

Solkampagnen | Kræftens Bekæmpelse

Danskerne solvaner i sommerferien 2022



Danskernes solvaner i sommerferien 2022

Denne rapport er udarbejdet af Solkampagnens evalueringsenhed ved:

Anna D. Madsen

Studentermedhjælper, Stud.scient.san.publ.

Brian Køster

Senior forsker, Msc., Phd.

Ansvarlig kontaktperson for denne kortlægning: brk@cancer.dk / 35 25 76 66

Uddrag, herunder figurer, tabeller og kortere citater, er tilladt med kildeangivelse:

Madsen A.D. & Køster B.

Danskernes solvaner i sommerferien 2022 Kræftens Bekæmpelse 2023

Kræftens Bekæmpelse
Forebyggelse & Oplysning
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Tlf: 35 25 75 00

Rapporten findes udelukkende i elektronisk form og er tilgængelig via

www.solkampagnen.dk

Forsidebillede: [Unsplash.com](https://unsplash.com) ISBN: 978-87-7064-473-0

Copyright© Kræftens Bekæmpelse Juni 2023

Alle rettigheder forbeholdes.

Forord

Uv-stråling fra den naturlige sol og solarier øger risikoen for hud- og modermærkekræft. I Danmark konstateres der årligt ca. 20.600 nye tilfælde af kræft i huden, hvilket svarer til, at der registreres 56 nye tilfælde hver dag. Langt størstedelen af disse kræfttilfælde kan tilskrives uv-stråling og kan derved forebygges.

Denne rapport har til formål at beskrive danskernes solvaner, da de havde fri eller holdt ferie i sommeren 2022. Året 2022 bød på et år, hvor rejser til udlandet igen var fuldt tilgængelige efter en periode med COVID-19- situationen. Derfor belyser vi i denne rapport danskernes solvaner på ferie i Danmark og på ferier i udlandet ligesom vi gjorde i tidligere rapporter før pandemien.

Rapporten viser blandt andet, at danskerne opholder sig meget udendørs i deres ferie – og særligt midt på dagen, når solen står højest på himlen. Det er derfor også vigtigt, at danskerne husker at bruge solrådene i deres ferie og fridage. Mange danskere kender solrådene og følger dem også til dels, men der er stadig for mange, som bliver solskoldet. Derudover er der alt for mange børn, som bliver solskoldet, hvilket er særligt alvorligt, da børn er særligt udsatte, når det kommer til uv-stråling.

Det er derfor vigtigt, at vi lærer at bruge solrådene med en større rutine og grundighed, så vi både kan forebygge solskoldninger, men også forebygge hud- og modermærkekræft. Husk derfor disse gode råd til sommeren:

- Solbeskyttelse er nødvendigt, når uv-indekset er 3 eller derover, dvs. typisk i perioden fra april og til august.
- Søg skygge når solen står højest på himlen – det er oftest mellem kl. 12 og 15 i Danmark. Det er godt tidspunkt at tage en pause fra solen.
- Pas på din hud ved at bære tøj. Tøj er den beskyttelsesform som bedst begrænser strålingen.
- Husk at bruge rigelige mængder af solcreme: én krop – én håndfuld.
- Husk at solbeskytte dine børn, men også dig selv. Ved at huske at solbeskytte dig selv nedsætter du din risiko for hud- og modermærkekræft og er samtidig en god rollemodel for dine børn.

Så husk de tre solråd: skygge, solhat/tøj og solcreme og nyd solen med omtanke. Solkampagnen ønsker alle en god og solsikker sommer.

Peter Dalum

Projektchef i Kræftens Bekæmpelse

Indholdsfortegnelse

Sammenfatning	4
Konklusioner og anbefalinger.....	6
Indledning.....	8
1. Udendørs adfærd.....	11
2. Solbadning.....	14
3. Solskoldninger.....	16
4. Børns solskoldninger.....	23
5. Danskernes kendskab til solrådene.....	28
6. Solbeskyttelse.....	33
7. Brug af solcreme.....	40
8. Børns brug af solbeskyttelse.....	45
9. Viden om uv-indekset	52
10. Viden om sol og kræft	56
11. Hudundersøgelser.....	58
12. Metode.....	59
13. Litteraturliste.....	63

Sammenfatning

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i 2022. Rapporten er baseret på en internetbaseret undersøgelse blandt 4.951 danskere i alderen 15-70 år. De respondenter, der har hjemmeboende børn under 18 år, er også blevet spurgt til børnenes solvaner. Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet Norstat (som netop havde opkøbt Userneeds) for første gang. Tidligere undersøgelser i serien er alle udført af Userneeds. Data er repræsentativt i forhold til køn, alder, region og uddannelse. Vejret i Danmark i sommeren 2022 var gennemsnitligt og bestod både af to måneder i juni og august lidt varmere end gennemsnittet, mens juli var en anelse under. Målingen var dog den første efter covid-19 hvilket kan have haft en betydning for danskernes adfærd i solen i Danmark og på solferie.

Udendørs adfærd

Danskerne tilbragte meget tid udendørs, og størstedelen har opholdt sig udenfor i tidsrummet fra kl. 7-19 i deres ferie/fridage i Danmark. Når solen stod højest på himlen mellem kl. 11 og 15, har 82 % opholdt sig udenfor længere end 1 time. 49 % var ude i 2 eller flere timer i dette tidsrum. Generelt opholder danskerne sig længere udendørs på ferie i udlandet sammenlignet med ferie i Danmark.

Solbadning

Lidt under halvdelen af 15-70-årige (49 %) har solbadet på deres ferie/fridage i Danmark, mens 74 % har solbadet på deres ferie i udlandet. Generelt solbader danskerne mere på deres ferie i udlandet sammenlignet med dem som holder ferie i Danmark. Flere kvinder end mænd har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage og der er flest unge danskere, særligt under 30 år, der har solbadet, og andelen af danskere, der har solbadet, falder med stigende alder.

Solskoldninger

Lidt over halvdelen af 15-70-årige danskere er blevet forbrændt/solskoldet på deres ferie/fridage i Danmark og 64 % på deres ferie i udlandet. Der er en klar aldersgradient med flest unge danskere i alderen 15-29 år, der er blevet solskoldet, og færrest i alderen 50-70 år. Flest danskere er blevet solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, mens færrest er blevet solskoldet på ryggen eller maven. Blandt de danskere, der er blevet solskoldet, var det for de fleste, i forbindelse med, at de var på en udflugt/ude og gå, solbadede eller lavede havearbejde.

Børns solskoldninger

Blandt respondenter med hjemmeboende børn under 18 år angav henholdsvis 26 % og 51 %, at deres barn var blevet solskoldet i ferien/fridagene i Danmark og i udlandet. Ifølge forældrene, blev deres børn oftest solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, mens færrest blev solskoldet på ryg eller mave. Der er færre børn, som er blevet solskoldet i 2022 end i 2018, særligt er færre børn, blevet solskoldet i meget høj grad. Dog er der lidt flere børn som er blevet solskoldet end i 2016.

Danskernes kendskab til solrådene

51 % af 15-70-årige danskere kan uden hjælp nævne mindst ét solråd, hvoraf flest kender til solrådet om solcreme, dernæst skygge, og færrest kender til solrådet om solhat/tøj. Når respondenterne blev præsenteret for de tre solråd, kan 88 % genkende mindst ét solråd, og

halvdelen kan genkende alle tre. Der var flest, der hjulpet kan genkende solrådet skygge, herefter solcreme og til sidst solhat. Der er markant flere kvinder end mænd, der kan nævne alle tre solråd både med og uden hjælp. Der er færre danskere, som kan genkende alle tre solråd i 2022 end i 2016 (50 % i 2022 mod 54 % i 2016).

Solbeskyttelse

Det mest anvendte solråd blandt danskerne i sommeren 2022 var solcreme, dernæst skygge, mens færrest gjorde brug af solhat/tøj til at beskytte sig mod solen. Flere kvinder end mænd har opholdt sig i skyggen og har brugt solcreme, mens flere mænd anvender solhat som solbeskyttelse. Der er flere danskere, der har brugt solcreme i 2022 sammenlignet med tidligere år. Der er dog lidt færre danskere, der bruger tøj sammenlignet med 2020.

Solcreme

Blandt 15-70-årige, der har afholdt ferie/fridage i Danmark og brugt solcreme, har 3 ud af 4 smurt creme på, inden de gik udenfor, eller mens de var i bilen. 3 % gjorde det først, da de opdagede, at deres hud var blevet rød. Henholdsvis 60 % og 74 % af danskerne har smurt et tykt eller moderat lag solcreme på deres ferie i Danmark og i udlandet. Flere kvinder har taget solcreme på, inden de gik udenfor, og flere kvinder har smurt et moderat/tykt lag solcreme på end mænd. Omkring 30 % har brugt en solcreme med lavere faktor end anbefalet (mindst SPF 30) på deres ferie deres ferie/fridage i Udlandet.

Børns solbeskyttelse

Det med afstand mest anvendte solråd blandt børn var ifølge deres forældre solcreme, dernæst skygge, mens færrest børn bar solhat for at beskytte sig mod solen. Der er flest børn i alderen 0-5 år, som har opholdt sig i skyggen og har anvendt solhat/tøj, mens flest børn i alderen 6-10 år har brugt solcreme som solbeskyttelse.

Viden om uv-indekset

Næsten alle danskere (95 %) mellem 15-70 år har hørt om uv-indekset. 32 % kunne korrekt angive, at man skal beskytte sig i solen, når uv-indekset er 3 eller derover. Der er flere danskere, der har hørt om uv-indekset og som ved, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller derover, i 2022 sammenlignet med tidligere år.

Viden om sol og kræft

Mange danskere ved, at forskellige soleksponeringer udgør en risiko for udvikling af kræft i huden. Flere end 8 ud af 10 danskere (82 %) har angivet, at solarium udgør en risiko for at udvikle kræft i huden. Cirka 6 ud af 10 danskere har angivet, at følgende soleksponeringer udgør en risiko: solbadning (69 %); at rejse til steder med stærkere sol end i Danmark (65 %); ophold i solen mellem 12 og 15 (65 %); og solskoldninger som voksen (67 %). Henholdsvis 49% og 57 % har angivet, at udendørs arbejde og solskoldninger som barn øger risikoen for at udvikle kræft i huden.

Hudundersøgelser

35 % af danskerne har fået undersøgt deres hud grundigt for hudforandringer eller tegn på kræft i huden hver tredje måned eller oftere – enten selv, med hjælp fra pårørende eller læge. Derudover stiger andelen af personer, der får undersøgt deres hud regelmæssigt, med alderen, særligt fra 50-års-alderen.

Konklusioner og anbefalinger

I dette afsnit er særligt relevante fund fremhævet, som hver især er fulgt op med anbefalinger til, hvordan forebyggelsesaktører, heriblandt Solkampagnen, kan arbejde videre med at forebygge hud- og modermærkekræft.

Konklusion: Mange danskere bliver stadig solskoldet og for få anvender solrådene konsistent

Mere end halvdelen af danskerne (54 %) er blevet solskoldet i deres ferie/fridage i Danmark. 62 % anvender solrådet om at bruge tøj som beskyttelse mellem 12 og 15 i deres ferie/fridage, men kun 16 % gør det ofte eller altid, mens 46 % kun anvender det sjældent eller af og til og 38 % anvendte det aldrig.

Anbefaling:

Det er afgørende, at danskerne oplyses om de skadelige konsekvenser, uv-stråling har, og om hvordan de bedst muligt beskytter sig mod solens uv-stråling. Derfor bør Solkampagnen og andre relevante aktører fokusere fremtidige kampagner og indsatser om de tre solråd, samt hvordan og hvornår solrådene bør anvendes. Således kan kampagnen arbejde mod, at både mænd og kvinder bliver bedre til at anvende solrådene og derved undgår fremtidige solskoldninger og fremtidige tilfælde af hud- og modermærkekræft.

Konklusion: Unge danskere solbader mest og bliver mest solskoldet

Der er flest unge mellem 15-19 år, som har solbadet på deres ferie/fridage (80 %), og samtidig er der flest i samme aldersgruppe, som er blevet solskoldet (77 %). Det tyder på, at især unge danskere har nogle solvaner, som gør dem særligt udsatte i forhold til at blive solskoldet og eventuelt udvikle kræft i huden senere i livet.

Anbefaling:

Det er væsentligt at opnå indsigt i, hvordan unge danskere kan påvirkes til at solbade i mindre grad og i højere grad blive bedre til at solbeskytte sig. Det er derfor vigtigt, at der fortsat sørges for at oplyse unge danskere om de skadelige konsekvenser, som solen kan medføre, samt den forøgede risiko, som for meget uv-eksponering kan have, i forhold til at udvikle modermærkekræft.

Konklusion: Andelen af solskoldede børn er faldet, men hvert tredje barn bliver stadig solskoldet i 2022

Der er færre forældre, som angiver, at deres barn er blevet solskoldet i 2022 end fire år før dette. Dog angiver hver tredje forælder, at deres barn er blevet solskoldet i ferien/fridagene. På ferierne til udlandet er det halvdelen af børnene der bliver skoldet.

Anbefaling:

Jo oftere man udsættes for store mængder af uv-stråling fra sol (og solarier) i barndommen, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden [1], hvor især solskoldninger er en risikofaktor. Værst ser det ud på sol ferier, hvor en stor andel af børnene stadig solskoldes. Derfor bør der fortsat arbejdes med at få informeret forældre om vigtigheden af at solbeskytte deres børn, særligt når man skal ud at rejse.

Konklusion: Der er flere danskere, som kender til solrådene, men der er for få, som anvender dem

88 % danskere kender til minimum ét af solrådene om skygge, solhat og solcreme. Dog er det kun 9-43 %, som ofte eller altid følger de enkelte solråd på deres ferie/fridage.

Anbefaling:

Det er positivt, at størstedelen af danskerne kender til de tre solråd. Der er dog stadig for få, der bruger solrådene i tilstrækkelig grad i forhold til at solbeskytte sig. Derfor kunne man med fordel forsøge nye initiativer og metoder til at få danskerne til at kende og gøre brug af solrådene, når de holder ferie og fridage i solen.

Konklusion: Flere danskere end nogensinde har kendskab til uv-indekset, men mange ved ikke, hvornår solbeskyttelse er nødvendigt

95 % af danskerne kender uv-indekset, men 29 % svarer at de ikke ved, hvilket uv-indeks niveau man skal solbeskytte sig. Der er således et bredt kendskab til uv-indekset, men noget mindre bevidsthed om, hvornår man bør solbeskytte sig.

Anbefaling:

Fokus bør fortsat være på at oplyse danskerne om, hvornår man skal solbeskytte sig, samt på at oplyse om, hvad uv-indekset beskriver. Derudover er det vigtigt, at der fortsat opfordres til, at danskerne tjekker dagens uv-indeks – eventuelt på appen UV-INDEKS, så danskerne bliver endnu mere bevidste om, hvornår det er vigtigt at solbeskytte sig.

Indledning

I denne rapport kortlægges 4.951 danskeres solvaner på deres ferie/fridage i den danske sommer 2022. Respondenterne er blevet spurgt til deres solvaner senest 14 dage efter afslutningen på deres ferie/fridage. Rapporten fokuserer på solvaner blandt 15-70-årige danskere og belyser udelukkende solvaner blandt de danskere, der har haft ferie eller fri i mindst 4 sammenhængende dage i Danmark i sommeren 2020. De respondenter, der har hjemmeboende børn under 18 år, er også blevet spurgt til deres børns solvaner.

Formålet med rapporten er at give offentligheden, herunder politikere og presse, en status på danskernes solvaner anno 2022. Rapportens resultater anvendes desuden af Kræftens Bekæmpelse Solkampagne til at planlægge fremtidige indsatser. Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse Solkampagnes analyseenhed.

Baggrund

Solens uv-stråling kan være god for os i mindre doser, men for meget uv-stråling er kræftfremkaldende. Det anslås, at 90 % af alle tilfælde af kræft i huden direkte kan tilskrives uv-stråling [2]. Betegnelsen 'kræft i huden' dækker over to hovedtyper: almindelig hudkræft¹ og modermærkekræft. Modermærkekræft er den mest alvorlige form for kræft i huden. Både solskoldninger og livstidseksponering for uv-stråling har betydning for risikoen for at udvikle kræft i huden [3, 4]; jo flere solskoldninger du får, jo større er din risiko for at få modermærkekræft [5]. Danskernes adfærd i solen afspejles i kræftstatistikkerne. På trods af at Danmark ligger nordligt og har relativt få solskinstimer, har vi en af verdens højeste forekomster af modermærkekræft [6]. Hvert år konstateres mere end 20.000 nye tilfælde af kræft i huden, hvoraf ca. 2.700 tilfælde er modermærkekræft. Over 36.000 nulevende danskere har været i behandling for modermærkekræft. 5 % af mændene og 3 % af kvinderne, som har fået konstateret modermærkekræft, dør af sygdommen inden for de første fem år. I gennemsnit dør cirka 270 danskere af modermærkekræft om året. Det anslås, at 1 ud af 6 danskere vil få konstateret kræft i huden, før de fylder 75 år [7]. Det seneste estimat for de samfundsøkonomiske omkostninger af kræft i huden i Danmark er for 2006 men det store antal patienter må antages at udgøre en betragtelig byrde på sundhedsvæsenet [8]. Et amerikansk studie fra 2016 har vist, at amerikanernes omkostninger til modermærkekræft er tredoblet på bare 5 år, i takt med at nye behandlingsmuligheder er taget i brug [9]. Denne udvikling aktualiserer derfor et fortsat højt fokus på at undgå kræft i huden.

Kræft i huden kan forebygges, ved at omgås solen med omtanke og beskytte os mod for meget uv-eksponering. Solkampagnen anbefaler, at følge solrådene på solferier og i den danske sommer:

- Skygge: Søg skygge mellem 12 og 15
- Solhat: Brug solhat og tøj, der dækker krop, overarme og lår
- Solcreme: Brug solcreme dér, hvor tøjet ikke dækker – mindst faktor 15 i Danmark og mindst faktor 30 på solferie

Derudover anbefaler Solkampagnen, at man undgår at gå i solarium.

¹ Dækker både over basalcellekræft, pladecellekræft og andre sjældnere hudkræftformer.

Den danske sommer 2022

Den danske sommer er foranderlig, og danskernes soladfærd om sommeren påvirkes højst sandsynligt af vejret. Det er dog ikke kortlagt, hvordan danskernes soladfærd påvirkes af vejret. Man kan forestille sig, at folk oftere bliver solskoldet de år, hvor der er mange solskinstimer, da man har mulighed for at være meget i solen. Omvendt er det også muligt, at folk i højere grad bliver solskoldet i de somre, hvor solskinstimerne er sparsomme, fordi de så i højere grad vil opsøge solen, når den endelig er der. Sammenhængene kan samtidig afhænge af, hvornår på året der er mest sol, om forårssolen er ekstra kraftig efter en lang og kold vinter, og om der er mange solskinstimer i weekender og ferier, hvor folk har mere tid til at være udenfor.

Solkampagnen har kortlagt danskernes solvaner siden 2007². For at illustrere forskellene i somrene fra 2007 til 2022, er der set på to parametre: Gennemsnitstemperatur og antal solskinstimer i de tre sommermåneder juni, juli og august³.

Tabel A Somrene 2007-2020.

År	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	Gennemsnit (2007-2022)	
Temp., °C	16,2	16,4	16,2	16,3	15,9	15,1	16,1	16,8	Temp., °C	16,2
Solskinstimer	579	721	700	646	573	621	720	736		
År	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	Solskinstimer	664
Temp., °C	15,2	16,1	15,4	17,7	16,8	16,4	16,7	16,5		
Solskinstimer	662	605	567	803	676	692	644	679		

Sommeren 2022 var med en gennemsnitstemperatur på 16,5 °C en blandet sommer, hvor juni og august lå lidt over gennemsnittet, mens juli lå lidt under. I løbet af sommeren 2022 havde vi 679 solskinstimer, og vi ser dermed, at antallet af solskinstimer er en anelse over gennemsnittet, men. I juli måned blev der dog sat varmere rekord for varmeste temperatur målt i en juli måned⁴.

Ferie i udlandet

Hvert år rejser over en million danskere på solferie. Solkampagnen har i perioden inden covid-19 haft særligt fokus på feriearenaen, da ferier til varmere lande end Danmark er dér, hvor danskerne udsættes for relativt mest uv-stråling. Det kan både skyldes, at man typisk er mere udendørs, når man er på solferie, men også at solens uv-stråling bliver kraftigere, jo tættere man kommer på ækvator. I Danmark kommer uv-indekset⁴ højst op på 7 [10], men rejser man tættere på ækvator, kan uv-indekset komme helt op på 15 [10]. Det betyder, at det er ekstra vigtigt at solbeskytte sig, når man er på solferie i udlandet. Under Covid-19 perioden gjaldt skærpede rejserestriktioner, som prægede forrige måling sommeren 2020,

² Denne rapport bygger på data fra 2022, men data fra 2015-2020 inddrages i forbindelse med udviklingsanalyser. Tidligere rapporter fra 2008-2020 kan ses på www.solkampagnen.dk.

³ Data, der ligger til grund for denne rapport, blev indsamlet i juni-august 2022. Derfor fremvises tallene i tabel 1.1 kun for disse måneder.

⁴ Uv-indekset er et mål for styrken af solens stråling. Når uv-indekset er 3 eller derover, er solbeskyttelse nødvendig.

har der været meget få danskere, som har tilbragt deres sommer i udlandet. Det er i 2022 tilbage på niveau fra før covid 19 hvorfor denne rapport vil være sammenlignelig med tidligere udgaver af danskernes solvaner.

Navn

Solkampagnen var et partnerskab mellem Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden i årene 2007-2021, men Danskernes solvaner i sommerferien 2022 er den første rapport i serien om danskernes solvaner som udelukkende har Kræftens Bekæmpelse som afsender.

Definitioner

Uv-stråling

Solen udsender forskellige typer stråling. Dels synlig stråling (lys), dels usynlig stråling som f.eks. infrarød stråling (varmestråling) samt ultraviolet (uv) stråling. Uv-stråling kan umiddelbart hverken ses eller mærkes. Uv-strålingen fra solen består af uva-, uvb- og uvc-stråling. Det er kun uva- og uvb-stråling, der trænger gennem atmosfæren og når jorden. Uvc-stråling stoppes helt af ozonlaget og atmosfærens ilt. Uvb-stråling stoppes delvist af ozonlaget, mens uva-stråling trænger næsten uhindret gennem atmosfæren. Både uva- og uvb-stråling er skadelig – uanset om det kommer fra den naturlige sol eller fra kunstige kilder som solarier. Uva-stråling trænger dybere ned i huden og kan give for tidlig ældning af huden (rynker), øjenskader og bidrager til udvikling af kræft i huden. Uvb-stråling giver især anledning til solskoldninger og på langt sigt solskader i form af ru pletter, pigmentpletter og kræft i huden [11].

Solferie

En solferie defineres i denne rapport som en ferie til et land, som har et varmere klima end Danmark (grundet COVID-19 og de dermed få udlandsrejser i sommeren 2020, er der ikke analyseret på danskernes solvaner på solferier).

Solskoldninger

Ved forbrændt/solskoldet forstås *”enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen”*. Respondenterne blev præsenteret for denne definition, da de blev spurgt til, om de var blevet solskoldet i deres ferie/fridage.

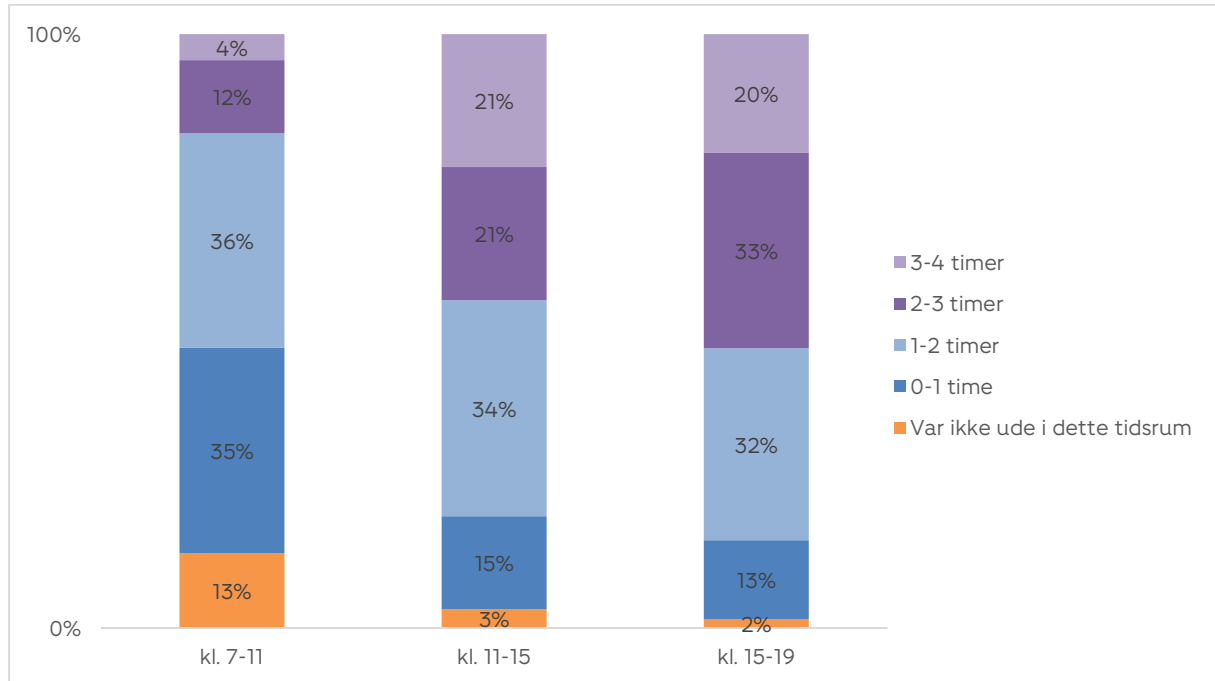
Solbadning

Solbadning defineres som, at en person *”opholdt sig i solen med kun lidt tøj på for at blive brun”*. Respondenterne blev præsenteret for denne definition, da de blev spurgt om, hvor ofte de solbadede i deres ferie/fridage. Definitionen af solbadning indebærer, at det er en intenderet solpåvirkning med et mål om at blive brun.

1. Danskernes adfærd udendørs

Danskernes adfærd udendørs i sommeren

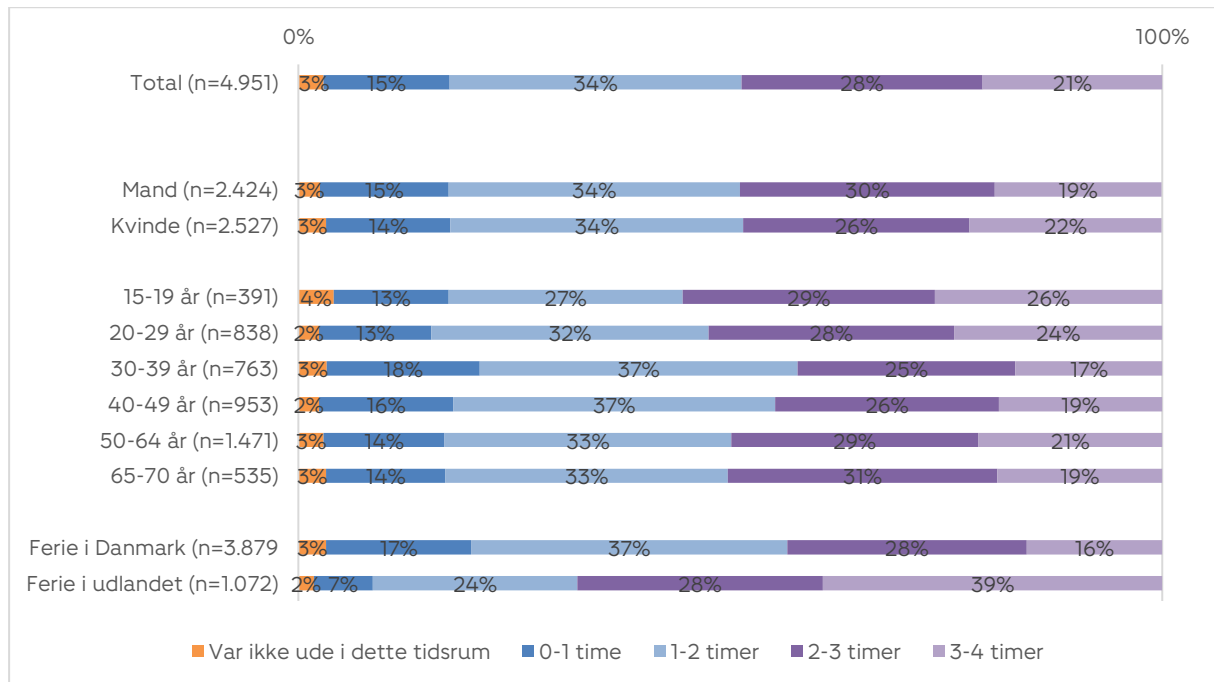
Figur 1.1. *Hvor mange timer har du været udendørs i gennemsnit pr. dag i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige (n=4.951).*



- Størstedelen af 15-70-årige danskere har opholdt sig udendørs i løbet af tidsrummene kl. 7-11 (88 %), kl. 11-15 (90 %) og kl. 15-19 (99 %) på deres ferie/fridage.
- Blandt 15-70-årige var 53 % ude 1 time eller mere mellem kl. 7-11, 75 % var ude 1 time eller mere mellem kl. 11-15, mens 85 % var ude 1 time eller mere mellem kl. 15-19.

Figur 1.2. Antallet af timer som danskerne har været ude i tidsrummet kl. 11-15 pr. dag i ferien/fridagene.

Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udland* (n=4.951).

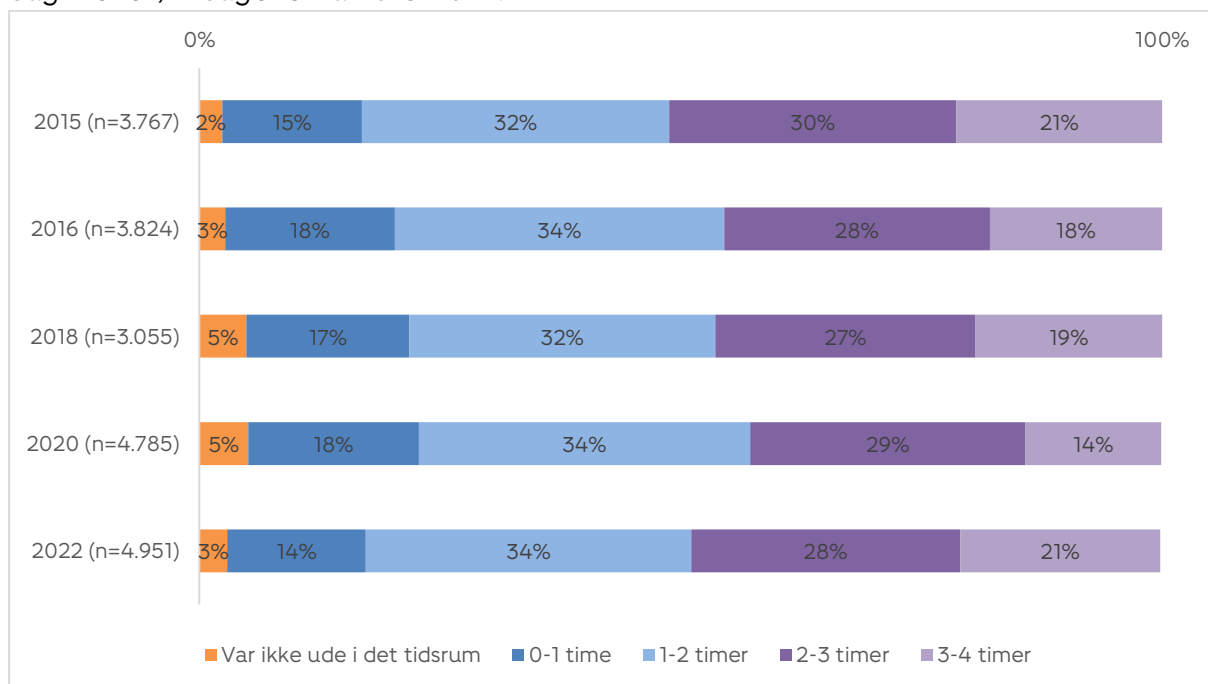


*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige har 49 % opholdt sig udendørs i 2 timer eller mere i tidsrummet kl. 11-15 på deres ferie/fridage. 34 % angiver at have været udendørs 1-2 timer, mens 15 % angiver at have været udendørs i 0-1 timer. Kun 3 % har ikke været ude i tidsrummet 11-15.
- Lidt flere kvinder (22 %) end mænd (19 %) har opholdt sig udendørs i 3-4 timer i tidsrummet kl. 11-15 på deres ferie/fridage. Dog har cirka lige mange kvinder (48 %) og mænd (49 %) opholdt sig udendørs i 2 timer eller mere.
- Flest i alderen 15-19 (56 %) år har været udendørs i tidsrummet kl. 11-15 i 2 timer eller mere, mens færrest i alderen 30-39 år har været det (42 %).
- Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i udlandet, har 68 % opholdt sig udendørs i 2 timer eller mere i tidsrummet kl. 11-15. Det samme tal for 15-70-årige, der har holdt ferie i Danmark, er 43 %.

Udvikling i danskernes udendørs adfærd

Figur 1.3. Udvikling i antallet af timer, som danskerne har været ude i tidsrummet kl. 11-15 pr. dag i ferien/fridagene fra 2015-2022.



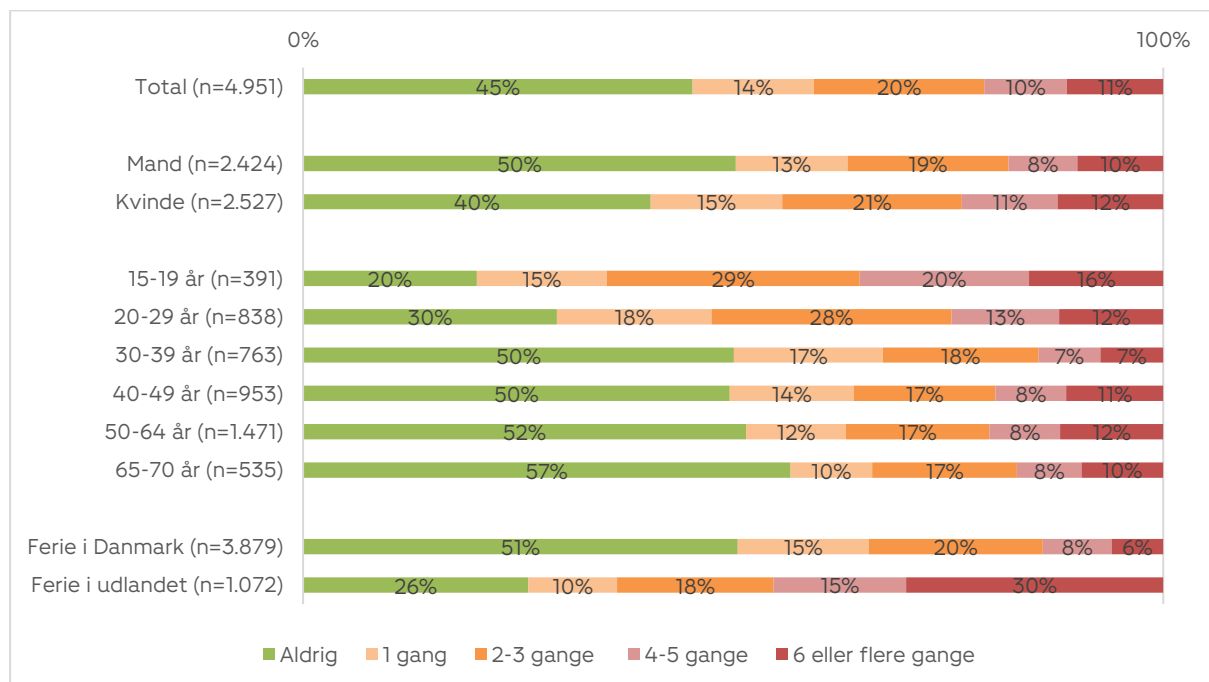
- Der er flere 15-70-årige, der har været ude i tidsrummet 11-15 i deres ferie/fridage i 2022 (97 %) end i 2020 og 2018 (95 %)
- Samtidig var flere 15-70-årige ude 3-4 timer i 2022 (21 %), sammenlignet med 2020 (14 %), 2018 (19 %) og 2016 (18 %)

2. Danskernes solbadning

Danskernes dyrkelse af solbadning

Figur 2.1. *Hvor mange gange har du dyrket solbadning (dvs. ophold i solen med kun lidt tøj på for at blive brun) i ferien/fridagene.*

Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=4.951).

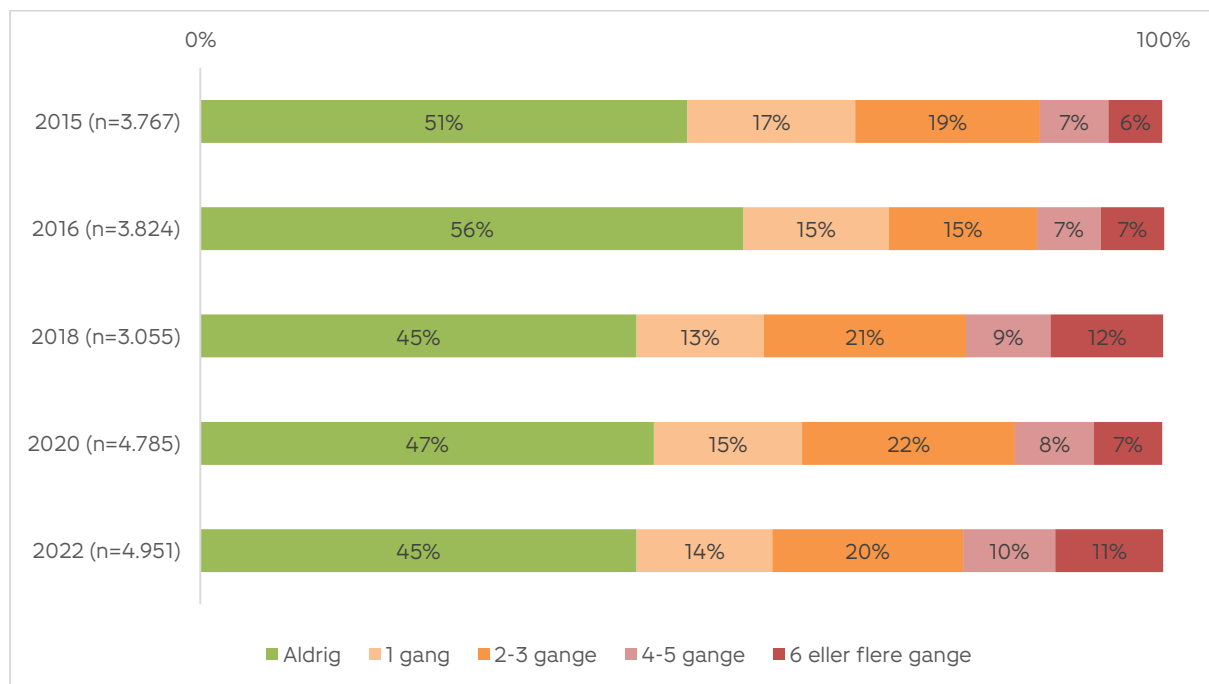


*Ingen regionsforskelle

- Lidt over halvdelen (55 %) af 15-70-årige danskere har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage. Deriblandt har 34 % solbadet 1-3 gange, 10 % har solbadet 4-5 gange mens 11 % har solbadet mindst 6 gange. 45% ikke har solbadet.
- Flere kvinder (60 %) end mænd (50 %) har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage.
- Flest 15-19-årige (80 %) har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage, mens færrest 65-70-årige (43 %) har solbadet. Andelen af danskere, der har solbadet i deres ferie/fridage, falder med alderen.
- Danskere mellem 15-70 år der har holdt ferie/fri i udlandet har solbadet mere, end danskere, der har holdt ferie/fri i Danmark (74 % mod 49 %)

Udvikling i danskernes solbadning

Figur 2.2. Udvikling i antal gange, danskerne solbadede på deres ferie/fridage fra 2015-2022.



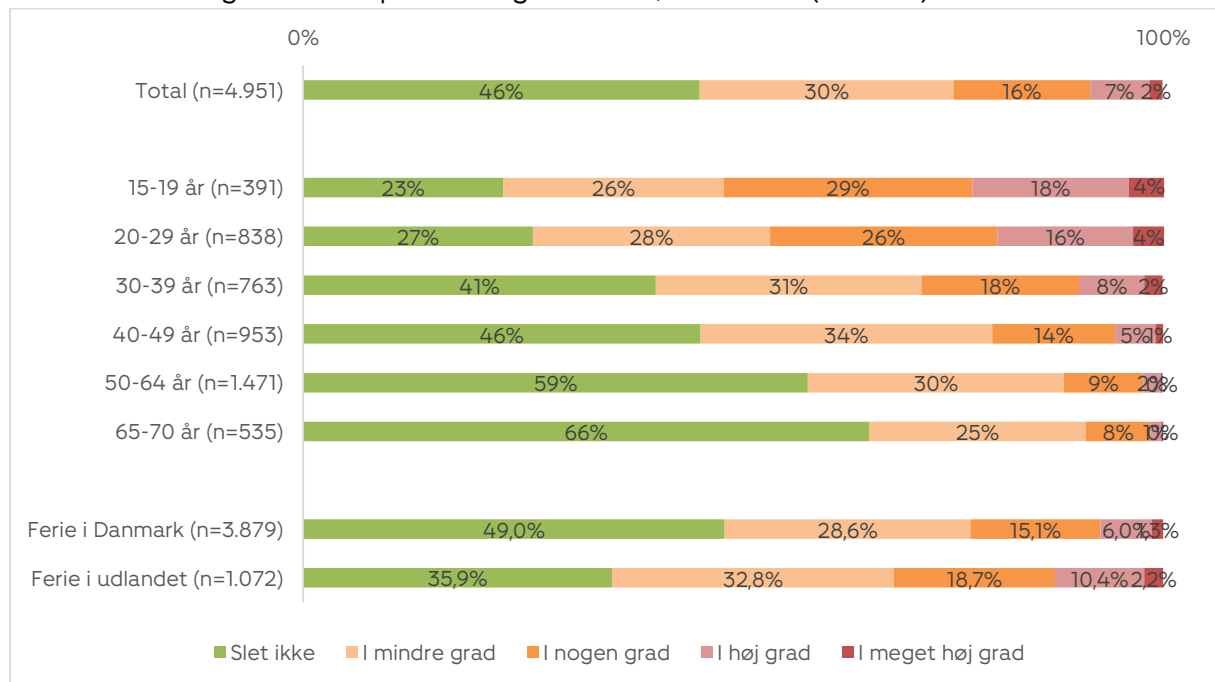
- Flere 15-70-årige har solbadet i deres ferie/fridage i 2022 (55 %) sammenlignet med 2020 (53 %), 2016 (44 %) og 2015 (49 %).
- Samtidig har flere 15-70-årige solbadet seks gange eller flere i 2022 (11 %) sammenlignet med 2020 (7 %), 2016 (7 %) og 2015 (6 %).
- Dog har flere solbadet seks gange eller flere i 2018 (12 %) sammenlignet med 2022.

3. Danskernes solskoldninger

Danskernes grader af solskoldninger

Figur 3.1. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev du forbrændt/solskoldet? (Ved forbrændt/solskoldet forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen).

Blandt 15-70-årige – fordelt på alder og ferie i DK/udlandet* (n=4.951).

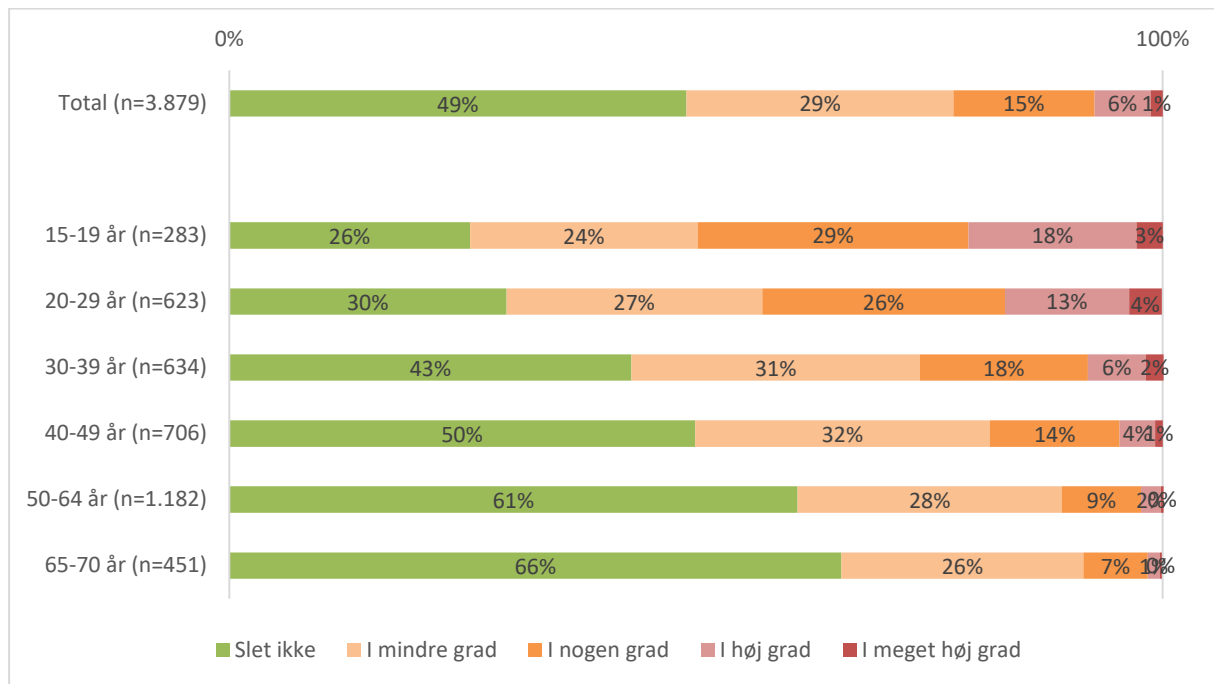


*Ingen køns- eller regionsforskelle

- Lidt overhalvdelen (54 %) af 15-70-årige er blevet forbrændt/solskoldet i deres ferie/fridage. Heraf blev 30 % forbrændt i mindre grad, 16% i nogen grad, 7 % i høj grad og 2 % i meget høj grad. 46 % blev ikke forbrændt/solskoldet.
- Flest 15-19-årige (77 %) blev forbrændt/solskoldet, mens færrest 65-70-årige (34 %) blev det. Andelen af danskere, der er blevet forbrændt/solskoldet, falder med stigende alder.
- Danskere, der holdt ferie/fridage i udlandet blev i højere grad solskoldet, end danskere, der holdte ferie/fridage i Danmark

Figur 3.2. Danmark I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev du forbrændt/solskoldet? (Ved forbrændt/solskoldet forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen).

Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i Danmark – fordelt på alder* (n=3.879)

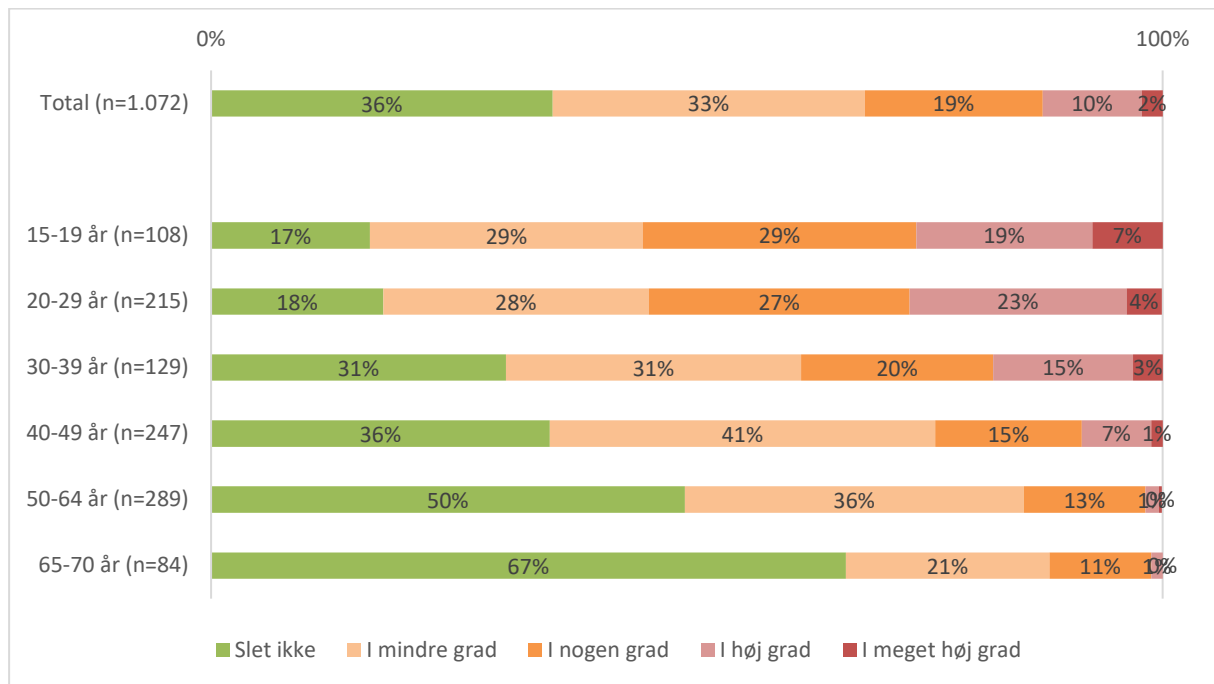


*Ingen køns- eller regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie i Danmark, blev 51 % forbrændt/solskoldet i en eller anden grad. Heraf blev 29% forbrændt/solskoldet i mindre grad, 15 % i nogen grad, 6 % i høj grad og 1 % i meget høj grad.
- Flest 15-19-årige (74 %), der har holdt ferie/fridage i Danmark, blev forbrændt/solskoldet, mens færrest 65-70-årige (34 %), der har holdt ferie/fridage i Danmark blev det. Andelen af danskere, der har holdt ferie/fridage i Danmark, og som er blevet forbrændt/solskoldet, falder med stigende alder.

Figur 3.3. Udland I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev du forbrændt/solskoldet? (Ved forbrændt/solskoldet forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen).

Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i udlandet– fordelt på alder* (n=1.072)

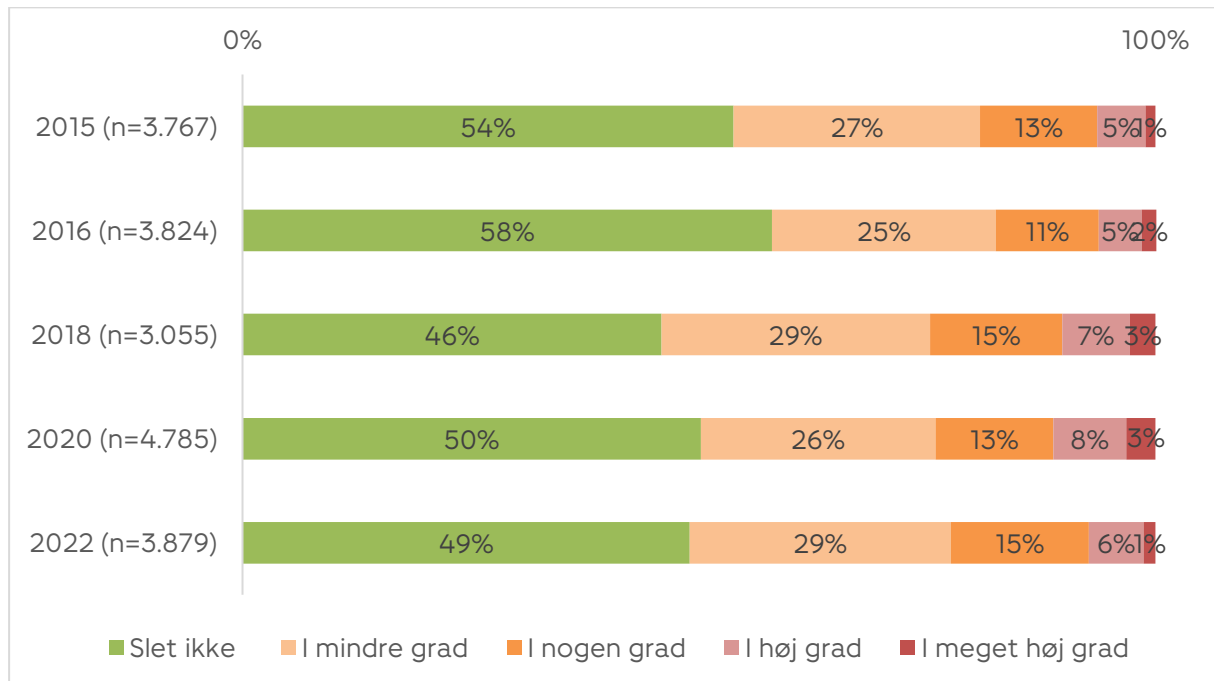


*Ingen køns- eller regionforskelle

- Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie/fridage i udlandet, blev 64 % forbrændt/solskoldet i en eller anden grad. Heraf blev 33% forbrændt/solskoldet i mindre grad, 19 % i nogen grad, 10 % i høj grad og 2 % i meget høj grad.
- Danskere mellem 15-70 år, der holdte ferie i udlandet, blev hyppigere forbrændt/solskoldet i høj eller meget grad sammenlignet med 15-70-årige, der holdte ferie i Danmark (13 % mod 7 %)
- Flest 15-19-årige (83 %), der har holdt ferie/fridage i udlandet, blev forbrændt/solskoldet, mens færrest 65-70-årige (33 %), der har holdt ferie/fridage i udlandet blev det. Andelen af danskere, der har holdt ferie/fridage i udlandet, og som er blevet forbrændt/solskoldet, falder med stigende alder.

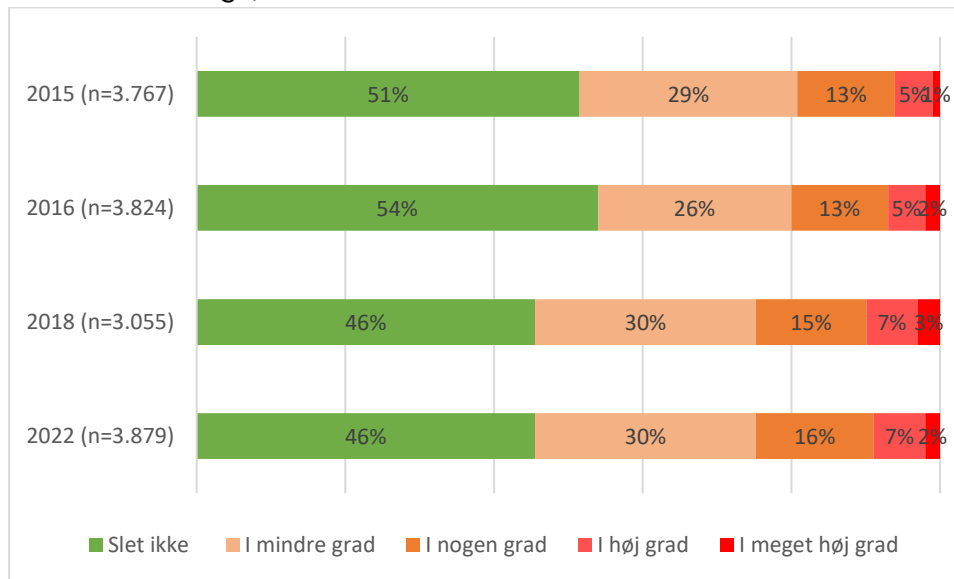
Udvikling i danskernes solskoldninger

Figur 3.4. Udvikling af danskerne solskoldninger i deres ferie/fridage - fra 2015 til 2022. Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i DK.



- I ferien/fridagene blev flere 15-70-årige solskoldet i 2022 (51 %) sammenlignet med i år 2016 (42 %) og 2015 (46 %), men færre end 2018 (54 %).

Figur 3.5. *Udvikling af danskernes solskoldninger i deres ferie/fridage - fra 2015 til 2022. Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i DK/udlandet.*

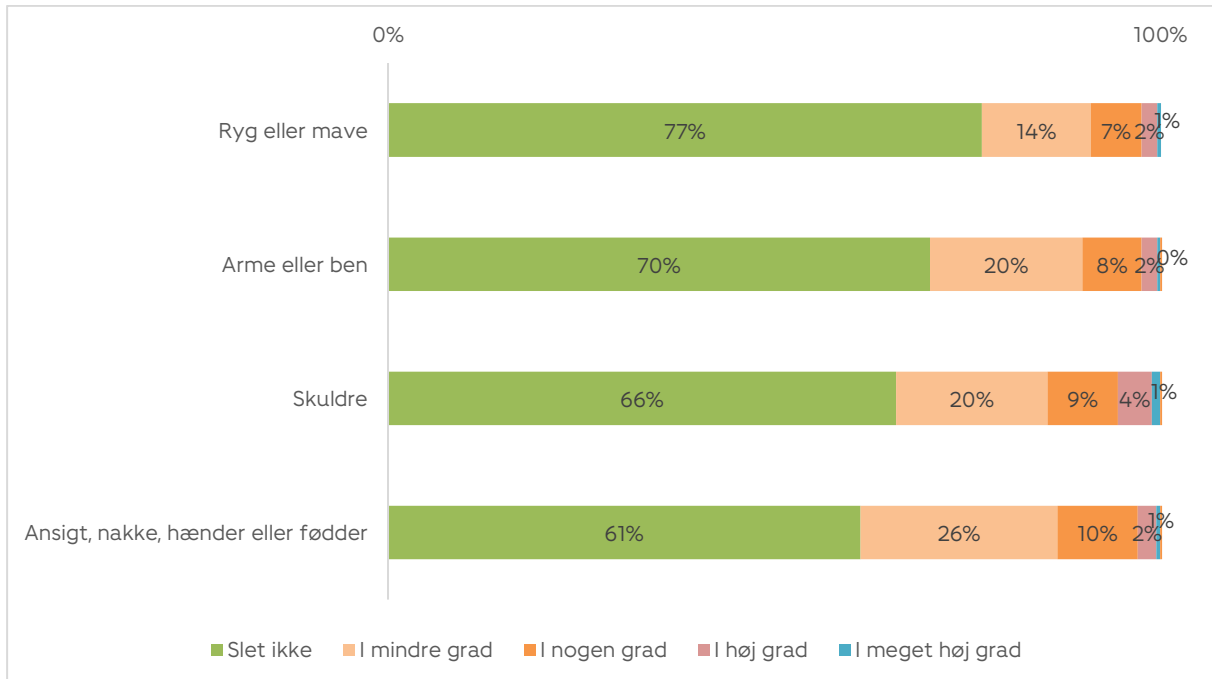


- I ferien/fridagene blev flere 15-70-årige solskoldet i DK i 2022 (54 %) sammenlignet med i år 2020 (50 %), 2016 (42 %) og 2015 (46 %).
- Der er flere, der blev solskoldet *i høj grad* eller *i meget høj grad* i 2022 (8 %) sammenlignet med i 2015 og 2016 (6 %).

Solskoldningernes placering på kroppen

Figur 3.6. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev du da forbrændt/solskoldet på følgende steder? (Ved forbrændt forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerter eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen).

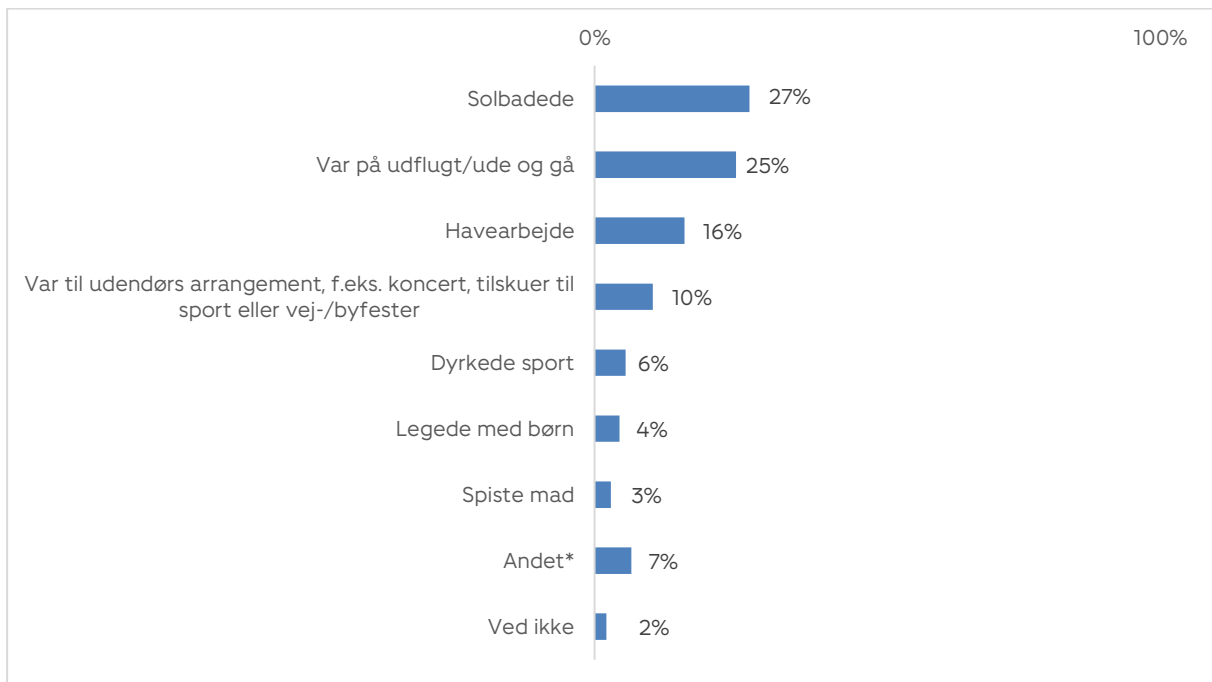
Blandt 15-70-årige (n=4.951).



- Blandt de 15-70-årige er 39 % blevet forbrændt/solskoldet i ansigtet, nakken, hænderne eller fødderne, 34 % er blevet forbrændt/solskoldet på skuldrene, 30% er blevet forbrændt/solskoldet på arme og ben, og 23 % er blevet forbrændt/solskoldet på ryg eller mave.
- Lidt flere (6 %) er blevet forbrændt/solskoldet i høj eller meget høj grad på skuldrene sammenlignet med de andre adspurgte kropsdele (2-3 %).

Hvad lavede danskerne, da de blev solskoldede?

Figur 3.6. *Hvad lavede du, da blev solskoldet?*
Blandt 15-70-årige som er blevet solskoldede (n=2.667).



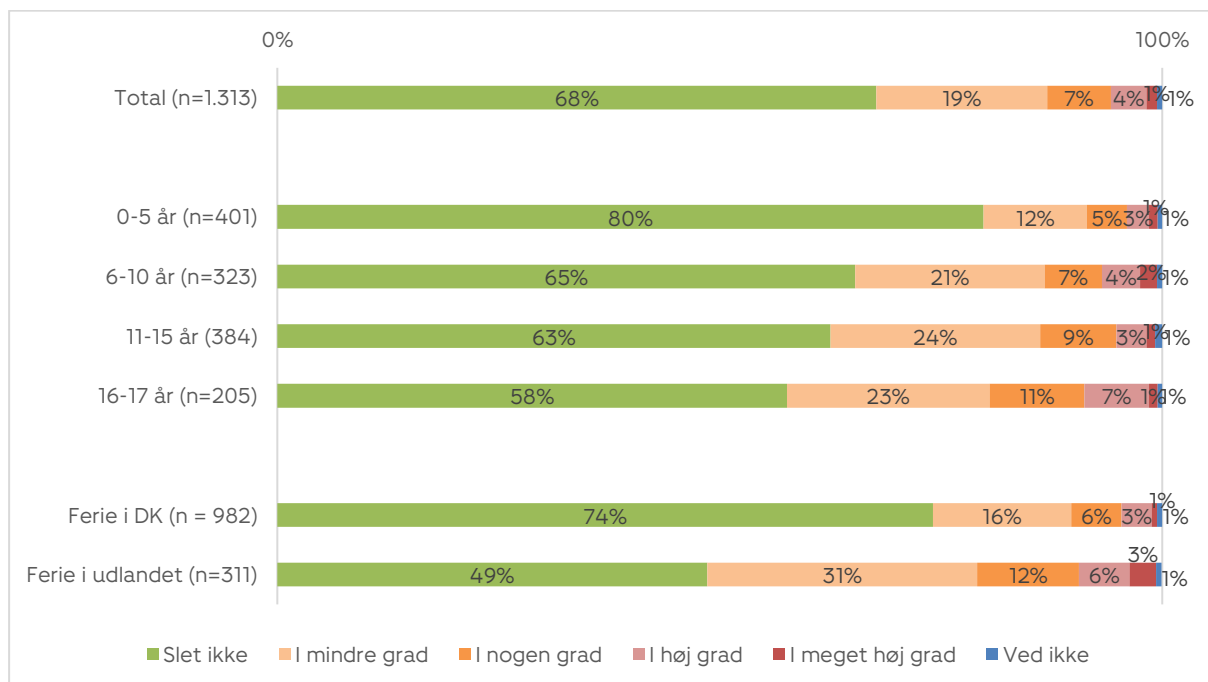
* 174 respondenter har svaret, at de lavede noget andet såsom, at de badede i havet, var på stranden, var på camping, sejlede, cyklede, fiskede, læste eller sad i solen.

- Flest 15-70-årige, der blev forbrændt/solskoldet, blev det, mens de solbadede (27 %), mens 25% var på udflugt eller ude at gå, 16% mens de lavede havearbejde og 10% mens de var til et udendørs arrangement.
- Under 10% blev forbrændt/solskoldet, da de dyrkede sport (6 %), legede med børn (4 %), spiste mad (3 %), eller noget andet (7 %).

4. Børns solskoldninger

Børns grader af solskoldninger

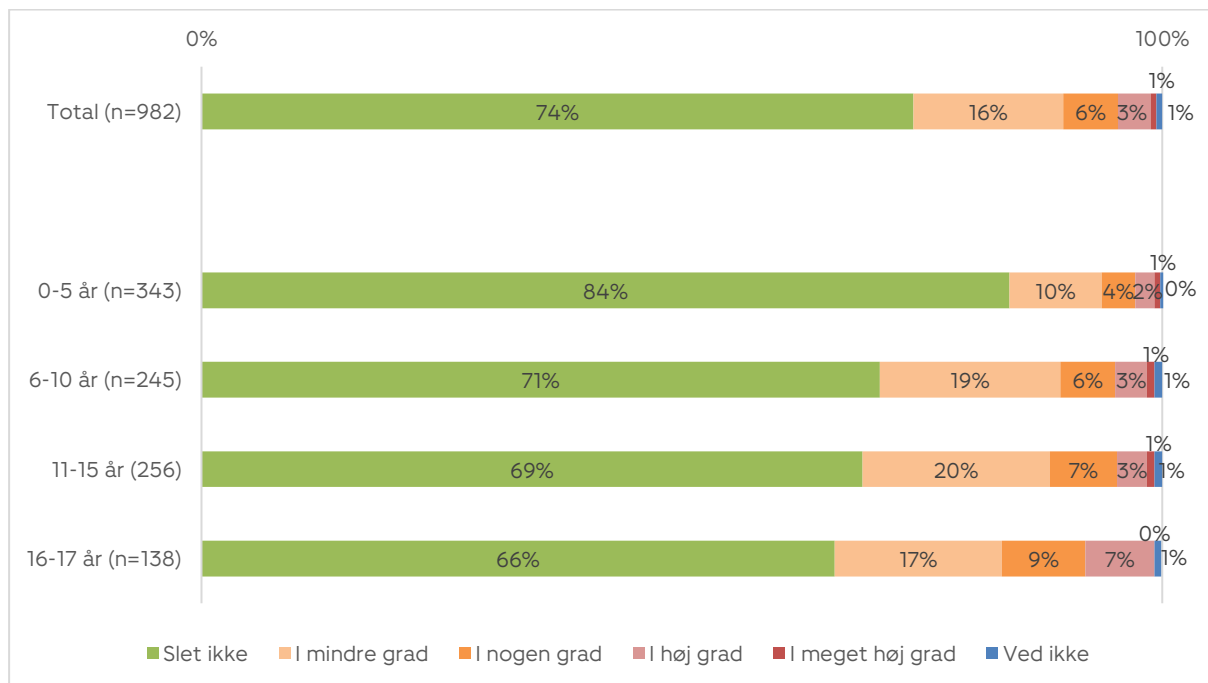
Figur 4.1. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år, som havde sit barn med på ferie – fordelt på barnets alder* (n=1.313).



*Ingen signifikante forskelle ift. barnets køn eller region

- Blandt forældre med hjemmeboende børn under 18 år, som var med på ferie, angiver 68 %, at deres barn slet ikke er blevet forbrændt/solskoldet i ferien/fridagene, mens 32 % angiver, at deres barn blev forbrændt/solskoldet i en eller anden grad. Heraf blev 19 % af børnene forbrændt/solskoldet i mindre grad, 7 % i nogen grad, 4 % i høj grad og 1 % i meget høj grad.
- Ifølge forældrene blev flest børn i alderen 16-17 år (42 %) forbrændt/solskoldet i en eller anden grad i ferien/fridagene, mens færrest i aldersgruppen 0-5 år blev forbrændt (20 %). Andelen af børn, som ifølge deres forældre er blevet forbrændt/solskoldet i ferien/fridagene stiger i takt med alder.
- Halvdelen (51 %) af de børn, der holdt ferie/fridage med sine forældre i udlandet blev forbrændt/solskoldet i en eller anden grad ifølge forældrene. Til sammenligning blev ¼ (25 %) af de børn, der holdt ferie/fridage med sine forældre i Danmark forbrændt/solskoldet i en eller anden grad.

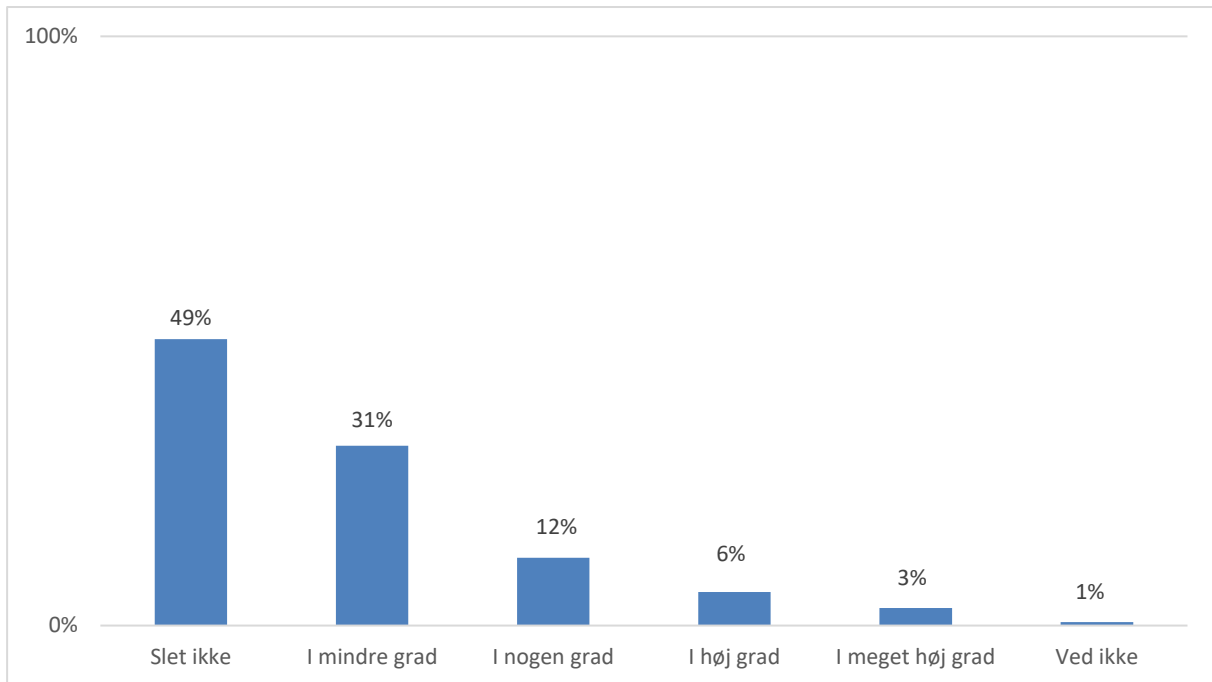
Figur 4.2 Danmark. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år, som havde sit barn med på ferie i Danmark – fordelt på barnets alder* (n=982).



*Ingen signifikante forskelle ift. barnets køn eller region

- Blandt forældre, der havde deres barn med på ferie i Danmark, angiver 25 %, at deres barn blev solskoldet i en eller anden grad, hvor 16% blev forbrændt/solskoldet i mindre grad, 6 % i nogen grad, 3 % i høj grad og 1 % i meget høj grad.
- Ifølge forældre, der holdt ferie/fri med deres barn i Danmark, blev flest 16-17-årige forbrændt/solskoldet i en eller anden grad (33 %), mens færrest 0-5-årige (16 %) blev forbrændt/solskoldet. Andelen af børn, som ifølge deres forældre er blevet forbrændt/solskoldet i ferien/fridagene i Danmark stiger i takt med alder.

Figur 4.3 Udlandet. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år, som havde sit barn med på ferie i udlandet* (n=331).

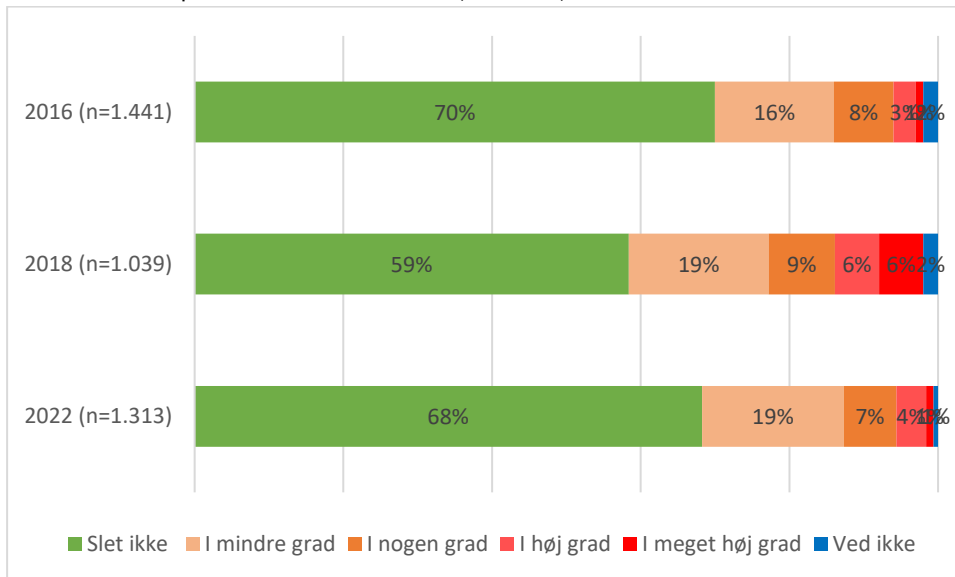


*Ingen signifikante forskelle ift. barnets køn, alder eller region.

- Blandt forældre, der havde deres barn med på ferie i udlandet, angiver 51 %, at deres barn blev solskoldet i en eller anden grad på ferien. 31 % blev forbrændt/solskoldet i mindre grad, 12 % i nogen grad, 6 % i høj grad og 3 % i meget høj grad.
- Sammenlignet med forældre, der holdt ferie med deres barn i Danmark, angiver flere forældre, at deres barn blev forbrændt/solskoldet i mindre grad på ferie i udlandet (31 % mod 16 %). Samtidig blev flere børn, der var med sine forældre på ferie i udlandet, i høj eller meget høj grad forbrændt sammenlignet med børn, der var på ferie i Danmark ifølge forældrene (9 % mod 4 %).

Udvikling i børns solskoldninger

Figur 4.4. Udvikling i graden respondenternes børn solskoldedes i deres ferie/fridage - fra 2016 til 2022. Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie i DK/Udland (n=1.313).

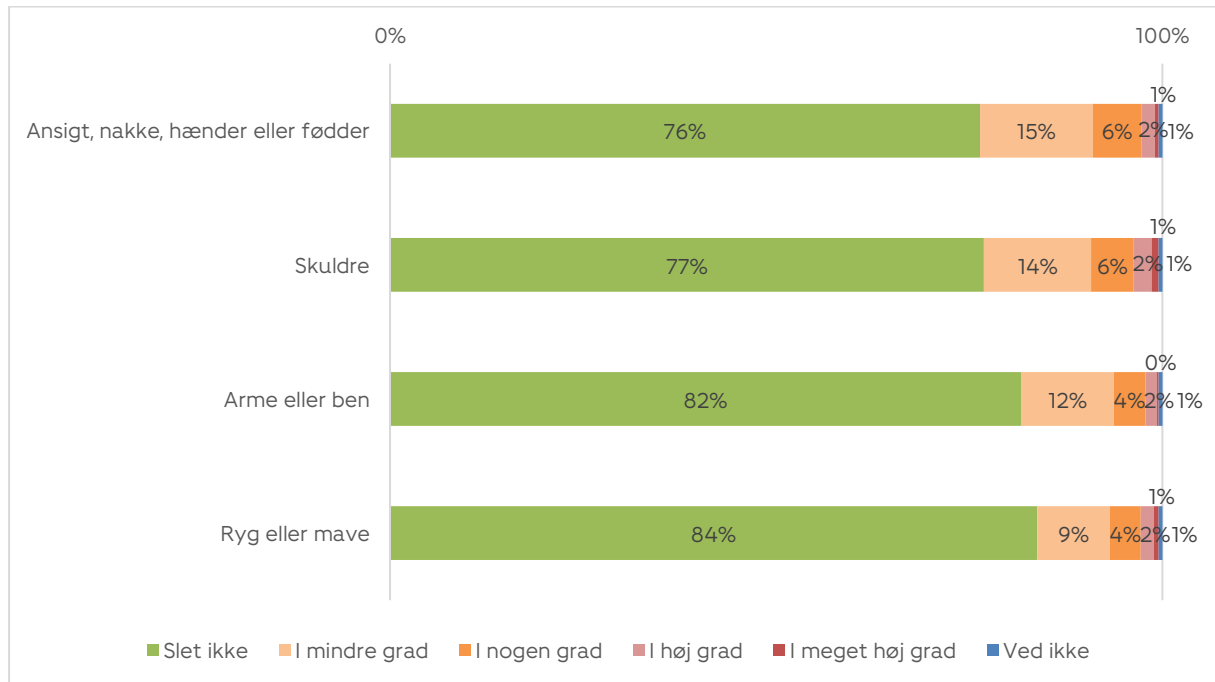


- Der er færre forældre, der angiver, at deres børn blev solskoldet i en eller anden grad i 2022 (32 %) end 2018 (39 %), men flere end 2016 (28 %).

Hvor på kroppen bliver børn solskoldet?

Figur 4.5. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn forbrændt/solskoldet på følgende steder? (Ved forbrændt/solskoldet forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen).

Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie (n=1.313).



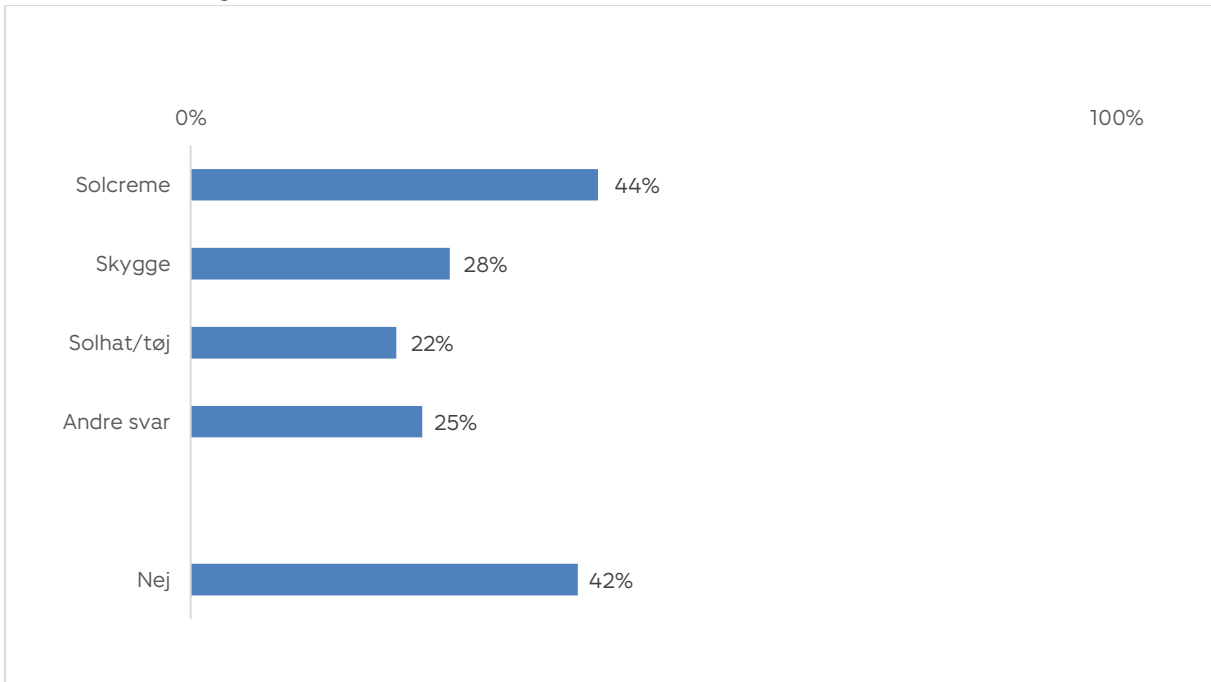
- 23 % af forældrene angiver, at deres barn er blevet forbrændt/solskoldet ansigt, nakke, hænder eller fødder samt på skuldrene mens 22 % er blevet forbrændt/solskoldet på skuldre og 16 % er blevet solskoldet på ryg eller mave.

5. Danskernes kendskab til solrådene

Danskernes uhjulpne⁵ kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 5.1. *Kræftens Bekæmpelses Solkampagne* oplyser om, hvordan man beskytter sig mod solens stråling. Kender du ét eller flere af de råd til at beskytte sig mod solens stråling, som Solkampagnen oplyser om? Åben svarmulighed, der efterfølgende er blevet kodet til nedenstående kategorier.⁶

Blandt 15-70-årige (n=4.951).

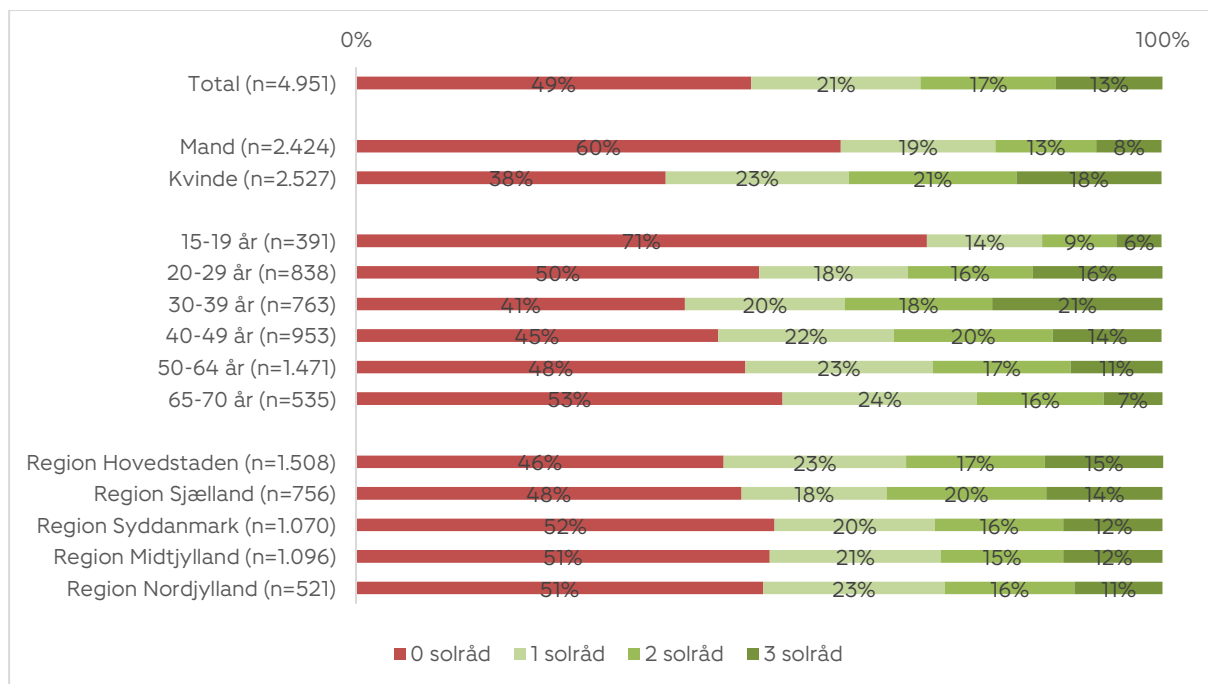


- 44 % af 15-70-årige angiver uhjulpet at kende til Solkampagnes solråd om solcreme, 28 % har nævnt skygge og 22 % har nævnt solhat/tøj.
- 25 % har angivet andre svar som eksempelvis: sololie, gå indenfor midt på dagen, brug solbriller eller kend uv-indekset.
- 42 % kunne ikke uhjulpet angive nogle af solrådene.

⁵ Uhjulpet kendskab betyder, at respondenterne ud fra spørgsmålet i figur 5.1 selv skulle skrive, hvilke solråd de kendte.

⁶ Det var muligt at angive flere svar. Derfor summerer figuren ikke til 100 %.

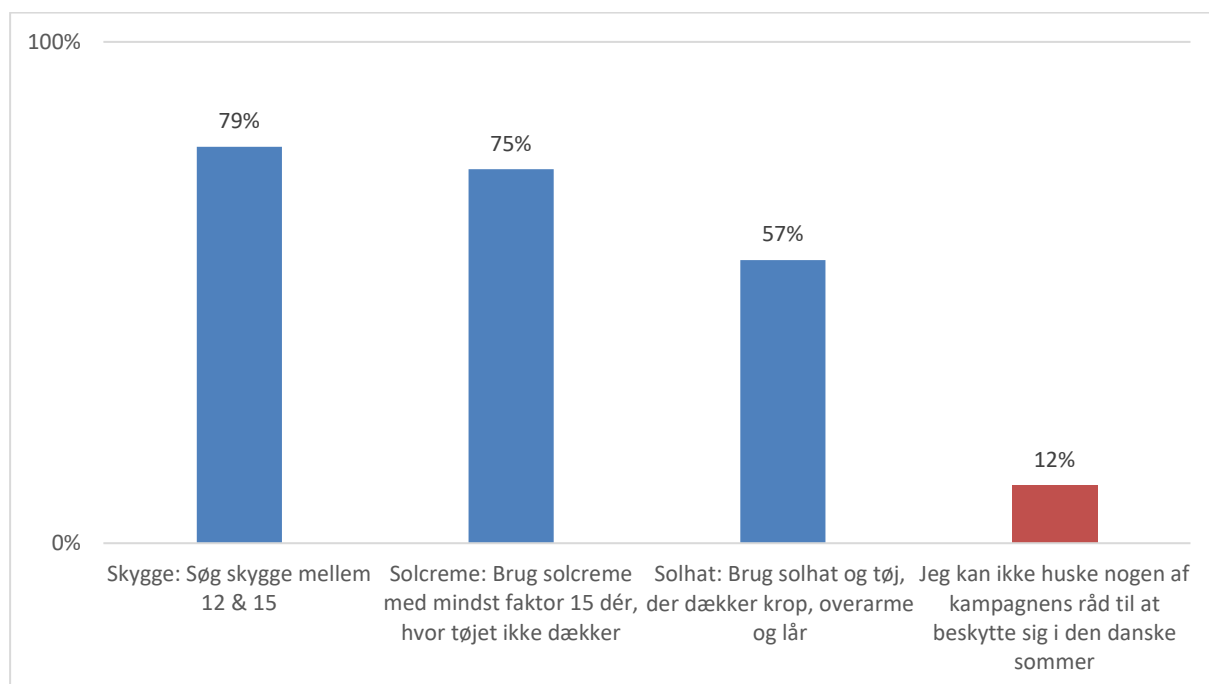
Figur 5.2. Antal solråd som respondenterne uhjulpet angiver.
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og region (n=4.951).



- Blandt 15-70-årige kunne 21 % nævne ét af tre solråd, 17 % kunne nævne to af tre solråd, mens 15 % kunne nævne alle tre solråd. Knap halvdelen (49 %) kunne ikke uhjulpet angive nogle af solrådene.
- Flere kvinder end mænd, kunne nævne mindst ét solråd (62 % mod 40 %).
- Flest 30-39-årige kunne nævne mindst ét solråd (59 %), mens færrest 15-19-årige kunne det (29 %). Det var også 30-39-årige og 15-19-årige hvor hhv. flest og færrest uhjulpet kunne angive alle tre solråd (21 % mod 6 %).
- Flest i Region Hovedstaden (55 %) kunne uhjulpet angive mindst ét solråd, mens færrest i Region Syddanmark kunne det (48 %).

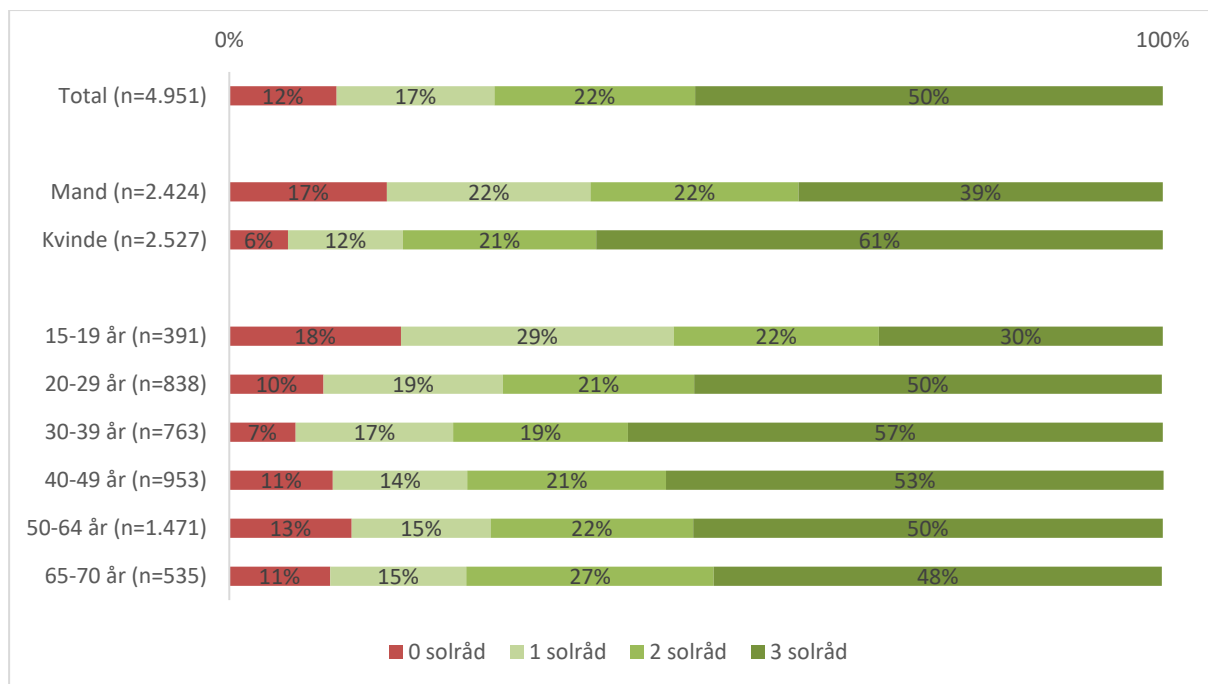
Danskernes hjulpe⁹ kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 5.3. Andelen af danskere der hjulpet kender til Solkampagnens tre solråd. Blandt 15-70-årige (n=4.951).



- Blandt 15-70-årige kender 79 % hjulpet solrådet skygge, 75 % kender hjulpet solrådet solcreme og 57 % kender hjulpet solrådet solhat.
- 12 % kan ikke huske nogle af de tre solråd.

Figur 5.4. Antal solråd som respondenterne hjulpet angiver.
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.951).

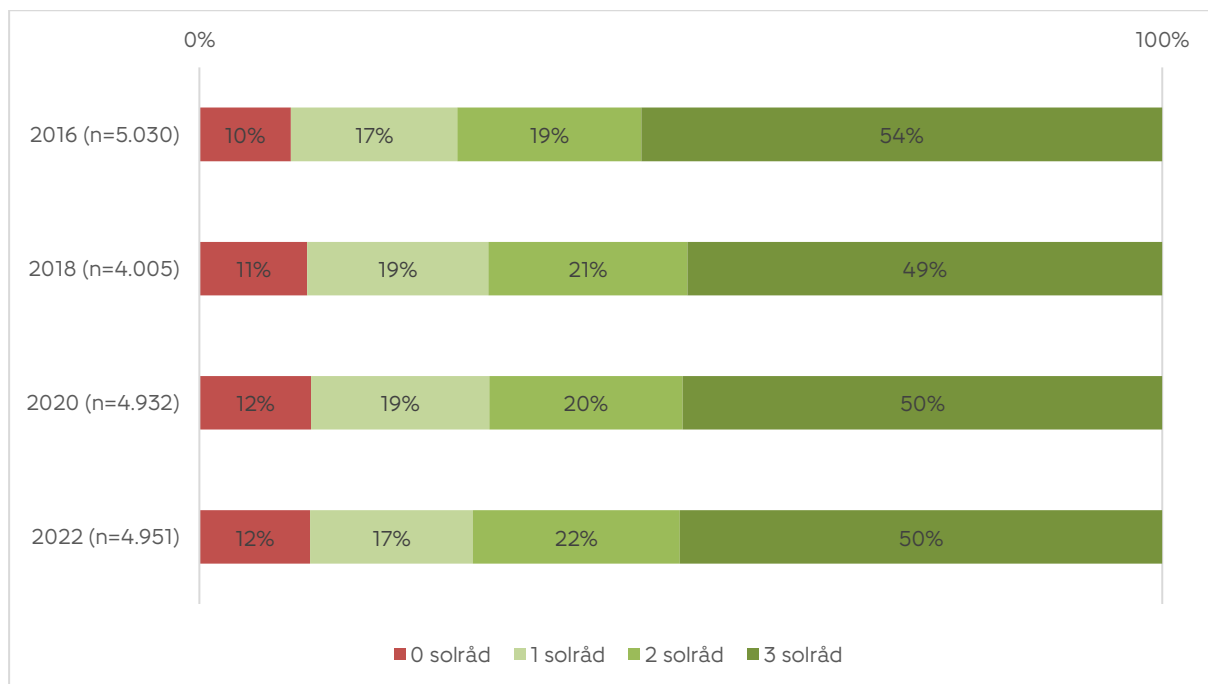


*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere kunne 17 % hjulpet angive ét solråd, 22 % kunne angive to solråd og 50% kunne angive alle tre solråd. 12% kunne ikke angive nogen af de tre solråd.
- Flere kvinder (94 %) end mænd (83 %) kunne angive mindst ét solråd. Samtidig kunne flere kvinder end mænd også hjulpet nævne alle tre solråd (61 % mod 39 %).
- Flest 30-39-årige (93 %) kunne nævne mindst ét solråd, mens færrest 15-19-årige (82 %) kunne nævne mindst ét solråd. Det er endvidere flest 30-39-årige der hjulpet kunne angive alle tre solråd, mens færrest 15-19-årige kunne angive alle tre solråd.
- Blandt danskere mellem 20-64 år kunne mindst halvdelen hjulpet angive alle tre solråd.

Udvikling i danskernes kendskab til Solkampagnens tre solråd (hjulpet)

Figur 5.5. Udviklingen i antal solråd som respondenterne *hjulpet* kan huske fra 2016-2020. Blandt 15-70-årige.

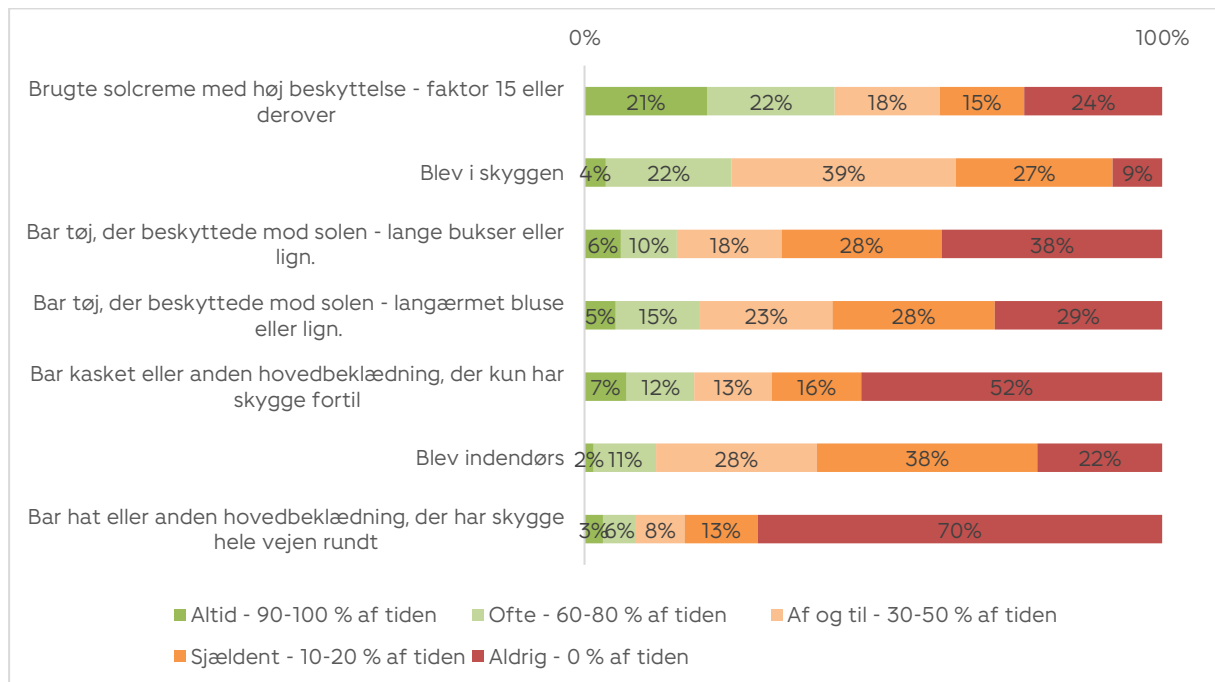


- Færre danskere mellem 15-70 år kunne hjulpet angive alle tre solråd i 2022 (50% sammenlignet med 2016 (54 %)).
- Der er en lige så stor andel danskere, der hjulpet kunne angive alle tre solråd i 2020 og 2022 (50 %).

6. Danskernes brug af solbeskyttelse

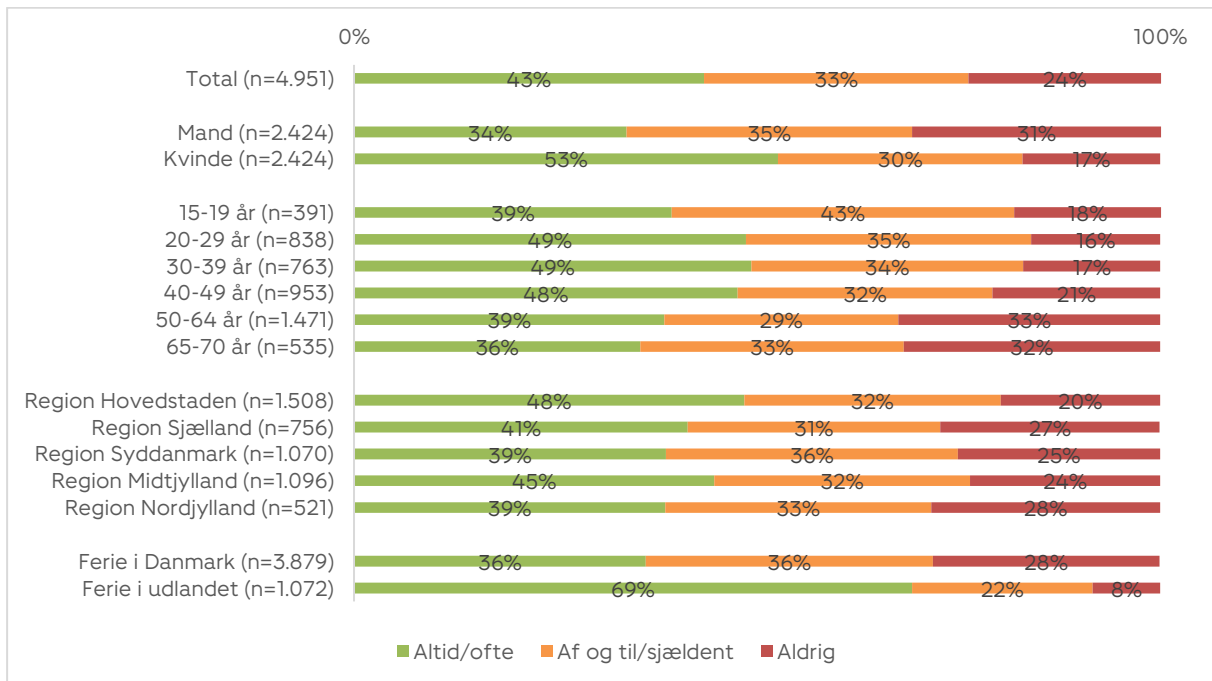
Danskernes brug af solbeskyttelse mellem kl. 12 og 15

Figur 6.1. Når du var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i din ferie/fridage, hvor stor en del af tiden benyttede du da følgende måder til at beskytte dig mod solen? Blandt 15-70-årige (n=4.951).



- Det mest anvendte solråd er solcreme, hvoraf 43 % af 15-70-årige danskere *altid/oft*e har brugt solcreme mellem kl. 12 og 15 på deres ferie/fridage. Dog har 24 % *aldrig* anvendt solcreme i deres ferie/fridage i sommeren 2022.
- Det næstmest anvendte solråd er skygge, hvor 25% af 15-70-årige danskere *altid/oft*e har opholdt sig i skygge. 9% har *aldrig* opholdt sig i skyggen i deres ferie/fridage i sommeren 2022.
- Det mindst anvendte solråd er solhat/tøj
 - 20 % har *altid/oft*e anvendt tøj i form af langærmet bluse eller lignende. 29 % *aldrig* anvendt dette
 - 16 % har *altid/oft*e anvendt tøj i form af lange bukser eller lignende. 38 % har *aldrig* anvendt dette.
 - 19 % har *altid/oft*e kasket eller anden hovedbeklædning, der kun har skygge fortil. 52 % gjorde *aldrig* dette.
 - 9 % har *altid/oft*e hat eller anden hovedbeklædning, der har skygge hele vejen rundt. 70 % gjorde *aldrig* dette.
- 12 % blev *altid/oft*e indendørs mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

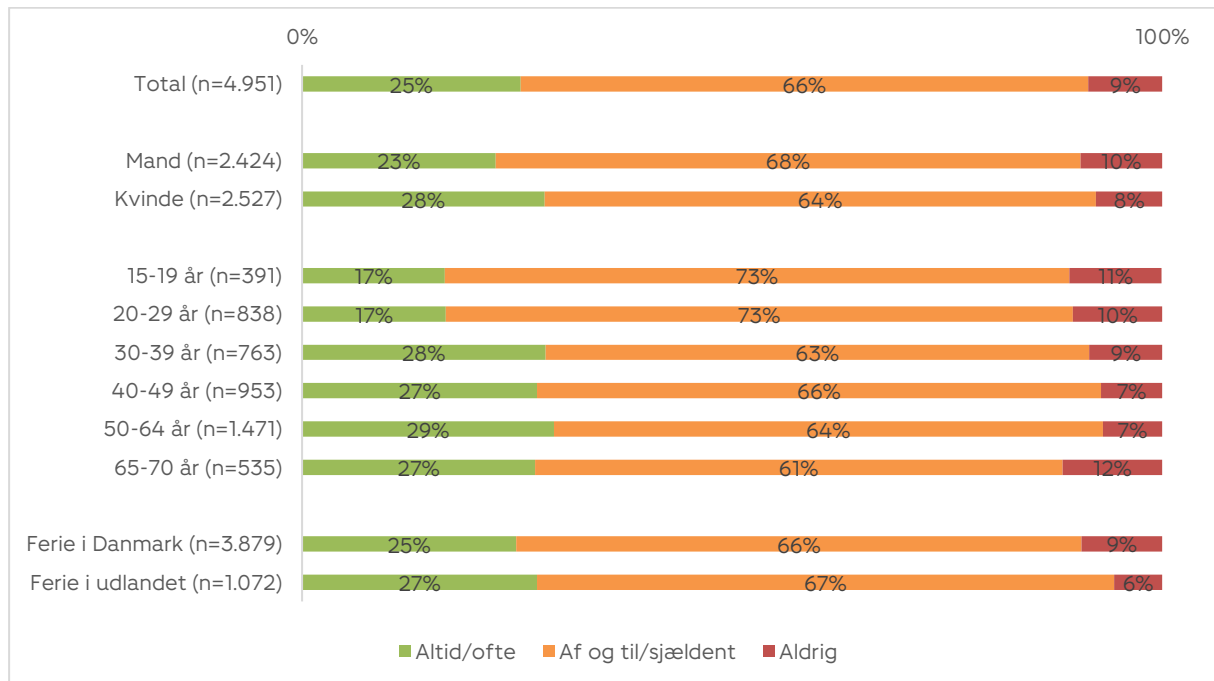
Figur 6.2. *Andelen af danskere der brugte solcreme med høj faktor (faktor 15 eller derover), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder, region og ferie i DK/udlandet (n=4.951).*



- Blandt 15-70-årige danskere har 43 % *altid/ofte* brugt solcreme med høj faktor i tidsrummet kl. 12-15, mens 33 % *af og til/sjældent* har brugt solcreme, og 24 % *aldrig* har brugt solcreme i deres ferie/fridage i sommeren 2022.
- Flere kvinder (53 %) end mænd (34 %) har *altid/ofte* brugt solcreme.
- Flest i aldersgrupperne 20-29 år og 30-39 år (49 %) har *altid/ofte* brugt solcreme, mens færrest 65-70-årige (36 %) har brugt det.
- Flest fra Region Hovedstaden (48 %) har *altid/ofte* brugt solcreme, mens færrest fra Region Syddanmark og Region Nordjylland har brugt det (39 %).
- Danskere, der har været på ferie i udlandet har hyppigere brugt solcreme, end danskere, der holdt ferie/fridage i Danmark (69 % mod 36 %).

Figur 6.3. Andelen af danskere der blev *i skyggen*, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

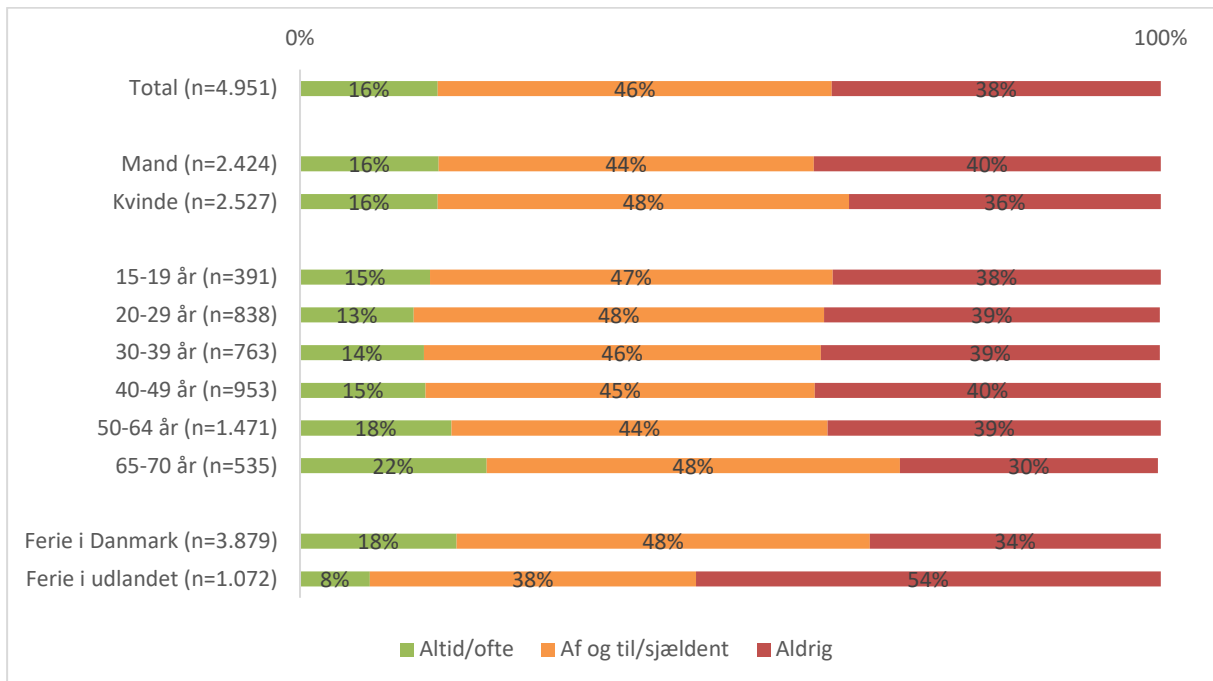
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=4.951).



* Ingen regionsforskelle.

- Blandt 15-70-årige danskere har 25 % *altid/ofte* opholdt sig i skyggen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage, mens 66 % *af og til/sjældent* har opholdt sig i skyggen, og 10% *aldrig* har opholdt sig i skyggen.
- Flere kvinder (28 %) end mænd (23 %) har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen.
- Flest 50-64-årige (29 %) har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen, mens færrest 15-19-årige og 20-29-årige (17 %) *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen.
- Danskere, der har været på ferie i udlandet, opholdt sig i højere grad i skyggen *ofte/altid*, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12-15, end danskere, der holdt ferie/fridage i Danmark (27 % mod 25 %).

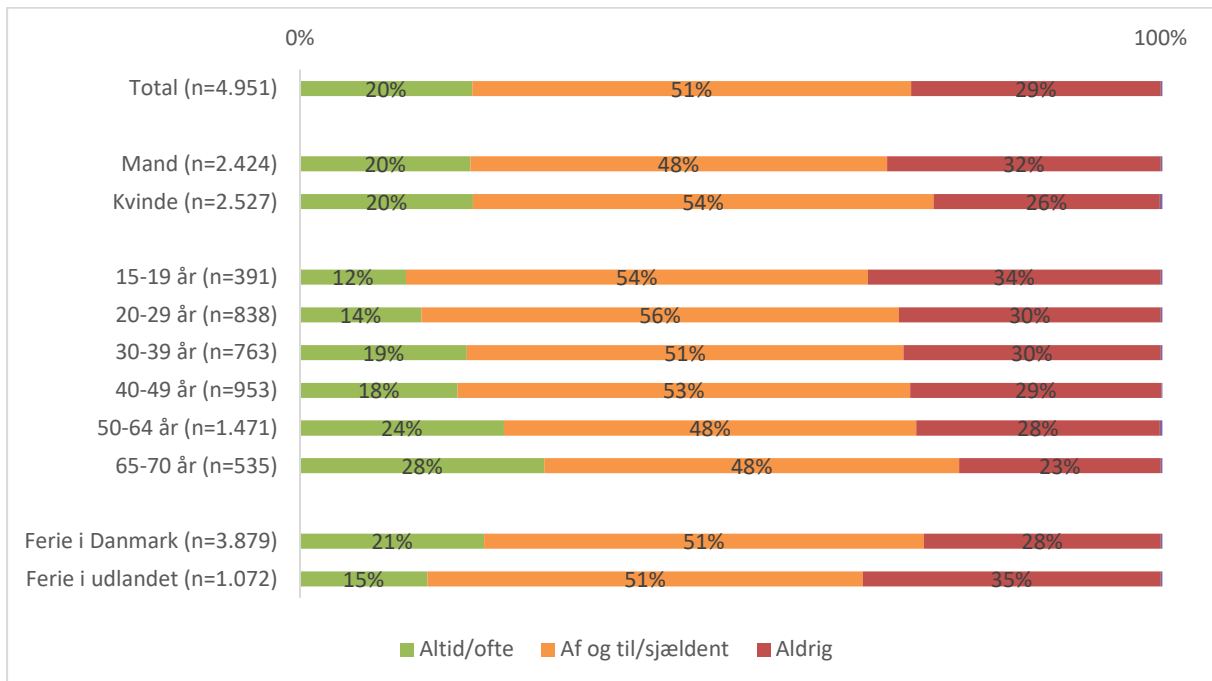
Figur 6.4. Andelen af danskere der bar tøj, der beskyttede mod solen (lange bukser eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=4.951).



* Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, brugte 16% *altid/ofte* tøj i form af lange bukser eller lignende, der beskyttede mod solen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. 46% brugte det *af og til/sjældent* og 38 % brugte det *aldrig*.
- Lige mange kvinder og mænd brugte *altid/ofte* lange bukser eller lignende som solbeskyttelse (16 %). Flere mænd (40 %) end kvinder (36 %) har dog *aldrig* brugt lange bukser eller lignende som solbeskyttelse i deres ferie/fridage i sommeren 2022.
- Flest 65-70-årige (22 %) brugte *altid/ofte* lange bukser eller lignende som solbeskyttelse, mens færrest i aldersgruppen 20-29 år *altid/ofte* brugte det (13 %).
- Danskere, der holdte ferie i Danmark brugte i højere grad *ofte/altid* lange bukser eller lignende som solbeskyttelse sammenlignet med danskere, der holdte ferie i udlandet (18 % mod 8 %).

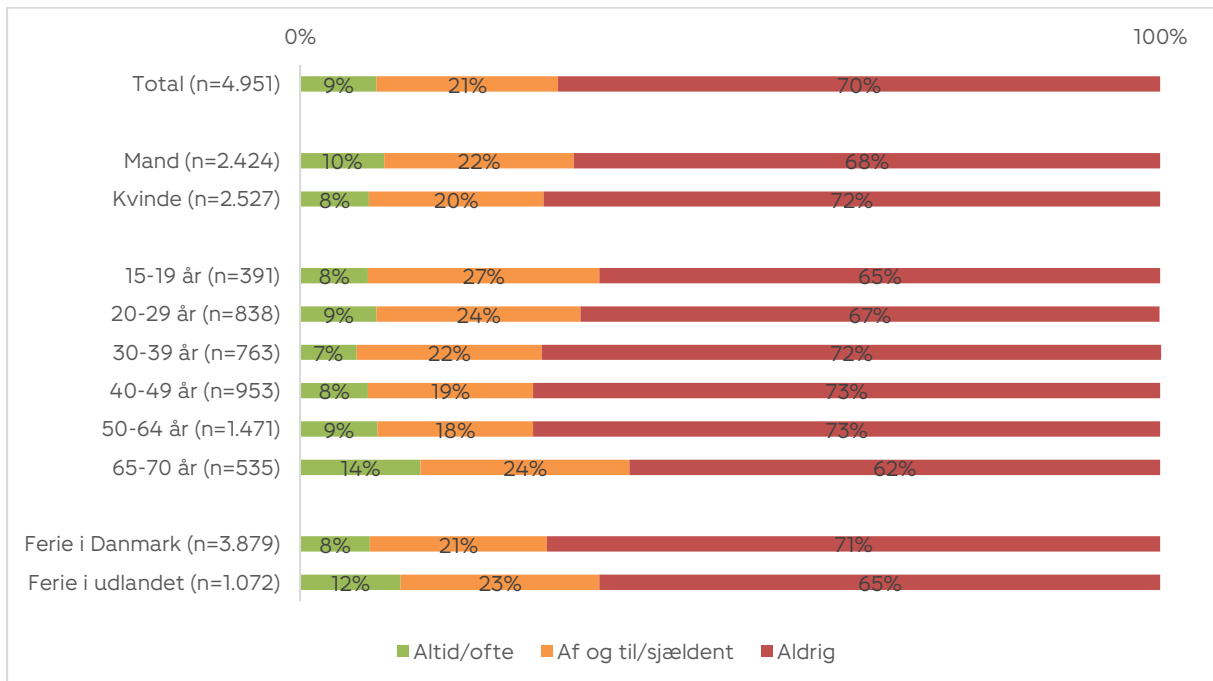
Figur 6.5. Andelen af danskere der bar tøj der beskyttede mod solen (langærmet bluse eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie DK/udlandet* (n=4.951).



*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, brugte 20 % *altid/ofte* langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. 51 % brugte *af og til/sjældent* langærmet bluse eller lignende, og 29 % brugte det *aldrig* i deres ferie/fridage i sommeren 2022.
- Lige mange kvinder og mænd brugte *altid/ofte* langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse (20 %). Dog har flere mænd (32 %) end kvinder (26 %) *aldrig* brugt lange bukser eller lignende som solbeskyttelse i deres ferie/fridage i sommeren 2022.
- Flest 65-70-årige brugte *altid/ofte* langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse, mens færrest 15-19-årige brugte det (28 % mod 12 %)
- Danskere, der holdt ferie i Danmark brugte i højere grad *ofte/altid* langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse sammenlignet med danskere, der holdte ferie i udlandet (21 % mod 15 %)

Figur 6.6. Andelen af danskere der bar hat eller anden hovedbeklædning (der har skygge hele vejen rundt), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=4.951).



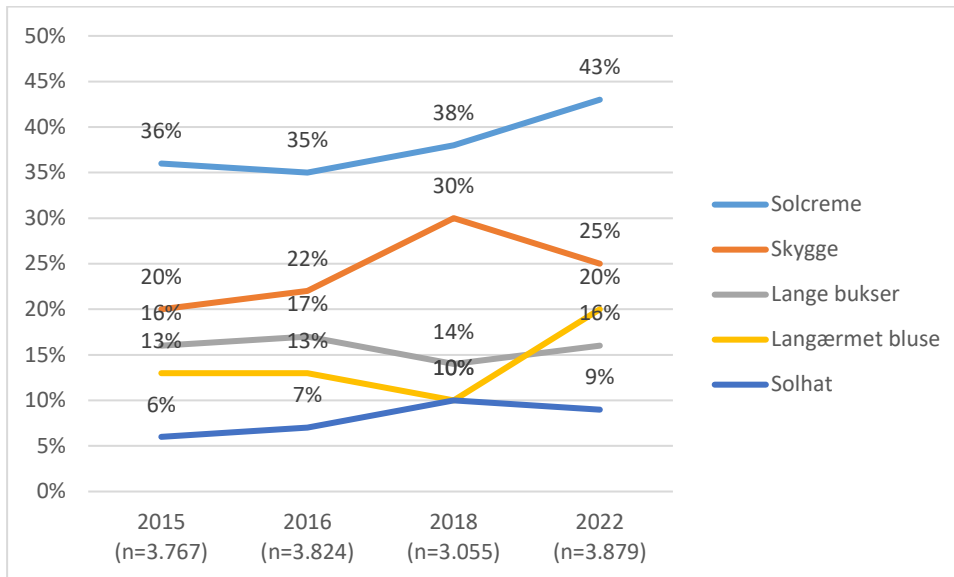
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige har 9 % *altid/ofte* båret hat eller anden hovedbeklædning med skygge hele vejen rundt, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15, mens 21 % gjorde det *af og til/sjældent*. 7 ud af 10 danskere (70 %) bar aldrig hat i tidsrummet.
- Lidt flere mænd end kvinder bar *altid/ofte* hat med skygge hele vejen rundt i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 (10 % mod 8 %).
- Flest 65-70-årige bar *altid/ofte* hat, mens færrest 30-39-årige gjorde det (7 %).
- Andelen, der *altid/ofte* bar hat med skygge hele vejen rundt mellem kl. 12 og 15 er større blandt dem, der har været på ferie i udlandet (12 %) sammenlignet med dem, der har holdt ferie i Danmark (8 %)

Udvikling i danskernes brug af solrådene

Figur 6.7. Udvikling i danskernes brug af solrådene fra 2015-2020⁷.

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i DK/Udland.



- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* brugte solcreme, når de var udendørs mellem kl. 12-15 på deres ferie/fridage i 2022 (43 %) end i 2018 (38 %), 2016 (35 %) og 2015 (36 %).
- Der er færre 15-70-årige, der *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen i 2022 (25 %) sammenlignet med 2018 (30 %), men flere end i 2015 (20 %).
- Andelen af 15-70-årige, der *altid/ofte* bar lange bukser eller lignende i 2022 (16 %) sammenlignet med 2018 (14 %), 2016 (17 %) og 2015 (16 %) er uændret.
- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* har brugt langærmet bluse i 2022 (20 %) end i 2018 (10 %), 2016 (13 %) og 2015 (13 %).
- Der er flere 15-70-årige danskere, der *altid/ofte* bar solhat i 2022 (9 %) end i 2016 (7 %) og 2015 (6 %), men andelen er uændret fra 2018 (10 %).

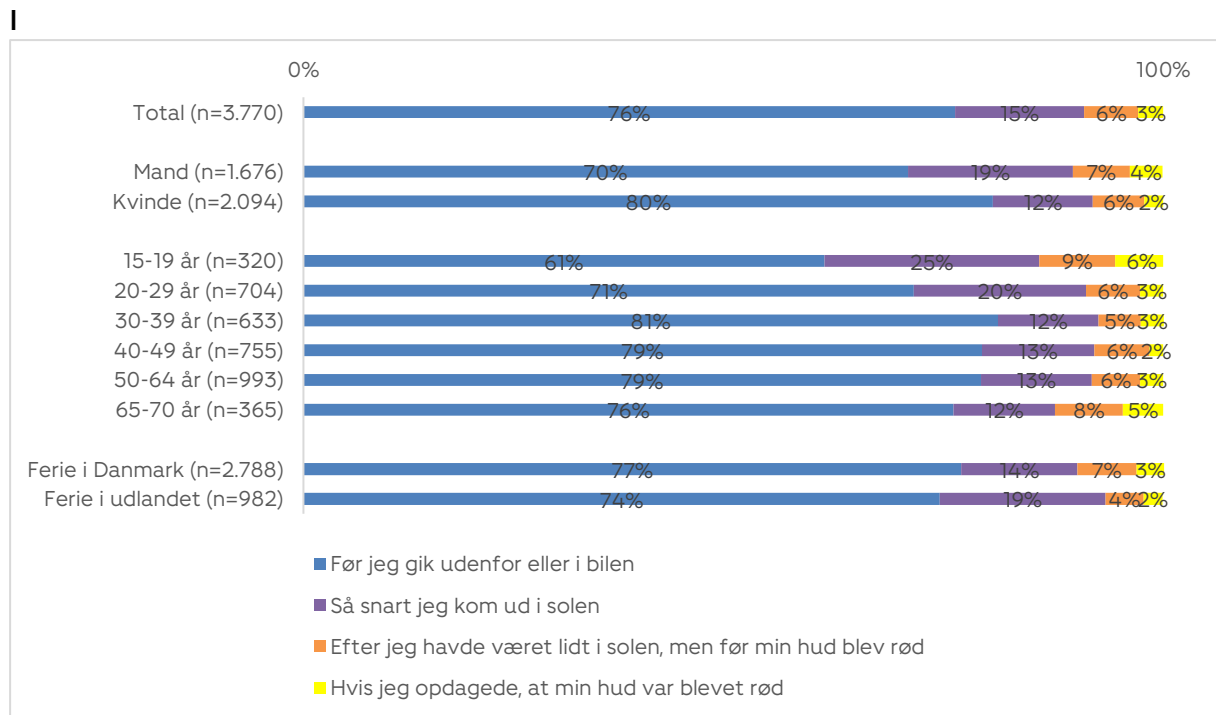
⁷ 'Ved ikke' er ekskluderet i denne figur, for at der kunne sammenlignes over tid. Derfor kan nogle af procenterne i denne figur være anderledes end procenterne i figur 6.1.-6.6.

7. Danskernes brug af solcreme

Tidspunkt for indsmøring af solcreme

Figur 7.1. Hvornår smurte du typisk solcreme på?

Blandt 15-70-årige der har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udland* (n=3.770).



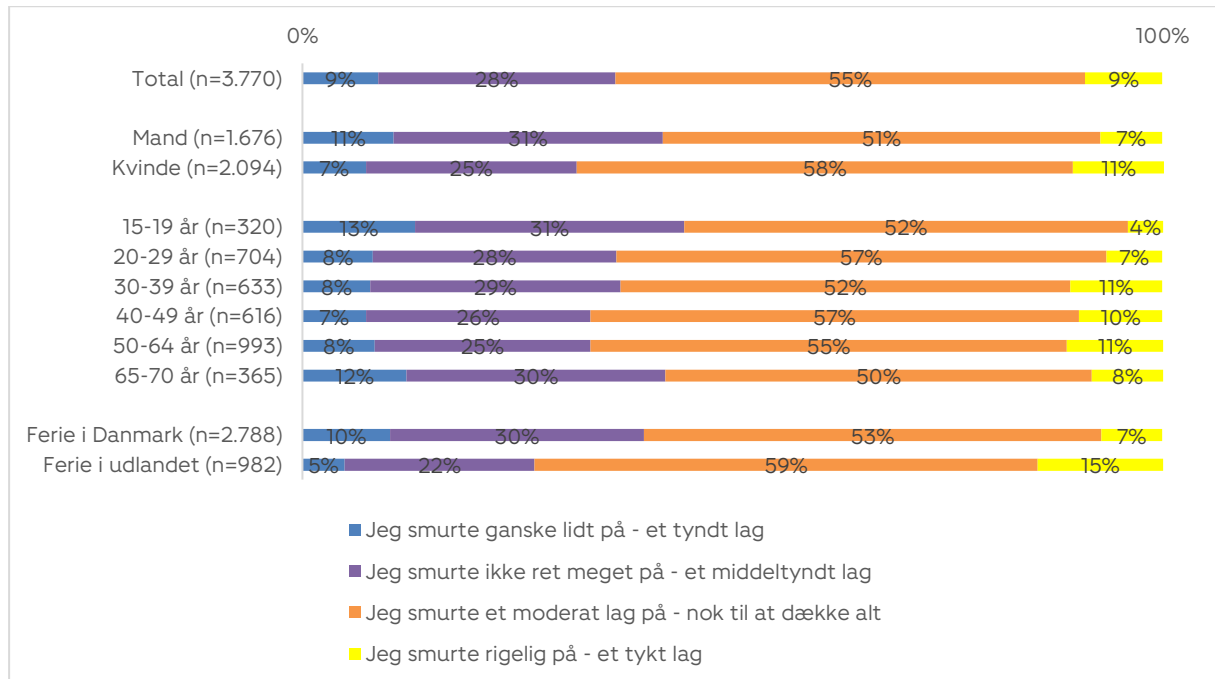
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige, som har brugt solcreme som solbeskyttelse har 76 % typisk smurt sig ind før de gik udenfor eller i bilen. Derudover har 15 % smurt sig ind, så snart de kom ud i solen, mens 6 % smurte sig ind efter de havde været lidt i solen, men før huden blev rød. 3 % smurte sig først ind, hvis de opdagede, at huden var blevet rød.
- Flere kvinder (80 %) end mænd (70 %) smurte typisk solcreme på før de gik ud i solen eller i bilen.
- Flest 30-39-årige (81 %) smurte sig typisk ind før de gik ud i solen eller i bilen, mens færrest i alderen 15-19 år gjorde det (61 %).
- Lidt flere, der holdt ferie i udlandet, smurte sig typisk ind før eller så snart de kom ud i solen, sammenlignet med dem, der holdt ferie i Danmark (93 % mod 90 %)

Mængde solcreme ved indsmøring

Figur 7.2. Hvor meget solcreme smurte du typisk på?

Blandt 15-70-årige der har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=3.770).



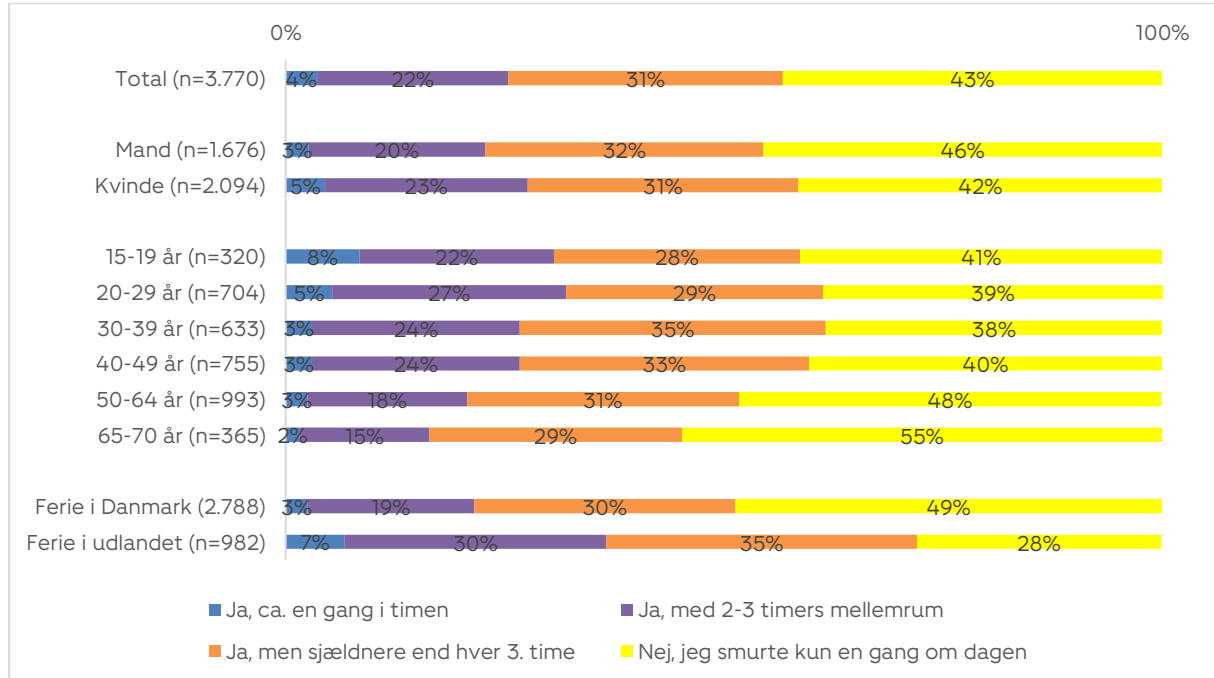
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har brugt solcreme for at beskytte sig mod solen i ferien/fridagene, angiver 9 % at de har smurt et tykt lag på. Derudover angiver 55 % at de har smurt et moderat lag på, 28 % at de har smurt et middeltyndt lag på, mens 9 % har smurt et tyndt lag på.
- Flere kvinder end mænd angiver, at de enten har smurt et tykt eller et moderat lag solcreme på (68 % mod 58 %).
- Flest i aldersgrupperne 40-49 år samt 50-64 år har enten smurt et tykt eller et moderat lag solcreme på (67 %), mens færrest i alderen 15-19 år har gjort det (56 %).
- Andelen af danskere, der har smurt sig ind med enten et tykt eller moderat lag solcreme er større blandt dem, der har været på ferie i udlandet, sammenlignet med danskere, der har holdt ferie i Danmark (73 % mod 60 %).

Genindsmøring af solcreme

Figur 7.3. Genindsmurte du dig med solcreme?

Blandt 15-70-årige der har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=3.770).



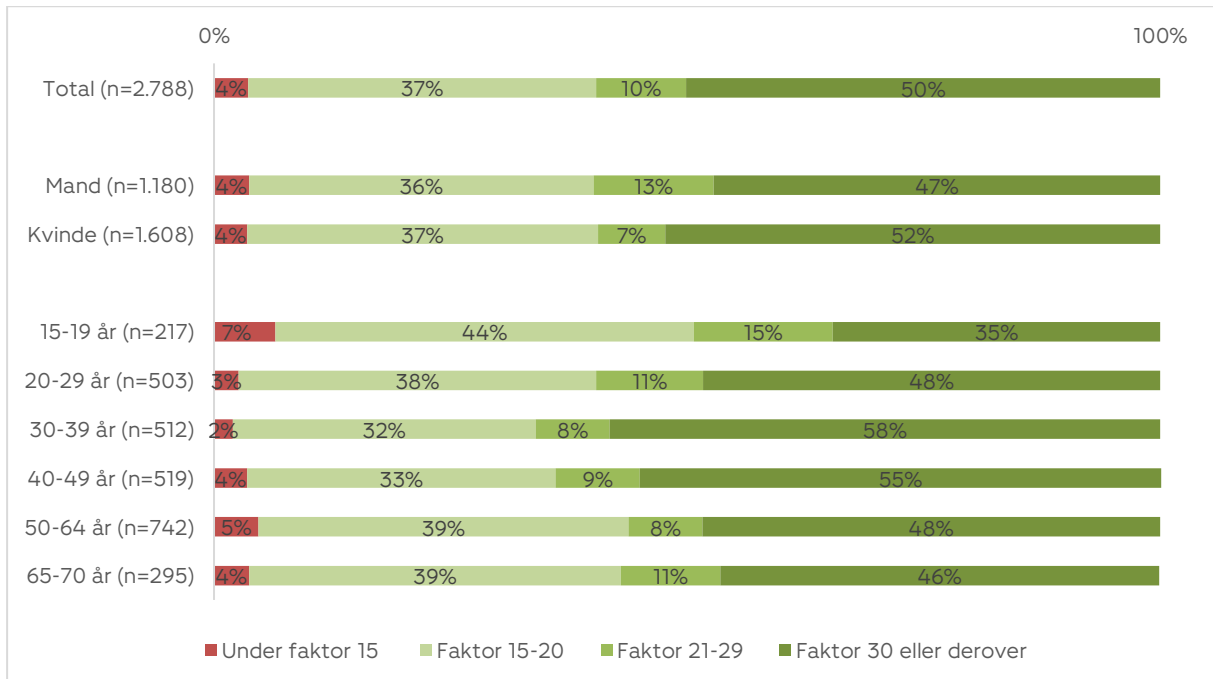
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har brugt solcreme i ferien/fridagene, angiver 43 % at de har smurt sig ind én gang om dagen. Derudover har 31 % genindsmurt sig men sjældnere end hver tredje time, 22 % har genindsmurt sig med 2-3 timers mellemrum mens 4 % har genindsmurt sig cirka en gang i timen.
- En større andel kvinder (28 %) har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum sammenlignet med mænd (23 %).
- Flest i alderen 20-29 (31 %) år har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum efterfulgt af aldersgruppen 15-19 år (31 %). Færrest i alderen 65-70 år (16 %) har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum. Andelen, der genindsmører sig cirka en gang i timen falder med stigende alder.
- Andelen af danskere, der har genindsmurt med højst tre timers mellemrum er større blandt dem, der har været på ferie i udlandet, sammenlignet med danskere, der har holdt ferie i Danmark (37 % mod 22 %).

Hvilken faktor solcreme bruger danskerne?

Figur 7.4. Danmark. Hvilken faktor solcreme brugte du i Danmark?

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark og har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn og alder* (n=2.788).



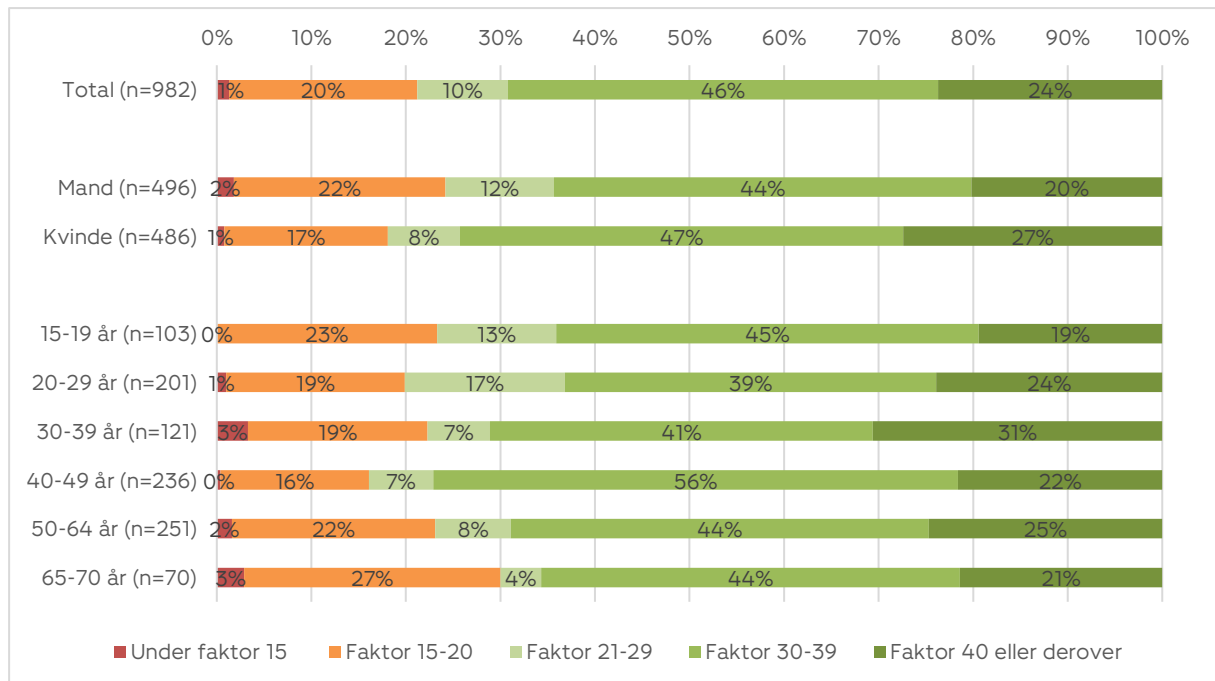
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie i Danmark og som har brugt solcreme, har halvdelen (50 %) brugt faktor 30 eller derover. 10 % har brugt faktor 21-29, 37 % har brugt faktor 15-20, mens 4 % har brugt under faktor 15.
- Flere kvinder end mænd, der har holdt ferie i Danmark og har brugt solcreme har brugt faktor 30 eller derover (52 % mod 47 %).
- Flest 30-39-årige (98 %) har brugt faktor 15 eller derover, mens færrest i aldersgruppen 15-19 år (94 %) har brugt det.

Hvilken faktor solcreme bruger danskerne?

Figur 7.5. Udlandet. Hvilken faktor solcreme brugte du i udlandet?

Blandt 15-70-årige, der har afholdt ferie i udlandet og har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn og alder* (n=982).



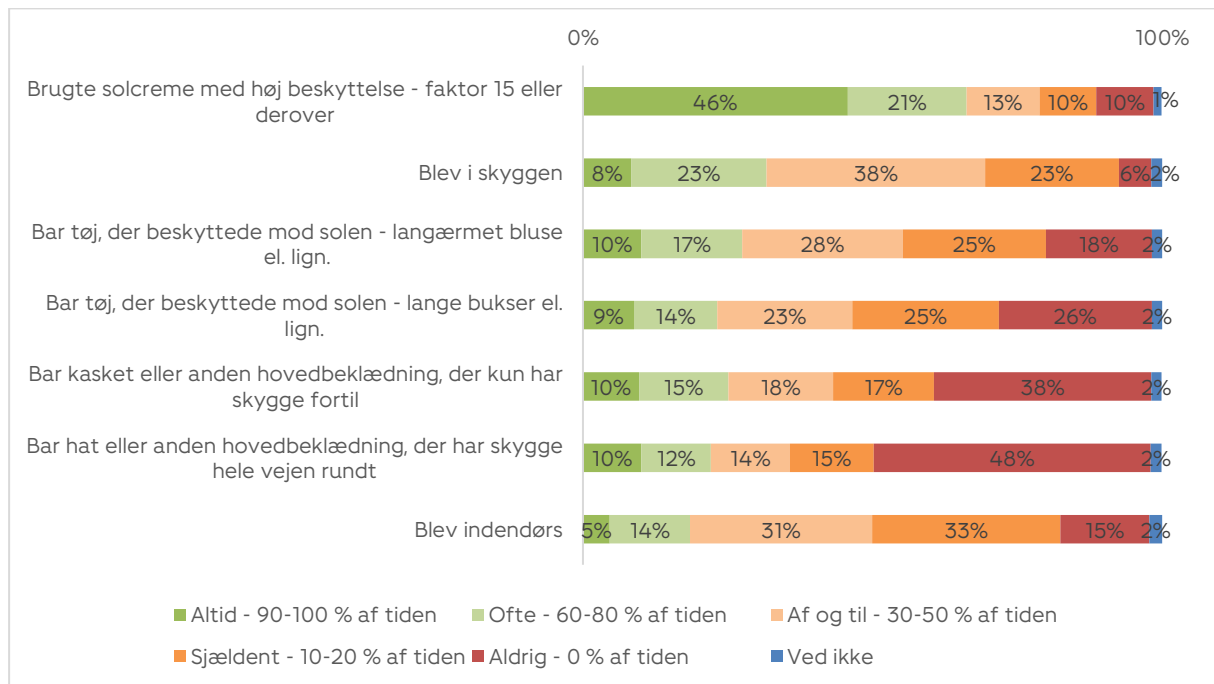
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie/fridage i udlandet og har brugt solcreme, har 24 % brugt faktor 40 eller derover og 46 % har brugt faktor 30 eller derover. 10 % har angivet, at de har brugt faktor 21-29, 20 % har brugt faktor 15-20 mens 1 % har brugt under faktor 15.
- Flere kvinder (74 %) end mænd (64 %) har brugt faktor 30 eller derover på deres ferie i udlandet.
- Danskere i aldersgruppen 40-49 år har i højere grad brugt solcreme med faktor 30 eller derover sammenlignet med andre aldersgrupper (77 % mod 63-71 %). Færrest i alderen 20-29 år har brugt faktor 39 eller derover (63 %).

8. Børns brug af solbeskyttelse

Børns brug af solbeskyttelse mellem kl. 12 og 15 i Danmark

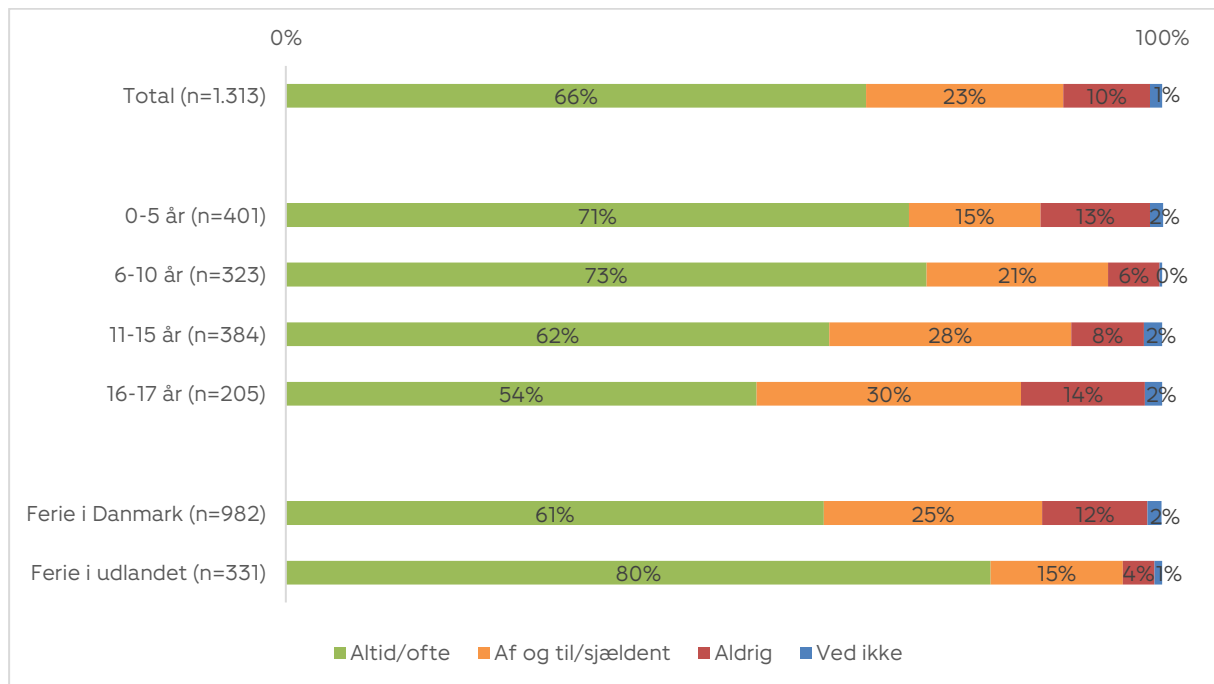
Figur 8.1. Når dit barn var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i ferien/fridagene, hvor stor en del af tiden benyttede han/hun da følgende måder til at beskytte sig mod solen? Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie (n=1.313).



- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 66 % at deres barn *altid/oft*e brugte solcreme med høj beskyttelse, mens 10 % angiver, at deres barn *aldrig* brugte solcreme i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i ferien/fridagene.
- 32 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/oft*e opholdt sig i skyggen, mens 6% angiver, at barnet *aldrig* gjorde dette,
- 28 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/oft*e brugte langærmet bluse eller lignende for at beskytte sig mod solen, mens 18 % angiver, at barnet *aldrig* brugte dette.
- 23 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/oft*e brugte lange busker eller lignende for at beskytte sig mod solen, mens 26 % angiver, at barnet *aldrig* brugte dette.
- 25 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/oft*e bar kasket eller anden hovedbeklædning med skygge fortil, mens 38 % angiver, at barnet *aldrig* bar kasket.
- 22 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/oft*e bar hat eller anden hovedbeklædning med skygge hele vejen rundt, mens 48 % angiver, at barnet *aldrig* bar hat.
- 19 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/oft*e blev indendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15, mens 15 % angiver, at barnet *aldrig* gjorde dette.

Figur 8.2. Andelen af børn der ifølge deres forældre brugte solcreme med høj faktor (faktor 15 eller derover), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie - fordelt på barns alder og ferie i DK/udlandet * (n=1.313).

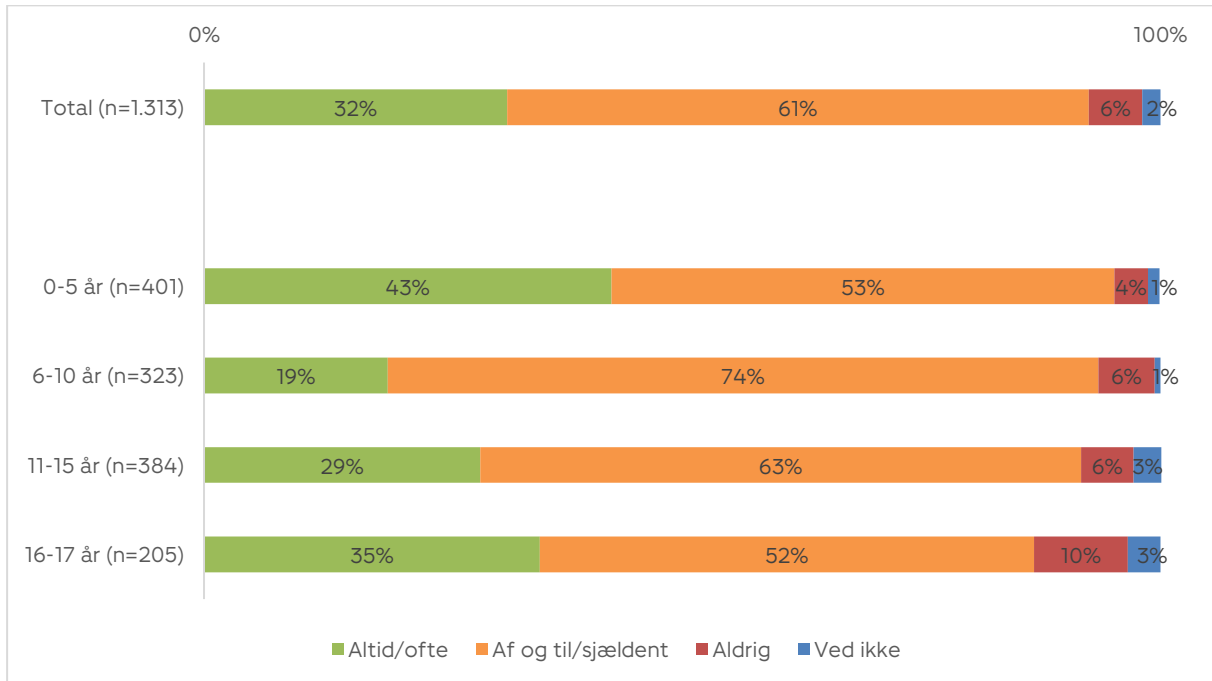


*Ingen køns- eller regionsforskelle

- 2/3 forældre (66 %) angiver, at deres barn *altid/ofte* brugte solcreme med høj faktor, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Derudover angiver 23 % af forældrene, at deres barn *af og til/ sjældent* brugte solcreme, mens 10 % angiver, at deres barn *aldrig* brugte solcreme i tidsrummet.
- Blandt børn i alderen 6-10 år bruger 73 % *altid/ofte* solcreme med høj faktor ifølge forældrene. Færrest børn i alderen 16-17 år bruger, ifølge forældre, solcreme med høj faktor (54 %).
- Børn, der har holdt ferie med sine forældre i udlandet, bruger i højere grad *altid/ofte* solcreme med høj faktor sammenlignet med børn, der har holdt ferie i med sine forældre i Danmark (80 % mod 61 %).

Figur 8.3. Andelen af børn der ifølge deres forældre blev *i skyggen*, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie – fordelt på barnets alder * (n=1.313).

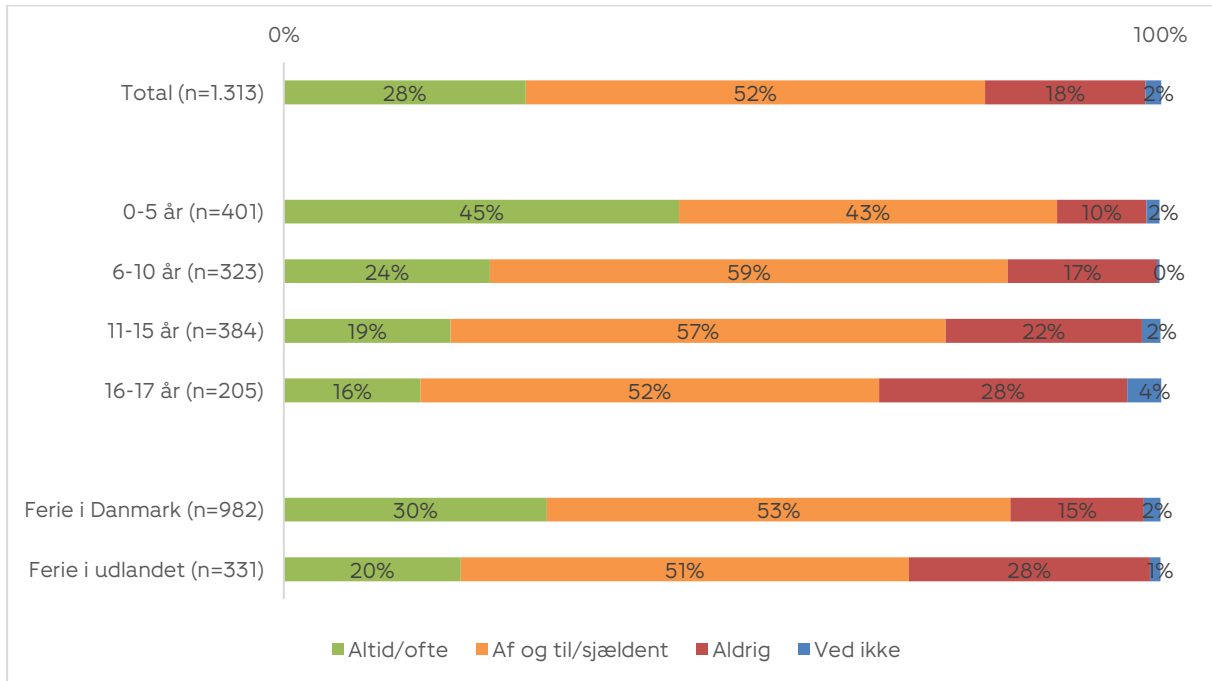


* Ingen forskelle i forhold til barnets køn, region eller ferie i DK/udlandet

- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 32 % at barnet *altid/ofte* blev i skyggen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Ifølge forældrene har 61 % af børnene *af og til/sjældent* opholdt sig i skyggen, mens 6 % *aldrig* har gjort det i tidsrummet.
- Blandt børn i alderen 0-5 år har 43 % *altid/ofte* opholdt sig i skyggen ifølge forældrene, mens kun 19 % af børn i alderen 6-10 år *altid/ofte* har gjort det. Der er dog flest i alderen 16-17 år, der *aldrig* har opholdt sig i skyggen i ferien/fridagene ifølge forældrene (10 %).

Figur 8.4. Andelen af børn der ifølge deres forældre brugte langærmet bluse eller lignende, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie – fordelt på barns alder og ferie i DK/udlandet * (n=1.313).

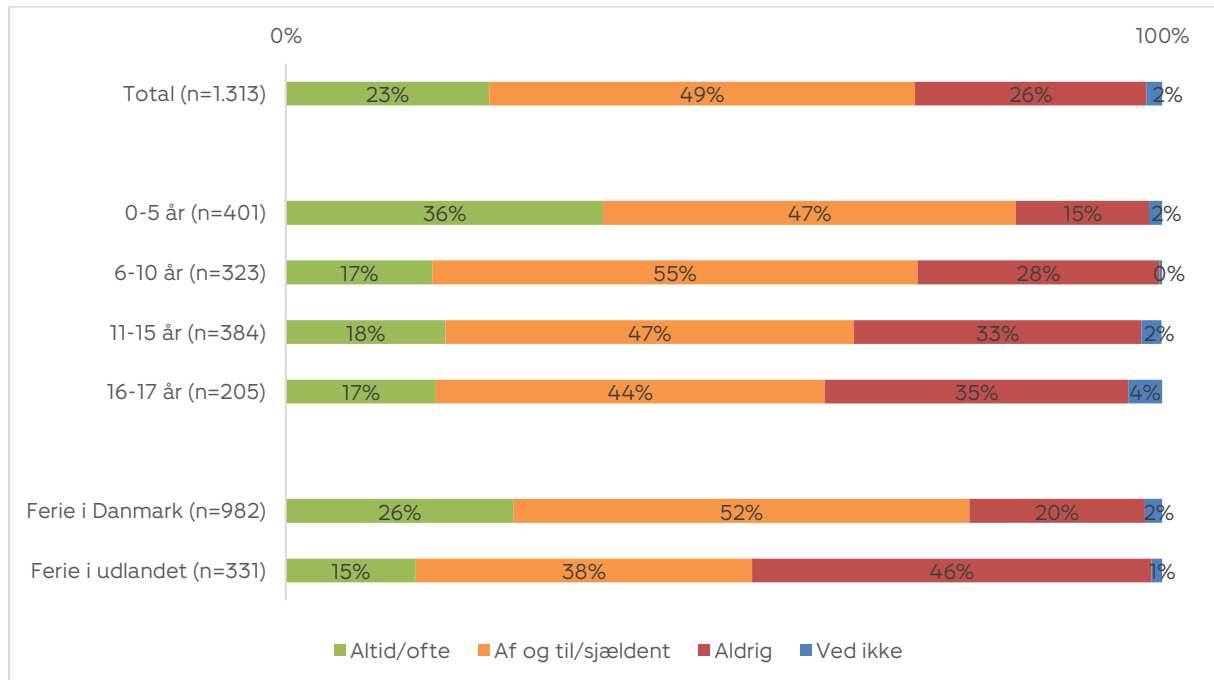


* Ingen forskelle i forhold til barns køn og region.

- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 28 % at deres barn *altid/ofte* brugte langærmet bluse eller lignende for at beskytte sig mod solen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12. og 15 i deres ferie/fridage. Derudover brugte 52 % af børnene *af og til/sjældent* langærmet bluse eller lignende, mens 10 % *aldrig* brugte det ifølge forældrene.
- Ifølge forældrene har flest børn i alderen 0-5 år *altid/ofte* brugt langærmet bluse eller lignende for at beskytte sig mod solen (45 %), mens færrest børn i alderen 16-17 år *altid/ofte* har brugt det (16 %). Andelen af børn, der *altid/ofte* har brugt langærmet bluse eller lignende falder med stigende alder.
- Børn, der har holdt ferie med sine forældre i udlandet, har i højere grad *altid/ofte* brugt langærmet bluse eller lignende sammenlignet med børn, der har holdt ferie i med sine forældre i Danmark (30 % mod 20 %).

Figur 8.5. Andelen af børn der ifølge deres forældre brugte lange bukser eller lignende, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie– fordelt på barns alder og ferie i DK/udlandet * (n=1.313).

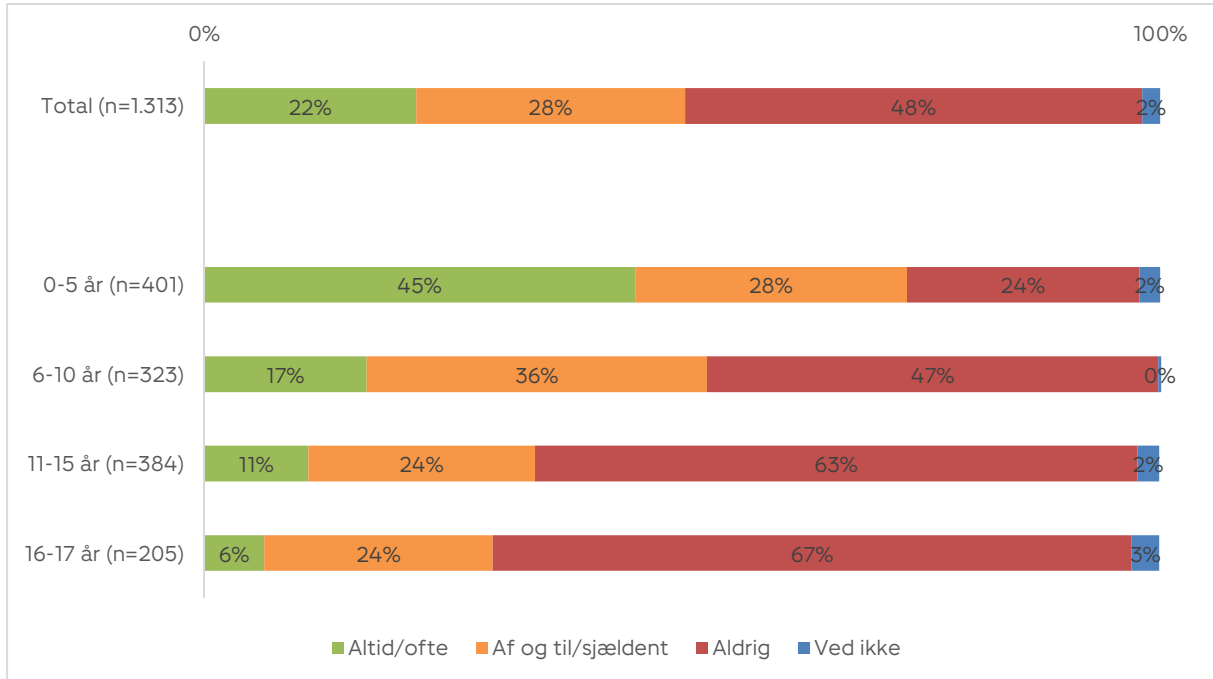


* Ingen forskelle i forhold til barns køn og region.

- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 23 % at deres barn *altid/ofte* brugte lange bukser for at beskytte sig mod solen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og kl. 15 i deres ferie/fridage. Ifølge forældrene brugte 49 % af børnene *af og til/sjældent* lange bukser eller lignende, mens 26 % *aldrig* gjorde det.
- Flest børn i alderen 0-5 år (36 %) har ifølge forældrene *altid/ofte* brugt lange bukser eller lignende for at beskytte sig mod solen, mens cirka lige mange i aldersgrupperne 6-17 år *altid/ofte* har brugt det (17-18 %). Dog har flest i alderen 16-17 år *aldrig* brugt lange bukser eller lignende i ferien/fridagene ifølge forældrene (35 %).
- Ifølge forældrene, har børn, der har været med på ferie i udlandet, i lavere grad *altid/ofte* brugt lange bukser eller lignende sammenlignet med børn, der har holdt ferie i med sine forældre i Danmark (15 % mod 26 %).

Figur 8.6. Andelen af børn der ifølge deres forældre bar hat (eller anden hovedbeklædning, med skygge hele vejen rundt), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie- fordelt på barns alder * (n=1.313).



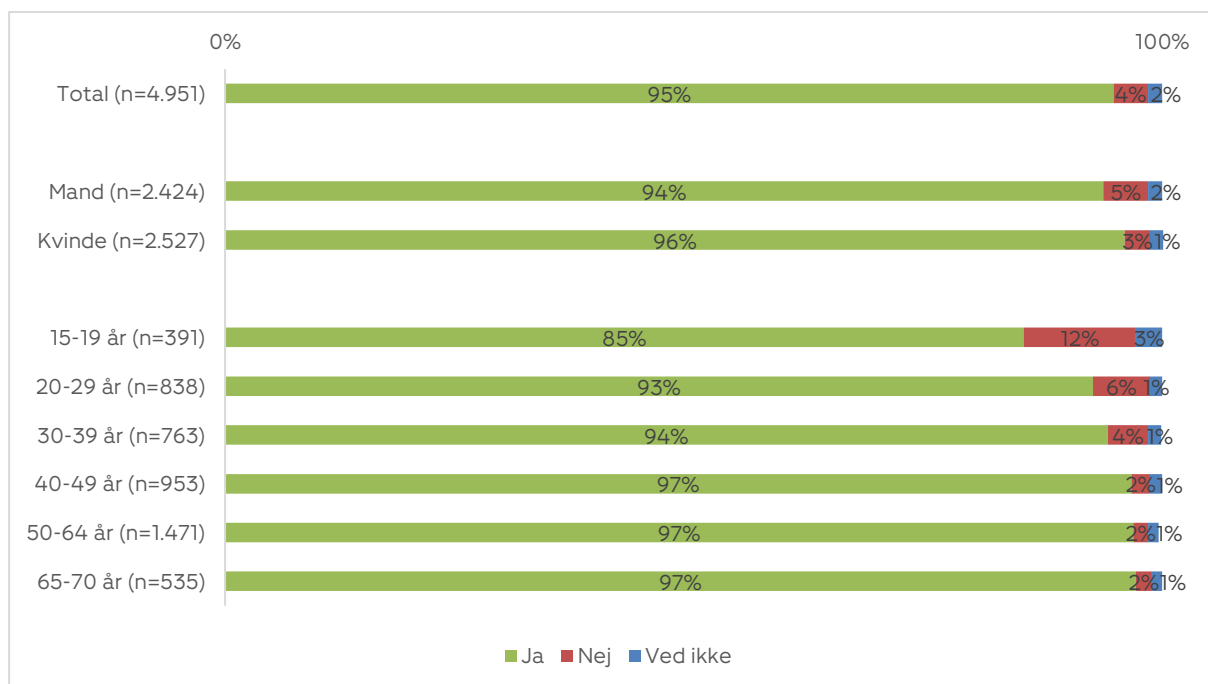
* Ingen forskelle i forhold til barns køn, region eller ferie i DK/udlandet

- 22 % af forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver, at deres barn *altid/ofte* bar hat eller anden hovedbeklædning hele vejen rundt for at beskytte sig mod solen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl 12. og 15 i ferien/fridagene. Ifølge forældre bar 28 % af børnene *af og til/sjældent* hat mens 48 % *aldrig* gjorde det.
- Ifølge forældrene bar flest børn i alderen 0-5 år *ofte/altid* hat med skygge hele vejen rundt (45 %), mens færrest børn i alderen 16-17 år *altid/ofte* gjorde det (6 %). Andelen af børn, der *altid/ofte* bar hat med skygge hele vejen rundt, falder med stigende alder.

9. Danskernes viden om uv-indekset

Danskernes kendskab til uv-indekset

Figur 9.1. Andelen af danskere der har hørt om uv-indekset.
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.951).

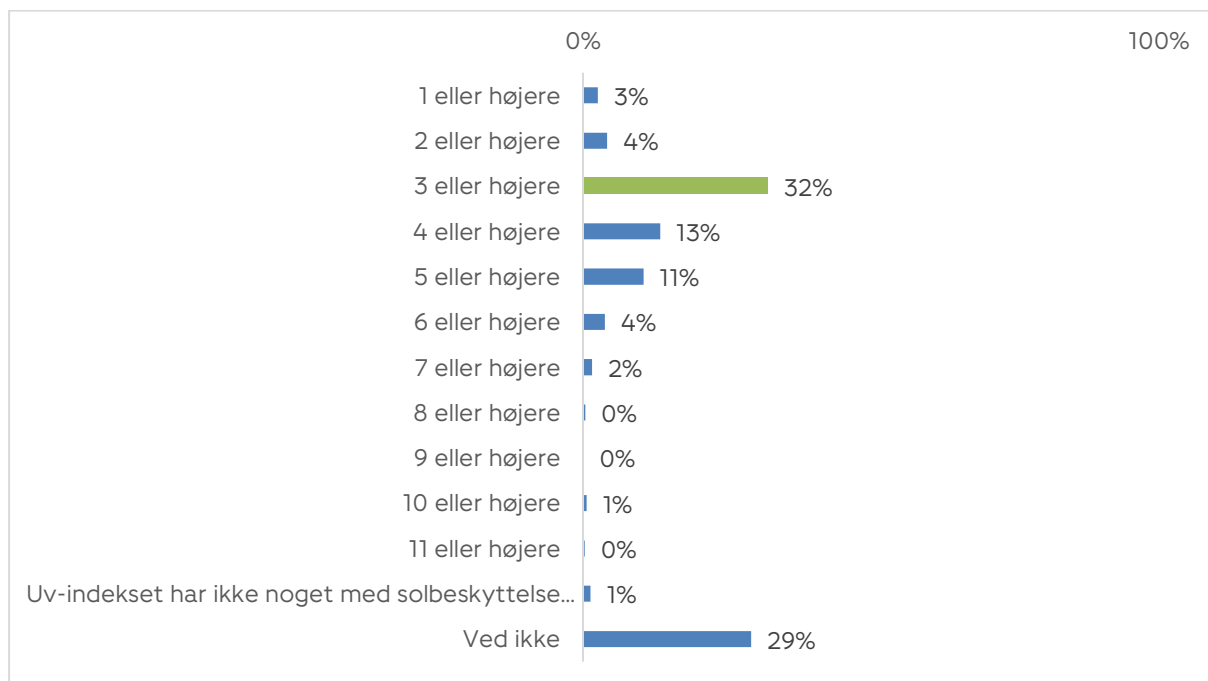


*Ingen regionsforskelle

- 95 % af 15-70-årige danskere har hørt om uv-indekset, mens 4 % ikke har hørt om det. 2 % har svaret, at de ikke ved, om de kender uv-indekset.
- Lidt flere kvinder end mænd angiver, at de har hørt om uv-indekset (96% mod 94 %).
- Blandt 20-70-åriger angiver mellem 93-97 %, at de har hørt om uv-indekset, mens 85 % i aldersgruppen 15-19 år angiver at have hørt om det.

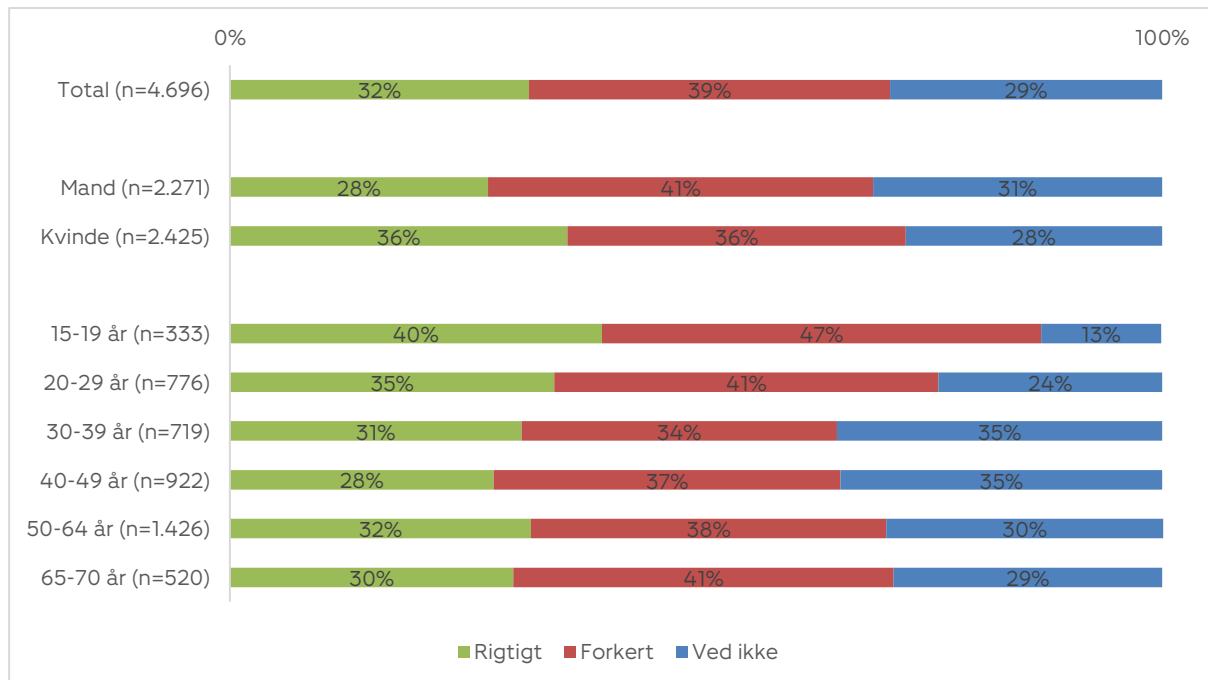
Figur 9.2. Ved hvilket uv-indeks skal man beskytte sig i solen?

Blandt 15-70-årige der har angivet, at de har hørt om uv-indekset (n=4.696).



- 32 % af dem, der har hørt om uv-indekset har korrekt angivet, at man skal beskytte sig i solen når uv-indekset er 3 eller højere, mens 29 % ikke ved, ved hvilket uv-indeks man skal beskytte sig i solen.

Figur 9.3. Det anbefales, at man beskytter sig i solen, når uv-indekset er 3 eller højere. Figuren viser andelen, der svarede rigtigt, forkert og ved ikke på spørgsmålet vist i figur 9.2. Blandt 15-70-årige, der har angivet, at de har hørt om uv-indekset – fordelt på køn og alder* (n=4.696).



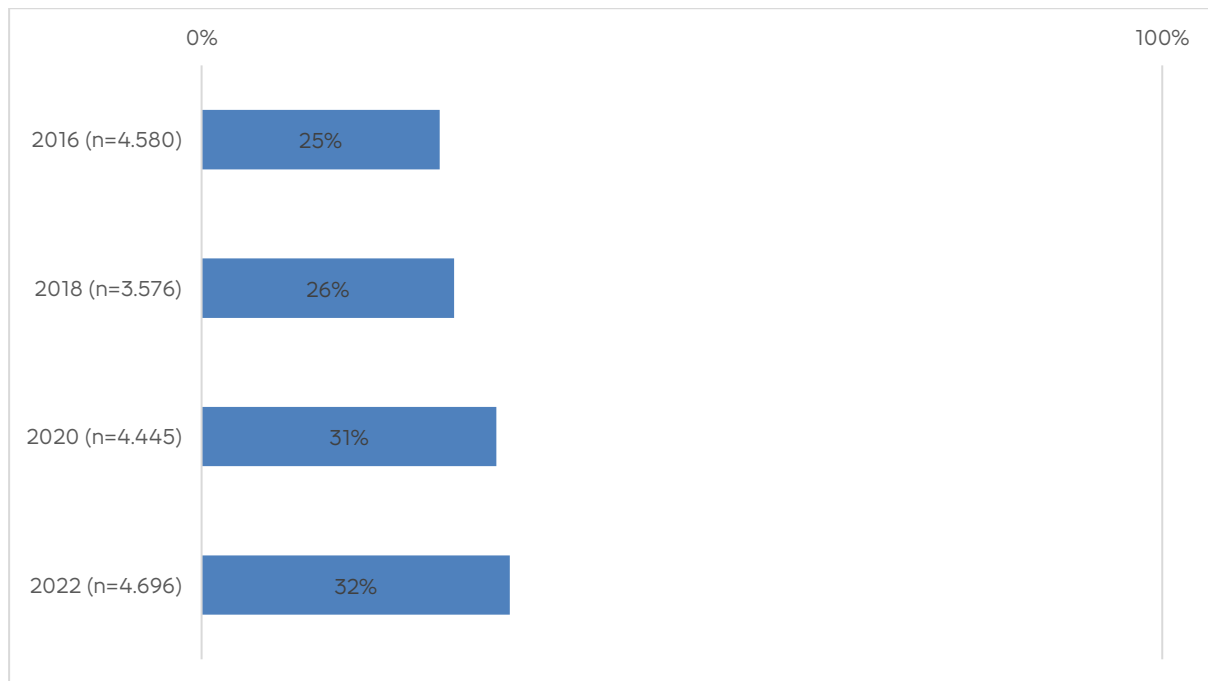
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige dansker, der angiver at have hørt om uv-indekset, svarer 32% rigtigt i forhold til, at man skal beskytte sig mod solen, når uv-indekset er 3 eller højere. 39 % angivet et forkert svar mens 29 % ikke ved, ved hvilket uv-indeks man skal solbeskytte sig.
- Flere kvinder (36 %) end mænd (28 %) har svaret rigtigt
- Flest unge (15-19 år) har angivet det korrekte svar, mens flest 40-49-årige har svaret forkert eller 'ved ikke'

Udvikling i danskernes kendskab til, hvornår man skal solbeskytte sig

Figur 9.4. Udviklingen i andelen, der angiver, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller højere - fra 2016-2022.

Blandt 15-70-årige, der har angivet, at de har hørt om uv-indekset.



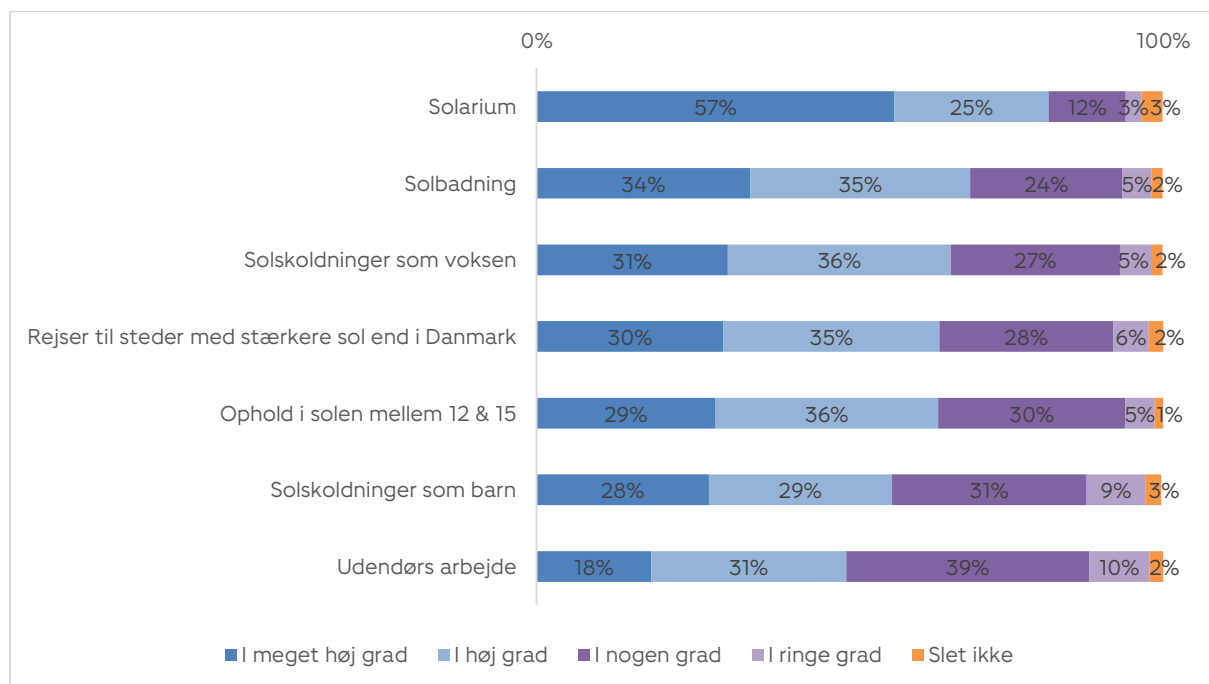
- Der er flere, der rigtigt kunne angive, at man skal beskytte sig mod solen, når uv-indekset er 3 eller højere i 2022 (32 %) end i 2020 (31 %), 2018 (26 %) og 2016 (25 %).

10. Danskernes viden om sol og kræft

Danskernes viden om sol og risikoen for at udvikle kræft i huden

Figur 10.1. I hvor høj grad mener du, at følgende kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden?

Blandt 15-70-årige (n=4.951).

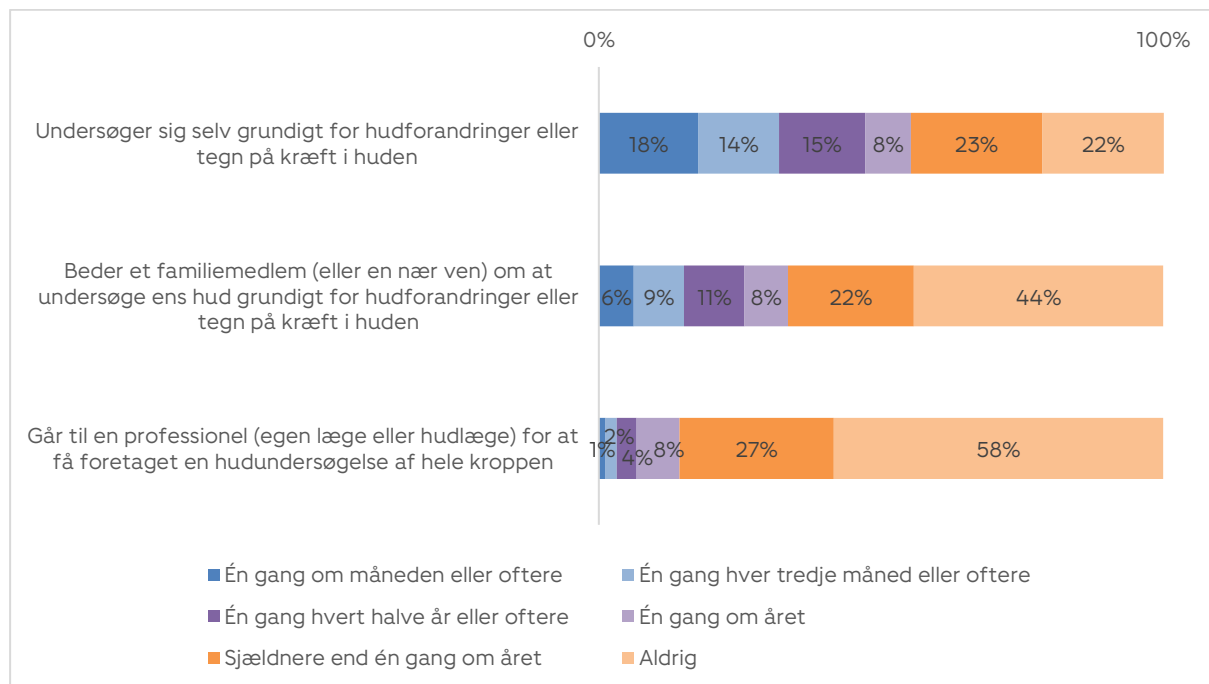


- Størstedelen (82 %) af 15-70-årige danskere har angivet, at solarium i *meget høj grad* eller *høj grad* kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden.
- Desuden har mindst 6 ud 10 angivet, at følgende eksponeringer i *meget høj grad* eller *høj grad* kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden
 - Solbadning (69 %)
 - Solskoldninger som voksen (66 %)
 - Rejser til steder med stærkere sol end Danmark (64 %)
 - Ophold i solen mellem kl. 12 og 15 (64 %)
- Lidt over halvdelen (57 %) har angivet, at solskoldninger som barn i *meget høj grad* eller *høj grad* kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden, mens cirka halvdelen (49 %) angiver, at udendørs arbejde i *meget høj grad* eller *høj grad* udgør en risiko,
- Der er flest danskere, der har angivet at udendørs arbejde og solskoldninger som barn i *ringe grad* eller *slet ikke* udgør en risiko for at udvikle kræft i huden

11. Danskernes hud undersøgelser

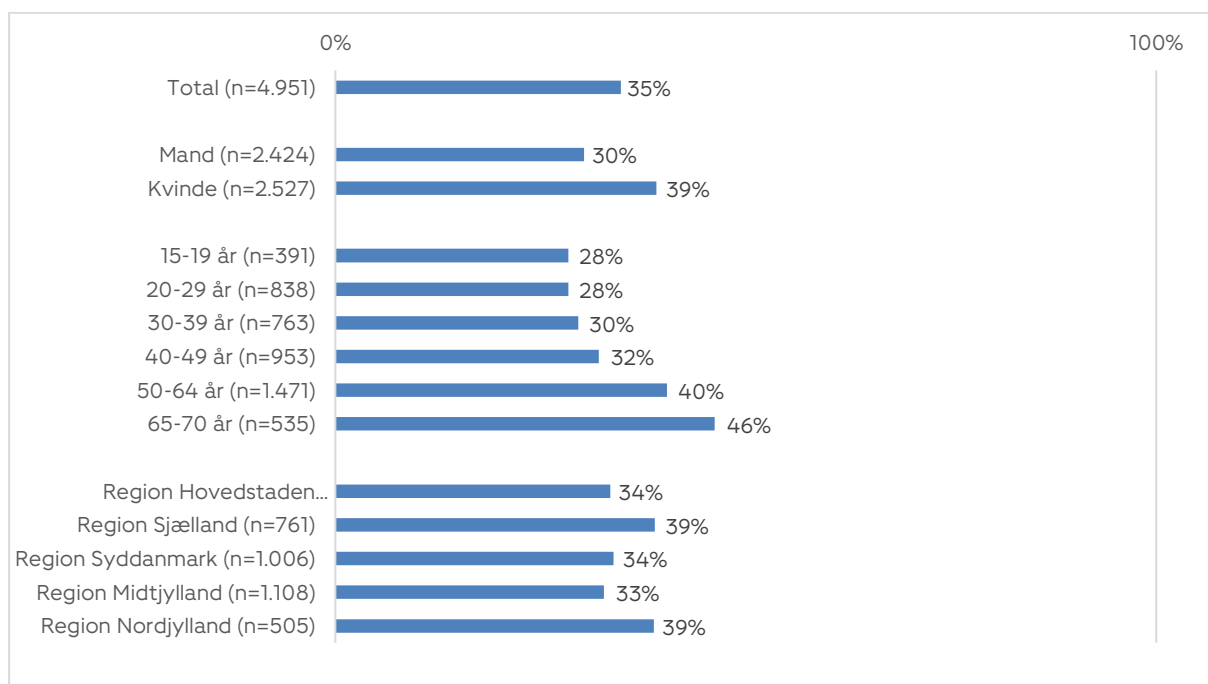
Danskernes undersøgelser af deres hud

Figur 11.1. Andelen der i forskellig grad lader sig undersøge eller selv undersøger sin hud. Blandt 15-70-årige (n=4.951).



- Blandt 15-70-årige har 18 % månedligt eller oftere undersøgt sig selv for hudforandringer eller tegn på kræft. 14 % har undersøgt sig selv hver tredje måned eller oftere, 15 % har undersøgt sig selv halvårligt eller oftere, 8 % har undersøgt sig selv årligt, 23 % har undersøgt sig sjældnere end en gang om året og 22 % har aldrig undersøgt sig selv for hudforandringer eller tegn på kræft i huden.
- 6 % af 15-70-årige har månedligt eller oftere bedt et familiemedlem eller nær ven om at undersøge sin hud for hudforandringer eller tegn på kræft. 9 % gjort det hver tredje måned eller oftere, 11 % halvårligt eller oftere, 8 % årligt, 22 % sjældnere end en gang om året og 44 % har aldrig bedt et familiemedlem eller nær ven om at undersøge sin hud for hudforandringer eller tegn på kræft.
- 1 % af 15-70-årige har månedligt eller oftere gået til en professionel (læge eller hudlæge) for at få foretaget en hud undersøgelse af hele kroppen. 2 % gjort det hver tredje måned eller oftere, 4 % halvårligt eller oftere, 8 % årligt, 27 % sjældnere end en gang om året og 58 % har aldrig gået til en professionel (læge eller hudlæge) for at få foretaget en hud undersøgelse af hele kroppen.

Figur 11.2. Andelen der får undersøgt huden grundigt for hudforandringer hver tredje måned eller oftere - enten selv eller med hjælp fra pårørende eller læge. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og region* (n=4.951).



- Blandt 15-70-årige danskere får 35 % regelmæssigt (hver tredje måned eller oftere) undersøgt huden grundigt for hudforandringer – enten selv og/eller med hjælp fra pårørende eller læge.
- Flere kvinder (39 %) end mænd (30 %) får regelmæssigt undersøgt huden grundigt for hudforandringer.
- Andelen, der regelmæssigt får undersøgt huden grundigt for hudforandringer er størst blandt 65-70-årige (46 %) og mindst blandt 15-19-årige og 20-29-årige (28 %). Andelen, der regelmæssigt får huden grundigt undersøgt for hudforandringer stiger med alderen.
- Flest fra Region Sjælland og Region Nordjylland får regelmæssigt huden grundigt undersøgt for hudforandringer (39 %), mens cirka lige mange fra Region Hovedstaden, Region Syddanmark og Region Midtjylland får det (33-34 %).

Metode

Denne rapport bygger på data fra en dataindsamling blandt 4.951 danskere i alderen 15-70 år. Data blev indsamlet løbende i perioden 8. juni til 21. august 2022 af analyseinstituttet Norstat. Undersøgelsens design er nationalt repræsentativ med hensyn til køn, alder og landsdel og er desuden overordnet repræsentativ med hensyn til uddannelse. Den færdige dataindsamling indeholder en afvigelse fra designet beskrevet nedenfor. Dataindsamlingen er fortaget gennem et internetbaseret spørgeskema (CAWI⁸), og alle data er selvrapporterede.

Procenttallene i de viste figurer er afrundede og vil derfor i nogle tilfælde summere til lige over eller lige under 100 %. I beskrivelsen af figurerne omtales til tider en sum af flere tal. Denne sum stemmer ikke altid overens med den sum, man som læser vil komme frem til, hvis man summerer tallene i figuren. Det skyldes, at figurerne viser afrundede tal, men at vi har medtaget decimalerne, når vi har summeret tallene for forskellige svarkategorier.

Spørgeskema

Spørgeskemaet indeholdt 43 spørgsmål, som indeholdt spørgsmål om respondenternes solvaner samt deres solarievaner inden for det seneste år (der udgives en rapport baseret på disse spørgsmål senere i 2021). Inklusionskriteriet for undersøgelsen var, om man havde haft fire eller flere sammenhængende feriedage inden for de seneste 14 dage. Dvs. at vi både har svar for respondenter, som er i gang med at holde ferie (men som har haft mere end fire dages fri), samt respondenter, som har afsluttet deres ferie. Respondenterne fik ikke alle spørgsmål, da nogle af spørgsmålene var baseret på tidligere svar. Alle spørgsmålene krævede et svar, for at respondenterne kunne gå videre. Derved har vi kun data på personer, som har svaret på hele spørgeskemaet.

Statistiske analyser

Vi har i rapporten testet, om der er statistisk signifikante forskelle i forhold til køn, alder og region. Når forældrene spørges til deres barns solvaner i ferien/fridagene, undersøges det endvidere, om der er forskelle i besvarelserne i forhold til *børnenes* køn, alder og region. For forældre som havde flere hjemmeboende børn under 18 år, blev respondenterne randomiseret, så de enten svarede på baggrund af deres yngste eller ældste barn – og tog derved kun udgangspunkt i ét af deres børn i spørgeskemaet. Når respondenterne svarer på spørgsmål vedrørende deres ferie, er det for hele ferieperioden, uanset om de har været på ferie i 4 eller 14 dage.

For at teste om en sammenhæng mellem to variable er statistisk signifikant, dvs. at der er forskelle, der med 95 % statistisk sikkerhed vurderes til at være *reelle forskelle*, og ikke forskelle, der skal tilskrives tilfældighed, anvendes χ^2 -tests. En p-værdi mindre end 0,05 anses som statistisk signifikant. Som udgangspunkt er det kun statistisk signifikante sammenhænge, der rapporteres. Det er desuden kun statistisk signifikante sammenhænge, der omtales som sammenhænge.

⁸ CAWI=Computer Assisted Web Interviewing.

Eksterne paneler

175 personer i det endelige datasæt er ikke fra Norstat's panel, men er indhentet fra eksterne paneler, som Norstat samarbejder med (Cint og Bilendi). Det skyldes dels det store antal interviews, dels at nogle kvoter (særligt unge mænd) var svære at få fyldt op via Norstat's panel.

Fordelingen af besvarelser indhentet fra eksterne paneler ser ud som følger:

- Cint: 131
- Bilendi: 41

Repræsentativitet

Data blev indsamlet via kvoter. Kvoter er en sammensætning af data – f.eks. kvinder i alderen 15-19 år fra Østdanmark – der svarer til den nationale sammensætning. Denne metode sikrer en national repræsentativ fordeling af respondenter i forhold til:

- Køn (mænd, kvinder)
- Alder (15-19 år, 20-29 år, 30-39 år, 40-49 år, 50-64 år, 65-70 år)
- Landsdel (øst/vest for Storebælt)

Da vi gerne vil undersøge regionale forskelle, har vi undersøgt og sikret os, at den regionale fordeling af respondenterne stemmer overens med Danmarks fordeling ifølge Danmarks Statistik. Da disse forskelle ikke varierer markant er analyserne opdelt på region og ikke landsdel.

Kvoterne er baseret på oplysninger om sammensætningen af den danske befolkning fra Danmarks Statistik. Svarene i denne undersøgelse skulle maksimalt afvige +/- 10 % i forhold til informationerne om befolkningssammensætningen fra Danmarks Statistik. Undersøgelsen er repræsentativ med undtagelsen unge mænd i Østdanmark. I det der ikke er indsamlet svar fra tilstrækkelige mange unge mænd i alderen 15-29 år i Østdanmark, hvor afvigelsen var hhv. 37 % og 20 % for 15-19-årige og 20-29-årige. Det svarer til at der er indsamlet 89 færre (37 mænd 15-19 år og 52 mænd 20-29 år) besvarelser fra mænd end planlagt. På populationsniveau er der 3,5 % færre mænd end i den optimale fordeling. Da undersøgelsen er sæsonafhængig og Norstat for sent blev opmærksom på problemet var det desværre ikke muligt at rette op på skævheden. Svarene i undersøgelsen er overordnet set repræsentativ på uddannelse, dvs. for hele stikprøven og ikke i de forskellige kvoter. Nedenfor ses fordelingen af respondenter i de forskellige kvoter (køn, alder, landsdel) i tabel B.

Hvad betyder afvigelsen i dataindsamlingen?

Afvigelsen i dataindsamlingen betyder at undersøgelsens resultater for nogle spørgsmål kan afvige fra det resultat en befolkningsrepræsentativ undersøgelse ville have vist. For udfald, hvor personer i de underrepræsenterede kvoter har en højere eller en lavere frekvens end gennemsnittet kan de nationale estimater påvirkes af afvigelsen.

For estimater på populationsniveau er forskellen i praksis dog negligerbar. For estimater der vedrører undergrupperne, mænd 15-19 år og mænd 20-29 år hvor der observeres signifikante forskelle mellem køn kan afvigelsen have medført ikke-negligerbare forskelle og denne bør, hvis relevant, beregnes for det enkelte resultat for afklaring inden anvendelse.

Eksempel 1: 51 % af deltagerne i undersøgelsen angiver skoldning. Der er ikke forskel på frekvensen af skoldning blandt mænd og kvinder. Der er indsamlet data fra 176 ud af planlagt 213 personer i gruppen 15-19-årige mænd. Det svarer til en afvigelse på 17 % hvilket er over 10 %, men der er indsamlet data fra 391 personer ud af de optimalt ønskede 416 i aldersgruppen 15-19 år svarende til en afvigelse på 6 % og altså under grænsen på 10 %. Effekten af afvigelsen på skoldning i populationen, som er den vigtigste parameter i undersøgelsen vurderes at være negligerbar.

Eksempel 2: Der er 55 % af Danskerne som angiver at solbade, heraf 60 % af kvinderne og 50 % af mændene. For parametre som denne hvor der er forskel mellem køn: Der er indsamlet data fra 176 ud af planlagt 213 personer 15-19-årige mænd og data fra 396 20-29-årige mænd ud af 448 planlagt, svarende til en afvigelse på hhv. 17 % og 11 %, hvilket overskrider kravene til repræsentativitet. De unge 15-29-årige har den højeste solbadningsfrekvens, og en korrektion af kønsforskellen med de 89 mænd ville resultere i en solbadningsfrekvens som er 0,6 %-point højere for danskerne.

Table B: Fordeling af respondenterne fordelt på køn, alder og landsdel.

		Øst (n=2.664)	Vest (n=2.687)
Mænd (n=2.424)	15-19 år (n=176)	59	117
	20-29 år (n=396)	163	233
	30-39 år (n=371)	180	191
	40-49 år (n=477)	226	251
	50-64 år (n=739)	335	404
	65-70 år (n=265)	115	150
Kvinder (n=2.527)	15-19 år (n=215)	95	120
	20-29 år (n=442)	213	229
	30-39 år (n=392)	196	196
	40-49 år (n=476)	228	248
	50-64 år (n=732)	331	401
	65-70 år (n=270)	123	147

Invitation af deltagere

Der er brugt en kombination af to metoder til at invitere deltagerne til undersøgelsen. Først blev undersøgelsen gjort tilgængelig på Userneeds' medlemsportal, hvor hver respondent selv kan logge ind og vælge at besvare tilgængelige undersøgelser. Efterfølgende sendte Userneeds e-mail-invitationer ud til de demografiske grupper, som der fortsat manglede svar fra.

Det er ikke muligt at angive et retvisende svar på, hvor mange der reelt er blevet inviteret til undersøgelsen, da der ikke er noget konkret tal på, hvor mange medlemmer der har set undersøgelsen være tilgængelig på Userneeds' medlemsportal.

Respondenter i undersøgelsen

Respondenterne har i starten af skemaet skullet angive deres køn, alder og landsdel. På baggrund af disse tre faktorer er personer blevet inddelt i kvoter.

I alt har 13.841 respondenter påbegyndt spørgeskemaet. Ud af disse har 4.951 personer besvaret hele spørgeskemaet. Blandt dem, som har påbegyndt undersøgelsen, er 271 blevet ekskluderet, fordi de har afbrudt undersøgelsen, før de var igennem alle spørgsmål, mens 8.481 er blevet ekskluderet, fordi de enten ikke har passet ind i målgruppen (herunder ikke har holdt ferie/fridage i Danmark eller sydpå) eller fordi den kvote, som de passede ind i, allerede var fyldt.

Tabel C: Oversigt over antal personer, der har påbegyndt undersøgelsen, samt frafald.

	Antal personer	Frafald
Respondenter der påbegyndte spørgeskemaet	13.841	271 afbrød undersøgelsen
		8.481 blev ekskluderet i undersøgelsen (passer ikke i målgruppen eller kvoten er fyldt)
Respondenter i datasæt, der er anvendt i denne rapport	4.951	

Metodeskift

Indeværende rapport, er en del af en serie i 2015, 2016, 2018 og 2022 adskiller sig fra en del af Solkampagnens tidligere rapporter (2007-2014 samt 2017) ved, at der i spørgeskemaet, som undersøgelsen bygger på, er spurgt ind til respondenternes adfærd på den seneste ferie/fridage – defineret ved, at respondenterne har holdt minimum 4 dages sammenhængende fri inden for de seneste 14 dage. I undersøgelserne af danskernes solvaner før 2015 samt i 2017 er der spurgt ind til respondenternes adfærd i solen den seneste sommer eller de seneste 12 måneder. Hensigten med den nye spørgeteknik er, at det forventes, at respondenterne husker sin adfærd bedre, des kortere tid det er siden, at den blev udført. Det betyder, at respondenterne skal genkalde en *faktisk* adfærd snarere end en *generaliseret* adfærd. Når respondenterne er blevet spurgt ind til deres adfærd i ferien/fridagene, gælder det *hele* deres ferie, dvs. mellem 4 og 14 dage. Desuden er aldersgruppen udvidet til at inkludere 65-70-årige, da disse nu er til stede i webpaneler i tilstrækkeligt omfang til, at det kan lade sig gøre.

Ændringerne betyder, at rapporterne fra 2015, 2016, 2018, 2020 og 2022 ikke er sammenlignelige med tidligere rapporter fra Solkampagnen⁹ om danskernes adfærd i solen i Danmark eller på solferie i udlandet. Derfor er der også kun medtaget data fra 2015, 2016 og 2018 i udviklingsanalyserne i denne rapport. Øvrige ændringer er beskrevet i rapporten fra 2015 [12].

Spørgsmål til undersøgelsen, datagrundlag, metode mm. kan rettes til Kræftens Bekæmpelse og Livsstilsgruppen ved Seniorforsker Brian Køster (brk@cancer.dk).

⁹ Tidligere rapporter kan findes her: <https://www.cancer.dk/forebyg/skru-ned-for-solen/forskning-og-evaluering/rapporter/>

Litteraturliste

1. Balk SJ, the Council on Environmental Health and Section on Dermatology. Technical Report - Ultraviolet Radiation: A hazard to Children and Adolescents. *Pediatrics*. 2011;127(3):791-817.
2. Arnold M, de Vries E, Whiteman DC, Jemal A, Bray F, Parkin DM, et al. Global burden of cutaneous melanoma attributable to ultraviolet radiation in 2012. *International Journal of Cancer*. 2018.
3. Elwood JM, Jopson J. Melanoma and sun exposure: an overview of published studies. *IntJCancer*. 1997;73(2):198-203.
4. Diepgen TL, Mahler V. The epidemiology of skin cancer. *Br J Dermatol*. 2002;146 Suppl 61:1-6.
5. Marks R. Epidemiology of melanoma. *Clin Exp Dermatol*. 2000;25(6):459-63.
6. Ferlay J, Ervik M, Lam F, Colombet M, Mery L, Piñeros M, et al. Global Cancer Observatory: Cancer Today. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. 2020. [Tilgået 15/03/2021]. Tilgængelig via: <https://gco.iarc.fr/today/home>.
7. Larønningen S, Ferlay J, Bray F, Engholm G, Ervik M, Gulbrandsen J, Hansen HL, Hansen HM, Johannesen TB, Kristensen S, Kristiansen MF, Lam F, Laversanne M, Miettinen J, Mørch LS, Ólafsdóttir E, Óskarsson O, Pejicic S, Petterson D, Skog A, Skovlund CW, Tian H, Toorell N, Virtanen A, Aagnes B, Storm HH (2021). NORDCAN: Cancer Incidence, Mortality, Prevalence and Survival in the Nordic Countries, Version 9.0 (01.03.2021). Association of the Nordic Cancer Registries. Cancer Registry of Norway. [Tilgået 15.03.2021]. Tilgængelig via: <https://nordcan.iarc.fr/>.
8. Bentzen J, Kjellberg J, Thorgaard C, Engholm G, Phillip A, Storm HH. Costs of illness for melanoma and nonmelanoma skin cancer in Denmark. *EurJCancer Prev*. 2013.
9. Tripp MK, Watson M, Balk SJ, Swetter SM, Gershenwald JE. State of the science on prevention and screening to reduce melanoma incidence and mortality: The time is now. *CA: a cancer journal for clinicians*. 2016.
10. Wulf HC, Eriksen P. UV-indeks og dets betydning. *Ugeskrift for læger* 2010;172/17.
11. Miljøstyrelsen, DMI, Dansk Dermatologisk Selskab, Sundhedsstyrelsen, Bekæmpelse K. Faktaark: Ultraviolet Stråling. 2018. [Tilgået 15/03/2021]. Tilgængelig via: <https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/5/4315/1414142694/ultravioletstraling.pdf>.
12. Mortensen JH, Behrens CL, Køster B. Danskernes solvaner i sommerferien 2015 – en ugebaseret dataindsamling. København: Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba); 2017.

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i deres sommerferie i Danmark i 2022. Rapporten bygger på en webbaseret spørgeskemaundersøgelse blandt 4.951 danskere i alderen 15-70 år.

I rapporten kortlægges blandt andet 15-70 åriges:

- Udendørs adfærd i ferien
- Solskoldninger
- Kendskab til solrådene
- Anvendelse af solbeskyttelse
- Viden om uv-indekset
- Hudundersøgelser
- Viden om sol og kræft

Danskere med hjemmeboende børn under 18 år har angivet informationer om deres børns solskoldninger og anvendelse af solbeskyttelse.

Rapporten er udarbejdet af analyseenheden i Kræftens Bekæmpelses Solkampagne.

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Tlf.: 35 25 75 00
www.solkampagnen.dk

