

2020年度から4年で、どう変化？どんなケアをされている？ 全国47都道府県「美肌理解度調査 2024年版」公開

3人にひとりが、日焼け止めに季節関係なく使用 「肌悩みは美容皮膚科へ通う」1位と最下位で、30%以上の差

「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 他10院）は、全国47都道府県の20代～40代・女性2,820名を対象とした美肌理解度調査を実施。2020年に行った同調査結果との比較などを行った。

【全国47都道府県 美肌理解度調査 2024年版】主なトピックス

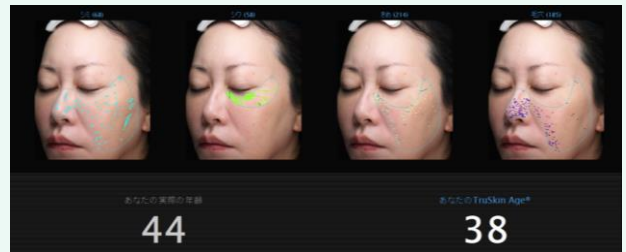
- **3人にひとりが、日焼け止めに季節関係なく、毎日塗っている！**
 - ・4年前の18.3%から+14%と大幅に改善！
 - ・日焼け止めは、美肌維持に必須のケアとして認識進む？
- **「日傘」はもはや紫外線対策のマストアイテム。**48.4%が使用。
 - ・飲む日焼け止め（美容皮膚科で処方可）との併用で、より鉄壁の守りに。
- **80%の方がお肌に悩み。**46.1%は5年以上悩んでいる。
 - ・福島、茨城、三重、山口、福岡、長崎では約9割が「肌に悩みがある」と回答
- 美容皮膚科に通うのは、滋賀が最多の43.2%、最下位は北海道11.1%と、**30%以上の差！**
 - ・まずは皮膚科へ。そこで治療が難しい場合は美容皮膚科への相談がおすすめ
 - ・技術の進化で昔は難しかった症状でも、現代は改善可能なものも多くある

技術の進化はここにも

肌年齢・肌状態の測定が手軽に。

当院の肌画像診断装置「VISIA（ビジア）」は肌年齢や肌状態（シミの個数など）を3分ほどで測定します。

美肌ケアの成果を数値で詳しく前後比較しつつ、さらなる改善を目指すことが近年の美容医療のトレンドになっています。



<肌年齢の測定イメージ>

実年齢44歳に対し、肌年齢38歳と測定された例
(聖心美容クリニックにてスタッフを測定)

【調査概要】

調査対象 : 全国20歳～49歳の女性 ※年齢・性別・居住地以外の対象者条件なし

サンプル数 : 2,820サンプル (47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 : 2024年3月8日～2024年3月11日 (前回実施：2020年2月25日～2020年2月27日)

※本リリースのデータご使用希望の際は、事前に聖心美容クリニックPR事務局までご連絡ください。

(連絡先は本リリース最終頁をご参照ください)

■ 4年間で、UVケアへの意識が大幅に改善！

3人にひとりが、日焼け止めに「季節関係なく、毎日塗っている」

美肌維持に欠かせない“日焼け止め”の使用について、塗るタイミング・頻度を聞きました。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**32.3%**。4年前(2020年)の18.3%から**大幅に伸ばしました。**

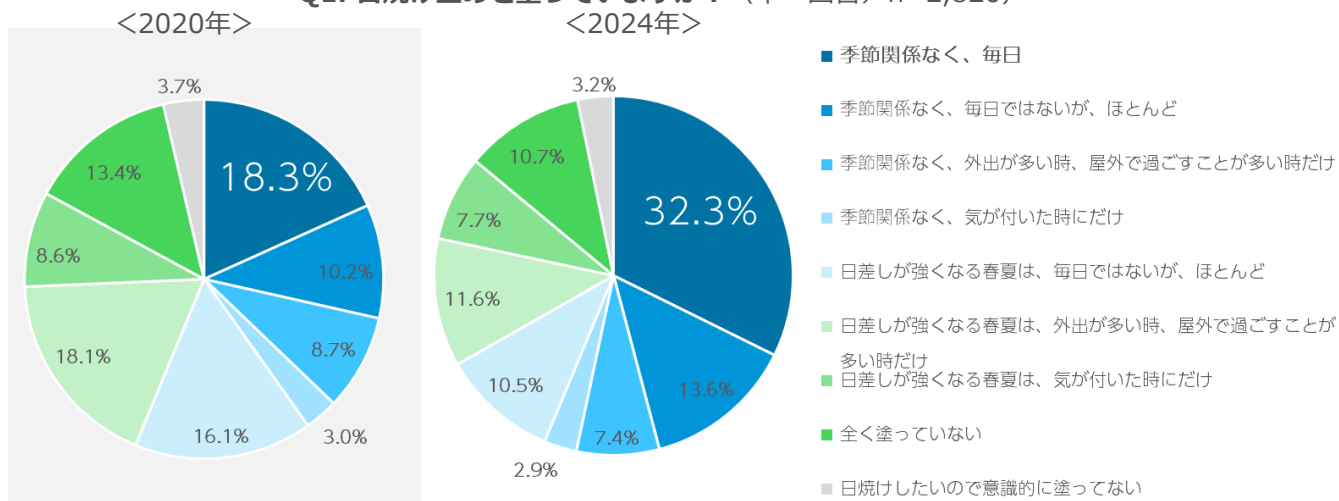
<都道府県別ランキング>

- ・日焼け止めに毎日塗る： 第1位 滋賀県 50.0% 第2位 長野県 46.7% 第3位 奈良県 45.0%
- ・日焼け止めに塗らない： 第1位 沖縄県 25.0% 第2位 山梨県 23.3% 第3位 宮城県・秋田県 21.7%

POINT

紫外線ダメージは、シミ・そばかす・シワやたるみの原因となります。たとえ曇り空でも紫外線は常に降り注いでいますし、室内にいても窓から差し込む紫外線を浴びてしまうため、UVケアは毎日行うことが重要です。

Q1. 日焼け止めに塗っていますか？（単一回答／n=2,820）

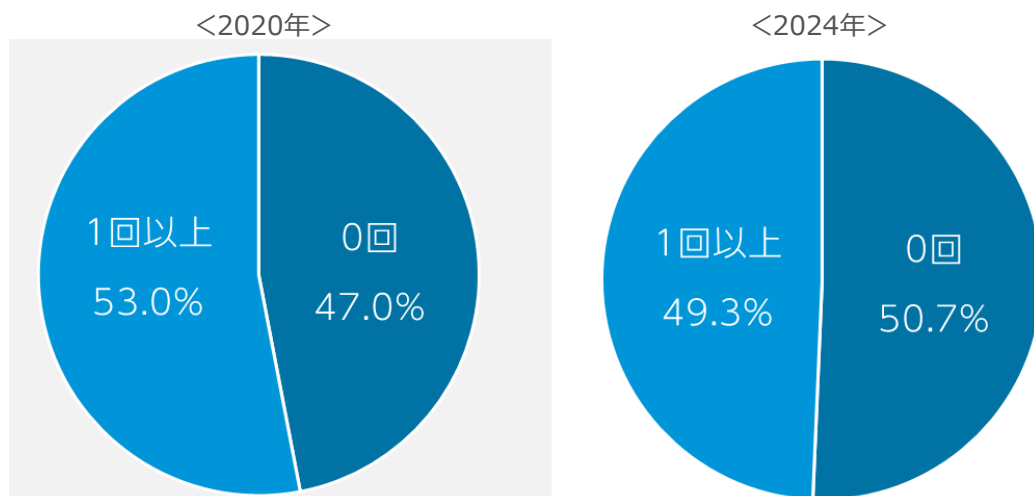


日焼け止めに毎日塗る人が増えた一方、日焼け止めに塗り直す回数について質問すると「0回」との回答が**2020年より3%以上も悪化。**

POINT

日焼け止めの効果を持続させるには、実は**2～3時間ごとの塗り直しが必要**なのですが、まだあまり知られていない、もしくは忙しくてできていない可能性があります。スプレータイプの日焼け止めであれば時短&手も汚れないため塗り直しにおすすめです。

Q2. 日焼け止めに1日何回塗りなおしていますか？（単一回答／n=2,426）



■ 日焼け止め以外の紫外線対策をしている方は+ 3%の微増。

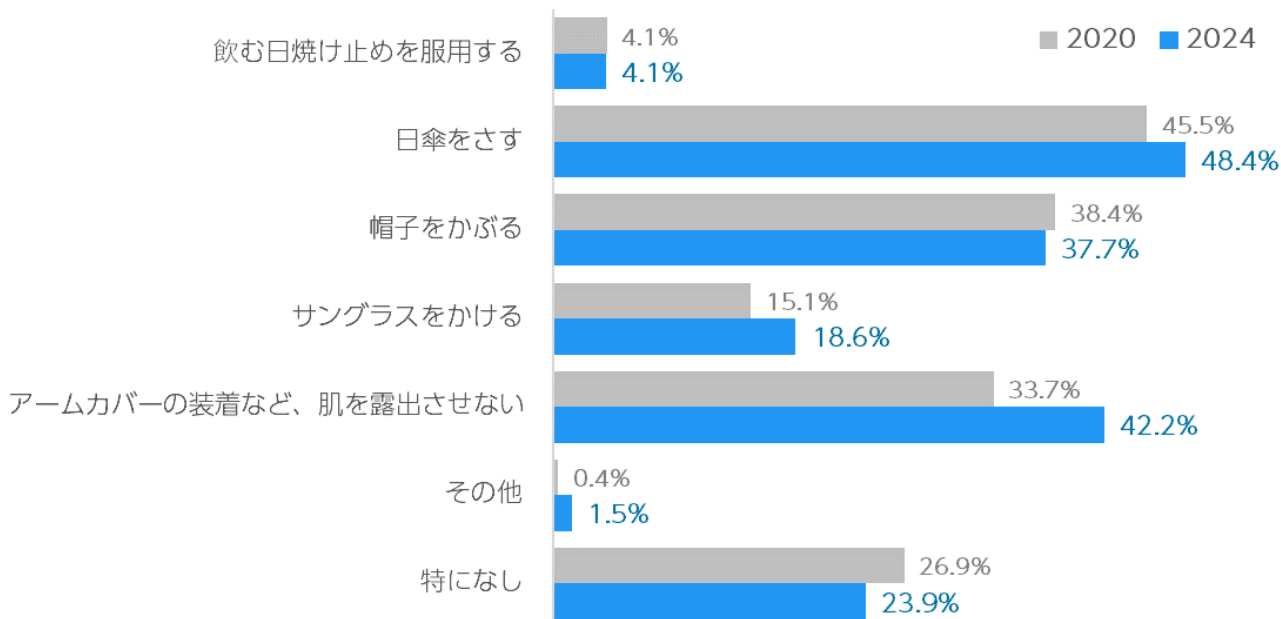
年代を問わず、「日傘」はもはや紫外線対策のマストアイテム???

日焼け止め以外の紫外線対策を行っている方は全体の**76.1%**と、2020年（73.1%）から微増。
 具体的な紫外線対策の第1位は、今回調査した全世代で「日傘をさす」となりました。

POINT

紫外線対策には日焼け止めを使用することが一番ですが、UVカット加工された日傘などを併用して、**複合的に対策**することがおススメです。
飲む日焼け止め（美容皮膚科で処方可）で体の内側からもケアするとより**鉄壁の守りに**！

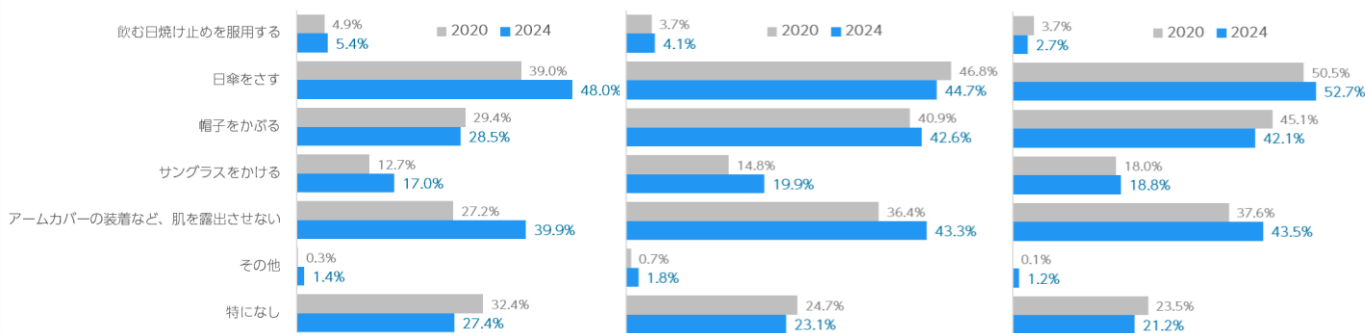
Q3. 日焼け止め以外に行っている紫外線対策はありますか？（複数回答／n=2,820）



<20代> (n=940)

<30代> (n=940)

<40代> (n=940)



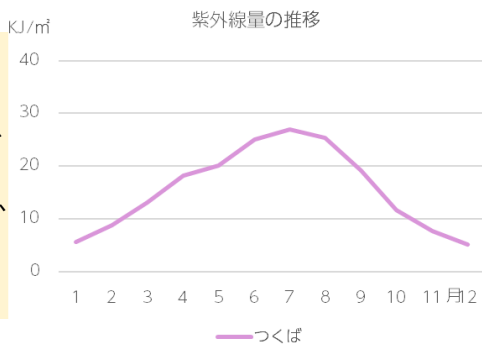
POINT

日焼け止めを塗る際は、両手でこすってから塗ると手の平についてしまうため、まずは指で顔の数か所に日焼け止めを置いてから、なじませることをおすすめします。
 1度塗って5~10分置いてから2度塗りするとさらに効果的です。

POINT

紫外線は、4月から一気に増加（右図）

7月~8月のピーク時の9割程度まで強まりますが、4月は過ごしやすい季節なので油断しがち。
 夏に比べると日差しの強さを実感しにくいですが、春も日焼け止めなどの紫外線対策をしっかりと行いましょう！



※「日積算UV-B量の月平均値」気象庁2022年

■就寝前のメイク落としは、引き続き約8割が「絶対に忘れない」

一方、過剰な洗顔によるダメ肌習慣も。

就寝前のメイク落とし忘れについて質問したところ、2020年に引き続き約8割が「絶対に忘れない」と回答しました。

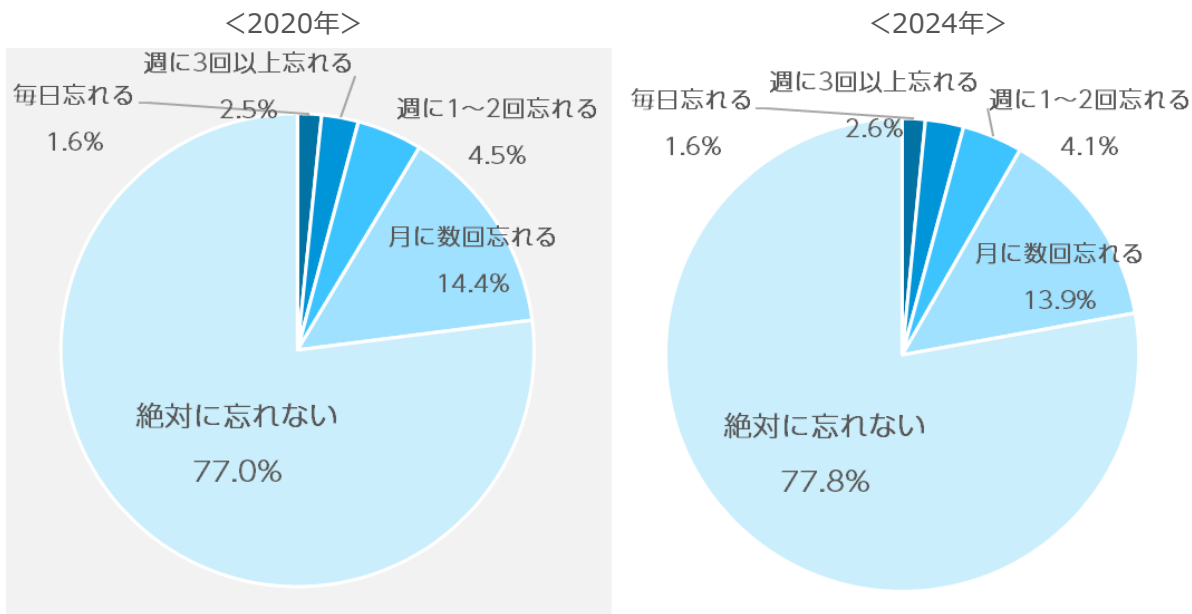
<都道府県別ランキング> ※「絶対に忘れない」回答率順

- ・ベスト : 第1位 滋賀県 88.3% 第2位 北海道・埼玉県・岐阜県 86.7%
- ・ワースト : 第1位 沖縄県 66.7% 第2位 宮城県・富山県 68.3%

POINT

肌への負担が少なからずあるメイクは、寝る前に落とすことが大切です。メイクを落としていないことで一気に肌が老化するわけではありませんが、習慣化しないように気を付けて！

Q4. 就寝時にメイクを落とし忘れることはありますか？（単一回答／n=2,820）



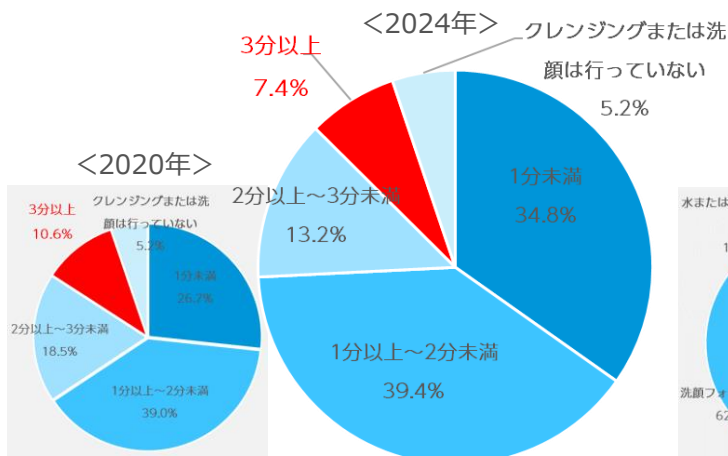
クレンジング・洗顔にかかる時間については、「1分未満」が増加し「3分以上」が減少とよい傾向に。しかし、メイクをしていない日でもメイク落としで洗顔してしまっている方が約4%も増加していました。

POINT

洗顔は泡をつけてから30~60秒程度で流すようにしましょう。頑張ってキレイにしようと洗顔料を長時間肌のにせていると、肌にとって必要な皮脂まで落としてしまい肌トラブルを招くことも。過剰な洗顔も肌への刺激となるため、メイクをしていない日はメイク落としを使わず、水かぬるま湯か、皮脂が多い方は洗顔フォームで洗いましょう。

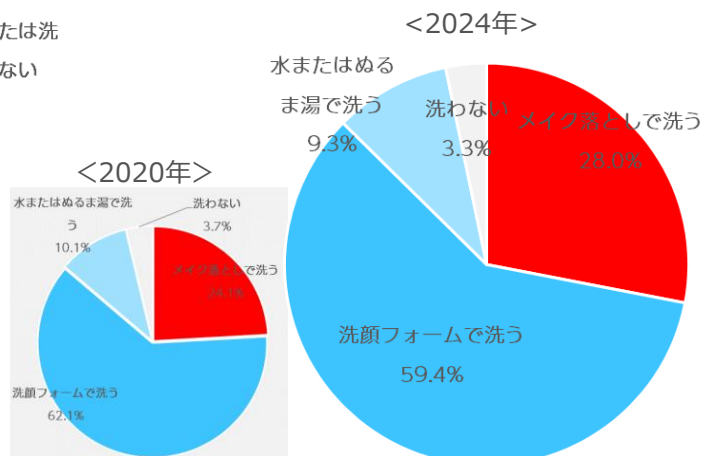
Q5. クレンジングまたは洗顔に何分時間をかけていますか？

（単一回答／n=2,820）



Q6. メイクをしていない日の洗顔はどうしていますか？

（単一回答／n=2,820）



■「良かれと思って」ダメ肌習慣をもっている人は2024年も約3人に1人！

やっと思いがちNG習慣1位は

「化粧水をコットンで入念に擦り込む」

実はすべて「ダメ肌習慣」の選択肢の中から、お肌のために日常的に行っていることはあるかを質問。2024年も変わらず**ダメ肌習慣をもっている方が多い**ことがわかりました。

2024年調査で、最も実践されているダメ肌習慣は2020年と同じ

「化粧水をコットンで入念に擦り込む（11.7%）」

丁寧に、きちんとお手入れしようとするあまり、逆効果になってしまっている悲しい現実が伺えます。

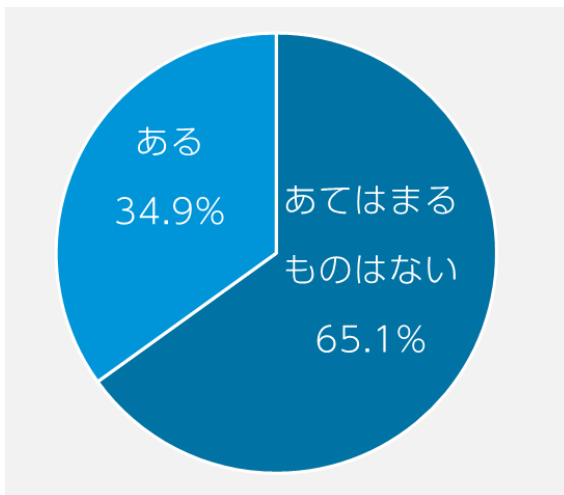
POINT

肌表面にある「角質層」は外部からの異物侵入を阻んだり、内部からの水分の蒸散を防いだりと重要な役割を担っていますが、厚さ約0.02ミリととても薄くデリケート。そのため軽く擦っただけでダメージを受けてしまいます。

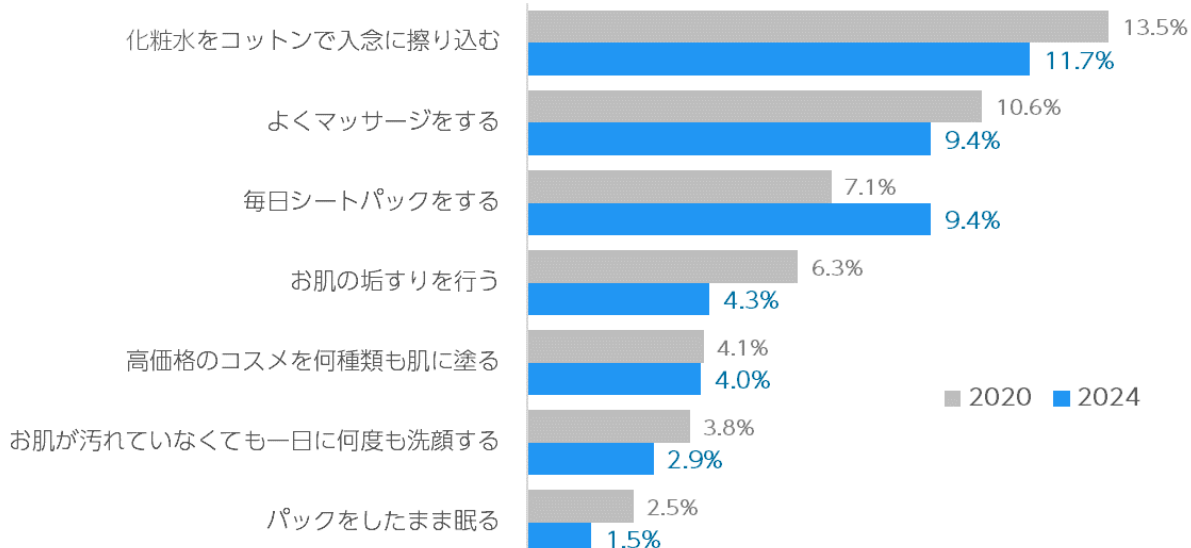
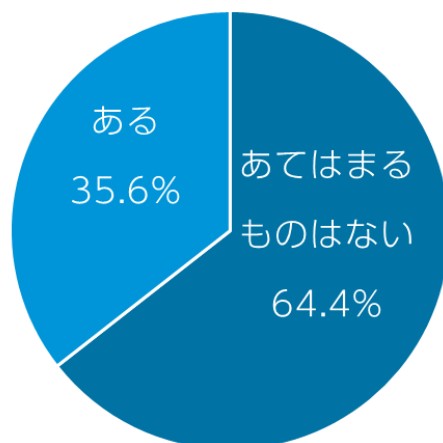
化粧水をつけるときは、肌になじむよう顔のお肉が動かない程度に優しくおさえるならOK。「擦り込む」「たたく」はNGです。

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／n=2,820）

<2020年>



<2024年>



■ **80%の方がお肌に悩み。**

約半数は5年以上も悩み続けているのに、

それでも美容皮膚科に通ったことの無い方が大多数。1位と最下位で、30%以上の差！

肌のお悩みがあるかとの質問に、**80.0%が「ある」と回答。**

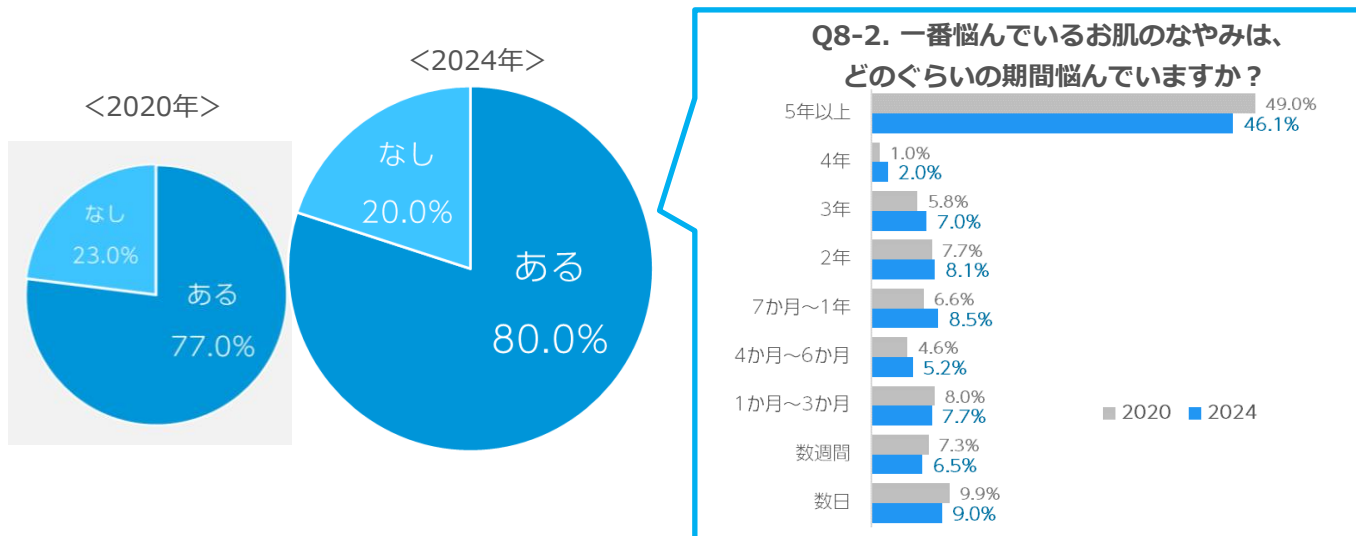
さらに悩んでいる期間をきくと半数近くの**46.1%の方が「5年以上」と回答**しました。

<都道府県別ランキング> ※肌悩みが「ある」と回答した率の順

第1位 山口県・長崎県 88.3% 第3位 福島県・茨城県・三重県・福岡県 86.7%

第47位（最も肌悩みが少ない）のは和歌山県 70%、次いで埼玉県・鹿児島県・沖縄県 71.7%

Q8. 肌のお悩みはありますか？（単一回答／n=2,820）



肌悩みがある方が多い一方、その解消のために美容皮膚科へ通ったことがあるかを聞いたところ「ない」が**75.6%と大多数**。年代別では40代は80.5%が美容皮膚科へ通ったことはないと回答。都道府県別では、1位の滋賀県と北海道で**30%以上の差**が確認された。

<都道府県別ランキング>

・通っている(ことがある) : **第1位 滋賀県 43.5%** 第2位 東京都 42.2% 第3位 富山県 39.2%
第47位 北海道 11.1% 第46位 青森県 11.4% 第45位 千葉県 13.6%

POINT

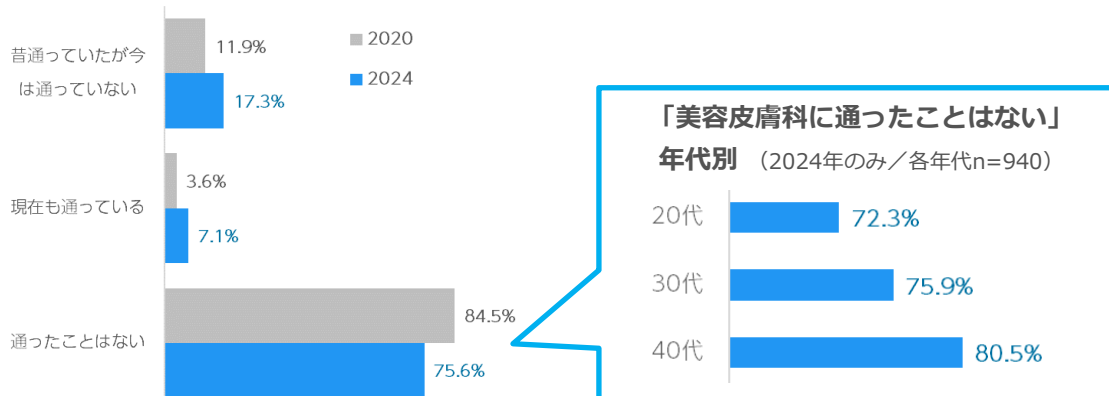
肌に悩みを持っている方は自己流ケアで肌トラブルを起こす前に、まずは皮膚科へ。そこで治療が難しいと診断された場合には、美容皮膚科へご相談を！美容皮膚科では**保険診療ではできない治療**を受けることが可能です。

POINT

スキンケア系は薬剤やマシンの開発が進み昔は難しかった症状でも、現代では**改善可能なもの**も多くあります。

Q9. 肌のお悩みを解消するために美容皮膚科に通ったことはありますか？

(Q8で「ある」と答えた方のみ質問／単一回答／2020年n=2,171 2024年n=2,256)



■ 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・施術を提供しています。

< おかげさまで、2023年に開院30周年を迎えました。 >

- ・ 全国11院：札幌、六本木、銀座、渋谷（S-Labo）、大宮、横浜、熱海、名古屋、大阪、広島、福岡
- ・ 公式サイト：<https://www.biyougeka.com>

■ ドクターへの取材、体験取材、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およびS-Laboクリニックでは、医師への取材を積極的にお受けしています。

リサーチ段階でのヒアリングやロケハンも、お気軽にお申し付けください。

対面取材の他、メール・ビデオ会議・お電話等での取材にも柔軟に対応しています。

< 本件に関する報道関係者の方からのお問い合わせ・取材依頼 >

聖心美容クリニックPR事務局（株式会社メディクルード内）

TEL:03-5770-5277 /MAIL: info@mediclude.jp