

ARINA株式会社が運営する幼児、小学生の親御さん向けの教育メディア「おうち教材の森」(<https://naki-blog.com/study/>)は、日本全国の中学生以下のお子さんをお持ちの親御さんを対象に「日焼け対策、日焼け止めや日傘や帽子・アームカバー・サングラス以外でしていることは何ですか？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

調査方法: インターネット調査

調査人数: 200人(10代:1人、20代:35人、30代:82人、40代:55人、50代:22人、60代以上:5人)

調査主体: ARINA株式会社、おうち教材の森

調査時期: 2023年6月15日

\* 本アンケート結果を引用する場合は「おうち教材の森」のURL (<https://naki-blog.com/study/>)を使用してください。

## 調査結果



「日焼け対策、日焼け止めや日傘や帽子・アームカバー・サングラス以外でしていることは何ですか？」とアンケート調査した結果、1位は『美白用化粧品を使う』でした。

### 1位: 美白用化粧品を使う

- ・どれだけ頑張っても日焼け止めなど使っても少々は焼けるので。予防と日焼け後の対策もかねて使ってます。
- ・紫外線を浴びないようにするのは無理なので、寝る前に浴びた紫外線を消すように化粧水を使いまくる。
- ・基礎化粧品から化粧品に関しての物は全て美白効果があってUVの物を使う事を心がけています。
- ・若い頃の日焼けが原因なのか、シミに悩んでいます。なので、一年中、美白用化粧品を使用してい

ます。

- ・化粧品は毎日のルーチンだからかんたんにくみこめるから。
- ・美白と書いてあるので、効果ありそうな気がするからです。

## 2位:ビタミン剤を飲む

- ・日光から避けることはもちろん出るが体の中から整えることも大切だと感じるからです。
- ・シミ対策、シミの改善にビタミンの摂取は必須なので毎日飲んでシミ、日焼け予防をしています。
- ・体の内側からもケア。
- ・手軽に低価格で内側から紫外線対策できそうだから。
- ・日焼け止めに良いとされるビタミンCを効率よくとるためです。

## 3位:水分補給をする

- ・体内に水分補給すると良いと聞いた気がしたので。
- ・外側からだけでなく、内側からも体調を整えて肌をケアしたいから。
- ・水は基本で、血液の流れの向上にも寄与しますし、内部から対策できるからです。
- ・水分補給は、体への補給として必要なものなのです。水分が足りなくなると肌を保護する皮膚の表面へのダメージが出やすく日焼けになり易いと思っているからです。
- ・熱中症も含めて身体に水分を行き渡らせるため。

## 4位:ビタミンの多い食事をとる

- ・内面からケアできる物質を体内に蓄積しておきたいから。
- ・ビタミンの多い食事をとることも日焼け対策につながるからです。
- ・身体の中からの対策も必要だから思うからです。
- ・日常の中で気をつけられるから。
- ・あまりコストをかけずに実践したいので。
- ・化粧品に頼るより食品で補いたいから。
- ・日焼け対策だけでなく、肌荒れにも効果的なので基本食事からビタミンを摂取するように心がけています。サプリより過剰摂取とかのリスクが低いイメージがあるのも理由です。

## 5位:ヘア用UVカットスプレーを使う

- ・顔に塗ったあとその上からかけて日焼け対策をしています。
- ・髪も日焼けするから。
- ・髪の紫外線ダメージが気になるようになったため。
- ・毎年使っています。使わない時よりなんとなく効果があると思っています。
- ・スプレーをかけるだけで簡単に出来るからです。
- ・髪も日焼けすると聞いたので。

## 6位:飲む日焼け止めを飲む

- ・内側からの紫外線対策が大事と聞くのでのんでみたいから。
- ・体の内側からも紫外線ケアをしたいから。
- ・飲む日焼け止めが効果が高く、効きやすいと聞いたことがあるため飲んでいる。
- ・去年飲んでみて効果を実感したので日焼け止めと併用で使ってる
- ・内側から対策するのが一番安心だから。

## 7位:その他

- ・『ストールを使う』首の日焼け対策として、ストールを使っています。
- ・『長袖を着る』大部分を焼かないで済むから
- ・『日焼け止め対策は全くしていません。』外仕事をしているので日焼け止め対策の効果があまり期待できないので全くしていません。
- ・『大きめのマスクをしています』顔の大半を隠して日焼け止めをするためです。
- ・『できる限り日陰を歩く』日向だと照り返しも含めて2倍の紫外線を浴びる気がするから。
- ・『長袖の(UVカット)インナーを着たり、短パン時にUVカットのレッグカバーを履きます。』趣味でロードバイクをしています。紫外線の強い時にも戸外を走るために日焼け対策をしています。

## 8位:紫外線用目薬を使う

- ・目の疲れが他の季節に比べて重くなる為、紫外線用目薬を使用します。
- ・強い紫外線で目も疲れているのでケアしたい。

## 【総括】今回のアンケートで日焼け対策、日焼け止めや日傘や帽子・アームカバー・サングラス以外でしていることは何ですか？1位は『美白用化粧品を使う』でした。

美白用の化粧品を日々のルーティーンに取り入れることで無理なく日焼け対策を続けている方が多いようです。他にも、ビタミンの多い食事や水分を多くとることは、低コストで物が増えないところもおすすめです。また、UVカット素材の衣類も増えていて、気になりますね。

日差しが日増しに強くなり、梅雨明けも間近に迫っています。今からできる日焼け対策を一つでも多く増やしておきたいですね。

**ARINA株式会社**は、運営するメディア「**mellow-メロウ-**」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

### ■ARINA株式会社について

**ARINA株式会社**は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業の**Vision**に掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。