

Solkampagnen | Kræftens Bekæmpelse

Danskerne solvaner i sommerferien 2025



Danskernes solvaner i sommerferien 2025

Denne rapport er udarbejdet af Solkampagnens evalueringsenhed ved:

Amalie Schultz-Nielsen, Studentermedhjælper, Stud.cand.polyt.

Christine Lind Tybring, Specialkonsulent, Cand.Scient.San.Publ.

Brian Køster, Senior forsker, Msc., Phd. (Kontaktperson for denne rapport. Kan kontaktes på brk@cancer.dk)

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

Schultz-Nielsen A., Tybring C.L. & Køster B.
Danskernes solvaner i sommerferien 2025
Kræftens Bekæmpelse 2026

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

ISBN: 978-87-87135-35-1
ISSN: 2794-5642

Copyright© Kræftens Bekæmpelse juni 2026

Alle rettigheder forbeholdes.

Forord

90 % af hud- og modermærkekræft skyldes uv-stråling fra sol og solarier. Derfor vil mange kræfttilfælde kunne forebygges, hvis vi omgås solen med omtanke og undgår solariebrug.

Denne rapport har til formål at beskrive 15-70-årige danskeres solvaner i sommerferien 2025. I rapporten undersøges danskernes viden, holdninger og adfærd, når det kommer til sol og solbeskyttelse. I svarene tages der udgangspunkt i den ferie, de lige har holdt i sommeren 2025 -hvad enten det er i Danmark eller i udlandet. Formålet er at belyse, hvordan befolkningens solvaner ser ud i dag – sammenlignet med tidligere år.

Over halvdelen af danskerne blev solskoldet i deres ferie i 2025. Det understreger, at der fortsat er behov for fokus på, *hvorfor* solbeskyttelse er vigtigt og *hvordan* man bedst beskytter sin hud mod solen. Det gælder både i Danmark, men i særdeleshed, når rejsen går sydpå, hvor solens stråling er meget kraftig.

Når det kommer til de enkelte solråd, er der især plads til forbedring ift. brugen af solhat, som giver effektiv beskyttelse af hoved, ansigt og nakke. Danskerne er mere flittige med at bruge solcreme, men hvis solcremen ikke påføres korrekt – *før* man går ud i solen i et tykt lag – beskytter det ikke tilstrækkeligt, og kan i nogle tilfælde give en falsk tryghed. Huskereglene "Én krop – én håndfuld" – om at bruge én håndfuld solcreme til én krop – er stadig meget aktuell.

I 2025 blev der i Danmark ændret på solrådet om solcreme. Tidligere anbefaledes faktor 15 i Danmark og faktor 30 i lande med højere uv-indeks. Nu er anbefalingen at bruge solcreme med mindst faktor 30 begge steder. De nye tal tyder på, at danskerne tager rådet til sig og i højere grad end tidligere vælger SPF 30 eller derover. Det er en positiv udvikling, som kan bidrage til færre solskoldninger, særligt hvis den kombineres med skygge, tøj og solhat særligt midt på dagen.

Peter Dalum

Projektchef i Kræftens Bekæmpelses Solkampagne

Indholdsfortegnelse

Sammenfatning	4
English Summary.....	6
Konklusioner og anbefalinger.....	8
Indledning.....	9
1. Udendørs adfærd.....	12
2. Solbadning.....	15
3. Solskoldninger.....	17
4. Børns solskoldninger.....	24
5. Kendskab til solrådene.....	30
6. Solbeskyttelse.....	35
7. Hvordan bruger danskerne solcreme?.....	42
8. Børns brug af solbeskyttelse.....	49
9. Viden om uv-indekset	55
10. Viden om sol og kræft	59
11. Hudundersøgelser.....	60
12. Metode.....	62
Litteraturliste.....	65

Sammenfatning

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i 2025. Rapporten bygger på en internetbaseret undersøgelse blandt 5.004 danskere i alderen 15-70 år. De respondenter, der har hjemmeboende børn under 18 år, er også blevet spurgt ind til børnenes solvaner. Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet Norstat. Data er repræsentativt i forhold til køn, alder og landsdel. Vejret i Danmark var i sommeren 2025 meget solrigt i juni og august, mens juli var lidt under gennemsnitlig. Temperaturmæssigt var juni lidt over gennemsnitlig, juli meget varm og august lidt under gennemsnitlig. Juli havde desuden den tredjehøjeste minimumstemperatur siden 1874. [1]

Udendørs adfærd

Størstedelen af danskerne 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. Flest i alderen 15-19 år (57 %) har været udendørs i tidsrummet kl. 11-15 i 2 timer eller mere. Generelt opholder danskerne sig længere tid udendørs på ferie i udlandet sammenlignet med ferie i Danmark.

Solbadning

Omkring halvdelen (49 %) af 15-70-årige har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage. Flere kvinder end mænd dyrkede solbadning i løbet af deres ferie/fridage. Andelen af danskere der har solbadet i deres ferie, er faldende i takt med alder. Generelt solbader danskerne mere på deres ferie i udlandet sammenlignet med dem, som holder ferie i Danmark. Andelen af 15-70-årige, der har solbadet i deres ferie/fridage, er faldet fra 55 % i 2022 til 51 % 2025.

Solskoldninger

Halvdelen af danskerne, mellem 15-70 år, er blevet forbrændt/solskoldet på deres ferie/fridage i Danmark, mens 64 % blev det på deres ferie i udlandet. Der observeres en markant aldersgradient i andelen af danskere, der blev solskoldet under deres ferie/fridage. Blandt de 15-19-årige berettede 73 % at være blevet solskoldet, mens andelen af solskoldninger gradvist faldt med stigende alder og udgjorde 36 % i aldersgruppen 65-70 år. Flest danskere er blevet solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, mens færrest er blevet solskoldet på ryggen eller maven. Der ses store forskelle på hvilke aktiviteter danskerne blev solskoldet under, alt efter om de holdt ferie i Danmark eller i udlandet.

Børns solskoldninger

Andelen af danske børn, der ifølge deres forældre, blev solskoldet i deres ferie, stiger med stigende alder. Generelt angav respondenterne, at deres børn under 18 år blev solskoldet mere på ferie i udlandet (42 %) end på ferie i Danmark (25 %).

Danskernes kendskab til solrådene skygge, solhat/tøj og solcreme

60 % af 15-70-årige danskere kan uden hjælp nævne mindst ét solråd, hvoraf flest kender til solrådene om solcreme og skygge, mens færrest kender til solrådet om solhat/tøj. Når respondenterne blev præsenteret for de tre solråd, kan 91 % genkende mindst ét solråd, og 56 % kan genkende alle tre. Der er 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. De unge kan i mindst grad huske de tre solråd – både hjulpet og uhjulpet.

Solbeskyttelse

Det mest anvendte solråd er solcreme. 48 % af danskerne benytter ofte eller altid solcreme på deres ferie. Flere kvinder end mænd bruger altid/ofte solcreme på deres ferie. Andelen af 15-70-årige, der brugte solcreme, når de var udendørs mellem kl.12-15, er stigende. Det næstmest brugte solråd er skygge. 25 % af danskerne opholder sig ofte eller altid i skyggen, som solbeskyttelse i deres ferie.

Solcreme

Blandt 15-70-årige danskere, der har brugt solcreme for at beskytte sig mod solen i ferien/fridagene, angiver 10 %, at de har smurt et tykt lag på. Derudover angiver 58 %, at de har smurt et moderat lag på, 26 % at de har smurt et middeltyndt lag på, mens 6 % har smurt et tyndt lag på. Der ses et fald fra 9 % i 2024 til 6 % i 2025 i andelen af adspurgte, der smører et tyndt lag solcreme på for at beskytte sig mod solen. 45 % af danskere, der smører sig ind, smør sig ind en enkelt gang på en dag. Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie i Danmark, og som har brugt solcreme, har 80 % brugt faktor 30 eller derover.

Børns solbeskyttelse

Det mest anvendte solråd blandt børn var (ifølge deres forældre) solcreme, dernæst skygge og langærmet bluse. Færrest børn bar solhat eller kasket for at beskytte sig mod solen. Generelt ses det, at børn, der altid/ofte anvender solbeskyttelse (på tværs af solbeskyttelsesformer), er højst i 0-5-årsalderen og falder med stigende alder.

Viden om uv-indekset

Næsten alle danskere (97 %) mellem 15-70 år har hørt om uv-indekset. 36 % 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. Der er en tendens til, at flere og flere ved, at man skal beskytte sig ved uv 3 eller højere.

Viden om sol og kræft

Størstedelen af danskerne (87 %) har angivet, at solarium i meget høj eller høj grad kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden. Derudover har de adspurgte angivet, at følgende risici kan medvirke til at udvikle hudkræft: solbadning (72 %), solskoldninger som barn (62 %), rejser til steder med stærkere sol end i Danmark (68 %), solskoldninger som voksen (70 %), udendørs arbejde (52 %) og ophold i solen mellem kl. 12. og 15 (64 %).

Hudundersøgelser

Hver femte dansker tjekker aldrig sin hud for hudforandringer. Andelen af danskere der tjekker eller får tjekket sin hud, er større hos kvinder end mænd. Derudover ses det at danskere i takt med stigende alder i højere grad tjekker deres hud for hudforandringer.

English summary

This report maps sun-related habits of Danes in 2025. It is based on an internet survey of 5,004 Danes aged 15–70 years old. Respondents with children under 18 living at home were also asked about their children's sun habits. The survey was conducted by the research institute Norstat. The data are representative by gender, age, and region. The weather in Denmark in the summer of 2025 was very sunny in June and August, while July was slightly below average. In terms of temperature, June was slightly above average, July was very warm, and August was slightly below average. July also had the third-highest minimum temperature since 1874.[1]

Outdoor Behavior

The majority of Danes spent time outdoors between 7am and 7pm during their holidays or days off in Denmark. When the sun was highest in the sky between 11am and 3pm, 82 % were outside for longer than one hour. The largest share among those spending 2 hours or more outdoors between 11 am and 3 pm was in the 15–19 age group (57 %). In general, Danes spend more time outdoors on holidays abroad compared with holidays in Denmark.

Sunbathing

About half (49 %) of the 15–70-year-olds sunbathed during their holidays or days off. More women than men sunbathed during their time off. The proportion of Danes who sunbathed on holiday decreases with age. Overall, Danes sunbathe more when on holiday abroad compared to those who vacation in Denmark. The share of 15–70-year-olds who sunbathed during their holidays or days off fell from 55 % in 2022 to 51 % in 2025.

Sunburn

Half of Danes aged 15–70 were burned or sunburned during holidays or days off in Denmark, while 64 % experienced sunburns on holidays abroad. There is a clear age gradient in sunburn prevalence during holidays or days off. Among 15–19-year-olds, 73 % reported being sunburned, and the proportion decreased gradually with age to 36 % in the 65–70 age group. Most Danes were sunburned on the face, neck, hands, or feet, while fewest were sunburned on the back or abdomen. There are large differences in the activities during which Danes were sunburned depending on whether they vacationed in Denmark or abroad.

Sunburns Among Children

According to parents, the proportion of Danish children who were sunburned during their holidays increased with age. Overall, respondents indicated that their children under 18 were sunburned more often on holidays abroad (42 %) than on holidays in Denmark (25 %).

Awareness of Sun Safety Guidelines Among the Danish Population: Shade, Hat/Clothing, Sunscreen

60 % of Danes aged 15–70-years old can, without assistance, name at least one sun safety guideline, with most being familiar with sunscreen and shade, and the fewest knowing about hats/clothing. When presented with the three guidelines, 91 % recognize at least one, and 56 % recognize all three. The guideline most often recognized with help is shade, followed by sunscreen, and finally hat. Significantly more women than men can name all

three guidelines both with and without assistance. Young people are worst at recalling the three guidelines, whether aided or unaided.

Sun Protection

The most commonly used preventative measure is sunscreen. 48 % of Danes often or always use sunscreen on holiday. The second most used protective measure is seeking shade, with 25% often or always staying in the shade as sun protection during holidays. More women than men always or often use sunscreen on holiday. The share of 15–70-year-olds who used sunscreen when outdoors between 12pm and 3pm is increasing.

Sunscreen

Among 15–70-year-old Danes who used sunscreen as protection from the sun during holidays or days off, 10 % reported applying a thick layer. In addition, 58 % applied a moderate layer, 26 % a medium-thin layer, and 6 % a thin layer. There was a decline from 9 % in 2024 to 6 % in 2025 in the proportion of those who apply a thin layer of sunscreen as sun protection. 45 % of those who apply sunscreen do so only once a day. Among 15–70-year-olds who vacationed in Denmark and used sunscreen, 80 % used SPF 30 or higher.

Sun Protection Among Children

According to parents, the most commonly used sun safety measure among children was sunscreen, followed by shade and long-sleeved shirts. The lowest number of children wore a sun hat or cap for sun protection. In general, consistent sun protection use (across all protection types) is highest among children aged 0–5 and declines with age.

Knowledge of the UV Index

Nearly all Danes (97 %) aged 15–70-years old have heard of the UV index. Of those who have heard of it, 36 % correctly stated that sun protection is needed when the UV index is 3 or higher. This number is part of a general upward trend.

Awareness of Sun Exposure and Cancer

Most Danes (87 %) indicated that tanning bed use can to a very high or high degree pose a risk for developing skin cancer. Respondents also indicated that the following risks may contribute to developing skin cancer: sunbathing (72 %), sunburns in childhood (62 %), travel to places with high UV than in Denmark (68 %), sunburns in adulthood (70 %), outdoor work (52 %), and being in the sun between 12 pm and 15 pm (64 %).

Skin Examinations

One in five Danes never check their skin for changes in the skin. The share of Danes who check or have their skin checked is higher amongst women than men. Furthermore, as age increases, Danes are more likely to have their skin checked for skin changes.

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: Danskerne har taget den nye anbefaling om at bruge solcreme med mindst faktor 30 til sig

Fra 2024 til 2025 er der sket en signifikant stigning i andelen af danskere, der bruger faktor 30 eller derover. Der udkom i 2025 en ny retningslinje fra sundhedsstyrelsen om altid at bruge mindst faktor 30.

Anbefaling: Der er stadig 1 ud af 5 som bruger mindre end faktor 30 i Danmark. Der bør være et fortsat fokus på at danskerne bruger korrekt faktor.

Konklusion: Over halvdelen af danskere solskoldes – især på solferien

Over halvdelen af danskerne blev solskoldet på deres ferie. Danskere, der holdt ferie/fridage i udlandet, blev i højere grad solskoldet (64 %), end danskere, der holdt ferie/fridage i Danmark (50 %).

Anbefaling: Kræftens Bekæmpelse bør fortsat arbejde for at sikre, at danskerne husker solbeskyttelse, når uv-indekset er 3 eller derover. Der er især plads til forbedring, når det kommer til brug af solhat, og danskerne bør gøres opmærksomme på, at solcremen kun virker efter hensigten, hvis man smører et tykt lag på.

Konklusion: Børn på ferie i udlandet bliver mere solskoldet end børn på ferie i Danmark.

42 % af de børn, der har holdt ferie med deres forældre i udlandet, blev solskoldet. Til sammenligning blev 25 % af børn, der har holdt ferie i Danmark, solskoldet.

Anbefaling: Eftersom uv-strålingen er ekstra stærk, når vi rejser sydpå, er det særligt vigtigt, at Kræftens Bekæmpelse husker danskerne på de gode solråd – til både voksne og børn – når ferien går sydpå.

Konklusion: De unge solbader mest og bliver i højere grad solskoldet.

De 15-19-årige udgør gruppen, som solbader mest. Derudover er de også gruppen, som i højest grad bliver solskoldet og har mindst kendskab til solrådene.

Anbefaling: Kommunikationen om vigtigheden af at passe på sin hud i solen, bør i endnu højere grad blive målrettet unge.

Konklusion: Der ses en stigning i kendskab til uv-indekset.

Der er flere, der rigtigt kunne angive, at man skal beskytte sig mod solen, når uv-indekset er 3 eller højere i 2025 (36 %) end i 2022 (32 %), 2020 (31 %), 2018 (26 %) og 2016 (25 %).

Anbefaling: Selv om kendskabet vokser, ved cirka to ud af tre danskere fortsat ikke, at man skal solbeskytte sig ved uv 3 eller derover. Der skal derfor fortsat arbejdes for at udbrede kendskabet til solbeskyttelses vigtighed, når uv-indekset er 3 eller derover.

Indledning

I denne rapport kortlægges 5.004 danskeres solvaner på deres ferie/fridage i den danske sommer 2025. 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 dem, der har haft ferie eller fri i mindst fire sammenhængende dage i Danmark eller i lande med varmere klima end Danmark i sommeren 2025. De respondenter, der har været på ferie med deres 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 2025. Rapportens resultater anvendes desuden af Kræftens Bekæmpelses Solkampagne til at planlægge fremtidige indsatser. Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelses Solkampagnes analyseenhed, og data er indsamlet af analysebureauet Norstat i sommeren 2025.

Baggrund

Solens uv-stråling kan være god for os i mindre doser, men udsættes man for meget uv-stråling kan det være 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 livstidseksposering 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]. I 2023 blev der konstateret mere end 25.000 nye tilfælde af kræft i huden, hvoraf ca. 3.100 tilfælde var modermærkekræft. Over 42.000 nulevende danskere har været i behandling for modermærkekræft. 4 % af mænd og 2 % af kvinder, som har fået konstateret modermærkekræft, dør af sygdommen inden for de første fem år. I 2023 døde 279 danskere af modermærkekræft. Det anslås, at 1 ud af 4 danskere vil få konstateret kræft i huden, før de fylder 80 år [7]. I 2013 blev det beregnet, at hud- og modermærkekræft årligt koster samfundet 248 mio. kr. i 2006-niveau [8]. Fremskrevet med en årlig inflation på 2 % svarer beløbet (i 2025) til 340 mio. kr. om året [9]. I beregningen indgår udgifter til behandling, kontroller og tabt arbejdsfortjeneste. Den reelle årlige udgift forventes at være en del højere på grund af den stigende forekomst af både modermærkekræft, hudkræft og forstadier til hudkræft.

Kræft i huden kan forebygges, hvis vi omgås solen med omtanke og beskytter 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 30

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

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

Ny solcremeanbefaling i foråret 2025

I foråret 2025 besluttede Sundhedsstyrelsen at ændre anbefalingerne til faktor i solcreme, så det nu altid anbefales at bruge mindst faktor 30.

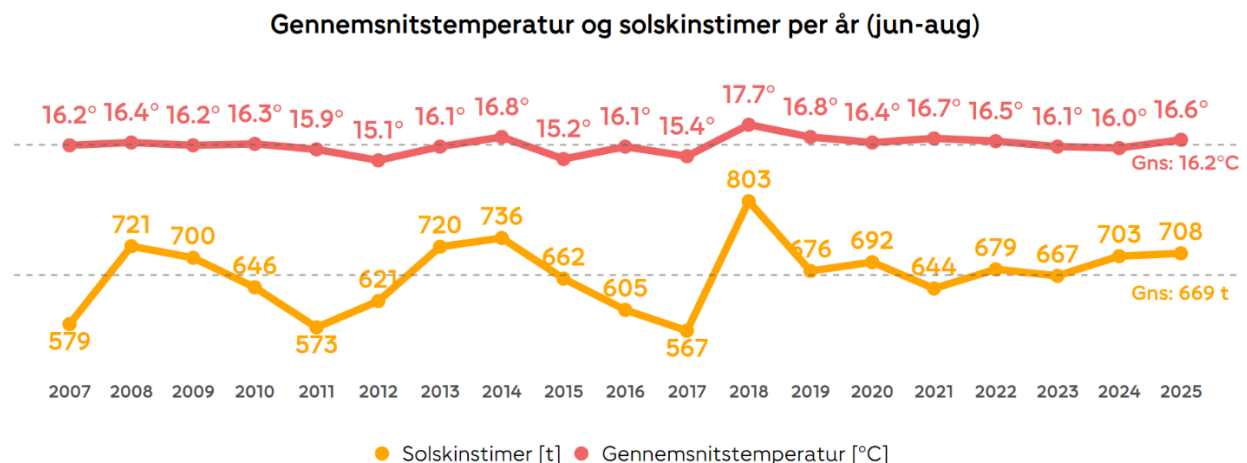
Før lød anbefalingen, at man skulle bruge mindst faktor 15 i Danmark og mindst faktor 30 sydpå. Argumentationen for at anbefale mindst faktor 15 i Danmark har hidtil været, at faktor 15 er nok, hvis du bruger den korrekte mængde solcreme. I praksis er der dog alt for mange, der bruger for lidt solcreme. Mængden af solcreme er vigtigst for effekten af uv-beskyttelse, men en faktor 30 beskytter bedre end en faktor 15 ved samme mængde solcreme.

Den danske sommer 2025

Den danske sommer er foranderlig, og danskernes soladfærd i Danmark påvirkes af vejret. Vejrets påvirkning på danskernes soladfærd er en kompleks størrelse, og det er ikke kortlagt, *hvordan* danskernes vaner påvirkes af vejret.

Solkampagnen har kortlagt danskernes solvaner siden 2007². For at illustrere forskellene i sommervejret fra 2007 til 2025, er der set på to parametre: Gennemsnitstemperatur og antal solskinstimer i de tre sommermåneder juni, juli og august³.

Figur A: Sommervejret 2007-2025



Sommeren 2025 havde en gennemsnitstemperatur på 16,6 °C på landsplan, hvilket er 0,5°C over klimanormalen på 16,1°C. Solmæssigt blev juni og august meget solrige og juli lidt under gennemsnitlig. Solen skinnede i gennemsnit i 708,1 timer ud over landet i sommeren 2025, hvilket er 55,1 timer eller 8% over klimanormalen på 653,0 timer. [1]

² Denne rapport bygger på data fra 2025, men data fra 2016-2024 inddrages i forbindelse med udviklingsanalyser. Tidligere rapporter fra 2008-2024 kan ses på www.solkampagnen.dk.

³ Data, der ligger til grund for denne rapport, blev indsamlet i juni-august 2025. Derfor fremvises tallene i figur A kun for disse måneder.

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 aldring af huden (rynker), øjenskader og bidrager til udvikling af kræft i huden. Uvb-stråling giver især anledning til solskoldninger og på lang sigt solskader i form af ru pletter, pigmentpletter og kræft i huden [10].

Solferie

En solferie defineres i denne rapport som en ferie til et land, som har et varmere klima end Danmark.

Solskoldninger

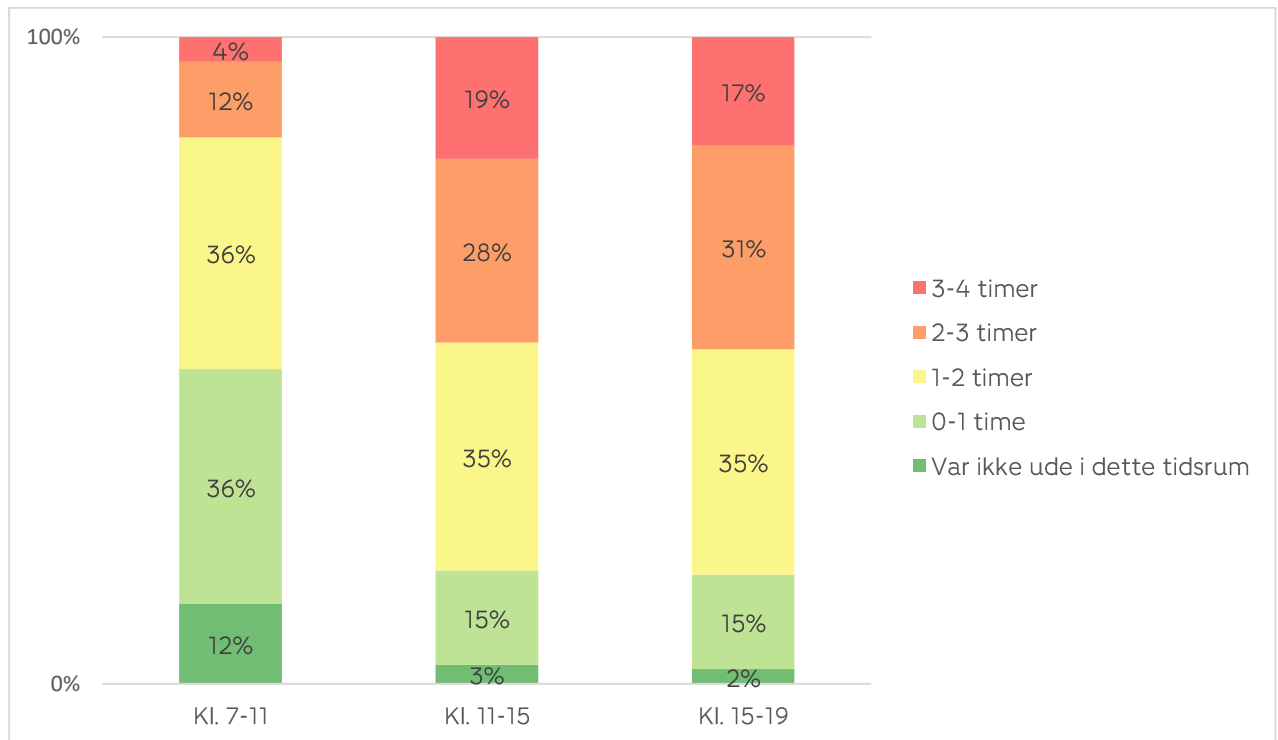
Ved forbrændt/solskoldet forstås *”enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen”*. Respondenterne blev præsenteret for denne definition, da de blev spurgt til, om de var blevet solskoldet i deres ferie/fridage.

Solbadning

Solbadning defineres som, at en person har *”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. Udendørs adfærd

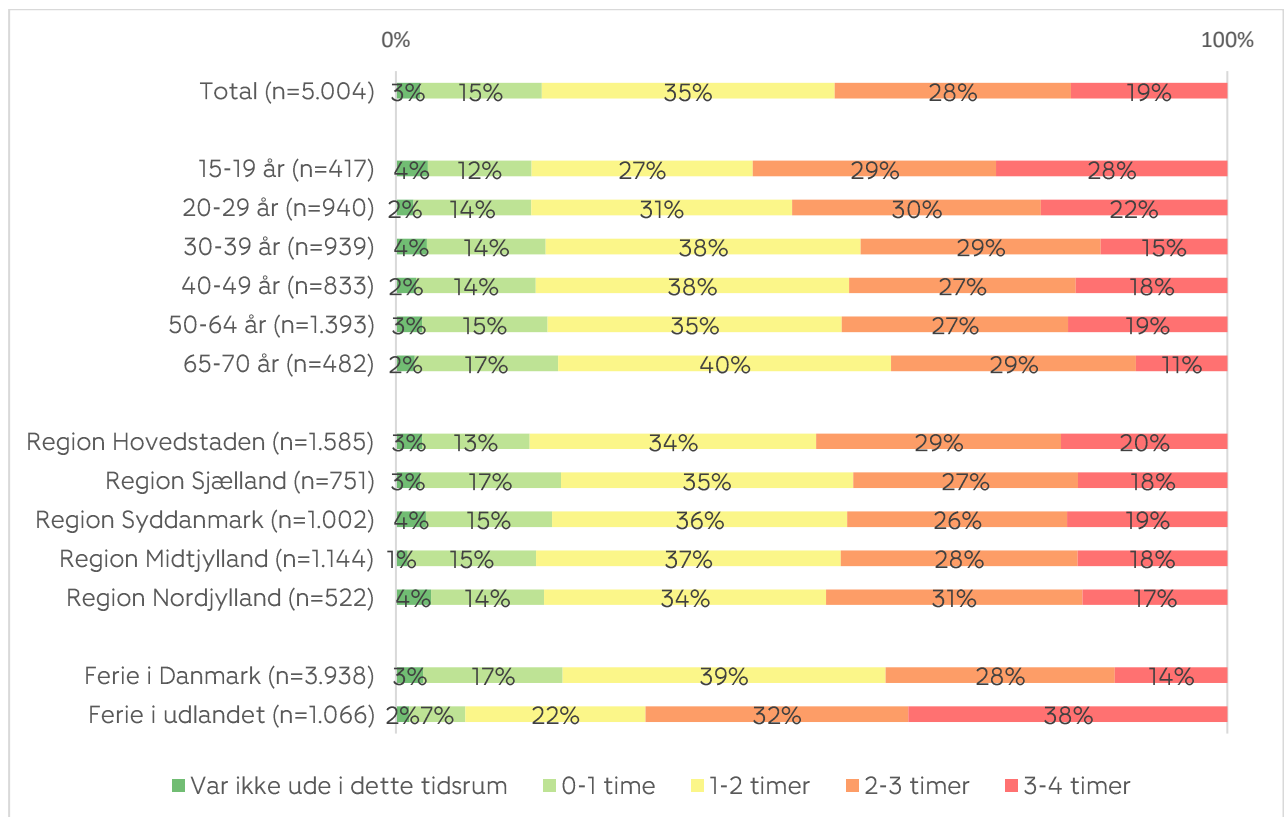
Figur 1.1. *Hvor mange timer har du været udendørs i gennemsnit pr. dag i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige (n=5.004).*



- Størstedelen af 15-70-årige danskere har opholdt sig udendørs i løbet af tidsrummene kl. 7-11 (88 %), kl. 11-15 (97 %) og kl. 15-19 (98 %) på deres ferie/fridage.
- Det er især i tidsrummene kl. 11-15 og kl. 15-19, at danskerne er ude i længere tid. Her angiver henholdsvis 82 % og 83 % af de 15-70-årige, at de var ude i mere end en time på deres ferie/fridage. Kun 51 % var ude i mere end en time i tidsrummet kl. 7-11.

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 alder, region og ferie i hhv. DK/udland (n=5.004).

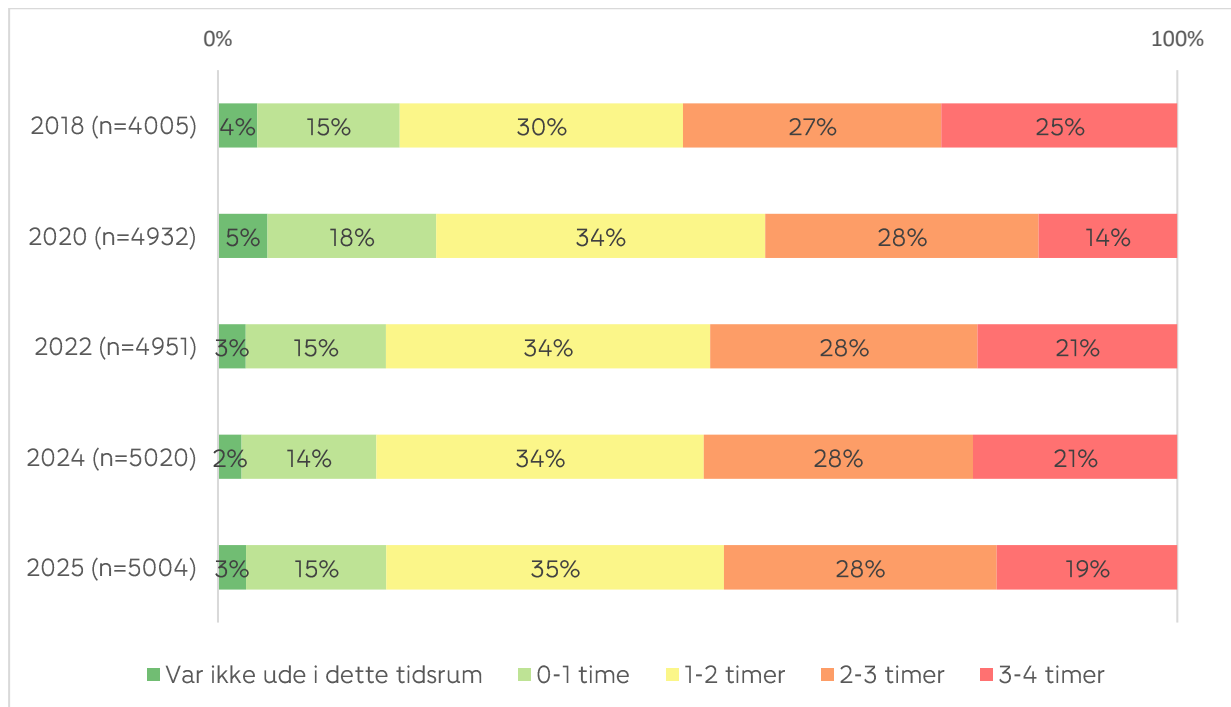


*Ingen kønsforskel

- Flest i alderen 15-19 år (57 %) har været udendørs i tidsrummet kl. 11-15 i 2 timer eller mere, mens færrest i alderen 65-70 år har været det (40 %).
- Der observeres små variationer i hvor meget danskerne opholder sig udendørs i tidsrummet kl. 11.-15 på tværs af regioner.
- 70 % af dem, der har holdt ferie i udlandet, har opholdt sig udendørs i 2 timer eller mere mellem kl. 11 og 15, mens det kun gælder for 41 % af dem, der har holdt ferie i Danmark.

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 2018-2025⁴.



- Det ses, at det på tværs af årene er langt de fleste 15-70-årige, der har været ude i tidsrummet kl. 11-15 i deres ferie/fridage (> 95 %).
- Andelen af 15-70-årige, der har været ude i 2 timer eller mere, har været en smule faldende fra 2024 (49 %) til 2025 (47 %).

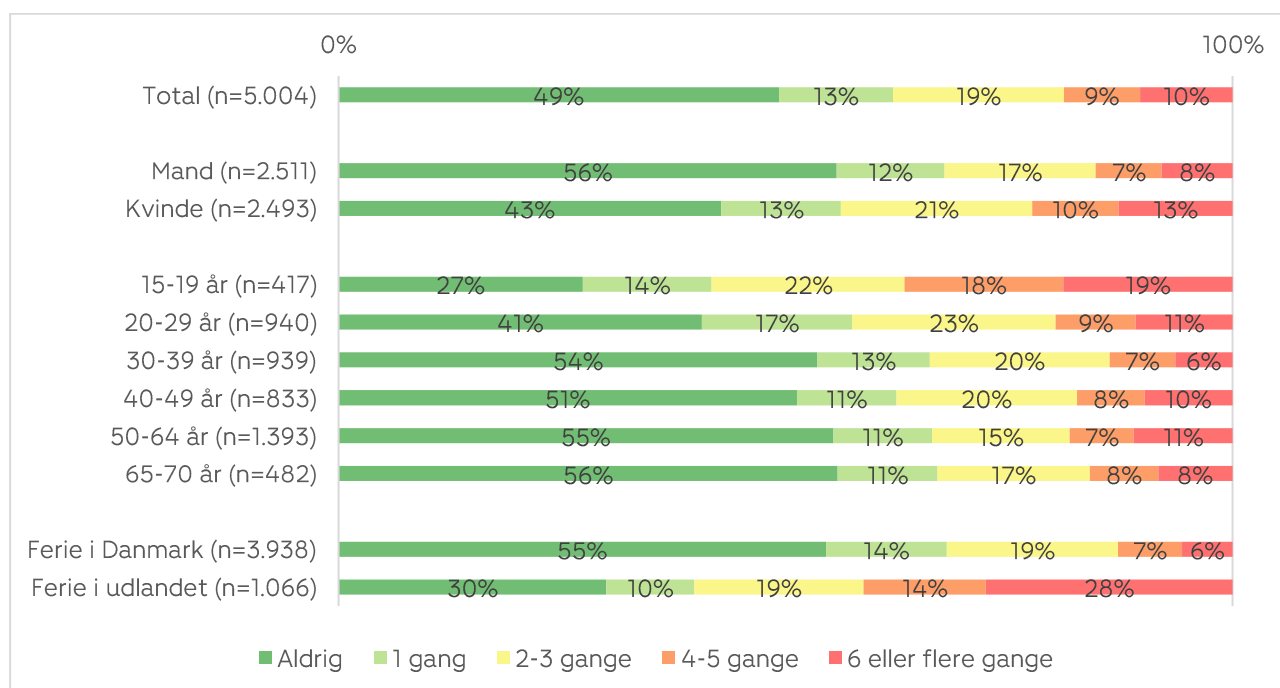
⁴ I 2020 holdt næsten alle danskere sommerferie i Danmark pga. coronanedlukning. Derfor er tallene fra 2020 ikke sammenlignelige med de andre år, hvor langt flere har holdt ferie i varmere lande end Danmark, hvor de har været udsat for mere sol.

2. Solbadning

Danskeres 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 hhv. DK/udlandet* (n=5.004).

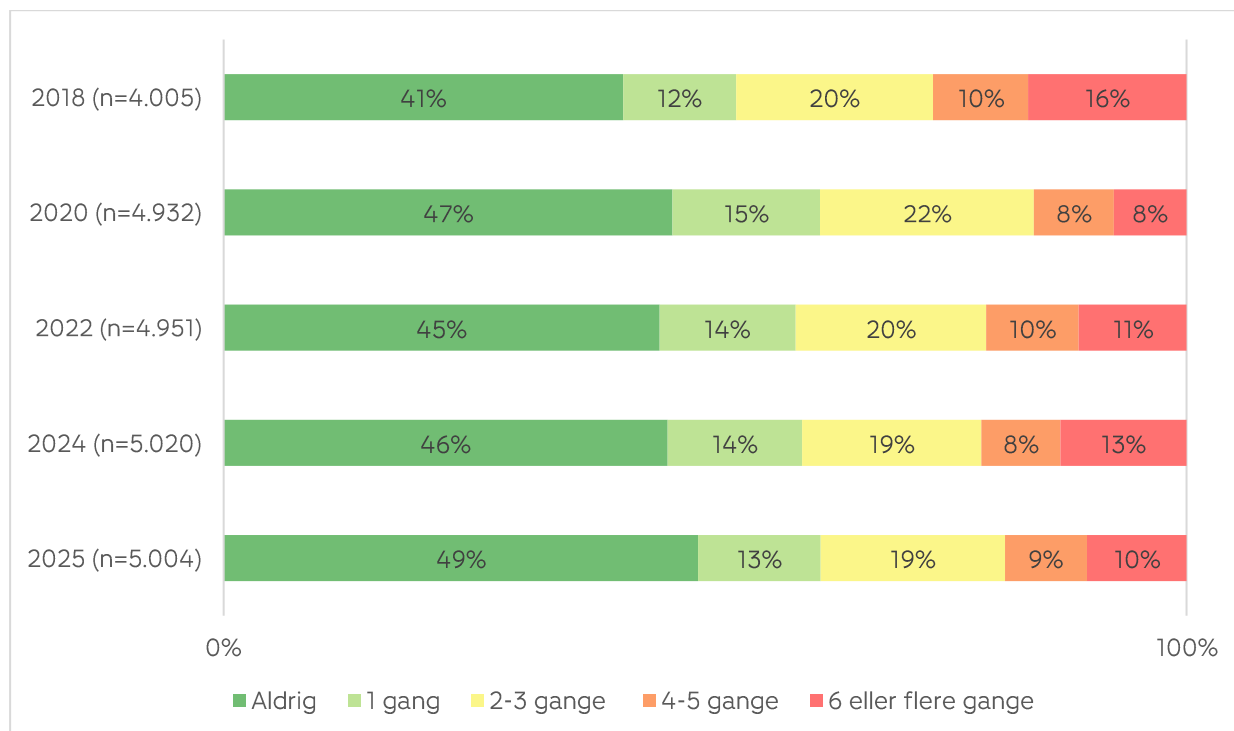


*Ingen regionsforskelle

- Omkring halvdelen af 15-70-årige danskere har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage. 32 % har solbadet 1-3 gange, 9 % har solbadet 4-5 gange, mens 10 % har solbadet mindst 6 gange.
- Flere kvinder (56 %) end mænd (43 %) har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage.
- De 15-19-årige er den aldersgruppe, der har dyrket mest solbadning i løbet af deres ferie (73 %). Andelen, der solbader, falder med alderen og når et lavpunkt på 44 % i aldersgruppen 65-70 år.
- Danskere mellem 15-70 år, der har holdt ferie i udlandet, har solbadet markant mere end danskere, der har holdt ferie i Danmark (70 % mod 45 %).

Udvikling i danskernes solbadningsvaner

Figur 2.2. Udvikling i antal gange, danskerne solbadede på deres ferie/fridage fra 2018-2025⁵.



- Andelen af 15-70-årige, der har solbadet i deres ferie/fridage er faldet fra 55 % i 2022 til 51 % 2025.
- Der har tidligere år (2020-2024) kunne ses en stigning af 15-70-årige, der har solbadet seks gange eller flere, men fra 2024 til 2025 ses der et fald fra 13 % til 10 %.

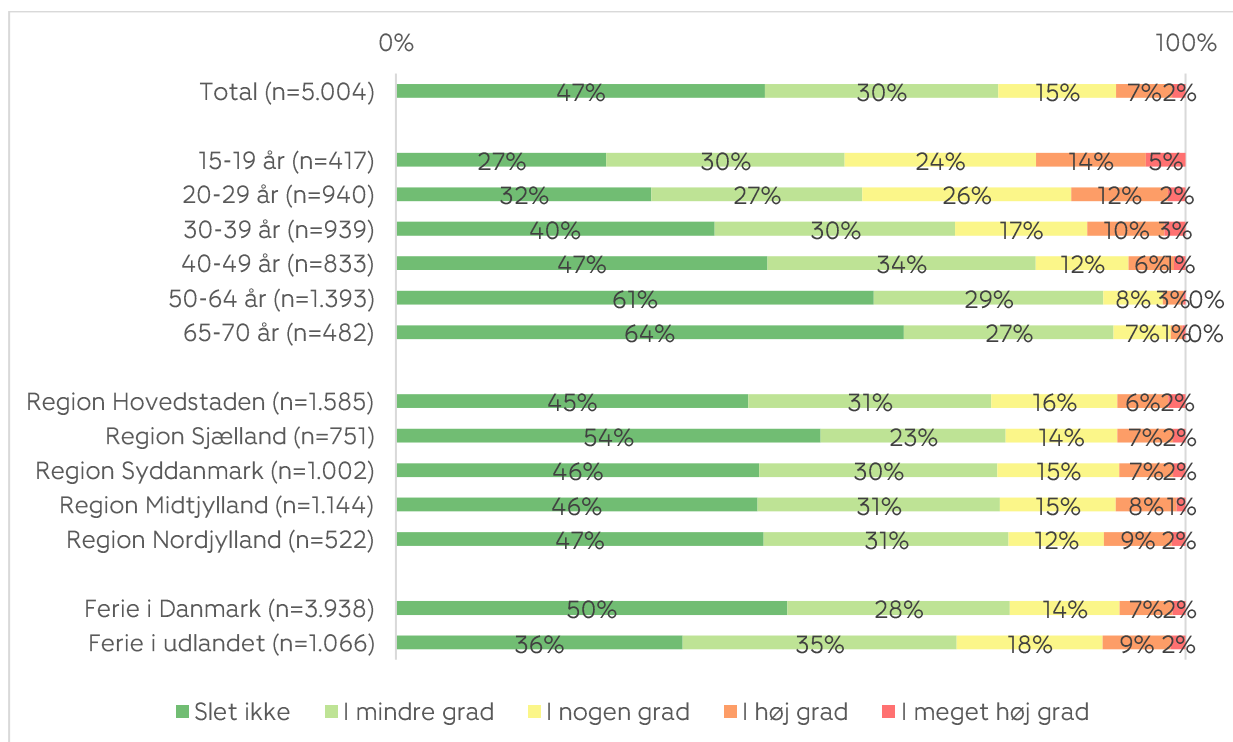
⁵ I 2020 holdt næsten alle danskere sommerferie i Danmark pga. coronanedlukning. Derfor kan det være svært at sammenligne tallene fra 2020 med de andre år, hvor langt flere har holdt ferie i varmere lande end Danmark, hvor de er været udsat for mere sol.

3. 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, region og ferie i DK/udlandet* (n=5004).

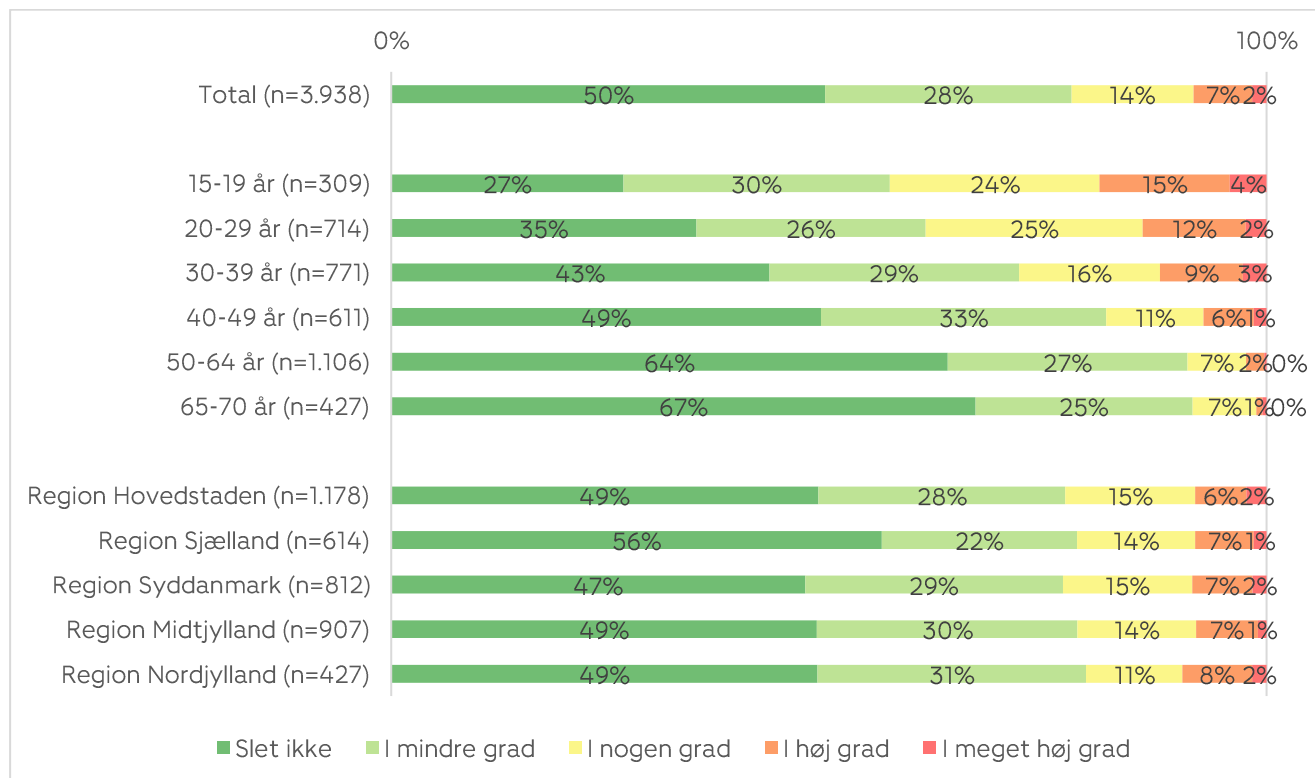


*Ingen forskelle på køn

- Over halvdelen (53 %) af 15-70-årige er blevet solskoldet i deres ferie/fridage. Heraf blev 30 % forbrændt i mindre grad, 15 % i nogen grad, 7 % i høj grad og 2 % i meget høj grad.
- Flest 15-19-årige (73%) blev solskoldet, mens færrest 65-70-årige (36 %) blev det. Andelen af danskere, der er blevet solskoldet, falder med stigende alder.
- I Region Sjælland er 46 % blevet solskoldet, hvilket er færre end i de andre regioner. Dog er andelen af danskere, som er blevet forbrændt i høj/meget høj grad rimelig ens på tværs af regioner.
- Danskere, der har holdt ferie/fridage i udlandet, blev i højere grad solskoldet (64 %), end danskere, der holdt ferie/fridage i Danmark (50 %).

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 og køn* (n=3.938)

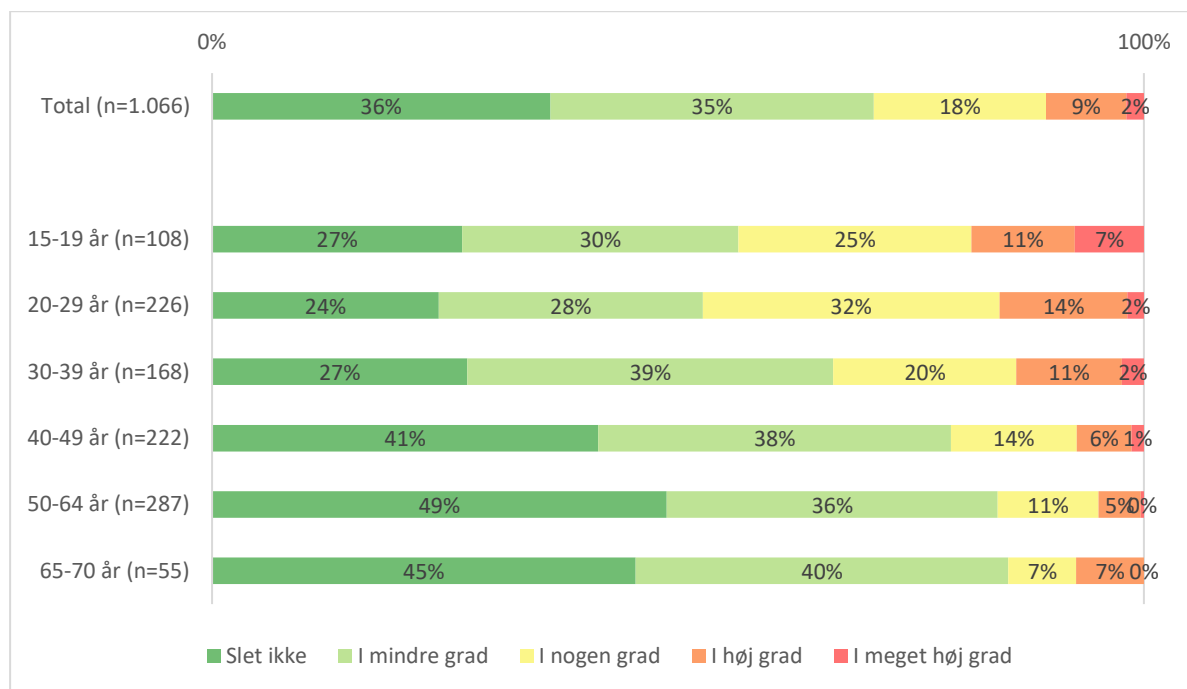


*Ingen kønsforskelle

- Halvdelen af danskere, der har holdt ferie i Danmark, blev solskoldet i en eller anden grad i løbet af deres ferie. Heraf blev 28 % solskoldet i mindre grad, 14 % i nogen grad, 7 % i høj grad og 2 % i meget høj grad.
- Flest 15-19-årige (73 %), der holdt ferie/fridage i Danmark, blev forbrændt/solskoldet, mens færrest 65-70-årige (33 %), der har holdt ferie/fridage i Danmark, blev det. Andelen af danskere, der har holdt ferie/fridage i Danmark, og som er blevet solskoldet, falder med stigende alder.
- Også når man kigger på de værste solskoldninger (solskoldet i høj eller meget høj grad), er der en klar aldersgradient. Der er kun 1-2 % over 50 år, der blev solskoldet i høj eller meget høj grad på deres ferie i Danmark.
- Andelen der er blevet solskoldet mens de holdt ferie i Danmark, er mindre i Region Sjælland (44 %) end i de andre regioner (51 – 53 %).

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=1.066)

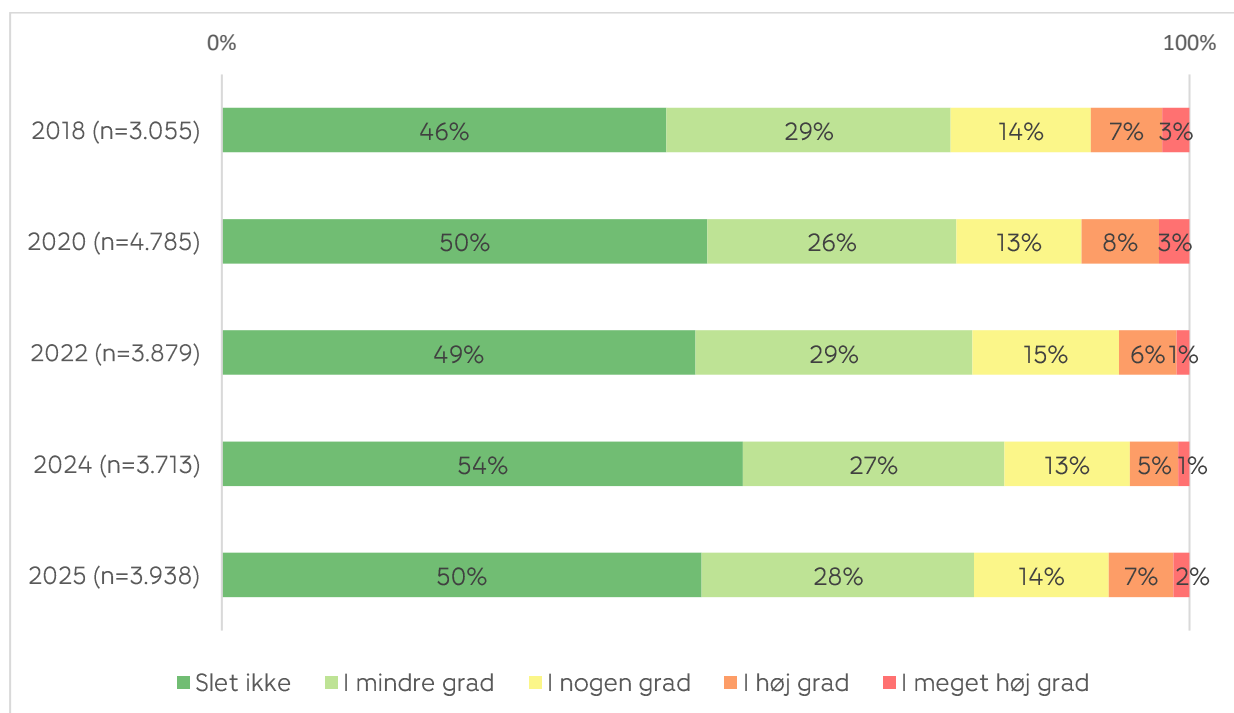


*Ingen køns- eller regionforskelle

- Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie/fridage i udlandet, blev 64 % solskoldet i en eller anden grad. Heraf blev 35 % solskoldet i mindre grad, 18 % i nogen grad, 9 % i høj grad og 2 % i meget høj grad.
- Flest 20-29-årige (76 %), der har holdt ferie/fridage i udlandet, blev solskoldet, mens færrest 50-64-årige (51 %) blev det.
- Færre 15-19-årige, der har holdt ferie/fridage i udlandet, blev solskoldet sammenlignet med 2024 (27% mod 21%). Ligeledes steg andelen af 15-19-årige, som kun i mindre grad blev solskoldet på ferie i udlandet fra 23 % i 2024 til 30 % i 2025 (2024 tal fremgår ikke på figur).

Udvikling i danskernes solskoldninger

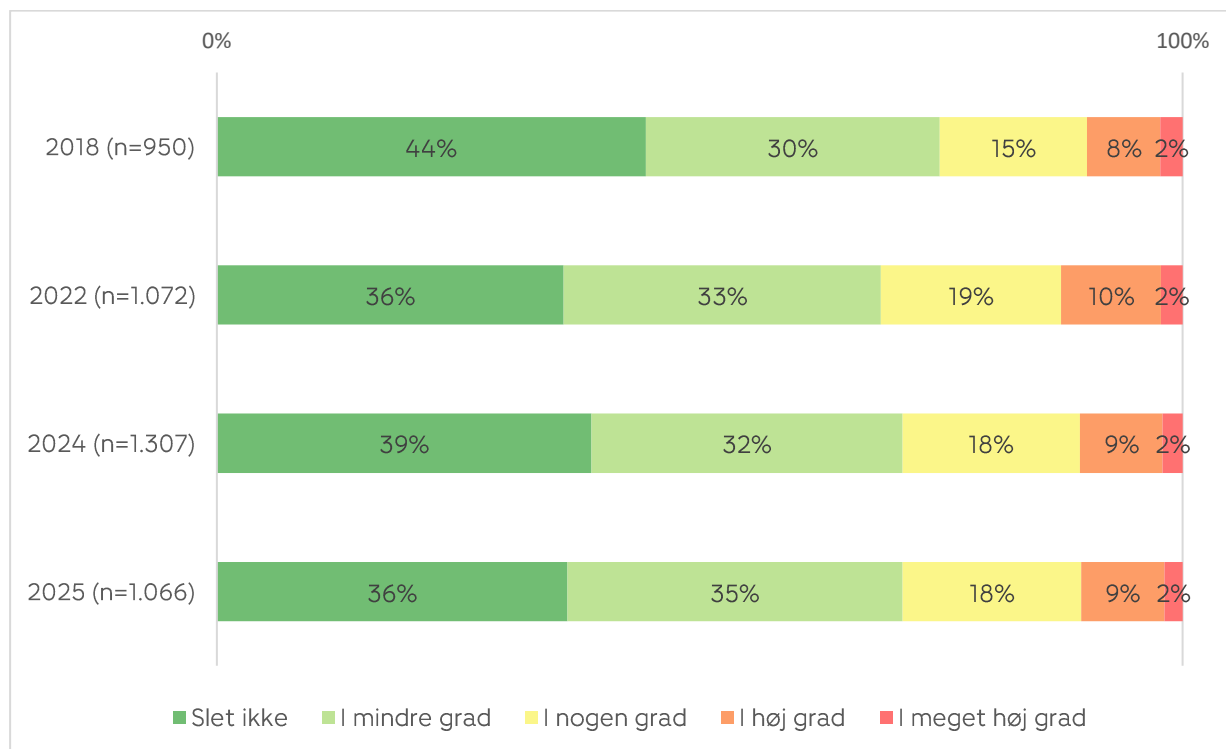
Figur 3.4. Udvikling af danskernes solskoldninger i deres ferie/fridage - fra 2018 til 2025. Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i Danmark.⁶



- I ferien/fridagene i 2025 blev halvdelen af de 15-70-årige solskoldet i Danmark. Det er en stigning fra 2024 og minder mere om tidligere år: 2022 (51%) og 2020 (50%).

⁶ I 2020 holdt næsten alle danskere sommerferie i Danmark pga. coronanedlukning. Derfor kan det være svært at sammenligne tallene fra 2020 med de andre år, hvor langt flere har holdt ferie i varmere lande end Danmark, hvor de er været udsat for mere sol.

Figur 3.5. *Udvikling af danskernes solskoldninger i deres ferie/fridage - fra 2018 til 2025. Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i udlandet.⁷*



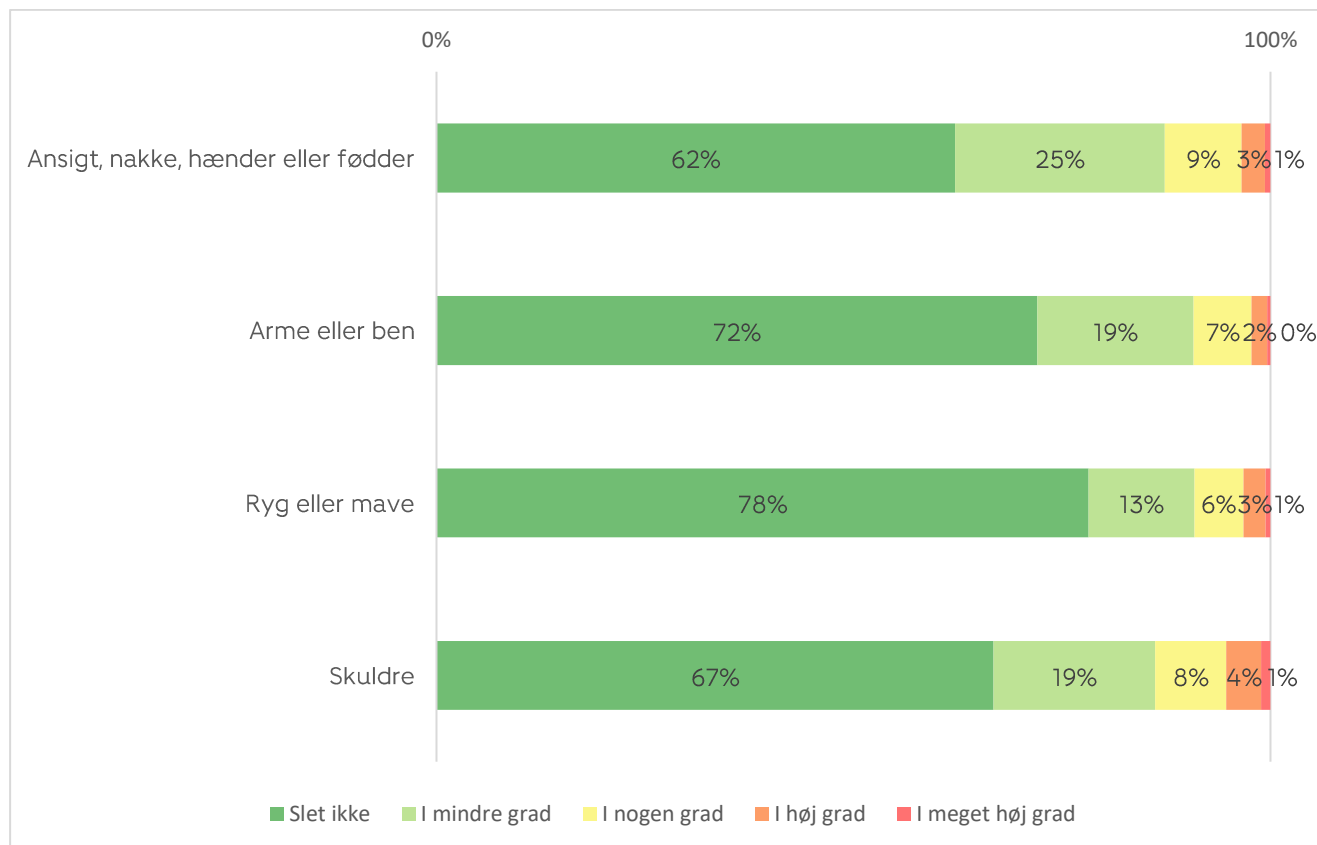
- I ferien/fridagene blev flere 15-70-årige solskoldet i udlandet i 2025 (64 %) sammenlignet med 2024 (61%). Dermed er vi tilbage på et niveau som det sås i 2022 (64 %).

⁷ I 2020 holdt næsten alle danskere sommerferie i Danmark pga. coronanedlukning. Derfor kan det være svært at sammenligne tallene fra 2020 med de andre år, hvor langt flere har holdt ferie i varmere lande end Danmark, hvor de er været udsat for mere sol.

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=5.004).

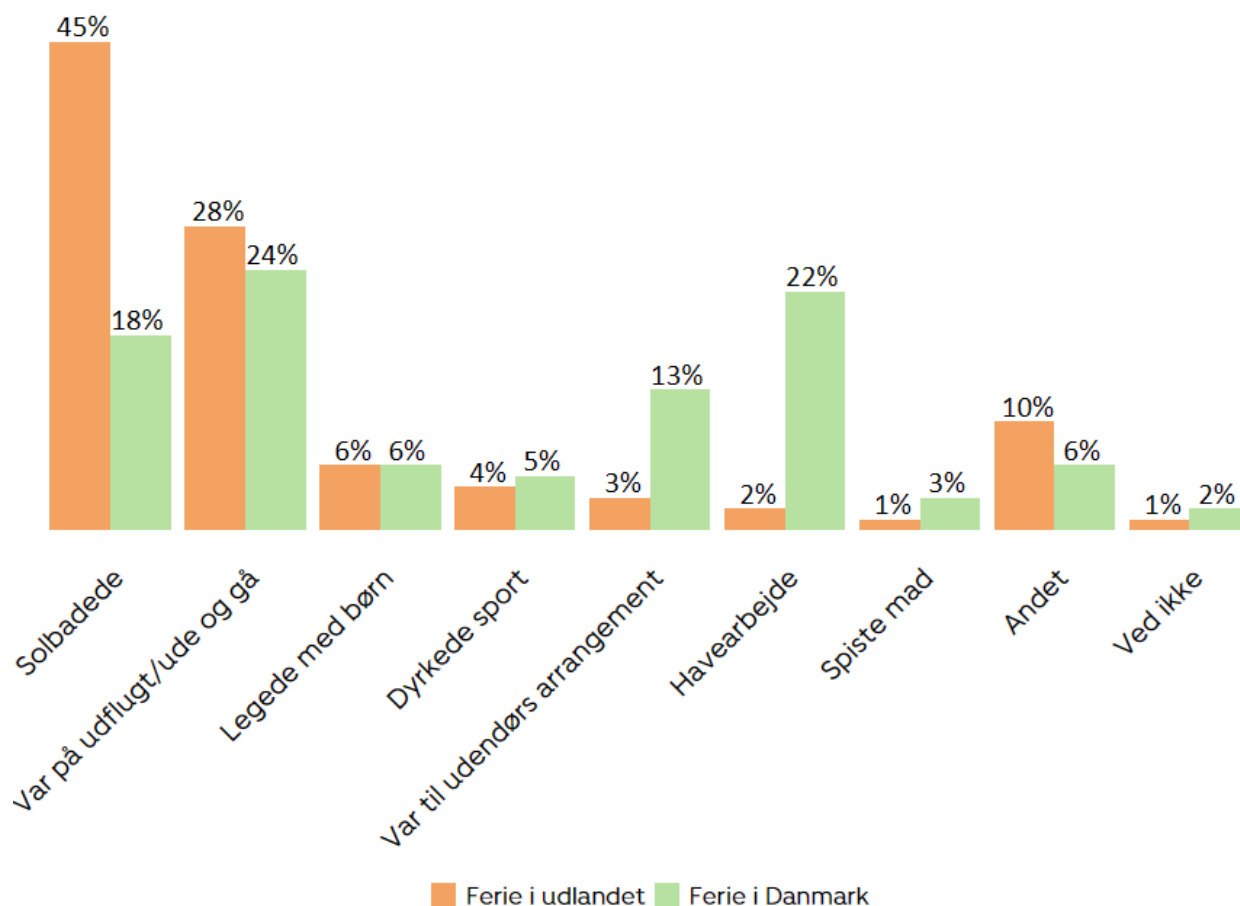


- Blandt de 15-70-årige er 38 % blevet forbrændt/solskoldet i ansigtet, nakken, hænderne eller fødderne, 28 % er blevet forbrændt/solskoldet på arme og ben, 22 % er blevet forbrændt/solskoldet på ryg eller mave, og 33 % er blevet forbrændt/solskoldet på skuldrene.

Hvad lavede danskerne, da de blev solskoldede?

Figur 3.7. *Hvad lavede du, da blev solskoldet?*

Blandt de 15-70-årige på ferie i Danmark, som blev solskoldet (n=1.986) og de 15-70-årige på ferie i udlandet, som blev solskoldet (n=679).



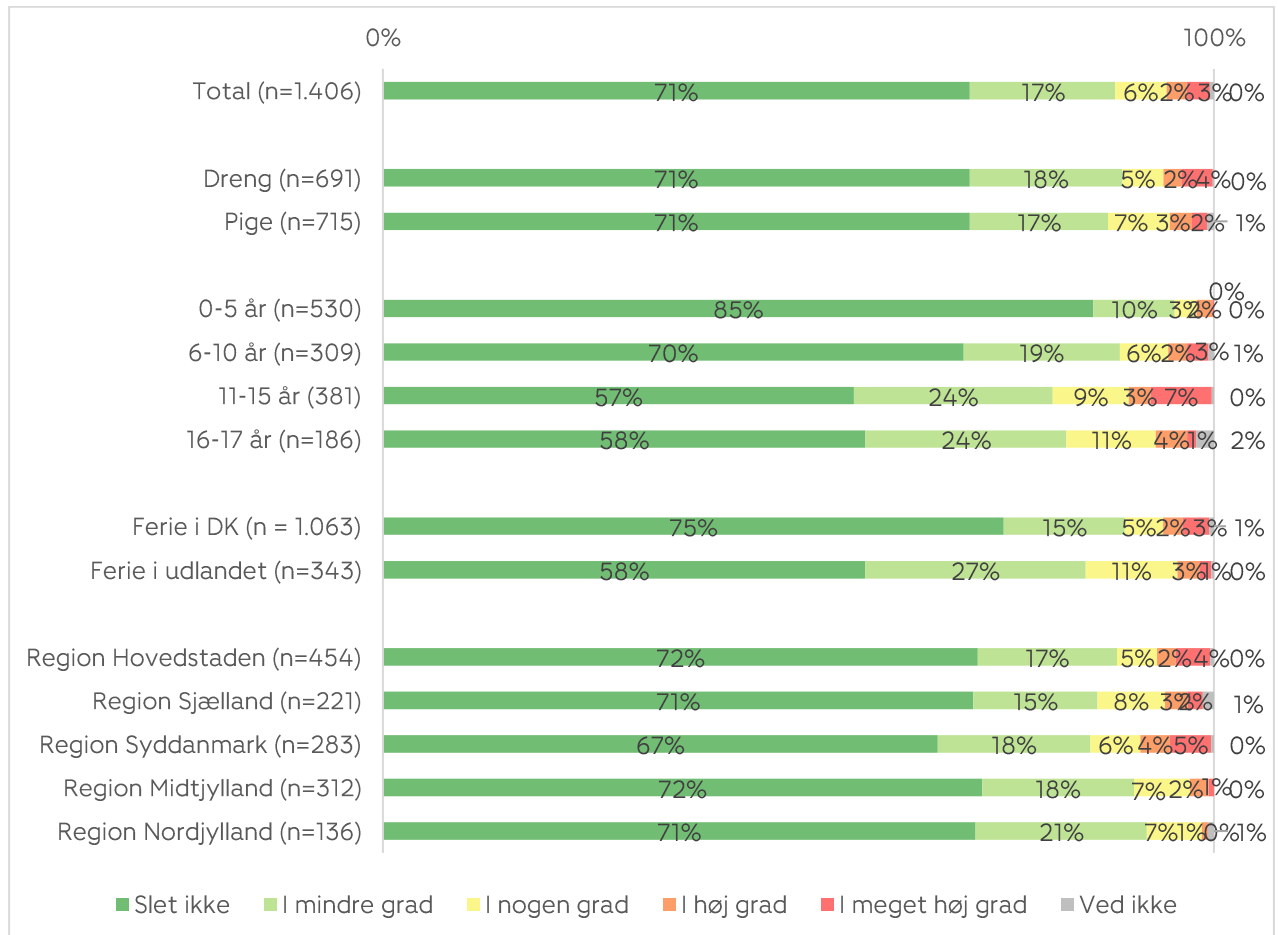
* 192 respondenter har svaret, at de lavede noget andet såsom, at de badede, arbejdede udendørs, var på stranden, sejlede, cyklede, fiskede, læste eller sad i solen.

- Flest 15-70-årige, der blev forbrændt/solskoldet på ferie i udlandet, blev det, mens de solbadede (45 %) eller var på udflugt/ ude at gå tur (28%).
- Flest 15-70-årige, der blev forbrændt/solskoldet på ferie i Danmark, blev det, mens de var på udflugt (24 %) eller lavede havearbejde (22%).
- Det ses på figuren, at det især i Danmark er i situationer, hvor man ikke bevidst opsøger solen, at man ender med en solskoldning – fx ved havearbejde eller når man er ude at gå en tur. I udlandet er det især ved den mere solopsøgende adfærd, som solbadning, at man solskoldes.

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, køn, ferie i hhv. Danmark/udlandet og region (n=1.406).

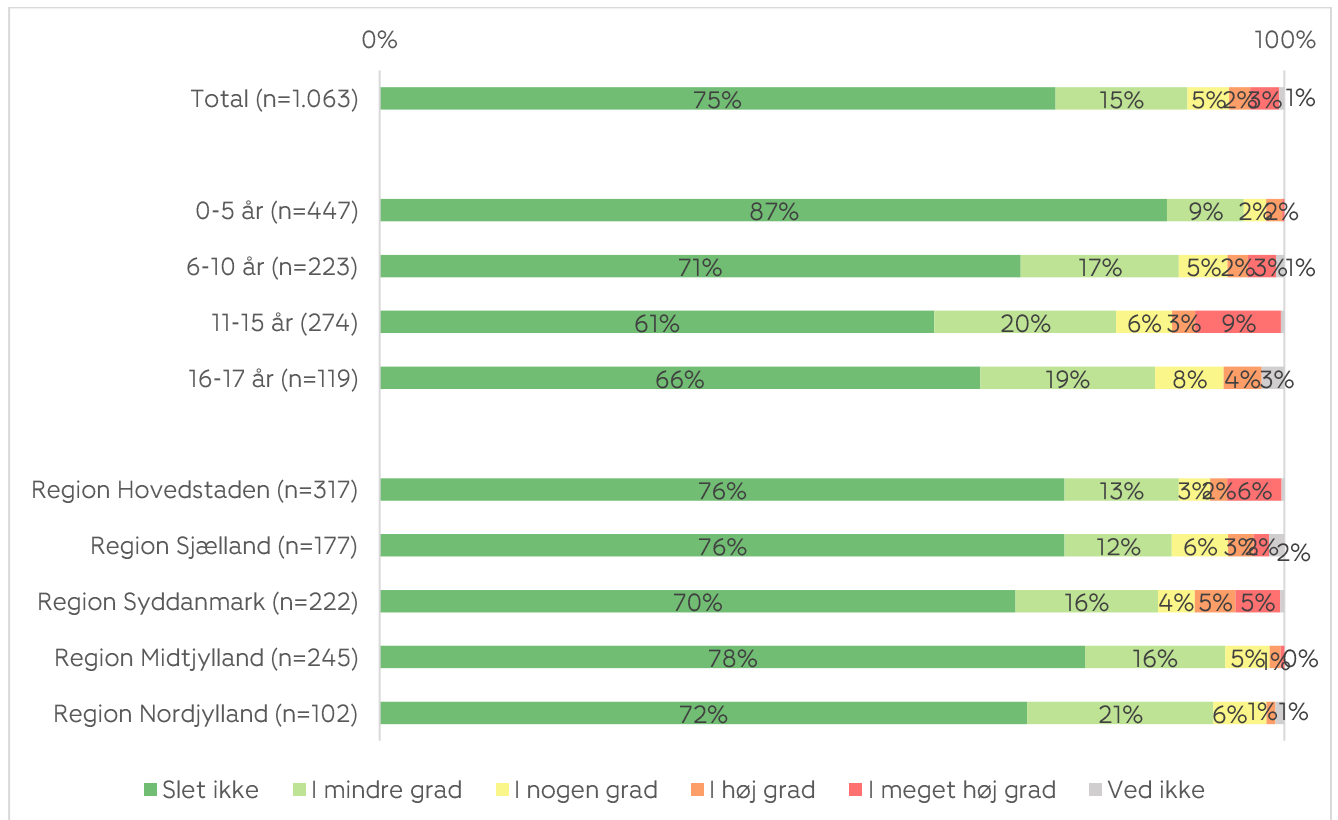


- Blandt forældre med hjemmeboende børn under 18 år, som var med på ferie, angiver 71 %, at deres barn slet ikke er blevet forbrændt/solskoldet i ferien/fridagene, mens 29 % angiver, at deres barn blev forbrændt/solskoldet i en eller anden grad. Heraf blev 17 % af børnene forbrændt/solskoldet i mindre grad, 6 % i nogen grad, 2 % i høj grad og 3 % i meget høj grad.
- Der er lige mange drenge og piger, som i løbet af deres ferie er blevet forbrændt. Dog er der flere drenge end piger, som i meget høj grad er blevet forbrændt.
- Ifølge forældrene blev færrest børn i alderen 0-5 år (15 %) forbrændt/solskoldet i en eller anden grad i ferien/fridagene, mens flest i aldersgruppen 11-15 år blev forbrændt (43 %). De 11-15-årige var også den gruppe, som oftest blev forbrændt i meget høj grad (7%).
- Blandt de børn, der holdt ferie/fridage med deres forældre i udlandet blev 42 % forbrændt/solskoldet i en eller anden grad ifølge forældrene. Til sammenligning blev

25 % af de børn, der holdt ferie/fridage med deres forældre i Danmark forbrændt/solskoldet i en eller anden grad.

- Ifølge forældrene blev flest børn fra Region Syddanmark (33 %) forbrændt/solskoldet i en eller anden grad. Det er flere end i alle andre regioner, hvor 28 % af børnene ifølge deres forældre blev forbrændt.

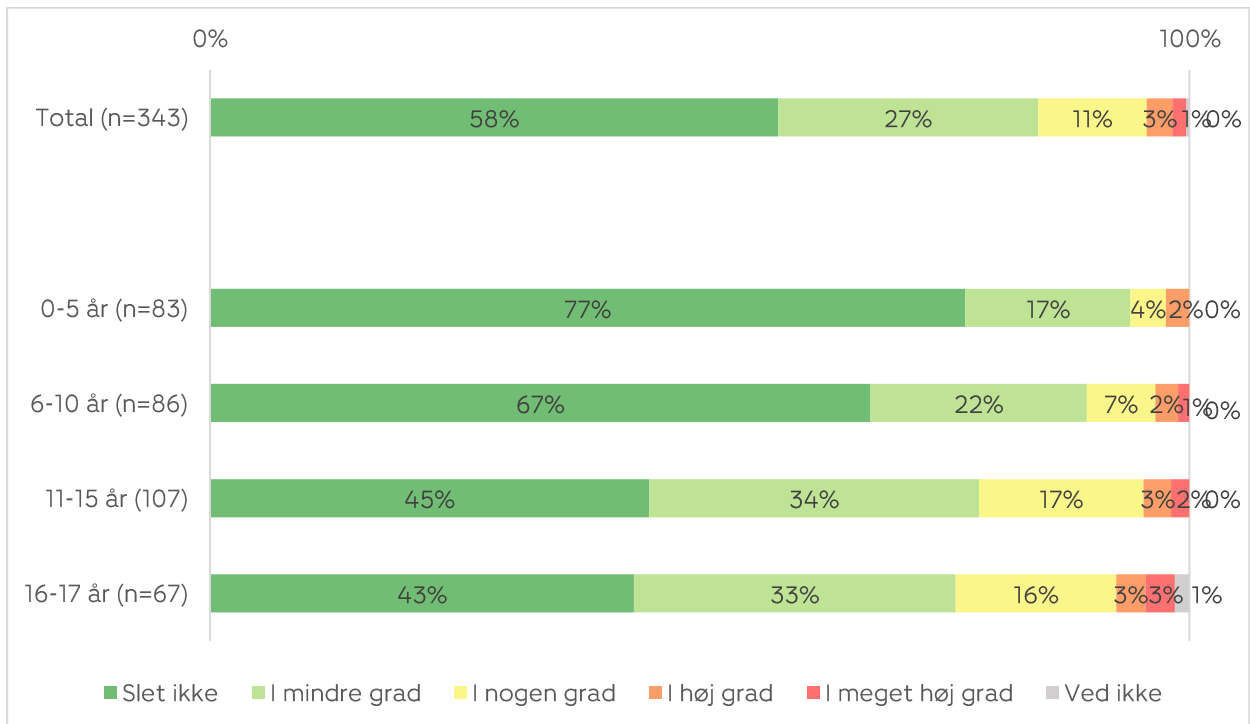
Figur 4.2 Danmark. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år, som havde sit barn med på ferie i Danmark – fordelt på barnets alder og region (n=1.063).



*Ingen signifikant forskel på køn

- Blandt forældre, der havde deres barn med på ferie i Danmark, angiver 25 %, at deres barn blev solskoldet i en eller anden grad, hvor 15% blev forbrændt/solskoldet i mindre grad, 5 % i nogen grad, 2 % i høj grad og 3 % i meget høj grad.
- Ifølge forældre, der holdt ferie/fri med deres barn i Danmark, blev flest 11-15-årige forbrændt/solskoldet i en eller anden grad (38 %), mens færrest 0-5-årige (13 %) blev forbrændt/solskoldet. De 11-15-årige, der holdt ferie i Danmark, blev oftere i meget høj grad forbrændt (9 %) sammenlignet med de andre aldersgrupper.
- Ifølge forældre, der holdt ferie/fri med deres barn i Danmark, blev flest børn fra Region Syddanmark forbrændt/solskoldet i en eller anden grad (29%), mens færrest børn fra Region Midtjylland (22%) blev forbrændt/solskoldet.

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 - fordelt på barnets alder* (n=343).

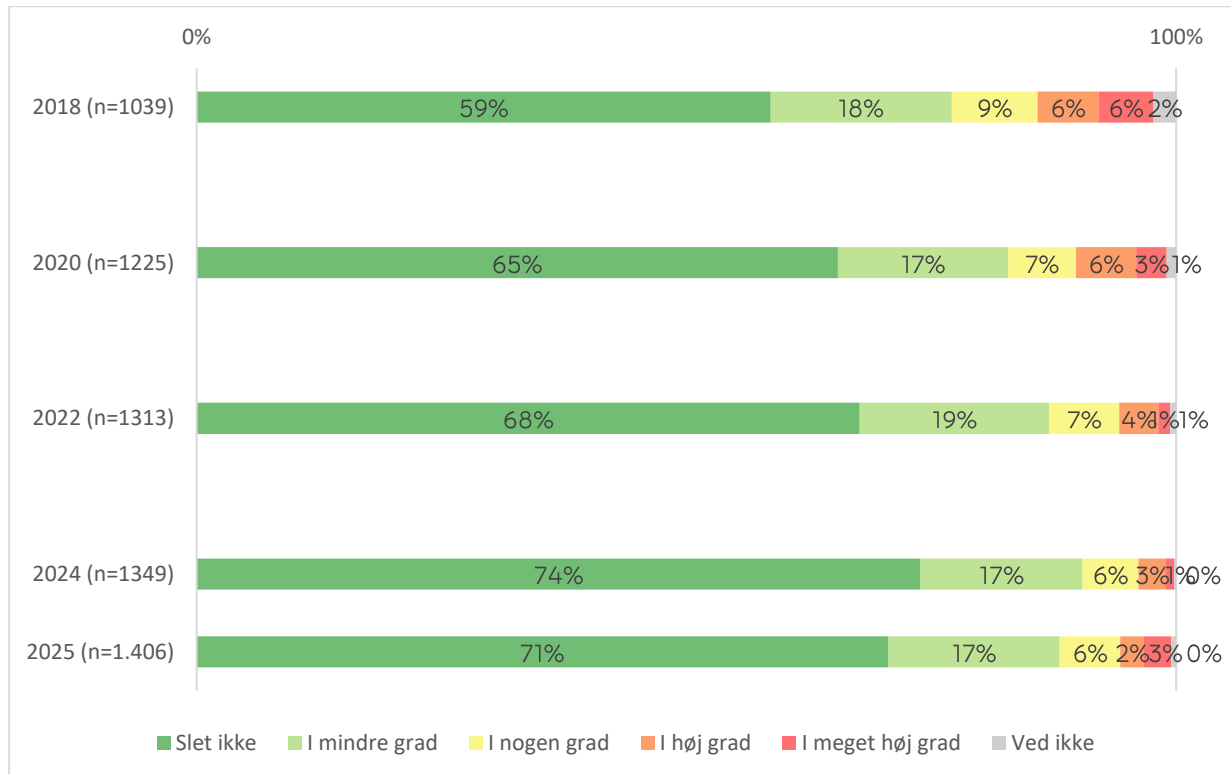


*Ingen signifikante forskelle ift. barnets køn eller region.

- Blandt forældre, der havde deres barn med på ferie i udlandet, angiver 42 %, at deres barn blev solskoldet i en eller anden grad på ferien. 27 % blev forbrændt/solskoldet i mindre grad, 11 % i nogen grad, 3 % i høj grad og 1 % i meget høj grad.
- Ifølge forældre, der holdt ferie/fri med deres barn i udlandet, blev flest 11-15-årige og 16-17-årige forbrændt/solskoldet i en eller anden grad (55 %), mens færrest 0-5-årige (23 %) blev forbrændt/solskoldet. Andelen af børn, som ifølge deres forældre er blevet forbrændt/solskoldet i ferien/fridagene i udlandet stiger med alderen.

Udvikling i børns solskoldninger

Figur 4.4. Udvikling i graden respondenternes børn blev solskoldet i deres ferie/fridage - fra 2018 til 2025. Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie i hhv. DK/ Udland (n=1.406)⁸.



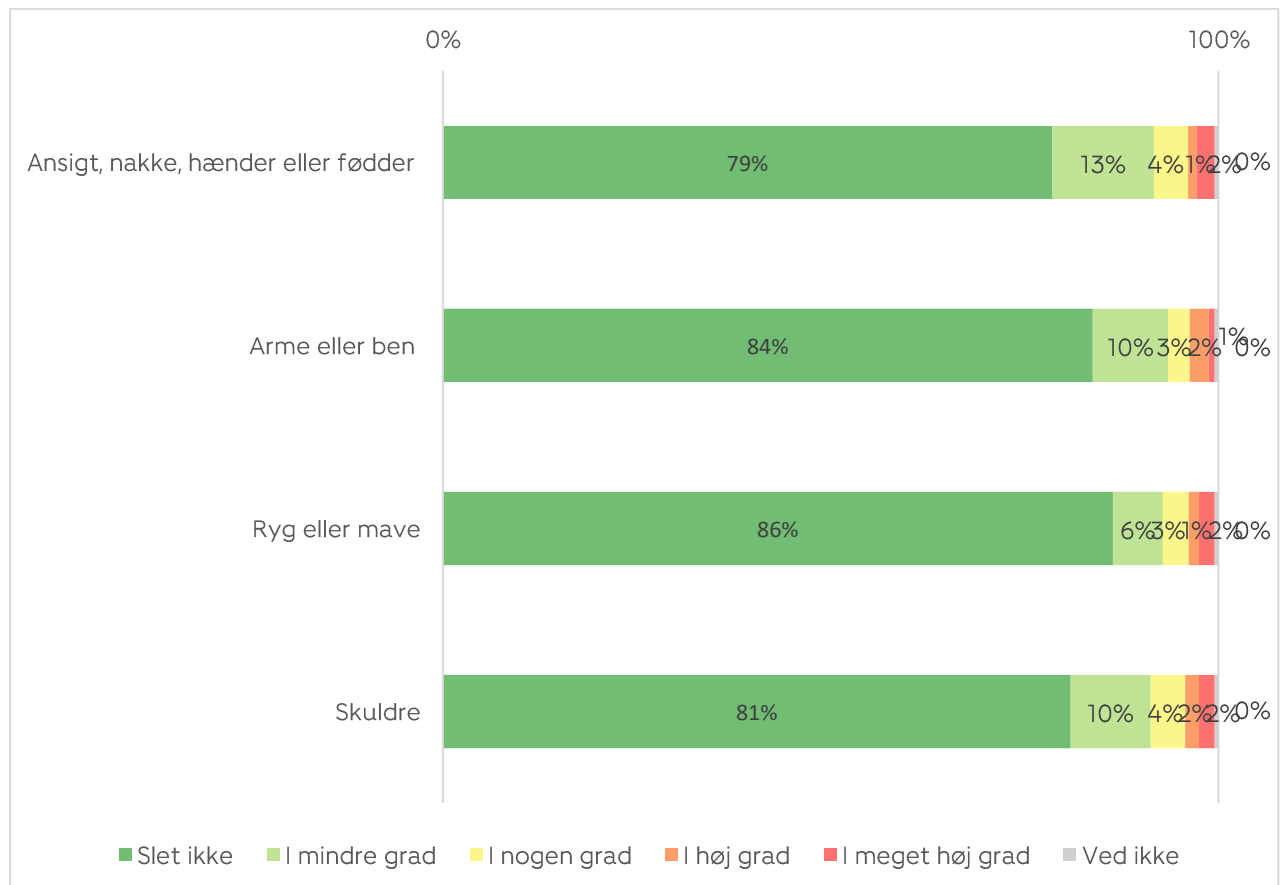
- Der er ingen signifikant forskel på hvor mange børn der ifølge deres forældre blev solskoldet i løbet af deres ferie fra 2024 til 2025. Førhen har det ellers været set, at andelen af børn med solskoldninger har været faldende.

⁸ I 2020 holdt næsten alle danskere sommerferie i Danmark pga. coronanedlukning. Derfor kan det være svært at sammenligne tallene fra 2020 med de andre år, hvor langt flere har holdt ferie i varmere lande end Danmark, hvor de er været udsat for mere sol.

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=1.406).



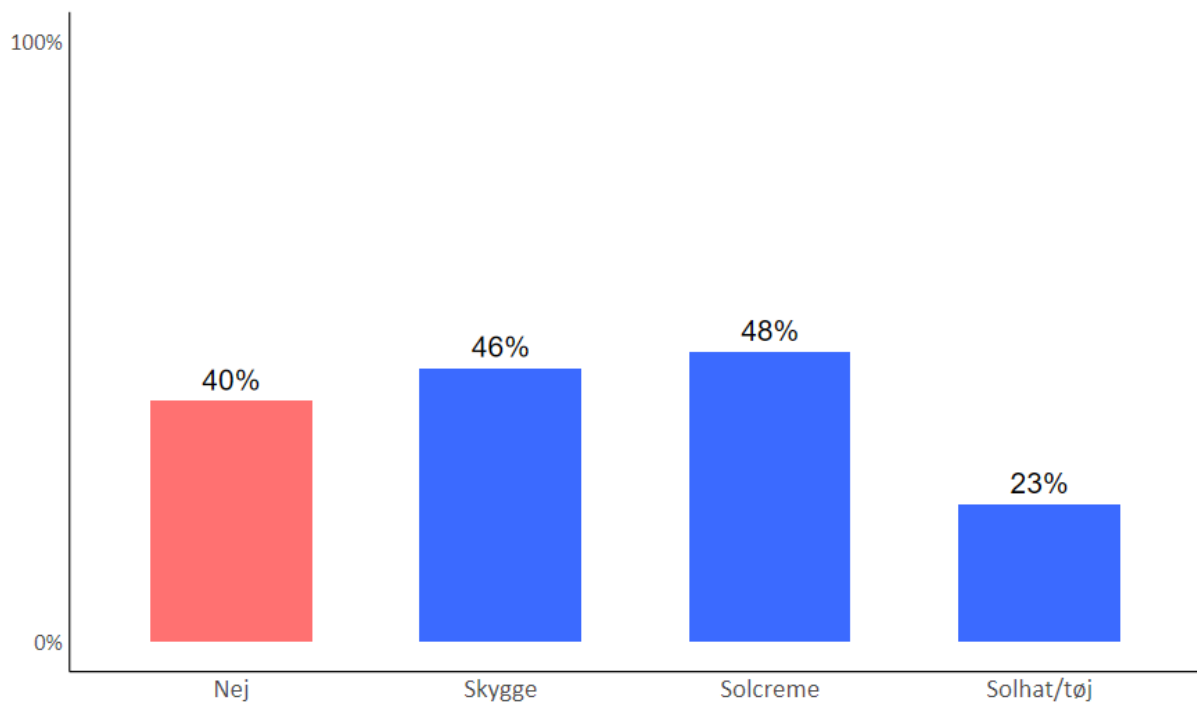
- 21% af forældrene angav, at deres barn er blevet forbrændt/solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, mens 19 % er blevet forbrændt/solskoldet på skuldre, 16% er blevet solskoldet på arme eller ben og 13 % er blevet solskoldet på ryg eller mave.

5. Kendskab til solrådene

Danskernes uhjulpne⁹ kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 5.1. *Kræftens Bekæmpelses Solkampagne* oplyser, 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? Spørgsmålet blev besvaret med en åben svarmulighed, der efterfølgende er blevet kodet til nedenstående kategorier.¹⁰

Blandt 15-70-årige (n=5.004).

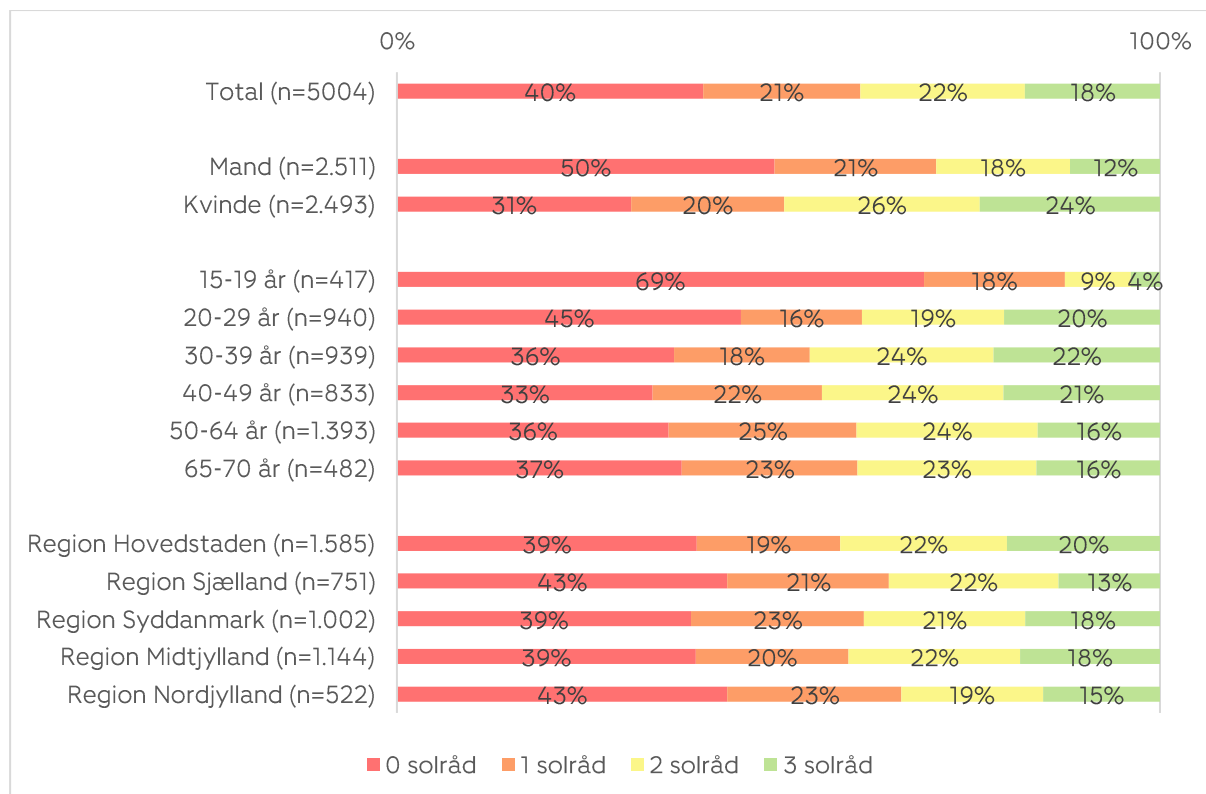


- 48 % af 15-70-årige angiver uhjulpet at kende til Solkampagnes solråd om solcreme, 46 % kender til rådet om skygge, mens 24 % har nævnt solhat/tøj.
- 40 % kunne ikke uhjulpet angive nogen af solrådene.

⁹ Uhjulpet kendskab betyder, at respondenterne ud fra spørgsmålet i figur 5.1 selv skulle skrive, hvilke solråd de kendte.

¹⁰ Det var muligt at angive flere svar. Derfor summerer figuren ikke til 100 %.

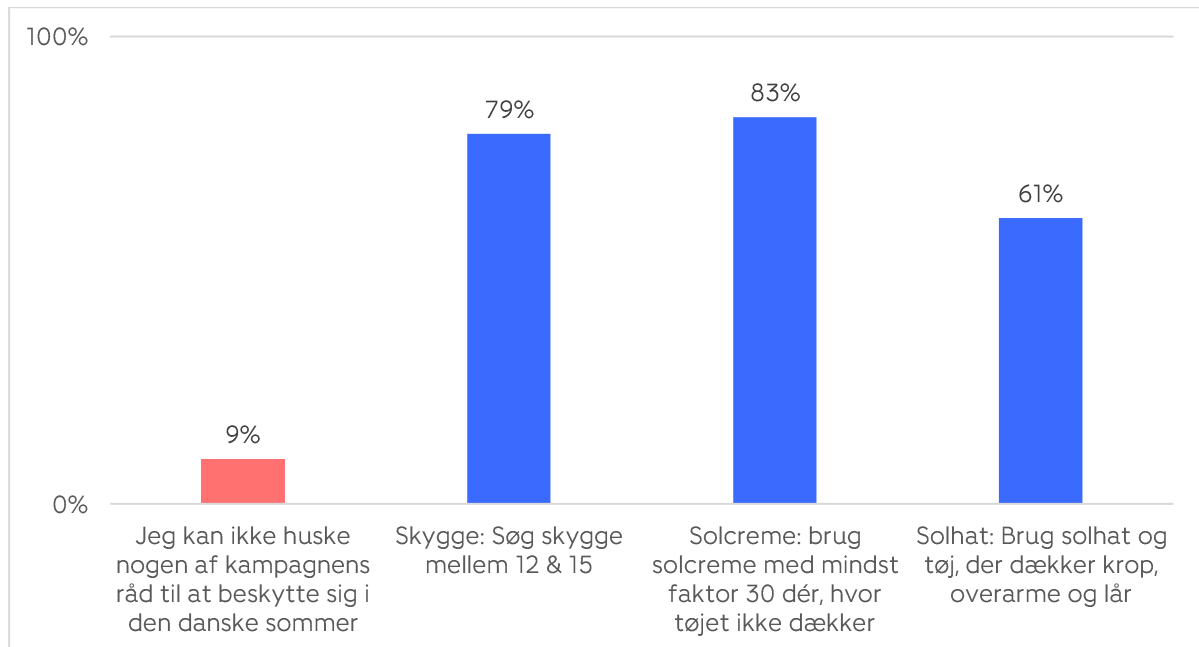
Figur 5.2. Antal solråd som respondenterne uhjulpet angiver.
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og region (n=5.004).



- Blandt 15-70-årige kunne 21 % nævne ét af tre solråd, 22 % kunne nævne to af tre solråd, mens 18 % kunne nævne alle tre solråd. Under halvdelen (40 %) kunne ikke uhjulpet angive nogen af solrådene.
- Flere kvinder end mænd kunne nævne mindst ét solråd (69 % mod 50 %).
- Flest 40-49-årige kunne nævne mindst ét solråd (67 %), mens færrest 15-19-årige kunne det (31 %). Det var også blandt de 15-19-årige, hvor færrest uhjulpet kunne angive alle tre solråd (4 %).
- I Region Sjælland og Nordjylland kan 57 % nævne mindst 1 solråd, mens 61 % kan nævne mindst et solråd i de andre regioner (Region Hovedstaden, Region Syddanmark og Region Midtjylland).

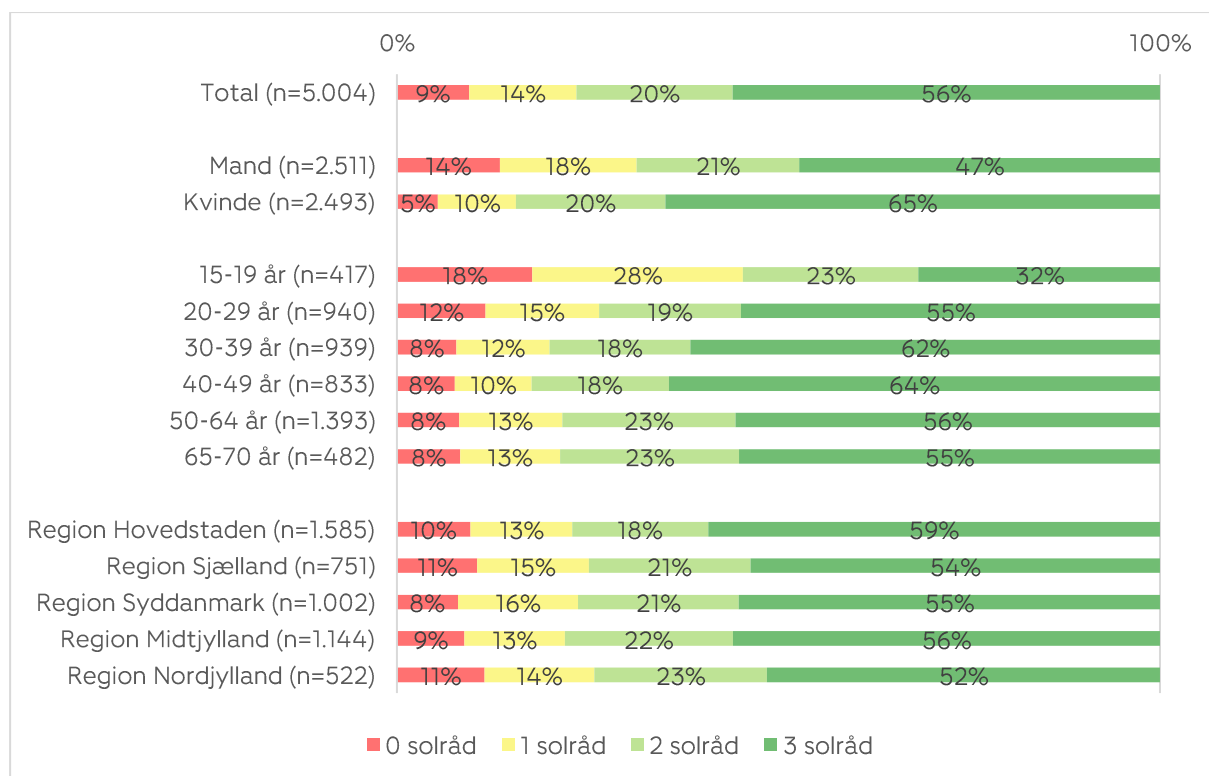
Danskernes hjulpe kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 5.3. Andelen af danskere der hjulpet kender til Solkampagnens tre solråd. Blandt 15-70-årige (n=5.004).



- Blandt 15-70-årige kender 79 % hjulpet solrådet skygge, 83 % kender hjulpet solrådet solcreme, og 61 % kender hjulpet solrådet solhat.
- 9 % kan ikke huske nogen af de tre solråd.

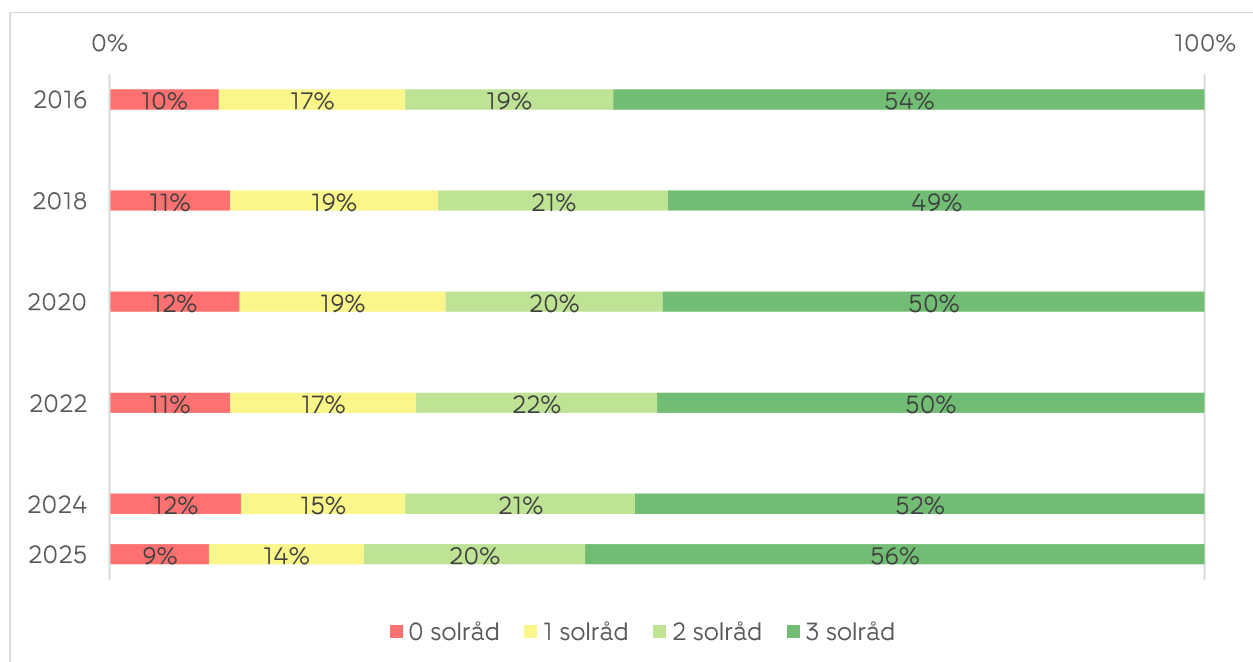
Figur 5.4. Antal solråd som respondenterne hjulpet angiver.
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og region (n=5.004).



- Blandt de 15-70-årige kunne 56 % hjulpet angive alle tre solråd. 20 % kunne hjulpet angive to solråd, 14 % kunne hjulpet angive 1 solråd, mens 9 % hjulpet ikke kunne angive nogen af de tre solråd.
- Flere kvinder end mænd (65 % mod 47 %) kunne angive alle tre solråd. Ligeledes ses det, at flere mænd end kvinder (14 % mod 5 %) ikke kunne angive nogen af de tre solråd.
- De unge 15-19-årige skiller sig ud ved, at 18 % (hjulpet) ikke kunne angive nogen solråd.
- Blandt de 20-70-årige kunne over halvdelen hjulpet angive alle tre solråd. Det gjaldt for kun 32 % af 15-19-årige.
- Der ses kun mindre variationer i (hjulpet) kendskab til solrådene på tværs af regioner.

Udvikling i danskernes kendskab til Solkampagnens tre solråd (hjulpet)

Figur 5.5. Udviklingen i antal solråd som respondenterne hjulpet kan huske fra 2016-2025. Blandt 15-70-årige.

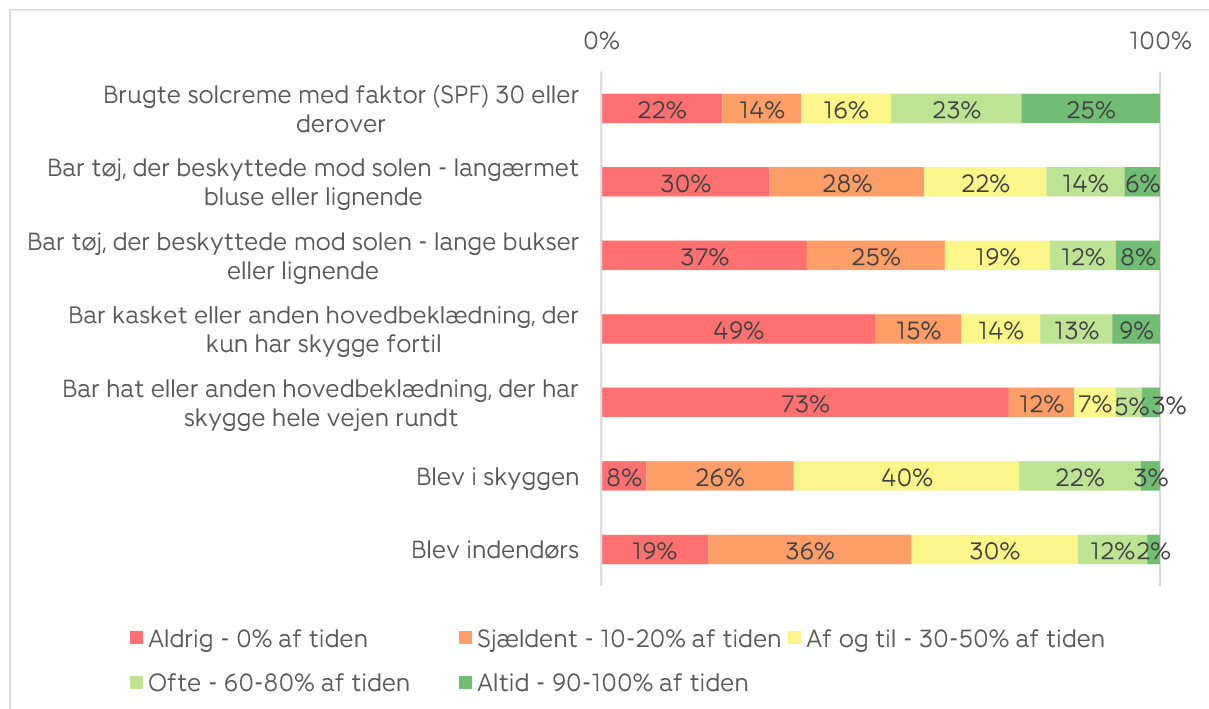


- Udviklingen i antallet af danskere, der hjulpet kan mere end 1 solråd, er steget fra 2024 til 2025 (88 % til 91 %).
- Udviklingen af danskere, der hjulpet kan alle tre solråd, er steget fra 52 % i 2024 til 56 % i 2025.

6. Solbeskyttelse

Danskernes brug af solbeskyttelse mellem kl. 12 og 15

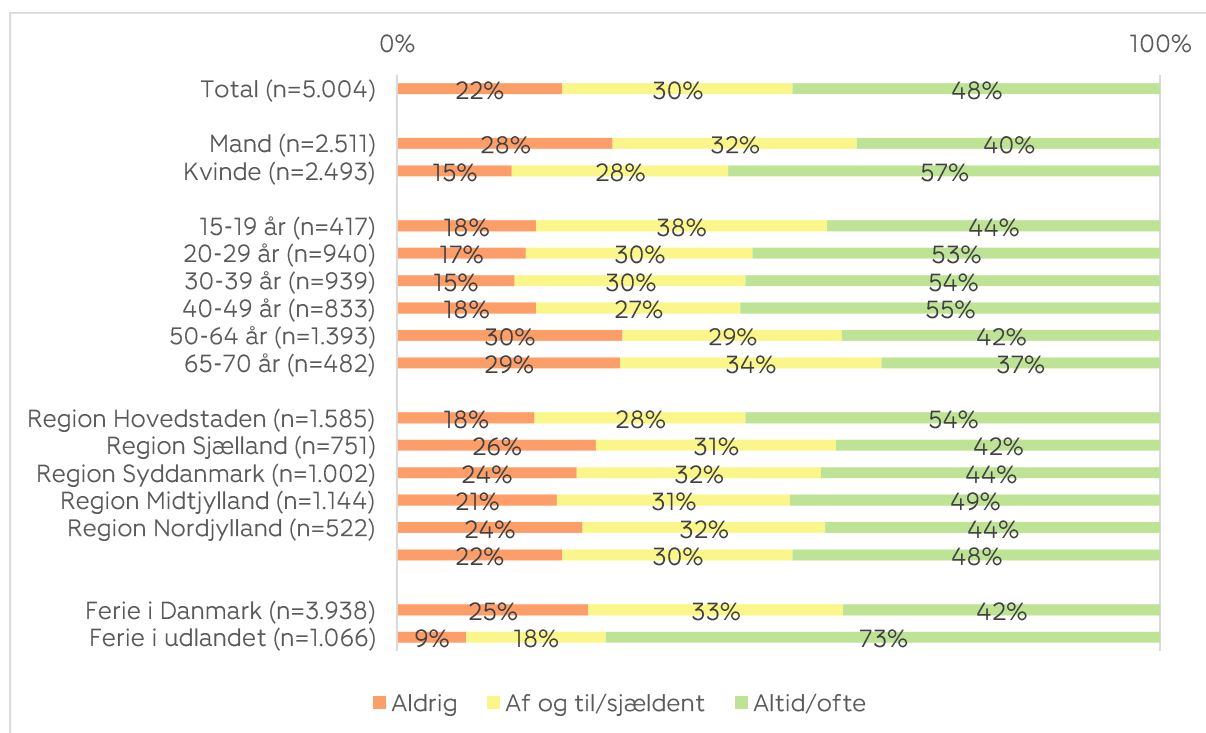
Figur 6.1. Når du var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i din ferie/fridage, hvor stor en del af tiden benyttede du da følgende måder til at beskytte dig mod solen? Blandt 15-70-årige (n=5.004).



- Det mest (ofte/altid) anvendte solråd er solcreme. 48 % af 15-70-årige danskere har *altid/ofte* brugt solcreme med SPF 30 eller derover mellem kl. 12 og 15 på deres ferie/fridage. Dog har 22 % *aldrig* anvendt solcreme med SPF 30+ på deres ferie/fridage i sommeren 2025.
- Det næstmest (ofte/altid) anvendte solråd er skygge, hvor 25 % af 15-70-årige danskere *altid/ofte* har opholdt sig i skygge. 8 % har *aldrig* opholdt sig i skyggen i deres ferie/fridage i sommeren 2025.
- De mindst anvendte solråd er hovedbeklædninger og tøj:
 - 20 % har *altid/ofte* anvendt tøj i form af langærmet bluse eller lignende. 30 % har *aldrig* anvendt dette.
 - 20 % har *altid/ofte* anvendt tøj i form af lange bukser eller lignende. 37 % har *aldrig* anvendt dette.
 - 21 % har *altid/ofte* kasket eller anden hovedbeklædning, der kun har skygge fortil. 49 % gjorde *aldrig* dette.
 - 8 % har *altid/ofte* hat eller anden hovedbeklædning, der har skygge hele vejen rundt. 73 % gjorde *aldrig* dette.
- 15 % blev *altid/ofte* indendørs mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

Figur 6.2. Andelen af danskere der brugte solcreme faktor 30 eller derover, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

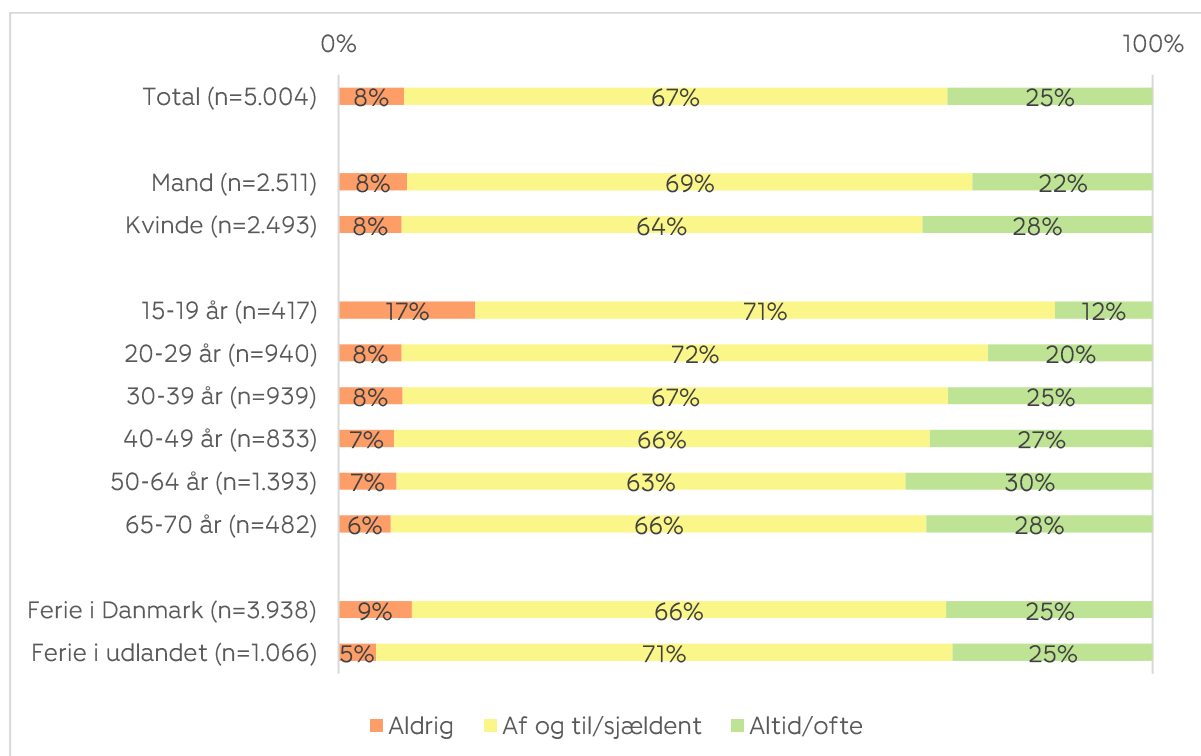
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder, region og ferie i DK/udlandet (n=5.004).



- Flere kvinder (57 %) end mænd (40 %) har *altid/ofte* brugt solcreme.
- Flest i aldersgrupperne 20-49 år (53-55 %) har *altid/ofte* brugt solcreme, mens færrest 65-70-årige (37 %) har brugt det.
- Flest fra Region Hovedstaden (54 %) har *altid/ofte* brugt solcreme, mens færrest fra Region Sjælland har brugt det (42 %).
- Danskere, der har været på ferie i udlandet, har hyppigere brugt solcreme, end danskere, der holdt ferie/fridage i Danmark (73 % mod 42 %, der brugte det *altid/ofte*).

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.

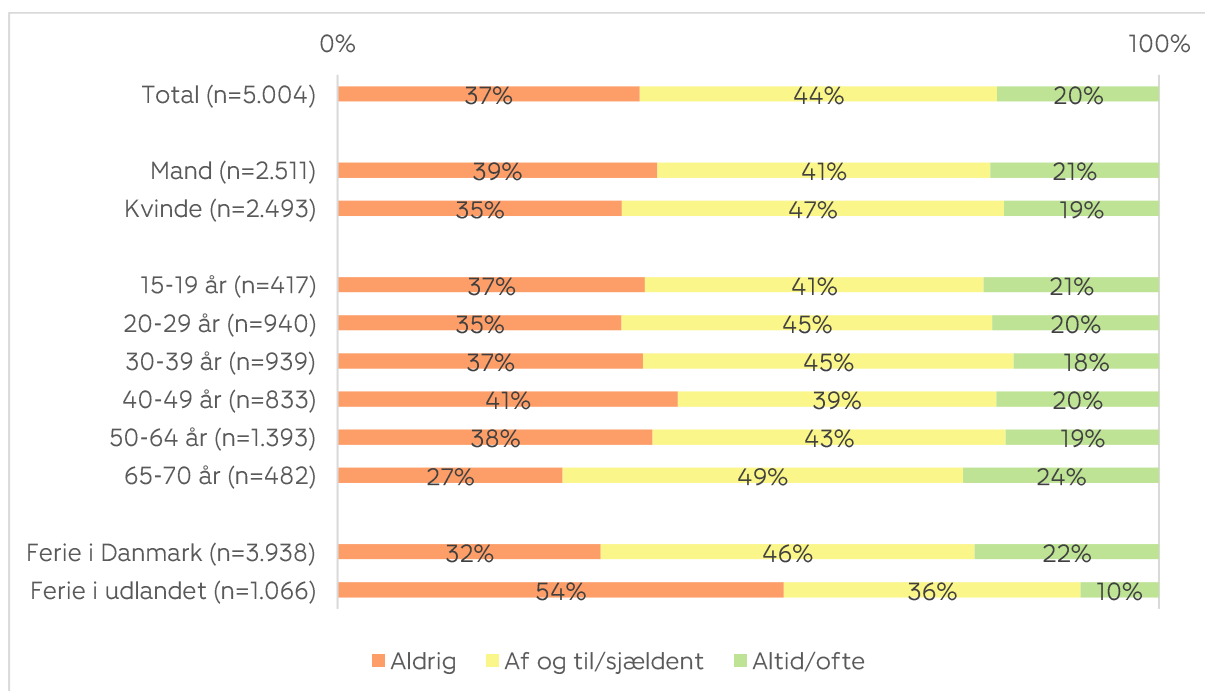
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=5.004).



* Ingen regionsforskelle.

- Flere kvinder (28 %) end mænd (22 %) har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen.
- Flest 50-64-årige (30 %) har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen, mens færrest 15-19-årige (12 %) har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen. Andelen, der opholder sig *altid/ofte* i skyggen, stiger generelt med alderen.
- En lige stor andel (25 %) af danskerne, der har været på ferie i udlandet, og dem, der har holdt ferie eller fridage i Danmark, opholdt sig *altid* eller *ofte* i skyggen.

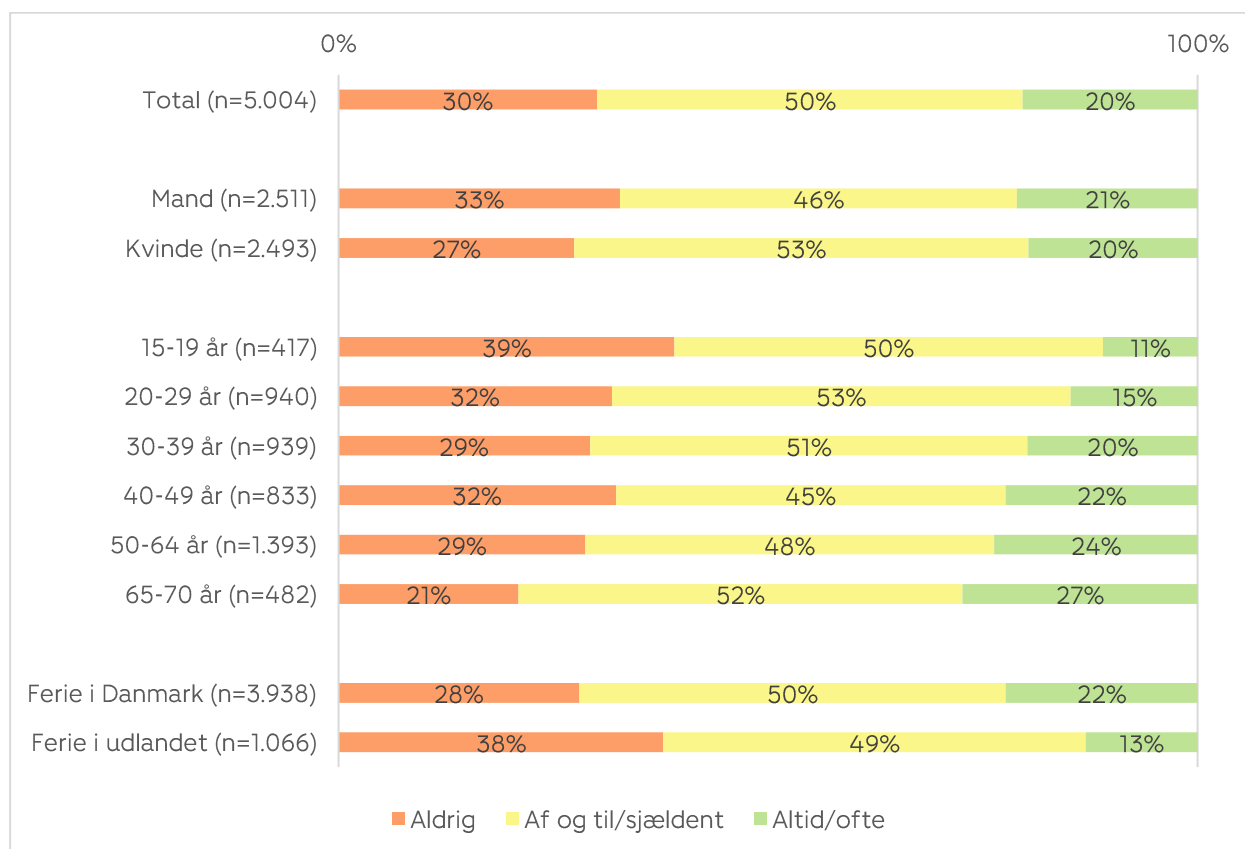
Figur 6.4. Andelen af danskere der bar tøj, der beskyttede mod solen (lange bukser eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=5.004).



* Ingen regionsforskelle

- Flere mænd (39 %) end kvinder (35 %) har *aldrig* brugt lange bukser eller lignende som solbeskyttelse i deres ferie/fridage i sommeren 2025.
- Flest 65-70-årige (24%) brugte *altid/ofte* lange bukser eller lignende som solbeskyttelse, mens færrest i aldersgruppen 30-39 år *altid/ofte* brugte det (18 %).
- Andelen, der aldrig brugte lange bukser eller lignende som solbeskyttelse, er højere blandt dem, der holdt ferie i udlandet sammenlignet med dem, der holdt ferie i Danmark (54 % mod 32 %).

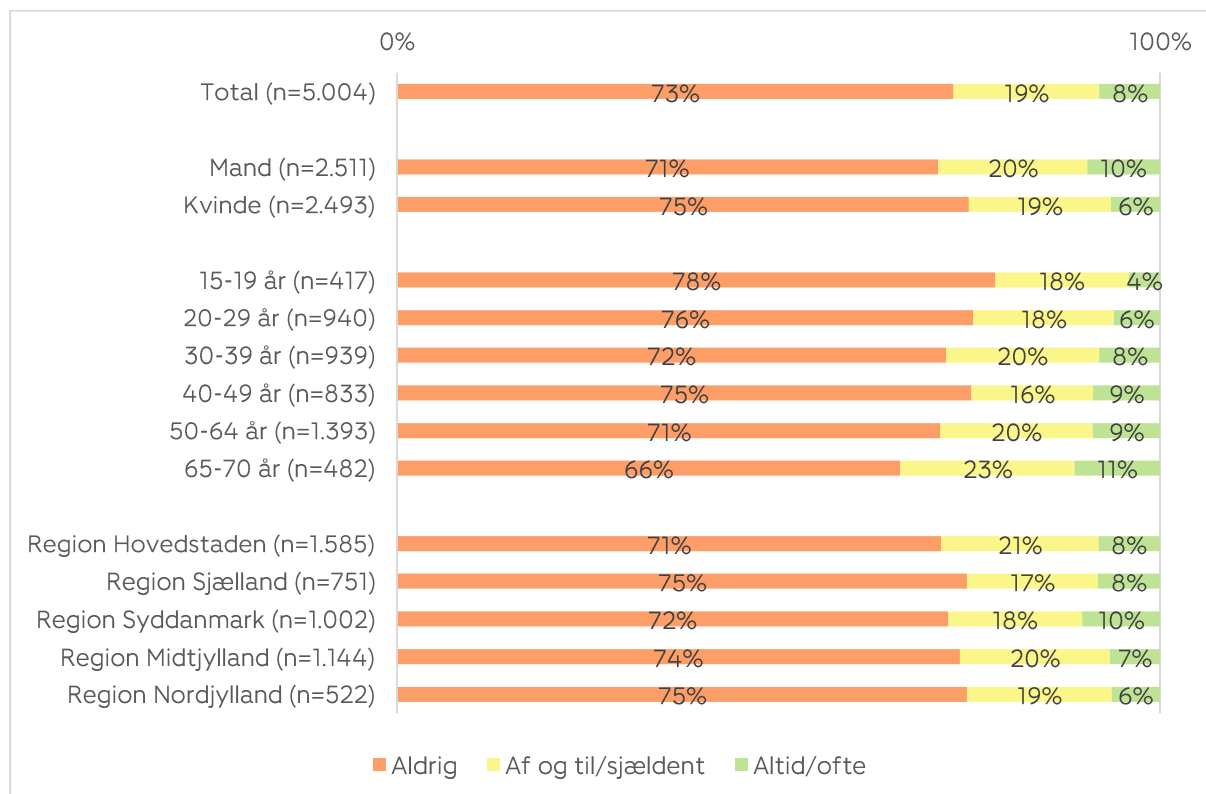
Figur 6.5. Andelen af danskere der bar tøj, der beskyttede mod solen (langærmet bluse eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie DK/udlandet* (n=5.004).



*Ingen regionsforskelle

- Flere mænd (33 %) end kvinder (27 %) har *aldrig* brugt langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse i deres ferie/fridage i sommeren 2025.
- Flest 65-70-årige brugte altid/ofte langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse, mens færrest 15-19-årige brugte det (27 % mod 11 %). Andelen der altid/ofte benytter tøj (som langærmet bluse eller lign.) som solbeskyttelse er stigende med alderen.
- Danskere, der holdt ferie i Danmark, brugte i højere grad *altid/ofte* langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse sammenlignet med danskere, der holdt ferie i udlandet (22 % mod 13 %).

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 region* (n=5.004).

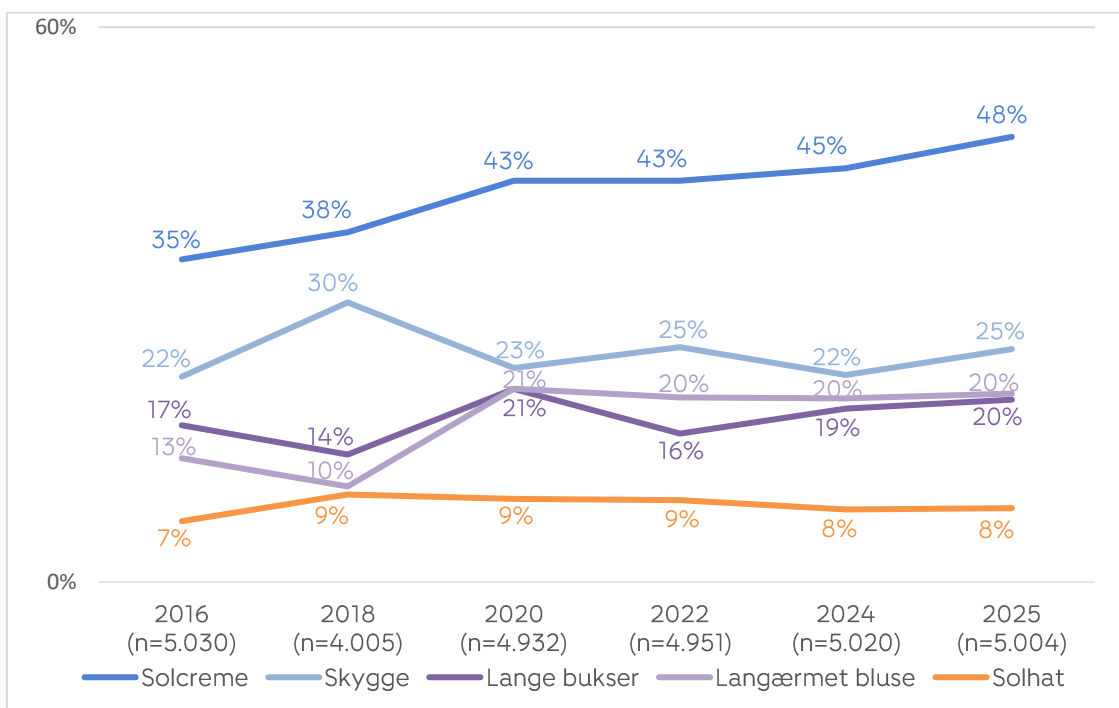


*Ingen forskelle på ferie i DK/udlandet

- Flere mænd end kvinder bar altid eller ofte hat eller anden hovedbeklædning, der havde skygge hele vejen rundt, når de var ude i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 (10 % mod 6 %)
- Andelen af danskere, der bar hat med skygge hele vejen rundt, er stigende med alder. Andelen stiger fra 4 % blandt de 15-19-årige til 11 % blandt de 65-70-årige.
- Der ses mindre variationer i brugen af solhat med skygge hele vejen rundt på tværs af regioner.

Udvikling i danskernes brug af solrådene

Figur 6.7. Udvikling i danskernes brug af solrådene fra 2016-2025. Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i DK/Udland.



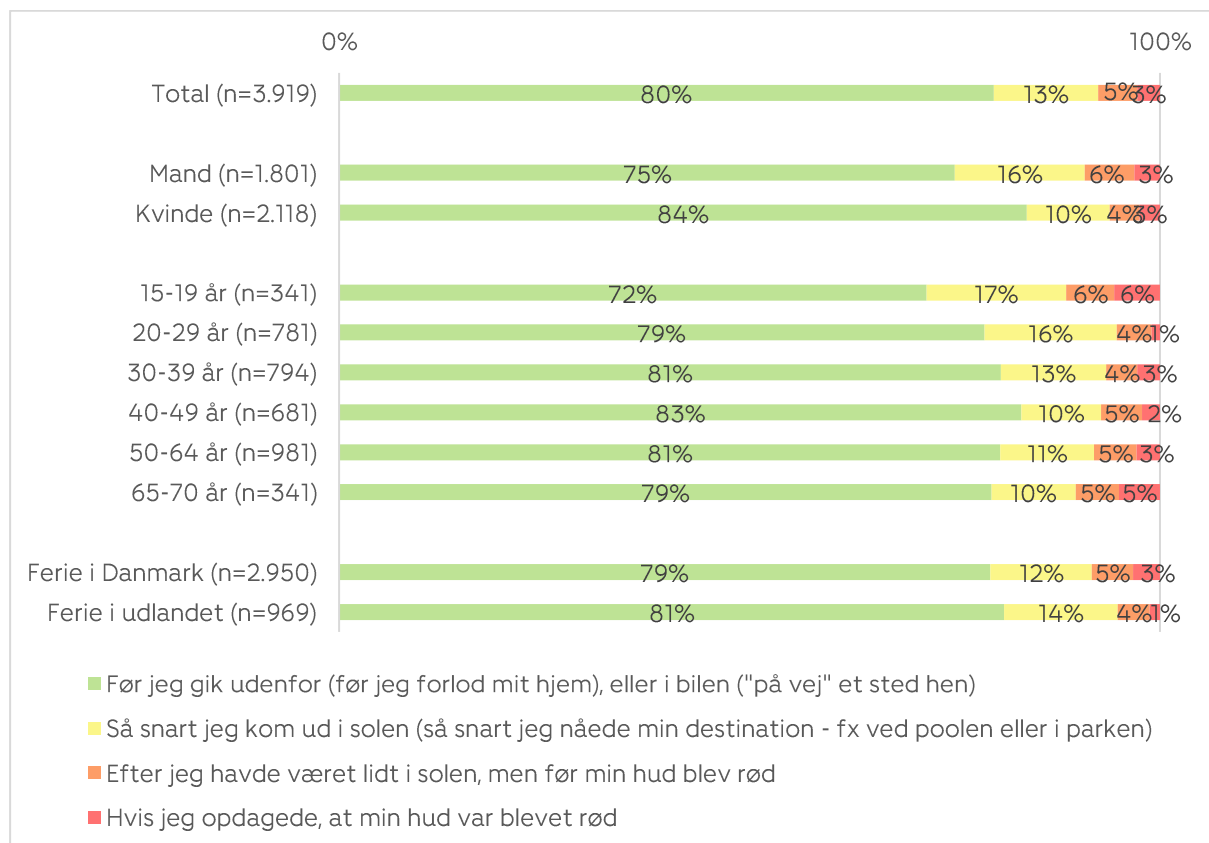
- Der var flere 15-70-årige, der *altid/ofte* brugte solcreme, når de var udendørs mellem kl. 12-15 på deres ferie/fridage i 2025 (48 %) end i tidligere år.
- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen i 2025 (25 %) sammenlignet med 2024 (22 %). Andelen er ens med den, der sås i 2022. Generelt ser tendensen stabil ud – svingende omkring 24 %.
- Antallet af 15-70-årige, der *altid/ofte* har brugt langærmet bluse har ligget stabilt for årene 2020, 2022, 2024 og 2025 (~ 20 %).
- Andelen af 15-70-årige, der *altid/ofte* bar lange bukser i 2025 er 20 %. Der ses en svag stigende tendens.
- Andelen af 15-70-årige danskere, der *altid/ofte* bar solhat, med skygge hele vejen rundt, er uændret fra 2016 (~ 8 %).

7. Hvordan bruger danskerne 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 hhv. DK/udlandet* (n=3.919).



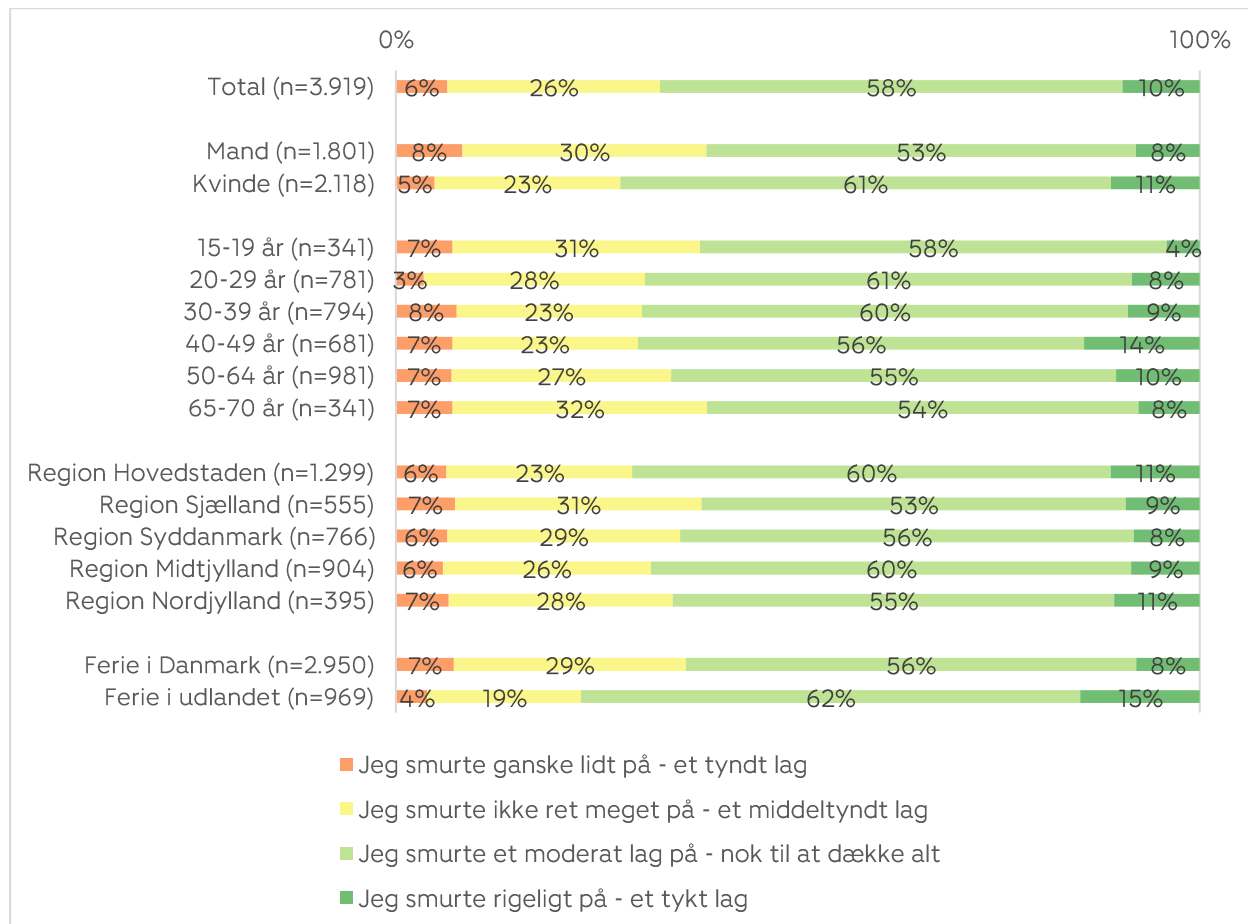
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige, som har brugt solcreme som solbeskyttelse, har 80 % typisk smurt sig ind, før de gik udenfor eller i bilen. Derudover har 13 % smurt sig ind, så snart de kom ud i solen, mens 5 % 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 (84 %) end mænd (75 %) smurte typisk solcreme på, før de gik ud i solen eller i bilen.
- Færrest 15-19-årige (72 %) smurte sig typisk ind, før de gik ud i solen eller i bilen, mens flest i alderen 40-49 år gjorde det (83 %).
- Lidt flere, der holdt ferie i Danmark smurte sig først ind, hvis de opdagede at deres hud var blevet rød sammenlignet med dem, der holdt deres ferie i udlandet (3 % mod 1 %).

Mængde solcreme ved indsmøring

Figur 7.2. Hvor meget solcreme smurte du typisk på?

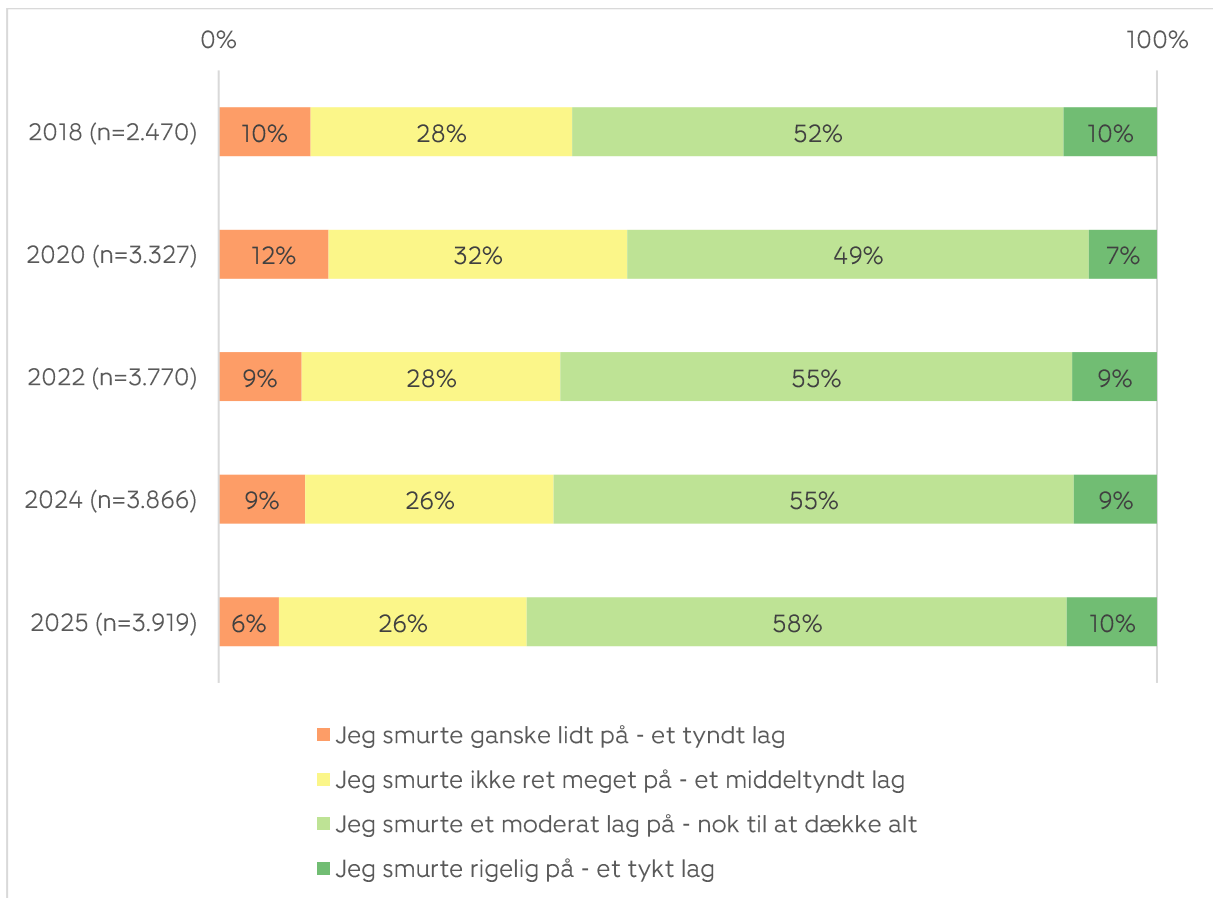
Blandt 15-70-årige der har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn, alder, region og ferie i hhv. DK/udlandet (n=3.919).



- Blandt 15-70-årige danskere, der har brugt solcreme for at beskytte sig mod solen i ferien/fridagene, angiver 10 %, at de har smurt et tykt lag på. Derudover angiver 58 %, at de har smurt et moderat lag på, 26 % at de har smurt et middeltyndt lag på, mens 6 % har smurt et tyndt lag på.
- Flere kvinder end mænd angiver, at de enten har smurt et tykt eller et moderat lag solcreme på (72 % mod 61 %).
- Flest i aldersgrupperne 20-49 år har enten smurt et tykt eller et moderat lag solcreme på (69-70 %), mens færrest i alderen 65-70 år har gjort det (61 %).
- I Region Hovedstaden er andelen, der smører sig moderat eller tykt ind, større end i de andre regioner (71 %).
- 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 (77 % mod 64 %).

Udvikling af mængden af solcreme ved indsmøring

Figur 7.3 Udvikling i danskernes mængde af solcreme

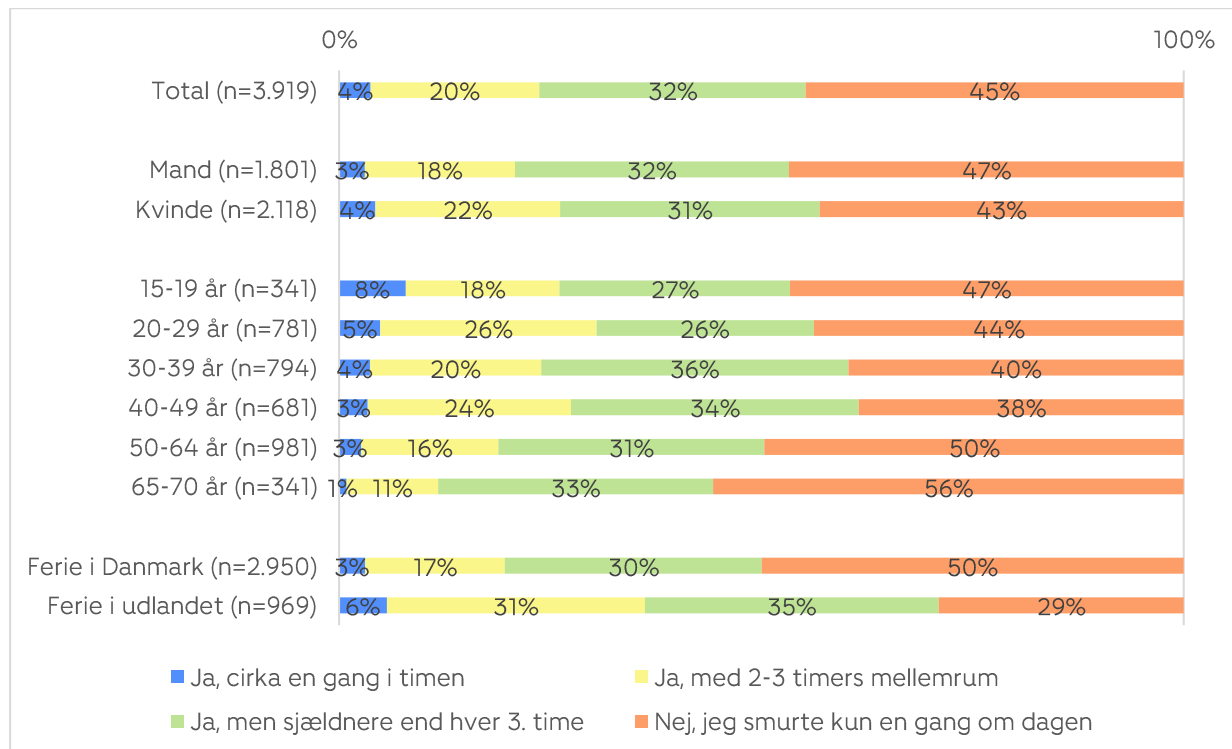


- Der ses et fald fra 9 % i 2024 til 6 % i 2025 i andelen af adspurgte, der smører et tyndt lag solcreme på for at beskytte sig mod solen.

Genindsmøring af solcreme

Figur 7.4. 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 hhv. DK/udlandet* (n=3.919).

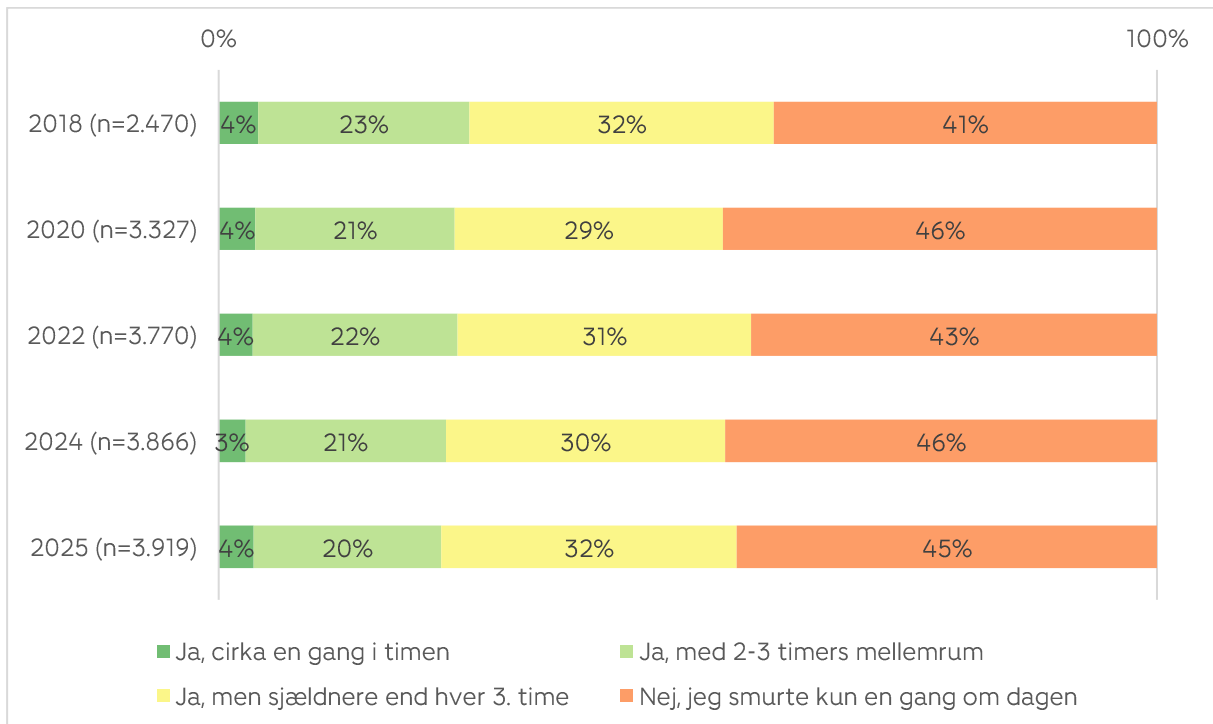


*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har brugt solcreme i ferien/fridagene, angiver 45 %, at de har smurt sig ind én gang om dagen. Derudover har 32 % genindsmurt sig, men sjældnere end hver tredje time. 20 % har genindsmurt sig med 2-3 timers mellemrum, mens 4 % har genindsmurt sig cirka en gang i timen.
- Flere kvinder (26 %) end mænd (21 %) har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum.
- Flest i alderen 20-29 år (30 %) har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum. Færrest i alderen 65-70 år (12 %) har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum.
- Andelen af danskere, der har genindsmurt sig 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 (36 % mod 20 %).

Udvikling af genindsmøring

Figur 7.5 Udvikling i danskernes genindsmøring af solcreme

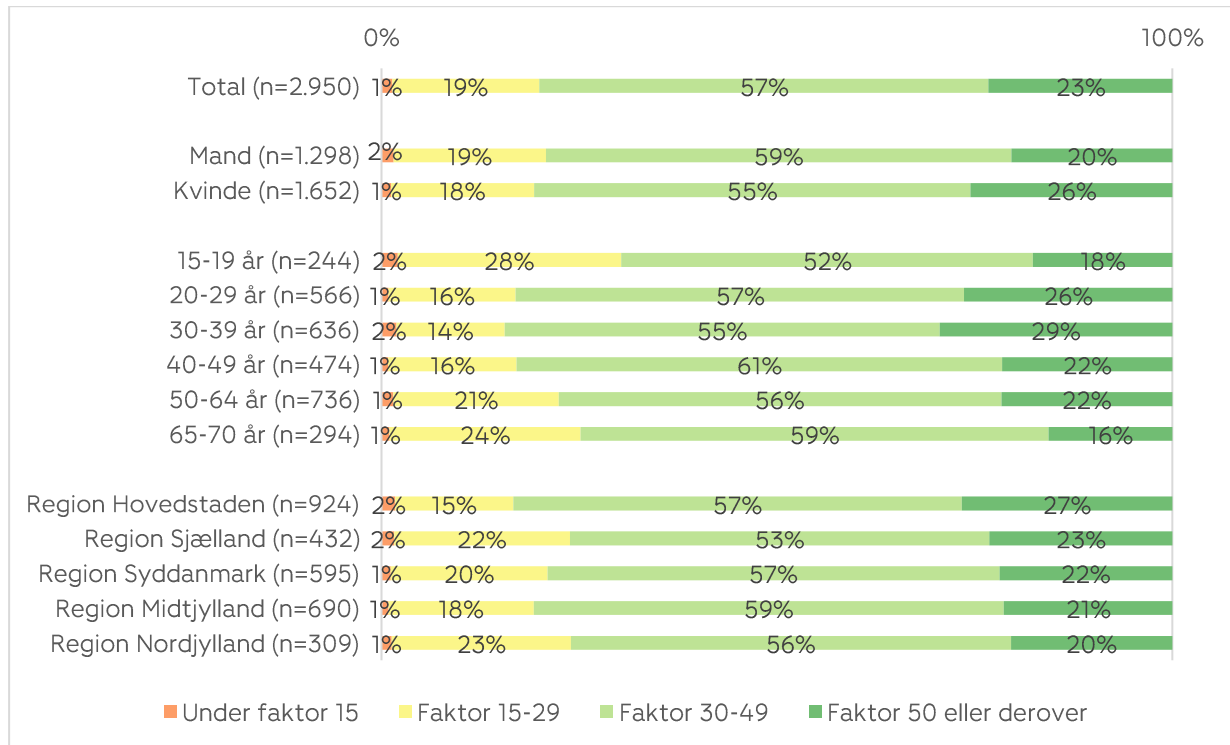


- Der ses minimale variationer gennem årene, hvorvidt de adspurgte genindsmører sig i løbet af dagen eller ej. Der ses dog ingen tydelig ændring.

Hvilken faktor solcreme bruger danskerne?

Figur 7.6. 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, alder og region (n=2.950).

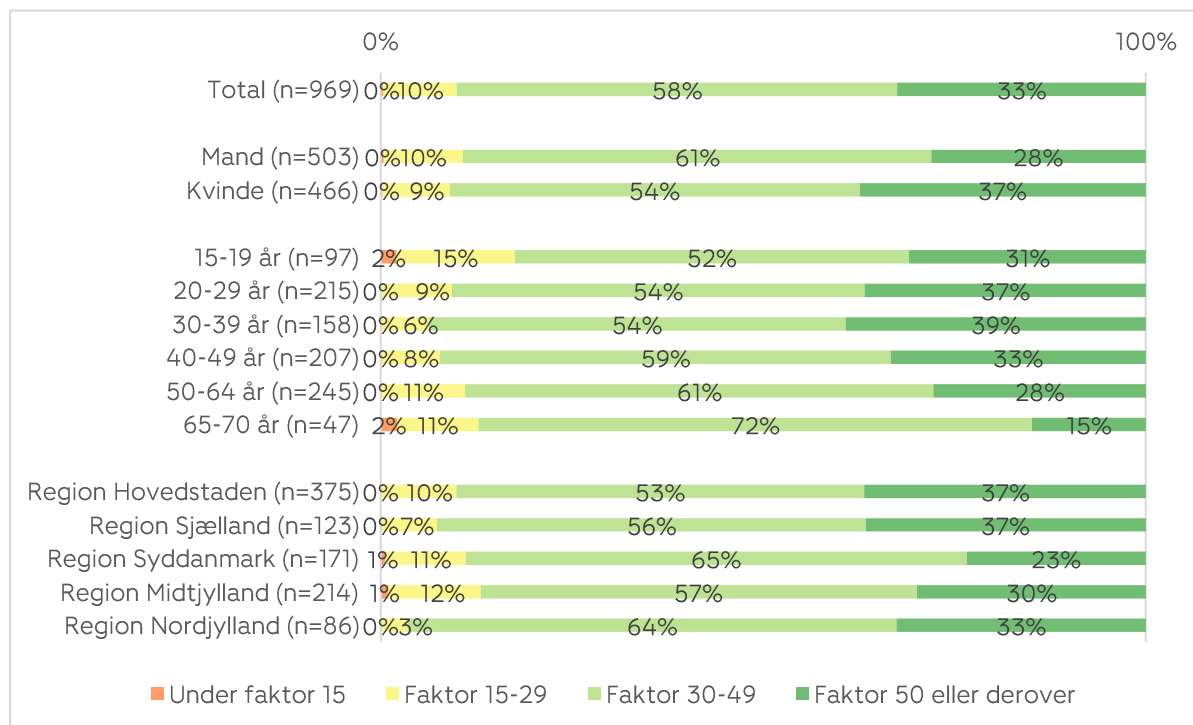


- Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie i Danmark, og som har brugt solcreme, har 80 % brugt faktor 30 eller derover. 19 % brugte faktor 15-29, mens kun 1 % brugte under faktor 15.
- Selvom der ikke ses en signifikant kønsforskel i brugen af faktor 30 eller derover, blandt adspurgte der holdt ferie i Danmark, anvender en større andel af kvinder faktor 50+ sammenlignet med mænd.
- Det er aldersgrupperne 20-49-årige, der i størst grad bruger faktor 30 eller derover (83-84 %). De 15-19-årige er dem der i mindst grad har brugt det (70 %).
- I Region hovedstaden bruger 83 % faktor 30 eller derover. Andelen der bruger faktor 30 eller derovre er mindst i Region Sjælland og Region Nordjylland (76 %).
- Der ses en signifikant stigning i danskere, der bruger >30 spf fra 2024 (65 %) til 2025 (80 %). (2024 tal indgår ikke i figuren).

Hvilken faktor solcreme bruger danskerne?

Figur 7.7. 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, alder og region (n=969).

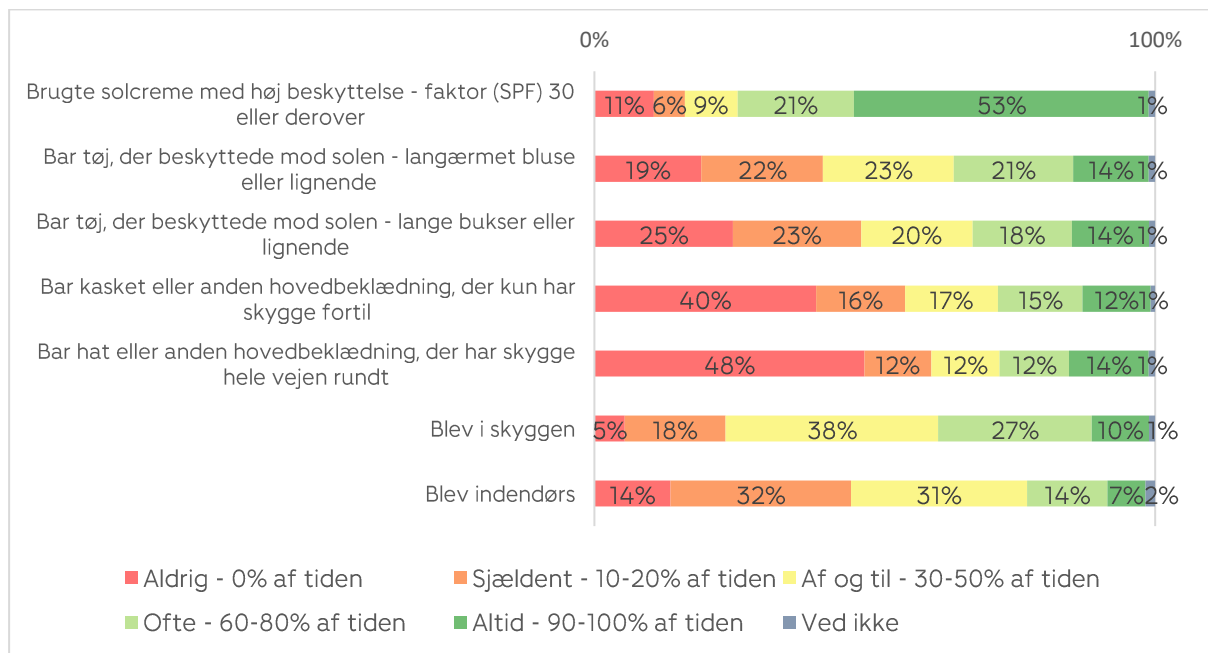


- Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie/fridage i udlandet og har brugt solcreme, har 33 % brugt faktor 50 eller derover, og 58 % har brugt faktor 30-49. 10 % har angivet, at de har brugt faktor 15-29 og 0 % har brugt under faktor 15.
- Der observeres igen ikke en signifikant kønsforskel i brugen af faktor 30 eller derover blandt adspurgte der holdt ferie i udlandet. Dog anvender en større andel af kvinder solfaktor 50+ sammenlignet med mænd.
- Danskere i aldersgruppen 30-39 år har i højere grad brugt solcreme med faktor 30 eller derover sammenlignet med andre aldersgrupper (94 %). Andelen der bruger faktor 30 eller derover stiger med alderen indtil 30-39-år. Derefter falder den igen.
- Flest i Region Nordjylland bruger faktor 30 eller højere, når de er på ferie i udlandet (97 %). Færrest i Region Midtjylland bruger faktor 30 eller derover, når de er på ferie i udlandet (87 %).

8. Børns brug af solbeskyttelse

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

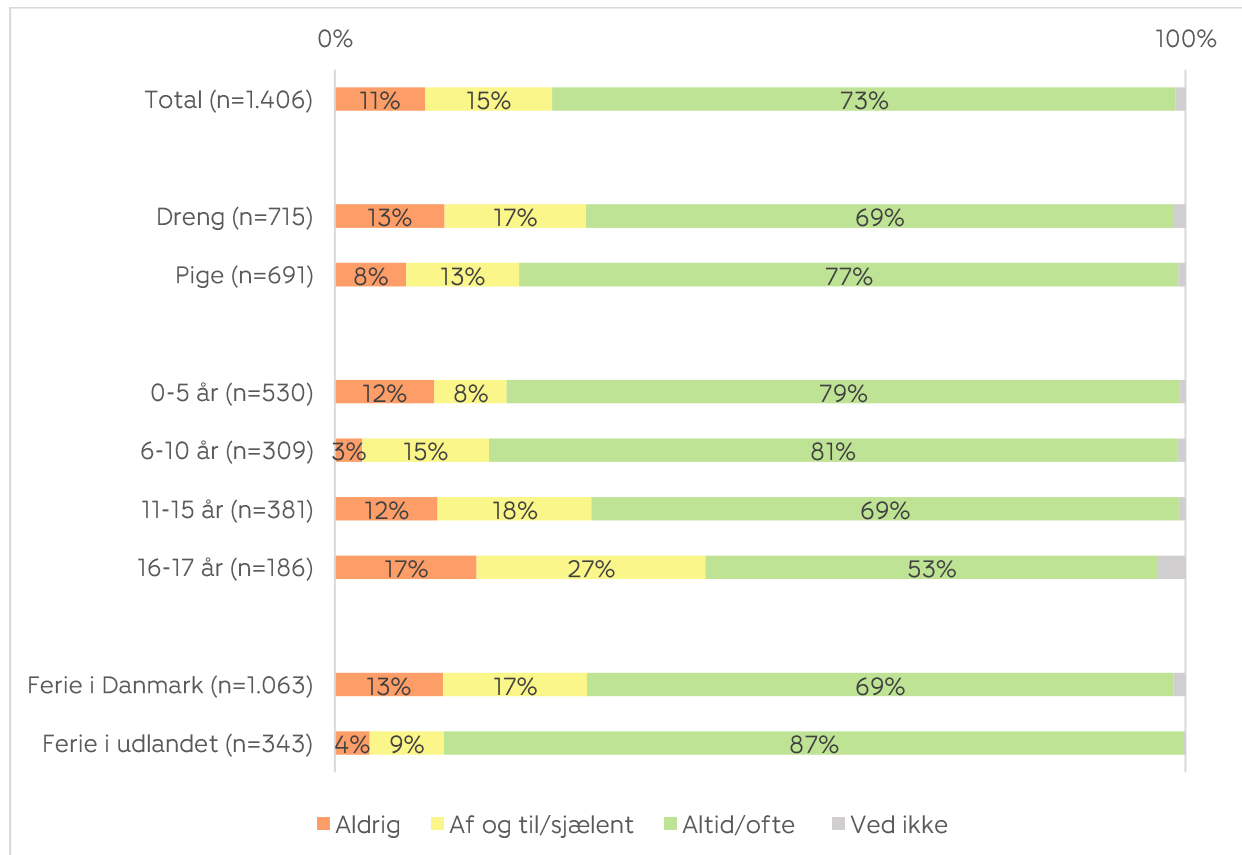
Figur 8.1. Når dit barn var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i ferien/fridagene, hvor stor en del af tiden benyttede han/hun da følgende måder til at beskytte sig mod solen? Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie (n=1.406).



- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angav 73 %, at deres barn *altid/ofte* brugte solcreme med høj beskyttelse - faktor 30 eller derover, mens 11 % angav, at deres barn *aldrig* brugte solcreme i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i ferien/fridagene.
- 35 % af forældrene angav, at deres barn *altid/ofte* brugte langærmet bluse eller lignende for at beskytte sig mod solen, mens 19 % angav, at barnet *aldrig* brugte dette.
- 32 % af forældrene angav, at deres barn *altid/ofte* brugte lange bukser eller lignende for at beskytte sig mod solen, mens 25 % angav, at barnet *aldrig* brugte dette.
- 27 % af forældrene angav, at deres barn *altid/ofte* bar kasket eller anden hovedbeklædning med skygge *fortil*, mens 40 % angav, at barnet *aldrig* bar kasket.
- 27 % af forældrene angav, at deres barn *altid/ofte* bar hat eller anden hovedbeklædning med skygge *hele vejen rundt*, mens 48 % angav, at barnet *aldrig* bar hat.
- 38 % af forældrene angav, at deres barn *altid/ofte* opholdt sig i skyggen, mens 5 % angav, at barnet *aldrig* gjorde dette.
- 21 % af forældrene angav, at deres barn *altid/ofte* blev indendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15, mens 14 % angav, at barnet *aldrig* gjorde dette.

Figur 8.2. Andelen af børn der ifølge deres forældre brugte solcreme med høj beskyttelse - faktor 30 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 barnets køn, alder og ferie i hhv. DK/udlandet * (n=1.406).

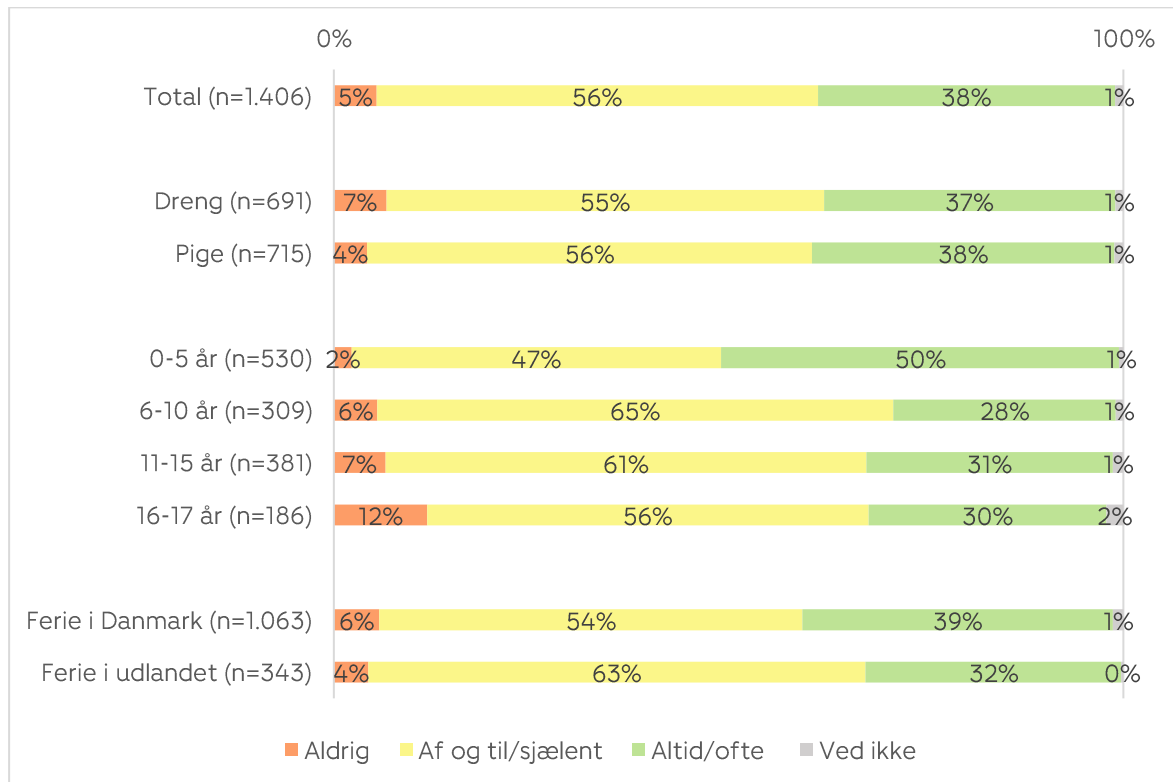


* Ingen regionsforskelle

- Flere piger (77 %) end drenge (69 %) brugte altid solcreme med mindst faktor 30 mellem kl. 12 og 15, ifølge forældrene. Samtidigt var der også færre piger end drenge, som aldrig brugte solcreme mellem kl. 12 og 15.
- De 6-10-årige udgør den største andel (81 %), som altid eller ofte bruger solcreme med faktor 30 og derover fra kl. 12-15. Blandt børn i alderen 0-5 år brugte 79 % *altid/ofte* solcreme ifølge forældrene. Færrest børn i alderen 16-17 år brugte, ifølge forældre, solcreme *altid/ofte* (53 %).
- Børn, der har holdt ferie med sine forældre i udlandet, bruger i højere grad *altid/ofte* solcreme sammenlignet med børn, der har holdt ferie med sine forældre i Danmark (87 % mod 69 %).

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 køn, alder og ferie i DK/udlandet * (n=1.406).

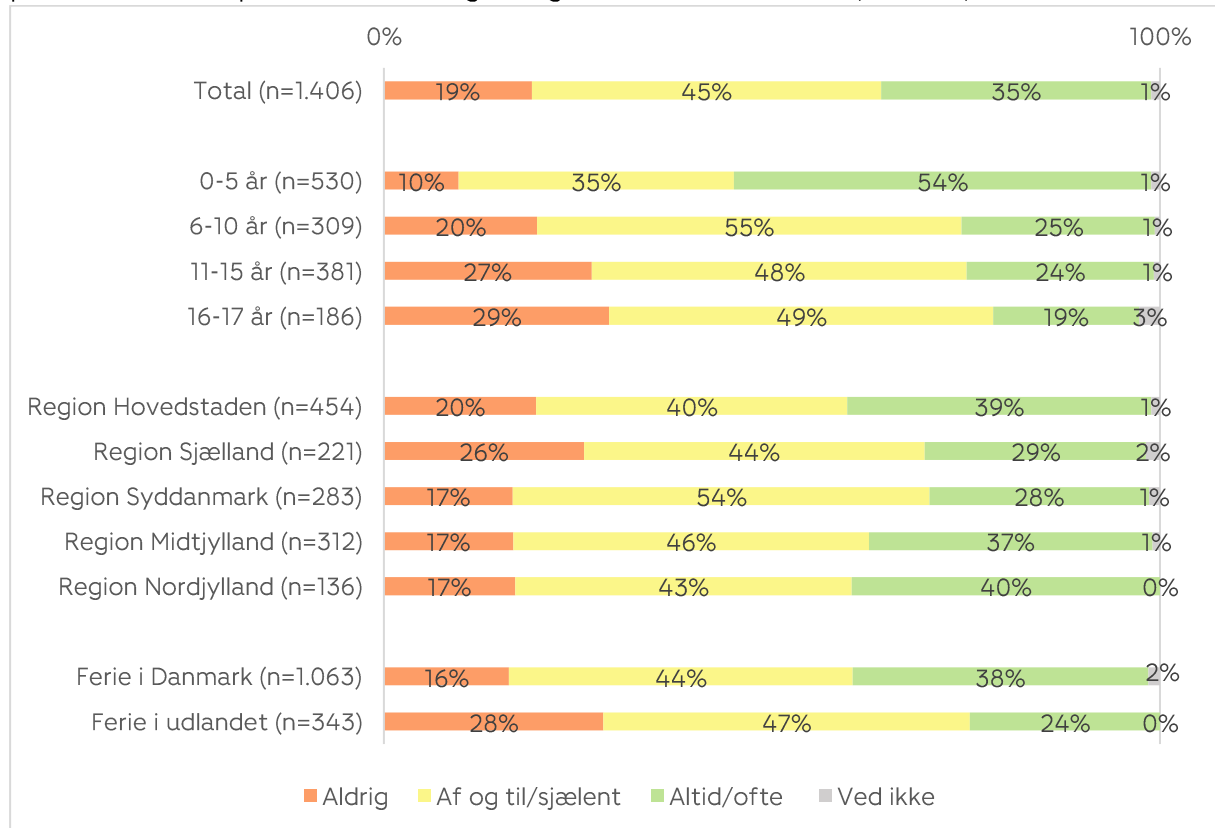


* Ingen regionsforskelle

- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 38 %, 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 56 % af børnene *af og til/sjældent* opholdt sig i skyggen, mens 5 % *aldrig* har gjort det i tidsrummet.
- Blandt børn i alderen 0-5 år har halvdelen *altid/ofte* opholdt sig i skyggen ifølge forældrene, mens kun 28 % af børn i alderen 6-10 år *altid/ofte* har gjort det. Ligeledes er der 31 % af 11-15-årige og 30 % af 16-17-årige, der altid har holdt sig i skyggen mellem 12 og 15.
- 12 % af de 16-17-årige, har *aldrig* opholdt sig i skyggen i ferien/fridagene ifølge forældrene.
- Flere børn, der har holdt ferie med deres forældre i Danmark, har altid opholdt sig i skyggen mellem 12 og 15, end børn der var med deres forældre på ferie i udlandet (39 % mod 32 %).

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, region og ferie i DK/udlandet * (n=1.406).

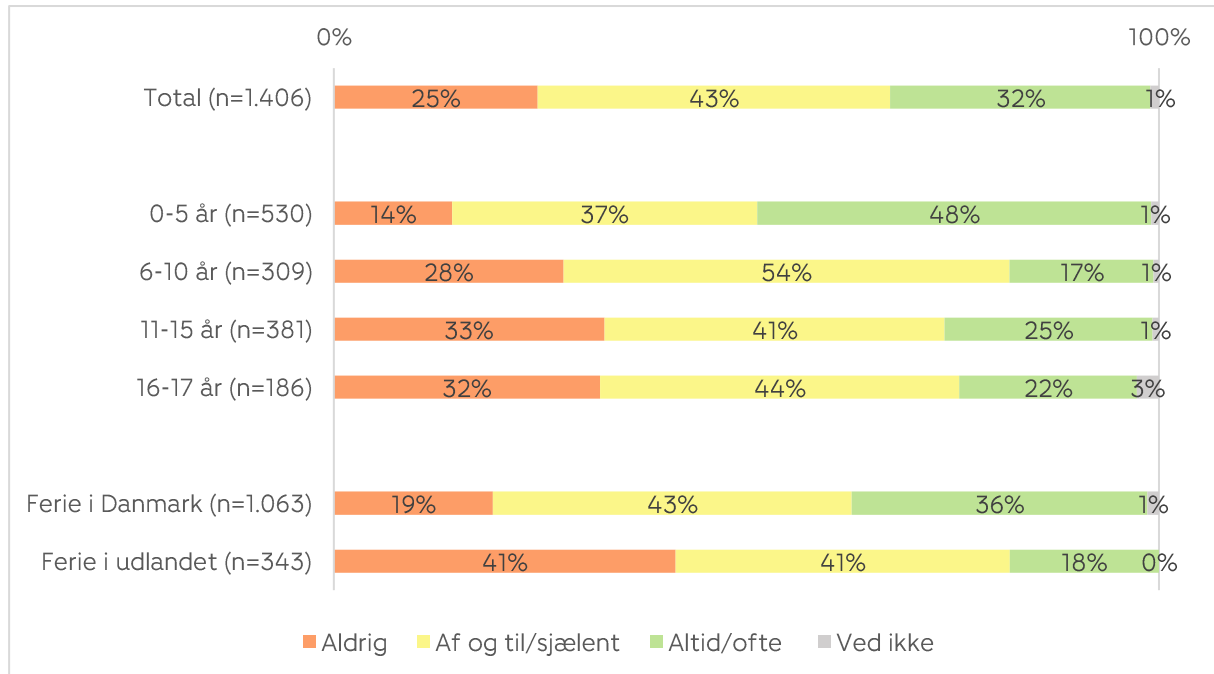


* Ingen forskelle ift. barns køn.

- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 35 %, 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 45 % af børnene *af og til/sjældent* langærmet bluse eller lignende, mens 19 % *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 (54 %), mens færrest børn i alderen 16-17 år *altid/ofte* har brugt det (19 %). Andelen af børn, der *altid/ofte* har brugt langærmet bluse eller lignende falder med stigende alder.
- Region Sjælland har den højeste andel af børn, der ifølge deres forældre, aldrig har brugt bluse som solbeskyttelse mellem kl. 12-15, når de var med deres forældre på ferie (26 %).
- Børn der har holdt ferie med sine forældre i Danmark, har i højere grad *altid/ofte* brugt langærmet bluse eller lignende sammenlignet med børn, der har holdt ferie med sine forældre i udlandet (38 % mod 24 %). Ligeledes er andelen, der aldrig har beskyttet sig mod solen ved brug af langærmet bluse eller lignende, større blandt dem, der har holdt ferie i udlandet ift. dem, der har holdt ferie i Danmark (28 % mod 16 %).

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.

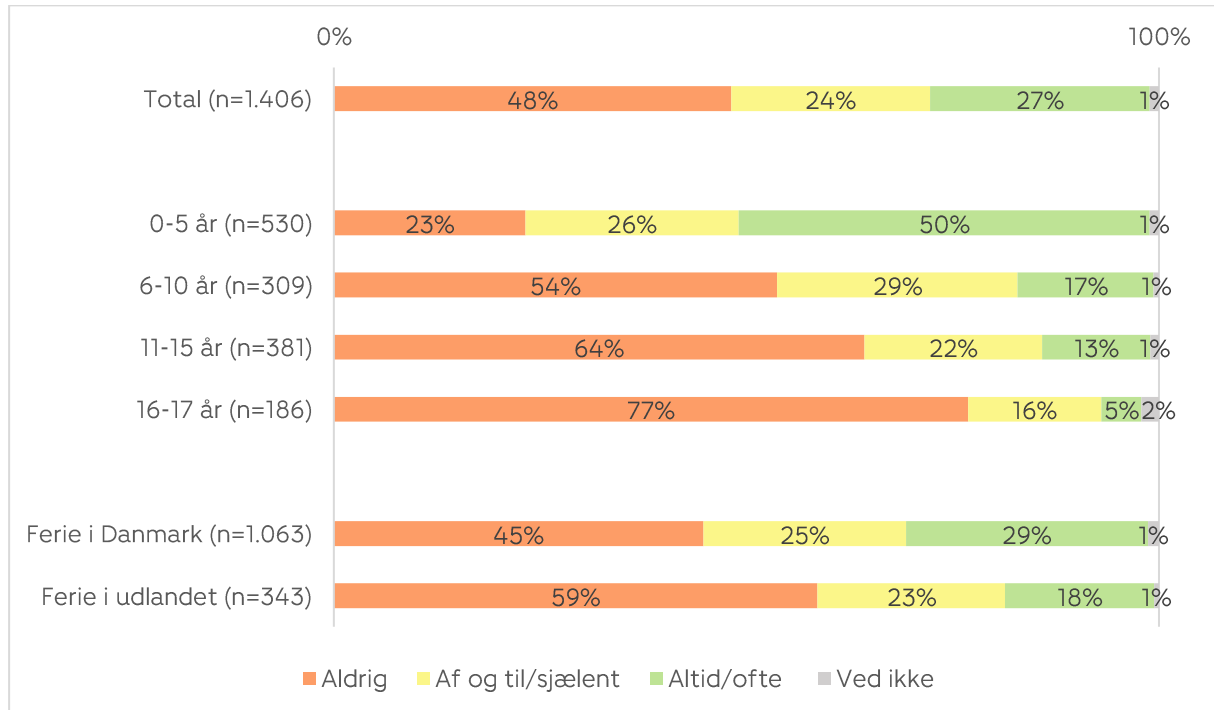
Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie– fordelt på barns alder og ferie i DK/udlandet * (n=1.406).



* Ingen forskelle ift. barns køn eller region.

- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 32 %, 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 15 i deres ferie/fridage. Ifølge forældrene brugte 43 % af børnene *af og til/sjældent* lange bukser eller lignende, mens 25 % *aldrig* gjorde det.
- Flest børn i alderen 0-5 år (48 %) har ifølge forældrene *altid/ofte* brugt lange bukser eller lignende for at beskytte sig mod solen, mens den mindste andel (17 %), der altid bruger lange bukser som solbeskyttelse, findes i aldersgruppen 6-10 år.
- Ifølge forældrene, har børn, der har været med på ferie i udlandet, i højere grad *aldrig* brugt lange bukser eller lignende sammenlignet med børn, der har holdt ferie med sine forældre i Danmark (41 % mod 19 %).

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 og ferie DK/udlandet * (n=1.406).



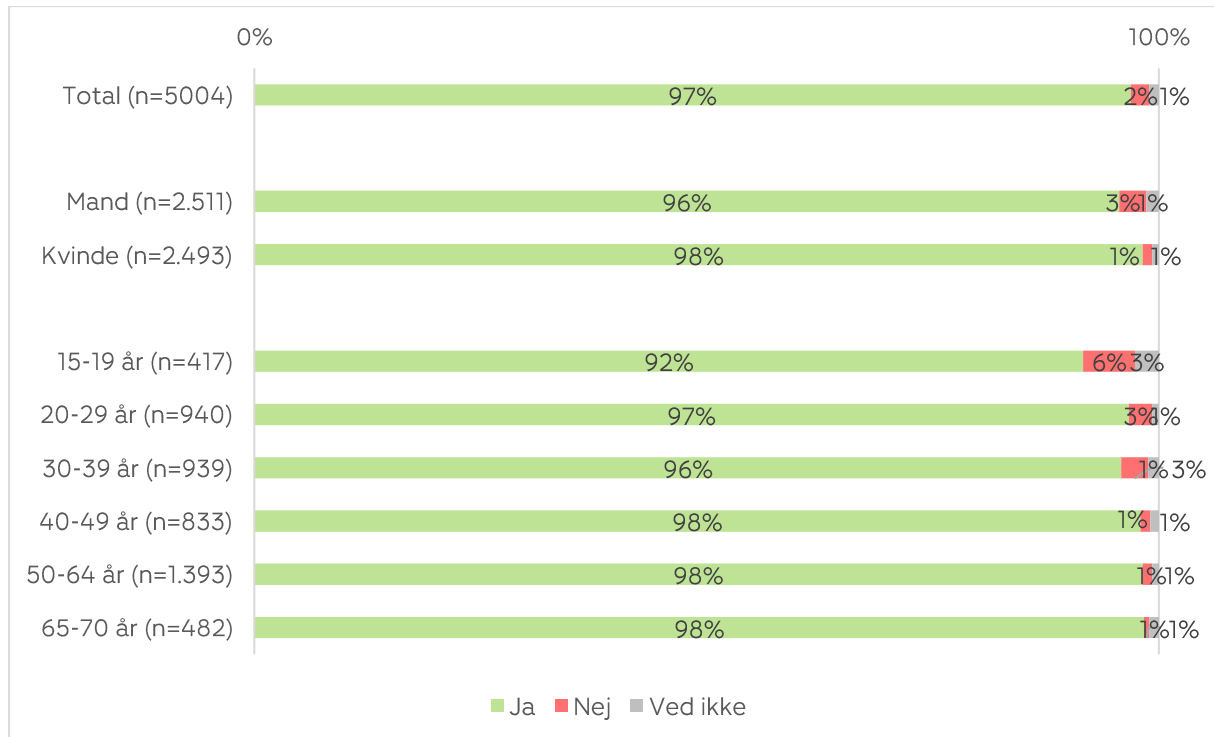
* Ingen forskelle ift. køn eller region.

- 27 % af forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver, at deres barn *altid/ofte* bar hat eller anden hovedbeklædning med skygge 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 forældrene bar 24 % 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 (50 %), mens færrest børn i alderen 16-17 år *altid/ofte* gjorde det (5 %). Andelen af børn, der *altid/ofte* bar hat med skygge hele vejen rundt, falder med stigende alder.
- Ifølge forældrene bar flest børn, der var på ferie med deres forældre i Danmark, *altid/ofte* hat eller anden hovedbeklædning med skygge hele vejen rundt for at beskytte sig mod solen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i ferien/fridagene, end børn der var på ferie med deres forældre i udlandet (29 % mod 18 %).

9. Viden om uv-indekset

Danskerne 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=5.004).

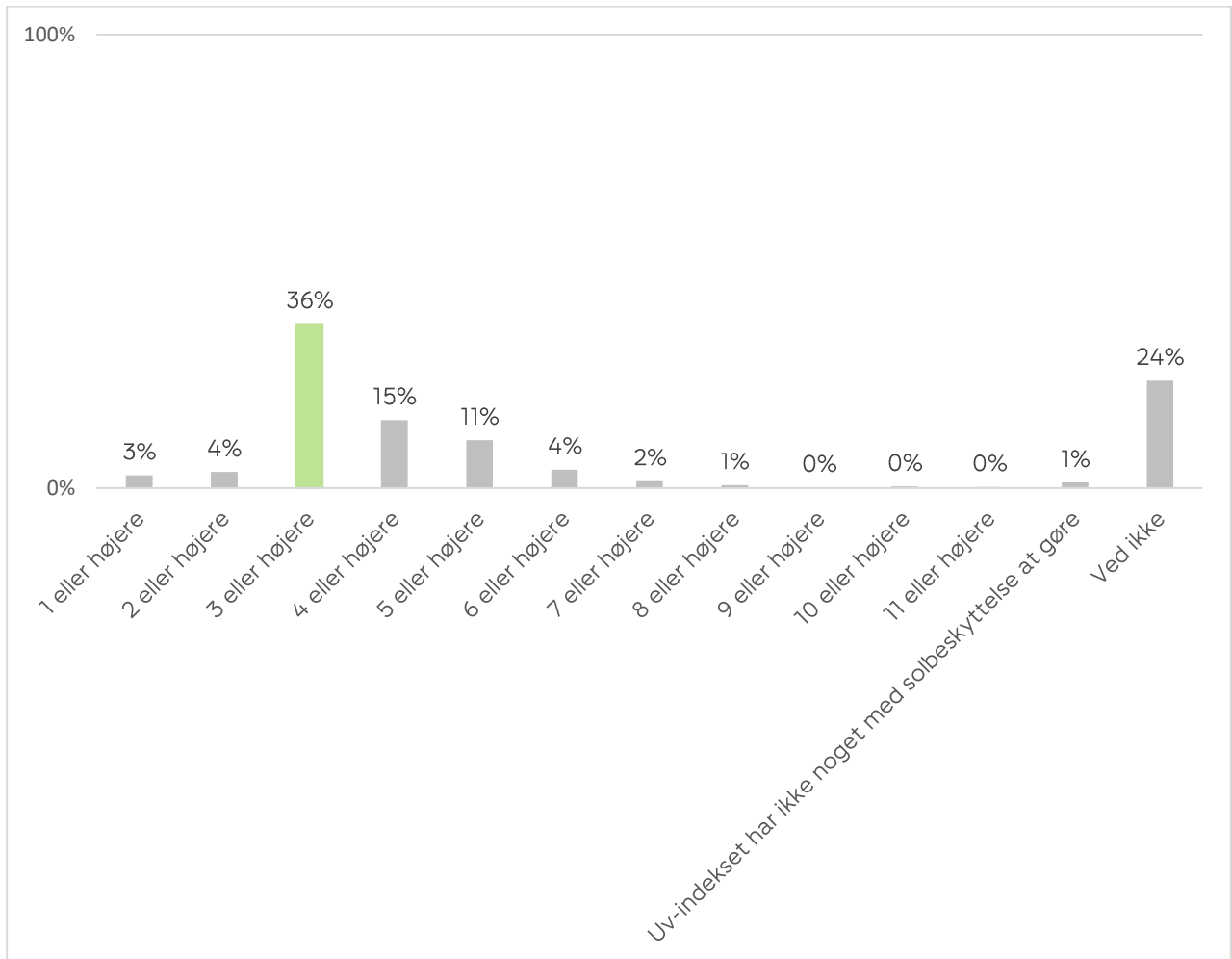


*Ingen regionsforskelle

- 97 % af 15-70-årige danskere har hørt om uv-indekset, mens 2 % ikke har hørt om det. 1 % har svaret, at de ikke ved, om de kender uv-indekset.
- Flere kvinder end mænd angiver, at de har hørt om uv-indekset (98 % mod 95 %).
- Blandt 20-70-årige angiver mellem 95-98 %, at de har hørt om uv-indekset, mens 92 % i aldersgruppen 15-19 år angiver at have hørt om det.

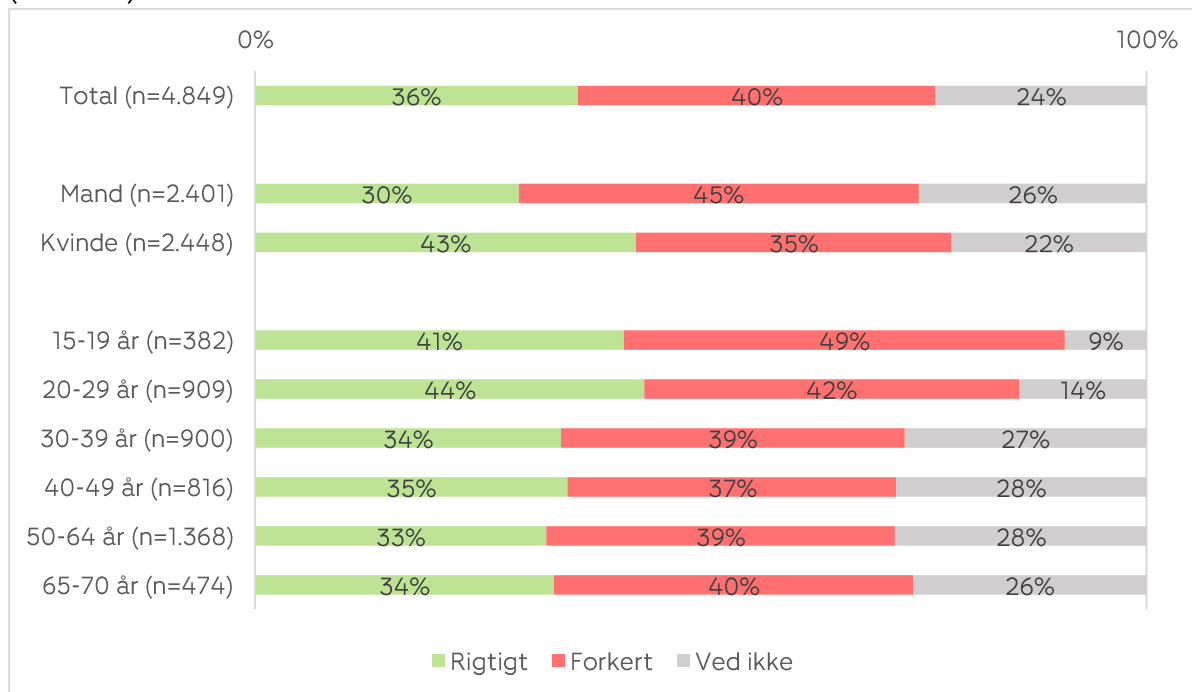
Figur 9.2. Ved hvilket uv-indeks skal man beskytte sig i solen?

Blandt 15-70-årige der har angivet, at de har hørt om uv-indekset (n=5.004).



- 36 % 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 24 % ikke ved, ved hvilket uv-indeks man skal beskytte sig i solen, og resten angiver forkerte værdier af uv-indekset.

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=4.849).



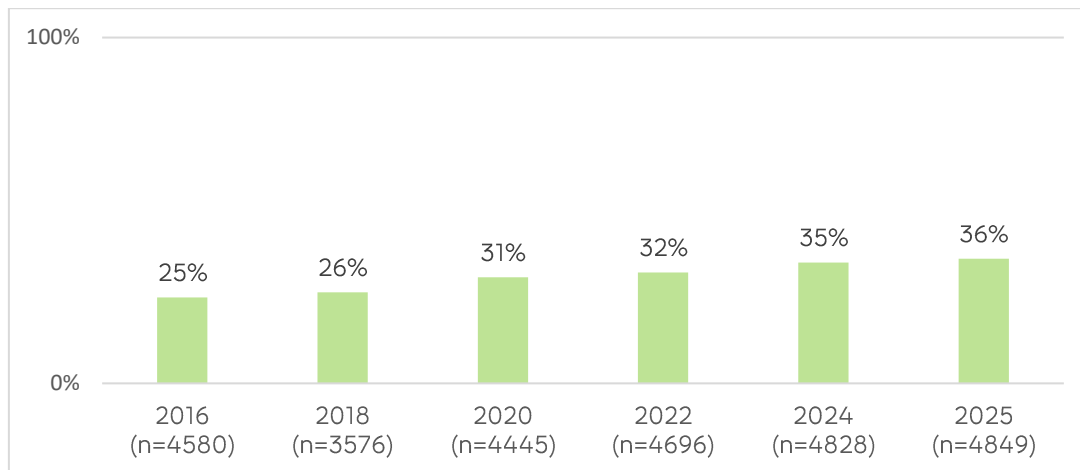
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der angiver at have hørt om uv-indekset, svarer 36 % rigtigt i forhold til, at man skal beskytte sig mod solen, når uv-indekset er 3 eller højere. 40 % har angivet et forkert svar, mens 24 % ikke ved, ved hvilket uv-indeks man skal solbeskytte sig.
- Flere kvinder (43 %) end mænd (30 %) har svaret rigtigt.
- Flest 20-29-årige har angivet det korrekte svar (44 %), mens færrest 50-64-årige har svaret rigtigt (33 %). Generelt ses det, at adspurgte under 30 år kender bedre til anbefalingen om solbeskyttelse ved uv over 3, end dem over 30 år.

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 2016-2025.

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

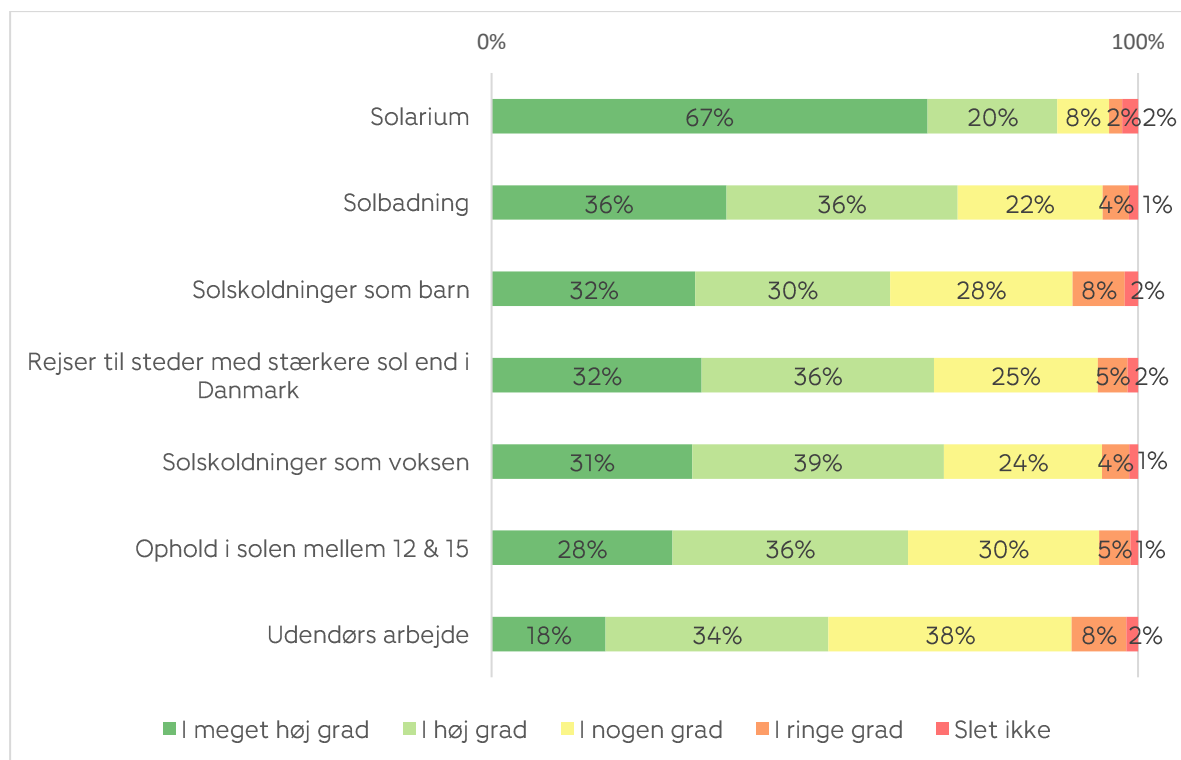


- Der er flere, der rigtigt kunne angive, at man skal beskytte sig mod solen, når uv-indekset er 3 eller højere i 2025 (36 %) end i 2022 (32 %), 2020 (31 %), 2018 (26 %) og 2016 (25 %).

10. 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=5.004).

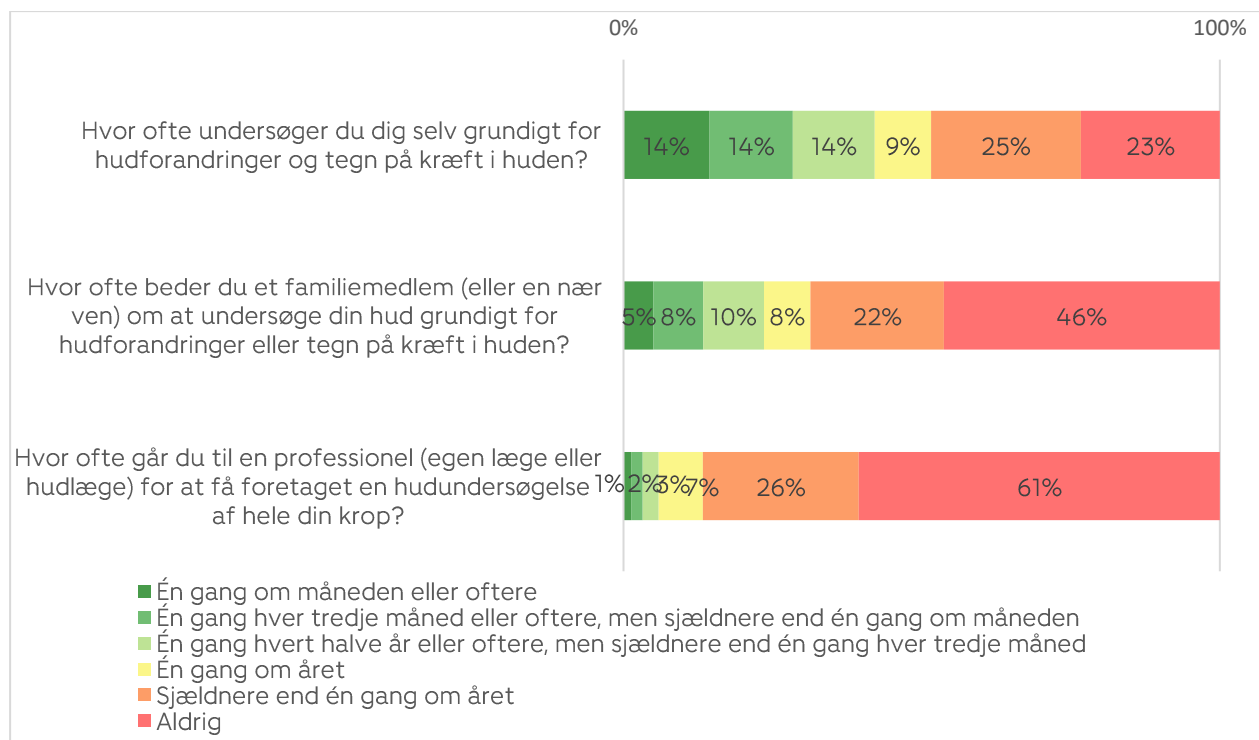


- Størstedelen (87 %) af 15-70-årige danskere har angivet, at solarium i *meget høj grad* eller *høj grad* kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden.
- Desuden har over 60 % angivet, at følgende eksponeringer i *meget høj grad* eller *høj grad* kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden:
 - Solbadning (72 %)
 - Solskoldninger som barn (62 %)
 - Rejser til steder med stærkere sol end Danmark (68 %)
 - Solskoldninger som voksen (70 %)
 - Ophold i solen mellem kl. 12 og 15 (64 %)
- Omtrent halvdelen (52 %) angiver, at udendørs arbejde i *meget høj grad* eller *høj grad* udgør en risiko.

11. Hudundersøgelser

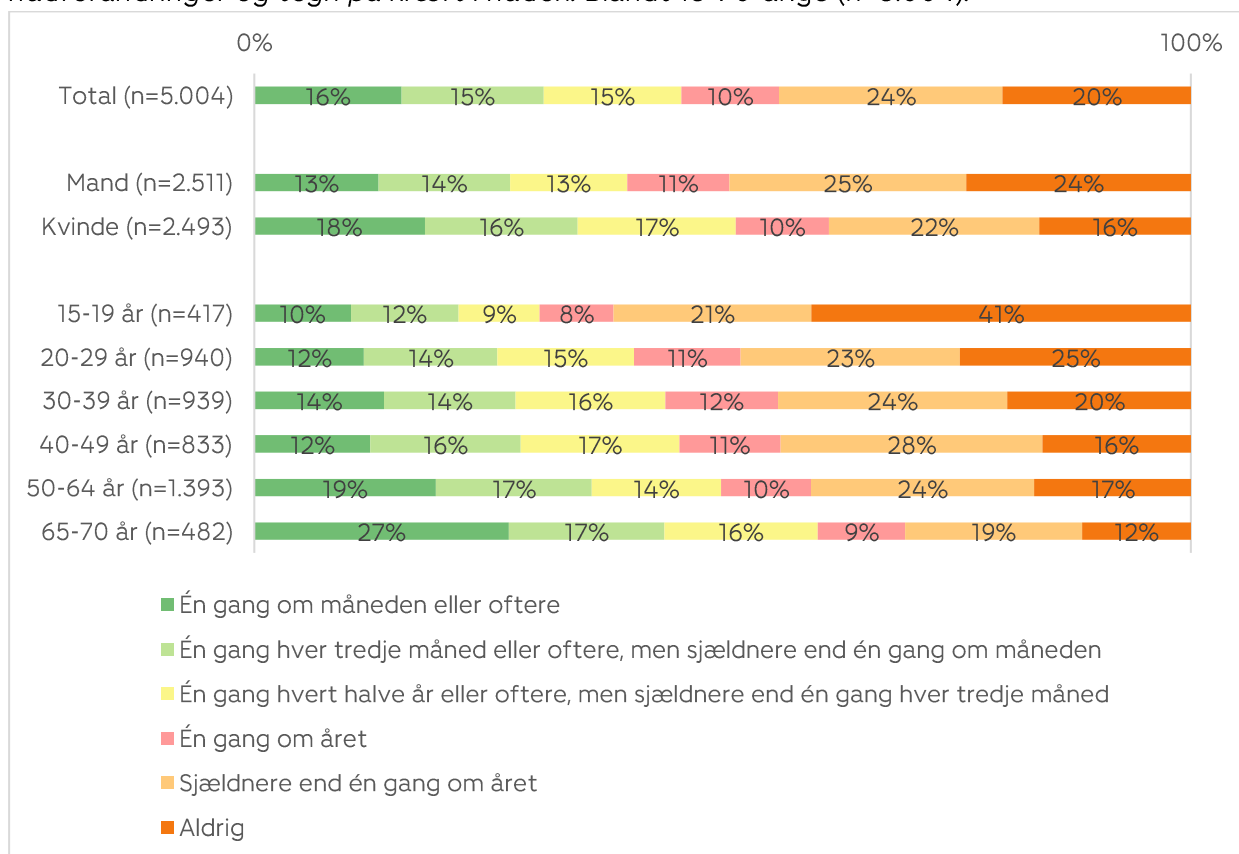
Danskernes undersøgelser af deres hud

Figur 11.1. Andelen der i forskellig grad lader sig undersøge eller selv undersøger sin hud. Blandt 15-70-årige (n=5.004).



- Blandt 15-70-årige har 14 % månedligt eller oftere undersøgt sig selv for hudforandringer eller tegn på kræft. 14 % har også undersøgt sig selv hver tredje måned eller oftere, 14 % har undersøgt sig selv halvårligt eller oftere, 9 % har undersøgt sig selv årligt, 25 % har undersøgt sig sjældnere end en gang om året, og 23 % har aldrig undersøgt sig selv for hudforandringer eller tegn på kræft i huden.
- 5 % 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. 8 % gjort det hver tredje måned eller oftere, 10 % halvårligt eller oftere, 8 % årligt, 22 % sjældnere end en gang om året, og 46 % 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 hudundersøgelse af hele kroppen. 2 % har gjort det hver tredje måned eller oftere, 3 % halvårligt eller oftere, 7 % årligt, 26 % sjældnere end en gang om året, og 61 % har aldrig gået til en professionel (læge eller hudlæge) for at få foretaget en hudundersøgelse af hele kroppen.

Figur 11.2. Andelen der i forskellig grad lader sig undersøge eller selv undersøger sin hud for hudforandringer og tegn på kræft i huden. Blandt 15-70-årige (n=5.004).



*Ingen regionsforskelle

- Hver femte dansker undersøger aldrig sin hud for hudforandringer og tegn på kræft i huden.
- Flere mænd end kvinder (24 % mod 16 %), tjekker aldrig eller får aldrig tjekket sine modermærker.
- Andelen af danskere, der aldrig lader sine modermærker tjekke, falder med stigende alder.

12. Metode

Denne rapport bygger på data fra en dataindsamling blandt 5.004 danskere i alderen 15-70 år. Data blev indsamlet løbende i perioden 3. juni til 9. august 2025 af analyseinstituttet Norstat. Undersøgelsens design er nationalt repræsentativ med hensyn til køn, alder og landsdel. Den færdige dataindsamling indeholder en mindre afvigelse fra designet beskrevet nedenfor. Dataindsamlingen er foretaget gennem et internetbaseret spørgeskema (CAWI¹¹), 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 47 spørgsmål, som omhandlede respondenternes solvaner samt deres solarievaner inden for det seneste år (der udgives en rapport baseret på disse spørgsmål på et senere tidspunkt). Inklusionskriteriet for undersøgelsen var, om man havde haft fire eller flere sammenhængende feriedage indenfor de seneste 14 dage. Dvs. at vi både har svar fra 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 47 spørgsmål, da nogle af spørgsmålene kun blev vist baseret på svar på tidligere spørgsmål. Alle spørgsmål 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 om deres barns solvaner i ferien/fridagene, undersøges det desuden, 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 variables fordelinger 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. Til test af ændringer i grupper benyttes en proportionstest. En p-værdi mindre end 0,05 anses som statistisk signifikant. Som udgangspunkt er det kun statistisk signifikante sammenhænge, der rapporteres. Nogle figurer med udviklingstendenser er vist, selvom udviklingen ikke har været signifikant, men for disse er det i teksten beskrevet, at der ikke er sket en udvikling. Det er desuden kun statistisk signifikante sammenhænge, der omtales som sammenhænge.

¹¹ CAWI=Computer Assisted Web Interviewing.

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.

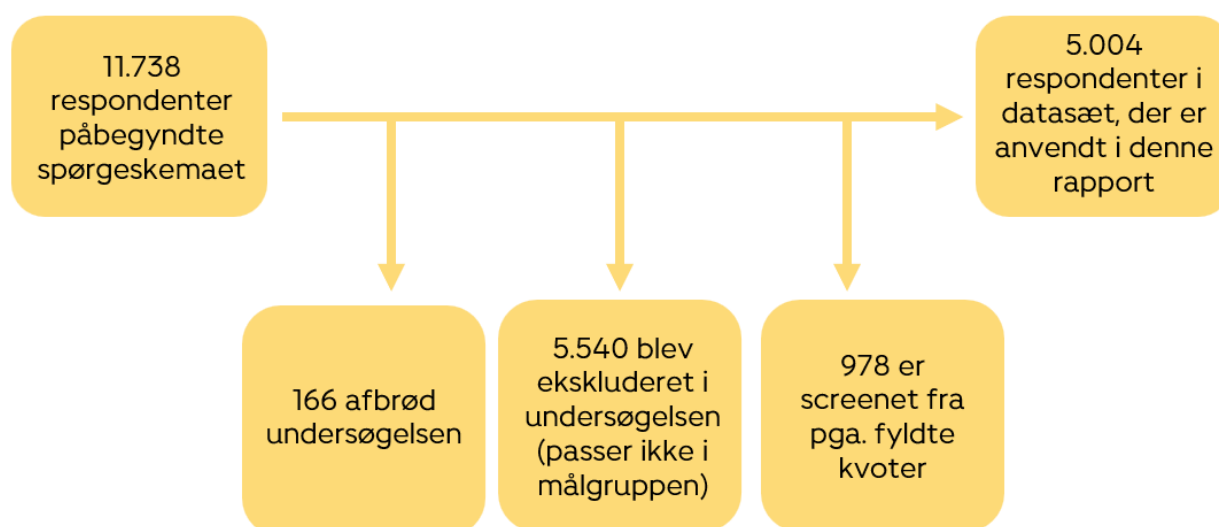
Kvoterne er baseret på oplysninger om sammensætningen af den danske befolkning fra Danmarks Statistik. Svarene i denne undersøgelse skulle maksimalt afvige +/- 10 % i forhold til informationerne om befolknings sammensætningen fra Danmarks Statistik.

Invitation af deltagere

Der er blevet sendt invitationer til deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen til medlemmer af Norstats Panel. I alt har 11.738 påbegyndt undersøgelsen. 5.540 passede ikke ind i målgruppen, 978 er screenet fra pga. fyldte kvoter, 166 er faldet fra undervejs i undersøgelsen, og 5.054 har gennemført undersøgelsen – heraf indgår 5.004 af besvarelserne i det kvalificerede datasæt

Det er med den invitationsmetode, Norstat har brugt i undersøgelsen, ikke muligt at udregne en retvisende click rate eller svarprocent. De 166, der er faldet fra undervejs, giver en dropout rate på 1,4 %. - dvs. 1,4 % af de personer, der har påbegyndt spørgeskemaet og passer i målgruppen, endte med selv at stoppe, før spørgeskemaet var færdigbesvaret.

Tabel 12.1. Oversigt over antal personer, der har påbegyndt undersøgelsen, samt frafald.



Historik

Dataindsamlingen til indeværende rapport har fulgt samme metode som Solkampagnens tidligere rapporter om danskernes solvaner fra 2015 og frem. Siden 2015 er der i spørgeskemaet, som undersøgelsen bygger på, spurgt ind til respondenternes faktiske adfærd på den seneste ferie/fridage – defineret ved, at respondenterne har holdt minimum 4 dages sammenhængende fri inden for de seneste 14 dage. I perioden 2007-2014 blev der i stedet spurgt til den generaliserede adfærd over det seneste år.

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

Litteraturliste

- 1) Rubek F. Sammendrag af sommeren 2025 – baseret på kvalitetssikrede DMI-observationer. København: Danmarks Meteorologiske Institut (DMI); 2025.
- 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, Laversanne M, Colombet M, Mery L, Piñeros M, Znaor A, Soerjomataram I, Bray F (2024). *Global Cancer Observatory: Cancer Today*. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. Available from: <https://gco.iarc.who.int/today>, accessed [25 03 2026].
- 7) Larønningen S, Arvidsson G, Bray F, Dahl-Olsen ED, Engholm G, Ervik M, Friis S, Guðmundsdóttir EM, Gulbrandsen J, Hansen HM, Johannesen TB, Kristensen S, Kønig SM, Lam F, Laversanne M, Lydersen LN, Malila N, Mangrud OM, Miettinen J, Pejicic S, Persson Å, Pettersson D, Skog A, Steig B, Tian H, Aagnes B, Storm HH (2026). *NORDCAN: Cancer Incidence, Mortality, Prevalence and Survival in the Nordic Countries, Version 9.5.1 (12.02.2026)*. Association of the Nordic Cancer Registries. Cancer Registry of Norway. Available from: <https://nordcan.iarc.fr/>, accessed on [25 03 2026].
- 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) Hædersdal M, Sølvsten H, Bech R, Dalum P, Køster B. Unge danskere går stadig meget i solarium [websiteside]. *Ugeskrift for Læger*. [Tilgået 25 marts 2026]. Tilgængelig: <https://ugeskriftet.dk/debat/unge-danskere-gaar-stadig-meget-i-solarium>
- 10) Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen, Miljø- og Ligestillingsministeriet, Videncenter for Hudkræft, DMI og Dansk Dermatologisk Selskab: Faktaark om Ultraviolet Stråling. [Tilgået 25 marts 2026]. Tilgængelig: <https://www.cancer.dk/forebyg-kræft/sol/fakta-forskning-solomraadet/faktaark-ultraviolet-straaling/>.

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i deres sommerferie i 2025. Rapporten bygger på en webbaseret spørgeskemaundersøgelse blandt 5.004 danskere i alderen 15-70 år. I rapporten kortlægges blandt andet 15-70 åriges:

- Udendørs adfærd i ferien
- Solskoldninger
- Kendskab til solrådene
- Anvendelse af solrådene om skygge, solhat og solcreme
- Viden om uv-indekset
- Undersøgelser af deres hud
- Viden om sol og kræft

Danskere med hjemmeboende børn under 18 år har angivet informationer om deres børns solvaner. Rapporten er udarbejdet af analyseenheden i Kræftens Bekæmpelses Solkampagne.

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

