



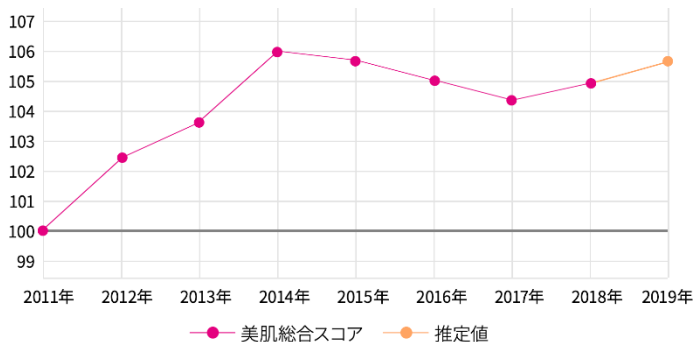
## 『ニッポン美肌県グランプリ総集編』 日本の女性の肌を見つめ続けた8年間 日本全国で女性の肌は美しくなっている

株式会社ポーラ(本社:東京都品川区、社長:横手喜一)は、ニッポン美肌県グランプリ総集編として、日本人女性の8年間の美肌総合スコアの推移を調べ、8年前より美肌総合スコアがアップしていることを発表いたします。この結果は全国47都道府県を対象に、2011年1月1日～2018年12月31日に集めた女性の肌のビッグデータ(3,978,246件※1)を分析。全6部門(肌がうるおっている、キメが整っている、毛穴が目立たない、シミができにくい、ニキビができにくい、マイクロダスト※2に強い)の合計値から美肌総合スコアを算出しています。

### 「平年寒差肌冷え※3」が美肌総合スコアに大きく影響していることを発見

2011年からの8年間で美肌総合スコアは向上しており、日本の女性の肌が美しくなっていることがわかりました。しかし、グラフは直線的に上昇しているわけではなく、年によって上下に変化しています。今回、スコアを低くする要因の一つに、「平年寒差肌冷え」があることがわかりました。

日本人女性の美肌総合スコア推移



グラフは、2011年のスコアを100としたときの推移を表しています。

|                    | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 |
|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ①年初型平年寒差肌冷え(1~2月)  | x    | x    | x    | o    | o    | o    | o    | x    | o    |
| ②年初型肌冷えからの回復(3~4月) | x    | △    | o    | -    | -    | -    | -    | ◎    | -    |
| ③梅雨型平年寒差肌冷え(6月)    | -    | -    | -    | ◎    | o    | o    | x    | -    | o    |

①、③→x:肌冷えあり o:肌冷えなし ◎:肌冷え全くなし  
②→x:回復なし △:やや回復あり o:回復あり ◎:十分な回復あり

#### 日本気象協会 気象予報士 木村洋一氏のコメント

日本全国の女性の美肌総合スコアの2011年から2018年までの推移と平均気温の平年差の特徴を確認しました。平年差とは、30年間の平均値である「平年値」との差のことで、気象の特徴を表す値の一つです。各年の1月から12月までの各月の平均気温平年差を見てみると、以下のような美肌総合スコアの傾向と似た特徴がありました。

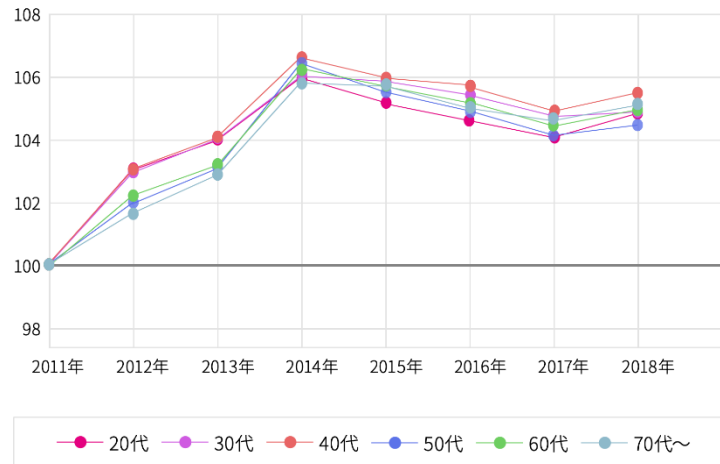
- 1) 平年値より1°C近く低い月が1~2月にある年  
→2011年、2012年、2013年、2018年  
そのあとの3~4月の平均気温を平年値と比較  
2011年:1°C近く低い  
2012年:平年並み  
2013年:やや高い  
2018年:2°C近く高い
- 2) 平年値より1°C近く低い月が1~2月にない年  
→2014年、2015年、2016年、2017年  
6月の気温を平年値と比較  
2014年:1°C近く高い  
2015年、2016年:平年並みかやや高い  
2017年:やや低い  
桜の開花は気温と関係があることは知られていますが、気温は肌とも何らかの関係があるのではないかと考えられ、非常に興味を持ちました。

外気温が低いと皮フ温も低下し、肌が正常に機能しづらくなりがちです。平年値より月平均気温が低く皮フ温が低下している状態を、ポーラは「平年寒差肌冷え」と名づけました。年初型平年寒差肌冷え※4(1~2月)の影響を受けた2011年、2012年、2013年、2018年は、そのあとに訪れる春(3~4月)の平均気温によって、肌冷えからの回復度合いが異なることがわかりました。2011年の3~4月の平均気温は平年値より低く、2012年、2013年、2018年の順に高くなっており、美肌総合スコアもこの順に高くなっていました。一方、年初型平年寒差肌冷えの影響を受けなかった2014年、2015年、2016年、2017年は、梅雨型平年寒差肌冷え※5(6月)が美肌総合スコアに影響することがわかりました。梅雨型の影響を受けなかった2014年の美肌総合スコアが最も高く、影響を受けた2017年のスコアが4年の中では最も低くなっていました。なお、2019年は年初型、梅雨型ともに平年寒差肌冷えの影響がなく、2015年と同レベルの美肌総合スコアになると予想されます。

※1: アベックス 肌分析実施件数(2011年1月1日~2018年12月31日)  
※2: ポーラが付けた名称(排気ガス・工場の煙・チリホコリ等のPM2.5、黄砂、タバコの煙、花粉等)  
※3: ポーラが付けた名称(月平均気温が平年値より低かったことによる皮フ温の低下)  
※4: ポーラが付けた名称(1~2月の月平均気温が平年値より低かったことによる皮フ温の低下)  
※5: ポーラが付けた名称(6月の平均気温が平年値より低かったことによる皮フ温の低下)

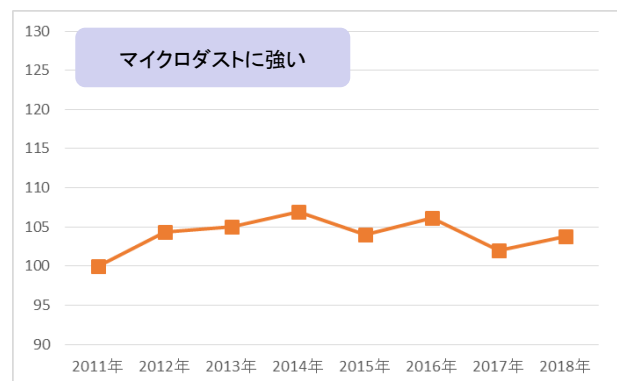
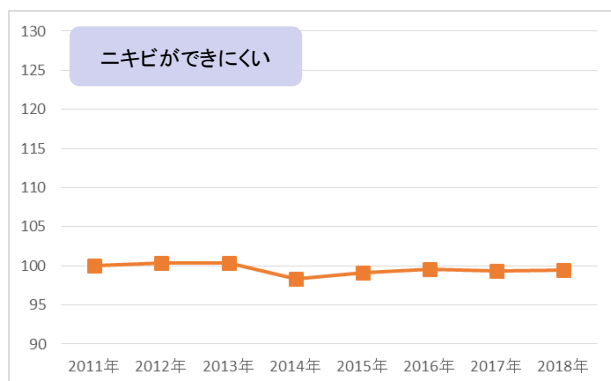
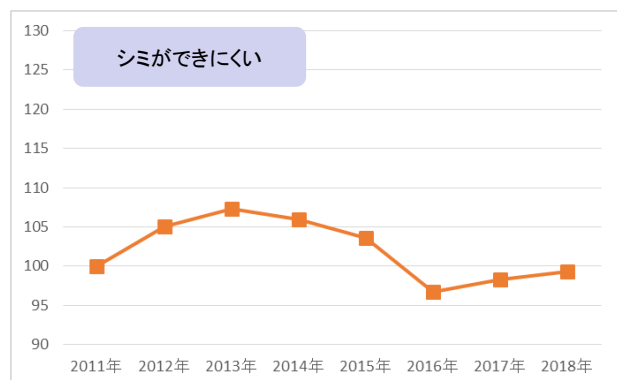
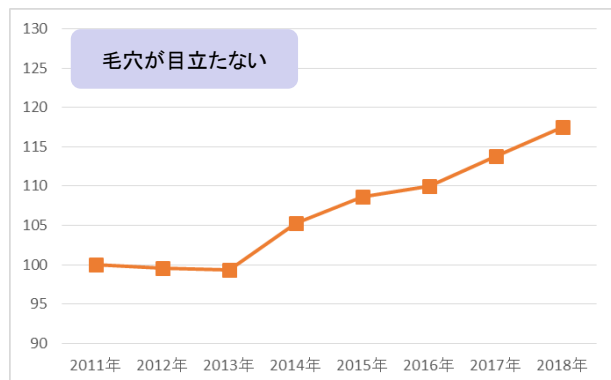
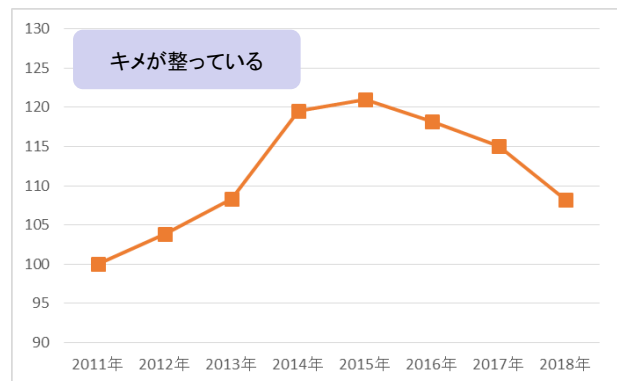
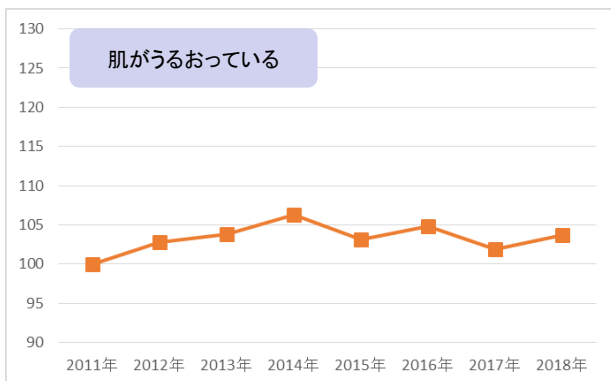
### ◆日本全国の女性の年代別美肌総合スコアの推移

年代別で美肌総合スコアを見ると、この8年間で、20代、30代という若い年代から、60代、70代以上の方まで、すべての年代において、同じ傾向で上がっていることがわかりました。  
日本女性の美意識の高さがうかがえる結果となりました。



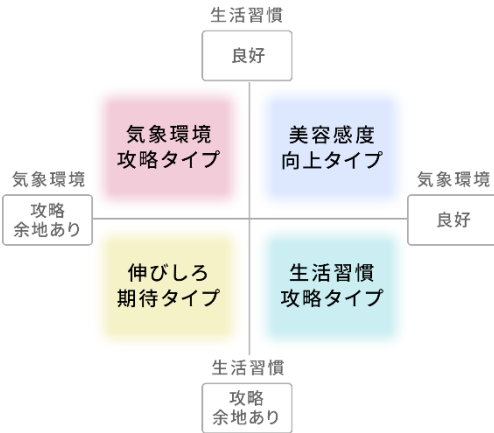
### ◆日本全国の女性の項目別スコア推移

2011年～2014年の前半は、「肌がうるおっている」「キメが整っている」「シミができてにくい」「マイクロダストに強い」のスコアが、2015年～2018年の後半は、「毛穴が目立たない」のスコアが全国的美肌総合スコアアップに寄与しています。



グラフはすべて、2011年のスコアを100としたときの推移を表しています。

◆全国47都道府県の肌タイプを4つに分類



全国47都道府県の肌環境をライフスタイル・体調と気象環境から4つのタイプにカテゴリライズしました。それぞれのタイプを「美容感度向上タイプ」「気象環境攻略タイプ」「生活習慣攻略タイプ」「伸びしろ期待タイプ」と名付け、県別の美肌傾向と気を付けたいポイントをまとめました。

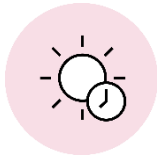
- 【美容感度向上タイプ】生活習慣・気象環境ともに良好、さらに美容感度高くケアし美肌を目指すタイプ
- 【気象環境攻略タイプ】生活習慣良好、シビアな気象環境を攻略することで美肌を目指すタイプ
- 【生活習慣攻略タイプ】気象環境に恵まれており、生活習慣次第でさらなる美肌を目指すタイプ
- 【伸びしろ期待タイプ】生活習慣・気象環境ともにケアすることで美肌の可能性を高く秘めたタイプ

◆肌に影響を与える7大要因



■水蒸気密度

空気中の水分量が少なく、空気が乾燥してくると、肌表面(角層)の水分が蒸発し、肌がかさつき、肌アレや小ジワといったトラブルを起こしやすくなります。また、角層が乱れて外部刺激を受けやすくなるため、肌が敏感な状態になりがちです。



■日照時間

日照時間が長いことは紫外線に当たる時間が長いと考えられます。紫外線は、シミやソバカス、シワ、たるみを引き起こす原因となります。また、ハリや弾力感を奪う大きな要因となります。



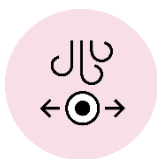
■気圧くすみ\*

気圧の変動による頭痛、眠気など、気圧と体調との関係性は一般的に知られています。これらは自律神経との関わりが考えられていますが、肌も自律神経が乱れると血行不良となりくすみがちになると考えられます。「肌のくすみ」は複合的な悩みであり、その要因も肌の内側と外部環境の両方が考えられますが、外部環境の一つとして、気圧の低下により肌がくすむことを「気圧くすみ」と名付けました。



■肌荒風\*(はだあらしかぜ)

肌荒風は、肌のうるおいや、シワ・小ジワを出来やすくしている他、皮フ温の低下も招き、顔冷えの原因にもなっていると考えられます。皮フ温が低下し冷えた肌は、血行不良により酸素や栄養が運ばれにくくなるだけでなく、クマ、くすみ、むくみの原因にもなります。



■毛穴熱風\*

夏の毛穴の開きに関わる夏特有の熱風です。日本には毛穴を開かせる“山”と“海”から吹きこむ2種類の熱風があり、この熱風の影響により毛穴面積が約2倍になることを発見しました。この熱風を「毛穴熱風」と名付けました。



■肌荒大気\*(はだあらしたいき)

肌荒れ・くすみ・シワなどに影響を与える外部環境要因のひとつです。この「肌荒大気」には、気象や地形の違いにより、「流れ込むタイプ(春)(夏)」と「発生するタイプ(春)(夏)」の4種類があり、汗や皮脂が多い肌には、PM2.5などの大気汚染物質が付着しやすくなります。



■生活習慣

アペックスアンケート結果を独自の解析によりスコア化し、ライフスタイル、体調それぞれ都道府県ごとに最下位の項目を抽出しています。

- 【ライフスタイル】ストレスが少ない、睡眠不足ではない、バランスの良い規則的な食事、紫外線にあたる機会が少ない、冷暖房にあたる機会が少ない、喫煙しない
- 【体調】疲れやすすくない、冷えを感じにくい、肩がこりにくい、足がむくみにくい、貧血気味ではない
- 便通が規則的

※: ポーラの造語

## ◆都道府県別の肌タイプと気を付けたいポイント

## 北海道

## 気象環境攻略タイプ

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・喫煙
- ・肩こり

## 【アドバイス】

水蒸気密度が低く、肌のうるおいが奪われがちです。十分な保湿ケアを心がけましょう。また、血行不良からくる肩こりは、マッサージやゆっくり湯船につかるなど血行を促すケアがおすすめ。喫煙習慣も見直しましょう。

## 青森県

## 気象環境攻略タイプ

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・喫煙
- ・足のむくみ

## 【アドバイス】

低い水蒸気密度の影響を受けやすく、乾燥しやすい環境のため、保湿ケアを徹底しましょう。気圧の低下で肌がくすみやすい傾向があるので、マッサージなどで血行を促すケアがおすすめ。喫煙習慣も見直しましょう。

## 岩手県

## 伸びしろ期待タイプ

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・ストレス
- ・足のむくみ

## 【アドバイス】

年間を通して水蒸気密度が低く、乾燥しやすいので、丁寧な保湿を心がけましょう。マッサージなどの血行を良くするケアは、肌のくすみや足のむくみの解消に役立ちます。また、適度な運動は、ストレス解消にもつながります。

## 宮城県

## 気象環境攻略タイプ

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・喫煙
- ・足のむくみ

## 【アドバイス】

低い水蒸気密度の影響を受けやすく、乾燥しやすい環境です。年間を通して保湿ケアを徹底しましょう。また、気圧の低下で肌がくすみやすい傾向があるので、マッサージなど代謝を良くするケアがおすすめ。老廃物を流し、足のむくみ対策にもなります。

## 秋田県

## 伸びしろ期待タイプ

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・冷暖房
- ・足のむくみ

## 【アドバイス】

低い水蒸気密度の影響を受けやすく、乾燥しやすい環境です。冷暖房の使用でさらに乾燥することもあるので、十分な保湿ケアを心がけましょう。また、マッサージや適度な運動など血行を良くするケアも、気圧低下による肌のくすみや足のむくみ対策にもつながります。

## 山形県

## 美容感度向上タイプ

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・ストレス
- ・便秘

## 【アドバイス】

美肌を保ちやすい気象環境ですが、水蒸気密度が低いので乾燥には気をつけましょう。気圧変化に気をつけて、マッサージなどでくすみケアを。また、適度な運動は、血行を良くするのでくすみ解消につながり、さらにストレスや便秘の解消にも役立ちます。

## 福島県

## 生活習慣攻略タイプ

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・ストレス
- ・疲れ
- ・便秘

## 【アドバイス】

肌に良い気象環境ですが、毛穴を目立たせる熱風の影響を受けやすいので、肌に直接風が当たらないようにしましょう。また、適度な運動は、気圧低下によるくすみ、ストレスや便秘解消に効果的で、良質な睡眠にもつながります。疲れをためず、さらなる美肌を目指しましょう。

## 茨城県

## 伸びしろ期待タイプ

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・紫外線
- ・貧血

## 【アドバイス】

年間を通して風の影響を受けやすいので、直接風が当たらないようにストールなどで肌を守りましょう。また、風は肌からうるおいを奪うので、保湿アイテムを重ねづけするなど、念入りなケアが必要です。紫外線に当たらないように心がけ、鉄分を多く含む食品をとるようにすると良いでしょう。

**栃木県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

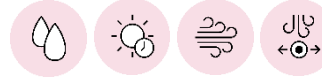
- ・ストレス
- ・喫煙
- ・貧血

## 【アドバイス】

年間を通して風の影響を受けやすく、毛穴が目立ちやすくなったり、乾燥による肌荒れが起こったりと、美肌には厳しい環境です。十分な保湿を心がけ、直接風があたらないように注意しましょう。ストレスを感じたら、ゆっくり湯船につかるなどしてリラックス。喫煙習慣は見直しましょう。

**群馬県****伸びしろ期待タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・食事
- ・冷え

## 【アドバイス】

水蒸気密度が低いうえに風の影響を受けやすく、さらに日照時間も長いので、美肌には厳しい環境です。徹底した保湿ケアとUVケアで肌を守りましょう。また、食事に気を配ったり、ゆっくり湯船につかって温まるなど、内側からの美肌づくりも意識しましょう。

**埼玉県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・貧血

## 【アドバイス】

日照時間が長いので、夏はもちろん、冬もUVケアを怠らないようにしましょう。また、風は肌のうるおいを奪うので、直接風があたらないようにし、保湿ケアも念入りに。また、鉄分摂取を意識した食事をする、十分な睡眠を心がけるなど、より美肌に近づく生活習慣も心がけましょう。

**千葉県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・貧血

## 【アドバイス】

風による影響を受けやすい地域です。直接肌に風があたらないようにし、十分な保湿ケアでうるおいをキープしましょう。栄養バランスの良い食事をする、良質な睡眠をとるなど、肌に良い習慣を続けることも心がけましょう。

**東京都****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・肩こり

## 【アドバイス】

気象環境の影響を受けやすい地域ですが、特に秋冬は乾燥型の肌荒風に注意が必要。念入りの保湿ケアとともに、ストールなどで風から肌を守りましょう。また、肩こりによる血行不良は、マッサージや入浴で解消を。夜ふかしせず、十分な睡眠をとることも大切です。

**神奈川県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・肩こり

## 【アドバイス】

夏は毛穴熱風、冬は乾燥型の肌荒風が吹きやすく、美肌には厳しい気象環境です。年間を通して、保湿効果のあるアイテムを使うことを心がけましょう。ゆったり湯船につかると、肩こりによる血行不良が良くなり、良質な睡眠にもつながります。

**新潟県****美容感度向上タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・喫煙
- ・冷え

## 【アドバイス】

肌にとって良い気象環境ですが、気圧の低下で肌がくすみやすい傾向があります。ゆったり湯船につかったり、マッサージをしたりして血行を良くすると、肌が明るくなり、肌冷え予防にもなります。また、大気汚染物質から肌を守るために、パウダーを重ねるベースメイクを心がけましょう。

**富山県****美容感度向上タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・冷暖房
- ・便秘

## 【アドバイス】

肌にとって良い気象環境ですが、冷暖房を使うことが多く乾燥しやすいので、保湿ケアを徹底しましょう。気圧変化に気をつけて、マッサージなどでくすみ対策を。大気汚染物質から肌を守るため、パウダーを付けることもおすすめです。食物繊維の摂取も心がけましょう。

**石川県****伸びしろ期待タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・冷暖房
- ・貧血
- ・便秘

## 【アドバイス】

気圧の低下で肌がくすみやすい傾向があるので、マッサージや入浴で血行を良くしてくすみ対策をしましょう。また、冷暖房の影響で乾燥しやすいので、年間を通して丁寧な保湿ケアを。食物繊維や鉄分の摂取を意識した食事を心がけ、体の内側からも美肌を育みましょう。

**福井県****生活習慣攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・冷暖房
- ・便秘

## 【アドバイス】

美肌を保ちやすい環境ですが、年間を通して風に要注意。肌のうるおいが奪われやすく、冷暖房による乾燥の影響も受けやすいので、十分な保湿ケアを。気圧低下によるくすみ対策には、マッサージがおすすめです。食物繊維を含む食品を多くとることを心がけましょう。

**山梨県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・喫煙
- ・冷え

## 【アドバイス】

年間を通して日照時間が長いので、春夏はもちろん、秋冬も忘れず紫外線ケアをしましょう。気圧変化による肌のくすみ対策には、マッサージや、湯船にゆっくりつかって代謝を良くすることがおすすめ。肌冷え対策にもなります。喫煙習慣も見直しましょう。

**長野県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・紫外線
- ・冷え

## 【アドバイス】

水蒸気密度が低く、肌のうるおいを保つには厳しい環境です。保湿アイテムを重ねづけするなど、徹底的に乾燥ケアを。紫外線にあたらぬように心がけ、外出するときはUVケアを忘れずに。ゆっくり湯船につかるなど血行を良くし、肌冷えしないようにしましょう。

**岐阜県****伸びしろ期待タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・疲れ
- ・肩こり

## 【アドバイス】

日照時間が長いうえに、風の影響で肌のうるおいが奪われやすい、美肌には厳しい環境です。年間を通して、丁寧なUVケアと保湿ケアを心がけましょう。血行を良くするためにゆったり湯船につかる、疲れをためないように十分な睡眠をとるなど、生活習慣も見直しましょう。

**静岡県****伸びしろ期待タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・紫外線
- ・貧血

## 【アドバイス】

日照時間が長く、紫外線にあたる機会も多いので、念入りなUVケアを。また、年間を通して風の影響を受けるので、十分な保湿を行い、肌を守りましょう。鉄分を多く含む食品をとるなど体調面にも気を配り、さらなる美肌を目指しましょう。

**愛知県****伸びしろ期待タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

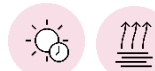
- ・紫外線
- ・貧血

## 【アドバイス】

日照時間が長く、紫外線の影響を受けやすい環境です。紫外線に気をつけて、念入りなUVケアを行いましょう。冬から春にかけて、乾燥しやすい突風型の肌荒風の影響があります。十分な保湿ケアとともに、鉄分を意識したバランスの良い食事など、体の内側からのケアも心がけましょう。

**三重県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・冷暖房
- ・貧血

## 【アドバイス】

日照時間が長いので、年間を通して十分なUVケアを心がけましょう。また、気圧の影響でくすみがちなので、マッサージなど血行促進のためのケアを取り入れてみましょう。冷暖房を使う季節は、乾燥しやすいので保湿ケアも忘れずに。鉄分を多く含む食品をとることもおすすめです。

**滋賀県****生活習慣攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・食事
- ・冷え

## 【アドバイス】

美肌を保ちやすい環境ですが、風の影響でうるおいが奪われやすいので、年間を通して十分な保湿ケアを続けましょう。ゆっくり湯船につかり、肌を温め、血行をより良くすると、気圧低下によるくすみ対策にもなります。栄養バランスの良い食事、美肌には大切です。

**京都府****生活習慣攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・肩こり

## 【アドバイス】

肌にとって良い気象環境ですが、気圧低下によるくすみ、風による乾燥に要注意。マッサージなどで血行を良くすると、くすみ対策とともに肩こり解消にもつながります。年間を通して丁寧な保湿ケアなどで肌を風から守り、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

**大阪府****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・肩こり

## 【アドバイス】

肌荒れや毛穴熱風の影響で、年間を通して乾燥などが起こりやすいので、丁寧な保湿ケアを続けて肌を守りましょう。気圧変化の影響も受けやすいので、くすみ対策も必要。十分な睡眠をとり、マッサージや入浴で肩こりをケアして、血行不良を解消しましょう。

**兵庫県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・肩こり

## 【アドバイス】

気象環境の影響を受けやすく、中でも気圧変化や風に注意が必要です。気圧低下によるくすみ対策にはマッサージなど血行を良くするケアを、風対策には十分な保湿ケアを心がけましょう。ストレッチなど適度な運動は代謝を促すので、肩こりの解消や、良質な睡眠につながります。

**奈良県****美容感度向上タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・睡眠不足
- ・冷え
- ・肩こり

## 【アドバイス】

美肌を保ちやすい環境ですが、夏は乾燥した熱風にあたらないように注意しましょう。ゆっくり湯船につかったり、適度な運動をするなど、血行を良くする生活習慣を意識し、肌冷えや肩こりにならないようにしましょう。美肌のためには、十分な睡眠も必要です。

**和歌山県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】



## 【生活習慣】

- ・喫煙
- ・肩こり

## 【アドバイス】

年間を通して、風の影響を受けやすい地域です。保湿ケアを徹底し、肌が直接風にあたらないようにして、肌を守りましょう。気圧変化にも影響を受けやすいので、くすみ対策が必要です。喫煙習慣を見直す、マッサージなどで肩こりをケアするなどして、血行不良を解消しましょう。

**鳥取県****美容感度向上タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・ストレス
- ・疲れ

## 【アドバイス】

肌にとって良い気象条件を備えています。さらに、肌コンディションに良い影響を与える生活習慣や体調面が整っていて、美肌を育みやすい地域です。湯船につかってリフレッシュするなど、ストレスや疲れをためないようにして、さらなる美肌を目指しましょう。

**島根県****生活習慣攻略タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・冷暖房
- ・疲れ

## 【アドバイス】

美肌を育みやすい気象環境ですが、一方で生活習慣や体調には注意が必要です。冷暖房を使うと、より乾燥しやすくなるので、丁寧な保湿ケアを心がけましょう。また、疲れは美肌の大敵。十分な休息をとり、心身をリフレッシュしましょう。

**岡山県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・紫外線
- ・貧血

## 【アドバイス】

気象環境の影響を受けやすいので、保湿ケア、UVケアなど日々のお手入れをしっかりと続けましょう。肌にとって良い生活習慣が整っていますが、紫外線にあたる機会が多いので、日傘や帽子などの使用を心がけましょう。鉄分を多く含む食品をとることもおすすめです。

**広島県****気象環境攻略タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・食事
- ・貧血
- ・便秘

## 【アドバイス】

秋冬は乾燥した風の影響を受けやすいので、十分な保湿ケアを。また、大気汚染物質から肌を守るために、パウダーを重ねるベースメイクを心がけましょう。バランスの良い食事を心がけ、特に食物繊維や鉄分を多く含む食品をとるようにしましょう。

**山口県****生活習慣攻略タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・食事
- ・足のむくみ

## 【アドバイス】

肌のうるおいを保ちやすい環境ですが、冬から春にかけて突風型の肌荒風の影響を受けるので、乾燥に注意して保湿ケアを心がけましょう。バランスの良い食事、血行を良くする適度な運動やマッサージなど、体の内側からのケアも大切です。

**徳島県****伸びしろ期待タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・喫煙
- ・便秘

## 【アドバイス】

気象環境の影響を受けやすいので、保湿ケアやUVケアなど季節に合わせた日々のお手入れを丁寧に。特に風の影響を受けやすい冬から春にかけては、十分な保湿をし、肌に直接風があたりないようにしましょう。喫煙習慣を見直し、食物繊維を多く含む食品をとると良いでしょう。

**香川県****美容感度向上タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・紫外線
- ・肩こり

## 【アドバイス】

肌のうるおいを保ちやすい環境ですが、気圧の影響でくすみがちになることも。マッサージや入浴で血行を促しましょう。また、肩こりをケアすると、血行不良の解消になります。紫外線の影響も受けやすいので、外出時はUVケアを念入りに行い、帽子や日傘も活用しましょう。

**愛媛県****生活習慣攻略タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・食事
- ・肩こり

## 【アドバイス】

美肌を保つ環境が整っていますが、気圧変化には注意して、くすみ対策を。マッサージやゆっくり湯船につかるなど、血行を促しましょう。血行不良から起こる肩こりも、マッサージなどで解消すると良いでしょう。栄養バランスの良い食事は、体の内側から美肌を育みます。

**高知県****美容感度向上タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・紫外線
- ・疲れ

## 【アドバイス】

肌のうるおいを保ちやすい気象環境ですが、日照時間が長いので、日差しが強い時間はできるだけ外出しないようにする、UVケアを万全にするなど、紫外線から肌を守りましょう。また、良質な睡眠をとるなどして、疲れを残さないようにすることも大切です。

**福岡県****生活習慣攻略タイプ**

## 【気象環境】

## 【生活習慣】

- ・紫外線
- ・足のむくみ

## 【アドバイス】

肌にとって良い環境ですが、年間を通して風の影響を受けやすい地域です。保湿ケアを丁寧に、肌を守りましょう。また、気圧低下の影響により肌がくすみやすく、足もむくみやすい傾向があるので、マッサージや適度な運動など代謝を促す習慣を心がけましょう。



**佐賀県****生活習慣攻略タイプ****【気象環境】****【生活習慣】**

- ・紫外線
- ・便秘

**【アドバイス】**

美肌を育む気象環境ですが、気圧低下によりくすみやすい傾向があるので、マッサージなどで血行を良くしましょう。また、風の影響もあるため、十分な保湿ケアを行いましょう。紫外線をできるだけ避け、食物繊維を多く含む食品をとると良いでしょう。

**長崎県****美容感度向上タイプ****【気象環境】****【生活習慣】**

- ・紫外線
- ・便秘

**【アドバイス】**

肌にとって恵まれた環境です。さらなる美肌を目指すため、生活習慣や体調を見直しましょう。できるだけ紫外線にあたる機会を減らし、食物繊維を多く含む食品をとることを心がけて。また、気圧の低下でくすみがちなので、マッサージなど代謝を促す習慣を取り入れましょう。

**熊本県****美容感度向上タイプ****【気象環境】****【生活習慣】**

- ・紫外線
- ・便秘

**【アドバイス】**

肌のうるおいを保つには好条件の環境で、美肌を育む生活習慣や体調も整っていますが、紫外線の影響を受けやすいので、日差しが強い時間は外出を避ける、日傘や帽子を活用するなど、UV対策を万全に。食物繊維の摂取を意識するなど、食事面も見直してみましょう。

**大分県****生活習慣攻略タイプ****【気象環境】****【生活習慣】**

- ・食事
- ・足のむくみ

**【アドバイス】**

肌のうるおいを保ちやすい環境ですが、冬から春にかけては乾燥した肌荒風の影響があるので、丁寧な保湿ケアを心がけましょう。湯船につかりながらマッサージをするなど、血液の流れを良くすると、足のむくみの解消につながります。バランスの良い食事も心がけましょう。

**宮崎県****美容感度向上タイプ****【気象環境】****【生活習慣】**

- ・紫外線
- ・疲れ

**【アドバイス】**

美肌に比較的良好な気象環境ですが、紫外線はさまざまな影響に肌を与えるので、丁寧なUVケアを心がけましょう。ゆっくり湯船につかって心身をリフレッシュする、適度な運動をして良質な睡眠をとるなど、疲れを残さないことも大切です。

**鹿児島県****美容感度向上タイプ****【気象環境】****【生活習慣】**

- ・紫外線
- ・貧血

**【アドバイス】**

肌にとって良い気象環境ですが、紫外線の影響を受けやすいので、油断せずに毎日保湿・UVケアを続けましょう。美肌を保つ生活習慣が定着しているので、今後も継続を。食事面では、鉄分を多く含む食品をとると良いでしょう。

**沖縄県****生活習慣攻略タイプ****【気象環境】****【生活習慣】**

- ・食事
- ・睡眠不足
- ・紫外線
- ・足のむくみ

**【アドバイス】**

肌のうるおいを保ちやすい環境ですが、生活習慣は見直しが必要です。バランスの良い食事、良質な睡眠は、美肌を育む大切なポイント。生活リズムを整え、適度な運動も取り入れて代謝を促し、足のむくみや気圧低下によるくすみの解消も目指しましょう。

## 【参考資料】

### ◆『ニッポン美肌県グランプリ総集編』概要

調査方法： ポーラ ザ ビューティーを含む全国のポーラショップにて、アペックスの肌分析を受けた方の肌データを47都道府県別に集計。この集計結果をもとに全6部門（肌がうるおっている、キメが整っている、毛穴が目立たない、シミができてにくい、ニキビができてにくい、マイクロダストに強い）の肌データを独自の解析によりスコア化。6部門の合計値から美肌総合スコアを算出しています。

期間： 2011年1月1日 ~ 2018年12月31日

対象件数： 全国47都道府県 3,978,246件

| 都道府県 | 件数      | 都道府県 | 件数      | 都道府県 | 件数      | 都道府県 | 件数        |
|------|---------|------|---------|------|---------|------|-----------|
| 北海道  | 91,224  | 東京都  | 196,331 | 滋賀県  | 74,425  | 香川県  | 37,399    |
| 青森県  | 21,644  | 神奈川県 | 233,527 | 京都府  | 123,690 | 愛媛県  | 32,657    |
| 岩手県  | 35,754  | 新潟県  | 55,462  | 大阪府  | 329,890 | 高知県  | 35,392    |
| 宮城県  | 25,520  | 富山県  | 42,232  | 兵庫県  | 134,457 | 福岡県  | 222,917   |
| 秋田県  | 43,137  | 石川県  | 38,228  | 奈良県  | 27,462  | 佐賀県  | 36,413    |
| 山形県  | 14,857  | 福井県  | 28,113  | 和歌山県 | 13,520  | 長崎県  | 22,581    |
| 福島県  | 37,630  | 山梨県  | 25,262  | 鳥取県  | 11,524  | 熊本県  | 38,748    |
| 茨城県  | 71,817  | 長野県  | 92,040  | 島根県  | 18,218  | 大分県  | 36,562    |
| 栃木県  | 28,273  | 岐阜県  | 203,662 | 岡山県  | 46,371  | 宮崎県  | 26,802    |
| 群馬県  | 92,997  | 静岡県  | 237,355 | 広島県  | 53,611  | 鹿児島県 | 29,107    |
| 埼玉県  | 220,943 | 愛知県  | 455,742 | 山口県  | 67,395  | 沖縄県  | 16,744    |
| 千葉県  | 159,143 | 三重県  | 64,023  | 徳島県  | 27,445  | 合計   | 3,978,246 |

### 水蒸気密度とは？

水蒸気密度とは、実際の空気中の水分量を表します。空気1m<sup>3</sup>に水分が何グラム含まれているかを示し、その温度での飽和水蒸気密度×相対湿度から求めます。単位体積中の水分量が変わらなくても、気温が上がれば相対湿度は下がり、気温が下がれば相対湿度は上がります。空気は温度が高いほど多くの水分を含むことができる性質があり、例えば相対湿度が同じ50%でも、0℃と22℃の空気では、その水分量は1.9gと8.2gで4倍も違います。気温の低い北日本は、相対湿度が南日本と同じであっても、空気中の水分量が少なく乾燥しているため、肌にとっては厳しい環境にあるといえます。

### 水蒸気密度 計算方法

各都道府県の温度と飽和水蒸気密度の値より相関係数0.999の近似式を作成し、これに気温と相対湿度の値を当てはめ算出。

各都道府県の気温℃、相対湿度%RH、水蒸気密度g/m<sup>3</sup>

水蒸気密度 =  $a \times b \div 100$  [a: 飽和水蒸気密度 ( $a = 5 \times 10^{(0.025c)}$ )、b: 相対湿度、c: 気温]