

肌悩みランキング調査 2026年1月版

Chocobra Research

一般の男女 1,000人（20代～50代）
調査期間：2026年1月14日～15日

主要ポイント

2026年版：肌悩みの最新ランキングと、悩みが長引く背景を調査

- 全体1位：乾燥 19.1%
- 女性1位：シミ 24.8%／男性1位：乾燥 25.4%
- 「5年以上」比率が高い悩み：シミ 59.8%、毛穴 53.0%、乾燥 52.9%
- ランキングだけでなく、ケア行動／情報源／解決を妨げる理由（Q3～Q5）もあわせて把握

調査概要

最新版ランキングと、悩みが長引く背景を同時に調査

調査：	Chocobra Research（ザ・プレミエールファクトリー株式会社）
実施：	Freeasy（株式会社アイブリッジ）
調査方法：	インターネット調査
調査期間：	2026年1月14日～15日
調査対象：	一般の男女（20代～50代）
有効回答数：	1,000件（男女各500、年代×性別 各125）
回答方式：	全設問必須／単一回答
設問：	Q1 肌悩み Q2 継続期間 Q3 ケア Q4 情報収集 Q5 解決しにくい理由

※割合は小数第2位を四捨五入し小数第1位表示。

Q1 | 男女×年代別 肌悩みTOP5

女性 TOP5 全体			20代		30代		40代		50代	
1	シミ	24.8%	ニキビ	26.4%	毛穴	25.6%	シミ	34.4%	シミ	37.6%
2	毛穴	18.4%	毛穴	23.2%	乾燥	18.4%	毛穴	17.6%	シワ	34.4%
3	シワ	16.8%	シミ	15.2%	ニキビ	13.6%	シワ	16.8%	乾燥	8.8%
4	乾燥	12.8%	赤み	12.0%	シミ	12.0%	乾燥	13.6%	毛穴	7.2%
5	ニキビ	12.4%	乾燥	10.4%	シワ	8.8%	ニキビ	8.0%	くすみ	4.0%

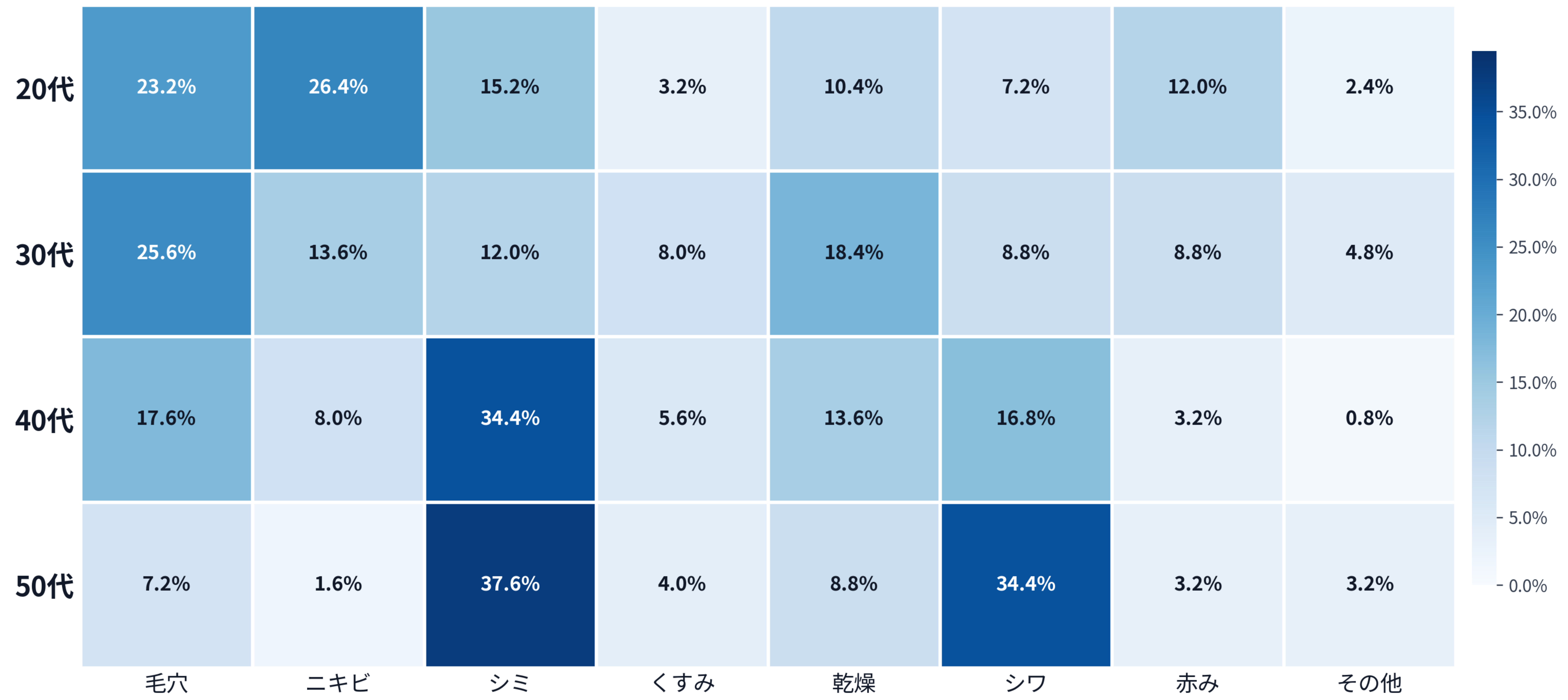
男性 TOP5 全体			20代		30代		40代		50代	
1	乾燥	25.4%	ニキビ	25.6%	ニキビ	23.2%	乾燥	33.6%	乾燥	25.6%
2	ニキビ	19.0%	乾燥	19.2%	乾燥	23.2%	ニキビ	14.4%	シミ	18.4%
3	毛穴	14.4%	毛穴	16.8%	毛穴	20.0%	シワ	13.6%	シワ	18.4%
4	シミ	11.0%	赤み	16.8%	赤み	9.6%	毛穴	12.8%	ニキビ	12.8%
5	シワ	10.4%	その他	8.8%	シミ	8.0%	シミ	12.0%	その他	11.2%

Q1 | 肌悩みランキング TOP5

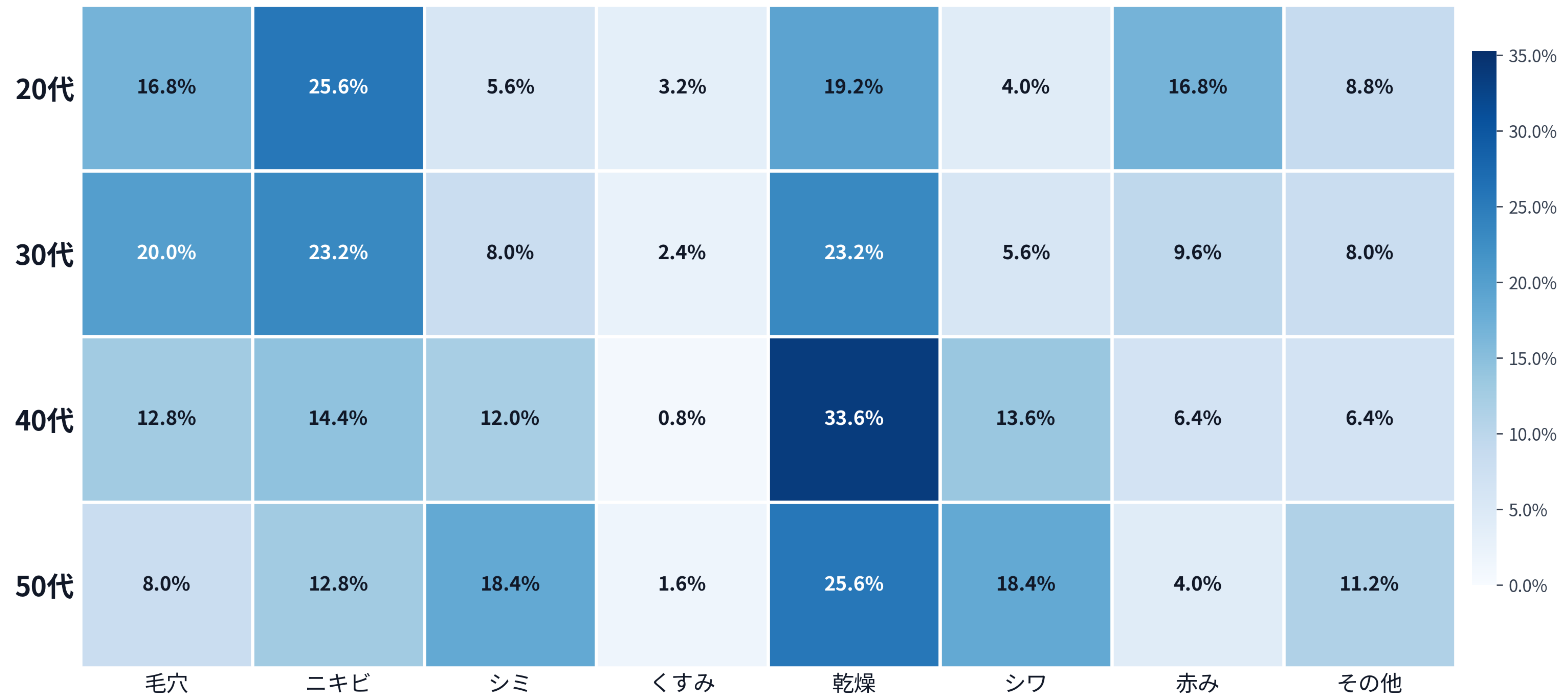
全体・女性・男性

	全体	女性	男性
1	乾燥 19.1%	シミ 24.8%	乾燥 25.4%
2	シミ 17.9%	毛穴 18.4%	ニキビ 19.0%
3	毛穴 16.4%	シワ 16.8%	毛穴 14.4%
4	ニキビ 15.7%	乾燥 12.8%	シミ 11.0%
5	シワ 13.6%	ニキビ 12.4%	シワ 10.4%

Q1 | 年代別 肌悩み分布（女性）

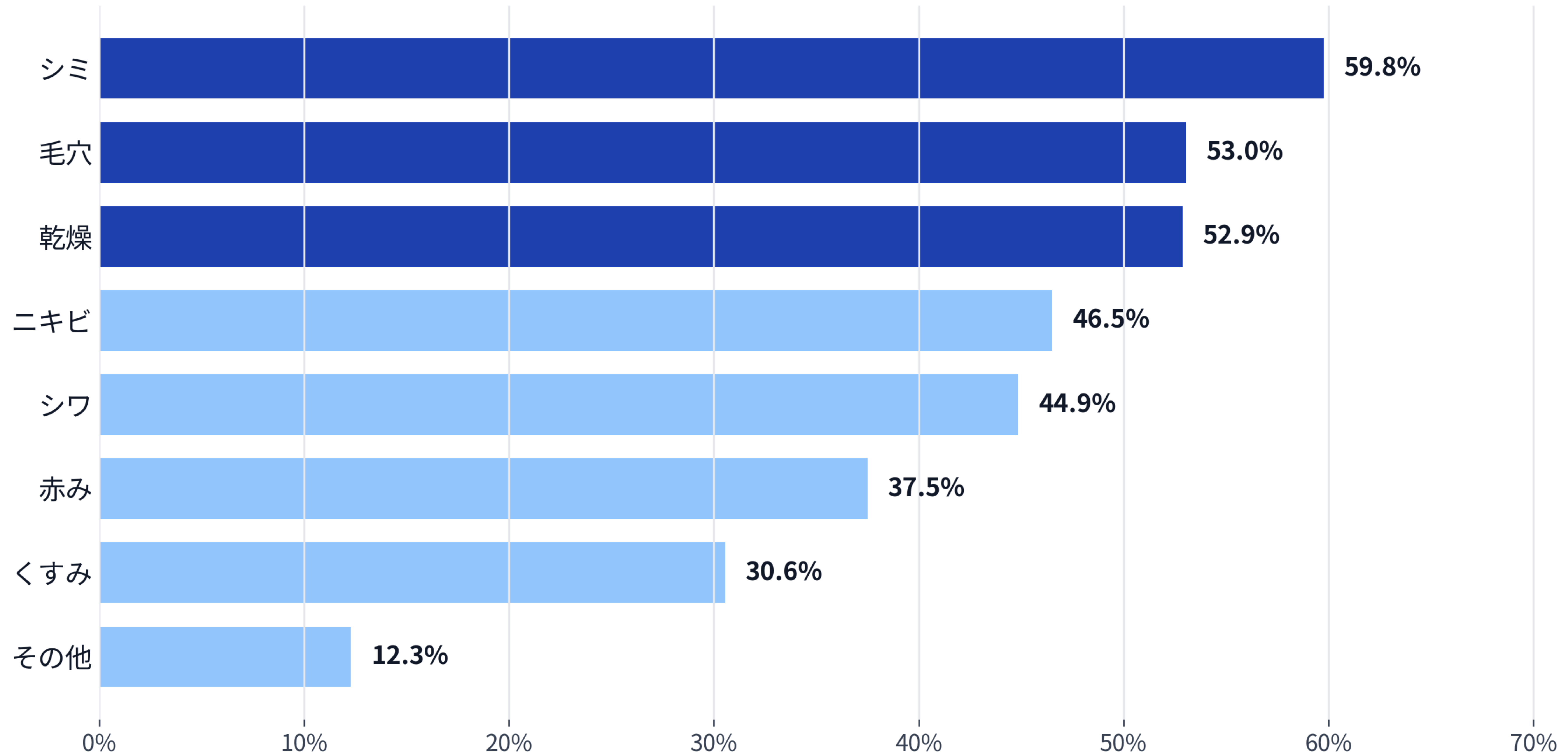


Q1 | 年代別 肌悩み分布（男性）



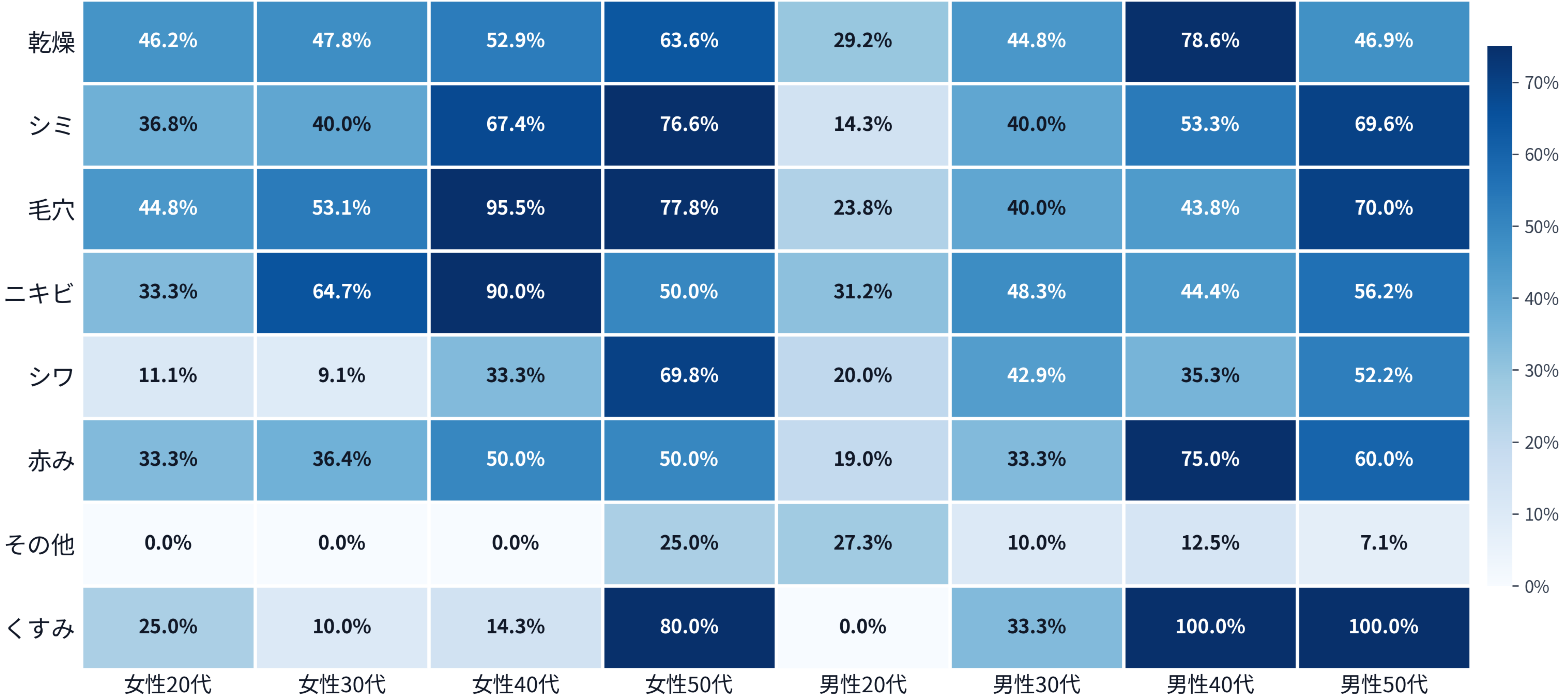
Q1×Q2 | 『5年以上』 比率（悩み別）

各悩み内での『5年以上』割合



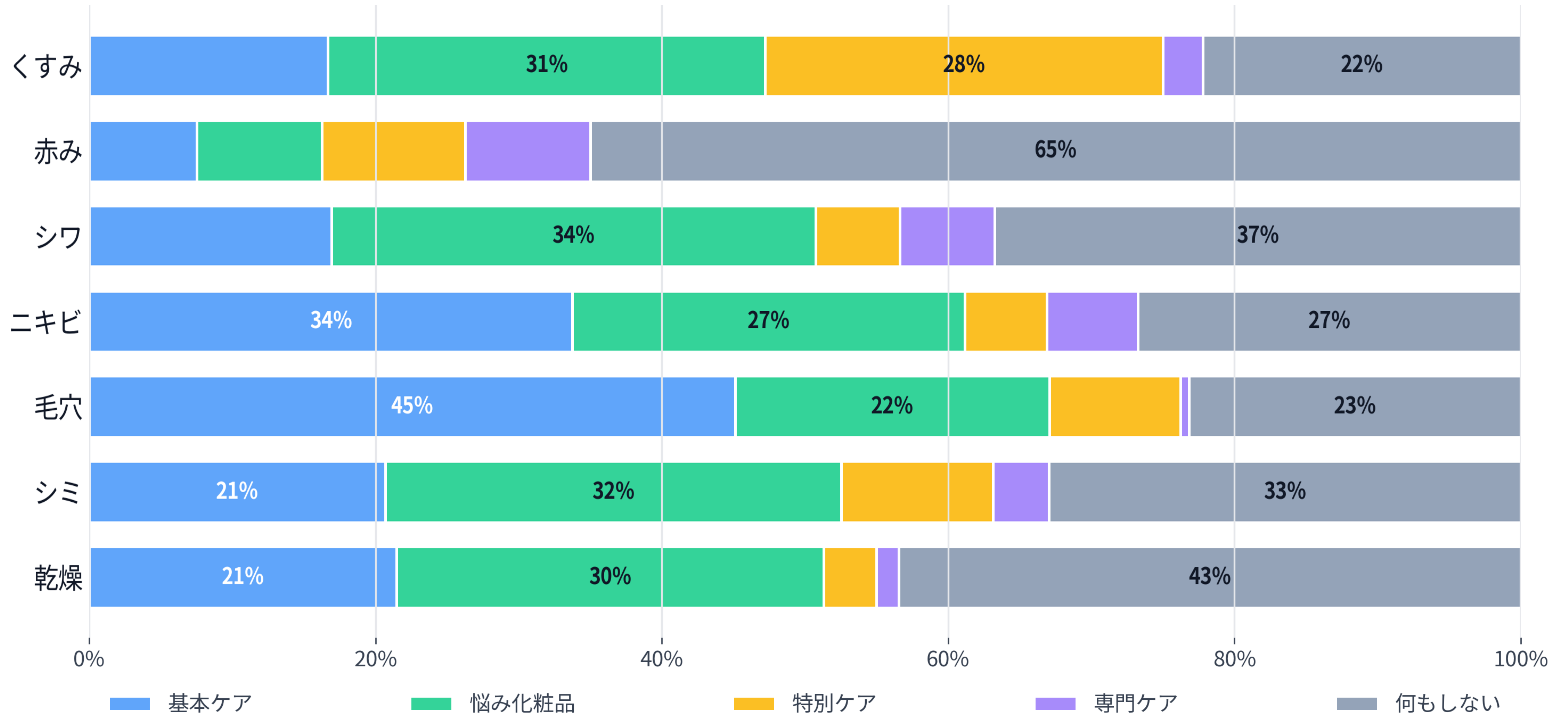
Q2 | 「5年以上」 比率（年代×性別）

年代×性別ごとの「5年以上」割合



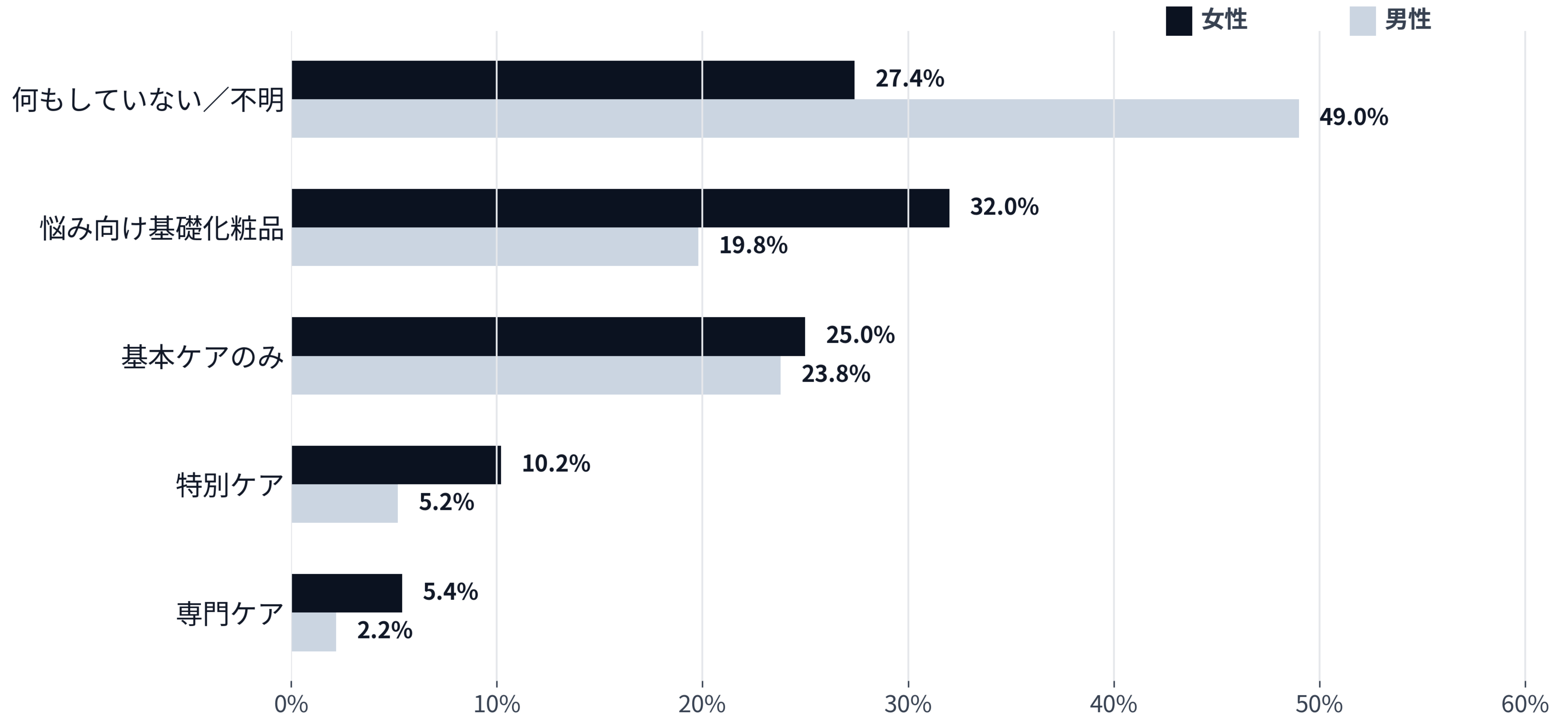
Q1×Q3 | 悩み別 ケア手段

悩みごとのケアの選び方（割合）



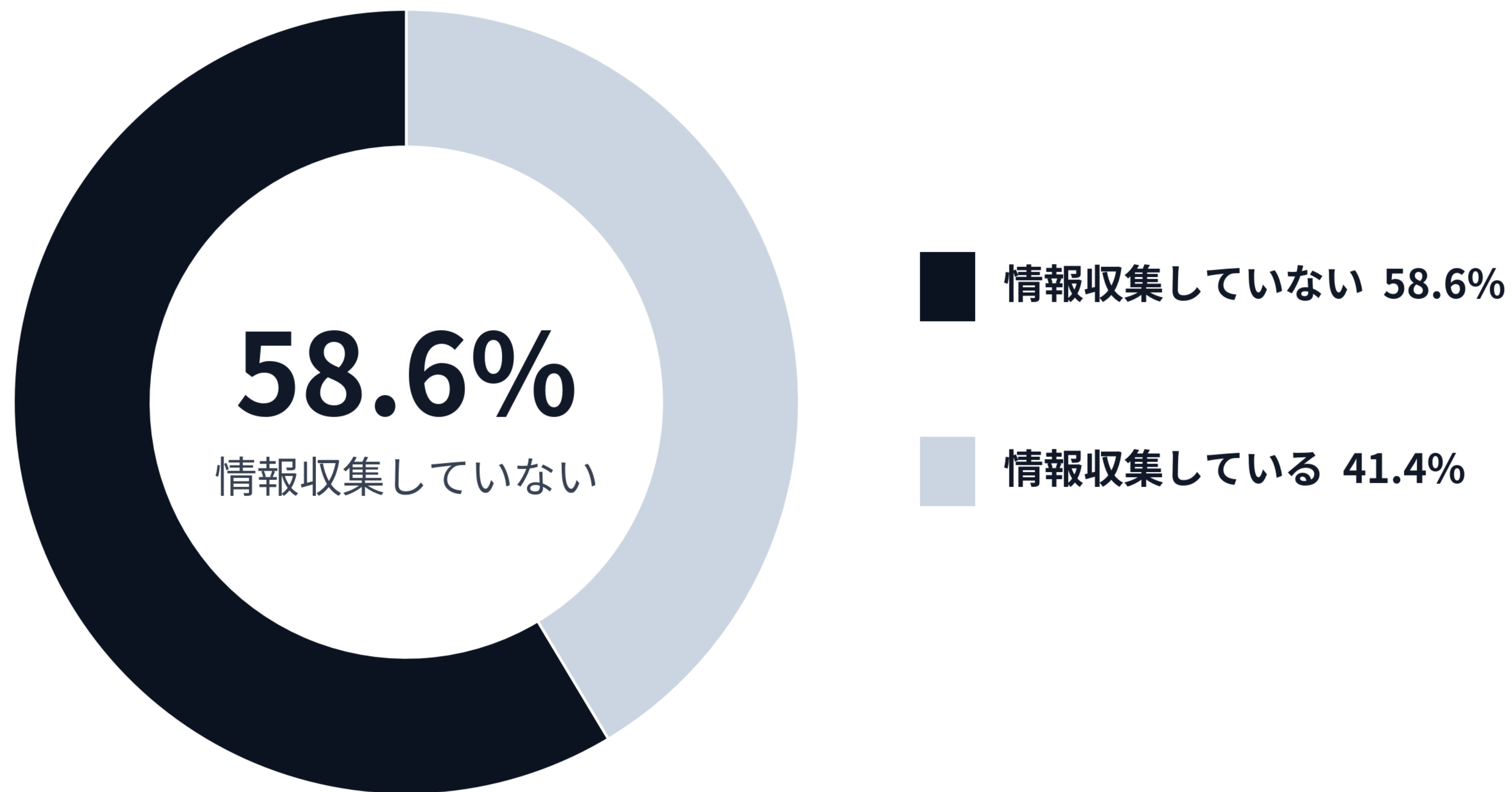
Q3 | 現在行っているケア（男女別）

男女で「何もしていない／不明」の比率が大きく異なる



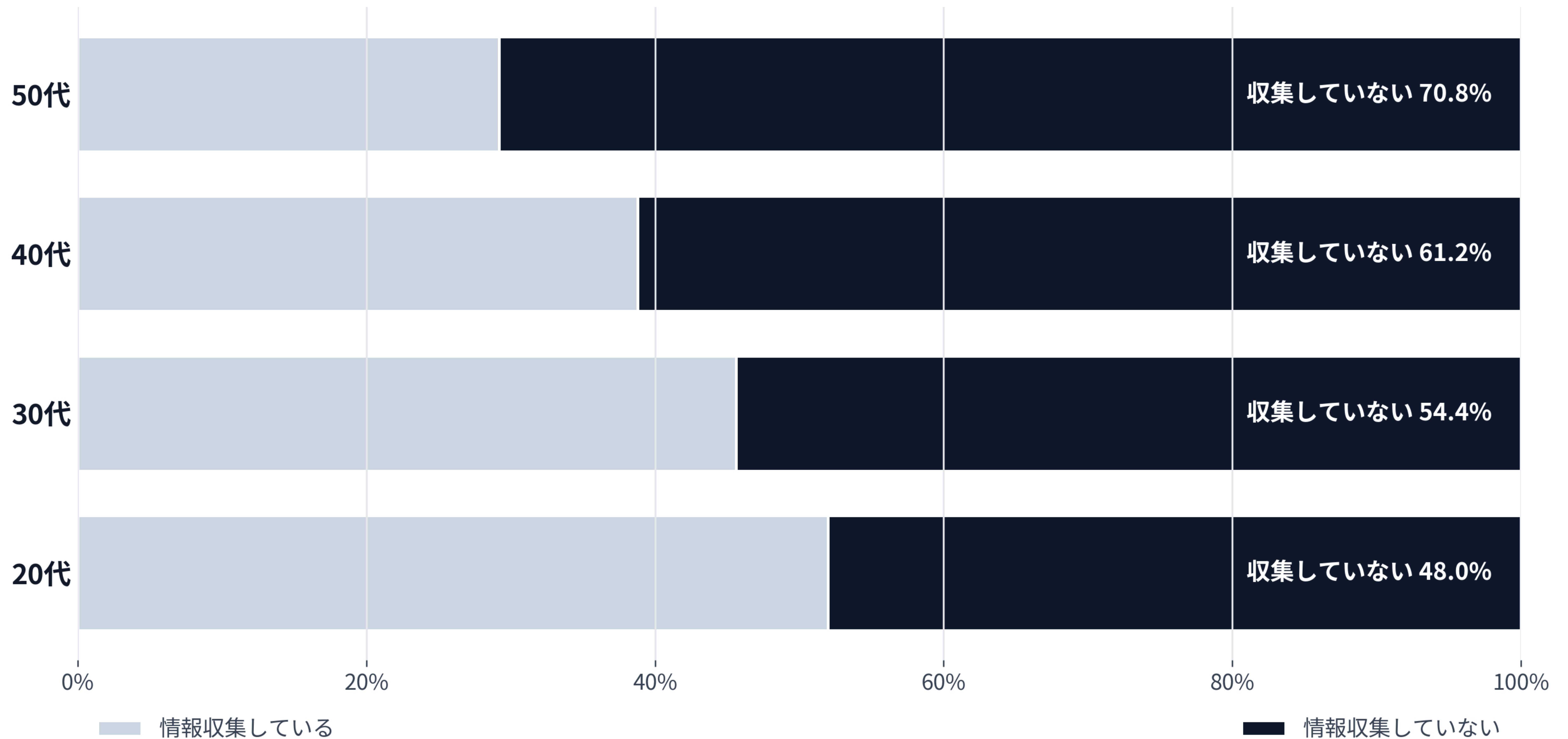
Q4 | 情報収集の有無（全体）

“情報過多”以前に、そもそも取りに行っていない層が多数



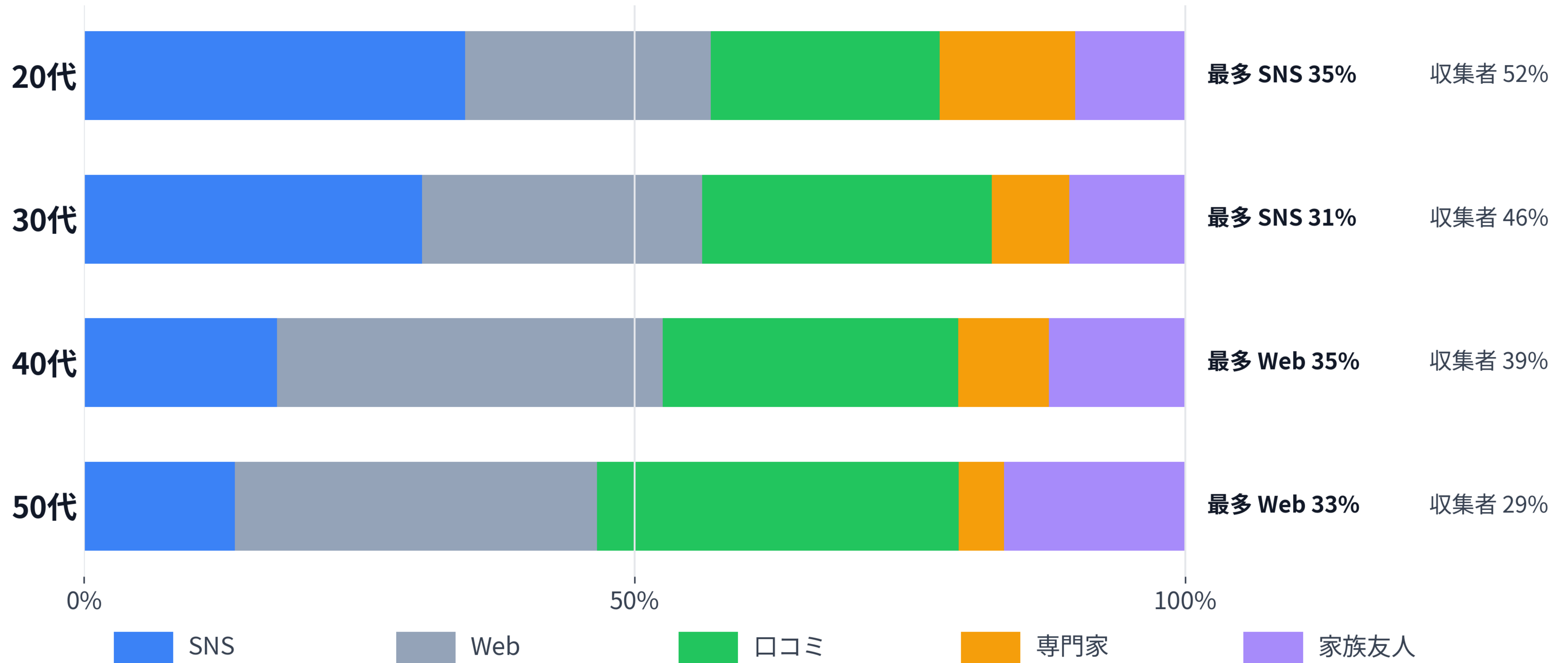
Q4 | 情報収集の有無（年代別）

各年代の『情報収集していない』比率



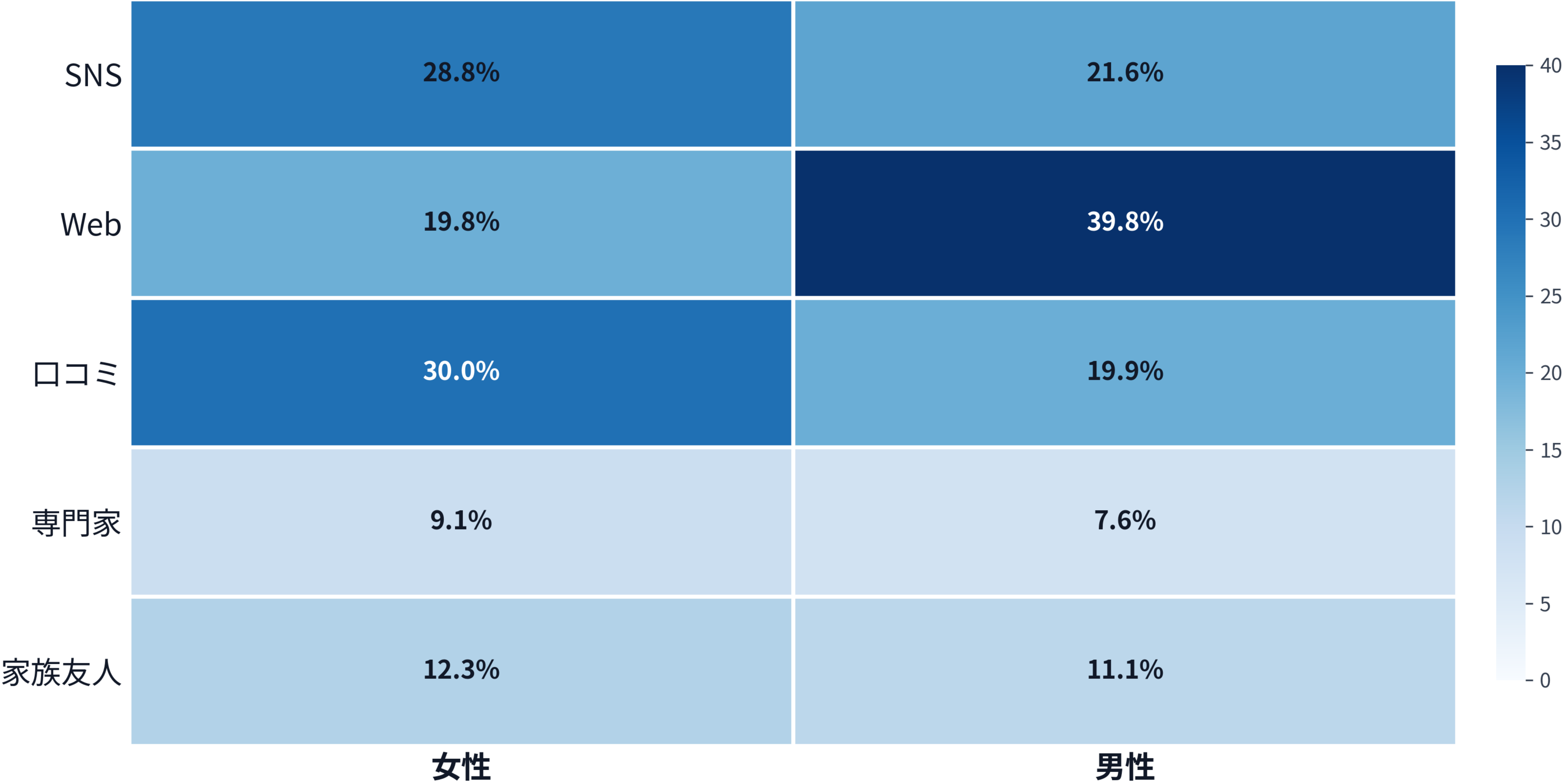
Q4 | 情報収集源（年代別）

情報収集している人の主な情報源



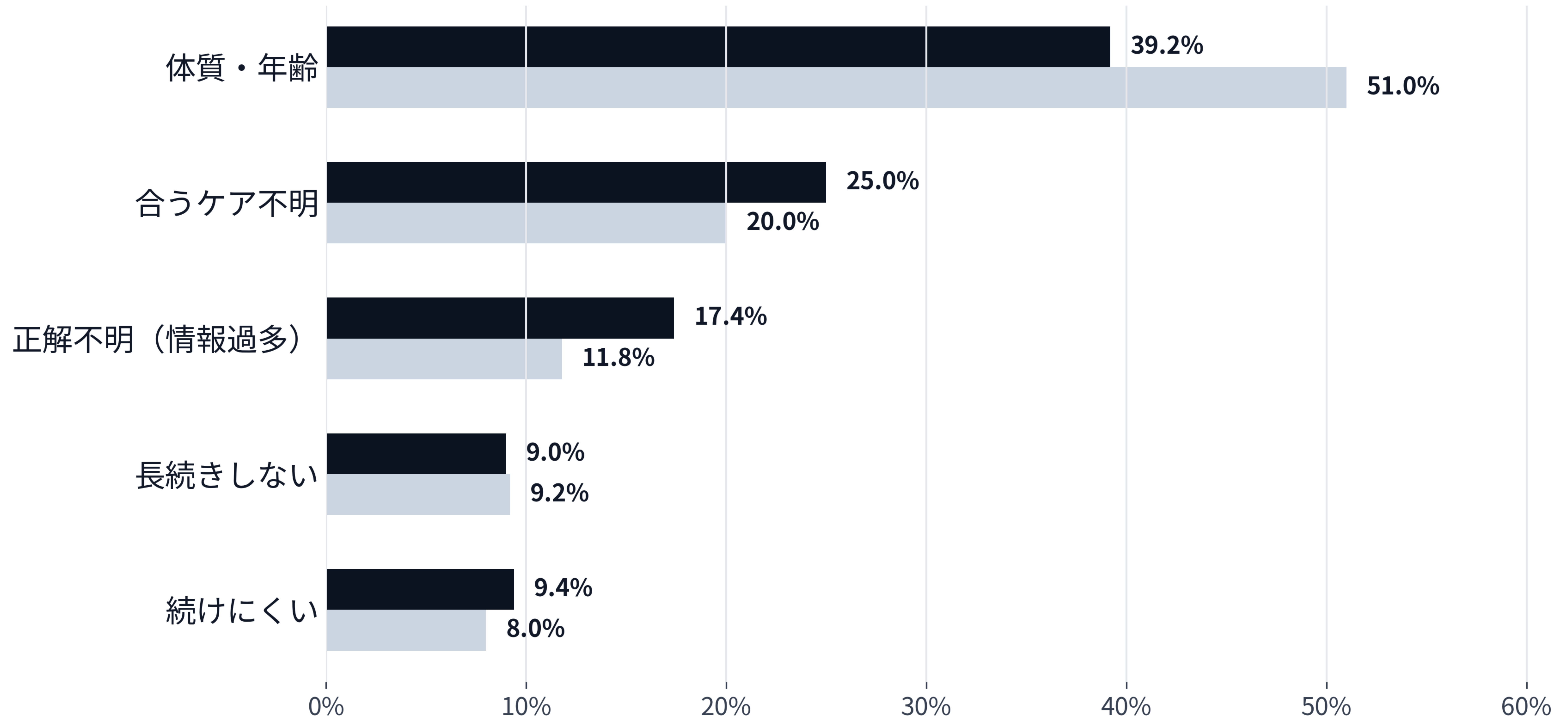
Q4 | 情報収集者のみ：情報源の内訳

母数：女性 n=243／男性 n=171（「収集なし」を除外）



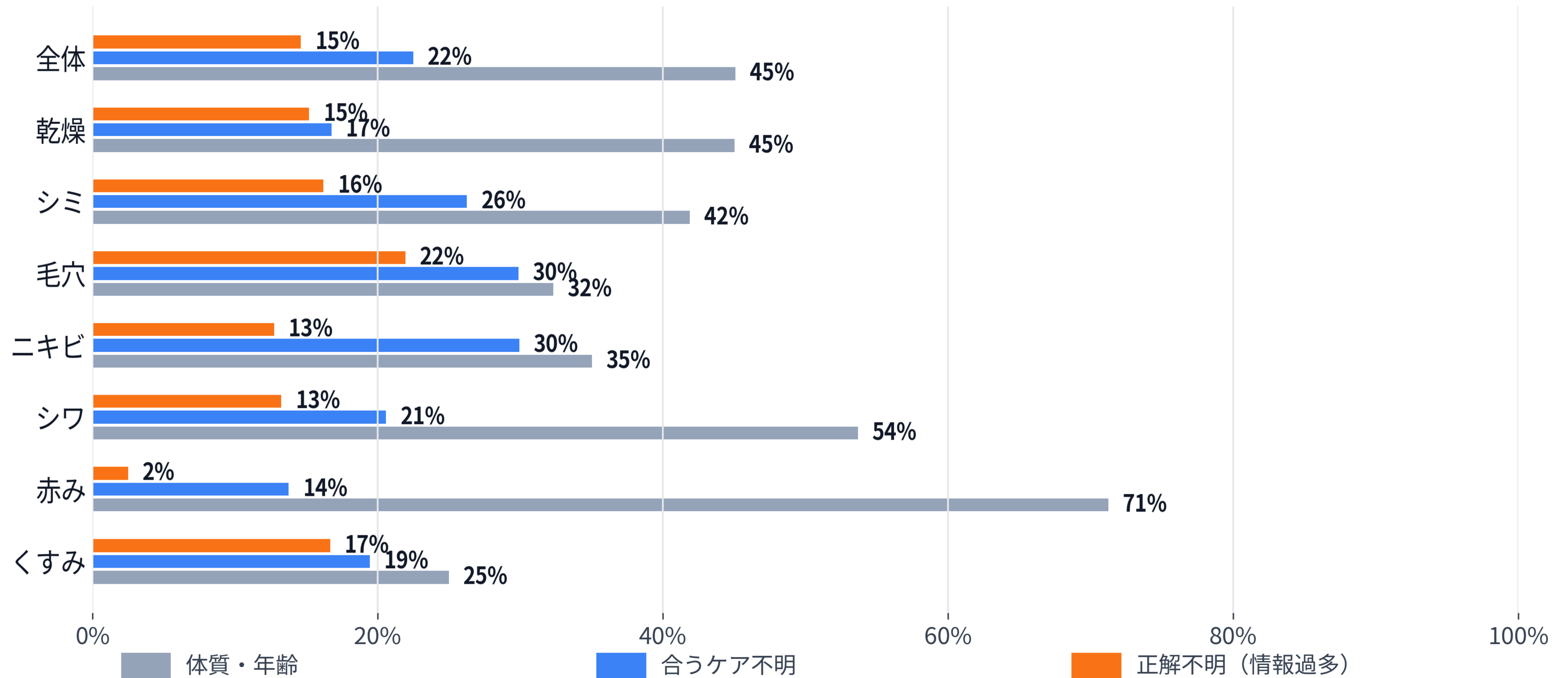
Q5 | 解決しにくい理由（男女別）

上位理由は男女で差が出る

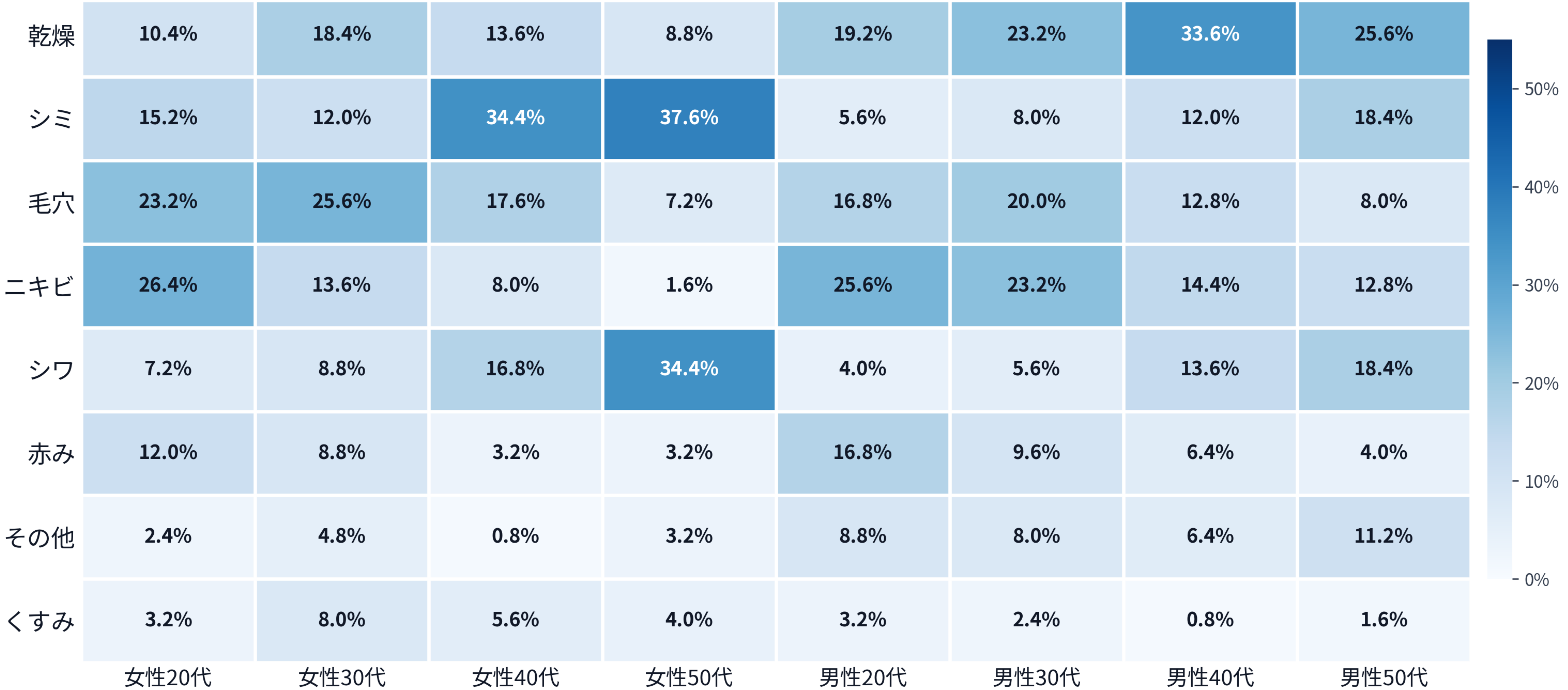


Q1×Q5 | 悩み別「解決しない理由」TOP3

悩みごとの上位理由（上位3項目）

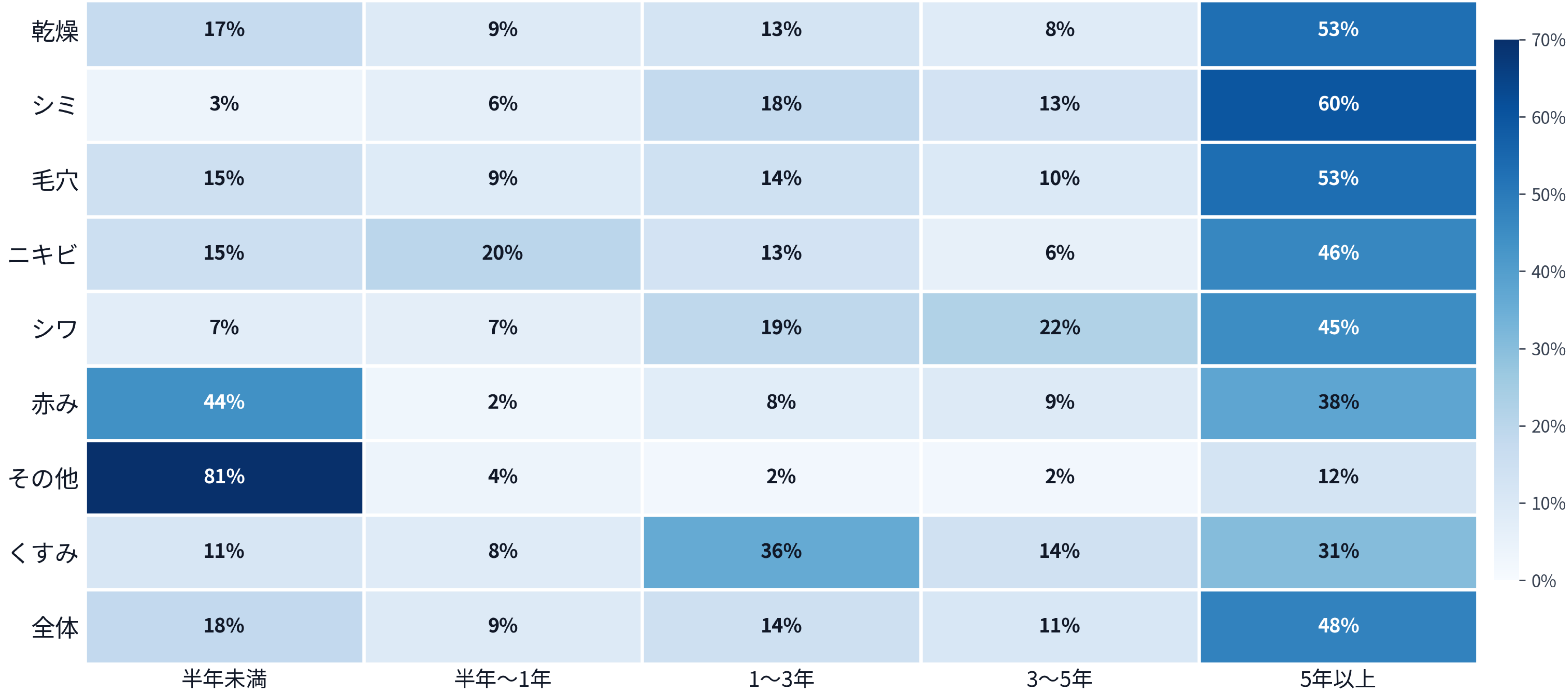


Q1 | 男女×年代×肌悩み（全項目）



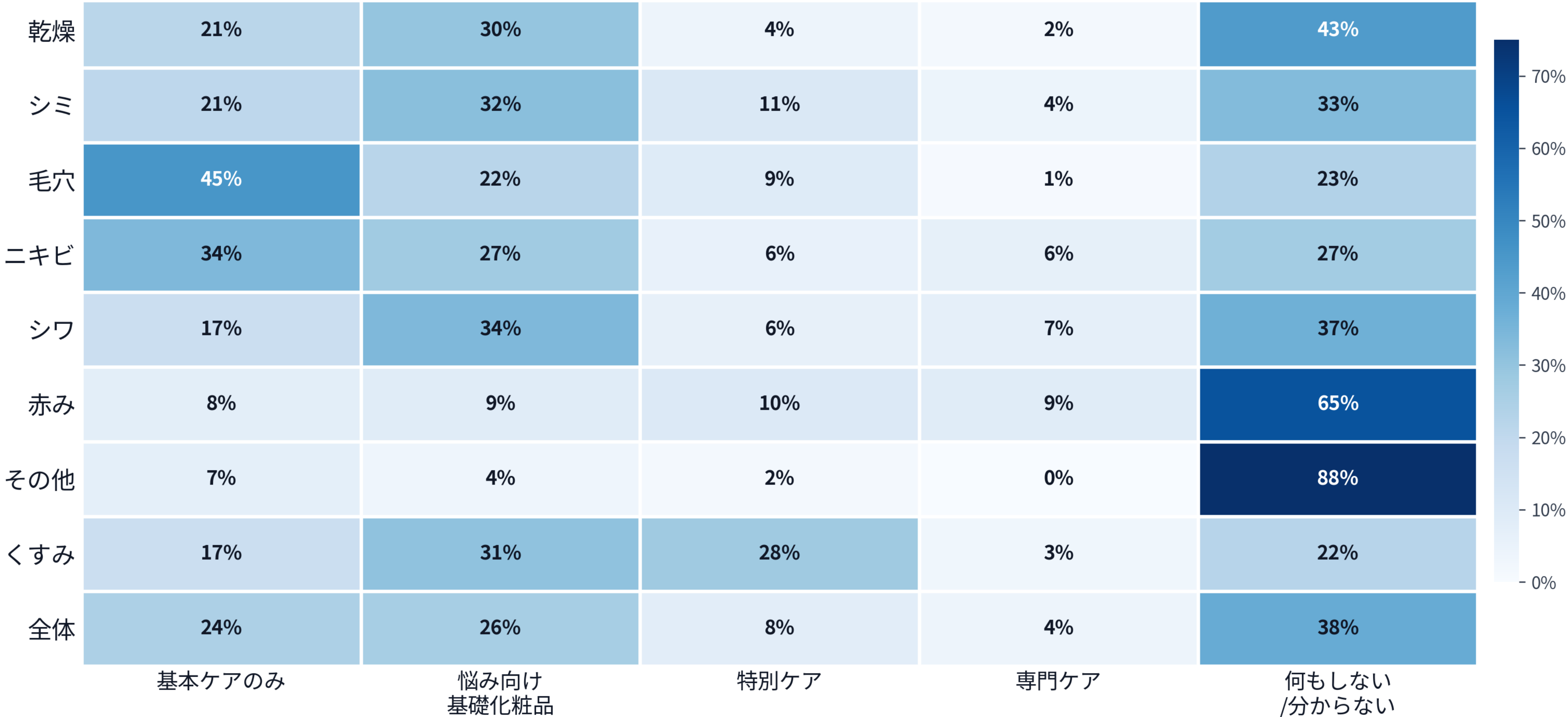
Q2 | 悩み別 継続期間（内訳）

悩みごとの内訳（割合）



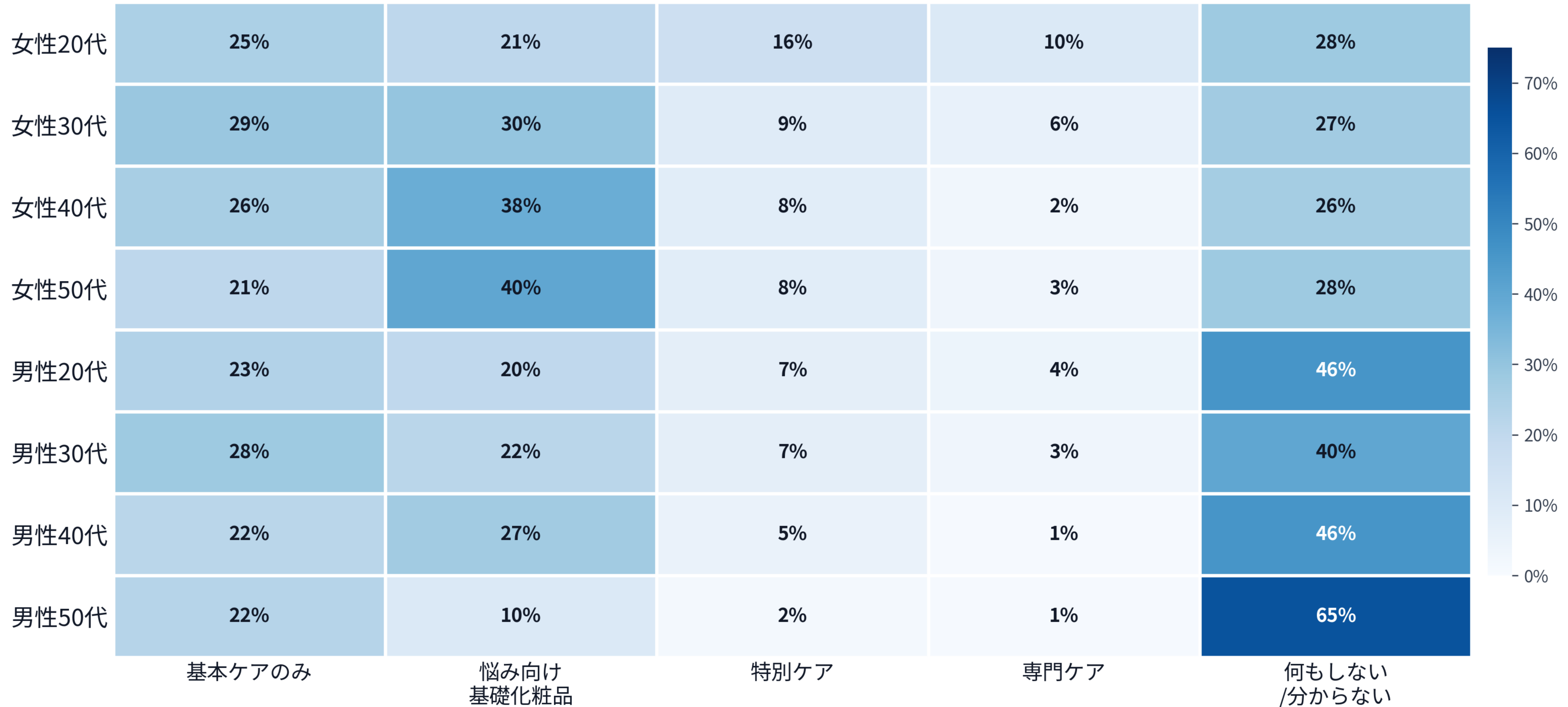
Q3 | 悩み別 ケア手段 (内訳)

悩みごとの内訳 (割合)



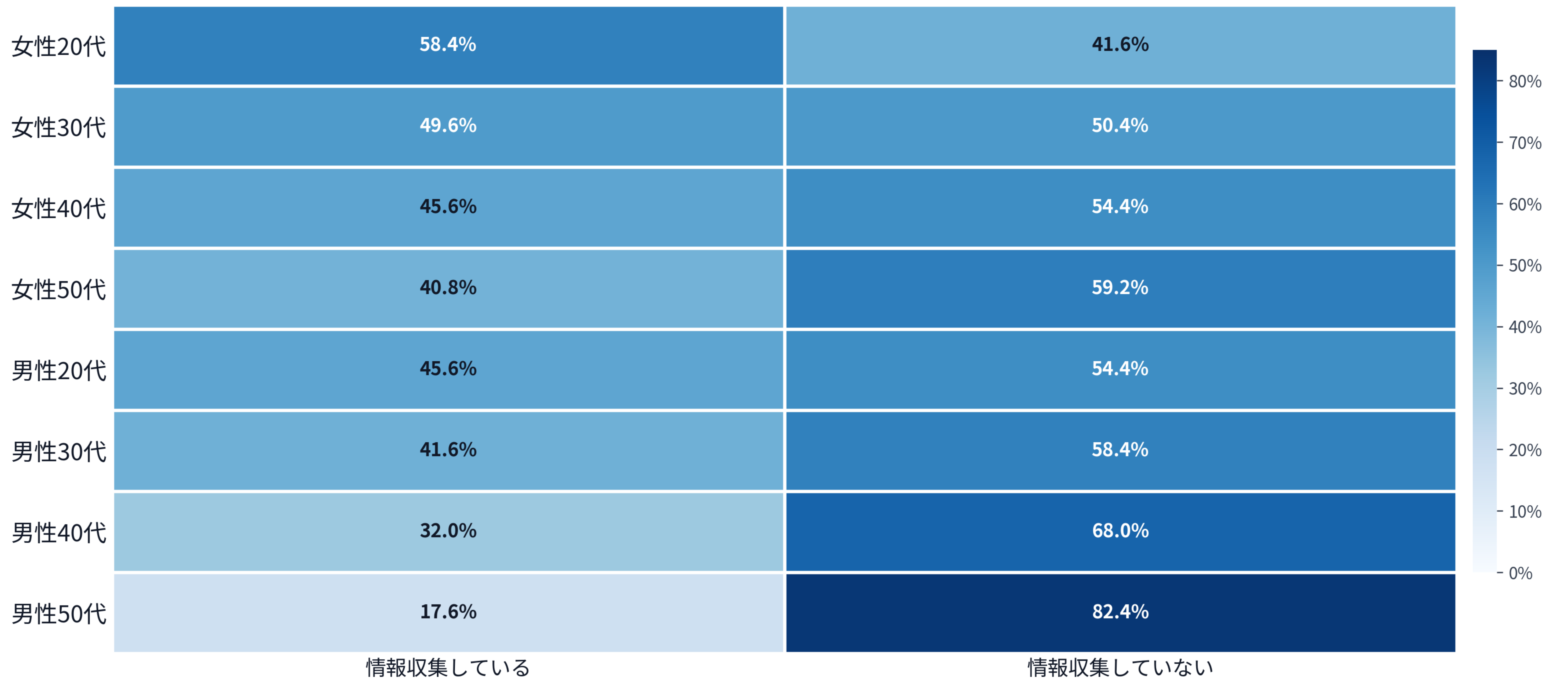
Q3 | 年代×性別 ケア手段（概要）

年代×性別ごとの割合



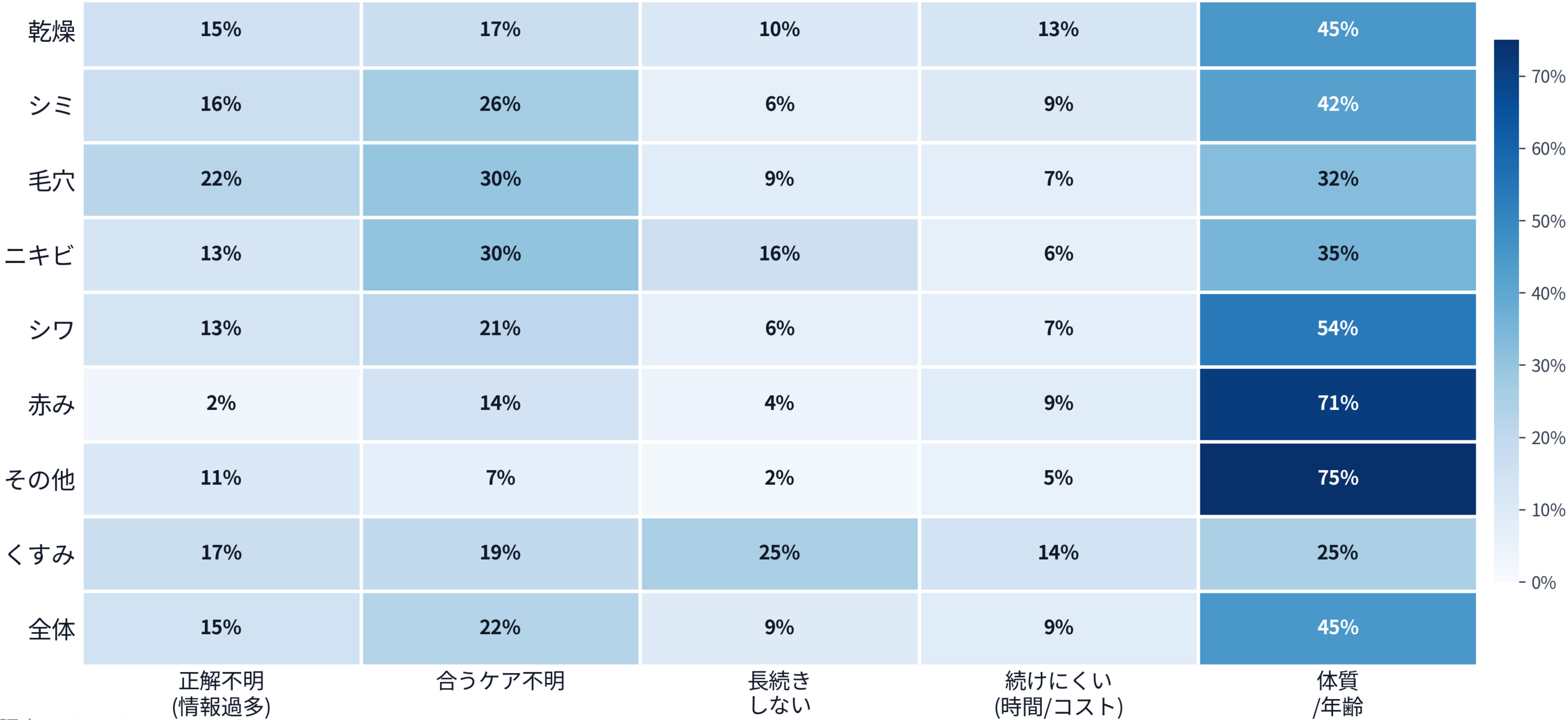
Q4 | 年代×性別×情報収集の有無

年代×性別ごとの割合



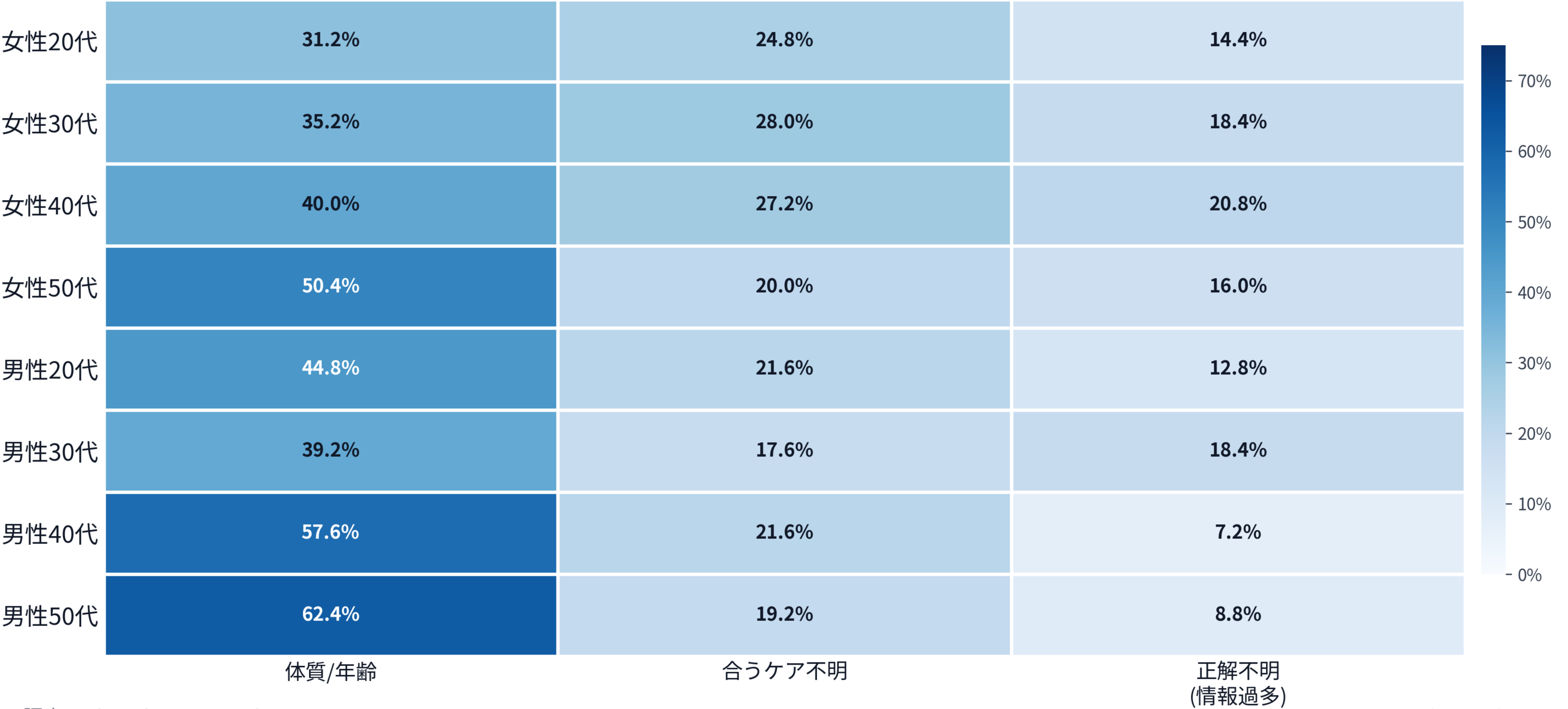
Q5 | 悩み別 解決しにくい理由 (内訳)

悩みごとの内訳 (割合)



Q5 | 年代×性別別 主要理由 (3つ)

年代×性別ごとの割合



付録 | 設問全文・選択肢一覧

Q1～Q2（単一回答）

Q1

現在、最も悩んでいる「肌の悩み」はどれですか？

1. 毛穴（黒ずみ・詰まり・開き）
2. ニキビ・吹き出物
3. シミ・そばかす
4. くすみ
5. 乾燥
6. シワ・たるみ
7. 赤み・敏感肌
8. その他（自由記入）

Q2

その肌悩みは、どのくらいの期間続いていますか？

1. 半年未満
2. 半年～1年未満
3. 1～3年未満
4. 3～5年未満
5. 5年以上

付録 | 設問全文・選択肢一覧

Q3～Q5（単一回答）

Q3

その肌悩みに対して、現在行っているケアに最も近いものはどれですか？

1. 洗顔・クレンジングなど、基本的なスキンケアのみ
2. 化粧水・美容液など、悩み向けの基礎化粧品
3. パック・スクラブ・ピーリングなど、特別ケア
4. 美容皮膚科・エステなど、専門的なケア
5. 特に何もしていない／分からない

Q4

その肌悩みについて、主にどこで情報を集めていますか？

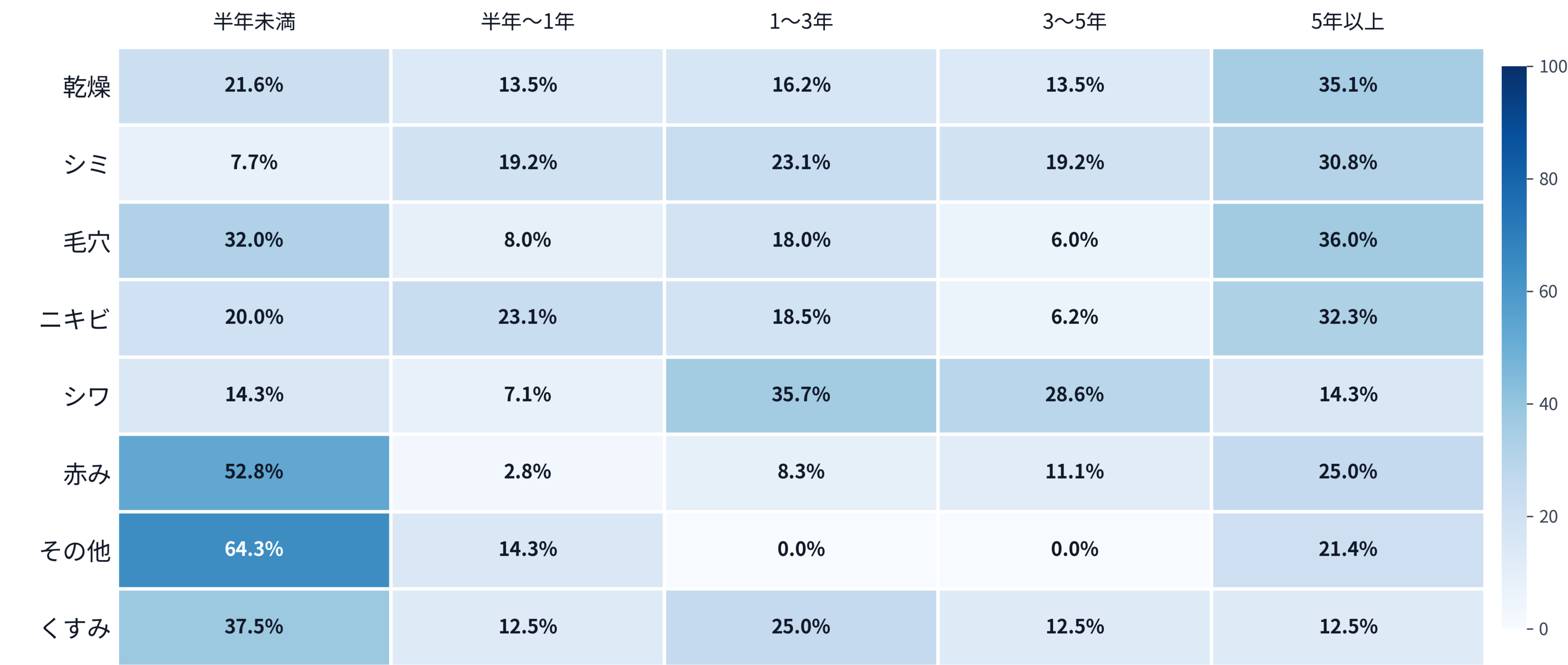
1. SNS（Instagram・X・TikTok など）
2. Webメディア・ブログ・まとめ記事
3. 口コミサイト・レビュー
4. 皮膚科・美容の専門家
5. 家族・友人の口コミ
6. 特に情報収集はしていない

Q5

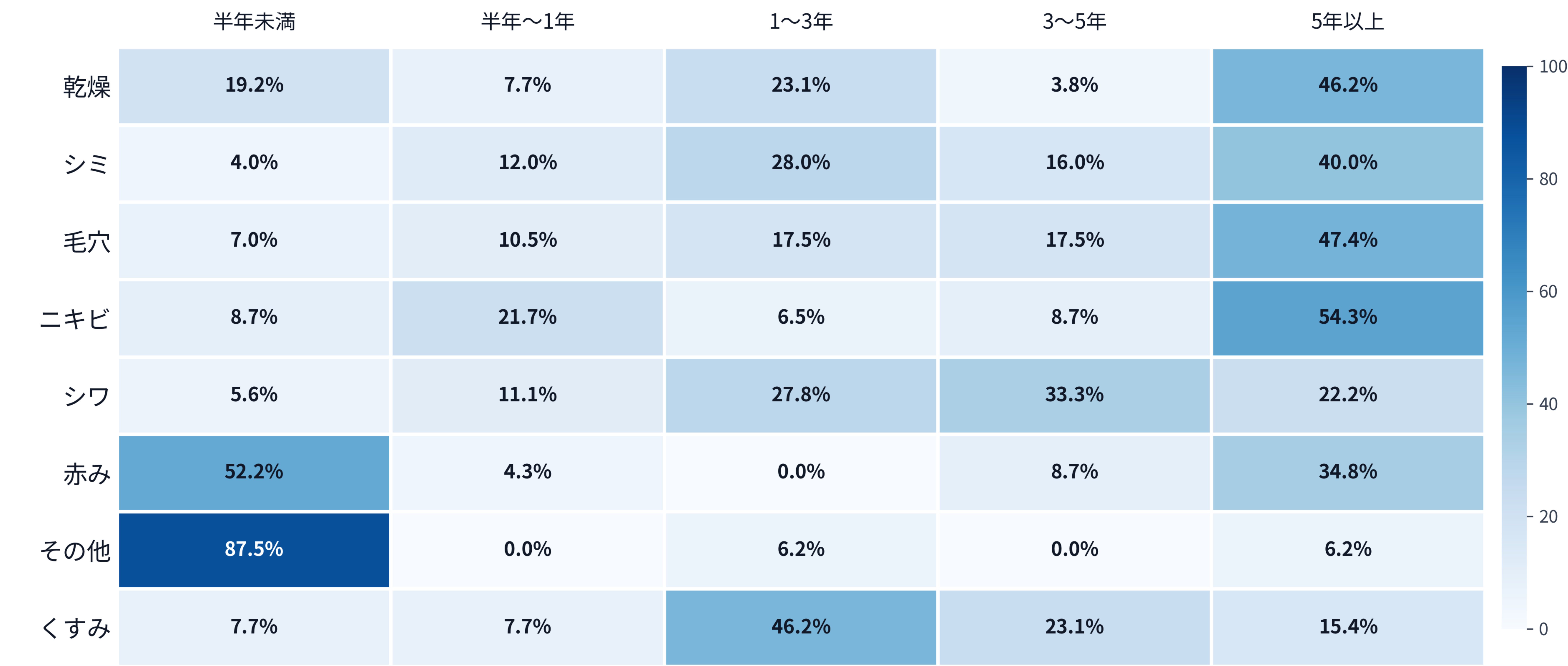
その肌悩みがなかなか解決しない理由として、最も近いと思うものはどれですか？

1. 情報や商品が多すぎて、正解が分からない
2. 自分に合うケアが見つからない
3. 効果を感じても、長続きしない
4. 続けるのが難しい（時間・手間・コスト）
5. 体質・年齢の問題だと思っている

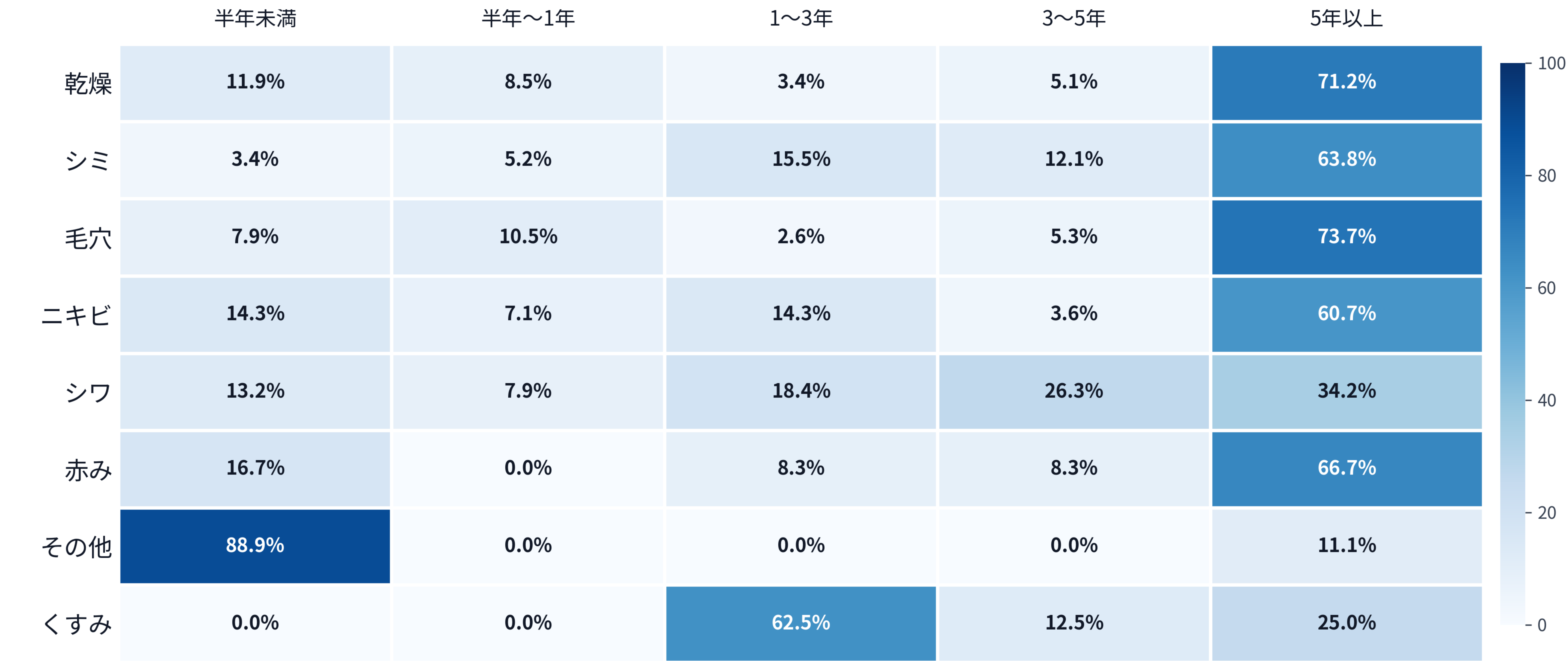
付録 | 20代 肌悩み×継続期間（Q1×Q2）



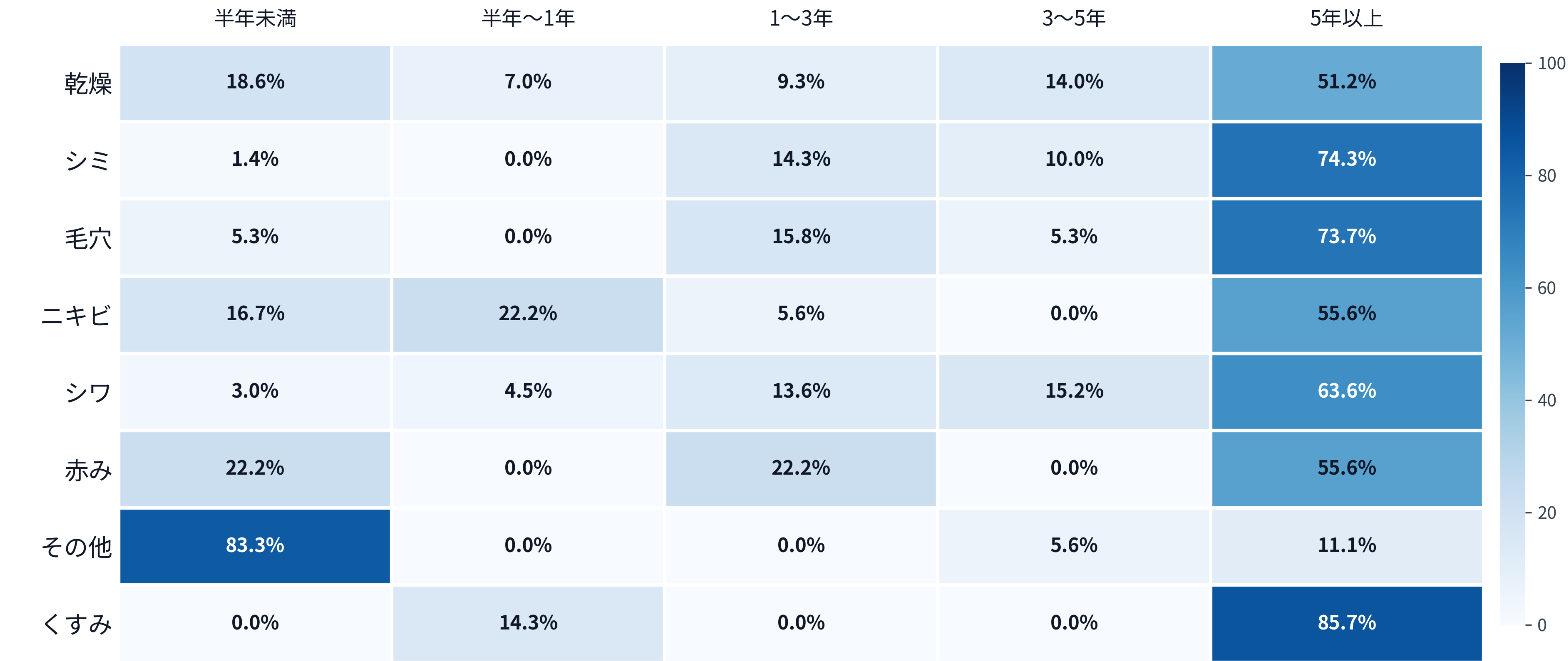
付録 | 30代 肌悩み×継続期間（Q1×Q2）



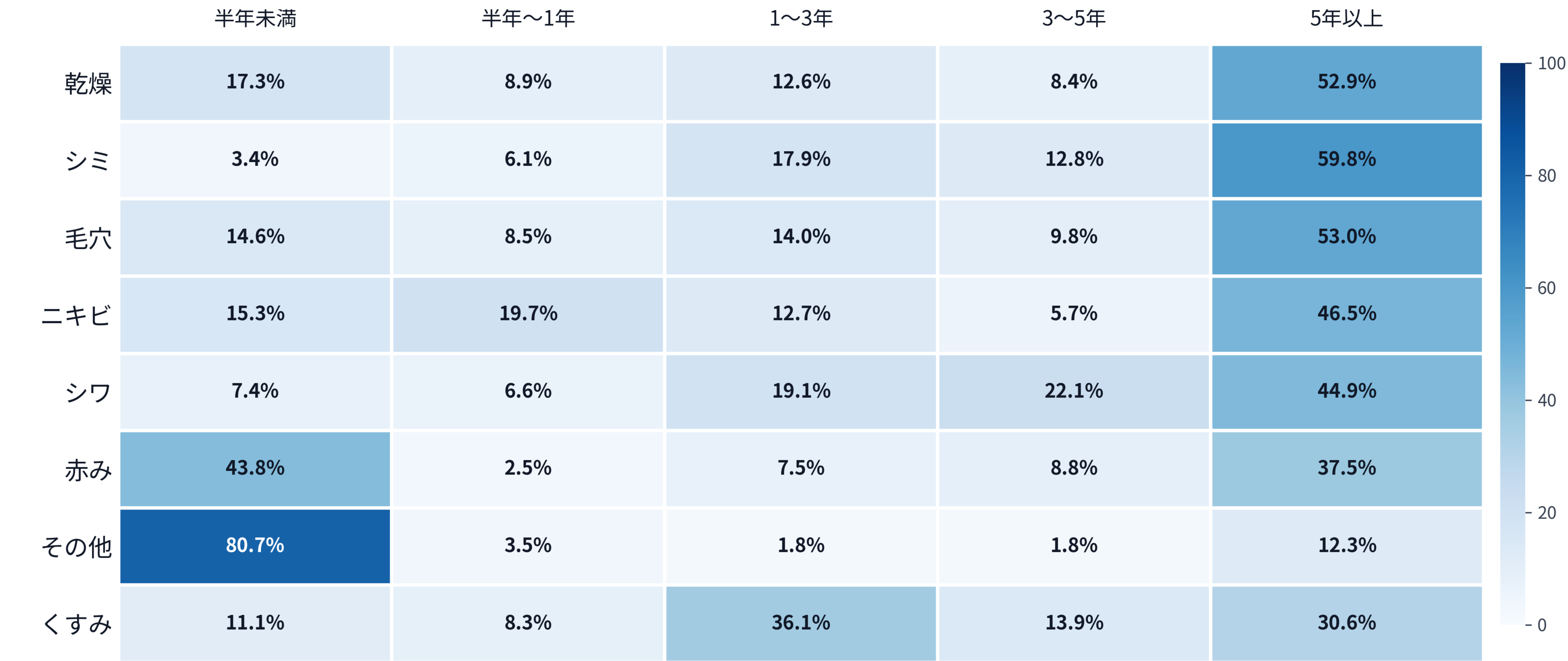
付録 | 40代 肌悩み×継続期間（Q1×Q2）



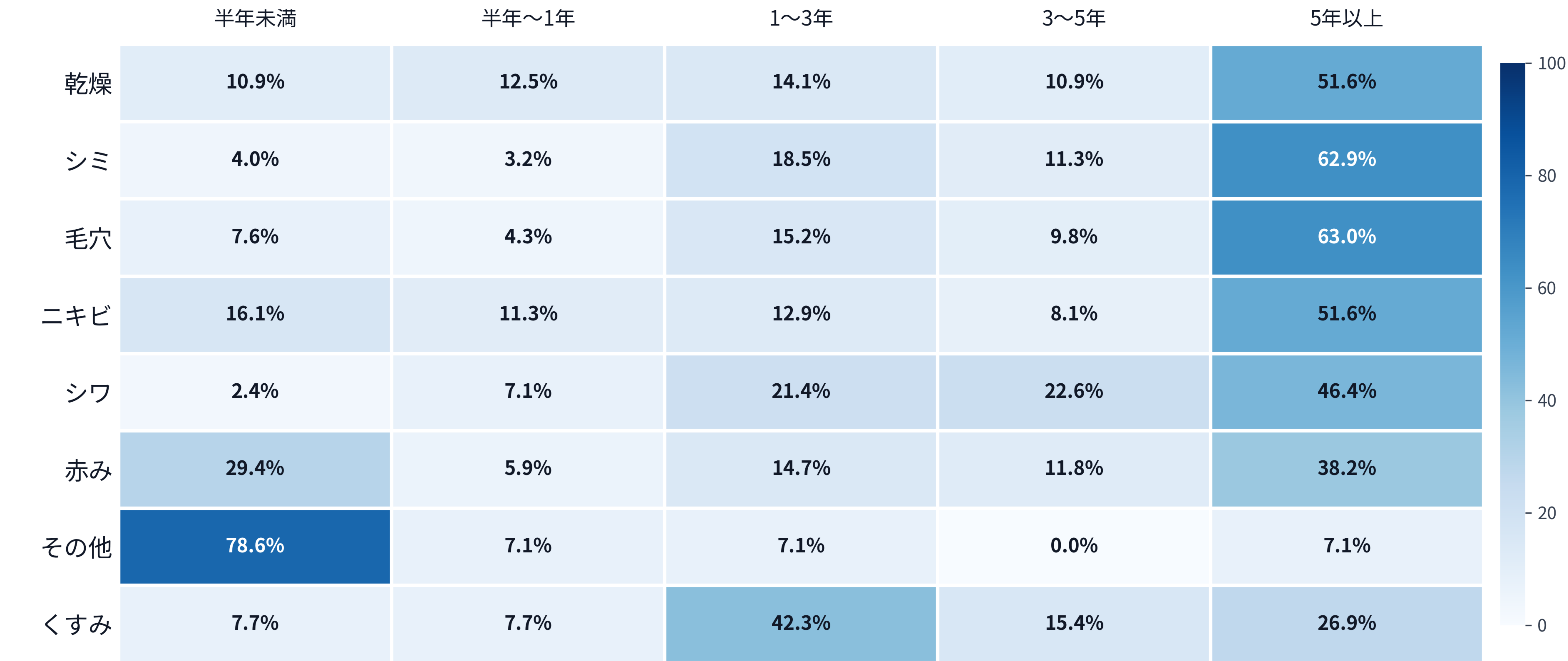
付録 | 50代 肌悩み×継続期間（Q1×Q2）



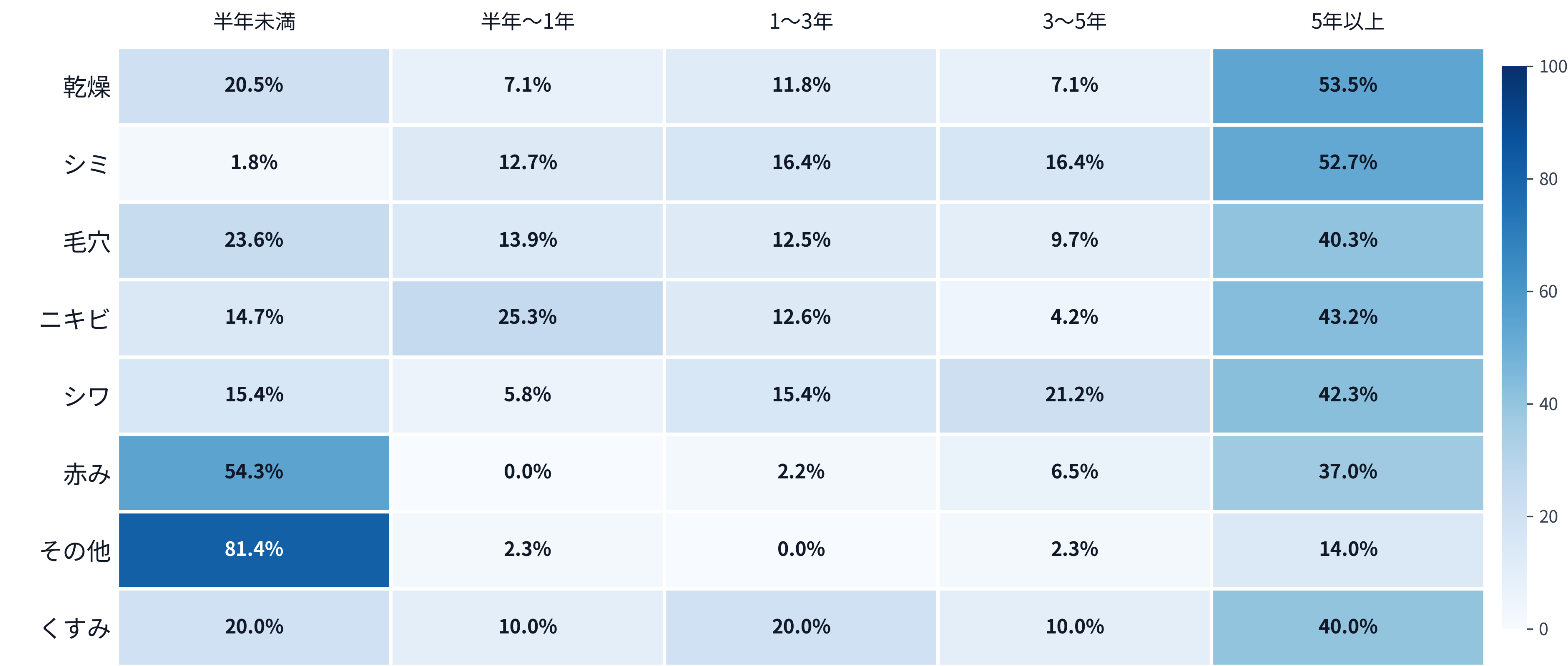
付録 | 全体 肌悩み×継続期間（Q1×Q2）



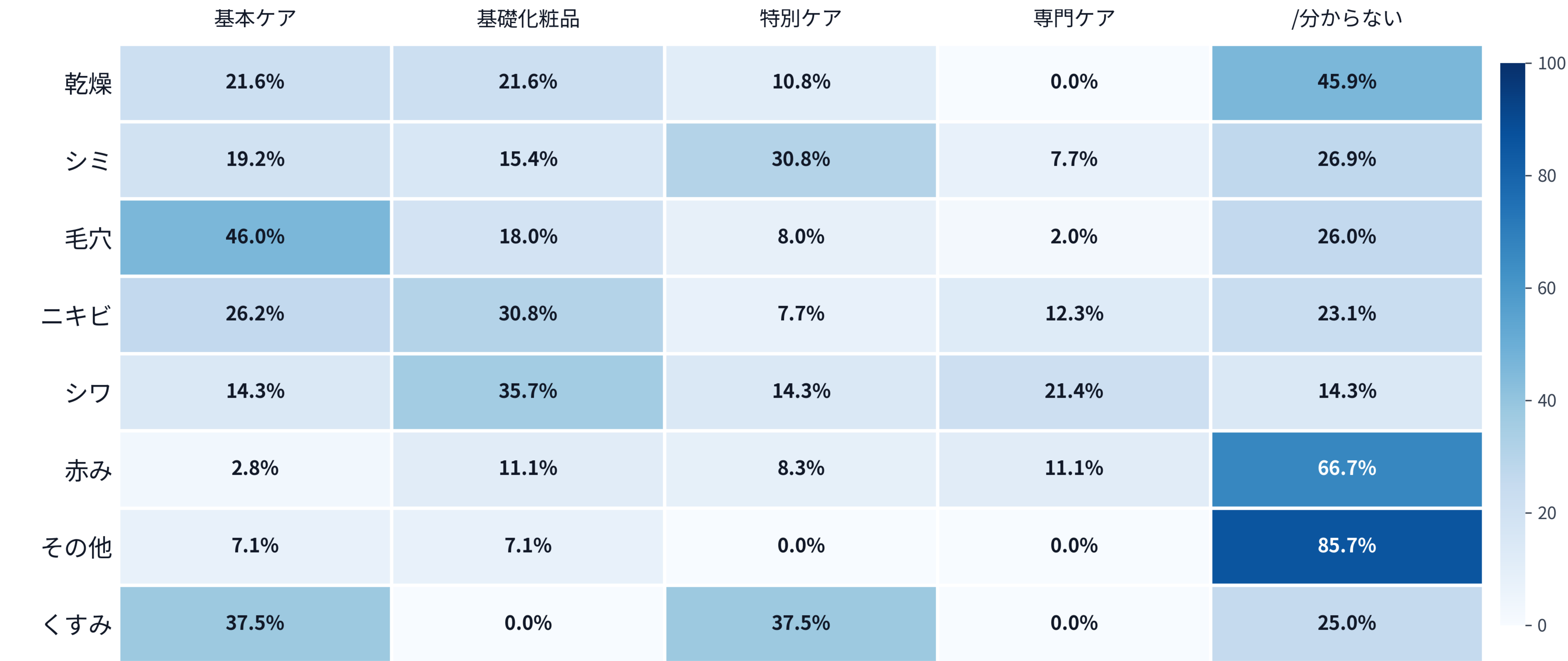
付録 | 女性 肌悩み×継続期間（Q1×Q2）



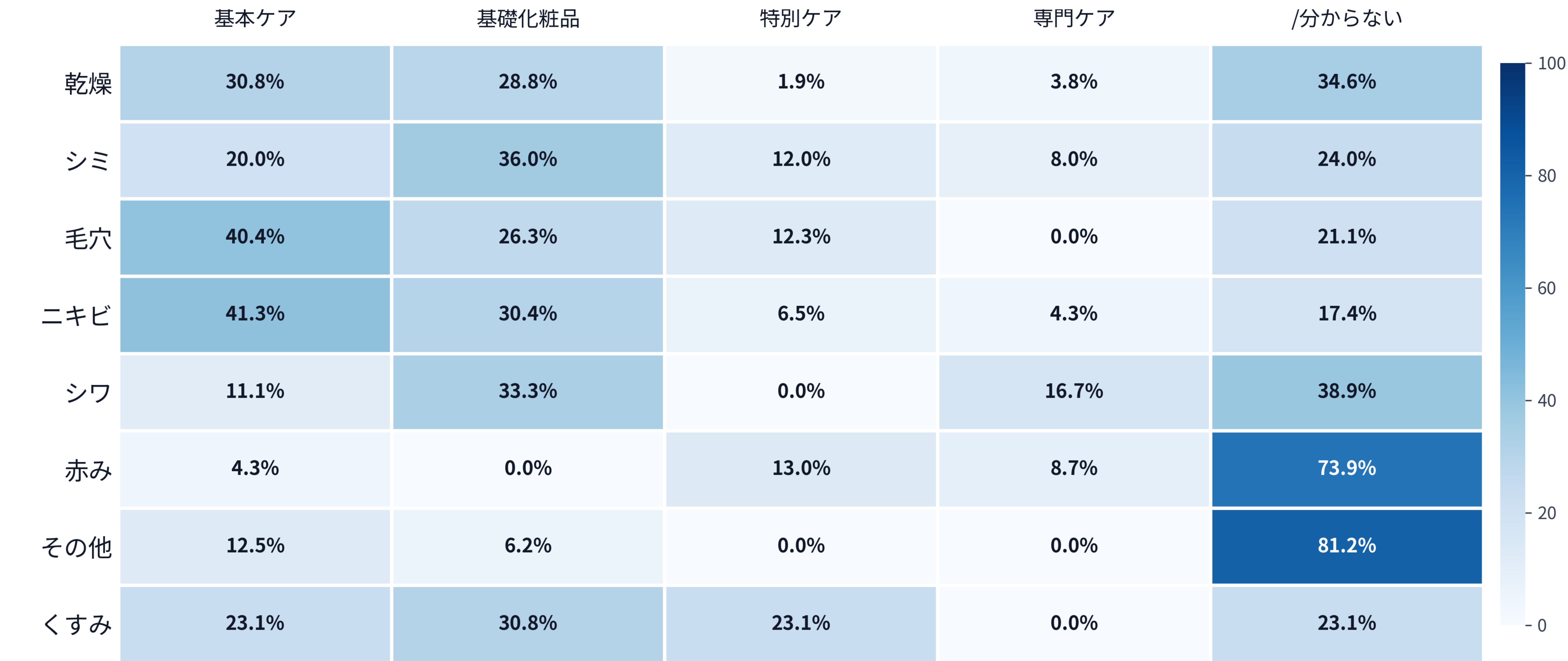
付録 | 男性 肌悩み×継続期間（Q1×Q2）



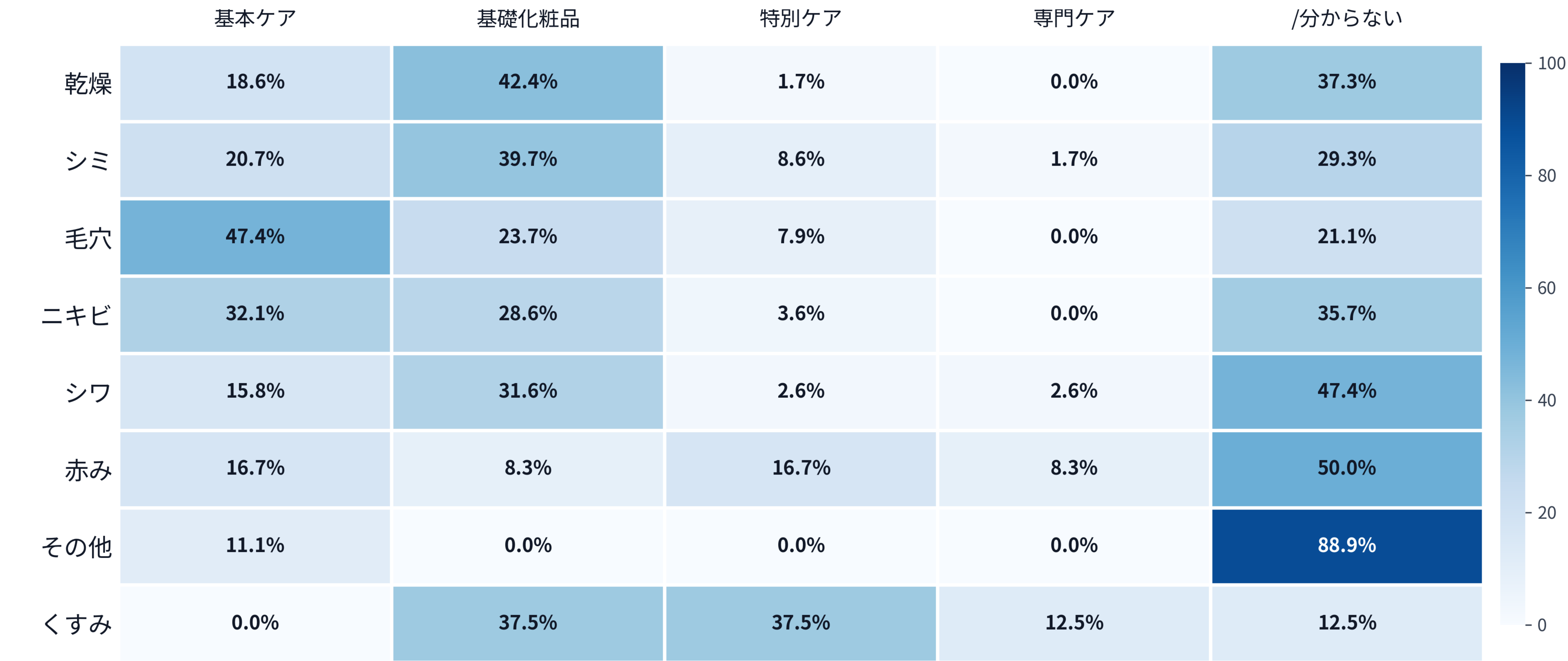
付録 | 20代 肌悩み×ケア手段（Q1×Q3）



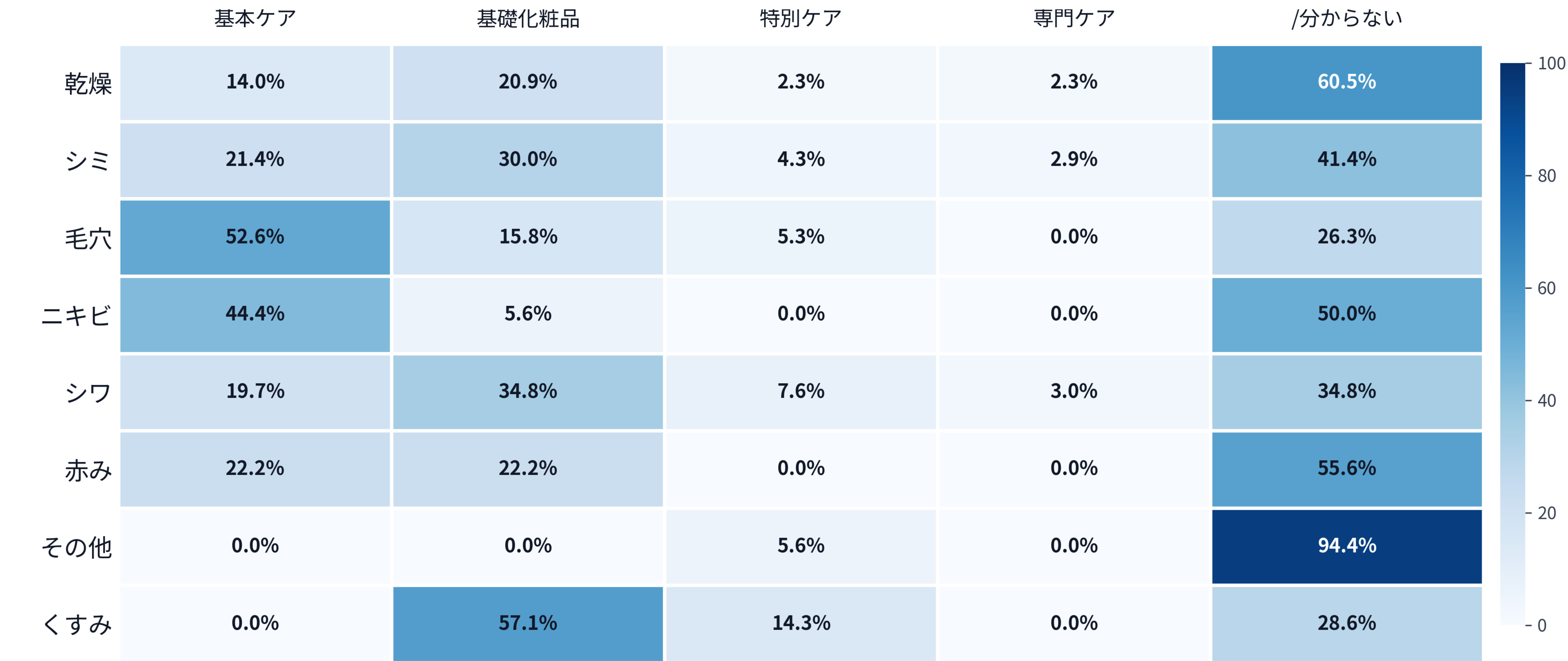
付録 | 30代 肌悩み×ケア手段（Q1×Q3）



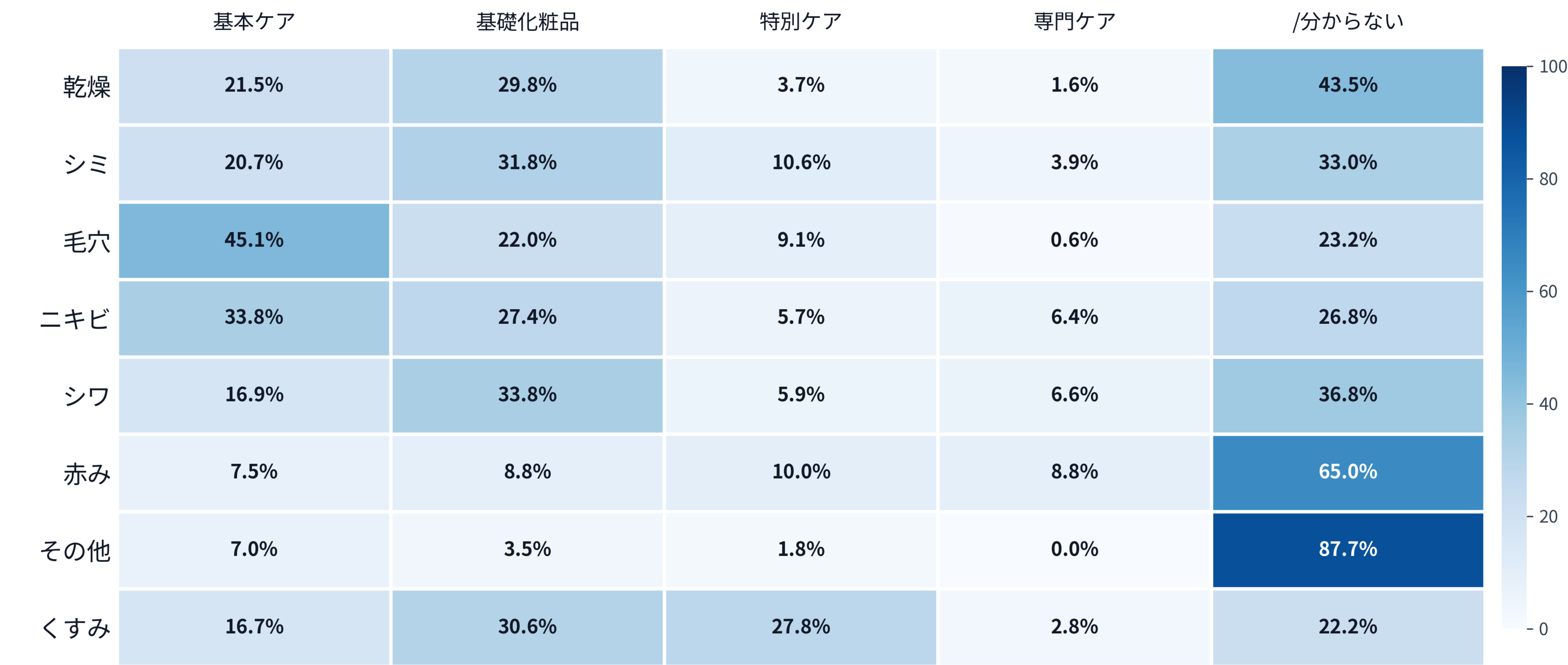
付録 | 40代 肌悩み×ケア手段（Q1×Q3）



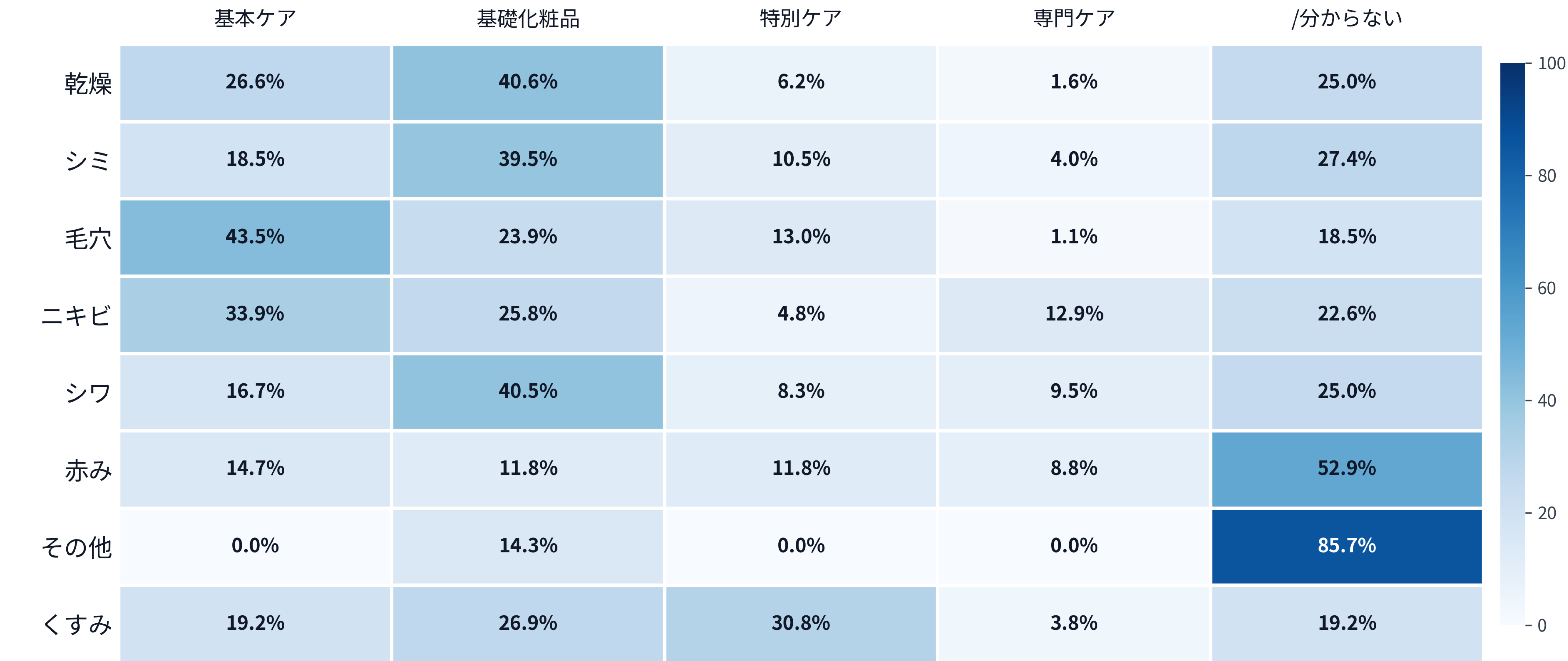
付録 | 50代 肌悩み×ケア手段（Q1×Q3）



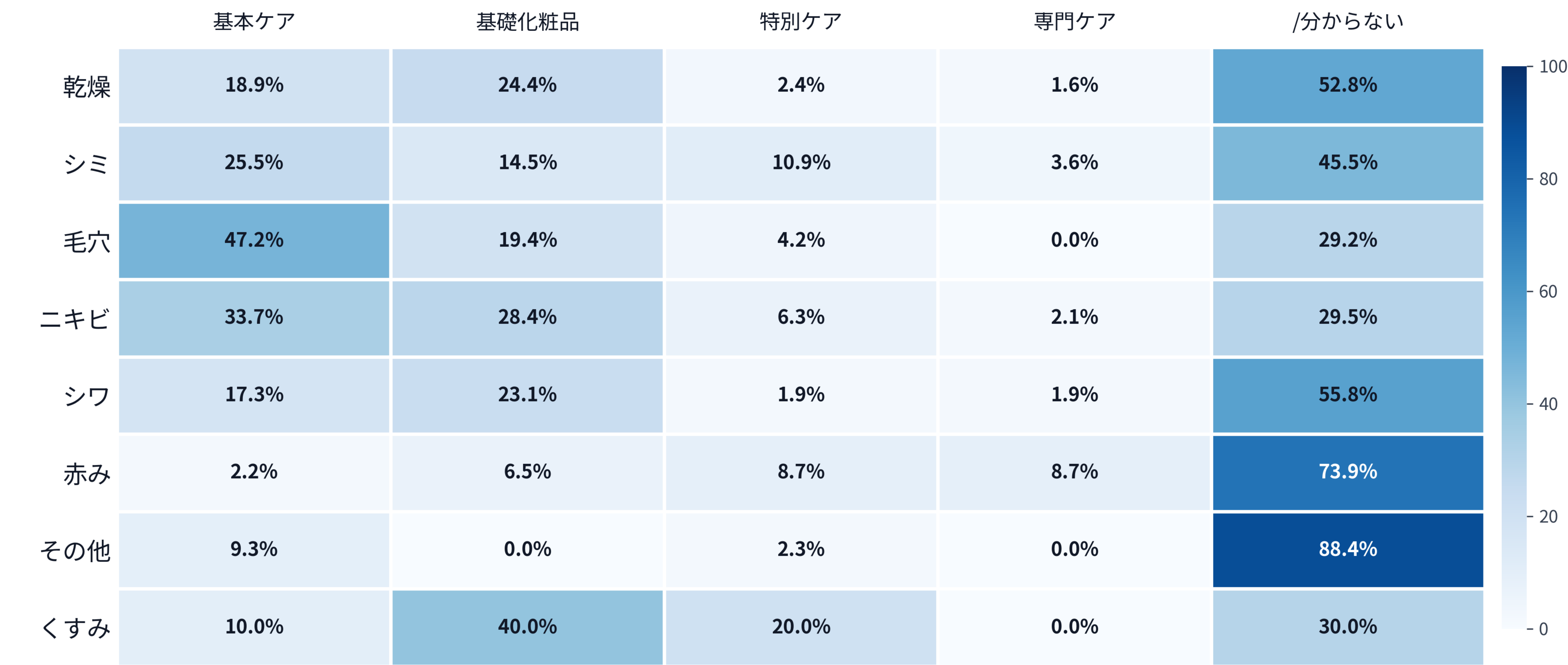
付録 | 全体 肌悩み×ケア手段（Q1×Q3）



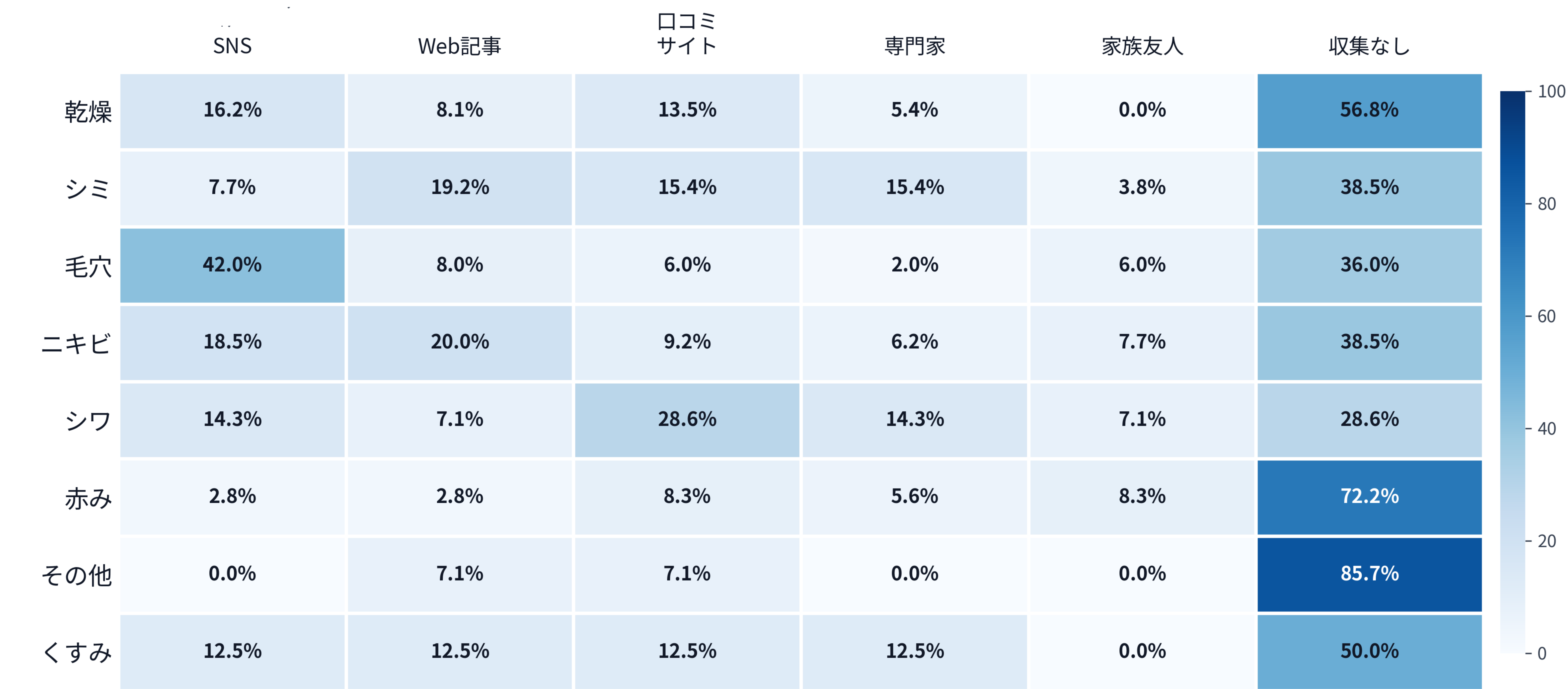
付録 | 女性 肌悩み×ケア手段（Q1×Q3）



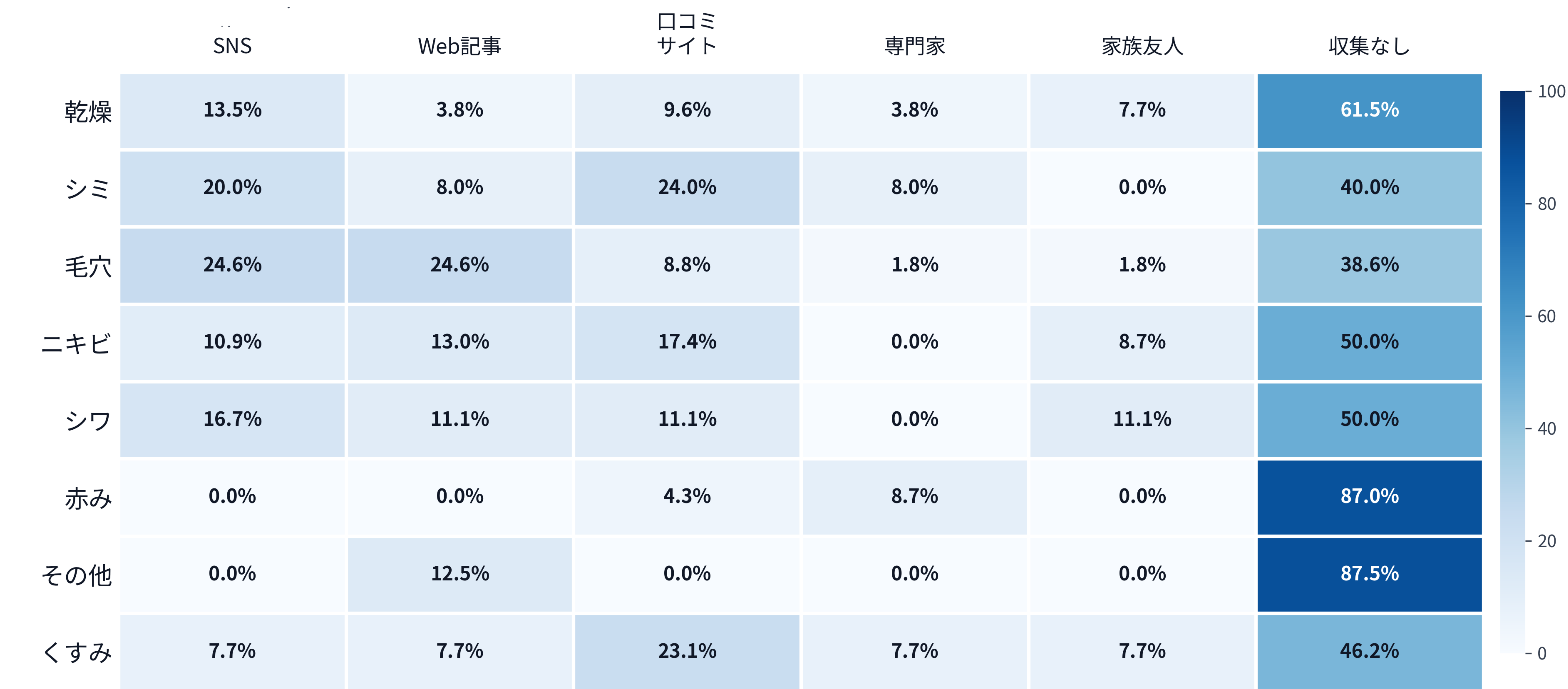
付録 | 男性 肌悩み×ケア手段（Q1×Q3）



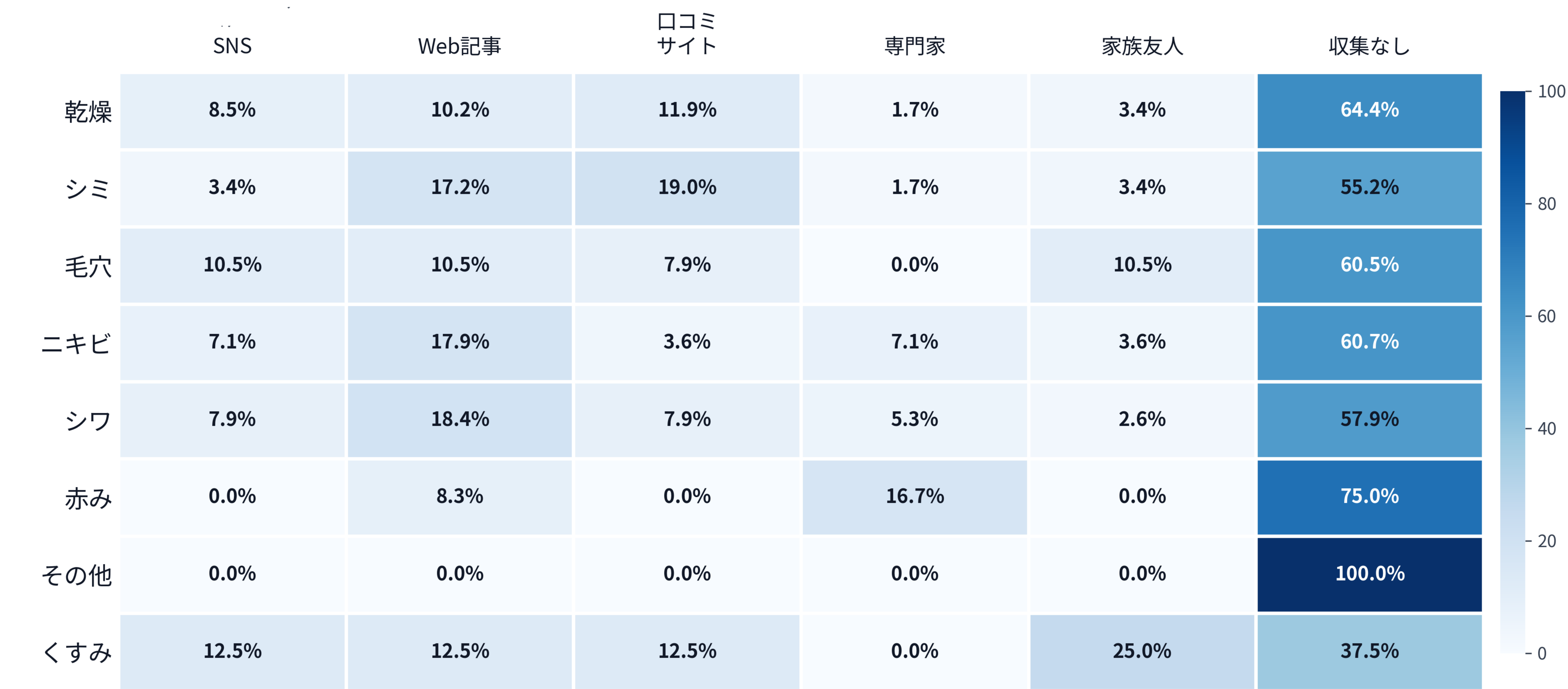
付録 | 20代 肌悩み×情報収集手段（Q1×Q4）



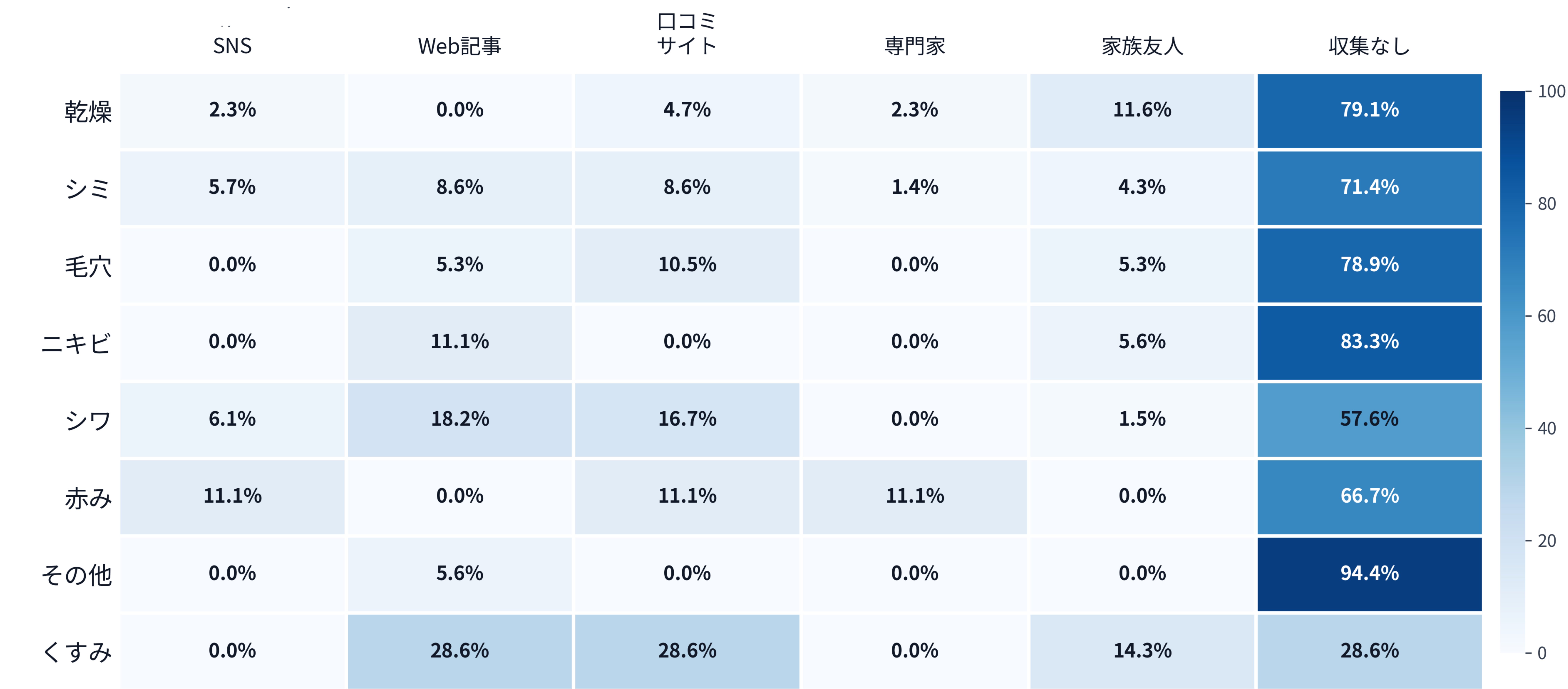
付録 | 30代 肌悩み×情報収集手段（Q1×Q4）



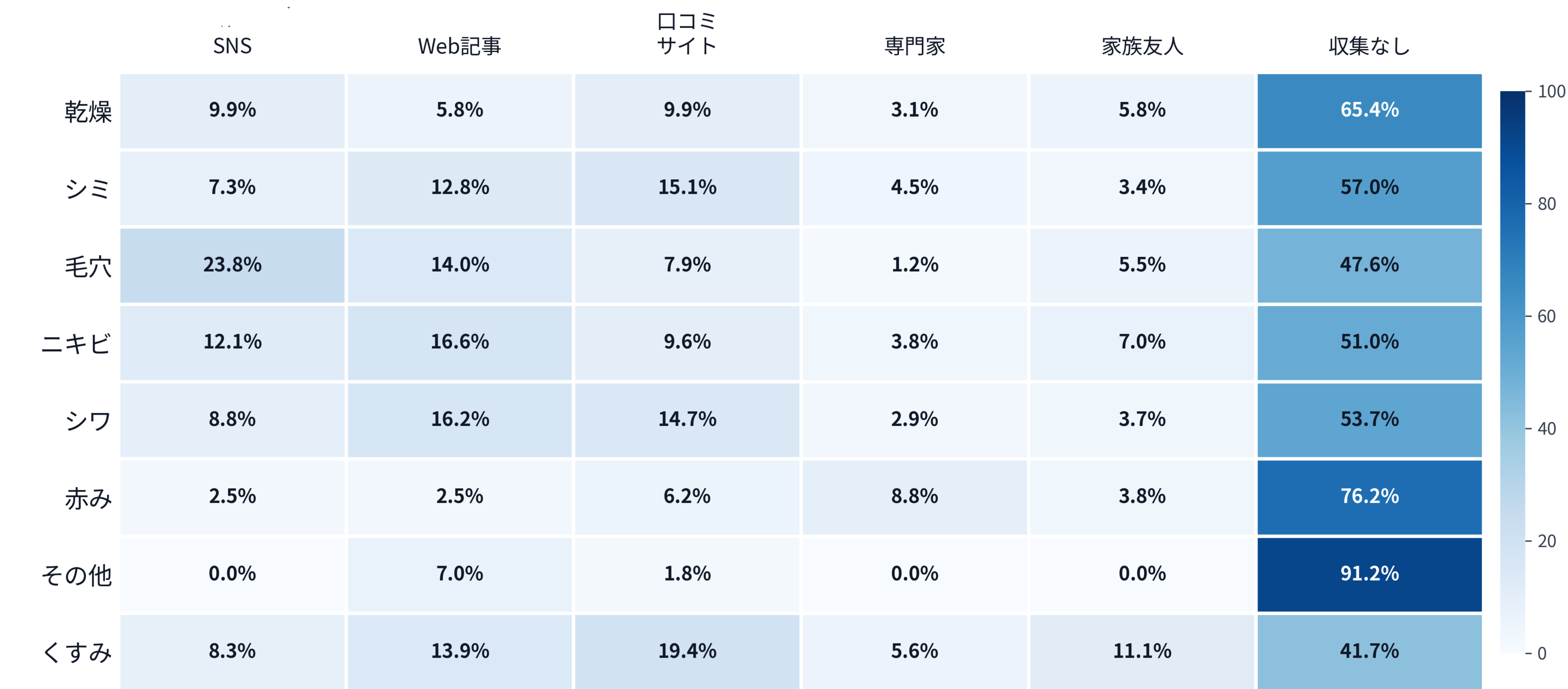
付録 | 40代 肌悩み×情報収集手段（Q1×Q4）



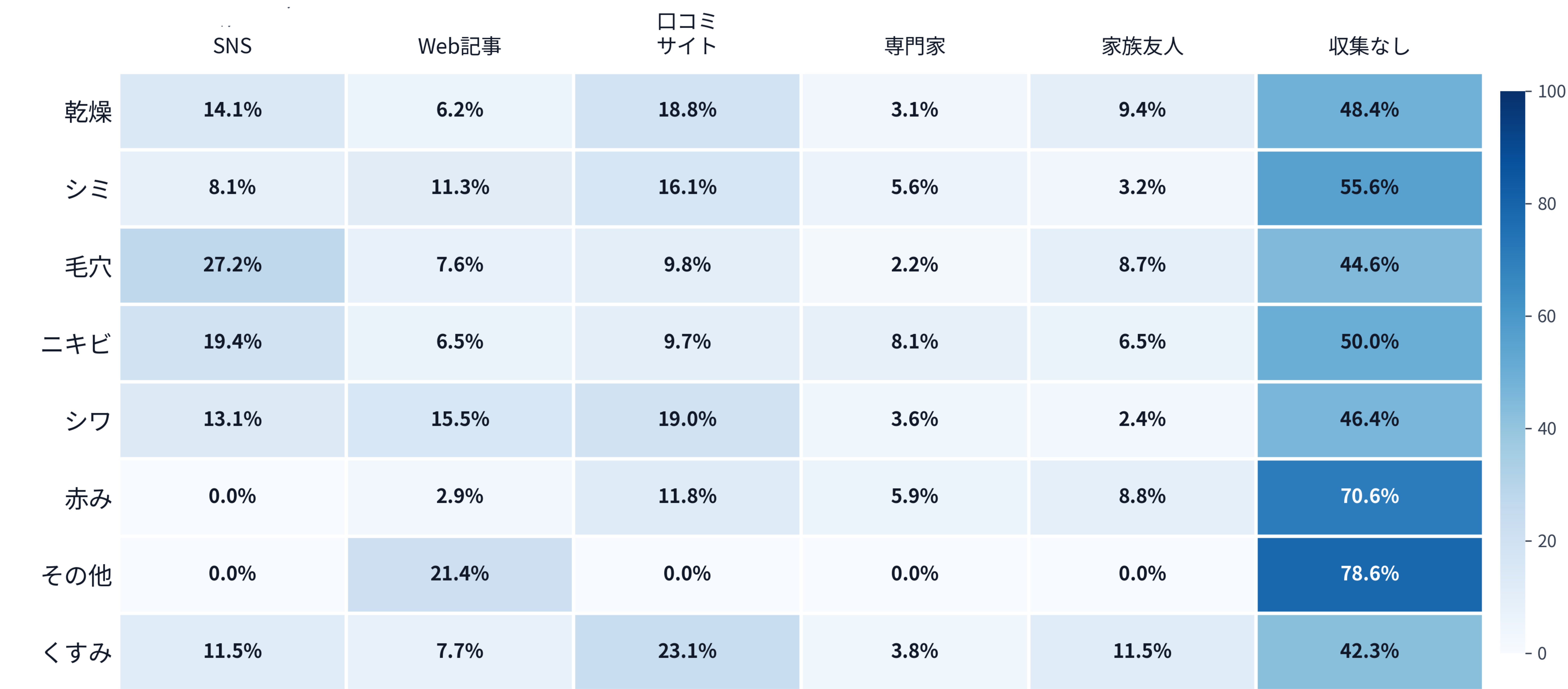
付録 | 50代 肌悩み×情報収集手段（Q1×Q4）



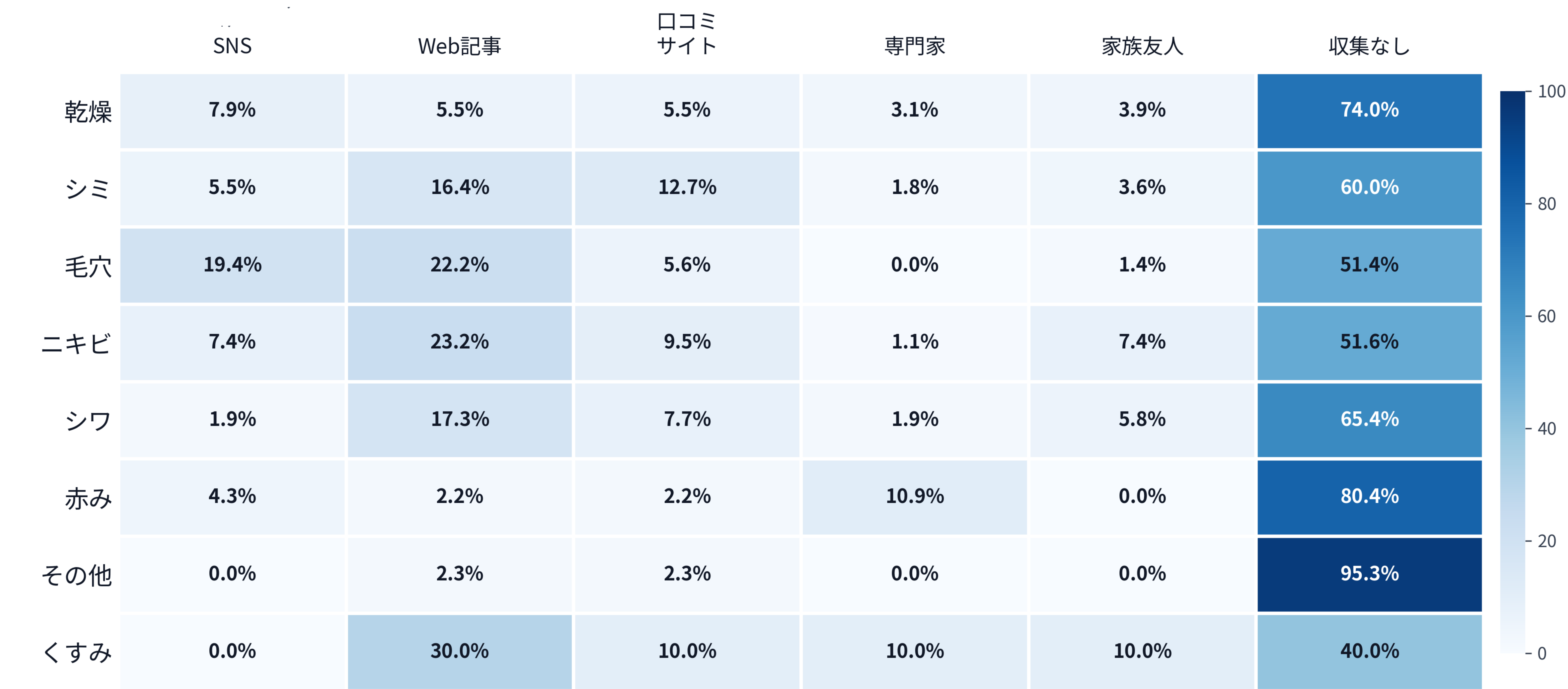
付録 | 全体 肌悩み×情報収集手段（Q1×Q4）



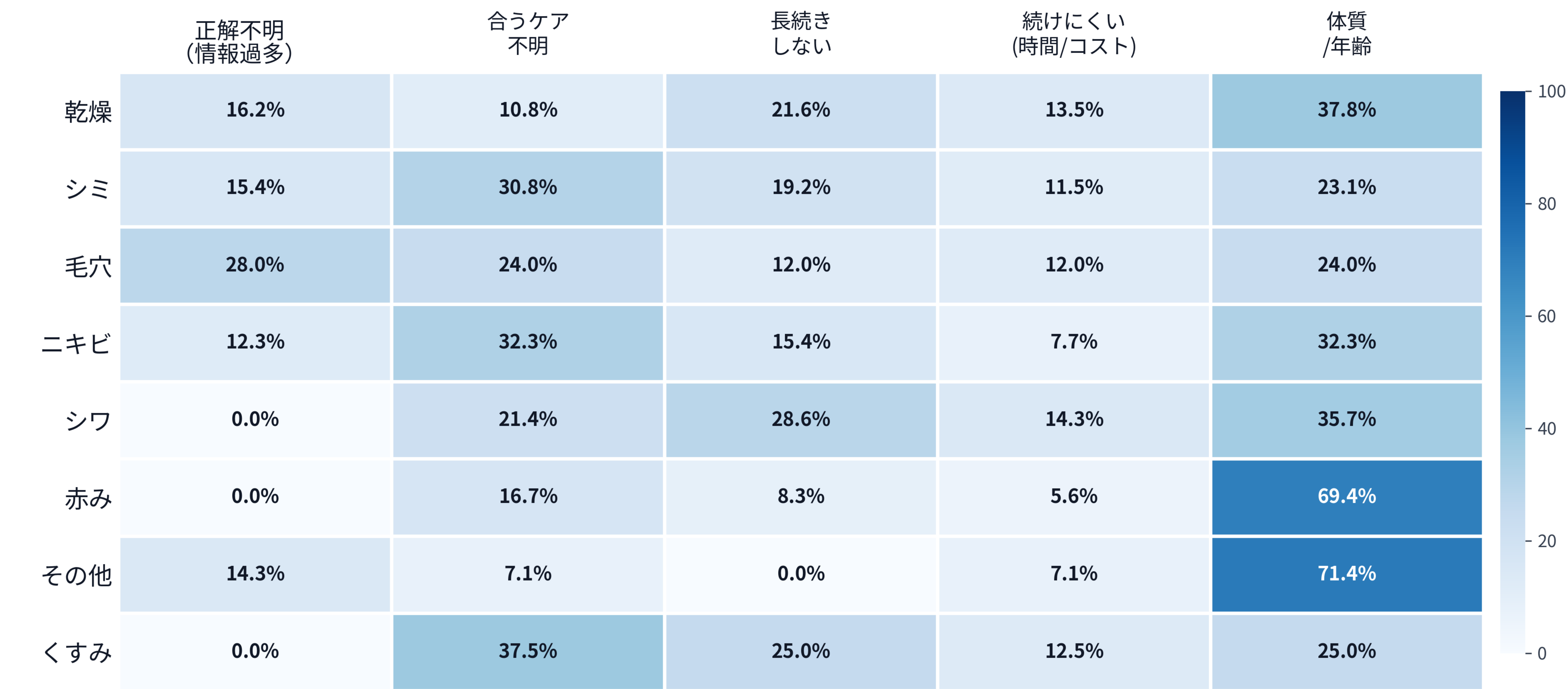
付録 | 女性 肌悩み×情報収集手段（Q1×Q4）



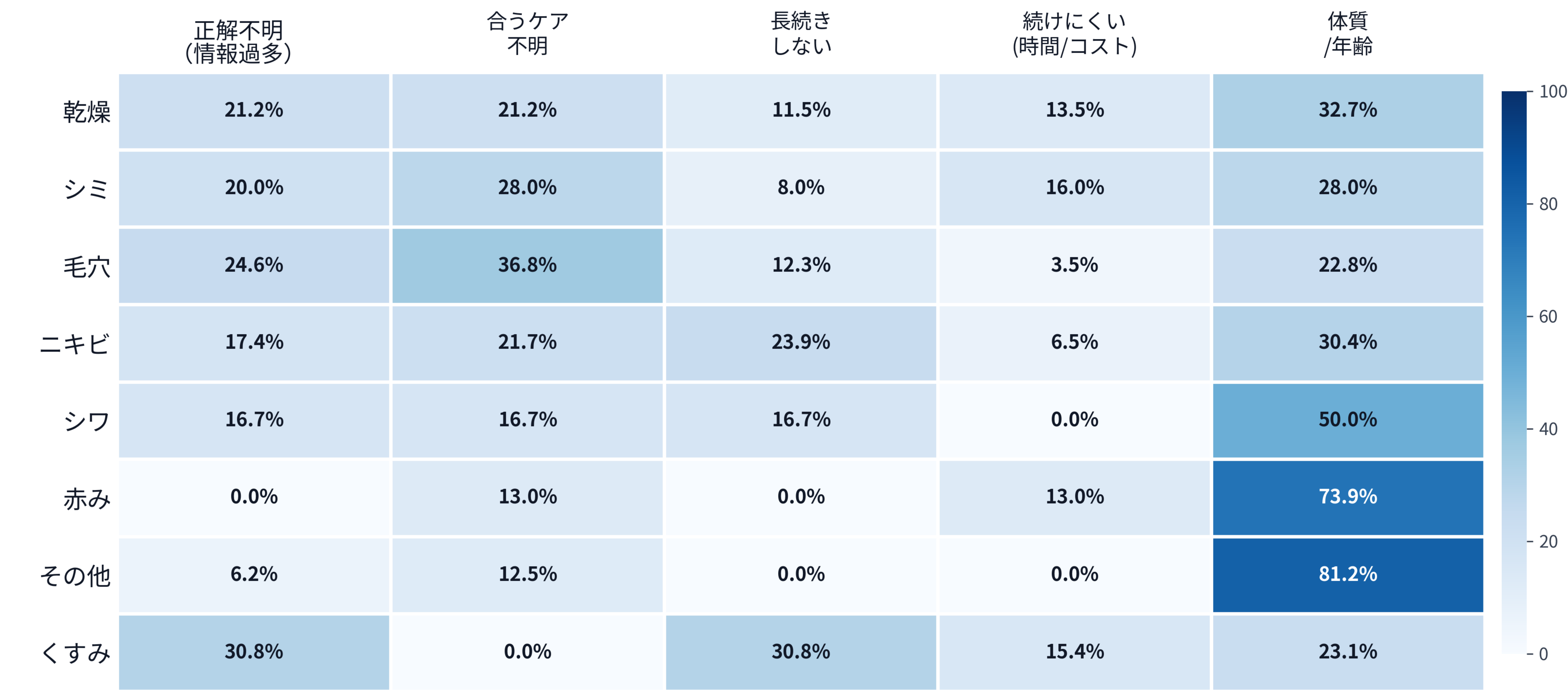
付録 | 男性 肌悩み×情報収集手段（Q1×Q4）



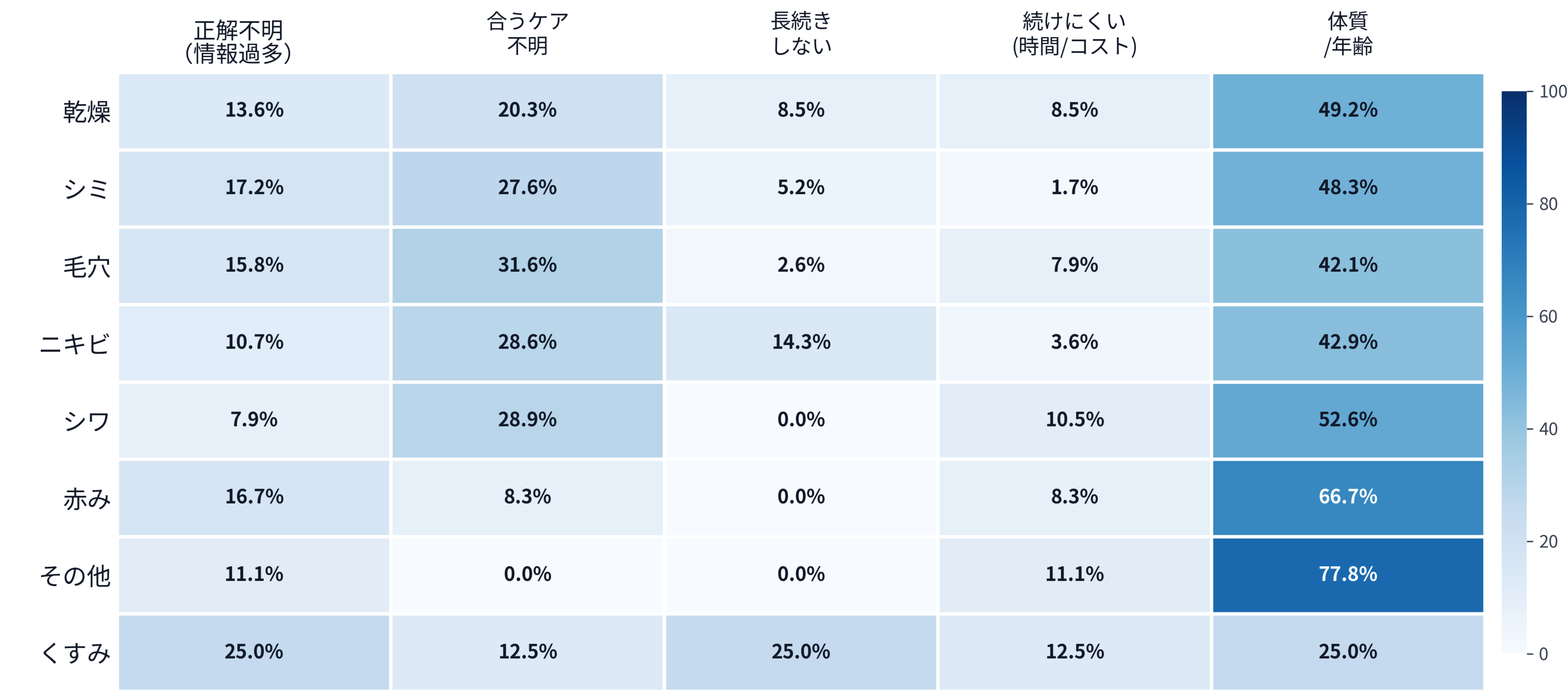
付録 | 20代 肌悩み×解決しにくい理由 (Q1×Q5)



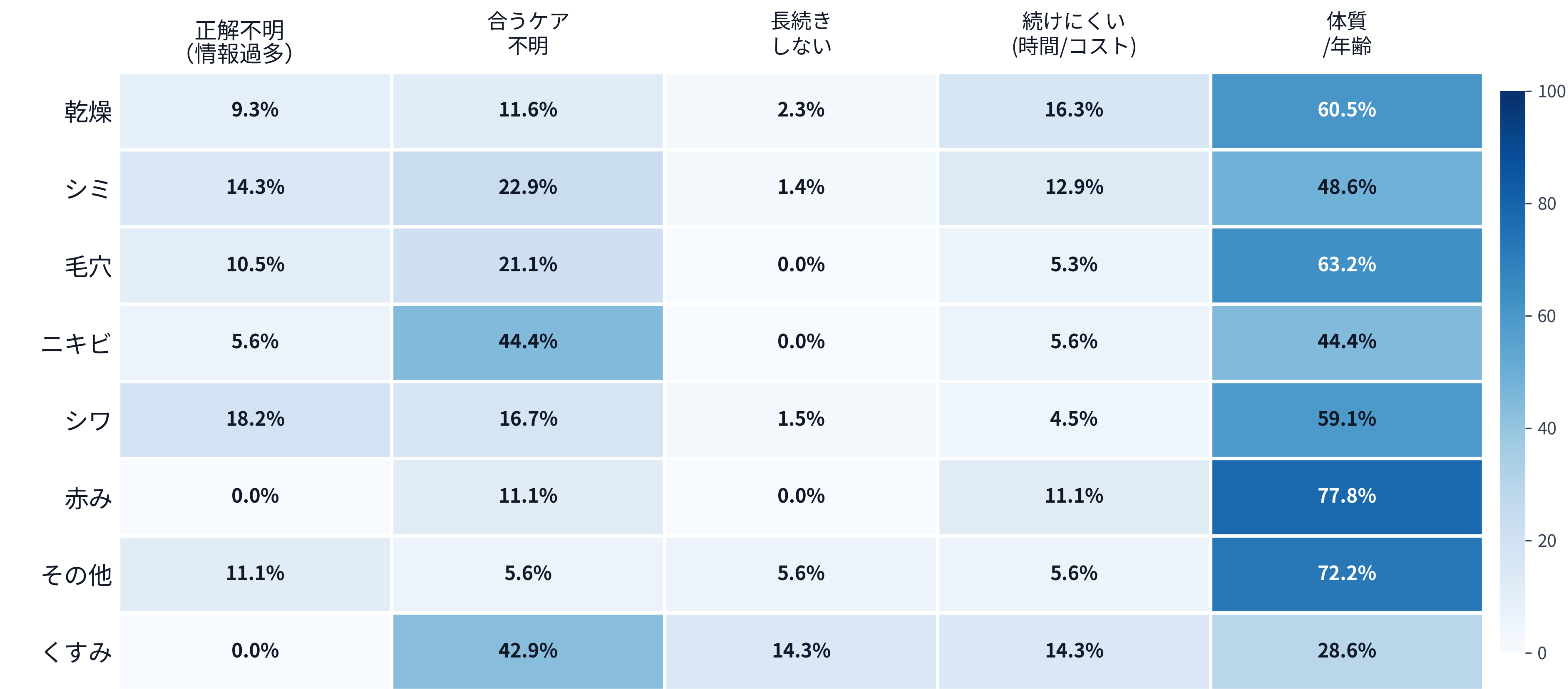
付録 | 30代 肌悩み×解決しにくい理由 (Q1×Q5)



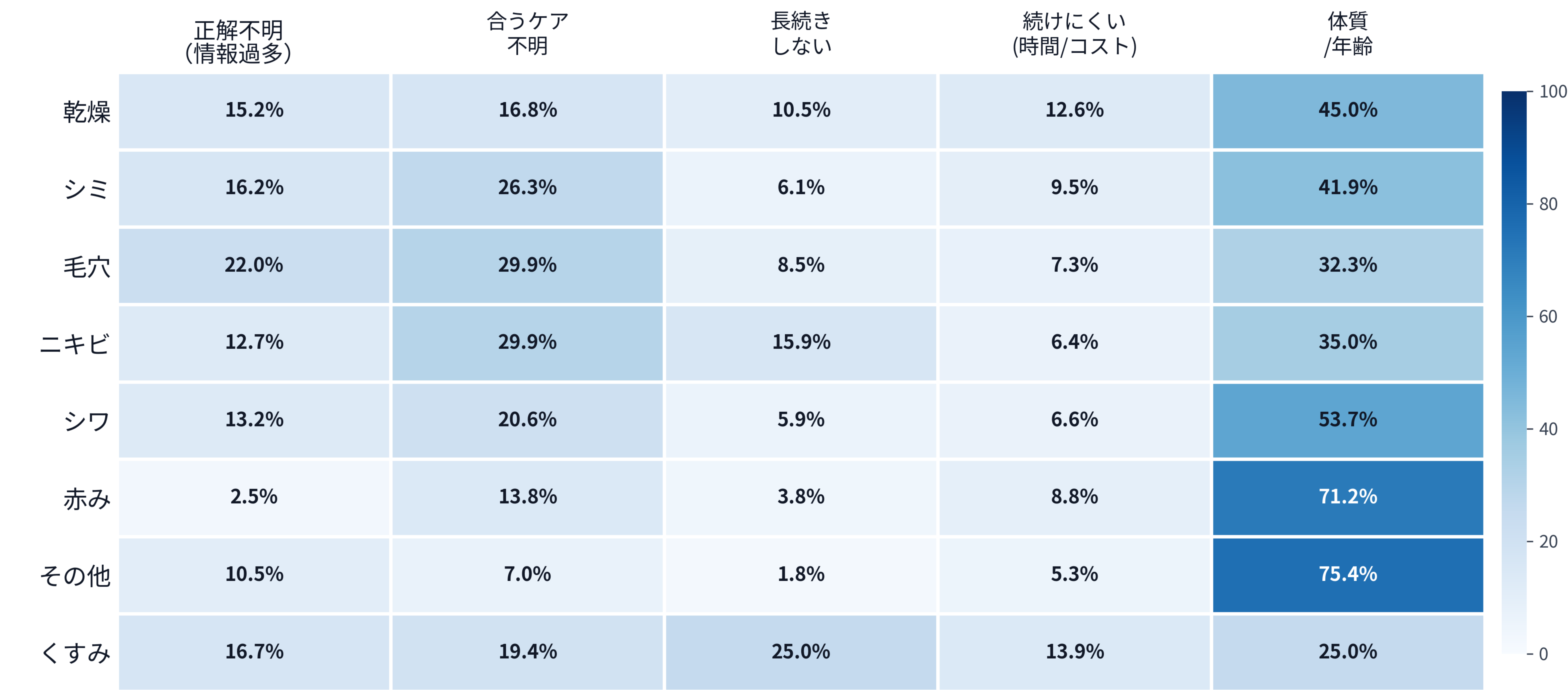
付録 | 40代 肌悩み×解決しにくい理由 (Q1×Q5)



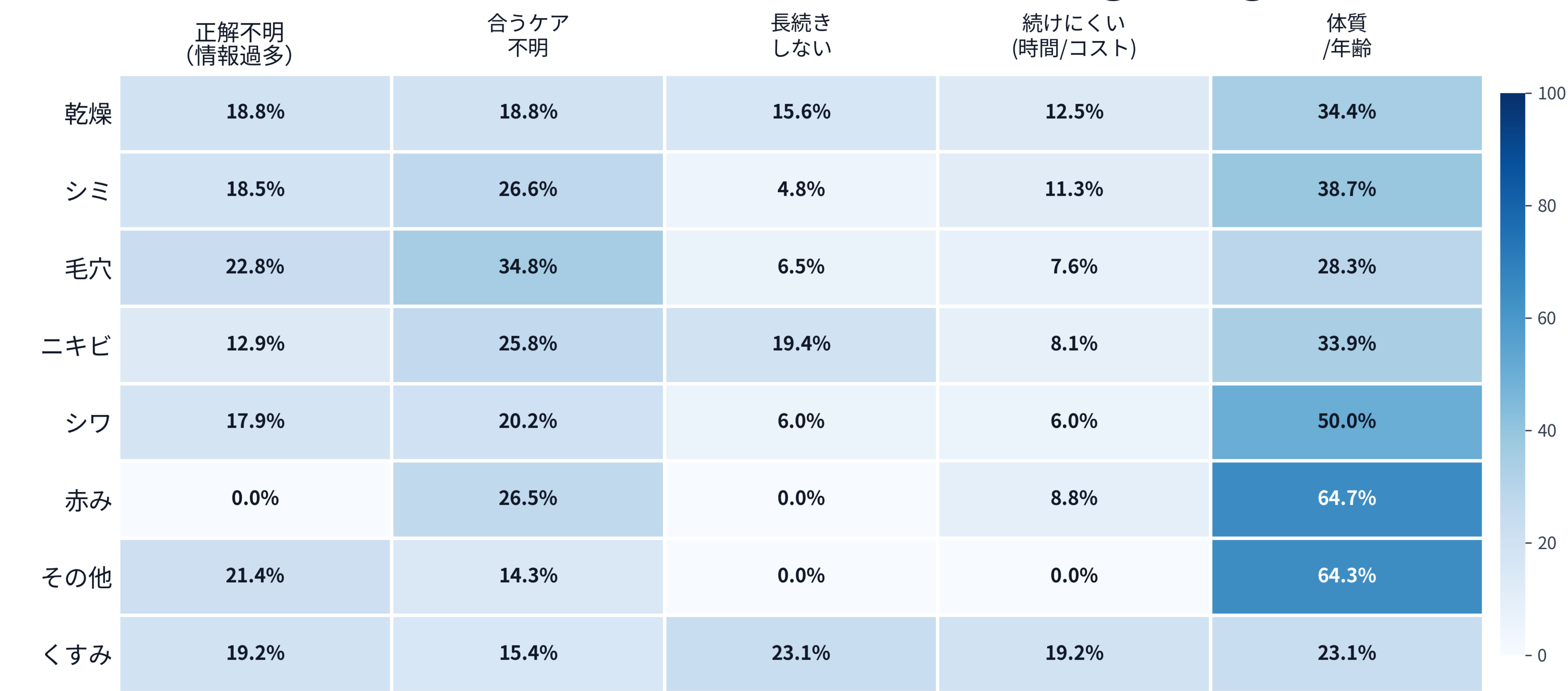
付録 | 50代 肌悩み×解決しにくい理由 (Q1×Q5)



付録 | 全体 肌悩み×解決しにくい理由 (Q1×Q5)



付録 | 女性 肌悩み×解決しにくい理由 (Q1×Q5)



付録 | 男性 肌悩み×解決しにくい理由 (Q1×Q5)

