

おうち時間が増える今こそ、自分のスキンケアをチェック！

～全国47都道府県「美肌理解度調査」実施～

3人に1人は“やりすぎダメ肌習慣”をもっている！？

正しい美肌習慣をチェックする「美肌理解度チェックシート」も公開

「とことん真面目に、美容医療。」をスローガンに、高品質な美容医療を提供する 聖心美容クリニック（医療法人社団美翔会 所在地：東京都港区六本木）は、全国47都道府県の20代～40代女性2,820名を対象に「全国美肌理解度調査」を実施しました。また、自宅で過ごす時間が増えている今こそ確認したい、正しい美肌習慣を実行できているかをセルフチェックするための「美肌理解度チェックシート」を公開します。

【全国47都道府県 美肌理解度調査】主なトピックス

- 自宅にいても紫外線に気を付ける必要あり！
日焼け止めを「**毎日塗っている**」人は**18.3%**
一方で、「**全く塗っていない**」人は**17.1%**と拮抗！
一日の**塗り直し回数は、全国平均1回未満**（0.8回）という結果に。
- **日焼け止め以外の紫外線対策**は、**平均1.9個**を実施！
30代、40代と比較して20代は日焼け対策をしていないことが判明！
- 就寝前のメイク落としは**約8割が「絶対に忘れない」**と良習慣の結果に！
洗顔しすぎ！？すっぴん時間の増える今、注意したい“やりすぎダメ肌習慣”も多数！
- 「良かれと思って」**日常的なダメ肌習慣をもっている人は約3人に1人**！
やってしまいがちなNG項目は「**化粧水をコットンで入念に刷り込む**」で**13.5%**。
- 肌悩みを持つ約8割の人のうち、**約半数の人が5年以上も悩み続けていた**！
- 肌を保つための正しい習慣を実施している
美肌理解度が高い都道府県は兵庫県、大阪府、福岡県！

【調査概要】

調査対象 : 全国20歳～49歳の女性
 サンプル数 : 2,820サンプル（各都道府県各60サンプルのうち、各年代20サンプル）
 調査方法 : インターネットリサーチ
 調査期間 : 2020年2月25日～2020年2月27日

※本リリースの調査結果を引用する際は「聖心美容クリニック調べ」と記載ください。

■“美肌を保つための正しい習慣”を実施している美肌理解度が高い都道府県は兵庫県、大阪府、福岡県！

全7問にわたるお肌に関する日常習慣の調査の結果、美肌を保つための正しい習慣を実施している“美肌理解度”が高い都道府県は、兵庫県（20.3pt）、大阪府（19.6pt）、次いで福岡県（19.5pt）という結果になりました。一方、“美肌理解度”が低かったのは北海道（17.6pt）、山梨県（17.9pt）、宮城県（18.0pt）でした。

ポイント：全7問の回答の選択肢のうち、肌に良い回答から順に高得点とし、都道府県別に各項目の平均点を合計した値を加重平均で算出。

全国美肌理解度ランキング

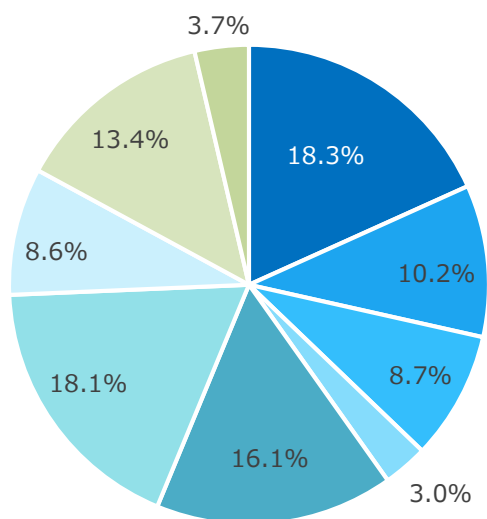


■日焼け止めを「毎日塗っている」人は18.1%、一方「全く塗っていない」人は17.1%と拮抗！
一日の塗り直し回数は、全国平均1回未満（0.8回）という結果に。

光老化の防止ができる日焼け止めについて、塗るタイミング・頻度について聞きました。全国的にみると「季節関係なく毎日塗っている」と答えた人は18.1%、一方で「全く塗っていない」「日焼けしたいので意識的に塗っていない」と答えた人の合計は17.1%と、「ぼっち塗り派」と「一切塗らない派」が拮抗する結果になりました。

- 日焼け止めをよく塗る都道府県 第1位 大分県 第2位 沖縄県 第3位 東京都
- 日焼け止めをあまり塗らない都道府県 第1位 長崎県 第2位 香川県 第3位 埼玉県

Q1. 日焼け止めを塗っていますか。

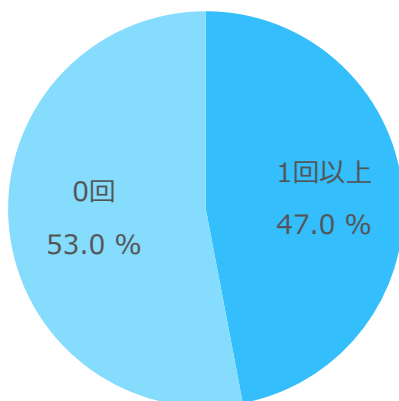


- 季節関係なく、毎日塗っている
- 季節関係なく、毎日ではないが、ほとんど塗っている
- 季節関係なく、外出が多い時、屋外で過ごすことが多い時だけ塗ってる
- 季節関係なく、気が付いた時にだけ塗ってる
- 日差しが強くなる春夏は、毎日ではないが、ほとんど塗っている
- 日差しが強くなる春夏は、外出が多い時、屋外で過ごすことが多い時だけ塗ってる
- 日差しが強くなる春夏は、気が付いた時にだけ塗ってる
- 全く塗っていない
- 日焼けしたいので意識的に塗ってない

日焼け止めを塗る人を対象に、日焼け止めの塗り直し回数について聞くと、半数以上の53.0%が「0回」と回答し、塗り直し回数の全国平均は0.77回という結果になりました。

- ・日焼け止めをよく塗り直す都道府県 第1位 愛媛県 第2位 山形県 第3位 高知県
- ・日焼け止めをあまり塗り直さない都道府県 第1位 岐阜県 第2位 青森県 第3位 山梨県

Q2. 日焼け止めを1日何回塗り直していますか。(n=2338)



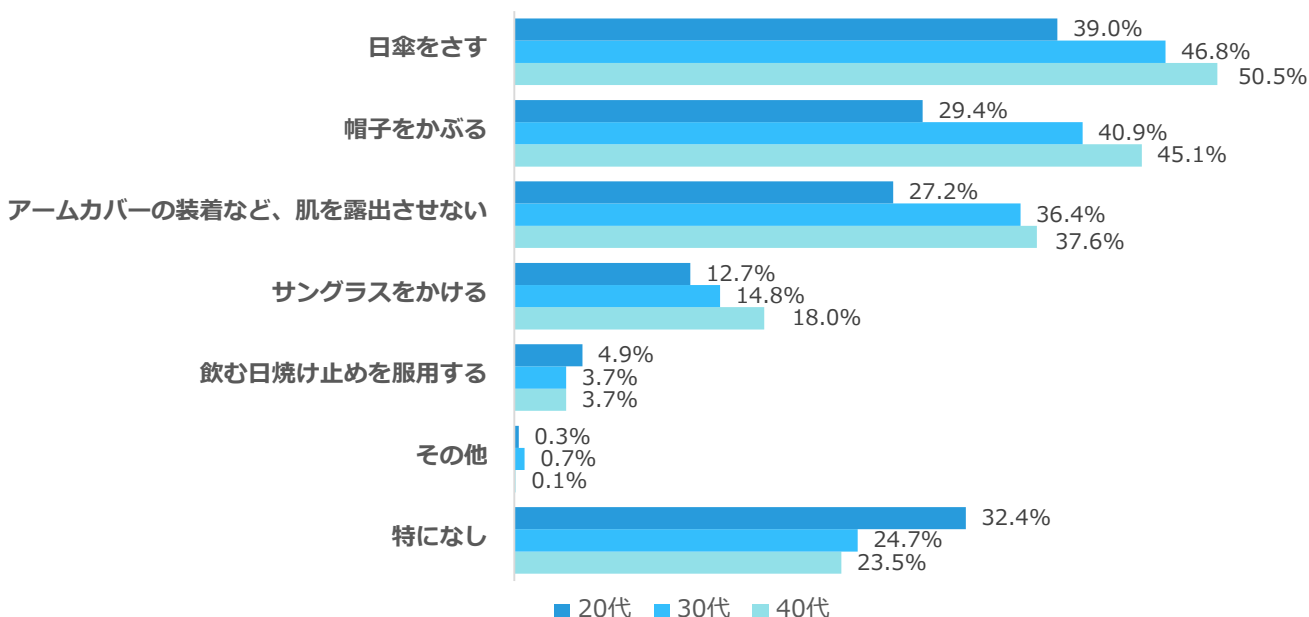
■日焼け止め以外の紫外線対策は平均1.9個を実施！

30、40代と比較して20代は対策をしていないことが判明！

日焼け止め以外の紫外線対策を行っている人は全体の72.8%で、一人当たり平均1.9個の対策をしていることがわかりました。最も多かった対策は「日傘をさす(45.5%)」でした。年代別に見ると、20代は30代や40代と比べて対策をしていない傾向にあることがわかりました。

- ・日焼け止め以外の紫外線対策をしている都道府県 第1位 京都府 第2位 鹿児島県 第3位 兵庫県
- ・日焼け止め以外の紫外線対策をしていない都道府県 第1位 青森県 第2位 長野県 第3位 群馬県

Q3. 日焼け止め以外に行っている紫外線対策はありますか。(複数回答可)



【小林院長コメント】

光老化は防ぐことができるものです。夏はもちろん、紫外線量が夏とほぼ変わらない春や、曇りの日、窓から日差しが入り込む屋内でも気を付けないといけません。室内で過ごすことが多くても、油断をせずに紫外線ケアを行いましょ。また、日焼け止めは、正しく肌に塗ることが重要です。必要量を塗れていなければ、表示されているSPFの効果には達しませんし、汗をかけば日焼け止めも落ちてしまいます。できるだけきちんと塗りなおすのが良いでしょう。

また、薄い白Tシャツや目の粗い生地は紫外線を通します。全身の日焼け対策をするなら、服の下にも日焼け止めを塗るか、UV対策済みの布を使用した衣類を着ることをおすすめします。

聖心美容クリニック 小林院長プロフィール：<https://www.biyougeka.com/doctor/kobayashi/>

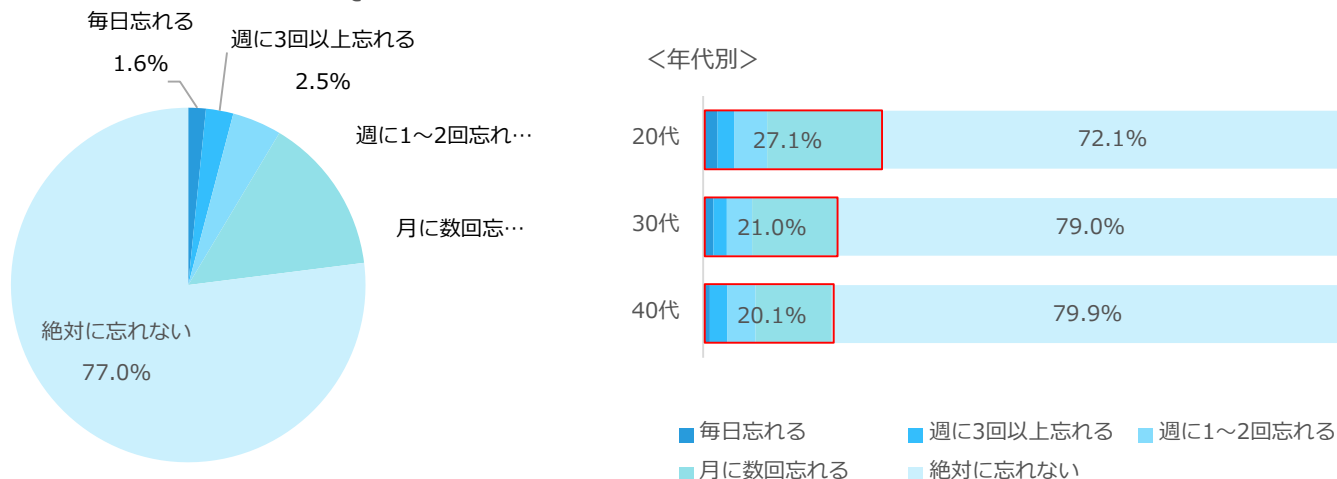
■就寝前のメイク落としは約8割が「絶対に忘れない」と良習慣の結果に！

一方、洗顔しすぎやノーメイクの日のメイク落とし洗顔などダメ肌習慣も多数！

就寝前のメイクの落とし忘れについて聞いたところ、8割近く（77.0%）の人が「絶対に忘れない」と回答しました。年代別に見ると、他の年代に比べて20代はメイク落としを忘れがち傾向にあることがわかりました。

- ・就寝時にメイクを落とし忘れない都道府県 第1位 徳島県 第2位 鳥取県 第3位 大分県
- ・就寝時にメイクを落とし忘れる都道府県 第1位 山梨県 第2位 新潟県 第3位 北海道

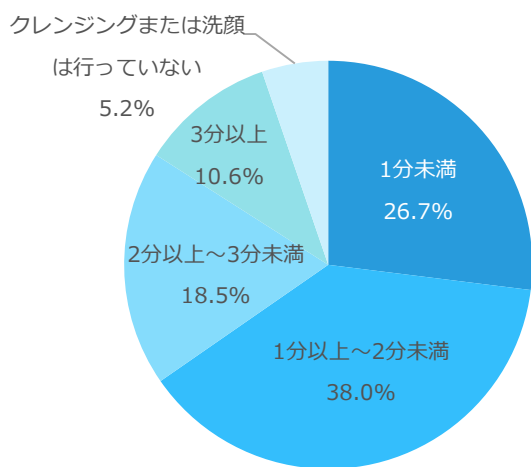
Q4. 就寝時にメイクを落とし忘れることはありますか。



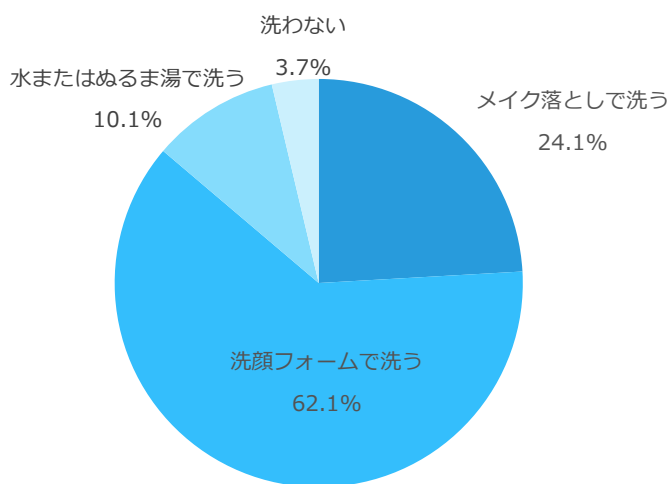
クレンジング、洗顔の時間については、約10人に1人（10.6%）が「3分以上」の時間をかけていることがわかりました。さらに、約4人に1人（24.1%）はメイクをしていない日でもメイク落としで洗顔していると回答しました。

- ・クレンジングに時間をかけない都道府県 第1位 鳥取県 第2位 和歌山県 第3位 千葉県
- ・クレンジングに時間をかける都道府県 第1位 奈良県 第2位 福岡県 第3位 大分県

Q5. クレンジングまたは洗顔に平均何分時間をかけていますか。



Q6. メイクをしていない日の洗顔はどうしていますか。



【小林院長コメント】

肌に負担のかかるメイクは、寝る前にきちんと落とすことが美肌に繋がります。ただし、洗顔時間や洗顔時の摩擦には注意が必要です。こすりすぎは皮膚にダメージを与えてしまうので、時間はかけすぎず、物理的にこすって落とすのではなく、メイク落としや洗顔フォームの力のみで落としましょう。

また、おうちで過ごす時間が増え、すっぴんで一日を終えることも増えているのではないのでしょうか。そんな日に、すっぴんなのにメイク落としで洗顔をしていませんか？汚れていないお肌をメイク落としや洗顔フォームで洗うことは、必要な皮脂も洗い落としてしまうなど、お肌への刺激が強すぎます。お肌が汚れていないときは、水かぬるま湯で洗うのが理想的です。

聖心美容クリニック 小林院長プロフィール：<https://www.biyougeka.com/doctor/kobayashi/>

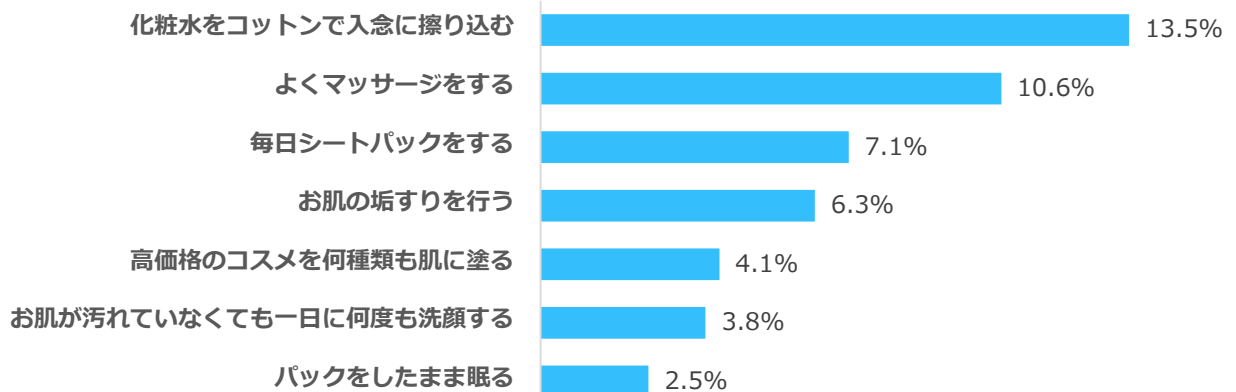
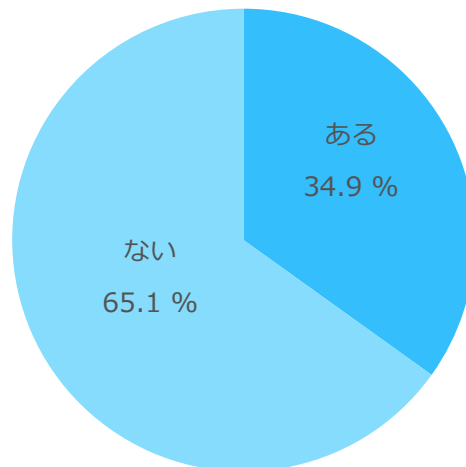
■「良かれと思って」の“やりすぎダメ肌習慣”をもっている人は約3人に1人！

やっけてしまいがちなNG項目は「化粧水をコットンで入念に刷り込む」で13.5%

実はすべて「ダメ肌習慣」である選択肢の中から、お肌のために日常的に行っていることはあるかを質問したところ、約3人に1人（34.9%）がダメ肌習慣をもっていることがわかりました。最も実践されているダメ肌習慣は「化粧水をコットンで入念に刷り込む（13.5%）」、次いで「よくマッサージをする（10.6%）」、「毎日シートパックをする（7.1%）」となっています。

- ・お肌に良い習慣が行えている都道府県 第1位 鳥取県 第2位 鹿児島県 第3位 愛媛県
- ・真面目が裏目に出てしまっている都道府県 第1位 神奈川県 第2位 北海道 第3位 千葉県

Q7. お肌のために日常的に行っていることはありますか。（複数回答可）



【小林院長コメント】

13.5%もの方がやっている「化粧水をコットンで入念に刷り込む」を筆頭に、すべての選択肢は洗顔同様「やりすぎ」です。ポイントはやはりお肌の皮膚を動かさないこと。化粧水であれば、手でじっくりプレスするのが良いでしょう。マッサージも、皮膚への摩擦を与えることで、むしろ皮膚をたるませる原因となってしまいます。シートパックの連日使用は、日焼けをしたり乾燥がひどいなどの症状があるときは集中ケアの手段として有効ですが、普段のケアとしてなら週1~2回程度に。使いすぎると保湿過剰により毛穴が詰まりやすくなることもあります。また、2.5%の方が回答している「パックをしたまま眠る」は、むしろ乾燥の原因になってしまいます。使用時間は記載の時間内で留めましょう。

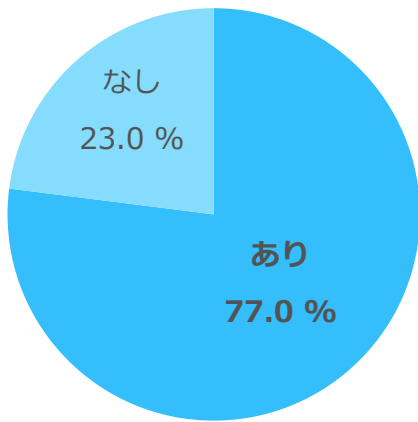
4位にランクインしている肌の垢すりは、肌への摩擦になるので避けましょう。どうしても肌のごわつきが気になる場合は、垢すりではなく、ピーリング成分の入った化粧品を使ってください。ごしごし強くこすって肌の皮をむくのではなく、ターンオーバーを改善することが大切です。ビタミンをしっかりとり規則正しい生活を心がけてください。コスメは、詳しい成分がわからないのであれば、いろんな種類を試すよりも、価格を問わず同じブランドでライン使いをするのが無難です。

聖心美容クリニック 小林院長プロフィール：<https://www.biyougeka.com/doctor/kobayashi/>

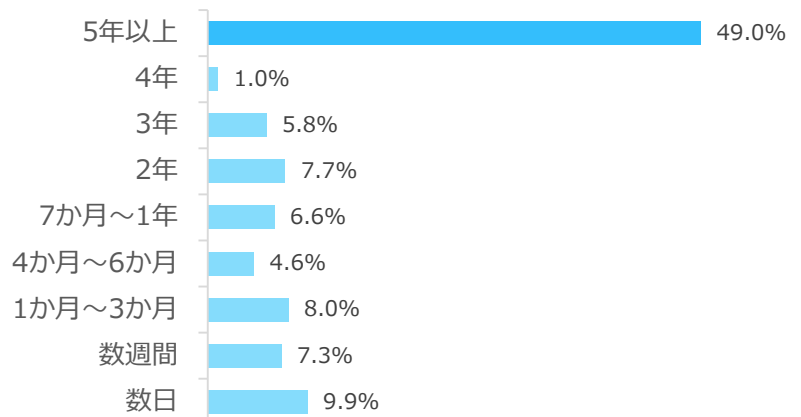
■肌悩みをもつ約8割の人のうち、約半数の人が5年以上も悩み続けていた！
 また84.5%が皮膚科・美容皮膚科に行ったことがないことが判明！

肌のお悩みがあるかのアンケートには、約8割（77.0%）の人が「ある」と回答しました。さらに悩んでいる期間を聞くと、半数近くの49.0%の人が「5年以上」と回答しました。しかしその一方で、お肌の悩みを抱えているにもかかわらず皮膚科に通ったことがないという人は8割以上（84.5%）という結果になりました。

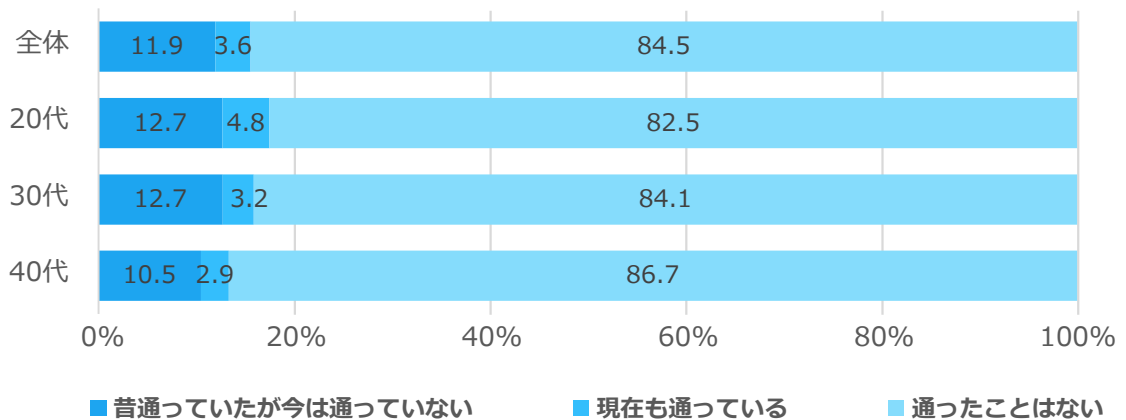
Q. 肌のお悩みはありますか。



Q. 一番悩んでいるお肌の悩みはどのぐらいの期間悩んでいますか。
 (n=2171)



Q. 肌のお悩みを解決するために美容皮膚科に通っていますか。(n=2171)



【小林院長コメント】

肌に悩みをもっている人は、自己流で解決しようと間違っただけをになってしまう前に、まずは皮膚科に相談するのが良いでしょう。日頃のダメ肌習慣が肌トラブルの原因になっていたり、高級でも肌質に合わないコスメを知らず知らずのうちに使っていたりする場合があります。まずは、本調査でのアンケートを元に作成した「美肌理解度チェックシート」で、あなたの「美肌理解度」をチェックしてみてください。

聖心美容クリニック 小林院長プロフィール：<https://www.biyougeka.com/doctor/kobayashi/>

■あなたの習慣は大丈夫？ 美肌理解度チェックシート

アンケートを元に作成した「美肌理解度チェックシート」を公開します。肌を老けさせていたのは意外な習慣かもしれません。チェックが多くついてしまった人は、おうち時間が増えるこの機会に、正しい美肌習慣を確認してみてください。



全国美肌理解度 チェックシート



✍️ 美肌ズボラ度チェック

お部屋にいる時は
日焼け止めを塗らない



お部屋にいるから日焼けしない、そう思っていますか？紫外線は窓やカーテンをすり抜けてしまいます。日焼け止めは季節・外出関係なく、毎日塗ることが重要です！

日焼け止めは
1日1回しか塗らない



日焼け止めは汗や時間と共に効果が薄れていきます。2～3時間おきの塗り直しを心がけ、汗や肌の状態を見てこまめに塗り直しましょう。

日焼け止め以外は
紫外線対策をしていない



光老化は日焼け止め+αの併用がお勧めです。日傘や帽子などを活用し、紫外線を避けましょう。近年では飲む日焼け止めも好評です。

メイクを落とさず
寝てしまうことがある



メイクに含まれる油分が酸化したり、毛穴に化粧の汚れがつまりお肌の炎症や老化、色素沈着などトラブルを起こす原因になります。メイクは必ず落としてから寝ましょう。



✍️ 真面目が裏目に!?! チェック

メイクしてない日も
洗顔する



お肌が汚れていないのに、洗顔フォームやメイク落としで洗顔していませんか？不要な洗顔は必要なお肌の油分も洗い流してしまい、お肌を痛める原因に！お肌が汚れていないときは水やぬるま湯で洗いましょう。

化粧水はコットンで
入念に擦り込む



マッサージのしすぎ、化粧水をコットンで入念に刷り込むことは、摩擦でダメージ大！毎日のシートパック、何種類もコスメを塗ることは油分などを与え過ぎてNG。パックしたまま眠ったり、過度な洗顔は乾燥の原因に。やりすぎは何事も禁物です！

メイクはゴシゴシ
しっかり落とす



メイクを落とすために、時間をかけて洗顔していませんか？摩擦はお肌にとってNG！力を入れずに洗顔剤の力だけで落とし、できるだけ摩擦を与えないようにしましょう。

調査結果からもわかるように、つい手を抜いてしまったり、逆にやりすぎでしまったり、美肌を目指してやっていることが肌にとって逆効果になっていることは少なくありません。

自己流の対策で長期間悩み、悪化させてしまうよりも、専門家からあなたに合ったアドバイスを直接受けるのが良いでしょう。美肌ジプシーになる前に、悩みに気付いたら早めに皮膚科・美容皮膚科を訪れることをおすすめします。

聖心美容クリニックの美容皮膚科では、患者様の肌症状に応じて、最適なマシンや注入、内服薬や外用薬を使い分け、現在の美容医学で最新最良の治療を提供しています。治療をする時期や回数など、肌状態と患者様のライフスタイルに応じて、一緒に治療プランを検討していきます。

聖心美容クリニック 小林院長プロフィール：
<https://www.biyougeka.com/doctor/kobayashi/>



聖心美容クリニック
熱海院院長 小林美幸

「すっぴん.Dr」として、ノーファンデーション主義を貫く美肌の持ち主。間違えたスキンケアへの鋭い指摘に、ファンが多い。
※東京、横浜での取材も可能です。

■聖心美容クリニックについて

「とことん真面目に、美容医療。」をスローガンに、美容外科初ISO9001：2015を認証取得し、美容外科業界の透明性を高めると共に、美容再生医療を全国に先駆けて導入するなど、日本を代表する美容医療業界のリーディングクリニックとして、患者さまに寄り添った提案・施術を施しています。これからも美容医療を患者さまに提供するにあたり、「安心、信頼、納得、安全、満足」を「だいじなもの」として捉え、美容整形業界の発展を後押しし続ける存在でありたいと考えています。

・聖心美容クリニック公式サイト URL：<https://www.biyougeka.com/>

■当院の衛生対策について

当院では、患者様ならびにクリニックスタッフの健康と安全の観点から、下記のような院内衛生強化に努めております。

- ・超音波噴霧器で次亜塩素酸水を噴霧し、クリニック内の空気除菌
- ・次亜塩素酸水もしくは、次亜塩素酸Na、アルコールによる定期的な院内消毒（待合・ドアノブ等）
- ・院内に入る際の体温チェック（患者様、クリニックスタッフ）
- ・医師・スタッフのマスク着用の徹底

■ビデオ会議・電話・メールでの取材も可能です。

聖心美容クリニックでは、医師への取材を積極的にお受けしております。ビデオ会議等にも柔軟に対応しております。