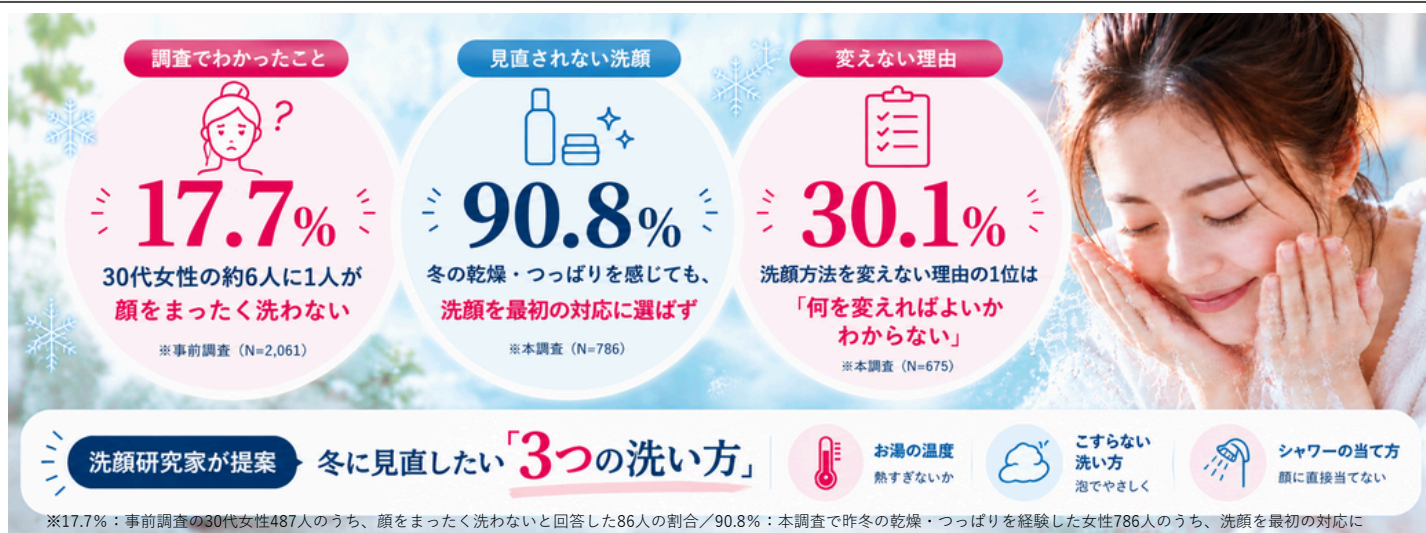


冬の乾燥対策、保湿だけでいい？ 30代女性の約6人に1人が 「顔をまったく洗わない」 洗わずに“塗るだけ”のスキンケア習慣も

冬の乾燥、保湿は見直しても洗いはそのまま。
乾燥・つっぱりを感じた女性のうち、
最初に洗顔料や洗顔方法を見直したのはわずか9.2%。



冬の乾燥対策を前に、 全国女性を対象とした独自の2段階調査で見えた意外な洗顔習慣

冬は保湿に目が向きがち。では、「洗顔」はどうでしょうか。

「ルアンルアン」を展開する株式会社ボックスグループは、全国30～69歳の女性2,200人に事前調査を実施。そのうち週5日以上、洗顔・スキンケアを行う1,100人に本調査を行いました。事前調査では、30代女性の17.7%が顔を「まったく洗わない」と回答。ところが、顔をまったく洗わない女性の27.8%はスキンケアを毎日行っていました。

一方、本調査では、昨冬に肌の乾燥や洗顔後のつっぱりを経験した女性786人のうち、90.8%が「洗顔料・洗顔方法」を最初の見直し対象に選んでいませんでした。

顔を洗わない人も、洗っている人も。今回の調査から、スキンケアと洗顔習慣の意外な実態が浮かび上がりました。冬の乾燥対策を考えるこの季節に、洗顔研究家・松田理沙が、保湿だけでなく「いつもの洗い方」にも目を向ける大切さを伝えます。

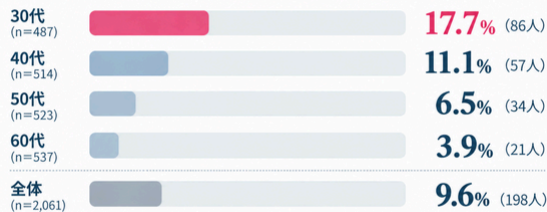
30代女性の約6人に1人が「顔をまったく洗わない」

30～60代の中で30代が最多、洗顔習慣に年代差

全国30～69歳の女性を対象とした事前調査では、洗顔頻度の有効回答2,061人のうち**9.6%が、水・ぬるま湯で洗うことも含め、顔を洗うことを「まったく行わない」と回答**。年代別では**30代が17.7%と最も高く、約6人に1人**という結果になりました。40代は11.1%、50代は6.5%、60代は3.9%と、年代による違いも見られました。

30代女性の約6人に1人が「顔をまったく洗わない」

30～60代の中で30代が最多、洗顔習慣に年代差



Q. あなたは普段「水・ぬるま湯を含め、顔を洗う」ことを週にどのくらい行っていますか？

対象：全国30～69歳の女性／洗顔頻度の有効回答者2,061人 ※「まったく行わない」と回答した割合

顔をまったく洗わない女性の27.8%が、スキンケアは毎日

顔を洗うことを「まったく行わない」と回答した198人のうち、**27.8%（55人）はスキンケアを毎日**行っていました。顔を洗う習慣がなくても、毎日のスキンケアは欠かさない女性が一定数いることがわかりました。

顔をまったく洗わない女性の27.8%が、スキンケアは毎日



Q. あなたは普段、顔のスキンケアをどのくらい行っていますか？

対象：顔を洗うことを「まったく行わない」と回答した女性198人

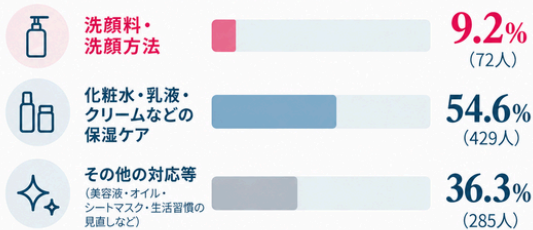
冬の乾燥・つっぱりを感じても、90.8%が洗顔を最初の見直し対象に選ばず

昨冬に肌の乾燥・つっぱりを経験した女性786人のうち、「**洗顔料・洗顔方法**」を**最初の見直し対象に選んだのはわずか9.2%**。残る90.8%は、洗顔以外の項目を最初に選んでいました。

冬の肌悩みに対して、保湿ケアに関する対応を最初に選んだ人は**54.6%（429人）**。一方、毎日のケアの基本となる「**洗顔**」は、**最初の見直し対象として選ばれにくいこと**がうかがえます。乾燥対策を考えるうえで、普段の洗い方にも目を向けるきっかけとなる結果です。

冬の乾燥・つっぱりを感じても、90.8%が洗顔を最初の見直し対象に選ばず

昨冬に肌の乾燥・つっぱりを経験した女性の最初の見直し対象 (n=786)



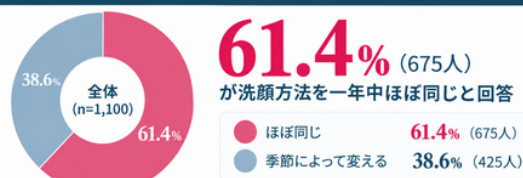
Q. 昨冬、肌の乾燥・つっぱりを感じた際、最初に何を見直しましたか？

対象：昨冬に肌の乾燥・つっぱりを経験した女性 786人 (単一回答)

女性の61.4%が、洗顔方法を一年中ほぼ変えない

本調査の女性1,100人のうち、**61.4%（675人）が洗顔方法を一年中「ほぼ同じ」と回答**しました。冬は乾燥などの肌悩みが気になる季節ですが、6割以上の女性が**季節を問わず同じ洗顔方法を続けている**ことがわかりました。肌の状態に合わせて洗顔方法を変えるという視点が、どの程度意識されているのか、考えるきっかけとなる結果です。

女性の61.4%が、洗顔方法を一年中ほぼ変えない



Q. 季節に合わせて洗顔方法を変えていますか？

対象：全国30～69歳の女性 1,100人 (単一回答)

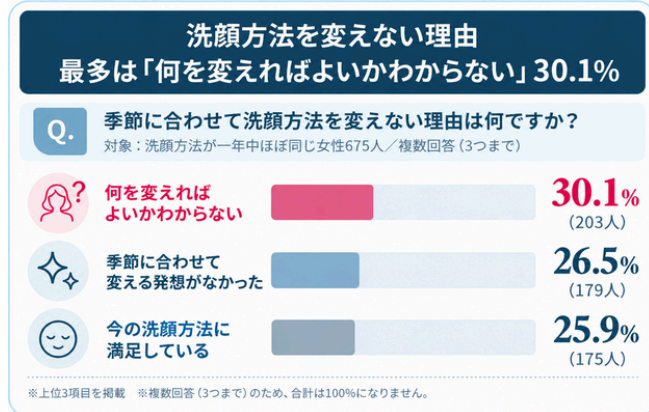
洗顔方法を変えない理由

最多は「何を変えればよいかわからない」30.1%

洗顔方法を一年中「ほぼ同じ」と回答した675人に理由を聞くと、「何を変えればよいかわからない」が30.1%（203人）で最多となりました。

次いで「季節に合わせて変える発想がなかった」26.5%（179人）、「今の洗顔方法に満足している」25.9%（175人）でした。

変え方がわからない人や季節による変更を考えない人がいる一方、今の方法に満足する人もいました。



洗顔研究家が提案 | 冬の乾燥対策、変えるべきは「洗顔料」より「洗い方」

今回の調査で印象的だったのは、顔をまったく洗わない女性がいることに加え、洗顔を最初に見直す人が少なかったことです。

肌の調子が気になると、化粧水や美容液など「何を足すか」を考えがち。でも、**私が大切にしているのは、その前に「どう洗っているか」**を振り返ること。

冬の洗顔では、“お湯が熱すぎないか”、“泡でこすらず洗えているか”
“顔にシャワーを当てていないか”。この3つを確認してみてください。
洗顔は毎日の習慣だからこそ、無意識に続けていることもあります。「何を足すかより先に、どう洗っているか」3年で256種類の洗顔料を試してきた経験から、冬こそ毎日の「洗い方」に目を向けてほしいと思います。



洗顔研究家

松田理沙

洗顔研究家・松田理沙への追加取材を受け付けています

取材テーマ例：「いつもの洗顔」は今の肌に合っている？

／冬の乾燥対策、洗顔はどう考える？／自分に合う洗顔の見つけ方

対応内容：インタビュー・専門家コメント・泡立てや洗顔の実演・写真素材提供

【調査概要】

対象：全国30～69歳女性／事前調査 N=2,200（洗顔頻度の設問の有効回答者2,061人）

本調査：N=1,100（30～60代の各年代275人）。事前調査回答者のうち、週5日以上、洗顔・スキンケアを行う女性を対象に抽出

期間：事前調査 2026年9月28日～10月4日／本調査 2026年10月5～10日 方法：インターネット調査（FASTASK）

実施：株式会社ボックスグループ（ルアンルアン）

※各図に設問別の回答者数・回答方式を記載。 ※本調査を引用する際は「ルアンルアン調べ」と明記ください。



株式会社ボックスグループ
ルアンルアンコスメ
〒336-0033
埼玉県さいたま市南区曲本3-2-2

本件に関するお問い合わせ 担当：松田 理沙
048-838-2171（代表） 070-9317-2331（携帯）
MAIL: r-matsuda@boxgroup.co.jp
WEB: <https://shop.ruamruam.jp/>