

「肌悩みに関する意識調査2026」



東京美肌堂

TOKYO BIHADADO

はじめに

肌の悩みは、多くの人にとって身近なものです。ただ、その悩みとどう向き合うかは、この数年で変わりつつあります。

背景の一つに、肌に関わる医療サービスの広がりがあります。矢野経済研究所によると、国内の美容医療市場は、2024年に6,310億円と推計され、前年から6.2%拡大しました。また、厚生労働省の発表では、情報通信機器を用いたオンライン診療を届け出る医療機関は、2022年10月時点の6,289件から、2024年10月時点で12,507件へと、2年でほぼ倍増しています。2026年4月には改正医療法が施行され、オンライン診療が医療法上に位置づけられました。肌の悩みについても、「どこで、誰に相談するか」の選択肢は、少しずつ広がりつつあります。

ただし、選択肢が増えることと、実際にそれが使われることは、別の話です。肌のケアの中心は、いままも市販の化粧品や、自己流の対処にあります。医療機関に相談するという行動は、まだ多くの人にとって、身近な選択肢にはなっていません。手段が広がっても、その手前で立ち止まっている人は少なくないのかもしれない。

では、立ち止まっている人は、実際にどれくらいいるのか。悩みの感じ方や、相談への向き合い方は、年齢や性別、住んでいる地域によって、どう異なるのか。本調査は、この点を確認することを目的としています。

こうした実態は、これまで大きな規模で捉えられることが、多くありませんでした。肌の悩みは個人的なものであり、地域や属性をまたいで比べる視点は、これまであまりなかったといえます。もし全国を同じものさしで見渡すことができれば、一人ひとりの悩みの奥にある、共通した構造が見えてくるかもしれません。

東京美肌堂は、全国47都道府県の20～69歳を対象に、肌の悩みとその向き合い方についての意識調査を実施し、19,219人の回答を集計しました。肌の悩みを5つの領域から数値化する「肌悩み指数」を用い、地域・年代・性別による違いや、相談行動の実態を捉えることを目指しました。肌悩み指数は、回答者がどれだけ多くの悩みを、どれだけ強く感じているかを点数にしたもので、肌の状態そのものの良し悪しを示すものではありません。

本調査は、10月8日「肌を問う日」の制定にあわせた、第1回の取り組みです。年に一度、自分の肌に問いかけるこの日の、最初の記録として、まずは現状を明らかにすることから始めます。

第1章．肌悩み指数（P4～）

◆全国平均は41.1点。上位は滋賀県・栃木県・岐阜県

- ・肌悩み指数（100点満点）の全国平均は41.1点。都道府県別では滋賀県（44.1点）が最も高く、栃木県（44.0点）、岐阜県（43.2点）が続いた
- ・上位3県は近畿・北関東・東海と地理的に離れ、年平均相対湿度も74%・70%・66%とばらついており、気候だけでは説明のつかない結果となった

◆悩みのピークは40代。中身は年代で入れ替わる

- ・総合指数は20代の38.0点から上昇し、40代（43.3点）でピーク。以降はゆるやかに低下
- ・20～30代は「ニキビ・毛穴」、40代以降は「シワ・たるみ」が最も高い。40代は両方が高い、悩みが重なりやすい年代

◆女性の指数は男性を13.2点上回る

- ・男性34.5点、女性47.7点。5領域すべてで女性が高く、差が最も大きいのは「シワ・たるみ」（男性36.9点、女性52.7点）
- ・都道府県間の差（最上位と最下位で6.8点）より、性別による差（13.2点）のほうが大きい

第2章．気候の影響に対する実感（P10～）

◆「気候が肌に影響している」と感じる人は4人に1人

- ・全国で25.6%。沖縄県（36.0%）、群馬県（34.9%）、鹿児島県（31.1%）、長崎県（31.0%）の順
- ・40代以降は年代が上がるほど低くなり、20代29.5%に対し60代は18.1%
- ・沖縄県・群馬県では女性の実感が約半数にのぼり、男女差が20ポイント以上に広がった

第3章．肌ケアの実態（P14～）

◆ケアの中心は市販の化粧品。医療機関の利用は2割前後

- ・「年に数回」以上行っている人は、市販の化粧品67.0%、生活習慣60.6%。一方、皮膚科23.3%、美容クリニック18.1%、オンライン診療17.1%
- ・「したことがない」人は、皮膚科63.2%、美容クリニック76.0%、オンライン診療78.7%

◆医療機関の利用は、若い年代ほど多い

- ・皮膚科は20代37.2%から60代14.1%へ、オンライン診療は30.9%から7.9%へと低下。一方、市販の化粧品と生活習慣はどの年代も6割前後
- ・セルフケアは女性が大きく上回るが（市販の化粧品で38.7ポイント差）、医療機関の利用に男女差はほとんどない

◆肌悩み指数が高くても、肌ケア指数の高さは人それぞれ

- ・肌悩み指数・肌ケア指数ともに平均より高い人は30.9%、肌悩み指数は平均より高いが肌ケア指数は平均より低い人は22.1%

第4章．悩みと行動のギャップ（P20～）

◆「悩みはあるが、何もできていない」は43.5%

- ・年代別では40代（46.4%）がピーク。第1章の肌悩み指数と同じ山の形
- ・男性33.8%、女性53.3%と、19.6ポイントの差

第5章．相談をためらう理由（P23～）

◆最多は「費用が心配」48.0%

- ・次いで「わざわざ医療機関で対処するほどではない」30.6%、「どこに相談すればよいか分からない」19.8%
- ・年代で中身が入れ替わる。20代は費用（36.6%）が対処するほどではない（23.0%）を13.6ポイント上回るが、60代では48.0%と43.7%で並ぶ
- ・男女差があるのは費用のみ（女性54.1%、男性41.9%）。相談先の分からなさや恥ずかしさは男女ではほぼ同じ

第6章．相談できる場所の有無（P26～）

◆「近くに相談できる医療機関がない」は38.6%

- ・三大都市圏38.2%、その他の地域38.8%とほぼ差がない
- ・年代による差も小さく、いずれの年代も4割前後
- ・この感覚は肌悩み指数が高い人ほど強く、指数下位20%では6.6%、上位20%では79.2%にのぼった

第7章．三大都市圏とその他の地域の違い（P29～）

◆ケアの一部に差。悩みや相談先の感じ方には差がない

- ・生活習慣、市販の化粧品、肌ケア指数は、その他の地域が三大都市圏をわずかに上回った（統計的な差あり）
- ・肌悩み指数、医療機関の利用、「近くに相談できる医療機関がない」などには差が見られなかった

調査を終えて（P30）

「肌を問う日」について（P30）

調査概要（P31）

留意点（P31）

指数の定義（P31）

設問一覧（P32～）

回答者の内訳（P33～）

本レポートについて（P34）

第1章 肌悩み指数

1-1. 47都道府県による違い

肌悩み指数は、25項目の肌の悩みについて、どれだけ多くの悩みを、どれだけ強く感じているかを点数にしたもので、点数が高いほど、多くの悩みをより強く感じていることを示す。回答者の実感を集計したものであり、肌荒れなど肌の状態そのものの良し悪しや、都道府県ごとの肌の状態の優劣を示すものではない。肌悩み指数の全国平均は41.1点だった。最も高い滋賀県（44.1点）と最も低い大分県（37.3点）の差は6.8点。多くの県は40点前後に集まっており、地域による差は大きくない。

都道府県別の肌悩み指数（点）

順位	都道府県	肌悩み指数
1	滋賀県	44.1
2	栃木県	44.0
3	岐阜県	43.2
4	兵庫県	43.1
5	香川県	42.9
6	鹿児島県	42.8
7	徳島県	42.6
8	長崎県	42.5
9	愛知県	42.5
10	福島県	42.4
11	福岡県	42.3
12	高知県	42.3
13	愛媛県	42.1
14	広島県	42.0
15	東京都	41.9
16	大阪府	41.8
17	福井県	41.5
18	熊本県	41.3
19	宮城県	41.2
20	鳥取県	41.2
21	千葉県	41.1
22	青森県	41.1
23	群馬県	41.1
24	山口県	41.0
25	佐賀県	41.0
26	奈良県	41.0
27	沖縄県	41.0
28	静岡県	40.9
29	石川県	40.8
30	北海道	40.8
31	秋田県	40.7
32	長野県	40.5
33	富山県	40.4
34	埼玉県	40.3
35	岡山県	40.2
36	神奈川県	40.2
37	山形県	40.0
38	島根県	39.9
39	新潟県	39.8
40	宮崎県	39.5
41	三重県	39.5
42	茨城県	39.4
43	京都府	39.3
44	山梨県	39.2
45	岩手県	38.9
46	和歌山県	38.5
47	大分県	37.3
	全国	41.1

上位3県は、近畿・北関東・東海と地理的に離れており、年平均相対湿度も74%・70%・66%とばらついている。乾燥した地域が並んだわけでも、日差しの強い地域が並んだわけでもない。気候だけでは説明のつかない結果といえる。

・滋賀県（44.1点／全国1位）

厚生労働省「令和2年都道府県別生命表」によると、平均寿命は男性82.73歳で全国1位、女性88.26歳で全国2位。県は20年以上前から健康づくりに取り組んでおり、喫煙率の低さや食塩摂取量の低さなど、生活習慣病の予防につながる行動が広がっているとされる。

気候面では、気象庁の平年値によると、年平均相対湿度は74%で、乾燥した地域ではない。

・栃木県（44.0点／全国2位）

海に面していない内陸県で、冬の「空っ風」が特徴とされる。年平均相対湿度は70%で、滋賀県（74%）より低い。

栃木県によると、12月・1月は放射冷却により朝の最低気温が下がり、平地での日較差は10～14℃に達する。

・岐阜県（43.2点／全国3位）

厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」によると、女性の健康寿命は76.20年で全国3位。県は野菜摂取量の全国1位を目標に掲げる「野菜ファーストプロジェクト」を進めている。厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」では、開始時点の野菜摂取量は男性38位・女性33位で、摂取量の少なさが課題となっていた。

気候面では、年平均相対湿度は66%で、上位3県のなかでは最も低い。

※年平均相対湿度は、気象庁の平年値（1991～2020年の30年平均）。滋賀県は彦根、栃木県は宇都宮、岐阜県は岐阜の観測値

1-2. 領域による違い

5領域それぞれで、最も指数が高かった都道府県は以下のとおり。総合1位の滋賀県と2位の栃木県が4つの領域で1位を分け合い、「シワ・たるみ」は総合6位の鹿児島県が1位となった。

同じ肌の悩みでも、どの領域が強く出るかは、都道府県によって少しずつ異なる。ただし全国平均との差はいずれも数点にとどまり、突出した地域があるわけではない。

- ・乾燥・肌荒れ：栃木県（41.6点／全国37.7点）
- ・シミ・そばかす：滋賀県（44.5点／全国40.9点）
- ・ニキビ・毛穴：栃木県（44.2点／全国40.9点）
- ・シワ・たるみ：鹿児島県（48.0点／全国44.8点）
- ・くすみ：滋賀県（44.6点／全国41.0点）

都道府県別・領域別の肌悩み指数（点）

都道府県	乾燥・肌荒れ	シミ・そばかす	ニキビ・毛穴	シワ・たるみ	くすみ	総合
北海道	38.0	40.3	40.0	44.6	41.0	40.8
青森県	37.9	39.7	42.6	45.3	40.2	41.1
岩手県	36.1	39.0	38.4	42.7	38.6	38.9
宮城県	38.2	41.0	41.5	44.5	40.9	41.2
秋田県	36.8	41.4	41.0	44.3	40.1	40.7
山形県	37.0	39.9	40.3	43.0	39.9	40.0
福島県	38.0	41.0	43.2	47.0	43.0	42.4
茨城県	36.2	39.2	40.0	42.9	38.6	39.4
栃木県	41.6	43.3	44.2	47.7	43.4	44.0
群馬県	37.5	41.2	41.1	44.9	41.0	41.1
埼玉県	35.9	40.1	39.2	44.9	41.3	40.3
千葉県	38.3	40.7	40.5	44.5	41.7	41.1
東京都	38.4	41.9	39.8	47.1	42.1	41.9
神奈川県	38.1	39.2	39.8	43.1	40.8	40.2
新潟県	36.3	40.4	39.7	43.5	39.3	39.8
富山県	37.0	39.6	41.0	44.1	40.3	40.4
石川県	37.3	40.6	40.8	44.3	41.0	40.8

都道府県	乾燥・肌荒れ	シミ・そばかす	ニキビ・毛穴	シワ・たるみ	くすみ	総合
福井県	39.3	41.8	41.6	44.4	40.5	41.5
山梨県	36.0	38.5	40.6	42.7	38.0	39.2
長野県	36.3	41.1	40.8	44.5	40.1	40.5
岐阜県	40.1	43.6	42.8	46.5	43.1	43.2
静岡県	37.5	40.4	40.9	44.6	40.8	40.9
愛知県	38.6	42.4	42.7	46.3	42.5	42.5
三重県	36.2	39.8	38.5	43.1	39.7	39.5
滋賀県	40.9	44.5	43.1	47.3	44.6	44.1
京都府	37.5	39.5	39.1	41.9	38.7	39.3
大阪府	38.9	41.3	42.1	45.1	41.6	41.8
兵庫県	39.8	44.0	42.1	46.7	43.0	43.1
奈良県	37.7	40.7	40.6	45.0	41.0	41.0
和歌山県	35.9	37.3	39.5	40.9	38.6	38.5
鳥取県	37.0	42.0	40.3	44.8	41.7	41.2
島根県	35.7	39.6	40.3	43.9	39.9	39.9
岡山県	37.9	40.2	39.1	44.5	39.5	40.2
広島県	38.8	42.0	41.2	45.4	42.4	42.0
山口県	38.4	40.9	41.3	44.8	39.8	41.0
徳島県	39.3	42.7	42.6	46.2	42.2	42.6
香川県	38.3	44.1	43.4	46.5	42.1	42.9
愛媛県	38.8	42.2	41.9	45.6	41.8	42.1
高知県	37.5	43.2	41.7	46.7	42.3	42.3
福岡県	38.5	42.6	41.9	46.2	42.4	42.3
佐賀県	36.4	41.1	40.8	45.2	41.5	41.0
長崎県	38.9	42.6	41.4	46.3	43.3	42.5
熊本県	37.6	40.3	40.1	46.5	41.9	41.3
大分県	34.9	36.8	37.5	40.6	36.7	37.3
宮崎県	35.2	38.8	39.1	44.3	40.3	39.5
鹿児島県	38.9	41.7	42.7	48.0	43.0	42.8
沖縄県	36.9	41.5	40.2	44.5	41.6	41.0
全国	37.7	40.9	40.9	44.8	41.0	41.1

気候だけが悩みに影響するわけではない

上位3県には、地理的・気候的な共通点が見当たらない。

近畿・北関東・東海と地域は離れ、年平均相対湿度も74%・70%・66%とばらついている。乾燥した地域が並んだわけでも、日差しの強い地域が並んだわけでもない。栃木県は乾燥と寒暖差という条件が揃っているが、同じく内陸で、上位3県より湿度が低い群馬県（62%、前橋の平年値）は上位に入っていない。気候という単一の条件で説明できる結果ではない。

一方、滋賀県は平均寿命が全国トップクラスで、健康への関心が高い地域とされる。そこで肌の悩みを感じている人が多いという結果が出た。「自分の健康状態に目を向ける習慣があるからこそ、肌の変化にも気づきやすい・気にしている」ということなのか。

肌悩み指数は、悩みの「実感」を集計したものである。同じ肌の状態でも、意識の向け方によって回答は変わりうる。指数の高さが、そのまま肌の状態が悪いとするものではない。

1-3. 年代による違い

20代から年代とともに上昇し、40代でピークを迎えたのち、ゆるやかに低下する。

総合指数は20代の38.0点から30代41.2点、40代43.3点まで上がり、50代41.9点、60代41.0点へと下がる。

領域ごとに見ると、動きは大きく分かれる。「ニキビ・毛穴」は30代の45.7点が最も高く、以降は年代とともに下がり、60代では33.5点まで低下する。逆に「シワ・たるみ」は20代の35.5点から60代の52.3点へと上がり続ける。「シミ・そばかす」も20代の35.4点から40代以降は43点台に達する。

40代は、「ニキビ・毛穴」がまだ43.8点と高い水準にある一方で、「シワ・たるみ」（46.2点）「シミ・そばかす」（43.4点）も高まる、悩みが重なりやすい年代といえる。

年代別・領域別の肌悩み指数（点、全国）

年代	乾燥・肌荒れ	シミ・そばかす	ニキビ・毛穴	シワ・たるみ	くすみ	総合
20代	37.7	35.4	44.2	35.5	37.5	38.0
30代	39.6	39.4	45.7	40.6	40.6	41.2
40代	40.0	43.4	43.8	46.2	43.2	43.3
50代	36.4	43.5	37.4	49.6	42.6	41.9
60代	35.0	43.1	33.5	52.3	41.0	41.0

1-4. 性別による違い

総合指数は、男性34.5点、女性47.7点。女性が13.2点上回った。

5領域すべてで女性が男性を上回り、差が最も大きかったのは「シワ・たるみ」（男性36.9点・女性52.7点、15.8点差）。「シミ・そばかす」（男性34.5点・女性47.4点）、「くすみ」（男性33.9点・女性48.1点）でも10点以上の差がついた。最も差が小さい「乾燥・肌荒れ」でも、男性32.4点・女性43.1点と、10.6点の開きがある。どの領域でも、女性が男性を大きく上回っている。

性別・領域別の肌悩み指数（点、全国）

性別	乾燥・肌荒れ	シミ・そばかす	ニキビ・毛穴	シワ・たるみ	くすみ	総合
男性	32.4	34.5	34.8	36.9	33.9	34.5
女性	43.1	47.4	47.0	52.7	48.1	47.7
差	+10.6	+13.0	+12.2	+15.8	+14.2	+13.2

都道府県別に見ても、47都道府県すべてで女性の指数が男性を上回った。男女差が最も大きいのは岐阜県（16.9点）で、滋賀県（16.8点）、大阪府（16.0点）が続く。最も小さいのは鹿児島県（7.5点）だった。

都道府県別の肌悩み指数の男女差（点）

都道府県	男性	女性	差
北海道	35.0	46.6	+11.6
青森県	34.2	48.0	+13.8
岩手県	31.2	46.7	+15.4
宮城県	34.2	48.3	+14.1
秋田県	36.5	44.9	+8.5
山形県	32.3	47.8	+15.5
福島県	35.8	49.1	+13.4
茨城県	34.0	44.8	+10.8
栃木県	37.8	50.3	+12.4
群馬県	33.3	49.0	+15.7
埼玉県	33.4	47.1	+13.7
千葉県	34.8	47.5	+12.7
東京都	35.6	48.1	+12.6
神奈川県	32.9	47.5	+14.6
新潟県	33.1	46.5	+13.4
富山県	35.0	45.8	+10.8
石川県	35.9	45.7	+9.9
福井県	33.8	49.3	+15.5
山梨県	31.8	46.5	+14.7
長野県	34.4	46.7	+12.3
岐阜県	34.7	51.7	+16.9
静岡県	34.8	46.9	+12.1
愛知県	35.7	49.3	+13.6
三重県	33.1	45.9	+12.8
滋賀県	35.7	52.5	+16.8
京都府	35.4	43.3	+8.0
大阪府	33.8	49.8	+16.0
兵庫県	37.5	48.7	+11.2
奈良県	35.0	47.0	+12.1
和歌山県	30.5	46.4	+15.9
鳥取県	34.2	48.1	+13.8
島根県	34.4	45.3	+10.9

都道府県	男性	女性	差
岡山県	32.6	47.8	+15.2
広島県	36.2	47.8	+11.6
山口県	34.6	47.5	+13.0
徳島県	35.9	49.3	+13.4
香川県	37.8	48.0	+10.2
愛媛県	34.4	49.7	+15.2
高知県	34.5	50.1	+15.6
福岡県	36.7	47.9	+11.2
佐賀県	33.2	48.8	+15.6
長崎県	37.5	47.5	+9.9
熊本県	33.9	48.6	+14.7
大分県	29.5	45.1	+15.6
宮崎県	32.1	47.0	+14.9
鹿児島県	39.1	46.6	+7.5
沖縄県	33.8	48.1	+14.4
全国	34.5	47.7	+13.2

全国を8つの地域に分けて見ると、男女差は北海道の11.6点から四国の13.6点までの範囲にあり、すべての地域で女性の指数が男性を上回った。

8地域別の肌悩み指数（男女別、点）

地域	男性	女性	差	回答者数（人）
北海道	35.0	46.6	+11.6	328
東北	34.0	47.5	+13.4	2,502
関東	34.5	47.7	+13.2	2,941
中部	34.4	47.6	+13.3	3,714
近畿	34.4	47.7	+13.3	2,925
中国	34.4	47.3	+12.9	1,974
四国	35.6	49.3	+13.6	1,414
九州・沖縄	34.5	47.5	+13.0	3,421
全国	34.5	47.7	+13.2	19,219

※地域区分：北海道／東北（青森県～福島県）／関東（茨城県～神奈川県）／中部（新潟県～愛知県）／近畿（三重県～和歌山県）／中国（鳥取県～山口県）／四国（徳島県～高知県）／九州・沖縄（福岡県～沖縄県）。各都道府県の男女別の値を地域ごとに単純平均した。差は端数を含む値から算出

1-5. 属性による違い

〈既婚・未婚〉

総合指数は、既婚43.0点、未婚39.9点で、既婚が3.2点上回った。5領域すべてで既婚が高く、差が大きいのは「シミ・そばかす」（4.9点差）と「シワ・たるみ」（4.4点差）、差が最も小さいのは「ニキビ・毛穴」（0.8点差）だった。

既婚・未婚別の肌悩み指数（点、全国）

既未婚	乾燥・肌荒れ	シミ・そばかす	ニキビ・毛穴	シワ・たるみ	くすみ	総合
既婚	39.2	43.8	41.5	47.5	43.1	43.0
未婚	37.0	38.9	40.7	43.1	39.6	39.9
差	+2.2	+4.9	+0.8	+4.4	+3.5	+3.2

〈子どもの有無〉

総合指数は、子どもあり43.6点、子どもなし39.6点で、子どもありが4.0点上回った。既婚・未婚と同じく「シミ・そばかす」（5.7点差）と「シワ・たるみ」（5.5点差）で差が大きく、「ニキビ・毛穴」（1.6点差）は小さい。

子どもの有無別の肌悩み指数（点、全国）

子どもの有無	乾燥・肌荒れ	シミ・そばかす	ニキビ・毛穴	シワ・たるみ	くすみ	総合
あり	39.6	44.5	41.8	48.2	43.8	43.6
なし	36.9	38.8	40.2	42.7	39.3	39.6
差	+2.7	+5.7	+1.6	+5.5	+4.5	+4.0

性別の影響は大きい

性別による差は明確である。男性と女性では13.2点の差があり、都道府県間の差（最上位と最下位で6.8点）の約2倍にのぼる。年代による差も、40代と20代で5.3点と、都道府県間の差に近い大きさがある。

肌の悩みは、住んでいる地域より、その人の性別によって分かれる部分が大きいといえる。

なかでも40代は、特徴的な位置にある。「ニキビ・毛穴」が20～30代の水準から大きく下がらないまま、「シワ・たるみ」「シミ・そばかす」が高まる。複数の悩みが同時に存在する年代であり、それが総合指数のピークにつながっている。

一方、60代では「シワ・たるみ」が52.3点と最も高くなるが、総合指数は41.0点と40代を下回る。悩みが特定の領域に集約されることで、全体としては落ち着くという見方もできる。性別による差については、肌に目を向ける機会や習慣の違いが、実感の差として表れているのかもしれない。

第2章 気候の影響に対する実感

2-1. 47都道府県による違い

「住んでいる地域の気候が、自分の肌に影響していると感じるか」との問いに、「とてもあてはまる」「ややあてはまる」と答えた人は25.6%。4人に1人ほどにとどまり、「あまり・まったくあてはまらない」が7割を超えた。

都道府県別では、最も高い沖縄県（36.0%）、群馬県（34.9%）、鹿児島県（31.1%）、長崎県（31.0%）が上位となった。一方、最も低い大分県（17.8%）、岩手県（19.6%）では2割を下回り、上位と下位で18ポイントの幅があった。

都道府県別の回答分布（%）

都道府県	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
北海道	3.8	25.1	42.5	28.6	28.9
青森県	5.4	15.6	49.1	29.9	21.0
岩手県	5.0	14.7	44.2	36.2	19.6
宮城県	4.7	22.0	42.7	30.6	26.7
秋田県	5.5	20.1	44.6	29.8	25.6
山形県	6.2	18.6	42.6	32.6	24.8
福島県	4.7	21.4	39.1	34.8	26.1
茨城県	5.5	17.0	43.2	34.3	22.5
栃木県	8.1	22.7	41.4	27.8	30.8
群馬県	6.8	28.1	37.0	28.1	34.9
埼玉県	4.4	17.4	43.0	35.1	21.8
千葉県	5.9	19.6	42.9	31.6	25.5
東京都	7.5	22.9	39.5	30.1	30.4
神奈川県	4.6	19.3	45.2	30.8	24.0
新潟県	7.3	21.6	40.6	30.5	29.0
富山県	4.7	21.5	46.8	27.0	26.2
石川県	4.8	17.2	47.0	31.0	22.0
福井県	3.5	23.3	42.7	30.5	26.8
山梨県	5.2	17.9	45.5	31.4	23.1
長野県	4.8	23.6	39.1	32.5	28.4
岐阜県	5.6	21.1	45.9	27.4	26.7
静岡県	4.0	18.4	46.1	31.5	22.4
愛知県	6.7	20.6	45.2	27.5	27.3
三重県	3.1	21.0	43.8	32.1	24.1
滋賀県	5.0	23.7	46.1	25.2	28.7
京都府	4.1	19.4	40.8	35.7	23.5
大阪府	5.7	19.4	44.5	30.4	25.1
兵庫県	6.1	18.5	46.8	28.5	24.6
奈良県	4.3	20.6	39.9	35.2	24.9
和歌山県	3.8	19.5	41.7	35.0	23.3
鳥取県	4.7	17.9	46.9	30.6	22.5
島根県	3.6	19.0	43.9	33.5	22.6
岡山県	5.4	18.4	42.4	33.8	23.8
広島県	4.5	19.4	44.6	31.5	23.9
山口県	4.5	19.3	46.0	30.2	23.8
徳島県	5.7	21.2	41.7	31.4	26.9
香川県	6.9	18.2	46.6	28.3	25.1
愛媛県	7.2	18.3	45.4	29.0	25.5
高知県	6.7	22.2	43.0	28.2	28.9
福岡県	5.0	20.4	43.9	30.7	25.4
佐賀県	3.7	19.0	45.8	31.5	22.8
長崎県	9.3	21.8	40.5	28.5	31.0
熊本県	6.9	19.4	43.2	30.4	26.3
大分県	4.1	13.7	49.7	32.6	17.8
宮崎県	6.9	19.2	41.8	32.1	26.1
鹿児島県	10.0	21.1	39.1	29.8	31.1
沖縄県	9.3	26.8	38.1	25.9	36.0
全国	5.5	20.1	43.5	31.0	25.6

2-2. 年代による違い

あてはまると答えた人は、20代29.5%、30代29.7%、40代27.4%、50代23.2%、60代18.1%。20代と30代がほぼ並んで高く、40代以降は年代が上がるにつれて下がっていく。最も高い30代と最も低い60代では、11.6ポイントの差があった。

気候が肌に影響していると感じる人は、若い年代ほど多い。第1章では、肌悩み指数そのものは40代がピークだった。肌悩み指数の高さと、それを気候と結びつけて捉えるかどうかは、必ずしも一致していない。

年代別の回答分布（%、全国）

年代	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
20代	7.6	21.9	33.6	36.9	29.5
30代	6.2	23.6	39.3	31.0	29.7
40代	5.9	21.4	43.2	29.5	27.4
50代	4.6	18.6	48.3	28.5	23.2
60代	3.1	15.0	53.0	28.9	18.1

2-3. 性別による違い

「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計は、男性21.8%、女性29.4%で、女性が7.6ポイント上回った。

性別の回答分布（%、全国）

性別	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
男性	4.1	17.7	41.6	36.6	21.8
女性	6.9	22.5	45.3	25.3	29.4
差（pt）	+2.9	+4.8	+3.7	-11.3	+7.6

都道府県別に見ると、男女差はさらに開く地域がある。沖縄県（男性26.0%・女性46.1%、20.2ポイント差）、群馬県（男性23.6%・女性46.1%、22.5ポイント差）では、女性の約半数が気候の影響を実感し、男女差は20ポイントを超えた。福島県（16.8ポイント差）でも差が大きい。一方、滋賀県（1.8ポイント差）、香川県（1.4ポイント差）のように、男女でほとんど差のない地域もある。同じ地域に住んでいても、気候の受け止め方は男女で大きく分かれることがある。

都道府県別・性別の「あてはまる（計）」（%）

都道府県	男性	女性	差（pt）
北海道	23.9	33.9	+10.0
青森県	19.6	22.4	+2.8
岩手県	16.9	22.4	+5.5
宮城県	24.2	29.2	+5.0
秋田県	24.4	26.8	+2.4
山形県	18.9	30.8	+11.9
福島県	17.7	34.5	+16.8
茨城県	18.8	26.3	+7.6
栃木県	23.8	37.8	+14.0
群馬県	23.6	46.1	+22.5
埼玉県	19.3	24.4	+5.2
千葉県	20.0	31.0	+11.0
東京都	28.2	32.6	+4.4
神奈川県	19.6	28.3	+8.6
新潟県	24.3	33.6	+9.3
富山県	18.9	33.4	+14.5
石川県	15.4	28.7	+13.3
福井県	21.7	31.9	+10.2
山梨県	17.6	28.6	+11.1
長野県	22.3	34.5	+12.2
岐阜県	22.5	31.0	+8.5
静岡県	20.8	24.1	+3.3
愛知県	25.0	29.6	+4.6

都道府県	男性	女性	差 (pt)
三重県	21.7	26.5	+4.8
滋賀県	27.8	29.6	+1.8
京都府	20.6	26.3	+5.7
大阪府	20.2	30.0	+9.8
兵庫県	22.3	27.0	+4.7
奈良県	21.4	28.5	+7.1
和歌山県	19.8	26.8	+7.0
鳥取県	20.6	24.4	+3.8
島根県	21.3	23.9	+2.6
岡山県	17.8	29.8	+12.0
広島県	22.2	25.5	+3.3
山口県	19.1	28.5	+9.4
徳島県	24.4	29.4	+5.1
香川県	24.4	25.8	+1.4
愛媛県	19.4	31.6	+12.2
高知県	22.4	35.3	+12.9
福岡県	24.3	26.6	+2.3
佐賀県	19.1	26.4	+7.3
長崎県	28.5	33.6	+5.0
熊本県	24.7	27.9	+3.2
大分県	13.7	21.8	+8.1
宮崎県	19.1	33.1	+13.9
鹿児島県	28.4	33.9	+5.6
沖縄県	26.0	46.1	+20.2
全国	21.8	29.4	+7.6

2-4. 属性による違い

〈既婚・未婚〉

気候の影響を感じる人（「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計）は、既婚27.8%、未婚24.2%で、既婚が3.6ポイント上回った。

既婚・未婚別の回答分布（%、全国）

既未婚	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
既婚	6.0	21.7	44.1	28.1	27.8
未婚	5.2	19.0	43.1	32.8	24.2
差 (pt)	+0.8	+2.8	+1.1	-4.6	+3.6

〈子どもの有無〉

子どもあり28.3%、子どもなし24.3%で、子どもありが3.9ポイント上回った。いずれも、差は「まったくあてはまらない」が少ないことによるもので、「とてもあてはまる」の差は1ポイント未満にとどまる。

子どもの有無別の回答分布（%、全国）

子どもの有無	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
あり	5.6	22.7	43.7	28.1	28.3
なし	5.3	19.0	43.2	32.4	24.3
差 (pt)	+0.3	+3.7	+0.4	-4.4	+3.9

実感と、実際の気候は別のもの

気候の影響を実感する人が多かった沖縄県・群馬県・鹿児島県・長崎県は、いずれも気候に特徴のある地域である。沖縄県・鹿児島県・長崎県は九州・沖縄地方に位置し、群馬県は内陸で冬の乾燥が知られる。

ただし、この結果は「実感」を集計したものであり、実際の気象条件との関連を示したものではな

い。

たとえば群馬県は、年平均相対湿度が62%（前橋の平年値）と、乾燥した地域である。気候の影響を実感する人も34.9%と全国2位である。しかし第1章で見たとおり、群馬県の肌悩み指数は上位に入っていない。

「気候の影響を感じる」ことと、「肌悩み指数が高い」ことは、必ずしも一致しない。

また、沖縄県・群馬県で男女差が20ポイント以上に広がった点も注目される。同じ地域に住み、同じ気候条件のもとで生活していながら、実感には大きな開きがある。気候そのものより、気候をどう受け止めるかに差があると見ることもできる。

第1章で見た性別による指数の差も含め、肌の悩みは、環境だけでなく、それをどう捉えるかによっても変わるのかもしれない。

第3章 肌ケアの実態

3-1. 47都道府県による違い

7種類のケアについて、実施の頻度を聞いた。市販の化粧品と生活習慣が6割を超える一方、医療機関の利用はいずれも2割前後にとどまった。「したことがない」人は、皮膚科で63.2%、美容クリニックで76.0%、オンライン診療で78.7%。

また、「生活習慣に気をつける」で特に高かったのは、徳島県（67.6%）、福井県（66.8%）、高知県（65.9%）だった。

千葉県は、生活習慣53.5%、皮膚科17.1%、美容クリニック12.0%、オンライン診療11.6%と、いずれも全国を下回った。同県においては、7つのケアのいずれも現在行っていない人は31.6%（全国24.9%）。肌悩み指数は21位。

茨城県も、皮膚科18.2%、美容クリニック13.6%、オンライン診療13.3%と全国を下回った。肌悩み指数は42位。

都道府県別の回答分布（%）

都道府県	市販の化粧品	市販薬・サプリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療	いずれも現在行っていない
北海道	66.4	34.1	60.2	20.9	23.1	17.4	16.2	25.3
青森県	66.0	32.2	57.6	18.7	19.9	16.3	15.5	26.1
岩手県	65.2	32.5	55.8	17.5	21.6	15.6	15.4	26.7
宮城県	66.9	35.0	59.7	20.9	23.2	17.8	17.6	24.8
秋田県	69.5	34.5	64.1	21.8	22.9	18.5	18.6	23.7
山形県	71.3	30.0	59.7	18.2	21.1	16.1	15.3	19.6
福島県	65.2	30.1	58.1	18.3	20.4	15.7	14.1	29.2
茨城県	64.5	27.6	55.5	15.3	18.2	13.6	13.3	28.3
栃木県	67.5	32.9	61.3	18.1	22.5	17.7	16.9	24.2
群馬県	67.7	34.6	61.3	20.3	23.8	18.2	16.7	23.4
埼玉県	66.8	30.4	57.6	18.9	20.2	14.1	14.3	25.3
千葉県	63.1	28.7	53.5	14.8	17.1	12.0	11.6	31.6
東京都	65.6	34.7	59.4	18.1	23.0	17.5	17.0	25.2
神奈川県	65.8	33.3	57.9	19.1	22.2	16.9	14.7	26.6
新潟県	65.5	33.5	58.9	16.4	19.0	14.8	14.6	25.6
富山県	67.6	33.5	61.9	21.7	24.8	21.0	18.7	22.7
石川県	68.4	31.6	61.3	17.8	26.9	18.2	17.4	24.7
福井県	72.0	38.0	66.8	24.7	27.9	21.5	18.1	21.3
山梨県	71.0	32.6	64.5	21.3	27.4	19.1	18.2	21.0
長野県	69.7	31.8	64.0	17.7	20.1	16.8	15.9	20.7
岐阜県	66.4	36.9	57.9	19.9	22.8	18.5	17.3	25.2
静岡県	66.4	33.4	58.6	18.0	18.7	15.4	14.7	26.3
愛知県	66.7	32.8	57.5	20.0	24.9	18.4	16.5	26.2
三重県	67.1	32.7	56.5	21.8	23.4	18.5	19.0	25.7
滋賀県	64.4	35.8	59.3	22.4	23.4	19.3	19.1	27.3
京都府	67.0	33.2	60.8	19.8	22.2	16.0	15.8	24.2
大阪府	65.3	36.2	61.5	22.9	25.8	20.9	19.7	27.4
兵庫県	66.6	34.9	57.7	19.0	20.1	17.0	16.8	26.4
奈良県	67.7	35.0	62.5	20.7	25.0	17.5	16.6	23.8
和歌山県	67.3	33.4	60.9	19.9	23.5	17.1	16.4	25.7
鳥取県	72.1	35.9	64.8	22.0	22.8	18.7	18.3	21.0
島根県	68.6	34.9	60.2	23.7	25.1	20.8	20.4	23.6
岡山県	66.8	34.0	61.1	21.4	23.2	19.0	17.5	26.1
広島県	67.6	33.3	60.2	23.7	26.1	20.3	19.9	24.6
山口県	62.5	29.3	58.7	17.2	21.9	15.9	13.4	26.7
徳島県	67.4	40.6	67.6	24.0	26.4	22.1	20.5	21.1
香川県	65.8	32.0	63.3	20.7	24.5	17.9	16.0	23.3
愛媛県	63.8	29.5	59.4	20.6	17.4	13.4	13.0	27.3
高知県	71.8	37.4	65.9	23.3	27.2	20.0	19.1	20.7
福岡県	68.8	34.1	63.9	20.2	24.2	19.1	17.4	22.7
佐賀県	67.8	35.0	64.4	19.7	23.6	19.3	18.6	23.1
長崎県	66.7	33.3	65.0	24.1	29.8	23.1	22.6	23.8

都道府県	市販の化粧品	市販薬・サプリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療	いずれも現在行っていない
熊本県	68.3	33.5	58.7	23.5	25.8	20.1	19.5	26.3
大分県	64.1	27.1	59.6	18.6	22.8	17.1	15.4	25.6
宮崎県	67.5	33.3	62.9	22.8	27.5	20.5	19.4	24.8
鹿児島県	67.3	35.8	63.2	23.5	25.1	20.6	18.3	25.4
沖縄県	62.3	33.1	61.2	26.6	25.8	21.2	19.5	29.8
全国	67.0	33.5	60.6	20.5	23.3	18.1	17.1	24.9

※「いずれも現在行っていない」は、7つのケアすべてに「過去にしたことがあるが、今はしていない」または「したことがない」と答えた人の割合。他の列とは逆に、値が高いほどケアをしていない人が多いことを示す

3-2. 年代による違い

年代による差が大きいのは、医療機関や専門施設の利用である。皮膚科は20代の37.2%から30代28.1%、40代20.7%と下がり、60代では14.1%まで落ちる。美容クリニックは20代32.2%から60代8.4%へ、オンライン診療は20代30.9%から60代7.9%へと、いずれも20代が60代の3倍以上にのぼる。エステサロンも20代35.8%から60代9.8%へと、同じように年代とともに大きく下がる。医療機関や専門施設の利用は、若い年代に大きく偏っている。

一方、市販の化粧品（64.0%～69.6%）と生活習慣（59.5%～62.1%）は、どの年代でも6割前後で、年代による差はほとんどない。自分で行うケアは年代を問わず定着している一方、医療機関の利用は年代によって大きく変わる。

年代別の回答分布（%、全国）

年代	市販の化粧品	市販薬・サプリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療	いずれも現在行っていない
20代	69.0	44.8	62.1	35.8	37.2	32.2	30.9	25.9
30代	69.6	39.4	60.3	26.0	28.1	23.3	21.9	23.6
40代	67.6	32.2	59.7	17.6	20.7	15.0	14.0	24.8
50代	64.5	26.9	59.5	13.2	16.2	11.4	10.5	25.9
60代	64.0	24.4	61.7	9.8	14.1	8.4	7.9	24.4

3-3. 性別による違い

セルフケアの領域では、女性が男性を大きく上回る。市販の化粧品は男性47.6%・女性86.3%で38.7ポイント、生活習慣は男性49.9%・女性71.4%で21.6ポイントの差がついた。

一方、医療機関の利用では、男女差はほとんどない。皮膚科（男性23.7%・女性22.9%）、美容クリニック（男性18.4%・女性17.7%）、オンライン診療（男性18.4%・女性15.7%）は、いずれもわずかに男性が上回る。セルフケアには大きな男女差がある一方で、医療機関の利用に男女差はほとんど見られない。また、7つのケアのいずれも現在行っていない人は、男性39.3%・女性10.5%で、男性が28.8ポイント上回った。

性別の回答分布（%、全国）

性別	市販の化粧品	市販薬・サプリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療	いずれも現在行っていない
男性	47.6	29.5	49.9	20.3	23.7	18.4	18.4	39.3
女性	86.3	37.6	71.4	20.7	22.9	17.7	15.7	10.5
差（pt）	+38.7	+8.1	+21.6	+0.4	-0.7	-0.7	-2.8	-28.8

3-4. 属性による違い

〈既婚・未婚〉

7つのケアすべてで既婚が未婚を上回り、差は4.8～6.9ポイントだった。医療機関の利用でも、皮膚科（既婚26.8%・未婚21.3%）、オンライン診療（21.1%・14.7%）と既婚が高い。7つのケアのいずれも現在行っていない人は、既婚22.7%、未婚26.9%だった。

既婚・未婚別の回答分布（%、全国）

既未婚	市販の化粧品	市販薬・サブリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療	いずれも現在行っていない
既婚	70.5	36.8	63.9	24.9	26.8	22.0	21.1	22.7
未婚	63.9	32.0	57.7	17.9	21.3	15.9	14.7	26.9
差（pt）	+6.6	+4.8	+6.2	+6.9	+5.5	+6.1	+6.4	-4.2

〈子どもの有無〉

子どもありも、7つのケアすべてで子どもなしを上回り、差は4.1～7.0ポイントだった。最も差が大きいのはオンライン診療（子どもあり21.9%・なし14.8%）。いずれも現在行っていない人は、子どもあり23.1%、なし26.3%だった。

子どもの有無別の回答分布（%、全国）

子どもの有無	市販の化粧品	市販薬・サブリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療	いずれも現在行っていない
あり	70.0	37.0	63.1	25.1	27.4	22.4	21.9	23.1
なし	64.8	32.2	59.0	18.3	21.4	16.0	14.8	26.3
差（pt）	+5.2	+4.7	+4.1	+6.8	+6.0	+6.4	+7.0	-3.3

3-5. 頻度による違い

7つのケアの頻度を見ると、「月に数回」以上行っている人は、市販の化粧品で62.8%、生活習慣で55.1%と、日常的なケアとして定着している。一方、皮膚科や美容クリニックなど医療機関の利用は、「月に数回」以上は1割強にとどまり、年に数回の利用が中心で、必要なときに利用されている。

7つのケアの頻度（%、全国）

頻度	市販の化粧品	市販薬・サブリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療
月に数回以上（ほぼ毎日～月に数回）	62.8	28.3	55.1	13.4	13.7	12.0	11.7
年に数回	4.2	5.2	5.5	7.1	9.6	6.0	5.4
過去にしたことがあるが、今はしていない	6.2	13.3	6.9	10.3	13.5	5.9	4.2
したことがない	26.8	53.2	32.5	69.2	63.2	76.0	78.7

3-6. 肌ケア指数と医療機関の利用率（47都道府県別）

7つのケアの頻度を点数化した肌ケア指数（100点満点）の全国平均は28.0点だった。都道府県別では福井県（31.1点）が最も高く、徳島県（30.7点）、高知県（30.2点）が続いた。最も低いのは千葉県（24.5点）。このうち全国平均を統計的に有意に上回ったのは福井県のみで、都道府県間の差は小さい。皮膚科・美容クリニック・オンライン診療のいずれか一つでも「年に数回」以上利用している人は、全国で24.8%にとどまる。裏を返せば、医療機関を使ったケアに年に一度も接していない人が、4人に3人にのぼる。都道府県別では長崎県（30.9%）が最も高く、千葉県（17.8%）、茨城県（18.4%）が低かった。なお、肌ケア指数の高さと肌悩み指数の間に、明確な関係は見られなかった（後述）。

肌ケア指数と医療機関の利用率（47都道府県）

都道府県	肌ケア指数（点）	順位	医療機関のいずれかを利用（%）	順位
北海道	27.7	27	24.5	28
青森県	26.7	42	20.9	41
岩手県	26.7	41	22.7	36
宮城県	28.3	20	24.3	30
秋田県	28.7	16	24.1	32
山形県	26.8	40	21.9	37
福島県	25.8	43	20.9	42
茨城県	25.4	46	18.4	46
栃木県	28.0	25	23.9	34

都道府県	肌ケア指数（点）	順位	医療機関のいずれかを利用（%）	順位
群馬県	28.7	18	25.3	20
埼玉県	26.9	37	21.1	40
千葉県	24.5	47	17.8	47
東京都	27.4	30	24.5	27
神奈川県	27.5	29	24.8	25
新潟県	26.9	39	20.8	43
富山県	29.1	10	28.0	7
石川県	28.8	15	28.6	5
福井県	31.1	1	29.3	3
山梨県	29.8	5	29.3	2
長野県	27.8	26	21.6	39
岐阜県	28.2	21	24.1	31
静岡県	26.9	38	20.2	44
愛知県	27.4	31	26.9	13
三重県	27.3	33	26.0	17
滋賀県	28.1	22	25.0	23
京都府	27.1	36	23.6	35
大阪府	28.8	14	27.7	10
兵庫県	27.3	32	21.7	38
奈良県	28.4	19	26.1	16
和歌山県	27.3	34	24.6	26
鳥取県	29.7	7	24.0	33
島根県	29.1	11	28.4	6
岡山県	28.1	24	25.0	22
広島県	29.2	9	27.8	9
山口県	25.7	45	24.8	24
徳島県	30.7	2	27.9	8
香川県	27.7	28	25.5	19
愛媛県	25.7	44	19.0	45
高知県	30.2	3	27.5	11
福岡県	29.3	8	26.8	14
佐賀県	29.1	12	24.4	29
長崎県	28.8	13	30.9	1
熊本県	28.7	17	26.4	15
大分県	27.1	35	25.2	21
宮崎県	29.9	4	29.1	4
鹿児島県	29.7	6	26.0	18
沖縄県	28.1	23	27.0	12
全国	28.0		24.8	

※肌ケア指数の算出方法は「指数の定義」を参照。医療機関の利用は、皮膚科（保険診療）・美容クリニック・オンライン診療のいずれかを「年に数回」以上利用している人の割合

肌ケア指数を7つのケアごとに点数化すると、各項目で最も点数が高かった都道府県は以下のとおり。医療機関を使うケアは年に数回の利用が中心のため、市販の化粧品や生活習慣に比べて点数は低く出る。

- ・市販の化粧品：鳥取県（66.6点／全国61.2点）
- ・市販薬・サプリ：徳島県（32.9点／全国28.6点）
- ・生活習慣：福井県（56.5点／全国50.2点）
- ・エステサロン：福井県（18.0点／全国14.8点）
- ・皮膚科：宮崎県（20.4点／全国16.8点）
- ・美容クリニック：鹿児島県（15.6点／全国12.7点）
- ・オンライン診療：広島県（14.6点／全国11.9点）

総合で最も低かった千葉県は、生活習慣・エステサロン・皮膚科・美容クリニック・オンライン診療の5項目でも、47都道府県のうち最も低かった。

都道府県別・項目別の肌ケア指数（点）

都道府県	市販の化粧品	市販薬・サプリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療	総合
北海道	60.9	28.9	47.8	15.2	16.8	12.5	11.8	27.7
青森県	60.6	28.5	46.9	13.6	14.9	11.6	10.7	26.7
岩手県	60.4	28.8	47.0	12.8	15.1	11.6	11.3	26.7
宮城県	60.6	30.1	49.1	15.2	17.3	13.1	13.0	28.3

都道府県	市販の化粧品	市販薬・サプリ	生活習慣	エステサロン	皮膚科	美容クリニック	オンライン診療	総合
秋田県	63.5	28.6	51.9	14.8	16.2	12.7	13.3	28.7
山形県	65.9	25.4	49.8	11.8	14.1	10.3	10.1	26.8
福島県	60.2	26.5	48.7	12.2	14.4	10.1	9.0	25.8
茨城県	60.2	25.7	47.2	12.0	13.4	9.9	9.4	25.4
栃木県	63.4	29.2	50.7	13.3	15.1	12.8	11.2	28.0
群馬県	61.1	29.2	51.7	14.9	18.3	13.3	12.1	28.7
埼玉県	62.3	26.2	48.3	14.0	15.6	11.4	10.8	26.9
千葉県	58.8	25.4	45.8	11.5	12.8	9.0	8.3	24.5
東京都	59.0	29.2	49.4	13.6	16.4	12.8	11.5	27.4
神奈川県	60.9	29.8	48.1	14.9	16.2	11.8	10.9	27.5
新潟県	60.6	29.2	49.6	12.5	14.7	10.9	10.8	26.9
富山県	61.7	28.9	50.4	16.5	17.8	15.0	13.6	29.1
石川県	62.4	27.5	51.6	14.9	18.6	13.9	12.5	28.8
福井県	65.4	31.1	56.5	18.0	19.4	14.9	12.6	31.1
山梨県	65.2	28.5	54.2	15.7	19.5	13.0	12.5	29.8
長野県	63.1	26.9	54.0	13.3	14.7	11.7	10.7	27.8
岐阜県	61.1	29.8	48.3	14.8	16.9	14.0	12.8	28.2
静岡県	61.0	29.2	48.4	13.7	14.3	11.2	10.5	26.9
愛知県	61.5	27.8	48.1	14.5	16.9	11.9	10.8	27.4
三重県	61.2	28.0	47.2	14.5	15.8	12.5	12.2	27.3
滋賀県	57.5	30.2	48.6	15.9	17.1	14.0	13.5	28.1
京都府	60.5	27.4	50.2	13.8	15.2	11.6	10.6	27.1
大阪府	59.2	30.5	49.5	16.0	18.5	14.4	13.2	28.8
兵庫県	60.9	28.6	47.7	14.7	15.1	12.7	11.7	27.3
奈良県	62.9	30.5	51.2	14.4	17.2	11.9	11.0	28.4
和歌山県	59.2	26.8	49.7	14.4	17.5	12.4	11.1	27.3
鳥取県	66.6	30.4	53.2	15.7	16.4	13.1	12.4	29.7
島根県	62.7	28.9	49.7	16.6	18.0	14.2	13.7	29.1
岡山県	60.9	28.6	50.5	14.6	17.1	13.1	11.7	28.1
広島県	60.5	28.7	49.1	17.3	18.9	15.4	14.6	29.2
山口県	57.7	24.5	49.2	12.0	15.8	10.8	9.7	25.7
徳島県	60.6	32.9	56.0	17.3	19.5	14.6	13.9	30.7
香川県	59.9	26.6	52.0	14.4	17.2	12.3	11.4	27.7
愛媛県	58.0	25.6	49.9	14.2	13.6	9.6	9.1	25.7
高知県	65.7	31.9	54.3	16.0	17.9	13.2	12.3	30.2
福岡県	63.3	30.1	53.2	15.1	17.7	13.3	12.3	29.3
佐賀県	61.9	29.4	53.4	14.7	17.6	13.5	13.0	29.1
長崎県	58.4	26.8	50.7	16.8	19.7	15.1	13.9	28.8
熊本県	62.3	28.6	48.5	16.4	17.6	13.6	13.7	28.7
大分県	60.2	24.8	49.7	14.2	16.7	12.5	11.6	27.1
宮崎県	61.4	28.8	53.2	16.5	20.4	15.0	13.9	29.9
鹿児島県	60.2	30.4	51.1	17.3	19.7	15.6	13.6	29.7
沖縄県	55.6	28.3	49.8	17.9	18.4	13.9	12.8	28.1
全国	61.2	28.6	50.2	14.8	16.8	12.7	11.9	28.0

※各項目の点数は、頻度を0～5点（「ほぼ毎日」5点～「したことがない」0点）に換算し、100点満点にしたもの。総合は7項目の平均で、上の表の肌ケア指数と同じ値

3-7. 肌の悩みとケアの関係

回答者一人ひとりを、肌悩み指数と肌ケア指数がそれぞれ平均より高いか低いかで4つのタイプに分けた。肌悩み指数・肌ケア指数ともに平均より高い人が30.9%、肌悩み指数は平均より高いが肌ケア指数は平均より低い人が22.1%だった。肌悩み指数が高くて、肌ケア指数の高さは人によって大きく異なる。肌悩み指数の高さだけでは、ケアをするかどうかは決まらないという結果である。

肌の悩みとケアの4タイプ（回答者全体）

タイプ	人数	割合（%）
肌悩み指数が高い×肌ケア指数も高い	5,944	30.9
肌悩み指数が高い×肌ケア指数は低い	4,242	22.1
肌悩み指数が低い×肌ケア指数も低い	5,889	30.6
肌悩み指数が低い×肌ケア指数は高い	3,144	16.4
全体	19,219	100.0

※回答者全体の単純集計（性別・年代の構成はそろえていない）。区分の基準は回答者全体の平均で、肌悩み指数は41.1点、肌ケア指数は27.8点（いずれも単純平均）。本文や3-6の肌ケア指数の全国平均（28.0点）は性別・年代の構成をそろえた値のため、数値が異なる

肌のケアは、まず自分で行うもの

市販の化粧品を使っている人が67.0%、生活習慣に気をつけている人が60.6%。一方、医療機関の利用はいずれも2割前後にとどまった。

肌へのケアは、まず自分で行うものという前提が、広く共有されているといえる。

特にオンライン診療は、「したことがない」人が78.7%と最も高い。選択肢として知られていないのか、知っていても選ばれていないのか、本調査からは判断できない。

性別による差も、この文脈で見ることができる。

第1章では、女性の肌悩み指数が男性を13.2点上回った。本章では、市販の化粧品が女性86.3%・男性47.6%、生活習慣が女性71.4%・男性49.9%。日常的に肌に触れ、状態を確認する機会そのものに差がある。指数の差は、肌の状態の差というより、肌に向き合う機会の差を反映している可能性がある。

ただし、どちらが原因でどちらが結果かは、本調査からは分からない。悩みがあるからケアをするのか、ケアをするから悩みに気づくのか。両方向の解釈が成り立つ。

都道府県別に見ても、一貫した関係は見られなかった。

生活習慣への意識が高い徳島県・福井県・高知県と、ケア全般の実施率が低い千葉県・茨城県。いずれも肌悩み指数との間に明確な関係はなく、千葉県は21位、茨城県は42位と開きがある。ケアをしているかどうかと、悩みの多さは、必ずしも結びついていない。

これらの県で実施率に差が出た理由も、本調査からは特定できない。県ごとの健康づくりの取り組み、生活時間のゆとり、医療機関で生活上の助言を受ける機会など、いくつかの仮説は考えられる。

第4章 悩みと行動のギャップ

4-1. 47都道府県による違い

「肌の悩みはあるが、特に何もできていない」に「とてもあてはまる」「ややあてはまる」と答えた人は43.5%。半数近くが、悩みを抱えたまま行動に移せていないと感じている。

都道府県別では、最も高い栃木県（50.5%）に続いて、兵庫県（49.8%）、香川県（49.2%）が高い。最も低いのは大分県（35.8%）で、山梨県（38.5%）、三重県（39.2%）が続く。最上位と最下位で15ポイントの幅があるものの、多くの県は40%台に集まっており、地域による大きな差とはいえない。

都道府県別の回答分布（%）

都道府県	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
北海道	10.8	30.0	33.4	25.8	40.8
青森県	13.1	34.9	31.0	21.0	48.0
岩手県	13.1	26.6	32.8	27.5	39.7
宮城県	11.6	29.7	36.5	22.2	41.3
秋田県	12.3	28.7	34.4	24.6	41.0
山形県	16.0	30.3	31.4	22.3	46.3
福島県	15.2	32.7	29.6	22.6	47.8
茨城県	13.9	29.1	33.0	24.1	43.0
栃木県	12.8	37.7	31.7	17.8	50.5
群馬県	12.3	28.3	34.1	25.3	40.6
埼玉県	10.7	29.9	36.0	23.5	40.5
千葉県	13.5	35.2	28.8	22.5	48.7
東京都	13.8	26.6	35.6	24.0	40.4
神奈川県	9.8	32.6	35.3	22.3	42.4
新潟県	13.2	30.4	34.1	22.3	43.6
富山県	9.6	33.0	33.7	23.6	42.6
石川県	13.3	33.2	32.0	21.5	46.5
福井県	15.2	28.7	34.4	21.8	43.9
山梨県	8.9	29.6	36.7	24.8	38.5
長野県	9.3	30.4	36.9	23.4	39.7
岐阜県	9.2	35.3	36.6	18.9	44.6
静岡県	15.7	28.5	32.9	23.0	44.1
愛知県	12.6	32.3	32.5	22.6	44.9
三重県	12.3	26.9	36.8	24.0	39.2
滋賀県	13.2	32.5	34.5	19.8	45.7
京都府	11.3	31.9	30.9	25.9	43.2
大阪府	12.2	31.1	31.9	24.8	43.3
兵庫県	12.9	36.9	30.6	19.5	49.8
奈良県	11.9	30.8	32.4	24.8	42.7
和歌山県	10.4	30.2	33.5	25.9	40.6
鳥取県	12.5	34.3	30.9	22.3	46.8
島根県	10.2	31.6	33.0	25.3	41.8
岡山県	11.4	30.0	33.1	25.6	41.4
広島県	12.4	28.0	37.9	21.7	40.4
山口県	10.1	33.7	35.2	21.0	43.8
徳島県	12.0	34.6	32.6	20.9	46.6
香川県	16.4	32.9	28.9	21.9	49.2
愛媛県	13.6	30.8	33.5	22.1	44.4
高知県	7.9	35.5	36.5	20.2	43.4
福岡県	13.3	30.6	35.2	20.8	44.0
佐賀県	13.4	32.5	29.7	24.4	45.9
長崎県	12.5	34.9	35.3	17.3	47.4
熊本県	10.3	35.6	30.6	23.4	45.9
大分県	9.0	26.8	40.1	24.1	35.8
宮崎県	10.3	34.3	30.6	24.8	44.6
鹿児島県	16.5	30.2	28.9	24.4	46.7
沖縄県	11.6	33.8	31.0	23.6	45.4
全国	12.2	31.4	33.5	22.9	43.5

4-2. 年代による違い

20代は「あてはまる」が39.7%と最も低い一方、「まったくあてはまらない」が30.4%と、他の年代（19～24%台）より高い。年代が上がるにつれて、この「まったくあてはまらない」は一貫して減っていく。悩みを抱えていないのか、行動に移せているのか、あるいは悩みとしてまだ自覚していないのか。この設問だけでは判断できない。

年代別の回答分布（%、全国）

年代	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
20代	10.7	28.9	29.9	30.4	39.7
30代	12.1	30.5	32.8	24.5	42.7
40代	13.8	32.6	33.0	20.6	46.4
50代	13.7	32.2	34.3	19.8	45.9
60代	10.6	32.5	37.7	19.2	43.1

4-3. 性別による違い

男性33.8%、女性53.3%で、女性が19.6ポイント上回った。「とてもあてはまる」は男性8.2%・女性16.2%、「ややあてはまる」は男性25.6%・女性37.1%。逆に「まったくあてはまらない」は男性30.8%・女性15.0%で、男性が女性の2倍だった。

悩みを抱えながら行動に移せていないと感じる人は、女性に多い。第1章では肌悩み指数の男女差が13.2点、第3章ではセルフケアの実施率も女性が大きく上回っていた。悩みの大きさ、ケアの量、そして「何もできていない」という感覚のいずれもが、女性のほうで高く出ている。

性別の回答分布（%、全国）

性別	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
男性	8.2	25.6	35.4	30.8	33.8
女性	16.2	37.1	31.7	15.0	53.3
差（pt）	+8.0	+11.5	-3.8	-15.8	+19.6

4-4. 属性による違い

〈既婚・未婚〉

「肌の悩みはあるが、特に何もできていない」と答えた人は、既婚45.1%、未婚43.2%で、差は1.9ポイントと小さい。

既婚・未婚別の回答分布（%、全国）

既未婚	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
既婚	12.1	32.9	34.2	20.7	45.1
未婚	12.4	30.7	32.7	24.1	43.2
差（pt）	-0.3	+2.2	+1.5	-3.4	+1.9

〈子どもの有無〉

子どもあり46.3%、子どもなし42.6%で、子どもありが3.8ポイント上回った。第3章では子どもありのほうがケアの実施率も高く、ケアを行いながらも「何もできていない」と感じている人が多いことがうかがえる。

子どもの有無別の回答分布（%、全国）

子どもの有無	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
あり	12.3	34.1	33.4	20.3	46.3
なし	12.1	30.4	33.0	24.4	42.6
差（pt）	+0.1	+3.7	+0.4	-4.1	+3.8

動けないのは、悩みが少ないからではない

「肌の悩みはあるが、特に何もできていない」と答えた人は43.5%。年代別では40代がピーク（46.4%）で、第1章で見た肌悩み指数のピークと重なる。悩みが最も重なる年代が、最も動けていない年代でもある。

ただし全体で見ると、男性33.8%・女性53.3%と、女性が19.6ポイント上回っている。悩みを抱えながら動けていないと感じる人は、女性に多い。

悩みを抱えながら動けていない人が4割を超える。それは悩みが小さいからではなく、悩みを持つ人ほど、次の一步の手前で止まっているということかもしれない。

第5章 相談をためらう理由

5-1. 47都道府県による違い

「肌の悩みはあるが、特に何もできていない」と答えた人に、医療機関への相談についてどう感じているかを聞いた（複数回答）。最も多かったのは「費用が心配（48.0%）」で、次いで「わざわざ医療機関で対処するほどではない（30.6%）」、「どこに相談すればよいか分からない（19.8%）」と続く。費用への不安が最も大きい一方、「対処するほどではない」という遠慮や、「相談先が分からない」という戸惑いも、それぞれ2～3割前後にのぼる。相談をためらう理由は、費用という経済的なものだけではない。「わざわざ医療機関で対処するほどではないと思う」という気持ちの面や、「どこに相談すればよいか分からない」という情報の面にも、またがっている。

都道府県別の回答分布（%）

都道府県	費用が心配	対処するほどではない	相談先が分からない	時間がない	近くにない	特になし	効果が期待できない	恥ずかしい	自分でケアできる	相談済み
北海道	45.3	33.6	14.6	10.9	17.5	16.1	13.9	10.2	10.2	1.5
青森県	55.4	32.0	23.0	17.1	18.9	13.5	15.3	14.4	9.9	0.9
岩手県	49.1	37.6	18.5	20.2	21.4	13.9	13.9	17.3	8.7	2.3
宮城県	49.5	34.2	22.5	18.9	17.6	12.6	11.3	15.3	10.8	1.4
秋田県	53.0	33.6	16.8	15.4	19.5	14.1	12.1	12.1	9.4	0.7
山形県	52.6	30.1	20.2	16.2	14.5	12.7	13.3	12.1	10.4	1.2
福島県	51.3	30.9	18.4	22.4	23.7	11.8	11.8	13.8	11.8	2.0
茨城県	45.9	31.8	17.2	21.7	16.6	14.6	12.7	11.5	12.7	0.6
栃木県	49.0	28.5	17.0	15.5	14.5	20.0	13.5	13.0	12.0	2.5
群馬県	46.2	31.6	22.8	15.2	19.6	10.1	20.3	10.8	12.0	1.3
埼玉県	46.5	34.2	14.4	17.6	7.5	17.1	12.8	11.8	8.6	1.1
千葉県	51.1	31.3	20.3	14.8	12.6	15.4	19.2	13.7	10.4	0.5
東京都	43.2	37.9	21.2	19.7	15.9	17.4	16.7	12.1	10.6	0.8
神奈川県	52.4	22.8	24.4	16.0	12.0	14.0	14.0	13.2	15.6	2.4
新潟県	49.8	38.6	23.2	15.5	13.5	10.1	13.5	11.1	13.5	1.0
富山県	43.9	28.5	9.8	22.0	13.0	17.9	18.7	19.5	10.6	0.0
石川県	49.0	27.2	19.0	17.0	12.2	21.1	15.6	15.0	12.9	0.7
福井県	46.8	29.2	21.4	20.1	18.8	15.6	13.0	17.5	11.0	3.2
山梨県	58.6	33.1	18.3	16.0	20.7	9.5	13.0	13.0	11.8	3.0
長野県	51.9	33.8	16.9	15.6	18.1	18.1	10.0	14.4	8.1	0.0
岐阜県	44.2	32.2	12.6	20.6	14.6	17.6	14.1	15.1	11.1	2.0
静岡県	57.6	31.0	20.7	18.7	15.3	11.8	11.8	17.7	9.4	1.5
愛知県	48.8	31.5	18.3	20.2	13.1	10.3	18.8	9.9	11.3	2.8
三重県	51.0	31.2	22.9	18.5	15.3	9.6	17.2	12.7	10.8	1.3
滋賀県	49.7	26.0	24.3	19.8	14.7	14.1	15.8	11.9	10.7	1.7
京都府	45.6	26.9	20.2	19.7	14.5	15.0	15.5	10.4	14.0	1.0
大阪府	48.7	32.1	20.8	17.4	11.7	14.3	18.9	11.3	12.1	1.1
兵庫県	44.6	31.1	16.6	15.5	11.4	14.5	16.6	14.0	10.4	1.0
奈良県	50.6	33.5	22.2	16.5	14.8	13.6	16.5	13.6	11.9	2.8
和歌山県	58.4	25.7	13.3	14.2	18.6	15.9	12.4	12.4	9.7	1.8
鳥取県	51.1	34.5	16.1	14.4	10.3	12.6	14.4	13.2	12.1	1.7
島根県	50.6	39.6	21.4	22.7	20.1	11.0	16.2	13.0	13.6	0.6
岡山県	49.7	26.0	25.4	19.3	16.0	14.9	14.9	16.6	13.3	1.7
広島県	40.2	31.3	19.0	20.7	11.2	16.8	15.1	12.3	16.8	0.6
山口県	51.1	36.4	19.3	22.7	18.8	10.8	17.0	14.2	11.4	1.7
徳島県	54.3	33.3	23.7	21.5	17.8	13.7	13.2	13.2	11.9	2.7
香川県	48.0	26.8	26.0	16.3	18.7	15.4	13.8	13.0	11.4	0.8
愛媛県	52.3	29.4	22.9	12.4	18.3	13.7	14.4	9.2	9.8	0.0
高知県	53.0	33.6	20.8	17.4	16.1	14.1	13.4	10.7	10.7	0.7
福岡県	53.3	34.4	19.4	20.4	14.7	11.6	14.2	11.4	15.2	1.4
佐賀県	51.2	27.6	15.3	16.5	11.2	17.1	12.4	11.8	8.2	2.9
長崎県	47.0	23.1	23.1	11.2	15.7	21.6	14.2	13.4	11.2	1.5
熊本県	46.8	31.7	16.5	17.3	17.3	16.5	12.9	10.8	12.9	0.7
大分県	47.8	35.5	18.8	19.6	17.4	12.3	11.6	11.6	10.1	2.9
宮崎県	53.4	30.9	20.9	20.4	21.5	13.1	13.6	11.0	12.6	1.6
鹿児島県	40.7	30.4	23.0	22.2	13.3	17.8	12.6	14.8	13.3	0.7

都道府県	費用が心配	対処するほどではない	相談先が分からない	時間がない	近くにない	特になし	効果が期待できない	恥ずかしい	自分でケアできる	相談済み
沖縄県	53.1	26.3	17.7	21.7	15.4	13.7	14.9	12.6	18.3	0.6
全国 (単純集計)	49.9	31.4	19.7	18.1	15.7	14.2	14.5	13.0	11.8	1.5
全国 (性別・年代の構成をそろえた値)	48.0	30.6	19.8	18.4	15.2	15.1	14.8	13.2	12.2	1.5

※都道府県別は、1区分あたりの人数が少ないため単純集計。全国は、単純集計の値と、ほかの章とそろえて性別・年代の構成をそろえた値の2行を示した。表の項目名は選択肢を短く表記したもので、正式な文言は「設問一覧」を参照

5-2. 年代による違い

「費用が心配」は、20代の36.6%から40代53.6%、50代55.2%まで上がり、60代で48.0%に下がる。一方「わざわざ医療機関で対処するほどではない」は、20代23.0%から60代43.7%まで、年代とともに一貫して上がり続ける。

その結果、二つの理由の関係が年代で入れ替わる。20代では「費用」が「対処するほどではない」を13.6ポイント上回るが、差は年代とともに縮まり、60代では48.0%と43.7%でほぼ並ぶ。

年代別の回答分布（%、全国）

年代	費用が心配	対処するほどではない	相談先が分からない	時間がない	近くにない	特になし	効果が期待できない	恥ずかしい	自分でケアできる	相談済み
20代	36.6	23.0	20.1	19.6	14.2	21.2	14.5	14.5	15.6	1.9
30代	46.6	24.7	19.4	23.5	15.8	18.2	12.9	13.0	11.2	1.7
40代	53.6	28.6	20.8	21.1	15.0	13.2	13.3	13.3	11.0	1.5
50代	55.2	33.1	20.1	16.2	14.9	11.7	15.1	13.1	10.3	0.8
60代	48.0	43.7	18.5	11.4	16.3	10.9	18.4	12.2	12.8	1.6

5-3. 性別による違い

明確な男女差があるのは「費用が心配」のみで、男性41.9%・女性54.1%と12.2ポイントの差がついた。それ以外の項目は、すべて男女差が4ポイント以内にとどまる。「わざわざ対処するほどではない（男性29.6%・女性31.6%）」、「相談先が分からない（男性19.8%・女性19.7%）」、「恥ずかしい（男性13.9%・女性12.5%）」は、いずれも男女でほとんど変わらない。

第1章では肌悩み指数の男女差が13.2点あり、第3章ではセルフケアの実施率も大きく開いていた。それにもかかわらず、相談をためらう理由の中身は、費用を除けば男女でほとんど変わらない。悩みの大きさやケアの量には差があっても、相談の手前で感じる戸惑いは、男女に共通している。

性別の回答分布（%、全国）

性別	費用が心配	対処するほどではない	相談先が分からない	時間がない	近くにない	特になし	効果が期待できない	恥ずかしい	自分でケアできる	相談済み
男性	41.9	29.6	19.8	18.8	14.3	17.1	16.5	13.9	13.6	1.6
女性	54.1	31.6	19.7	17.9	16.2	13.1	13.2	12.5	10.8	1.4
差 (pt)	+12.2	+2.0	-0.2	-0.9	+2.0	-4.0	-3.3	-1.4	-2.8	-0.2

5-4. 属性による違い

〈既婚・未婚〉

「費用が心配」は、既婚45.7%、未婚50.5%で、未婚が4.8ポイント上回った。それ以外の項目は、差が2ポイント前後以内にとどまる。

既婚・未婚別の回答分布（%、全国）

既未婚	費用が心配	対処するほどではない	相談先が分からない	時間がない	近くがない	特になし	効果が期待できない	恥ずかしい	自分でケアできる	相談済み
既婚	45.7	31.5	19.6	19.3	14.4	13.7	15.5	12.5	12.8	1.4
未婚	50.5	30.9	19.7	17.6	16.6	15.6	14.4	13.5	11.9	1.5
差 (pt)	-4.8	+0.5	-0.1	+1.7	-2.2	-1.9	+1.1	-1.0	+0.9	-0.2

〈子どもの有無〉

「時間がない」は子どもあり21.1%、子どもなし16.7%で、子どもありが4.4ポイント上回った。一方、「近くがない」は子どもあり13.6%、なし16.6%で、子どもなしがやや高い。

子どもの有無別の回答分布（%、全国）

子どもの有無	費用が心配	対処するほどではない	相談先が分からない	時間がない	近くがない	特になし	効果が期待できない	恥ずかしい	自分でケアできる	相談済み
あり	46.9	31.5	18.8	21.1	13.6	14.4	15.2	12.1	13.3	1.0
なし	48.6	31.2	20.2	16.7	16.6	15.3	14.6	13.6	12.1	1.8
差 (pt)	-1.8	+0.4	-1.4	+4.4	-3.0	-0.9	+0.5	-1.5	+1.3	-0.8

相談しない理由は、一つではない

障壁の中身は、二つに分かれる。ためらう理由の最多は「費用が心配」（48.0%）、次いで「わざわざ医療機関で対処するほどではない」（30.6%）だった。前者は経済的な障壁、後者は心理的な障壁である。第3章で見たとおり、肌へのケアは「まず自分で行うもの」という前提が広く共有されている。「そこまでするほどではない」という感覚は、肌の悩みが医療の対象として認識されていないことと関係している可能性がある。

立場によっても、ためらう理由の中身は変わる。未婚の人は「費用が心配」がやや高く（未婚50.5%・既婚45.7%）、子どもがいる人は「時間がない」が高い（子どもあり21.1%・子どもなし16.7%）。同じ「相談しない」でも、その手前にある事情は、人によって違う。

第6章 相談できる場所の有無

6-1. 47都道府県による違い

「近くに、肌の悩みを相談できる医療機関がない」に「とてもあてはまる」「ややあてはまる」と答えた人は38.6%だった。約4割が、相談できる場所が近くにないと感じている。

都道府県別では、最も高い栃木県（43.8%）に続いて、滋賀県（43.0%）、山形県（42.6%）が高い。最も低いのは大分県（33.5%）だった。上位と下位の差は10ポイントほどで、多くの県は30%台後半から40%台前半に収まる。地域による大きな差は見られなかった。

都道府県別の回答分布（%）

都道府県	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
北海道	7.1	29.7	36.8	26.5	36.7
青森県	11.5	29.0	38.4	21.1	40.5
岩手県	12.8	24.8	35.0	27.4	37.6
宮城県	9.9	26.9	39.7	23.5	36.8
秋田県	10.3	28.7	34.5	26.5	39.0
山形県	13.5	29.0	33.1	24.3	42.6
福島県	11.8	30.2	35.5	22.5	42.0
茨城県	10.3	26.9	37.3	25.5	37.2
栃木県	11.9	31.9	38.6	17.6	43.8
群馬県	8.8	33.7	30.9	26.6	42.4
埼玉県	7.1	31.1	35.4	26.4	38.2
千葉県	11.2	29.7	33.7	25.4	40.9
東京都	10.7	27.8	37.3	24.2	38.5
神奈川県	8.1	28.2	38.4	25.3	36.3
新潟県	10.4	26.9	37.6	25.2	37.2
富山県	6.8	28.8	40.1	24.3	35.6
石川県	8.6	29.8	39.7	21.9	38.4
福井県	9.3	30.1	41.4	19.3	39.3
山梨県	8.2	27.2	40.1	24.6	35.4
長野県	7.0	29.9	38.3	24.9	36.9
岐阜県	7.8	31.8	39.9	20.5	39.6
静岡県	9.2	33.1	35.4	22.3	42.3
愛知県	6.6	31.1	40.8	21.5	37.7
三重県	9.0	24.9	39.9	26.2	34.0
滋賀県	8.0	35.1	35.8	21.1	43.0
京都府	6.7	27.9	37.9	27.6	34.6
大阪府	8.6	28.6	36.8	26.0	37.3
兵庫県	9.3	32.8	33.6	24.2	42.1
奈良県	8.8	27.2	38.2	25.8	36.0
和歌山県	6.6	34.0	34.0	25.4	40.6
鳥取県	7.3	30.3	37.4	25.0	37.6
島根県	11.2	28.2	35.3	25.3	39.4
岡山県	7.7	31.0	36.0	25.3	38.7
広島県	7.9	30.7	37.3	24.1	38.6
山口県	8.6	29.7	38.9	22.8	38.3
徳島県	11.1	29.9	35.1	23.9	41.0
香川県	10.5	28.7	37.8	23.0	39.2
愛媛県	12.3	27.6	39.1	21.1	39.8
高知県	8.5	28.2	43.4	19.8	36.7
福岡県	8.7	27.2	41.1	23.1	35.8
佐賀県	8.3	28.9	40.6	22.3	37.1
長崎県	10.0	30.7	37.4	21.9	40.6
熊本県	6.9	32.4	34.5	26.1	39.3
大分県	8.5	25.1	37.7	28.7	33.5
宮崎県	10.2	30.2	35.0	24.6	40.4
鹿児島県	9.9	29.9	35.3	24.9	39.8
沖縄県	11.2	30.2	34.6	24.0	41.4
全国	9.2	29.4	37.2	24.2	38.6

6-2. 年代による違い

「近くにいる」と感じる人は、20代36.2%から30代39.7%、40代40.8%まで上昇し、以降は50代38.8%、60代37.3%とゆるやかに下がる。ここでも40代が最も高く、悩みの指数（第1章）や「何もできていない」（第4章）と、同じ山の形になる。ただし、最も高い40代と最も低い20代の差は4.7ポイントにとどまり、年代による差は小さい。どの年代でも4割前後が、相談できる場所が近くにいると感じている。

年代別の回答分布（%、全国）

年代	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
20代	8.4	27.7	32.6	31.2	36.2
30代	9.2	30.5	35.3	25.0	39.7
40代	10.0	30.9	36.6	22.5	40.8
50代	10.0	28.8	39.4	21.7	38.8
60代	8.3	29.0	42.0	20.7	37.3

6-3. 性別による違い

男性30.0%、女性47.1%で、女性が17.1ポイント上回った。「とてもあてはまる」は男性6.1%・女性12.3%、「ややあてはまる」は男性23.9%・女性34.8%。
年代や地域による差が小さかったこの設問でも、男女差は17.1ポイントと大きい。相談できる場所がないという感覚は、性別によって大きく分かれている。

性別の回答分布（%、全国）

性別	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
男性	6.1	23.9	38.9	31.0	30.0
女性	12.3	34.8	35.5	17.4	47.1
差（pt）	+6.2	+10.9	-3.5	-13.6	+17.1

6-4. 属性による違い

〈既婚・未婚〉

「近くに、肌の悩みを相談できる医療機関がない」と答えた人は、既婚39.6%、未婚38.9%で、ほとんど差がない。

既婚・未婚別の回答分布（%、全国）

既未婚	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
既婚	8.7	30.9	37.8	22.6	39.6
未婚	10.1	28.9	36.0	25.1	38.9
差（pt）	-1.4	+2.0	+1.8	-2.4	+0.6

〈子どもの有無〉

子どもあり39.7%、子どもなし38.8%で、こちらも差は1.0ポイントにとどまる。相談できる場所がないという感覚は、既婚・未婚や子どもの有無によってほとんど変わらない。

子どもの有無別の回答分布（%、全国）

子どもの有無	とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	あてはまる（計）
あり	8.8	30.9	37.9	22.4	39.7
なし	9.7	29.0	35.6	25.6	38.8
差（pt）	-0.9	+1.9	+2.3	-3.2	+1.0

6-5. 肌悩み指数との関係

回答者を肌悩み指数の高さで5つのグループ（各約20%）に分け、「近くに相談できる医療機関がない」と答えた割合を見た。

肌悩み指数が最も低いグループでは6.6%だったのに対し、グループが上がるごとに17.4%、34.4%、57.4%と高まり、最も高いグループでは79.2%に達した。肌悩み指数が高い人ほど、相談できる場所がないと感じる割合が、はっきりと高くなる。

地域による差（10ポイントほど）や年代による差（4.7ポイント）が小さかったのに対し、肌悩み指数による差は70ポイントを超える。「近くにはない」という感覚は、住んでいる場所や年代よりも、肌悩み指数の高さと強く結びついている。

肌悩み指数のグループ別「近くにはない」の割合

肌悩み指数のグループ	人数	「近くにはない」と回答
下位20%（0～20点）	3,967	6.6%
2番目（21.3～36.0点）	3,754	17.4%
3番目（37.3～48.0点）	3,966	34.4%
4番目（49.3～61.3点）	3,893	57.4%
上位20%（62.7～100点）	3,639	79.2%

「近くにはない」は、距離の問題ではない

「近くに相談できる医療機関がない」と感じる人は、三大都市圏38.2%、その他の地域38.8%と、ほとんど差がなかった。東京都でも38.5%である。一方、肌悩み指数が高い人ほど、この感覚は強くなる。下位20%で6.6%、上位20%で79.2%と、その差は70ポイントを超える。これは物理的な距離の問題というより、「自分の悩みを相談できる場所が思い浮かばない」という状態を表しているのではないかと。相談したい悩みを持つ人ほど、相談先が見つからない。

第7章 三大都市圏とその他の地域の違い

三大都市圏（埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・愛知県・京都府・大阪府・兵庫県の8都府県）とその他の地域（39道県）で、各章の主な指標を比べた。

統計的な差が見られたのは、ケアに関する3つの指標だった。「生活習慣（睡眠・食事など）に気をつける」人は三大都市圏58.2%に対しその他の地域61.2%、「市販の化粧品・スキンケア用品を使う」人は65.9%と67.3%、肌ケア指数は27.1点と28.2点で、いずれもその他の地域がわずかに上回った。

一方、肌悩み指数（41.3点と41.0点）、気候の影響を感じる人（25.3%と25.8%）、「何もできていない」人（44.2%と43.7%）、「近くに相談できる医療機関がない」人（38.2%と38.8%）には、統計的な差は見られなかった。皮膚科・美容クリニック・オンライン診療のいずれかを利用している人も、三大都市圏23.5%、その他の地域25.0%で差はない。

三大都市圏とその他の地域の比較

指標	三大都市圏（8都府県）	その他の地域（39道県）	差（その他-三大都市圏）	統計的な差（p値）
生活習慣（睡眠・食事など）に気をつける（%）	58.2	61.2	+3.0	あり（p=0.012）
市販の化粧品・スキンケア用品を使う（%）	65.9	67.3	+1.4	あり（p=0.029）
肌ケア指数（点）	27.1	28.2	+1.1	あり（p=0.045）
医療機関のいずれかを利用（%）	23.5	25.0	+1.5	なし（p=0.256）
肌悩み指数（点）	41.3	41.0	-0.2	なし（p=0.656）
気候の影響を感じる（%）	25.3	25.8	+0.5	なし（p=0.644）
肌の悩みはあるが、特に何もできていない（%）	44.2	43.7	-0.5	なし（p=0.738）
近くに相談できる医療機関がない（%）	38.2	38.8	+0.6	なし（p=0.513）

※三大都市圏＝埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・愛知県・京都府・大阪府・兵庫県の8都府県。各都道府県の値を、三大都市圏とその他の地域でそれぞれ単純平均した。統計的な差は、都道府県の値を2群として比べたウェルチのt検定（両側、5%水準）による

都市と地方で、大きな差はなかった

三大都市圏とその他の地域を比べても、統計的な差が出たのは、生活習慣や市販の化粧品といったセルフケアの一部だけだった。しかもその差は、わずか1～3ポイント。肌の悩みそのものも、相談できる場所がないという感覚も、医療機関の利用も、都市と地方で変わらない。肌の悩みと向き合う難しさは、住む場所を問わず共通している。

調査を終えて

各章では、地域・年代・性別・気候・ケア・相談と、切り口ごとに結果を見てきた。それらを重ね合わせると、一つひとつの章だけでは見えないことが浮かび上がる。

一つは、悩みのピークと、ケアの谷が、ずれていることだ。悩みが最も重なるのは40代だった。しかし医療機関の利用は、20代を頂点に年代が上がるほど下がっていく。

もう一つは、「肌悩み指数は高いのに、肌ケア指数は低い」人が、回答者の2割を超えていたことだ（22.1%）。悩みがないからケアをしないのではない。悩みを抱えたまま、ケアには向かっていない人が、これだけの規模で存在している。

その背景にあるのは、一つの障壁ではなかった。費用という経済的な理由、「そこまでのほどではない」という優先度の低さ、そして「相談できる場所が思い浮かばない」という心当たりのなさ。動けない理由は、お金・優先度・心当たりの三層に分かれている。どれか一つを取り除けば動く、という単純な話ではない。

性別による差にも、特徴があった。肌悩み指数も、セルフケアの実施率も、女性が男性を大きく上回っている。それにもかかわらず、相談をためらう理由の中身は、費用を除けば男女でほとんど変わらなかった。悩みやケアには大きな差があるのに、相談の手前で立ち止まる感覚は、男女に共通している。

住んでいる地域による差は、小さかった。47都道府県の間でも、都市と地方の間でも、肌の悩みそのものや、相談できる場所がないという感覚に、大きな違いは見られなかった。かわりに見えてきたのは、多くの人が、悩みを抱えたまま、どこにも持ち込まずに過ごしているという姿だった。これは特定の地域の課題ではなく、どこに住む人にも共通する姿である。

「肌を問う日」について

悩みはあるのに、行動に移せていない。相談先が思い浮かばない、費用が心配、そこまでのほどではない。肌の悩みを、一人で抱えたまま過ごしている人が少なくないことが、今回の調査から見えてきました。

肌の悩みは、緊急を要するものばかりではないぶん、後回しにされがちです。「これくらいで相談していいのだろうか」と、自分で線を引いてしまう。その線は、年齢や性別、住んでいる場所とは関係なく、多くの人が同じように引いているようでした。

東京美肌堂は、10月8日を「肌を問う日（10＝問う・8＝肌）」と決めました。年に一度、自分の肌に問いかけてみる日です。何かを買う日でも、どこかに行く日でもありません。鏡を見て、自分の肌がいったいどんな状態か、少し気にとめてみる。それだけの日です。

肌を見ることは、自分を見ることでもあります。肌の変化は、体調や生活の変化とつながっていることも少なくありません。年に一度、肌を通して自分自身に目を向けるきっかけになればと、この日を決めました。

本調査は、その第1回の取り組みとして実施しました。これからも、肌の悩みを一人で抱え込まずにすむために、できることを続けていきます。

◆調査概要

- ・調査名 東京美肌堂「肌悩みに関する意識調査2026」
- ・調査対象 全国47都道府県の20～69歳の男女 19,219人
- ・調査エリア 全都道府県
- ・調査時期 2026年9月3日（木）～ 9月23日（水）
- ・調査方法 WEBアンケート調査
- ・調査主体 株式会社LATRICO（東京美肌堂調べ）

◆留意点

【集計に関して】

- ・本レポートの数値は、特に記載がない限り、回答者の性別・年代の構成をそろえて集計した値。回答者の性別・年代の構成は都道府県ごとに異なり、そのまま集計すると回答者の多い性別・年代の傾向が強く表れるため、以下の方法で算出
- ・都道府県別・全国の値：男女×年代（20～60代）の10区分ごとに値を求め、10区分を同じ重みで平均
- ・男女別の値：男女それぞれ、5つの年代ごとに値を求め、5つを同じ重みで平均
- ・年代別の値：年代ごとに男性・女性それぞれの値を求め、2つを同じ重みで平均
- ・ただし、「肌の悩みとケアの4タイプ」（3-7）と「肌悩み指数のグループ別」（6-5）は回答者全体の単純集計。「相談をためらう理由」の都道府県別（5-1）は、1区分あたりの人数が少ないため単純集計
- ・回収した19,367人のうち、回答内容に矛盾があるなど品質の基準に該当した148人を集計から除外
- ・表中の「差」は、女性の値から男性の値を引いたもの（プラスは女性が高いことを示す）。既婚・未婚の表は既婚から未婚を、子どもの有無の表は子どもありから子どもなしを引いたもの
- ・「差（pt）」のptはポイントの略で、割合（%）同士の差を表す
- ・表中の「差」は、端数を含む値から算出しているため、表示されている値同士を引いた値と0.1ずれる場合がある
- ・一部の都道府県では、回答者が20人に満たない区分があるため、参考程度にご覧ください
- ・構成比は小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある

【指数に関して】

- ・肌悩みの要因を特定するものではない
- ・悩みの傾向を相対的に示すものであり、肌の健康状態そのものを評価するものではない
- ・本結果は回答者の実感を集計したものであり、実際の気象データ（日照時間・湿度・気温差など）と肌悩み指数との関連は確認されていない

◆指数の定義

【肌悩み指数】

- ・乾燥・肌荒れ、シミ・そばかす、ニキビ・毛穴、シワ・たるみ、くすみの5領域（各5問、計25問）について、回答を0～3点に換算して合計し、100点満点に換算した
- ・「とてもあてはまる」3点／「ややあてはまる」2点／「あまりあてはまらない」1点／「まったくあてはまらない」0点
- ・点数が高いほど、より多くの項目で、より強く悩みを感じていることを示す（肌の状態そのものの良し悪しを示すものではない）

【肌ケア指数】

- ・7種類の肌へのケアについて、実施の頻度を点数化し、100点満点に換算した
- ・「ほぼ毎日」5点／「週に数回」4点／「月に数回」3点／「年に数回」2点／「過去にしかたがあるが、今はしていない」1点／「したことがない」0点
- ・項目別の点数（3-6）は、各ケアの点数を100点満点に換算したもの。7項目の点数の平均が肌ケア指数となる

◆設問一覧

【肌悩み指数の算出に用いた設問（全25問）】※領域の区分は当社による

回答は4段階（とてもあてはまる／ややあてはまる／あまりあてはまらない／まったくあてはまらない）

〈乾燥・肌荒れ〉

- ・お風呂上がり、スキンケアをする前に、肌がつっぱる
- ・夕方になると、粉ふきやカサつきが出る
- ・保湿をしても、すぐに乾燥してしまう
- ・摩擦・刺激で肌が赤くなる
- ・季節の変わり目に、肌が荒れやすい

〈シミ・そばかす〉

- ・以前よりシミが増えた、または濃くなった
- ・頬や目元に、シミ・そばかすが目立つ
- ・日焼けした部分の色が、なかなか元に戻らない
- ・頬の左右に、ぼんやりと広がる薄茶色の部分がある
- ・日焼けによる、肌の黒ずみが気になる

〈ニキビ・毛穴〉

- ・毛穴の黒ずみ・詰まりが気になる
- ・毛穴の開きが目立つ
- ・同じ場所に、繰り返しニキビができる
- ・体調や生活リズムの乱れが、ニキビに出やすい
- ・ニキビの跡が残しやすい

〈シワ・たるみ〉

- ・目の下のたるみ・くぼみが気になる
- ・ほうれい線が目立つ
- ・フェイスラインのもたつきが気になる
- ・目元・口元の小じわが気になる
- ・肌のハリ・弾力が減ったと感じる

〈くすみ〉

- ・顔全体がくすんで見える
- ・以前より肌が暗くなったと感じる
- ・疲れると顔色が悪く見える
- ・夕方になると、顔がくすんで見える
- ・肌全体の色ムラが気になる

【肌ケア指数の算出に用いた設問（全7項目）】

※7項目を同じ重みで合計しており、ケアの内容による重みづけは行っていない

回答は6段階（ほぼ毎日／週に数回／月に数回／年に数回／過去にしたことがあるが、今はしていない／したことがない）

- ・市販の化粧品・スキンケア用品を使う
- ・市販薬・サプリメントを使う
- ・生活習慣（睡眠・食事など）に気をつける
- ・エステサロンに行く
- ・皮膚科（保険診療）を受診する＜対面＞
- ・美容クリニック・美容皮膚科（自由診療）を受診する＜対面＞
- ・医療機関のオンライン診療を利用する

【その他の設問】

〈肌の状態・悩みに関する設問（指数の算出には含まない）〉

※回答は4段階

- ・住んでいる地域の気候が、自分の肌に影響していると感じる
- ・肌の悩みはあるが、特に何もできていない
- ・近くに、肌の悩みを相談できる医療機関がない

〈肌へのケアの実施頻度〉

※「肌ケア指数の算出に用いた設問」と同一

〈医療機関への相談に対する受け止め（複数回答）〉

「肌の悩みで医療機関（皮膚科・美容クリニックなど）に相談することについて、あなたはどのように感じていますか」

- ・自分でケアできる範囲だと思う
- ・効果が期待できないと思う
- ・わざわざ医療機関で対処するほどではないと思う
- ・時間がない
- ・費用が心配
- ・どこに相談すればよいか分からない
- ・近くに医療機関がない
- ・恥ずかしい・気が引ける
- ・すでに医療機関に相談している
- ・特にあてはまるものはない

◆回答者の内訳

都道府県	20代男	20代女	30代男	30代女	40代男	40代女	50代男	50代女	60代男	60代女	合計
北海道	29	30	34	27	26	41	25	34	43	39	328
青森県	17	56	71	58	22	69	26	26	61	64	470
岩手県	22	44	45	23	28	58	41	37	57	54	409
宮城県	44	63	94	41	36	52	44	48	64	59	545
秋田県	17	38	46	39	24	49	23	27	56	53	372
山形県	27	41	63	43	21	35	21	25	58	50	384
福島県	21	39	20	37	43	31	35	26	40	30	322
茨城県	39	59	20	30	40	38	46	40	38	22	372
栃木県	33	43	22	34	47	43	61	37	51	35	406
群馬県	30	38	57	43	24	37	33	26	42	49	379
埼玉県	46	46	55	47	46	33	45	44	74	41	477
千葉県	31	26	42	35	37	43	45	39	36	38	372
東京都	34	52	32	23	31	34	28	24	33	32	323
神奈川県	75	39	54	56	67	50	74	51	80	66	612
新潟県	29	39	93	48	39	56	44	35	50	50	483
富山県	21	30	46	34	27	36	22	23	38	23	300
石川県	22	39	59	32	29	27	25	32	22	36	323
福井県	22	15	48	32	28	40	60	34	52	35	366
山梨県	20	35	44	31	34	41	50	57	66	52	430
長野県	31	42	72	40	25	36	30	33	47	40	396
岐阜県	37	63	78	35	30	45	36	20	61	66	471
静岡県	60	56	28	29	40	54	72	43	61	33	476
愛知県	59	45	54	48	54	55	38	42	31	43	469
三重県	35	41	23	32	31	45	64	54	55	29	409
滋賀県	31	55	52	34	40	25	33	35	41	46	392
京都府	48	76	21	42	39	42	67	43	49	24	451
大阪府	37	70	65	63	53	61	62	69	53	66	599
兵庫県	35	38	29	45	36	36	48	39	22	53	381
奈良県	20	33	60	20	35	38	57	44	57	57	421
和歌山県	20	29	20	32	22	28	28	24	31	38	272

都道府県	20代男	20代女	30代男	30代女	40代男	40代女	50代男	50代女	60代男	60代女	合計
鳥取県	17	31	27	32	24	50	38	53	44	39	355
島根県	13	24	28	40	37	50	57	36	49	24	358
岡山県	35	47	61	44	42	38	22	37	52	57	435
広島県	57	64	20	43	35	48	54	42	40	34	437
山口県	25	44	50	20	28	50	40	37	49	46	389
徳島県	17	15	50	39	41	69	59	60	76	42	468
香川県	24	23	21	27	23	20	24	27	34	26	249
愛媛県	21	32	47	28	20	30	35	35	47	49	344
高知県	25	20	30	24	27	39	58	46	52	32	353
福岡県	72	138	190	79	47	104	25	65	115	148	983
佐賀県	10	23	28	36	33	57	37	40	56	27	347
長崎県	23	49	21	28	20	29	24	27	29	33	283
熊本県	23	38	39	32	28	32	32	22	35	31	312
大分県	16	24	49	42	32	55	22	23	48	56	367
宮崎県	15	24	40	48	43	50	74	35	72	42	443
鹿児島県	23	31	38	28	26	29	37	23	26	32	293
沖縄県	25	46	75	46	33	42	23	24	47	32	393
合計	1,433	1,993	2,261	1,769	1,593	2,070	1,944	1,743	2,340	2,073	19,219

◆本レポートについて

・本調査結果を引用・転載される際は、出典として『東京美肌堂「肌悩みに関する意識調査2026」』と明記してください。

・調査に関するお問い合わせ：株式会社LATRICO 広報 pr@latrico.jp

・本レポートは、株式会社LATRICOが情報提供を目的として作成したものです。記載内容の作成にあたっては十分な注意を払っていますが、その内容を保証するものではありません。本レポートの利用により生じたいかなる損害についても、当社は責任を負いかねます。記載内容は予告なく変更または削除する場合があります。

発行元：株式会社LATRICO