

2026 年 3 月 9 日

使用している日焼け止めの種類、最も多いのはクリームタイプ 日焼け止め、夏だけ使用しているのはもはや少数派 通年で顔に日焼け止めを使う女性、2 年で 4 割から 6 割に増加



株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、多くの化粧品アイテムの中で、近年大きく使用状況が変化している日焼け止めについて、意識や実態を把握するためのアンケートを実施し、約 2 年前に調査した実態調査との比較と合わせて分析を行いました。日焼け止めと言えば、長年にわたり夏場や日差し強い時に使用するものだというイメージが定着していますが、今回の調査で季節を問わずに使用している女性が半数を超えている実態がわかりましたので、以下にその内容をまとめます。(実施期間：2026 年 2 月 16 日～2 月 23 日 調査方法：インターネットによる自社調査 対象者：15 歳～54 歳 女性 n=2,066 ただし、質問内容により、回答者の数が異なるため、それぞれの図に n を記載しています。また、比較対象とした前回の調査は、2023 年 11 月 6 日～12 月 24 日の実施で、15 歳～44 歳の 2,200 名の女性を対象にした調査です。)

【調査トピックス】

① 女性の日焼け止めの使用率、74.4%。

最も使用率が高いのは 10 代後半で 84.9%。

② 日焼け止め、夏だけ使用しているのはもはや少数派。

通年で顔に日焼け止めを使用する女性、2 年で 4 割から 6 割に増加。

季節を問わず、顔に日焼け止めを使用している女性は約 6 割。

年齢が上がるほど使用率は上がる傾向があり、40 代以上は約 7 割。

通年で身体に日焼け止めを使用している女性は約 2 割。最も多いのは 30 代前半女性で約 3 割。

③ 日焼け止め、使用部位によって使い分けているのは約 45%。

最も使い分けをしているのは、アラサー世代。

④ 使用している日焼け止めの種類（テクスチャー）、顔も身体も「クリームタイプ」が最多。

「クリームタイプ」の日焼け止め使用率が最も高いのは 10 代後半で 61.8%。

【調査結果】

① 女性の日焼け止めの使用率、74.4%。

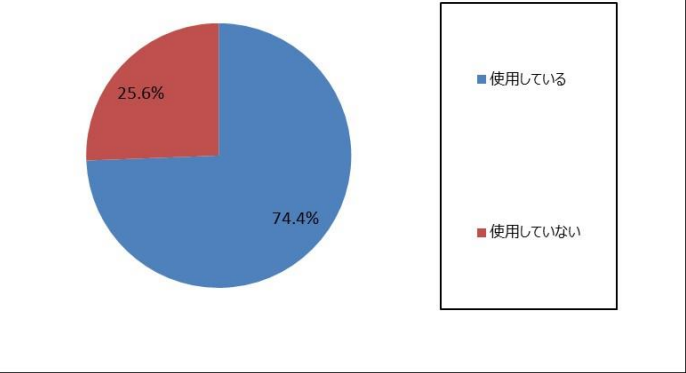
15 歳から 54 歳の 2,066 名の女性に、日焼け止めの使用状況について聞きました。今使用してなくてもこれまで

あなたは、日焼け止めを使用していますか？

		使用して いる	使用して いない
	2066	74.4%	25.6%
15歳～19歳	192	84.9%	15.1%
20歳～24歳	275	74.5%	25.5%
25歳～29歳	275	70.2%	29.8%
30歳～34歳	275	74.5%	25.5%
35歳～39歳	275	74.9%	25.1%
40歳～44歳	246	72.0%	28.0%
45歳～49歳	275	74.5%	25.5%
50歳～54歳	253	72.7%	27.3%

に使用している場合は、「使用している」を選ん
でいただきました。全体では、
74.4%の女性が「使用して
いる」と答え、「使
用していない」は 25.6%でした。これを年齢別にしてみました。最も「使用している」
が多いのは、10 代後半で 84.9%でした。これまでの調査でも若年層を中心に日焼
け止めをスキンケアの一環であると捉える層が増えていたり、ファンデーションを使用し
ない割合が高かったりと、10 代後半は日焼け止めの使用率が高い傾向があります。
また、一般的にその他の化粧品の使用率は年齢につれて増えていったり減っていつたり
するアイテムが多いのですが、日焼け止めに関しては 10 代後半以外のすべての世
代で使用率は約 7 割と、年齢による変化がほとんど見られないことも特徴的です。

あなたは、日焼け止めを使用していますか？今使用してなくても、これまでに使用して
いる場合は「使用している」を選んでください。（n=2066）



② 日焼け止め、夏だけ使用しているのはもはや少数派。

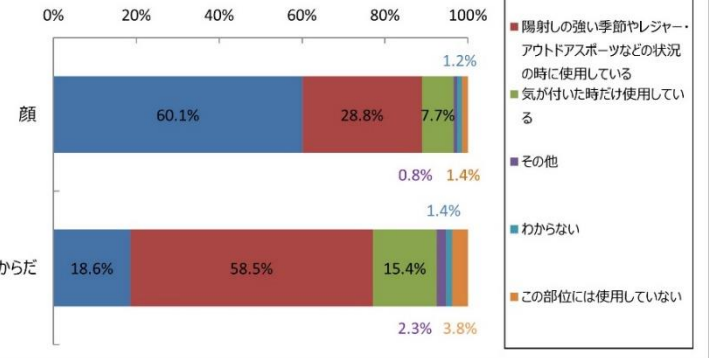
日焼け止めを「使用している」と答えた 1,538 名の女性
に、「顔」と「からだ」にわけて日焼け止めを使用している季
節やシチュエーションについて聞きました。（化粧下地に日焼け
止め効果があるものも日焼け止めとして含みます。）まず、「顔」では全
体で 60.1%が「季節を問わず、年中使用している」と答え
ました。「陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツ
などの状況の時に使用している」と答えたのは 28.8%でし
た。「気が付いた時だけ使用している」は、7.7%でした。「か
らだ」では、「季節を問わず、年中使用している」のは
18.6%、「陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツ
などの状況の時だけ使用している」は、58.5%、「気が付い
た時だけ使用している」は 15.4%でした。

あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。

		顔	顔	顔	顔	顔	顔
		季節を問 わず、年 中使 用 し て い る	陽射しの 強い季節 やレ ジャー・ア ウトドアス ポーツなど の状況の 時に使 用 し て い る	気が付い た時だけ 使用 し て い る	その他	わからない	この部位 には使 用 し て い ない
	1538	60.1%	28.8%	7.7%	0.8%	1.2%	1.4%
15歳～19歳	163	55.8%	28.2%	12.3%	1.2%	1.8%	0.6%
20歳～24歳	205	52.7%	35.6%	9.3%	0.5%	1.5%	0.5%
25歳～29歳	193	47.7%	39.9%	7.3%	1.0%	2.6%	1.6%
30歳～34歳	205	60.5%	30.2%	6.3%	1.0%	1.0%	1.0%
35歳～39歳	206	56.8%	31.1%	9.7%	1.0%	1.0%	0.5%
40歳～44歳	177	65.5%	23.7%	6.8%	0.6%	0.6%	2.8%
45歳～49歳	205	71.7%	22.9%	2.9%	0.5%	0.5%	1.5%
50歳～54歳	184	70.1%	17.4%	8.2%	1.1%	0.5%	2.7%

2026 年 2 月調査

あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。
（化粧下地に日焼け止め効果があるものを含みます。）（n=1538）



あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。

		顔	顔	顔	顔	顔	顔
		季節を問 わず、年 中使 用 し て い る	日差し の強い 季節 やレ ジャー など日 差しの 強い 状況 の時に 使用 し て い る	気が付い た時だけ 使用 し て い る	わからない	この部位 には使 用 し て い ない	その他
	2200	42.5%	29.4%	11.3%	3.6%	11.3%	1.9%
15歳～19歳	375	42.1%	33.6%	12.8%	2.1%	8.0%	1.3%
20歳～24歳	375	39.2%	26.7%	11.7%	6.7%	12.5%	3.2%
25歳～29歳	375	37.3%	31.2%	16.0%	3.7%	8.5%	3.2%
30歳～34歳	375	43.2%	27.7%	9.6%	3.5%	14.4%	1.6%
35歳～39歳	375	47.5%	27.5%	8.3%	2.7%	12.8%	1.3%
40歳～44歳	325	46.5%	29.5%	9.2%	2.8%	11.4%	0.6%

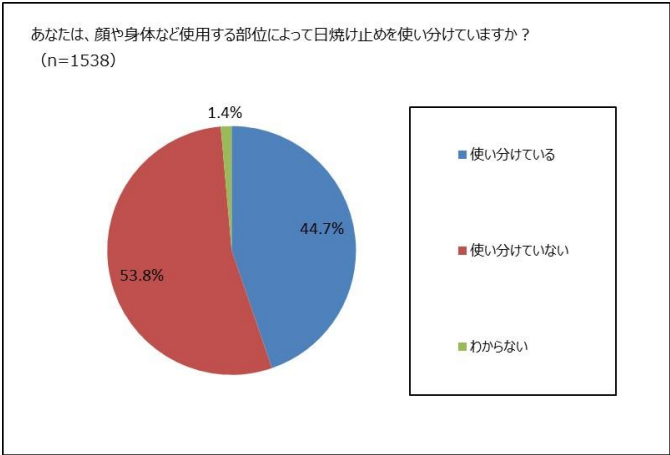
2023 年 11 月調査

これを部位に分けて年齢別でしてみました。「顔」で「季節を問わず、年中使用している」のは30代以上の割合が高く、6割～7割程度です。10代後半～20代後半は5割程度にとどまりました。「陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツなどの状況の時に使用している」で見ると、20代後半が最も多く約4割でした。20代前半～30代後半はすべて3割台でその他の世代よりも多く、40代以降は年齢が上がるほど少なくなる傾向が見られます。これを2023年11月～12月に実施した同様の調査と比較してみました。「顔」の日焼け止めについて「季節を問わず、年中使用している」は、2023年の調査では42.5%でしたが、約2年後の今回の調査では60.1%であったため、約4割が約6割に大幅に増加しています。今回の調査は、前回の調査よりもn数が少し少ないことと、調査対象の年齢の幅が広いという違いがあるものの、日焼け止めを年中使用する女性が増えていることは明らかです。一般的には、「日焼け止めは夏に使用するもの」というイメージが長く定着していますが、顔には「季節を問わず、年中日焼け止めを使用している」女性の方が半数以上で多数派であることから、「日焼け止めはもはや夏だけに使用するものではない」とも言えます。

あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。

		からだ					
		季節を問わず、年中使用している。	日差しが強い季節やレジャーなどの強い状況の時に使用している。	気が付いた時だけ使用している。	わからない	この部位には使用していない	その他
	2200	11.1%	49.0%	15.6%	6.8%	15.5%	1.9%
15歳～19歳	375	9.9%	61.3%	14.9%	4.0%	9.1%	0.8%
20歳～24歳	375	13.3%	39.7%	18.9%	9.9%	15.2%	2.9%
25歳～29歳	375	14.9%	40.0%	20.3%	9.6%	13.3%	1.9%
30歳～34歳	375	11.2%	48.5%	14.4%	6.7%	17.6%	1.6%
35歳～39歳	375	10.9%	52.0%	12.8%	5.1%	16.8%	2.4%
40歳～44歳	325	5.5%	52.9%	12.0%	5.5%	22.2%	1.8%

③ 日焼け止め、使用部位によって使い分けているのは約45%。



よりも「使い分けている」女性が多く、半数を超えています。その他の世代はすべて「使い分けていない」が「使い分けている」を超えており、最も「使い分けていない」が多いのは50代前半でした。

あなたの日焼け止めの使用状況について、あてはまるものを選んでください。

		からだ					
		季節を問わず、年中使用している。	陽射しの強い季節やレジャー・アウトドアスポーツなどの状況の時に使用している。	気が付いた時だけ使用している。	わからない	この部位には使用していない	その他
	1538	18.6%	58.5%	15.4%	2.3%	1.4%	3.8%
15歳～19歳	163	13.5%	60.7%	19.6%	1.2%	2.5%	2.5%
20歳～24歳	205	24.9%	49.8%	17.1%	4.9%	2.0%	1.5%
25歳～29歳	193	20.2%	57.5%	15.0%	2.1%	3.1%	2.1%
30歳～34歳	205	26.3%	55.6%	12.7%	1.5%	2.0%	2.0%
35歳～39歳	206	21.4%	54.9%	16.0%	2.9%	0.5%	4.4%
40歳～44歳	177	14.1%	64.4%	16.9%	0.6%	0.6%	3.4%
45歳～49歳	205	13.7%	65.4%	11.7%	2.9%	0.5%	5.9%
50歳～54歳	184	12.5%	60.9%	15.2%	2.2%	0.0%	9.2%

また顔用の化粧下地に日焼け止め効果があるものを選択する女性が増えていることも想像できます。

次に「からだ」に日焼け止めを使用している季節・シチュエーションについて年齢別にしてみました。「季節を問わず、年中使用している」のは全体では18.6%でしたが、20代～30代は20%を超えており、最も多い30代前半では26.3%と3割近いことがわかりました。

前回実施した調査は、詳細な部位ごとの調査であり、「からだ」項目での調査は実施していなかったため、参考にはなりますが、「腕」の項目と今回の調査を比較しました。2023年11月に実施した調査では、「季節を問わず、年中使用している」は11.1%で、今回の調査では18.6%であったため、7.5ポイント増加していました。「顔」への年中使用の増加とともに「からだ」への年中使用も増加していることがわかります。

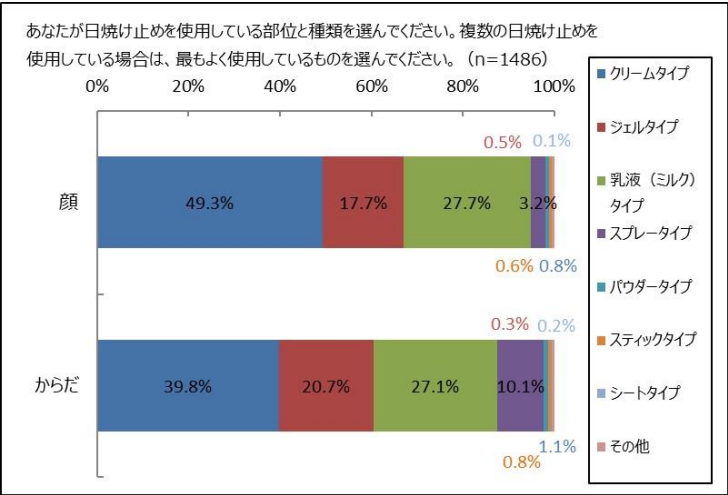
日焼け止めを使用している1,538名の女性に「顔」や「からだ」など部位によって使い分けているか否か聞きました。全体では「使い分けていない」方が多数で53.8%でした。「使い分けている」のは44.7%でした。

これを年齢別にしてみました。20代後半～30代前半は「使い分けていない」女性

あなたは、顔や身体など使用する部位によって日焼け止めを使い分けていますか？

		使い分けている	使い分けていない	わからない
	1538	44.7%	53.8%	1.4%
15歳～19歳	163	41.7%	57.7%	0.6%
20歳～24歳	205	48.3%	49.8%	2.0%
25歳～29歳	193	53.4%	45.6%	1.0%
30歳～34歳	205	52.2%	46.8%	1.0%
35歳～39歳	206	42.7%	54.9%	2.4%
40歳～44歳	177	41.8%	55.9%	2.3%
45歳～49歳	205	40.5%	58.5%	1.0%
50歳～54歳	184	35.9%	63.0%	1.1%

④ 使用している日焼け止めの種類（テクスチャー）、顔も身体も「クリームタイプ」が最多。



「顔」と「からだ」の部位ごとに使用している日焼け止めの種類（テクスチャー）を聞きました。複数の日焼け止めを使用している場合は、最もよく使用しているものを選んでいただきました。まず全体でみてみます。「顔」では最も多いのが「クリームタイプ」で 49.3%と約半数でした。2 位は「乳液（ミルク）タイプ」で 27.7%、3 位は「ジェルタイプ」で 17.7%でした。「からだ」では、1 位が「クリームタイプ」で 39.8%、2 位は「乳液（ミルク）タイプ」で 27.1%、3 位は「ジェルタイプ」で 20.7%でした。顔もからだも使用している日焼け止めの種類の順位は同じで 1 位は「クリームタイプ」でした。

これを年齢別にみてみました。まず、「顔」に日焼け止めを使用している 1,486 名の女性でみてみます。1 位の「ク

リームタイプ」の使用率が最も高いのは 10 代後半で 61.8%と 6 割を超えています。20 代前半と 40 代後半以降も使用率は半数を超えており、年齢による偏りはみられません。「乳液（ミルク）タイプ」の使用率が比較的高いのは 30 代後半～40 代後半で、「ジェルタイプ」の使用率が比較的高いのは、20 代後半～30 代後半でした。

「からだ」に日焼け止めを使用している 1,422 名の結果は、「顔」と同様、使用率が最も高いのは「クリームタイプ」で 39.8%でした。10 代後半で 54.2%と半数を超えているものの、その他の世代は半数以下でし

あなたが日焼け止めを使用している部位と種類を選んでください。

		顔							
		クリームタイプ	乳液（ミルク）タイプ	ジェルタイプ	スプレータイプ	パウダータイプ	スティックタイプ	シートタイプ	その他
		1486	49.3%	27.7%	17.7%	3.2%	0.8%	0.6%	0.1%
15歳～19歳	157	61.8%	21.0%	11.5%	3.8%	0.6%	0.0%	0.0%	1.3%
20歳～24歳	200	52.5%	21.0%	19.5%	5.0%	1.0%	0.5%	0.5%	0.0%
25歳～29歳	183	42.1%	21.3%	27.9%	3.3%	2.2%	2.7%	0.0%	0.5%
30歳～34歳	199	45.7%	29.6%	20.6%	2.5%	0.5%	0.5%	0.0%	0.5%
35歳～39歳	201	42.8%	33.3%	20.9%	2.0%	0.5%	0.0%	0.5%	0.0%
40歳～44歳	170	45.9%	30.0%	18.8%	2.4%	1.8%	0.6%	0.0%	0.6%
45歳～49歳	200	50.5%	36.5%	9.0%	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.0%
50歳～54歳	176	55.7%	27.3%	12.5%	3.4%	0.0%	0.6%	0.0%	0.6%

あなたが日焼け止めを使用している部位と種類を選んでください。

		からだ							
		クリームタイプ	乳液（ミルク）タイプ	ジェルタイプ	スプレータイプ	パウダータイプ	スティックタイプ	シートタイプ	その他
		1422	39.8%	27.1%	20.7%	10.1%	1.1%	0.8%	0.2%
15歳～19歳	153	54.2%	16.3%	17.0%	11.1%	0.0%	0.7%	0.0%	0.7%
20歳～24歳	188	47.3%	17.0%	18.1%	13.8%	1.6%	1.1%	1.1%	0.0%
25歳～29歳	179	34.1%	30.2%	22.3%	7.8%	2.8%	2.2%	0.0%	0.6%
30歳～34歳	194	35.1%	35.6%	16.5%	11.3%	1.0%	0.5%	0.0%	0.0%
35歳～39歳	190	34.7%	31.6%	25.8%	6.3%	0.5%	0.5%	0.5%	0.0%
40歳～44歳	169	37.9%	26.6%	24.3%	8.3%	2.4%	0.0%	0.0%	0.6%
45歳～49歳	186	41.4%	28.0%	19.4%	10.8%	0.0%	0.5%	0.0%	0.0%
50歳～54歳	163	35.6%	29.4%	22.1%	11.0%	0.0%	1.2%	0.0%	0.6%

た。「乳液（ミルク）タイプ」でみると、比較的使用率が高いのは 20 代後半～30 代後半の世代です。30 代前半は「クリームタイプ」の 35.1%と「乳液（ミルク）タイプ」が 35.6%で接近しています。「からだ」に「ジェルタイプ」を使用しているのは、20.7%で、「顔」の 17.7%を上回りました。また、使用している年齢層にも広がりがみられます。次に「スプレータイプ」は「顔」では 3.2%にとどまっていますが、「からだ」は 10.1%で、塗布する面積の広い部位への使用率は高く、年代によるばらつきもないと言えます。

最後に、使用している日焼け止めのテクスチャーを「顔」

と「からだ」でかけ合わせてみてみました。n が 100 以下の少ない項目は参考にならないと考えますが、「顔」に「クリームタイプ」の日焼け止めを使用している人の 86.5%が「からだ」にもクリームタイプを使用しており、「乳液（ミルク）タイプ」を使用している人の 66.0%が「乳液（ミルク）タイプ」、「ジェルタイプ」を使用している人の 53.3%が「ジェルタイプ」を使用していました。このことから、日焼け止めの使用部位ごとの使い分けは進んでいないように思われます。

あなたが日焼け止めを使用している部位と種類を選んでください。

		顔							
		クリームタイプ	乳液（ミルク）タイプ	ジェルタイプ	スプレータイプ	パウダータイプ	スティックタイプ	シートタイプ	その他
		1399	49.3%	27.7%	17.7%	3.2%	0.8%	0.6%	0.1%
あなたが日焼け止めを使用している部位と種類を選んでください。複数の日焼け止めを使用している場合は、最もよく使用しているものを選んでください。 / からだ	クリームタイプ	557	86.5%	7.7%	3.6%	1.4%	0.5%	0.2%	0.0%
	乳液（ミルク）タイプ	379	18.7%	66.0%	12.9%	1.6%	0.5%	0.0%	0.3%
	ジェルタイプ	289	27.0%	16.3%	53.3%	1.0%	1.4%	0.0%	0.7%
	スプレータイプ	140	36.4%	20.7%	17.1%	20.7%	2.1%	0.7%	1.4%
	パウダータイプ	15	13.3%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%	26.7%	0.0%
	スティックタイプ	12	41.7%	25.0%	8.3%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%
	シートタイプ	3	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	その他	4	25.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%

【全体を通した考察】

当社では日焼け止めに関する意識調査を継続して実施しています。これまでの調査で年を追うごとに注目度が高まり、使用率の増加や使用する期間の変化を感じていましたが、今回の調査で約 2 年前の調査と比較して、顔に日焼け止めを使用している女性が約 4 割から約 6 割にまで増加していたことは大きな驚きでした。日焼け止めは様々なテクスチャーが各社から開発されている中、種類（テクスチャー）や使い分けについての調査を行いました。使い分けについてはあまり進んでいない現状がわかりました。近年の四季の変化や若年層を中心とするスキンケア意識の高まりから、日焼け止めを使用する期間は今後も長くなるものと思われます。塗布する部位や塗り重ねなどのシチュエーション、また使用者の肌質や好みによって、快適に使用できるアイテムをそれぞれの人が見つけれられるよう、情報提供に努めていきたいと思ひます。

商品名：by365（バイサンロゴ）パウダリーUV クリーム〈日焼け止めクリーム〉 内容量：60 g 価格：オープン価格 参考価格：990 円（税抜）1,089 円（税込）無香料	クリームなのにパウダリー、さらさら素肌の日焼け止めクリーム 顔・身体用 SPF50+ PA++++ UV 耐水性★★ 擦れに強い処方 ●植物性保湿成分 CICA/ツボクサエキス・ドクダミエキス配合。 ●水分を抱えた吸水ポリマー（質感変化ポリマー/アクリレーツクロスポリマー-2-Na（吸着剤））が弾けることでみずみずしさとパウダリーなサラサラ感を両立します。 ●パウダーが肌や毛穴の凸凹を埋めてふんわりカバー。ソフトフォーカス効果に優れます。 ●撥水効果がありながら、石鹸で落とせます。 ●顔にも身体にも、化粧下地としても使用できます。 ●サラサラしたパウダリーな仕上がりで、塗り直しも快適。べたつく首元などもサラサラとスキンケアするように使えます。 ※by365 パウダリーUV クリームは、無香料に仕様変更後もグッドデザイン商品であると、公益社団法人日本デザイン振興会グッドデザイン賞事務局に認定されています。
商品名：by365（バイサンロゴ）パウダリーUV クリーム トーンアップ〈日焼け止めクリーム〉 内容量：60 g 価格：オープン価格 参考価格：990 円（税抜）1,089 円（税込）無香料	クリームなのにパウダリー、自然にトーンアップするさらさら素肌の日焼け止めクリーム 顔・身体用 SPF50+ PA++++ UV 耐水性★★ 擦れに強い処方 ●植物性保湿成分 CICA/ツボクサエキス・ドクダミエキス配合。 ●水分を抱えた吸水ポリマー（質感変化ポリマー/アクリレーツクロスポリマー-2-Na（吸着剤））が弾けることでみずみずしさとパウダリーなサラサラ感を両立します。 ●パウダーが肌や毛穴の凸凹を埋めてふんわりカバー。透明感のあるクリアホワイトのカラーがトーンアップ（メイク効果による）しながら、ソフトフォーカスを実現します。 ●撥水効果がありながら、石鹸で落とせます。 ●顔にも身体にも、化粧下地としても使用できます。 ●サラサラしたパウダリーな仕上がりで、塗り直しも快適。べたつく首元などもサラサラとスキンケアするように使えます。
商品名：by365（バイサンロゴ）パウダリーUV ジェル〈日焼け止めジェル〉 内容量：70 g 価格：オープン価格 参考価格：990 円（税抜）1,089 円（税込）無香料	するする伸びてパウダリー、サラサラ素肌の日焼け止めジェル 顔・身体用 SPF50+ PA++++ UV 耐水性★★ 擦れに強い処方 ●塗ったことを忘れるくらい膜感のないサラサラテクスチャー。 ●植物性保湿成分 CICA/ツボクサエキス・ドクダミエキス配合。 ●水分を抱えた吸水性ポリマー（質感変化ポリマー/アクリレーツクロスポリマー-2-Na（吸着剤））が弾けることでみずみずしさとパウダリーなサラサラ感を両立します。 ●撥水効果がありながら、石鹸で落とせます。 ●顔にも身体にも、化粧下地としても使用できます。 ●サラサラパウダリーな仕上がりで、塗り直しも快適。べたつく首元などもサラサラでさわやかな気分。