

<紫外線・熱中症対策に関する調査>

紫外線対策はおろそかに？

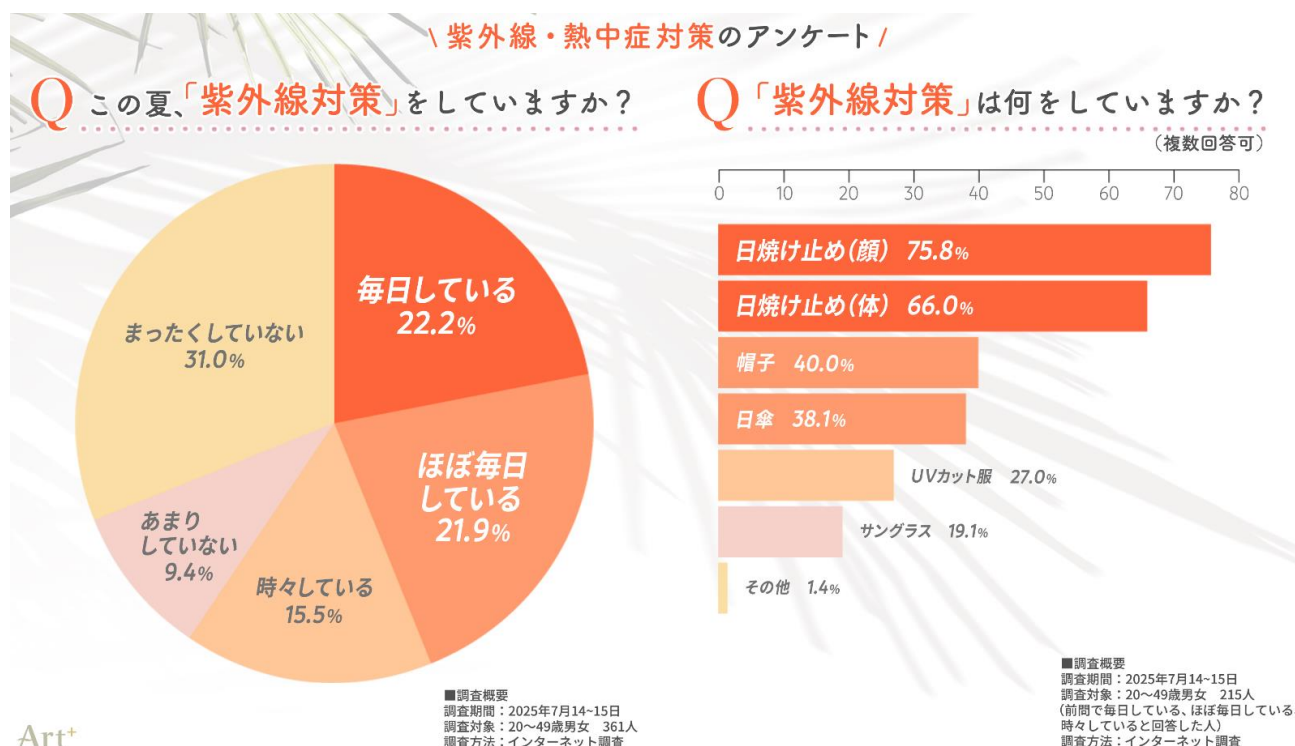
“まったくしない”人が3割超、熱中症対策に比べ意識に差 「仕事柄難しい」「熱中症のリスク増」など、両立に悩む声も

トレンダーズ株式会社（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：黒川涼子、東証グロース上場：証券コード 6069）が運営する、“理想に出会える”美容医療の専門メディア「Art+（アートプラス）」（<https://artplus-brow.jp/>）は、20～40 代の男女 361 人を対象に、「紫外線・熱中症対策」についての調査を実施いたしました。

■紫外線対策は、熱中症に比べ意識低め？“まったくしない”人が最多

「この夏、紫外線対策をしていますか？」と尋ねたところ、「まったくしていない」が 31.0%で最も多い結果となりました。

一方で、「毎日している」は 22.2%、「ほぼ毎日している」は 21.9%と、4 割超の人が日常的に紫外線対策を行っていることもわかりました。「時々している」は 15.5%、「あまりしていない」は 9.4%となり、紫外線対策の意識にはばらつきが見られます。



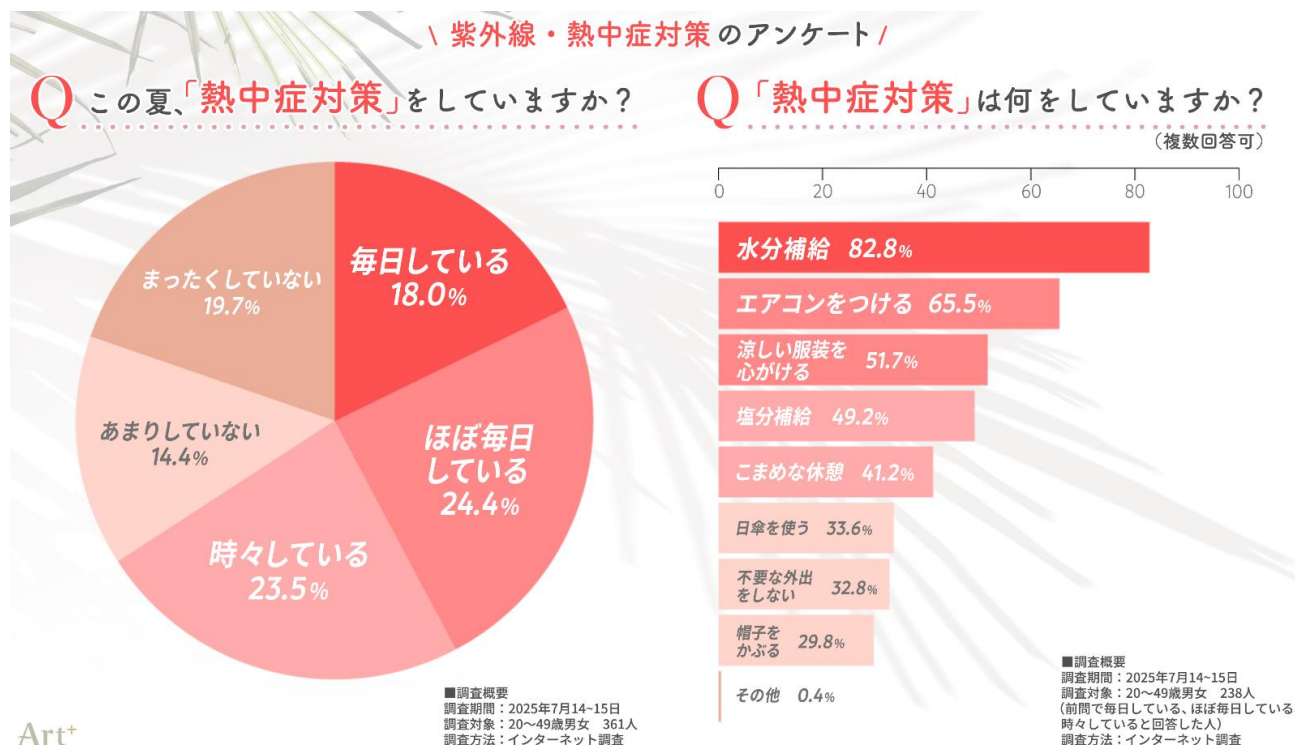
具体的な紫外線対策については、最も多かったのは「日焼け止め(顔)」で 75.8%、次いで「日焼け止め(体)」が 66.0%でした。

そのほか、「帽子」(40.0%)、「日傘」(38.1%)、「UV カット服」(27.0%)、「サングラス」(19.1%)と続き、顔や体への日焼け止めの使用や、衣服などで紫外線をカットする対策を取り入れている人が一定数いることがわかりました。

■熱中症対策は「ほぼ毎日」が最多、日常的に行う人が4割超

続いて、「この夏、『熱中症対策』をしていますか？」と尋ねたところ、「ほぼ毎日している」が24.4%で最も多く、「毎日している」は18.0%と、紫外線対策と同様に4割超の人が日常的に熱中症対策を行っていることがわかりました。

「あまりしていない」は14.4%、「まったくしていない」は19.7%となり、頻繁には対策をしていない人は3割以上いる結果となりました。

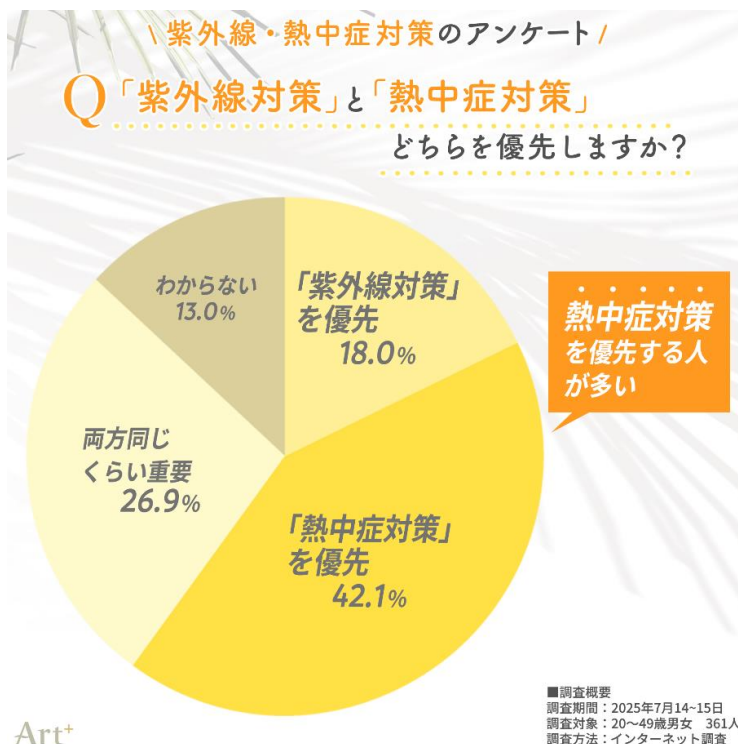


具体的な熱中症対策については、最も多かったのは「水分補給」で82.8%、次いで「エアコンをつける」(65.5%)、「涼しい服装を心がける」(51.7%)となっています。

また、「塩分補給」(49.2%)、「こまめな休憩」(41.2%)、「日傘を使う」(33.6%)、「不要な外出をしない」(32.8%)、「帽子をかぶる」(29.8%)と続き、さまざまな対策方法がとられているようです。

■「紫外線対策」と「熱中症対策」、どちらが大事？

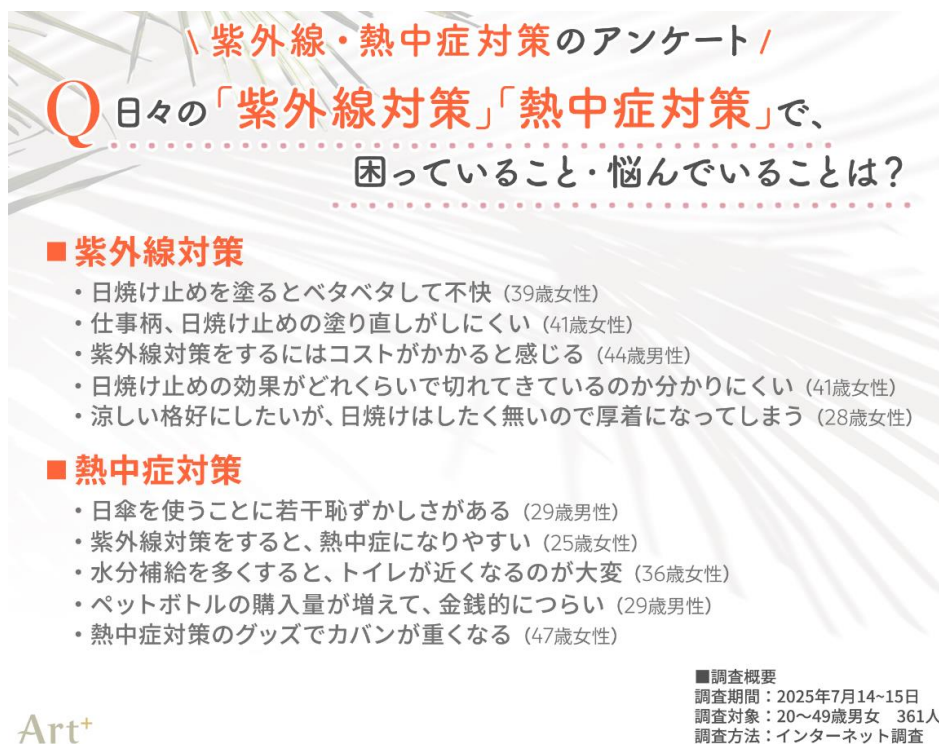
紫外線対策と熱中症対策のどちらかを優先するとした場合、42.1%の人が「熱中症対策を優先」と回答しました。「紫外線対策を優先」と答えた人は18.0%にとどまり、「両方同じくらい重要」と考える人は26.9%でした。また、13.0%の人はどちらを優先すべきかわからないと答えています。



また、それぞれの対策の頻度について「まったくしていない」と回答した人の割合を比較すると、紫外線対策は31.0%で、熱中症対策の19.7%を大きく上回りました。熱中症対策に比べ、紫外線対策の取り組みは少ない傾向がみられます。

■ 「仕事柄難しい」「熱中症のリスク増」…現実的な課題に悩む声も

さらにそれぞれの対策についてのお悩みを自由回答で募集すると、以下のようなお悩みが集まりました。紫外線対策と熱中症対策を同時に行う難しさや、方法を知っていても現実的に実践するのが難しいという課題を感じている人が多く見受けられました。



今回は 20～40 代の男女を対象に「紫外線・熱中症対策」についての調査を実施しました。今後も Art+は、忙しい日々の中でも自分の理想を叶えられるような情報について発信をしてまいります。

◆調査概要

実査委託先：サーベロイド

調査期間：2025 年 7 月 14 日～15 日

調査対象：20～49 歳男女（有効回答数：361）

調査方法：インターネット調査

※小数点第二位以下を四捨五入しているため、合計値が 100%にならない場合があります。

◆「Art+」とは？

「“理想に出会える”美容医療の専門メディア」をコンセプトに、美容医療・医療分野に関する信頼性の高い情報を発信する Web メディア。日本全国のクリニック情報を網羅し、専門家監修のもとユーザーに適切な選択肢を提供。ユーザー1 人 1 人が理想のクリニックと出会い、彩りにあふれた理想の自分に出会えることを応援するメディアです。

《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

- ・本リリースの引用・転載にあたって使用許諾は不要ですが、必ず当社クレジットをご明記ください。

なお、引用・転載の際は公開後で構いませんのでその旨をご連絡いただけますと幸いです。

例：「Art+（アートプラス）調べ」「Art+（アートプラス）が実施した調査によると…」

- ・「Art+」へのリンクをお願いいたします。 ※媒体特性等により難しい場合は不要です。

Art+ URL：<https://artplus-brow.jp/>

■このリリースに関するお問い合わせや資料・取材をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 <https://www.trenders.co.jp/>

担当：行谷（なめがや）

メールアドレス：artplus_info@trenders.co.jp