.9%	2.4%
40歳～44歳	177	41.8%	55.9%	2.3%
45歳～49歳	205	40.5%	58.5%	1.0%
50歳～54歳	184	35.9%	63.0%	1.1%

【全体を通じた考察】

当社では日焼け止めに関する意識調査を継続して実施しています。これまでの調査で年を追うごとに注目度が高まり、使用率の増加や使用する期間の変化を感じていましたが、今回の調査で約2年前の調査と比較して、顔に日焼け止めを使用している女性が約4割から約6割にまで増加していたことは大きな驚きでした。日焼け止めは様々なテクスチャーが各社から開発されている中、種類（テクスチャー）や使い分けについての調査を行いました。使い分けについてはあまり進んでいない現状がわかりました。近年の四季の変化や若年層を中心とするスキンケア意識の高まりから、日焼け止めを使用する期間は今後も長くなるものと思われます。塗布する部位や塗り重ねなどのシチュエーション、また使用者の肌質や好みによって、快適に使用できるアイテムをそれぞれの人が見つけられるよう、情報提供に努めていきたいと思いを。

<p>商品名：by365（バイサンロゴ）パウダリーUVクリーム〈日焼け止めクリーム〉 内容量：60g 価格：オープン価格 参考価格：990円（税抜）1,089円（税込）無香料</p>	
 <p>GOOD DESIGN AWARD 2025年度受賞</p>	<p>クリームなのにパウダリー、さらさら素肌の日焼け止めクリーム 顔・身体用 SPF50+ PA++++ UV耐水性★★ 擦れに強い処方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●植物性保湿成分 CICA/ツボクサエキス・ドクダミエキス配合。 ●水分を抱えた吸水ポリマー（質感変化ポリマー/アクリレーツクロスポリマー-2-Na（吸着剤））が弾けることでみずみずしさとパウダリーなサラサラ感を両立します。 ●パウダーが肌や毛穴の凸凹を埋めてふんわりカバー。ソフトフォーカス効果に優れます。 ●撥水効果がありながら、石鹸で落とせます。 ●顔にも身体にも、化粧下地としても使用できます。 ●サラサラしたパウダリーな仕上がりで、塗り直しも快適。べたつく首元などもサラサラとスキンケアするように使えます。 <p>※by365 パウダリーUVクリームは、無香料に仕様変更後もグッドデザイン商品であると、公益社団法人日本デザイン振興会グッドデザイン賞事務局に認定されています。</p>
<p>商品名：by365（バイサンロゴ）パウダリーUVクリーム トーンアップ〈日焼け止めクリーム〉 内容量：60g 価格：オープン価格 参考価格：990円（税抜）1,089円（税込）無香料</p>	
	<p>クリームなのにパウダリー、自然にトーンアップするさらさら素肌の日焼け止めクリーム 顔・身体用 SPF50+ PA++++ UV耐水性★★ 擦れに強い処方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●植物性保湿成分 CICA/ツボクサエキス・ドクダミエキス配合。 ●水分を抱えた吸水ポリマー（質感変化ポリマー/アクリレーツクロスポリマー-2-Na（吸着剤））が弾けることでみずみずしさとパウダリーなサラサラ感を両立します。 ●パウダーが肌や毛穴の凸凹を埋めてふんわりカバー。透明感のあるクリアホワイトのカラーがトーンアップ（メイク効果による）しながら、ソフトフォーカスを実現します。 ●撥水効果がありながら、石鹸で落とせます。 ●顔にも身体にも、化粧下地としても使用できます。 ●サラサラしたパウダリーな仕上がりで、塗り直しも快適。べたつく首元などもサラサラとスキンケアするように使えます。
<p>商品名：by365（バイサンロゴ）パウダリーUVジェル〈日焼け止めジェル〉 内容量：70g 価格：オープン価格 参考価格：990円（税抜）1,089円（税込）無香料</p>	
	<p>するする伸びてパウダリー、サラサラ素肌の日焼け止めジェル 顔・身体用 SPF50+ PA++++ UV耐水性★★ 擦れに強い処方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●塗ったことを忘れるくらい膜感のないサラサラテクスチャー。 ●植物性保湿成分 CICA/ツボクサエキス・ドクダミエキス配合。 ●水分を抱えた吸水性ポリマー（質感変化ポリマー/アクリレーツクロスポリマー-2-Na（吸着剤））が弾けることでみずみずしさとパウダリーなサラサラ感を両立します。 ●撥水効果がありながら、石鹸で落とせます。 ●顔にも身体にも、化粧下地としても使用できます。 ●サラサラパウダリーな仕上がりで、塗り直しも快適。べたつく首元などもサラサラでさわやかな気分。