

Solkampagnen | Kræftens Bekæmpelse

Danskernes solvaner i sommerferien 2024



Danskernes solvaner i sommerferien 2024

Denne rapport er udarbejdet af Solkampagnens evalueringsenhed ved:

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

Brian Køster, Senior forsker, Msc., Phd.

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

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

Schultz-Nielsen A., Køster B. & Tybring C.L.

Danskernes solvaner i sommerferien 2024

Kræftens Bekæmpelse 2025

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: 978-87-87135-53-5

ISSN: 2794-5642

Copyright© Kræftens Bekæmpelse Juni 2025

Alle rettigheder forbeholdes.

Forord

9 ud af 10 tilfælde af hud- og modermærkekræft skyldes uv-stråling fra den naturlige sol og solarier, og derfor kan mange kræfttilfælde helt forebygges, hvis vi lærer at omgås solen med omtanke og undgå solariebrug.

Denne rapport giver en status på 15-70-årige danskeres solvaner i 2024. Mere præcist spørger vi ind til danskernes viden, holdninger og adfærd ift. solbeskyttelse, da de havde ferie eller holdt fri i sommeren 2024 – enten i Danmark eller under varmere himmelstrøg.

Selvom Solkampagnen har mindet danskerne om skygge, solhat og solcreme i en årrække, viser rapporten, at mange stadig solskoldes i sommerferien, og dermed ikke får solbeskyttet sig i tilstrækkelig grad. Derfor er denne rapport endnu en påmindelse om at huske de gode solråd, når uv-indekset er 3 eller derover.

I 2025 har Sundhedsstyrelsen ændret anbefaling omkring solcreme: Nu anbefales mindst faktor 30 både i Danmark og sydpå. Kræftens Bekæmpelse støtter op om anbefalingen, for faktor 30 beskytter bedre end faktor 15. Det er dog fortsat mængden af solcreme, der er helt afgørende. En solcreme beskytter kun med den faktor, der står på flasken, hvis man bruger et tykt lag solcreme. Så huskereglens "Én krop – én håndfuld" – om at bruge én håndfuld solcreme til én krop – er stadig meget aktuel. En god huskeregel er at smøre sig ind af to omgange med ca. 20 minutters mellemrum, inden man går ud ad døren om morgenen. Så sikrer man et tykkere lag solcreme, og man undgår i højere grad "helligdage" – dvs. hud, der ikke er dækket af solcreme. Den nye anbefaling kom efter dataindsamlingen til denne rapport. Derfor spørges der fortsat til danskernes brug af solcreme med faktor 15.

Peter Dalum

Projektchef i Kræftens Bekæmpelses Solkampagne

Indholdsfortegnelse

Sammenfatning	4
English Summary.....	6
Konklusioner og anbefalinger.....	8
Indledning.....	10
1. Udendørs adfærd.....	13
2. Solbadning.....	16
3. Solskoldninger.....	18
4. Børns solskoldninger.....	25
5. Kendskab til solrådene.....	30
6. Solbeskyttelse.....	35
7. Hvordan bruger danskerne solcreme?.....	42
8. Børns brug af solbeskyttelse.....	48
9. Viden om uv-indekset	54
10. Viden om sol og kræft	58
11. Hudundersøgelser.....	59
12. Metode.....	61
Litteraturliste.....	64

Sammenfatning

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i 2024. Rapporten bygger på en internetbaseret undersøgelse blandt 5.020 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. Data er repræsentativt i forhold til køn, alder og landsdel. Vejret i Danmark i sommeren 2024 var temperaturmæssigt gennemsnitlig for juni og august og halvkølig for juli. Solmæssigt var juni og juli lidt over gennemsnitlige, mens august var mere solrig. [1]

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 83 % opholdt sig udenfor længere end 1 time. Generelt opholder danskerne sig længere udendørs på ferie i udlandet sammenlignet med ferie i Danmark. Af dem, der har holdt ferie i udlandet, har 70 % opholdt sig udendørs i mere end 2 timer i tidsrummet kl. 11-15, mens det kun gælder 42 % af dem, der holdt ferie i Danmark.

Solbadning

Lidt over halvdelen (54 %) af 15-70-årige har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage. Flere kvinder end mænd har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage. Der er flest unge danskere (15-19-årige), der har solbadet. Andelen af danskere, der har solbadet, falder med stigende alder til et lavpunkt i 30-39-årsalderen. Herefter ændrer udviklingen sig, og andelen af solbadere stiger gradvist med alderen. Generelt solbader danskerne mere på deres ferie i udlandet sammenlignet med dem, som holder ferie i Danmark.

Solskoldninger

Lidt under halvdelen af 15-70-årige danskere (46 %) er blevet forbrændt/solskoldet på deres ferie/fridage i Danmark, mens 61 % 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 75 % at være blevet solskoldet, mens andelen gradvist faldt med stigende alder og udgjorde 32 % 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.

Børns solskoldninger

Der ses en tydelig aldersgradient i andelen af børn (0-17 år), der ifølge forældrene er blevet forbrændt/solskoldet i løbet af ferien. Færrest 0-5-årige (16 %) blev forbrændt/solskoldet, mens flest 16-17-årige (37 %) blev forbrændt/solskoldet. Generelt angav respondenterne, at deres børn under 18 år blev solskoldet mere på ferie i udlandet (42 %) end på ferie i Danmark (20 %). Andelen af solskoldede børn er faldet fra 39 % i 2018 til 26 % i 2024.

Danskernes kendskab til solrådene skygge, solhat/tøj og solcreme

57 % af 15-70-årige danskere kan uden hjælp nævne mindst ét solråd, hvoraf flest kender til solrådet om solcreme og skygge, mens færrest kender til solrådet om solhat/tøj. Når respondenterne blev præsenteret for de tre solråd, kan 88 % genkende mindst ét solråd, og 52 % 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.

Solbeskyttelse

Det mest anvendte solråd blandt danskerne i sommeren 2024 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 anvendte tøj som solbeskyttelse. Der er flere danskere, der har brugt solcreme i 2024 sammenlignet med tidligere år. Der er dog lidt færre danskere, der har opholdt sig i skyggen sammenlignet med 2022.

Solcreme

Blandt 15-70-årige, der brugte solcreme på ferien, havde 77 % smurt creme på, inden de gik udenfor. Flere kvinder end mænd anvendte et tykt eller moderat lag solcreme, påførte solcreme før de gik udenfor, brugte solfaktor 30 eller derover i Danmark og genindsmurte sig med højst tre timers mellemrum. Aldersgruppen 15-19 år adskiller sig ved at have den laveste andel, der anvender solcreme, inden de gik udenfor. Andelen af danskere, der har anvendt solfaktor 30 eller derover, genindsmurt sig samt anvendt et tykt eller moderat lag solcreme, er højere blandt dem, der har holdt ferie i udlandet, sammenlignet med dem, der har holdt ferie i Danmark.

Børns solbeskyttelse

Det mest anvendte solråd blandt børn var ifølge deres forældre solcreme, dernæst skygge og langærmet bluse. Færrest børn bar solhat 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 (96 %) mellem 15-70 år har hørt om uv-indekset. 35 % kunne korrekt angive, at man skal beskytte sig i solen, når uv-indekset er 3 eller derover. Flest i alderen 15-19 år (44 %) ved, at man skal beskytte sig i solen, når uv-indekset er 3, og den viden er gradvist faldende med alder. 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 2024 sammenlignet med tidligere år.

Viden om sol og kræft

Mange danskere ved, at forskellige soleksponeringer udgør en risiko for udvikling af kræft i huden. 84 % har angivet, at solarium udgør en risiko for at udvikle kræft i huden. Danskerne mener desuden, at følgende soleksponeringer i høj/meget høj grad udgør en risiko: Solbadning (68 %), solskoldninger som voksen (66 %), at rejse til steder med stærkere sol end i Danmark (65 %) samt ophold i solen mellem 12 og 15 (62 %). Henholdsvis 58 % og 49 % har angivet, at solskoldninger som barn og udendørs arbejde øger risikoen for at udvikle kræft i huden.

Hudundersøgelser

30 % af danskerne har fået undersøgt deres hud grundigt for hudforandringer eller tegn på kræft i huden hver tredje måned eller oftere – enten selv, eller med hjælp fra pårørende eller læge. Derudover stiger andelen af personer, der får undersøgt deres hud regelmæssigt, med alderen, særligt fra 50-års-alderen.

English summary

The report "Sun Protection Habits in Denmark, Summer 2024" maps the Danish population's sun habits in 2024. The report is based on an online survey conducted among 5,020 Danes aged 15–70. Respondents with children under 18 years living at home were also questioned about their children's sun habits. The data collection was conducted by Norstat. The data is representative in terms of gender, age, and region. The weather in Denmark during the summer of 2024 was average in terms of temperature in June and August, but somewhat cool in July. In terms of sunshine, June and July were slightly above average, while August was sunnier than usual. [1]

Outdoor Behavior

Danes spent a lot of time outdoors in 2024, with a majority staying outside between 7 a.m. and 7 p.m. during their holidays or days off in Denmark. During peak sun hours (11 a.m.–3 p.m.), 83% were outside for more than one hour. Generally, the Danish population spent more time outdoors on holidays abroad compared to holidays in Denmark. Among those who vacationed abroad, 70% spent over two hours outside during peak hours, compared to only 42% of those who vacationed in Denmark.

Sunbathing

Slightly more than half (54%) of Danes aged 15–70 sunbathed during their holidays/time off. More women than men reported sunbathing during this period. Most instances of sunbathing were registered among young people aged 15–19. The percentage of sunbathers decreases with age, reaching a low in the 30–39 age group, and then gradually increases again in older age groups. Overall, the Danish population sunbathe more while on holiday abroad than when on holiday in Denmark.

Sunburn

Just under half (46%) of Danes aged 15–70 got sunburnt during their holiday/time off in Denmark, while 61% were sunburnt during holiday abroad. There is a clear age gradient: 75% of 15–19-year-olds reported getting sunburnt, and the percentage declines with age, reaching a low of 32% among those aged 65–70. The most common areas for sunburn were the face, neck, hands, and feet, while the back and stomach were least affected. There were notable differences in the activities people were engaged in when they got sunburnt, depending on whether they were in Denmark or abroad.

Sunburns Among Children

There is a clear age gradient for sunburn among children (0–17 years), as reported by their parents. Fewer sunburns were registered among 0–5-year-olds (16%), while most sunburns were registered among 16–17-year-olds (37%). Generally, respondents reported that their children were more likely to get sunburnt on holidays abroad (42%) than in Denmark (20%). The proportion of sunburnt children has declined since 2018.

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

57% of Danes aged 15–70 could name at least one sun safety guideline unaided, with the most well-known being sunscreen and seeking shade. The least known guideline is wearing a sun hat or clothing. When shown the three guidelines, 88% recognized at least one, and

52% recognized all three. Shade was the most recognized guideline when prompted, followed by sunscreen, and then sun hat. Significantly more women than men could name all three guidelines, both with and without help.

Sun Protection

The most used sun protection method in the summer of 2024 was sunscreen, followed by seeking shade. Using sun hats or clothing is the least used form of sun protection. More women than men used shade and sunscreen for sun protection, while more men used clothing as sun protection. The use of sunscreen has increased compared to previous years, but slightly fewer Danes sought shade compared to 2022.

Sunscreen

Among 15–70-year-olds who used sunscreen during their holidays, 77% applied it before going outside or while in the car. More women than men applied a thick or moderate layer, used sunscreen before going outside, used SPF 30 or higher in Denmark, and reapplied within a maximum of three hours. The 15–19 age group had the lowest rate of sunscreen application before going outside. The use of SPF 30 or higher, reapplication, and using a thick or moderate layer were all more common behaviors among those who vacationed abroad compared to those who spent their holiday/time off in Denmark.

Sun Protection Among Children

According to parents, the most used sun protection method for children was sunscreen, followed by seeking shade and wearing a long-sleeved shirt. The least used method was wearing a sun hat. Overall, more children in the 0–5 age group either always or often use sun protection (across all forms of protection), with usage decreasing with age.

Knowledge of the UV Index

Almost all Danes (96%) aged 15–70 have heard of the UV index. 35% could correctly state that sun protection is recommended when the UV index is 3 or higher. The highest awareness is seen among 15–19-year-olds (44%), who know that sun protection is recommended when the UV index is 3 - this knowledge gradually declines with increasing age. Compared to previous years, more Danes in 2024 knew about the UV index and knew they should protect themselves when it reaches 3 or above.

Awareness of Sun Exposure and Cancer

Many Danes are aware that various forms of sun exposure increase the risk of skin cancer. 84% believe that tanning beds pose a risk. The following were also widely seen as high or very high-risk behaviors: sunbathing (68%), getting sunburnt as an adult (66%), traveling to sunnier destinations than Denmark (65%), and being outdoors between 12 a.m. and 3 a.m. (62%). Additionally, 58% believed that sunburn in childhood poses a higher risk, and 49 % believe that outdoor work increases the risk of skin cancer.

Skin Examinations

30% of Danes have thoroughly examined their skin for changes or signs of skin cancer at least every three months — either on their own, with help from relatives, or by a doctor. The proportion of people who regularly check their skin increases with age, especially from age 50 onwards.

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 modernærkekræft.

Konklusion: Mange danskere solskoldes – især på solferien

Hver anden dansker (50 %) blev solskoldet i deres sommerferie i 2024. Risikoen for solskoldninger er størst, når ferien holdes under varmere himmelstrøg. Blandt danskere, der holdt sommerferie sydpå, blev 61 % solskoldet, mens det gjaldt for 46 % blandt dem, der holdt sommerferie i Danmark.

Anbefaling:

Solskoldninger øger risikoen for hud- og modernærkekræft, og hvis vi passer bedre på vores hud og undgår solskoldninger, kan vi forebygge mange kræfttilfælde. Derfor er det fortsat vigtigt, at Solkampagnen – og også gerne andre aktører – arbejder for at informere danskerne om vigtigheden af solbeskyttelse og give konkrete råd til, hvordan man bedst følger solrådene om skygge, solhat og solcreme, når uv-indekset er 3 eller derover.

Konklusion: Solbeskyttelsen bliver dårligere, når vores børn bliver ældre

Forældre er meget opmærksomme på at solbeskytte deres små børn i sommerferien, men når børnene bliver ældre, lader det til, at solbeskyttelsen fylder mindre. Det bliver naturligt nok sværere at kontrollere, om ens barn er solbeskyttet, når barnet bliver ældre og mere selvstændigt. Blandt forældre, der har været på sommerferie med deres barn, angiver 15 %, at deres 0-5-årige barn blev solskoldet, men denne andel stiger, jo ældre, børnene er, og blandt forældre til 16-17-årige angiver 37 %, at deres barn blev solskoldet.

Anbefaling:

Det er vigtigt at anerkende, at langt de fleste forældre er rigtig dygtige til at solbeskytte deres små børn. Men der bør gøres mere for, at både børn og forældre vænner sig til at tage de gode solvaner med i den videre barndom og også gerne ind i voksenlivet. Forældre bør være gode rollemodeller ved ikke bare at fortælle deres børn om gode solvaner, men også selv at solbeskytte sig.

Konklusion: Vi glemmer tøj som solbeskyttelse på solferien

Uv-strålingen er stærkere, når vi rejser sydpå, og derfor er det ekstra vigtigt at følge solrådene om skygge, solhat og solcreme, når ferien går til lande, der er varmere end Danmark. Skygge og solcreme bliver brugt mere på solferien end i Danmark, men tøj som solbeskyttelse (både bluser med lange ærmer, lange bukser og solhat) bruges i højere grad som solbeskyttelse i Danmark end sydpå.

Anbefaling:

Der bør gøres mere for at kommunikere vigtigheden af tøj som solbeskyttelse. Det bør tydeliggøres, at man godt kan beskytte sin hud med tøj, uden at det bliver for varmt – eksempelvis med tætvævet, men løstsiddende tøj.

Konklusion: Vi er blevet bedre til at tolke uv-indekset

Selvom næsten alle danskere har hørt om uv-indekset (96 %), er det fortsat kun godt hver tredje (35 %), der ved, at det er ved et uv-indeks på 3, at solbeskyttelse er nødvendigt. Men udviklingen går den rigtige vej, for i 2016 var det kun 25 %, der kunne tolke uv-indekset korrekt.

Anbefaling:

Det er vigtigt fortsat at undervise danskerne i tolkningen af uv-indekset, så flere lærer, hvad de skal bruge tallet til. I al kommunikation omkring uv-indekset bør det nævnes, at solbeskyttelse er nødvendigt, når uv-indekset er 3 eller derover.

Indledning

I denne rapport kortlægges 5.020 danskeres solvaner på deres ferie/fridage i den danske sommer 2024. 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 fire sammenhængende dage i Danmark eller i lande med varmere klima end Danmark i sommeren 2024. 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 2024. 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 2024.

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]. I 2022 blev der konstateret mere end 24.000 nye tilfælde af kræft i huden, hvoraf ca. 3.000 tilfælde er modermærkekræft. Over 39.000 nulevende danskere har været i behandling for modermærkekræft. 4 % af mændene og 2 % af kvinderne, som har fået konstateret modermærkekræft, dør af sygdommen inden for de første fem år. I 2022 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]. Det er udgifter til behandling, kontroller og tabt arbejdsfortjeneste, der indgår i beregningen. Den reelle årlige udgift forventes 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.

Dataindsamlingen til denne spørgeskemaundersøgelse foregik i sommeren 2024, hvor det fortsat var de gamle anbefalinger, der var gældende. Derfor bliver der i rapporten blandt andet spurgt ind til brug af solcreme med faktor 15.

Den danske sommer 2024

Den danske sommer er foranderlig, og danskernes soladfærd i Danmark påvirkes 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 2024, er der set på to parametre: Gennemsnitstemperatur og antal solskinstimer i de tre sommermåneder juni, juli og august³.

Tabel A Somrene 2007-2024

År	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	Gns. (2007- 2024)
Temp. °C	16,2	16,4	16,2	16,3	15,9	15,1	16,1	16,8	15,2	Temp °C: 16,2 Solskins- timer: 664
Solskinstimer	579	721	700	646	573	621	720	736	662	
År	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	
Temp. °C	16,1	15,4	17,7	16,8	16,4	16,7	16,5	16,1	16,0	
Solskinstimer	605	567	803	676	692	644	679	667	703	

² Denne rapport bygger på data fra 2024, men data fra 2015-2022 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 2024. Derfor fremvises tallene i tabel A kun for disse måneder.

Sommeren 2024 havde en gennemsnitstemperatur på 16,0 °C på landsplan, hvilket er 0,1°C under klimanormalen på 16,1°C. Temperaturmæssigt blev juni og august gennemsnitlige og juli halvkølig. Solen skinnede i gennemsnit ud over landet i sommeren 2024 i 702,7 timer, hvilket er 49,7 timer eller 7,6% over klimanormalen. [1]

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 [10].

Solferie

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

Solskoldninger

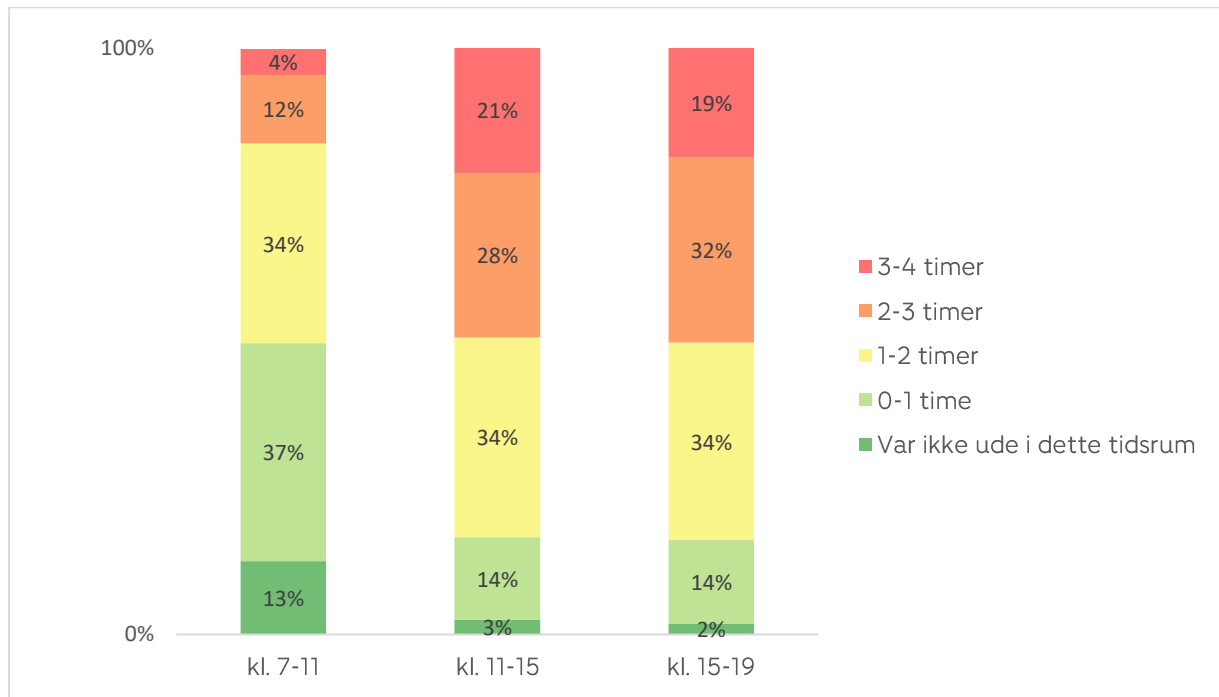
Ved forbrændt/solskoldet forstås *”enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen”*. Respondenterne blev præsenteret for denne definition, da de blev spurgt til, om de var blevet solskoldet i deres ferie/fridage.

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

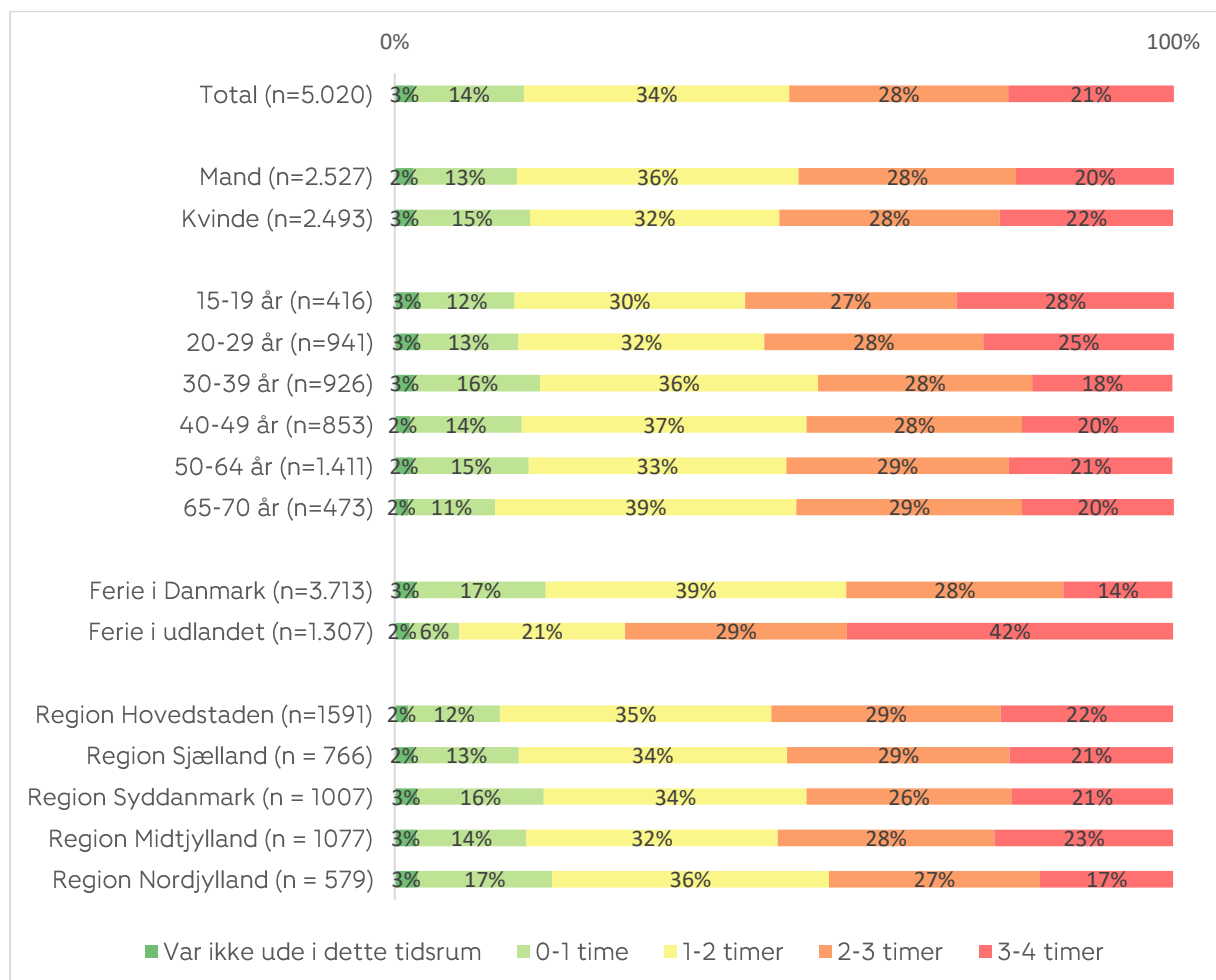
Figur 1.1. *Hvor mange timer har du været udendørs i gennemsnit pr. dag i ferien/fridagene?*
Blandt 15-70-årige (n=5.020).



- Størstedelen af 15-70-årige danskere har opholdt sig udendørs i kortere eller længere tid i løbet af tidsrummene kl. 7-11 (87 %), kl. 11-15 (98 %) 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 84 % af de 15-70-årige, at de var ude i mere end en time på deres ferie/fridage. Kun 50 % 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.

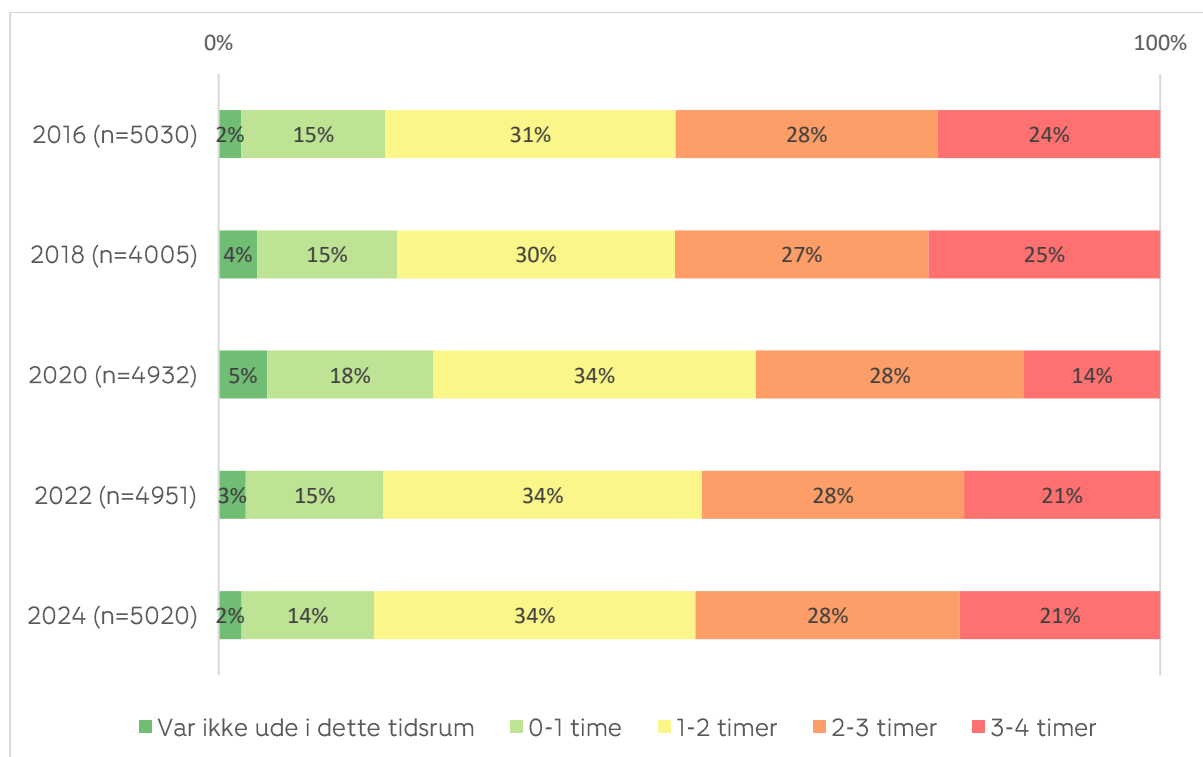
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder, region og ferie i DK/udland (n=5020).



- Lidt flere mænd end kvinder (84 % mod 83 %) har været ude i mere end en time i tidsrummet kl. 11-15 på deres ferie, men lidt flere kvinder end mænd (22 % mod 20 %) har været ude i 3-4 timer i tidsrummet.
- Flest i alderen 15-19 (55 %) år har været udendørs i tidsrummet kl. 11-15 i 2 timer eller mere, mens færrest i alderen 30-39 år har været det (46 %).
- 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 42 % af dem, der har holdt ferie i Danmark.
- Personer fra Region Hovedstaden, Region Sjælland og Region Midtjylland ser ud til at være ude i solen i lidt længere tid end personer fra andre regioner. Blandt personer fra de tre regioner har 50-51 % været ude i 2 timer eller mere mellem kl. 11 og 15. I de andre regioner ligger andelen på 44-47 %.

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 2016-2024⁴.



- Der er lige så mange 15-70-årige, der har været ude i tidsrummet kl. 11-15 i deres ferie/fridage i 2024 (98 %) og 2022 (97 %)
- Blandt de 15-70-årige, der var været ude i 2 timer eller mere, har udviklingen været en smule aftagene fra 2016 (51 %) og 2018 (52 %) til 2022 (49 %) og 2024 (49 %).

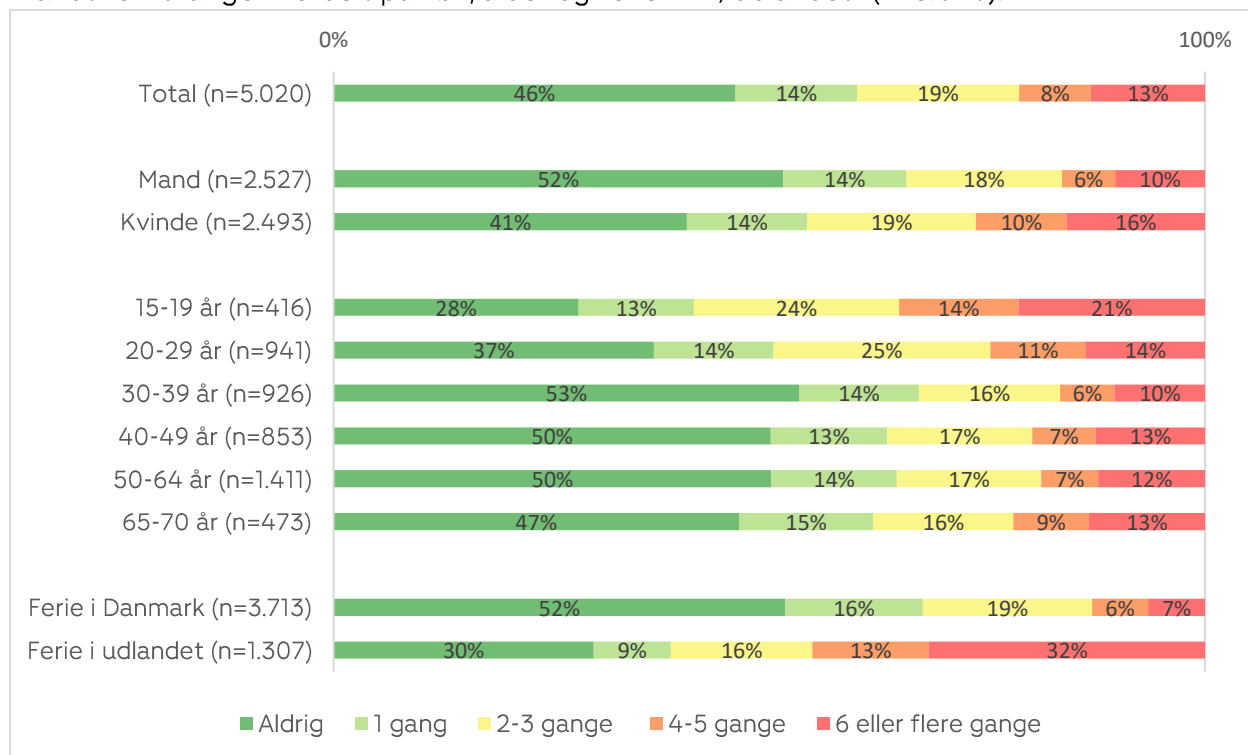
⁴ I 2020 holdt næsten alle danskere sommerferie i Danmark pga. coronanedlukning. Derfor er tallene fra 2020 ikke sammenlignelige med de andre år, hvor langt flere har holdt ferie i varmere lande end Danmark, hvor de er været udsat for mere sol.

2. 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=5.020).

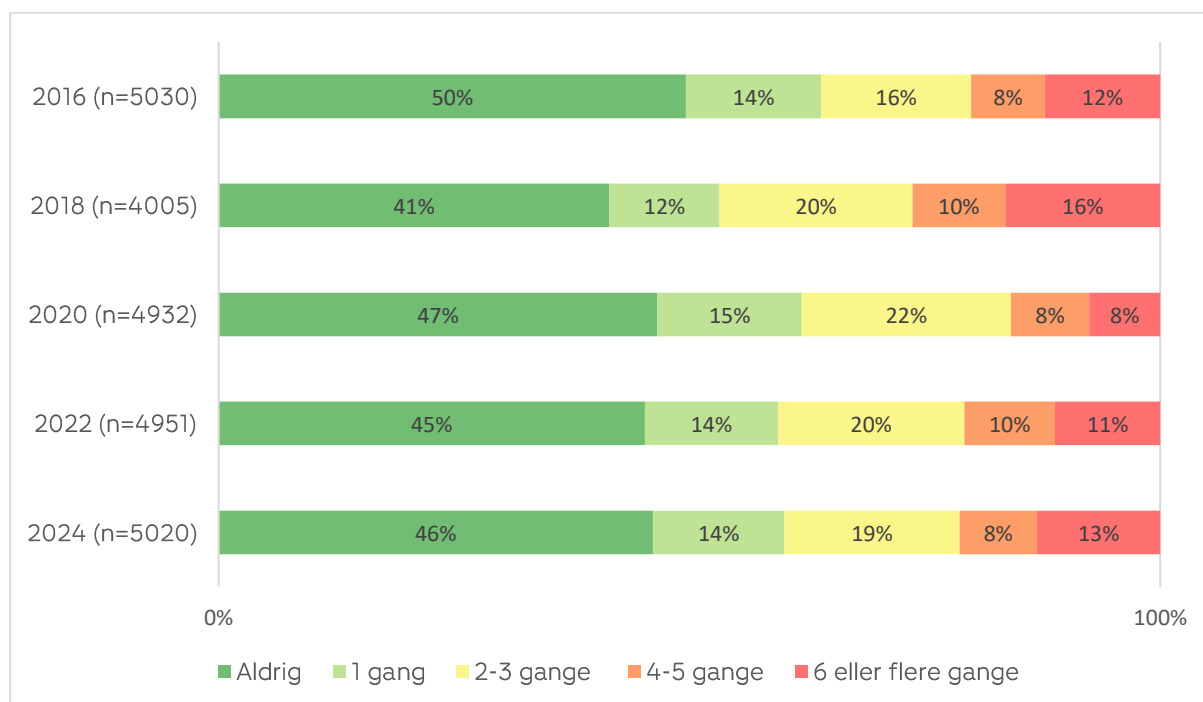


*Ingen regionsforskelle

- Lidt over halvdelen (54 %) af 15-70-årige danskere har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage. 33 % har solbadet 1-3 gange, 8 % har solbadet 4-5 gange, mens 13 % har solbadet mindst 6 gange. 46 % af de adspurgte har ikke solbadet.
- Flere kvinder (59 %) end mænd (48 %) 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 (72 %). Andelen, der solbader, falder med alderen og når et lavpunkt på 47 % i aldersgruppen 30-39 år. Herefter stiger andelen igen for 40-49-årige (50 %), 50-64-årige (50 %) og stiger til 53% blandt 65-70-årige.
- Danskere mellem 15-70 år, der har holdt ferie i udlandet, har solbadet mere end danskere, der har holdt ferie i Danmark (70 % mod 48 %).

Udvikling i danskernes solbadning

Figur 2.2. Udvikling i antal gange, danskerne solbadede på deres ferie/fridage fra 2015-2022⁵.



- Blandt de 15-70-årige, der har solbadet i deres ferie/fridage, ligger udviklingen stabilt for 2020 (53 %), 2022 (55 %) og 2024 (54%).
- Der ses en stigning af 15-70-årige, der har solbadet seks gange eller flere for 2020 (8%), 2022 (11 %) og 2024 (13%).
- Dog har flere solbadet seks gange eller flere i 2018 (16 %) sammenlignet med 2024.

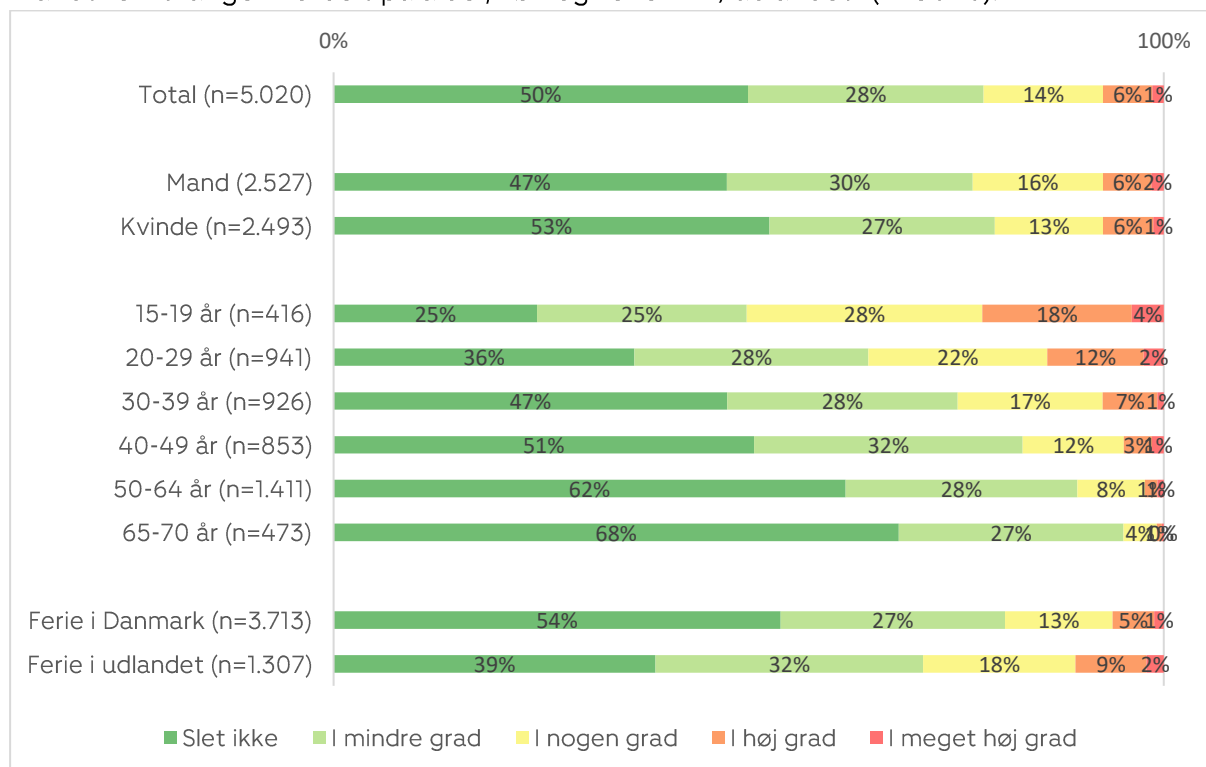
⁵ I 2020 holdt næsten alle danskere sommerferie i Danmark pga. coronanedlukning. Derfor kan det være svært at sammenligne tallene fra 2020 med de andre år, hvor langt flere har holdt ferie i varmere lande end Danmark, hvor de er været udsat for mere sol.

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, køn og ferie i DK/udlandet* (n=5020).

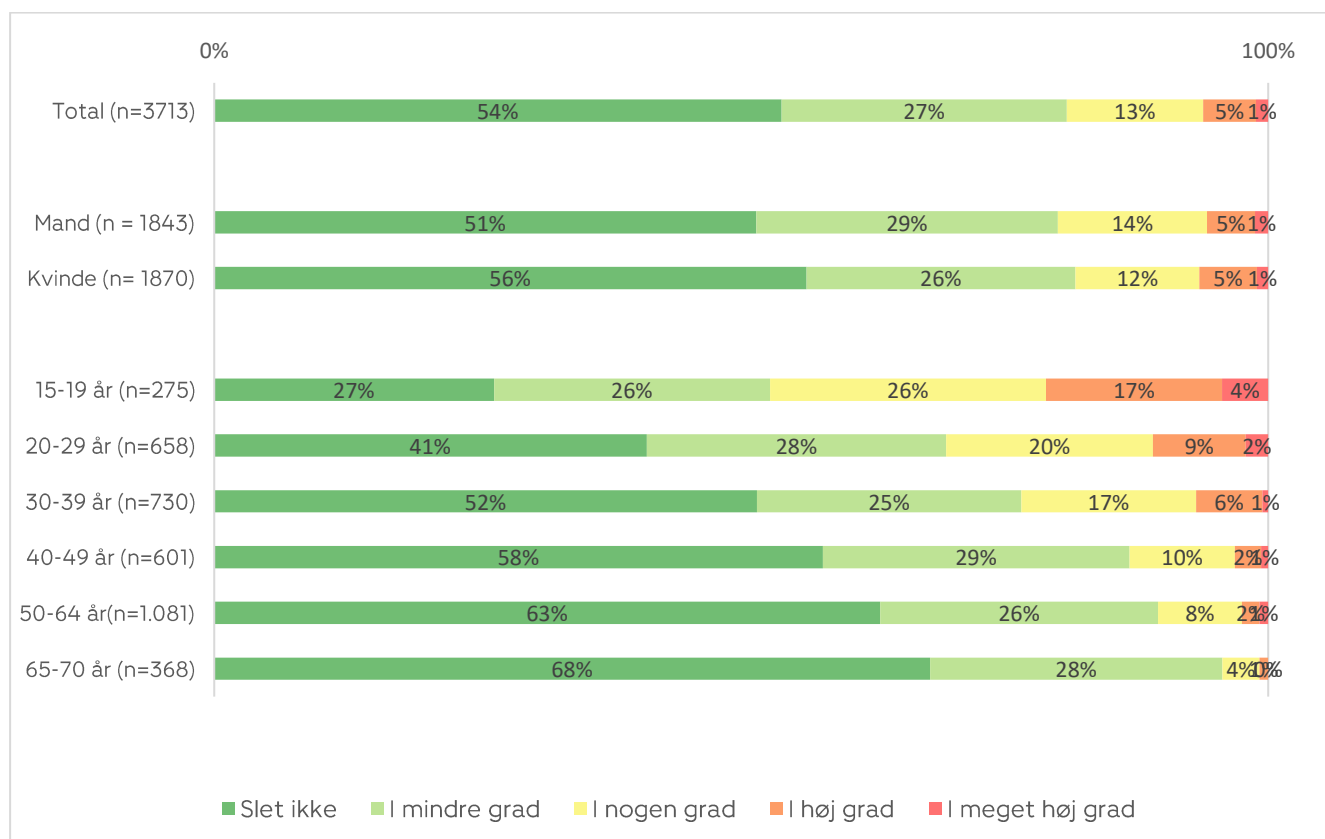


*Ingen regionsforskelle

- Halvdelen (50 %) af 15-70-årige er blevet forbrændt/solskoldet i deres ferie/fridage. Heraf blev 28 % forbrændt i mindre grad, 14 % i nogen grad, 6 % i høj grad og 1 % i meget høj grad.
- En større andel af mænd (53 %) er blevet forbrændt/solskoldet end kvinder (47 %).
- Flest 15-19-årige (75%) blev forbrændt/solskoldet, mens færrest 65-70-årige (32 %) 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 (61 %), end danskere, der holdt ferie/fridage i Danmark (46 %).

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=3.713)

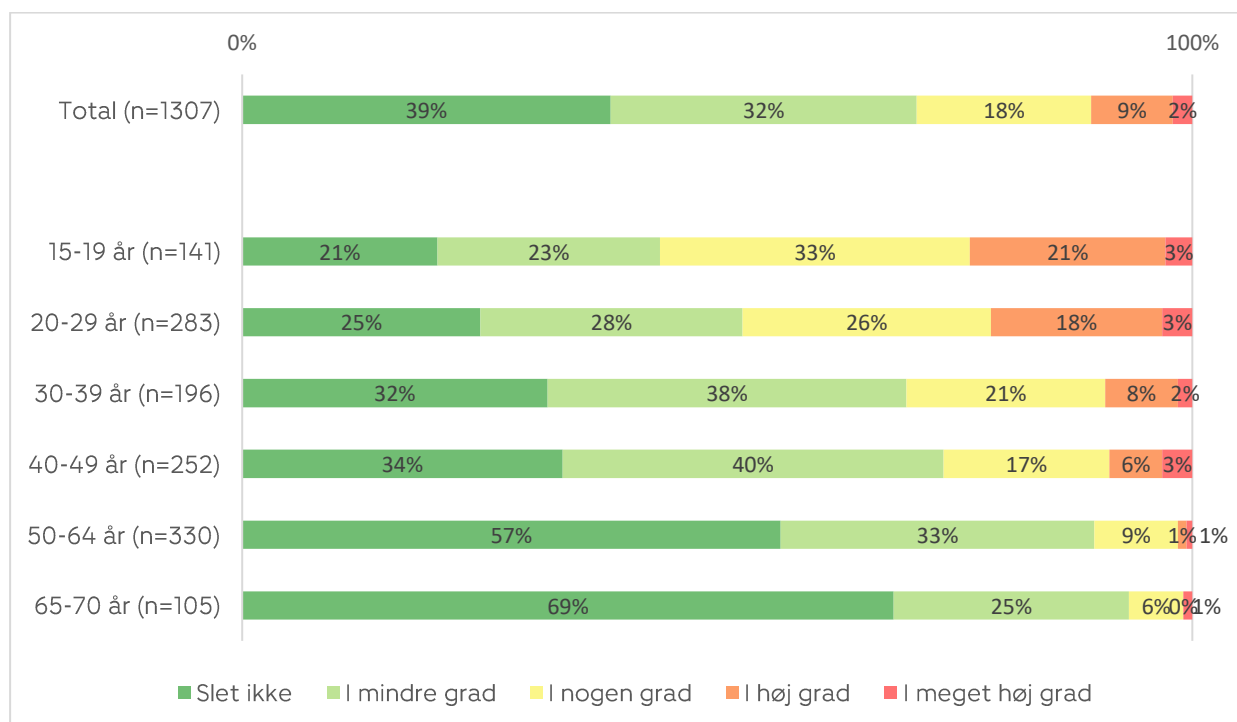


*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie i Danmark, blev 46 % forbrændt/solskoldet i en eller anden grad. Heraf blev 27 % forbrændt/solskoldet i mindre grad, 13 % i nogen grad, 5 % i høj grad og 1 % i meget høj grad.
- Flere mænd (49 %), der har holdt ferie/fridage i Danmark, blev forbrændt/solskoldet end kvinder (44 %).
- Flest 15-19-årige (73 %), der har holdt ferie/fridage i Danmark, blev forbrændt/solskoldet, mens færrest 65-70-årige (32 %), 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.
- Også når man kigger på de værste solskoldninger (solskoldet i høj eller meget høj grad), er der en klar aldersgradient. Der er næsten ingen (under 5 %) over 40 år, der blev forbrændt/solskoldet i høj eller meget høj grad på deres ferie i Danmark.

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=1.307)

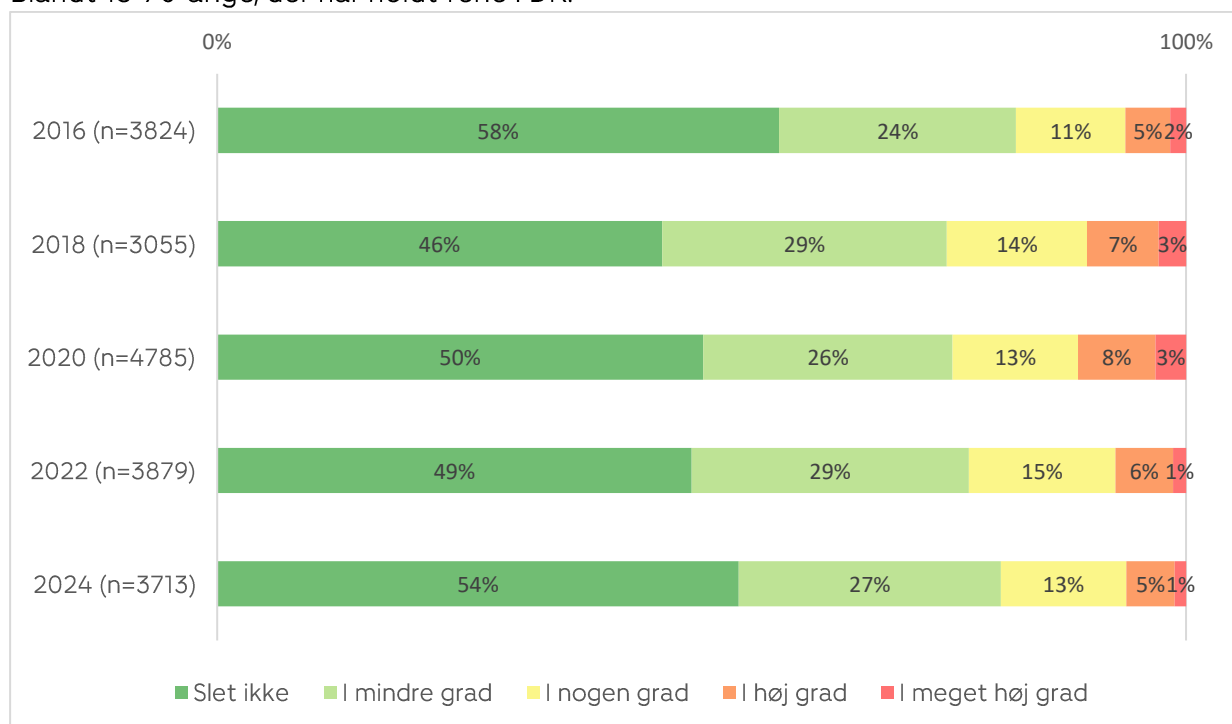


*Ingen køns- eller regionforskelle

- Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie/fridage i udlandet, blev 61 % forbrændt/solskoldet i en eller anden grad. Heraf blev 32 % forbrændt/solskoldet i mindre grad, 18 % i nogen grad, 9 % i høj grad og 2 % i meget høj grad.
- Flest 15-19-årige (79 %), der har holdt ferie/fridage i udlandet, blev forbrændt/solskoldet, mens færrest 65-70-årige (31 %) 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

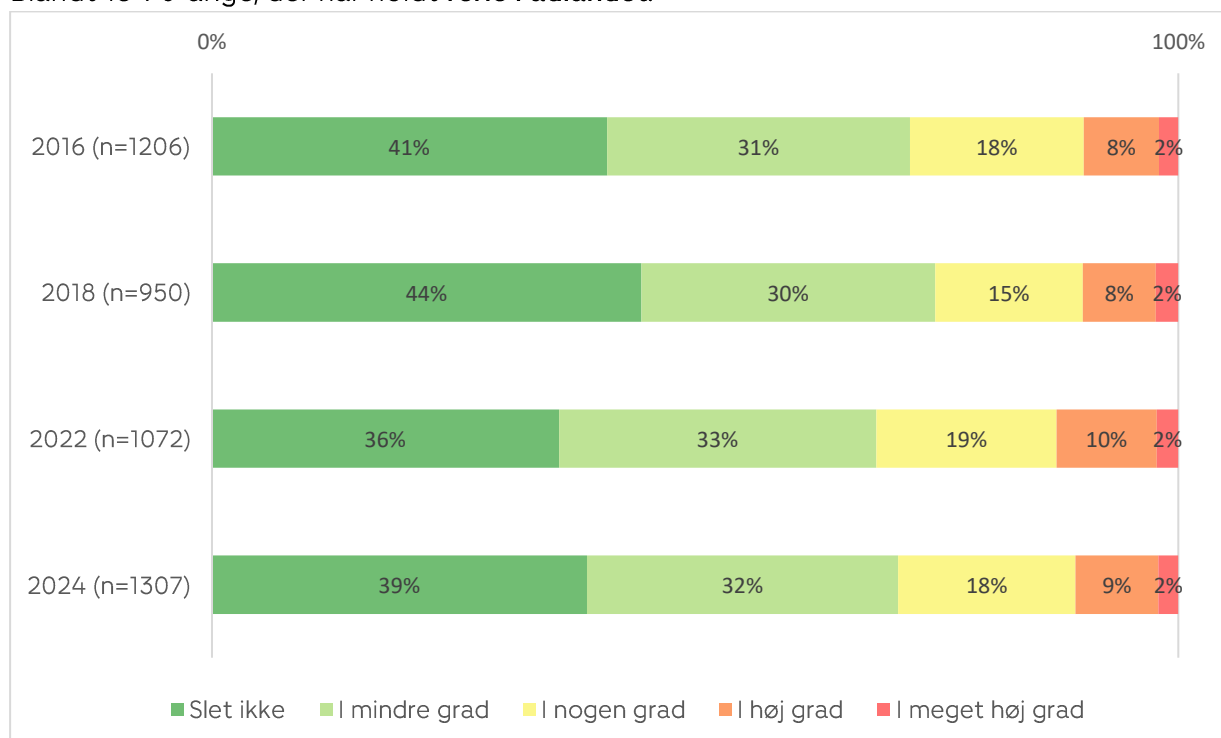
Figur 3.4. Udvikling af danskerne solskoldninger i deres ferie/fridage - fra 2016 til 2024. Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i DK.⁶



- I ferien/fridagene i 2024 blev 46% af de 15-70-årige solskoldet i Danmark. Det er færre end i 2022 (51%), 2020 (50%) og 2018 (54%).
- Dog er andelen af solskoldede stadig større i 2024 (46%), end den var i 2016 (42%).

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 2016 til 2024. Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i udlandet.⁷*



*2020 er ikke medtaget, da få mennesker rejste til udlandet under Corona. Dermed er gruppen ikke sammenlignelig med de andre år.

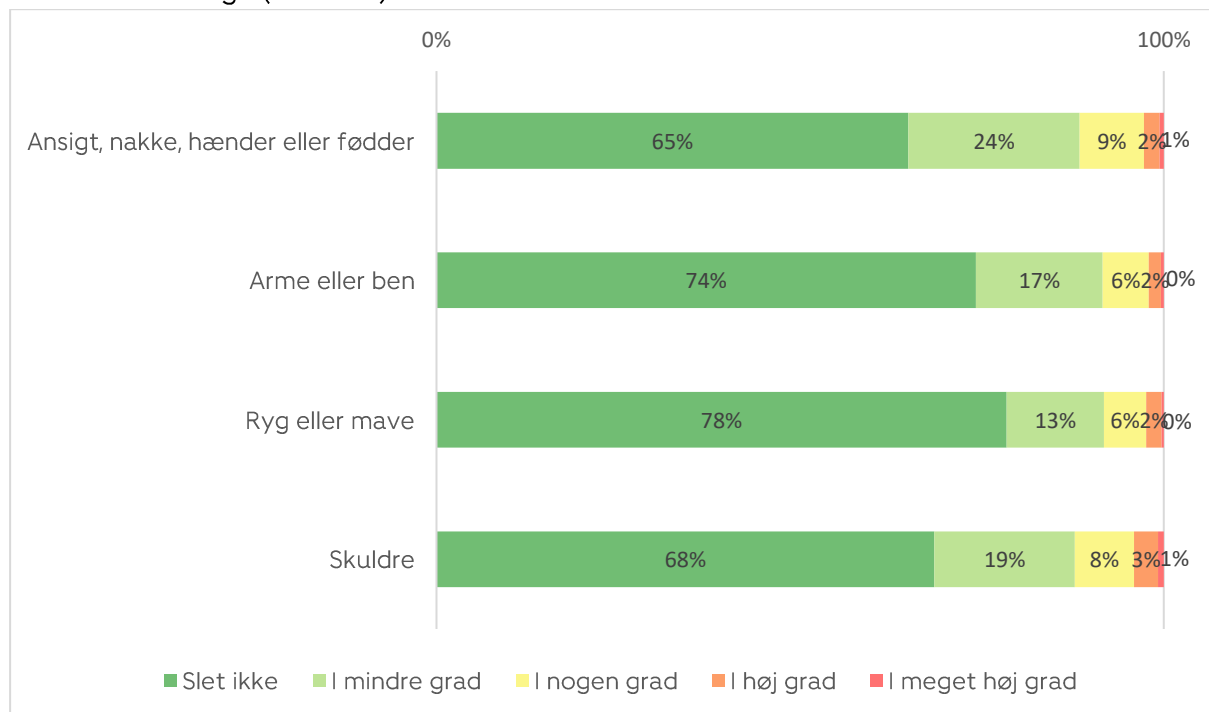
- I ferien/fridagene blev færre 15-70-årige solskoldet i DK i 2024 (61 %) sammenlignet med i 2022 (64%). I år 2018 og 2016 blev hhv. 59% og 56% solskoldet på deres ferie i udlandet. På tværs af årene, ses der dermed en svag stigning i andelen, som bliver solskoldet på deres ferie i udlandet.

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=5.020).

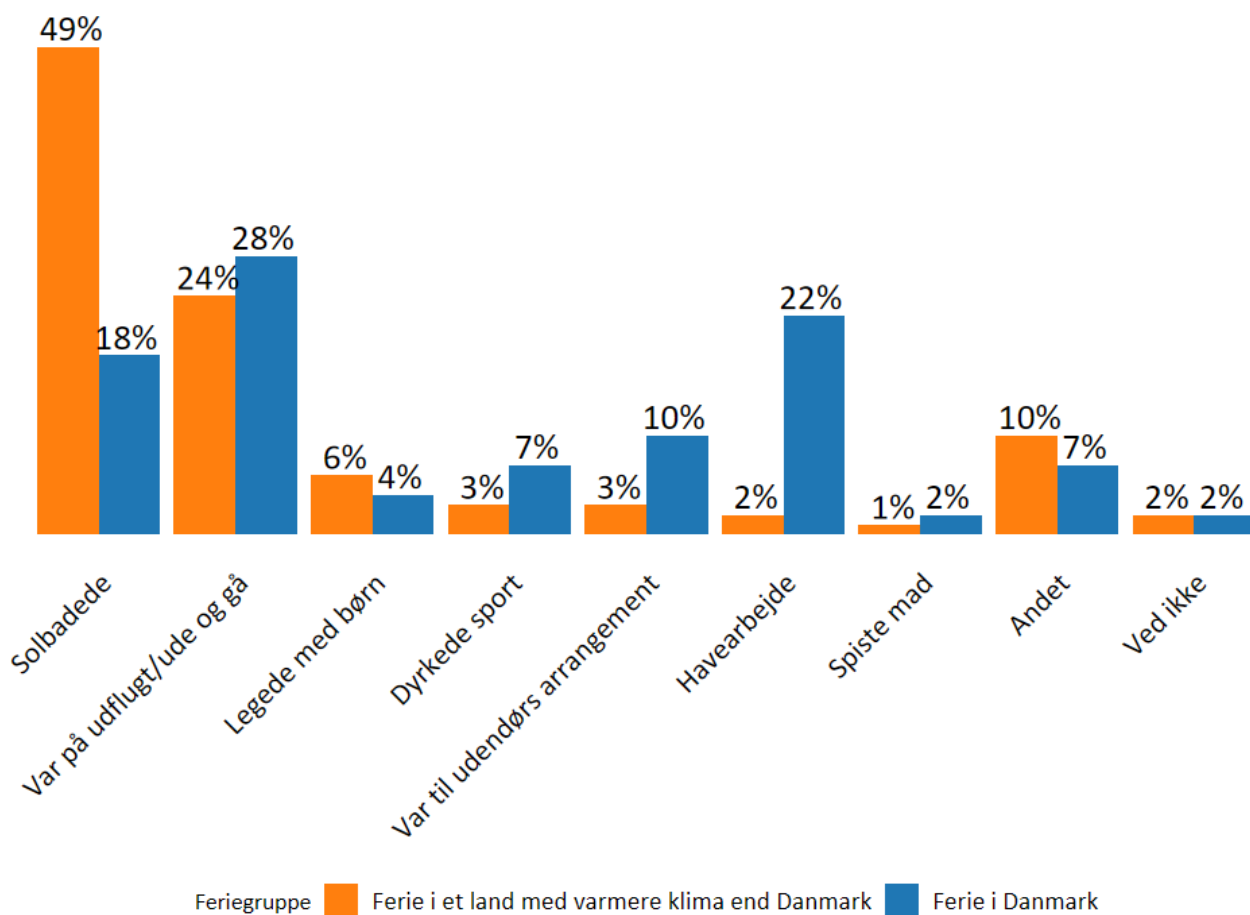


- Blandt de 15-70-årige er 35% blevet forbrændt/solskoldet i ansigtet, nakken, hænderne eller fødderne, 26% er blevet forbrændt/solskoldet på arme og ben, 22% er blevet forbrændt/solskoldet på ryg eller mave, og 32% er blevet forbrændt/solskoldet på skuldrene.

Hvad lavede danskerne, da de blev solskoldede?

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

Blandt 15-70-årige på ferie i Danmark, som er blevet solskoldet (n=1.714) og de 15-70-årige på ferie i udlandet, som er blevet solskoldet (n=800).



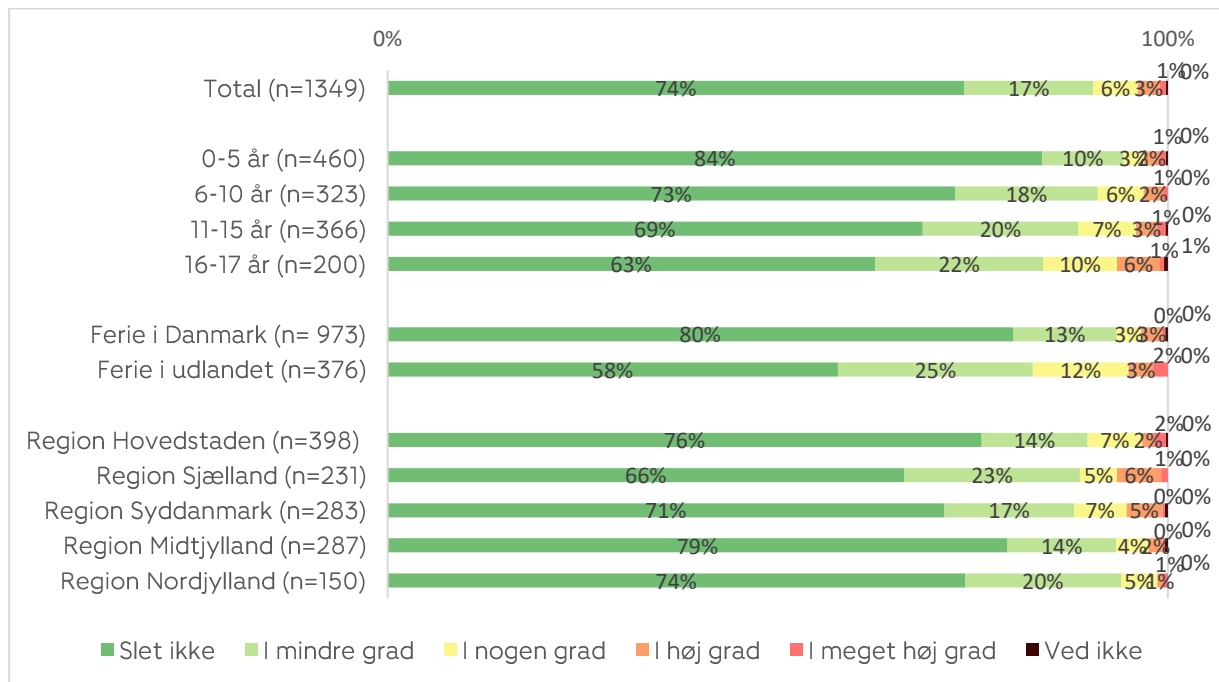
* 190 respondenter har svaret, at de lavede noget andet såsom, at de badede, arbejdede udendørs, var på stranden, sejlede, cyklede, fiskede, læste eller sad i solen.

- Flest 15-70-årige, der blev forbrændt/solskoldet på ferie i udlandet, blev det, mens de solbadede (49 %) eller var på udflugt/ ude og gå tur (24%).
- Flest 15-70-årige, der blev forbrændt/solskoldet på ferie i Danmark, blev det, mens de var på udflugt (28 %) eller lavede havearbejde (22%).

4. Børns solskoldninger

Børns grader af solskoldninger

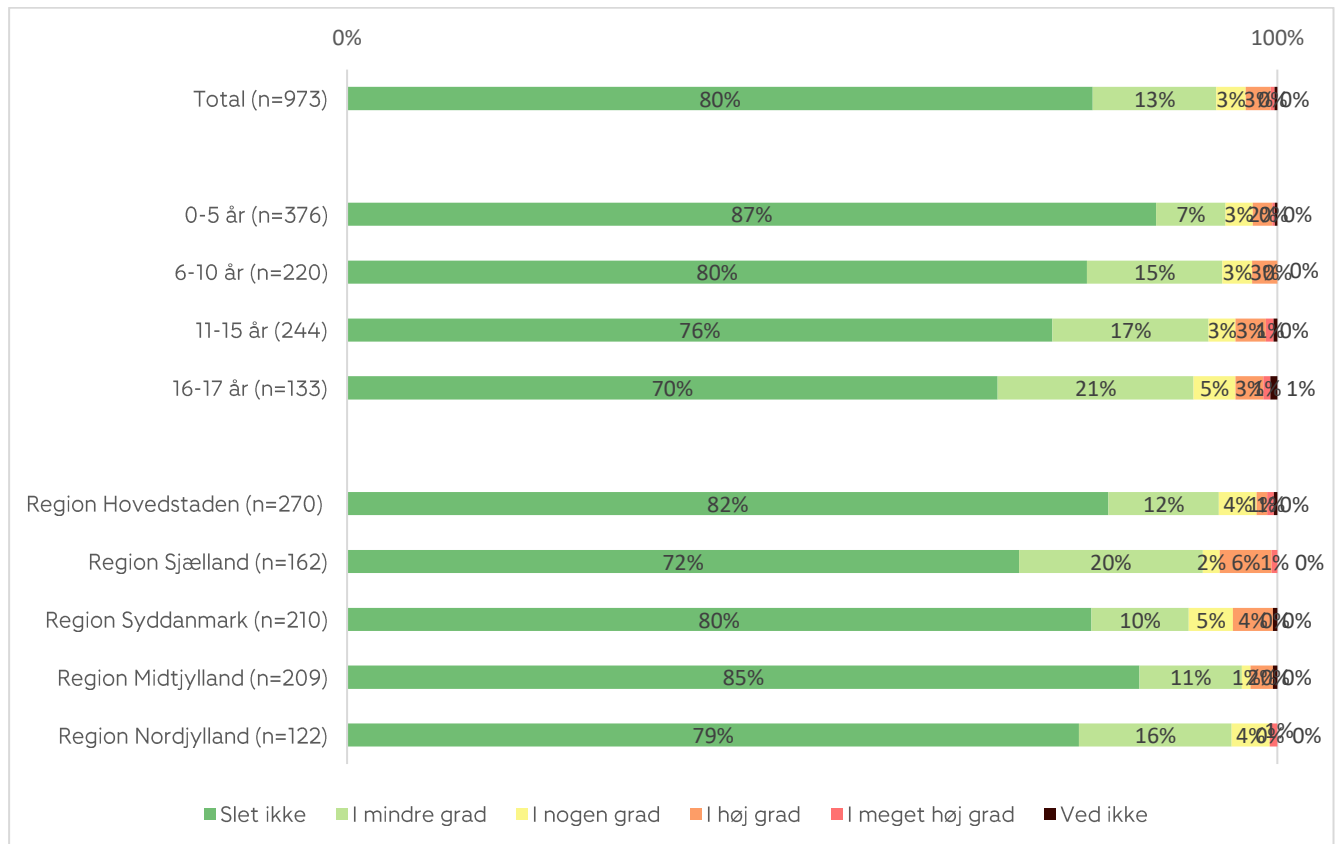
Figur 4.1. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år, som havde sit barn med på ferie – fordelt på barnets alder, ferie i Danmark/udlandet og region* (n=1.349).



*Ingen signifikante forskelle ift. barnets køn

- Blandt forældre med hjemmeboende børn under 18 år, som var med på ferie, angiver 74 %, at deres barn slet ikke er blevet forbrændt/solskoldet i ferien/fridagene, mens 26 % 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, 3 % i høj grad og 1 % i meget høj grad.
- Ifølge forældrene blev færrest børn i alderen 0-5 år (16 %) forbrændt/solskoldet i en eller anden grad i ferien/fridagene, mens flest i aldersgruppen 16-17 år blev forbrændt (37 %). Andelen af børn, som ifølge deres forældre er blevet forbrændt/solskoldet i ferien/fridagene stiger med stigende alder.
- Blandt de børn, der holdt ferie/fridage med sine forældre i udlandet blev 42 % forbrændt/solskoldet i en eller anden grad ifølge forældrene. Til sammenligning blev 20 % af de børn, der holdt ferie/fridage med sine forældre i Danmark forbrændt/solskoldet i en eller anden grad.
- Ifølge forældrene blev flest børn fra Region Sjælland (34 %) forbrændt/solskoldet i en eller anden grad. Blandt børn fra Region Syddanmark blev 28 % forbrændt i en eller anden grad, 26 % af børn fra Nordjylland og 24 % af børnene fra Region Hovedstaden. Ifølge forældrene blev færrest børn fra Region Midtjylland (20 %) forbrændt i en eller anden grad.

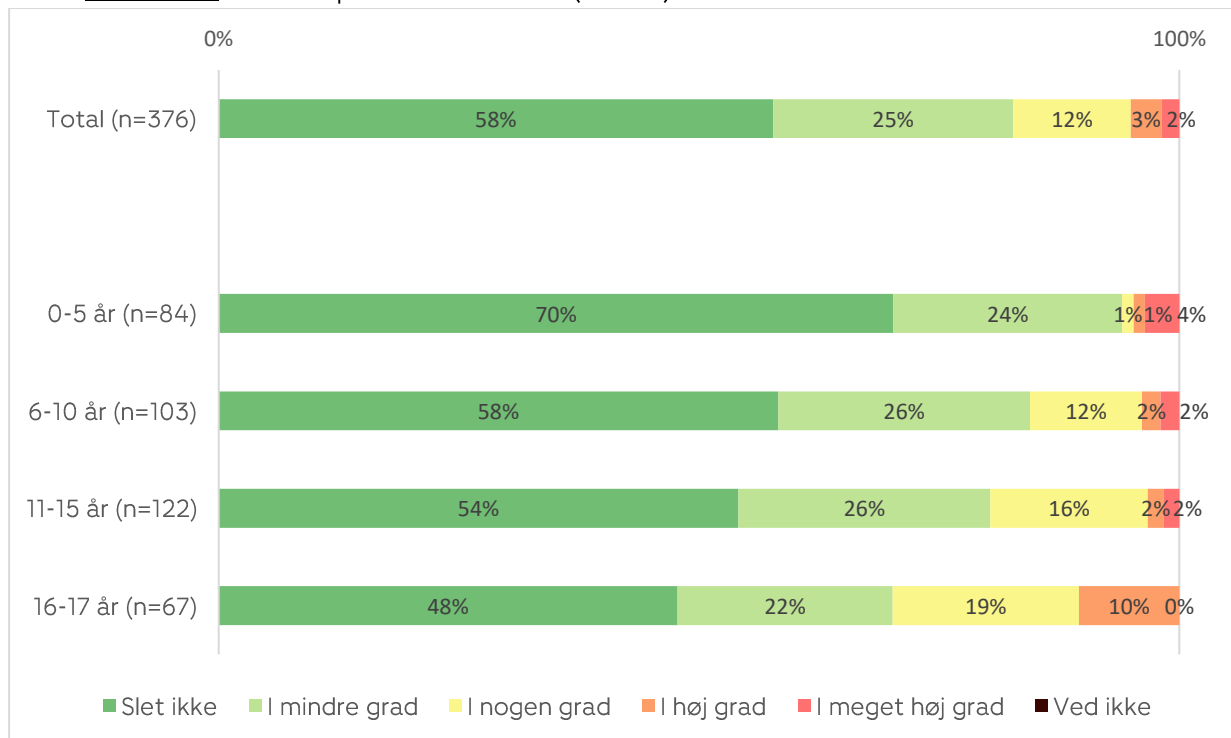
Figur 4.2 Danmark. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år, som havde sit barn med på ferie i **Danmark** – fordelt på barnets alder og region (n=973).



*Ingen signifikant forskel på køn

- Blandt forældre, der havde deres barn med på ferie i Danmark, angiver 20 %, at deres barn blev solskoldet i en eller anden grad, hvor 13% blev forbrændt/solskoldet i mindre grad, 3 % i nogen grad, 3 % i høj grad og 0 % 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 (29 %), mens færrest 0-5-årige (13 %) blev forbrændt/solskoldet. Andelen af børn, som ifølge deres forældre er blevet forbrændt/solskoldet i ferien/fridagene i Danmark stiger i takt med alder.
- Ifølge forældre, der holdt ferie/fri med deres barn i Danmark, blev flest børn fra Region Sjælland forbrændt/solskoldet i en eller anden grad (28%), mens færrest børn fra Region Midtjylland (14%) 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=376).

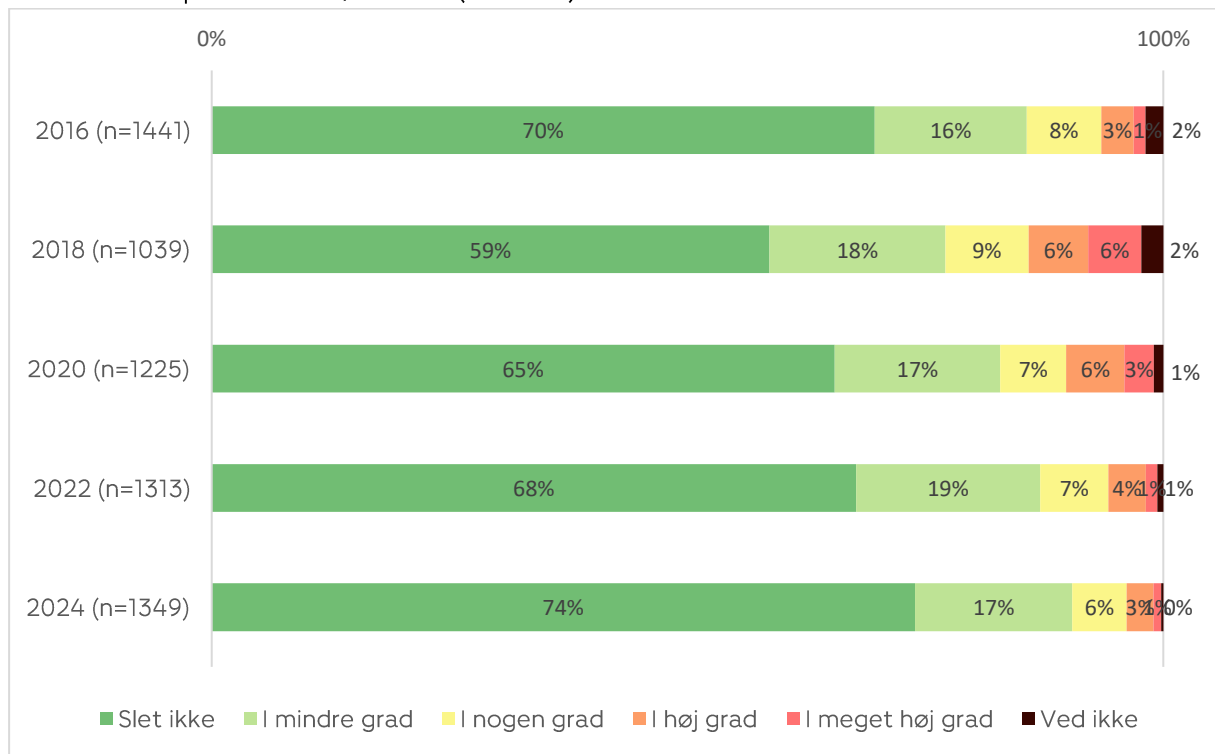


*Ingen signifikante forskelle ift. barnets køn eller region.

- 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. 25 % blev forbrændt/solskoldet i mindre grad, 12 % i nogen grad, 3 % i høj grad og 2 % i meget høj grad.
- Ifølge forældre, der holdt ferie/fri med deres barn i udlandet, blev flest 16-17-årige forbrændt/solskoldet i en eller anden grad (52 %), mens færrest 0-5-årige (30 %) 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 solskoldedes i deres ferie/fridage - fra 2016 til 2024. Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie i DK/Udland (n=1.349)⁸.



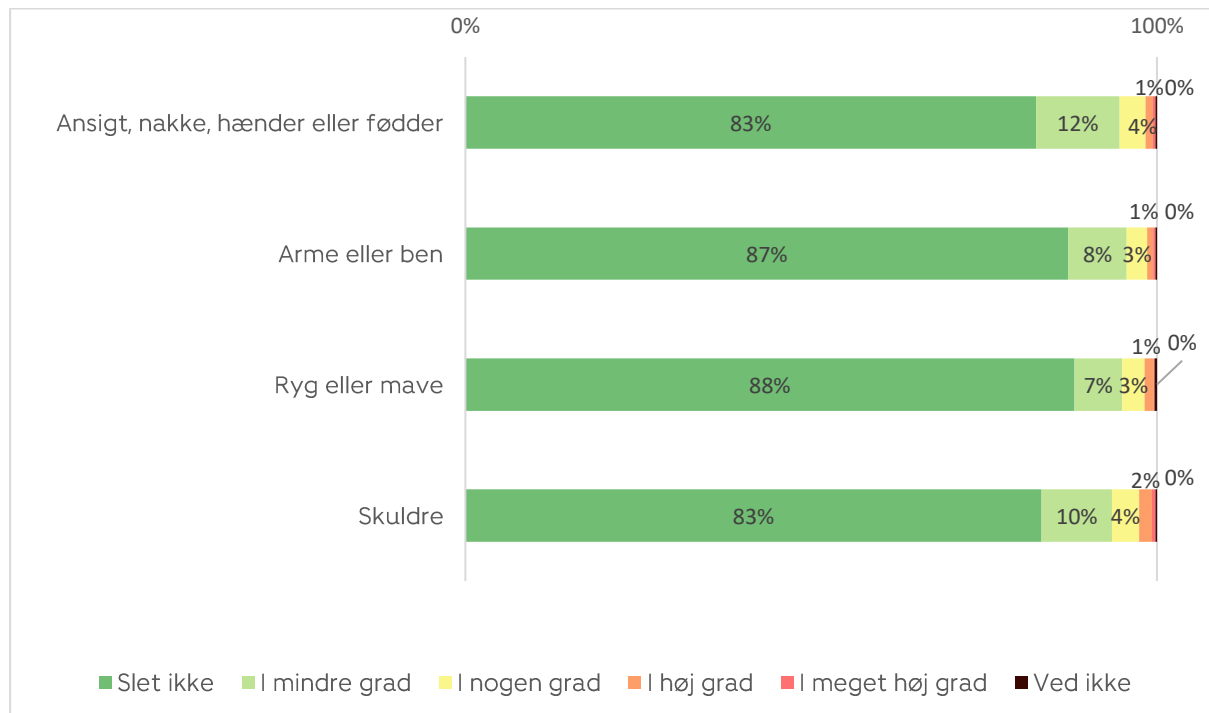
- Der er færre forældre, der angiver, at deres børn blev solskoldet i en eller anden grad i 2024 (26 %) end de tidligere år. Siden 2018 har andelen af solskoldede børn været faldende.

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=1.349).



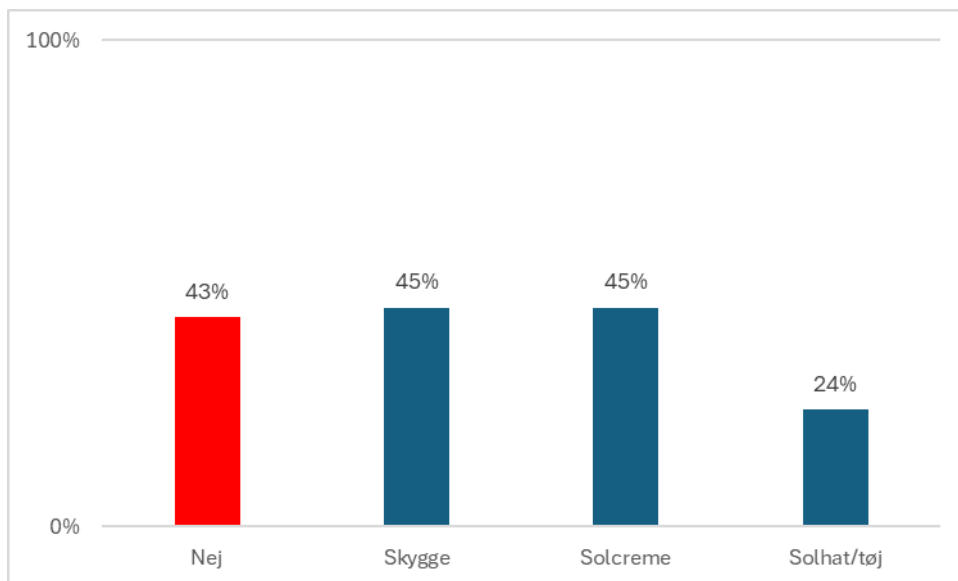
- 17% af forældrene angiver, at deres barn er blevet forbrændt/solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, mens 16 % er blevet forbrændt/solskoldet på skuldre, 13% er blevet solskoldet på arme eller ben og 12 % er blevet solskoldet på ryg eller mave.

5. Kendskab til solrådene

Danskernes uhjulpne⁹ kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 5.1. *Kræftens Bekæmpelses Solkampagne oplyser 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.¹⁰*

Blandt 15-70-årige (n=5.020).

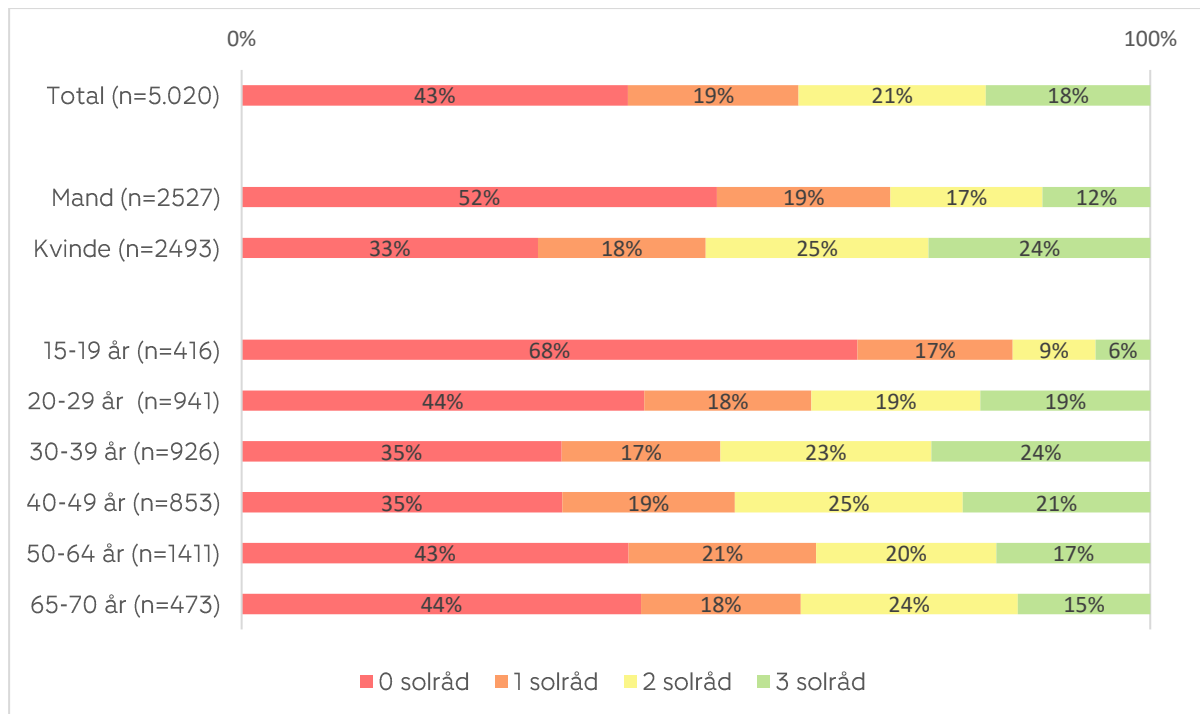


- 45 % af 15-70-årige angiver uhjulpet at kende til Solkampagnens solråd om skygge og solcreme, mens 24 % har nævnt solhat/tøj.
- 43 % kunne ikke uhjulpet angive nogen af solrådene.

⁹ Uhjulpet kendskab betyder, at respondenterne ud fra spørgsmålet i figur 6.1 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=5.020).

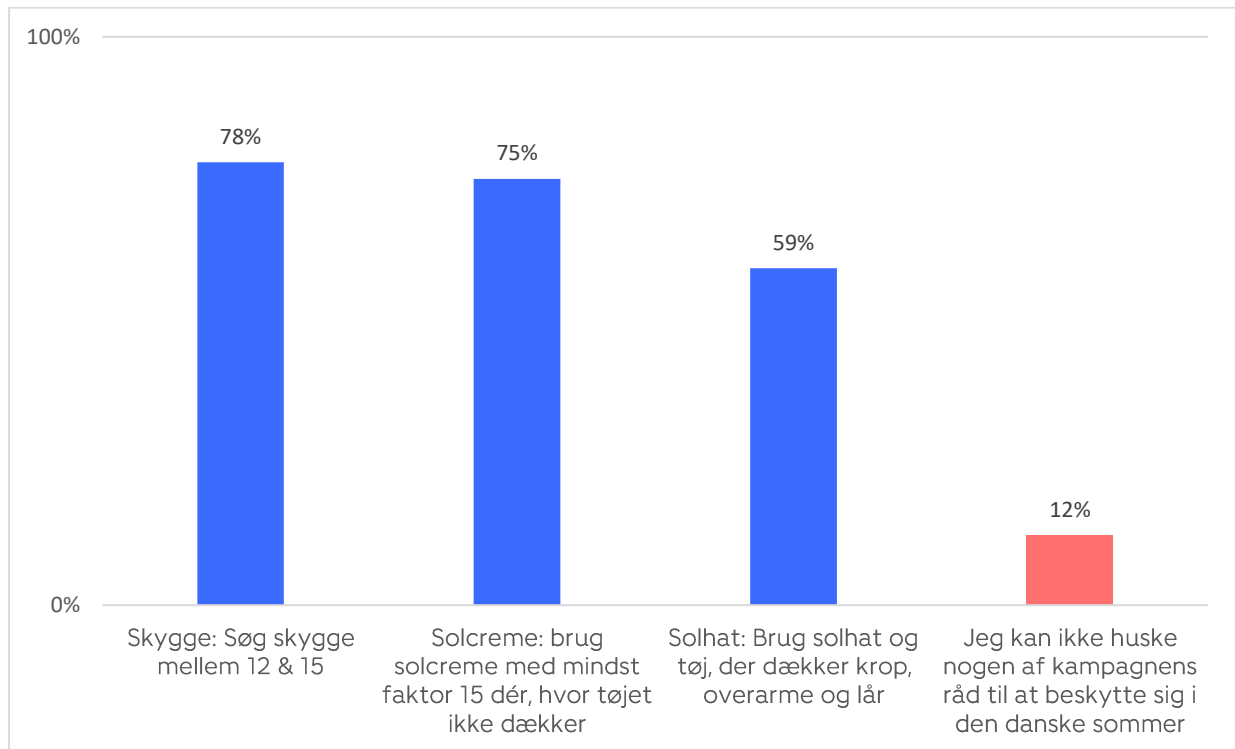


*Ingen forskel på regioner

- Blandt 15-70-årige kunne 19 % nævnte ét af tre solråd, 21 % kunne nævne to af tre solråd, mens 18 % kunne nævne alle tre solråd. Under halvdelen (43 %) kunne ikke uhjulpet angive nogle af solrådene.
- Flere kvinder end mænd kunne nævne mindst ét solråd (67 % mod 48 %).
- Flest 30-39-årige og 40-49-årige kunne nævne mindst ét solråd (65 %), mens færrest 15-19-årige kunne det (32 %). Det var også blandt 30-39-årige og 15-19-årige, hvor hhv. flest og færrest uhjulpet kunne angive alle tre solråd (24 % mod 6 %).

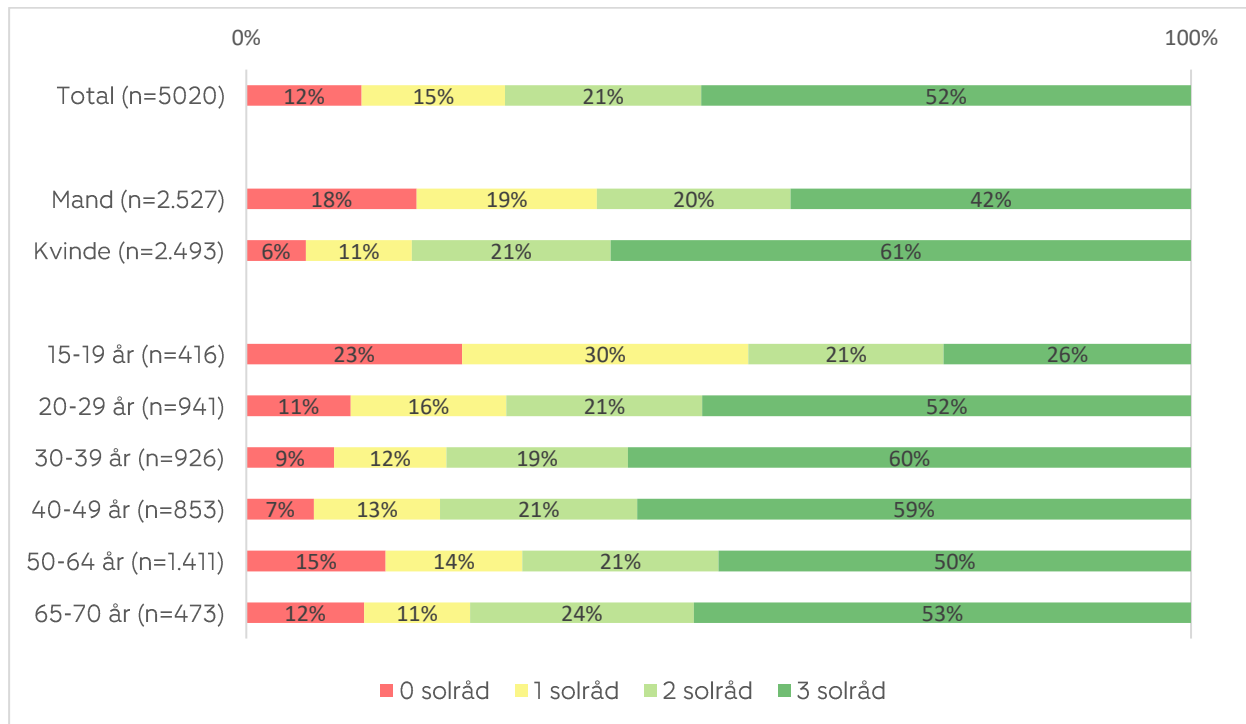
Danskernes hjulpe kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 5.3. Andelen af danskere der hjulpet kender til Solkampagnens tre solråd. Blandt 15-70-årige (n=5.020).



- Blandt 15-70-årige kender 78 % hjulpet solrådet skygge, 75 % kender hjulpet solrådet solcreme, og 59 % kender hjulpet solrådet solhat.
- 12 % kan ikke huske nogen af de tre solråd.

Figur 5.4. Antal solråd som respondenterne hjulpet angiver.
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=5.020).

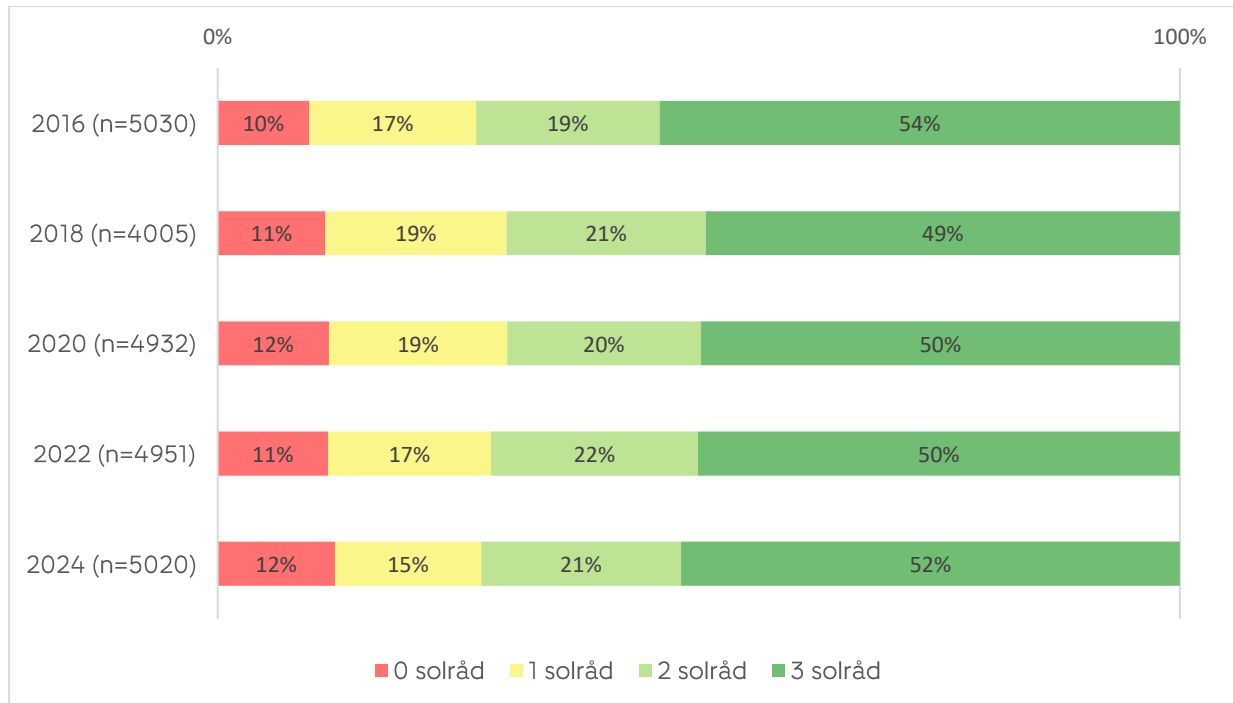


*Ingen regionsforskelle

- Blandt de 15-70-årige kunne 52 % hjulpet angive alle tre solråd. 21 % kunne hjulpet angive to solråd, 15 % kunne hjulpet angive 1 solråd, mens 12 % hjulpet ikke kunne angive nogen af de tre solråd.
- Flere kvinder end mænd (61 % mod 42 %) kunne angive alle tre solråd. Ligeledes ses det, at flere mænd end kvinder (18 % mod 6%) ikke kunne angive nogen af de tre solråd.
- Flest 40-49-årige (93 %) kunne hjulpet angive mindst et solråd. Færrest 15-19-årige (77 %) kunne hjulpet angive mindst et solråd.
- Blandt de 20-70-årige kunne mindst halvdelen hjulpet angive alle tre solråd. Det gjaldt for kun 26 % af 15-19-årige.

Udvikling i danskernes kendskab til Solkampagnens tre solråd (hjulpet)

Figur 5.5. Udviklingen i antal solråd som respondenterne hjulpet kan huske fra 2016-2024. Blandt 15-70-årige.

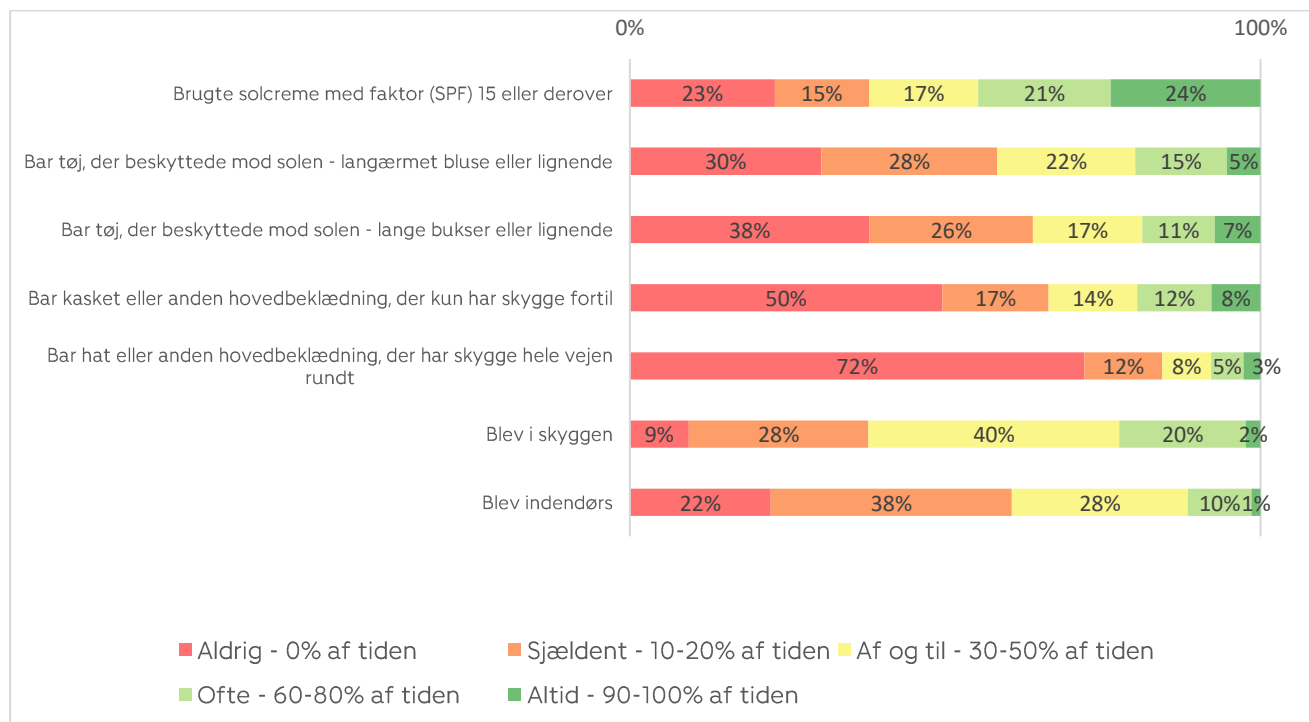


- Udviklingen i antallet af solråd, danskerne hjulpet kan angive, er generelt uændret med minimale variationer på tværs af årene, men uden en særlig tendens.

6. Solbeskyttelse

Danskernes brug af solbeskyttelse mellem kl. 12 og 15

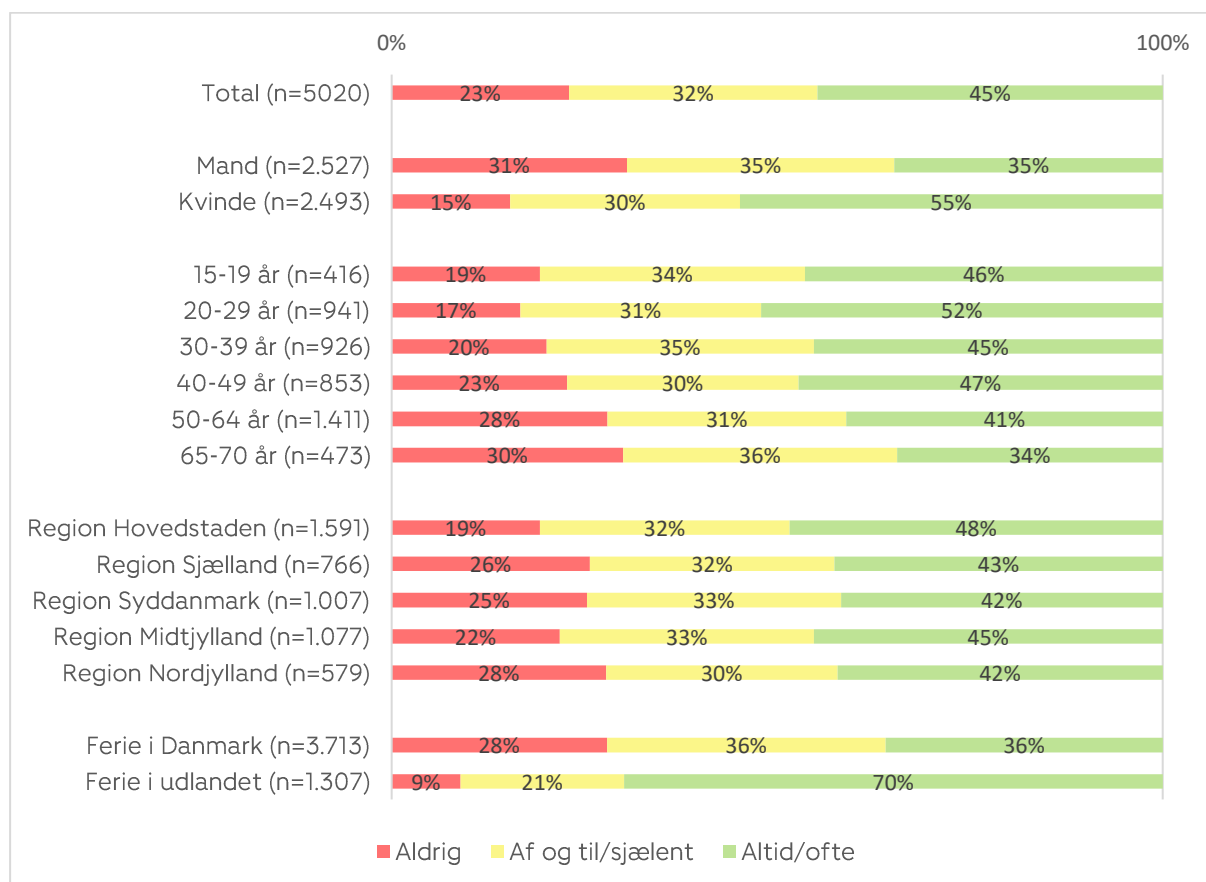
Figur 6.1. Når du var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i din ferie/fridage, hvor stor en del af tiden benyttede du da følgende måder til at beskytte dig mod solen? Blandt 15-70-årige (n=5.020).



- Det mest anvendte solråd er solcreme. 45 % af 15-70-årige danskere har *altid/ofte* brugt solcreme med SPF 15 eller derover mellem kl. 12 og 15 på deres ferie/fridage. Dog har 23 % *aldrig* anvendt solcreme med SPF 15+ på deres ferie/fridage i sommeren 2024.
- Det næstmest anvendte solråd er skygge, hvor 22 % af 15-70-årige danskere *altid/ofte* har opholdt sig i skygge. 9 % har *aldrig* opholdt sig i skyggen i deres ferie/fridage i sommeren 2024.
- De mindst anvendte solråd er hovedbeklædninger og tøj:
 - 20 % har *altid/ofte* anvendt tøj i form af langærmet bluse eller lignende. 30 % *aldrig* anvendt dette.
 - 19 % har *altid/ofte* anvendt tøj i form af lange bukser eller lignende. 38 % har *aldrig* anvendt dette.
 - 20 % har *altid/ofte* kasket eller anden hovedbeklædning, der kun har skygge fortil. 50 % gjorde *aldrig* dette.
 - 8 % har *altid/ofte* hat eller anden hovedbeklædning, der har skygge hele vejen rundt. 72 % gjorde *aldrig* dette.
- 12 % blev *altid/ofte* indendørs mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

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

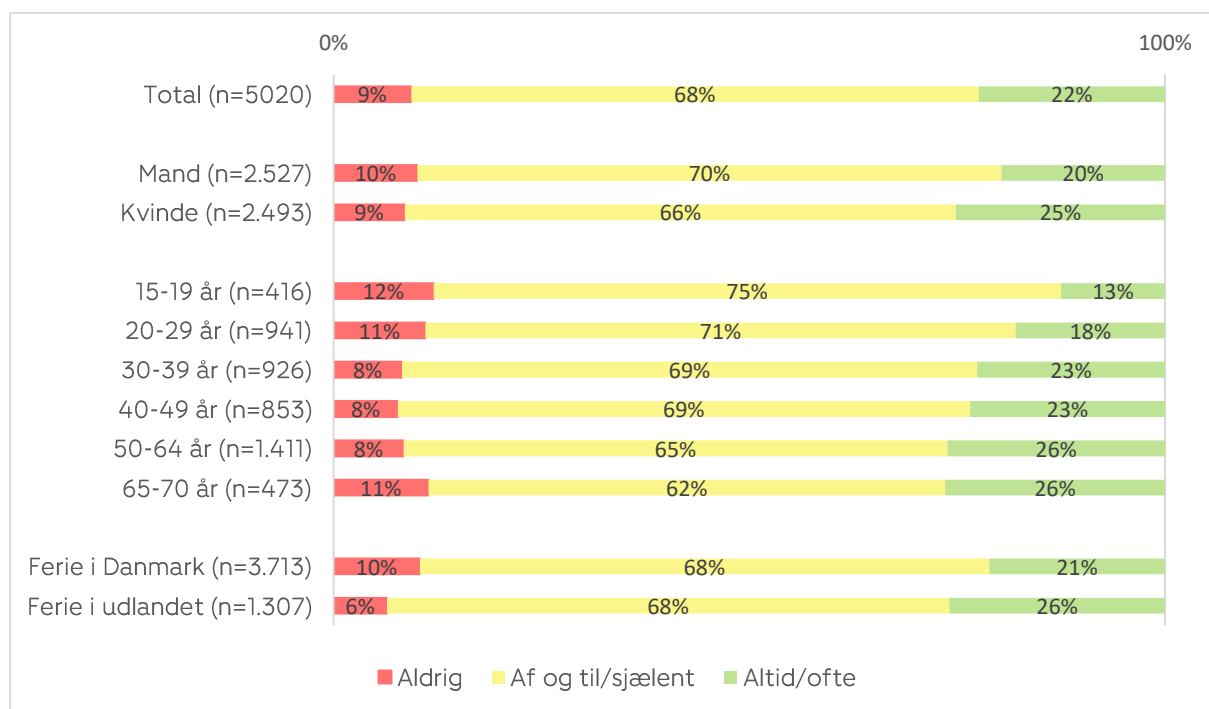
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder, region og ferie i DK/udlandet (n=5.020).



- Flere kvinder (55 %) end mænd (35 %) har *altid/ofte* brugt solcreme.
- Flest i aldersgrupperne 20-29 år (52 %) har altid/ofte brugt solcreme, mens færrest 65-70-årige (34 %) har brugt det.
- Flest fra Region Hovedstaden (48 %) har altid/ofte brugt solcreme, mens færrest fra Region Syddanmark og Region Nordjylland har brugt det (42 %).
- Danskere, der har været på ferie i udlandet, har hyppigere brugt solcreme, end danskere, der holdt ferie/fridage i Danmark (70 % mod 36 %, 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.

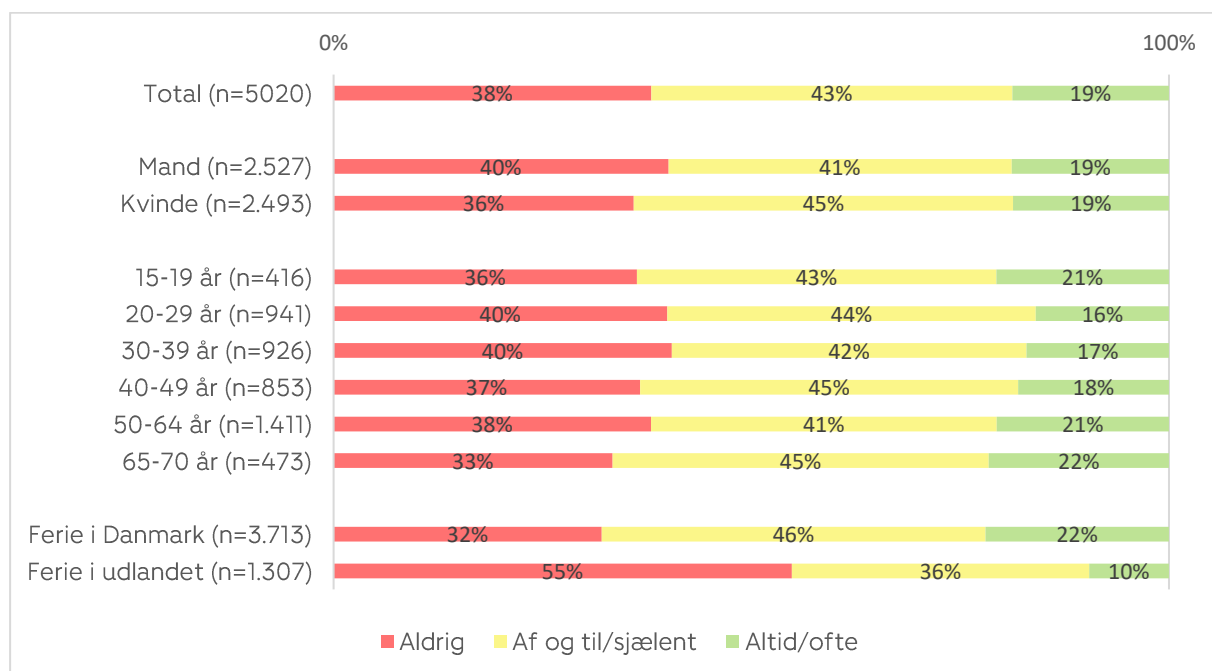
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=5.020).



* Ingen regionsforskelle.

- Flere kvinder (25 %) end mænd (20 %) har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen.
- Flest 50-64-årige og 65-70-årige (26 %) har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen, mens færrest 15-19-årige (13 %) *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen. Andelen, der opholder sig *altid/ofte* i skyggen, stiger i takt med alderen.
- 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 (26 % mod 21 %).

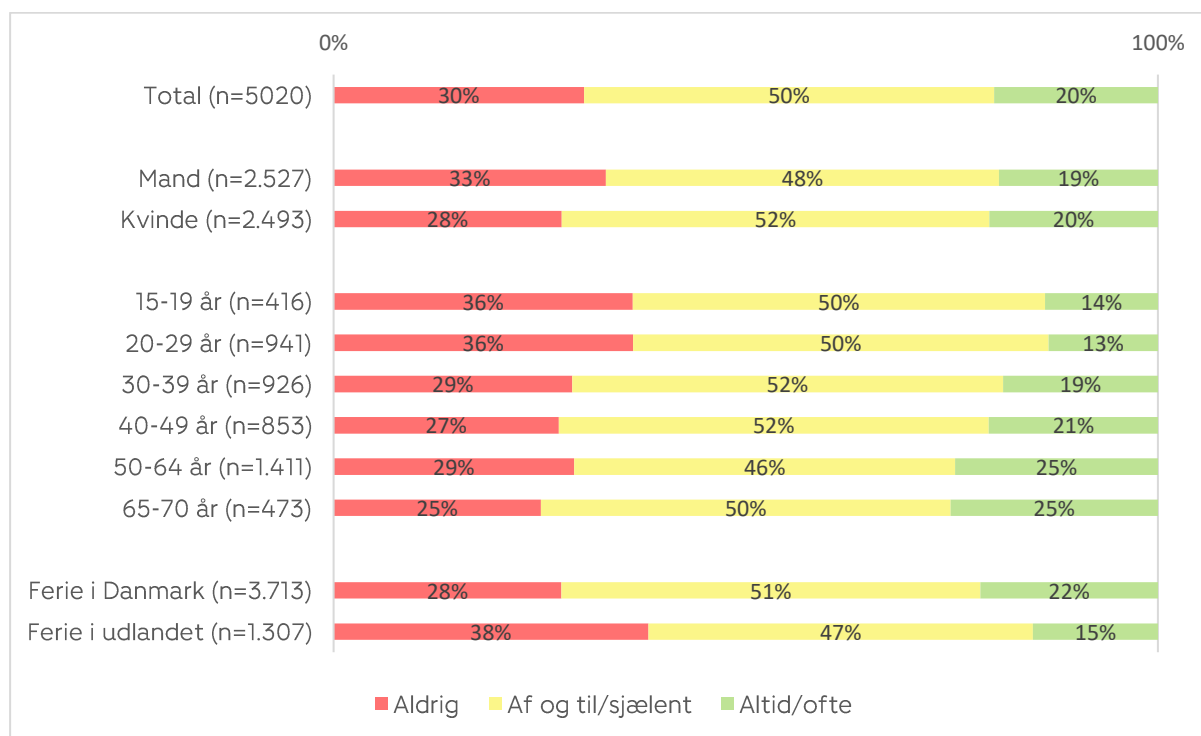
Figur 6.4. Andelen af danskere der bar tøj, der beskyttede mod solen (lange bukser eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i DK/udlandet* (n=5.020).



* Ingen regionsforskelle

- Lige mange kvinder og mænd brugte *altid/ofte* lange bukser eller lignende som solbeskyttelse (19 %). Flere mænd (40 %) end kvinder (36 %) har dog *aldrig* brugt lange bukser eller lignende som solbeskyttelse i deres ferie/fridage i sommeren 2024.
- 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 (16 %).
- Danskere, der holdt ferie i Danmark, brugte i højere grad *ofte/altid* lange bukser eller lignende som solbeskyttelse sammenlignet med danskere, der holdt ferie i udlandet (22 % mod 10 %).

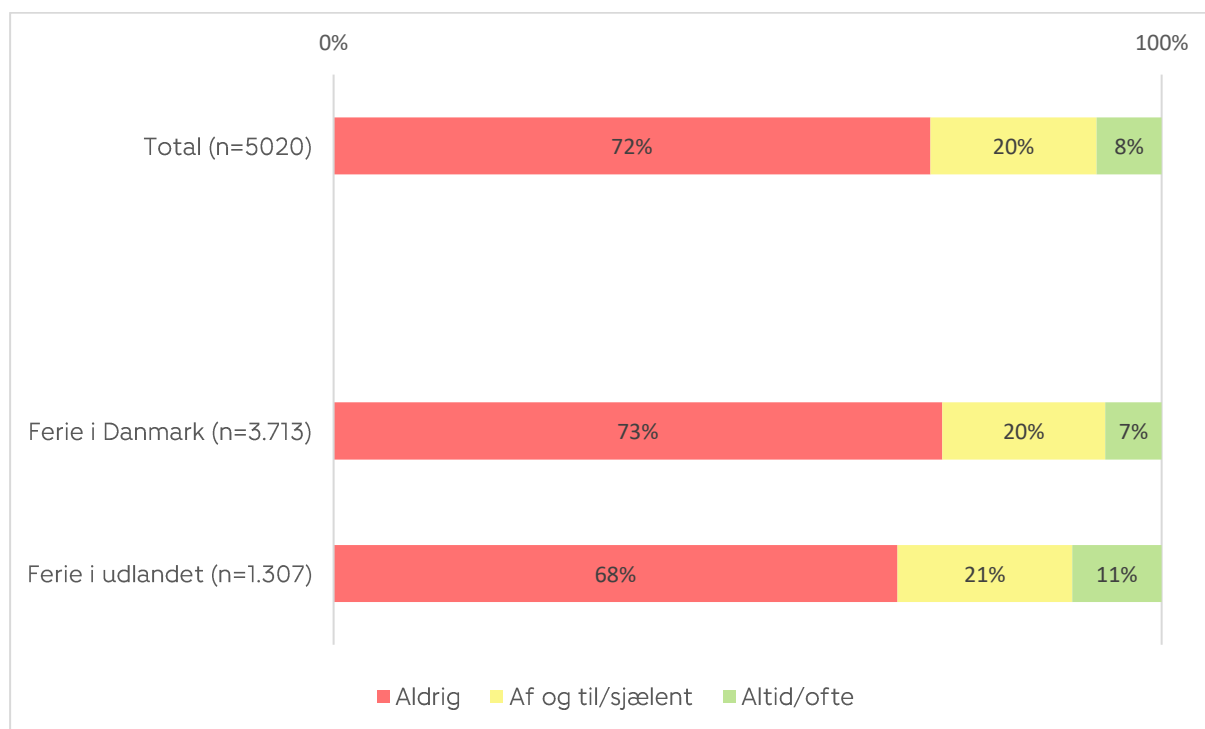
Figur 6.5. Andelen af danskere der bar tøj, der beskyttede mod solen (langærmet bluse eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie DK/udlandet* (n=5.020).



*Ingen regionsforskelle

- Flere mænd (33 %) end kvinder (28 %) har *aldrig* brugt langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse i deres ferie/fridage i sommeren 2024.
- Flest 65-70-årige brugte altid/ofte langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse, mens færrest 15-19-årige og 20-29-årige brugte det (25 % mod 13%-14%). 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 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 ferie i DK/udlandet* (n=5.020).

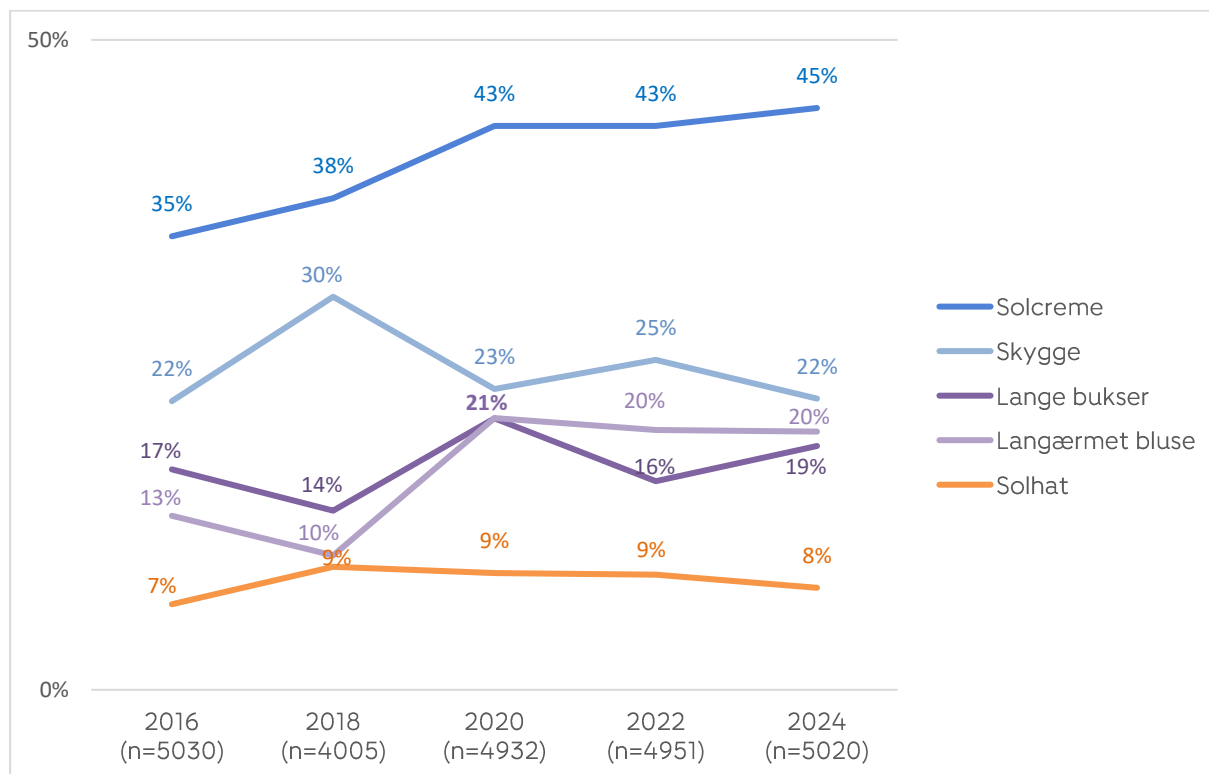


*Ingen køns-, alders- eller regionsforskelle

- 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 (11 %) sammenlignet med dem, der har holdt ferie i Danmark (7 %)

Udvikling i danskernes brug af solrådene

Figur 6.7. Udvikling i danskernes brug af solrådene fra 2016-2024. Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i DK/Udland.



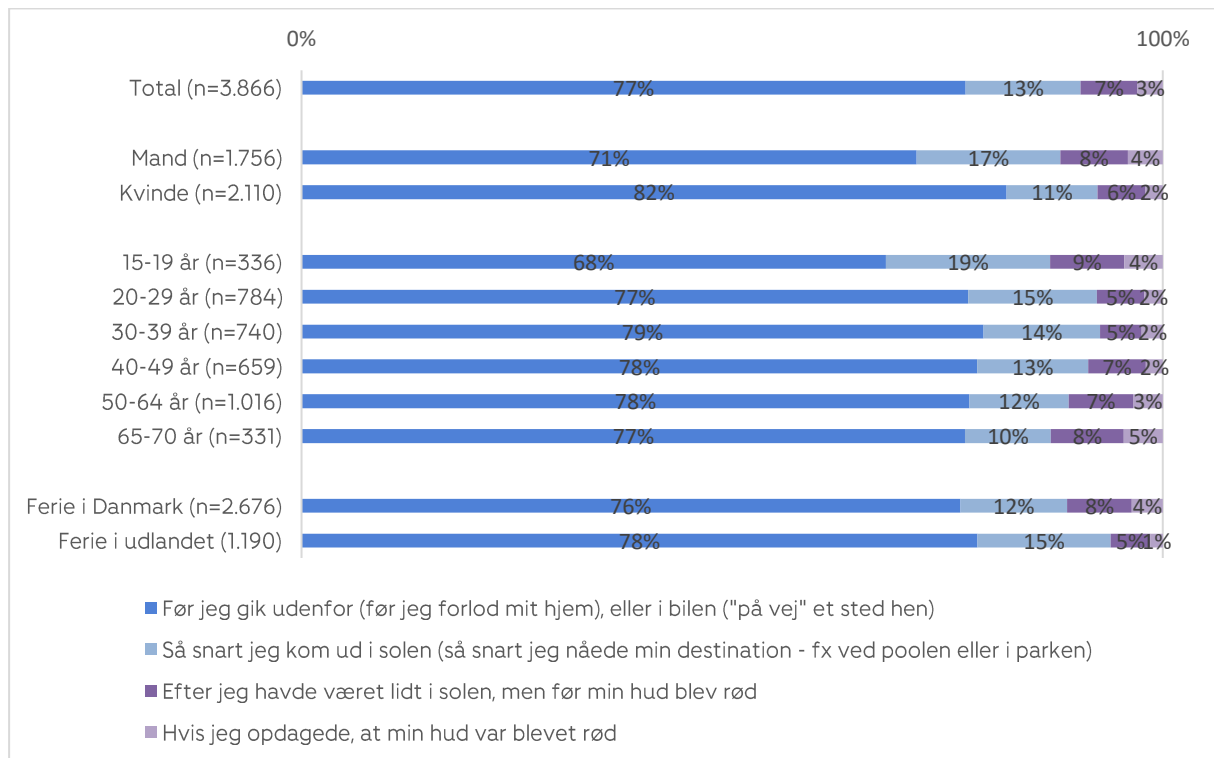
- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* brugte solcreme, når de var udendørs mellem kl. 12-15 på deres ferie/fridage i 2024 (45 %) end i tidligere år.
- Der er færre 15-70-årige, der *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen i 2024 (22 %) sammenlignet med 2022 (25 %) og 2018 (30%). Niveauet ligger omtrent samme sted som i 2020 (23%) og 2016 (22 %).
- Andelen af 15-70-årige, der *altid/ofte* bar lange bukser i 2024 er 20 %. Tallet stiger og falder fra år til år uden nogen klar tendens.
- Antallet af 15-70-årige, der *altid/ofte* har brugt langærmet bluse har ligget stabilt for årene 2020, 2022 og 2024 (21%, 20% og 20%).
- Andelen af 15-70-årige danskere, der *altid/ofte* bar solhat er uændret fra 2018 (8-9 %).

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 DK/udland* (n=3.866).



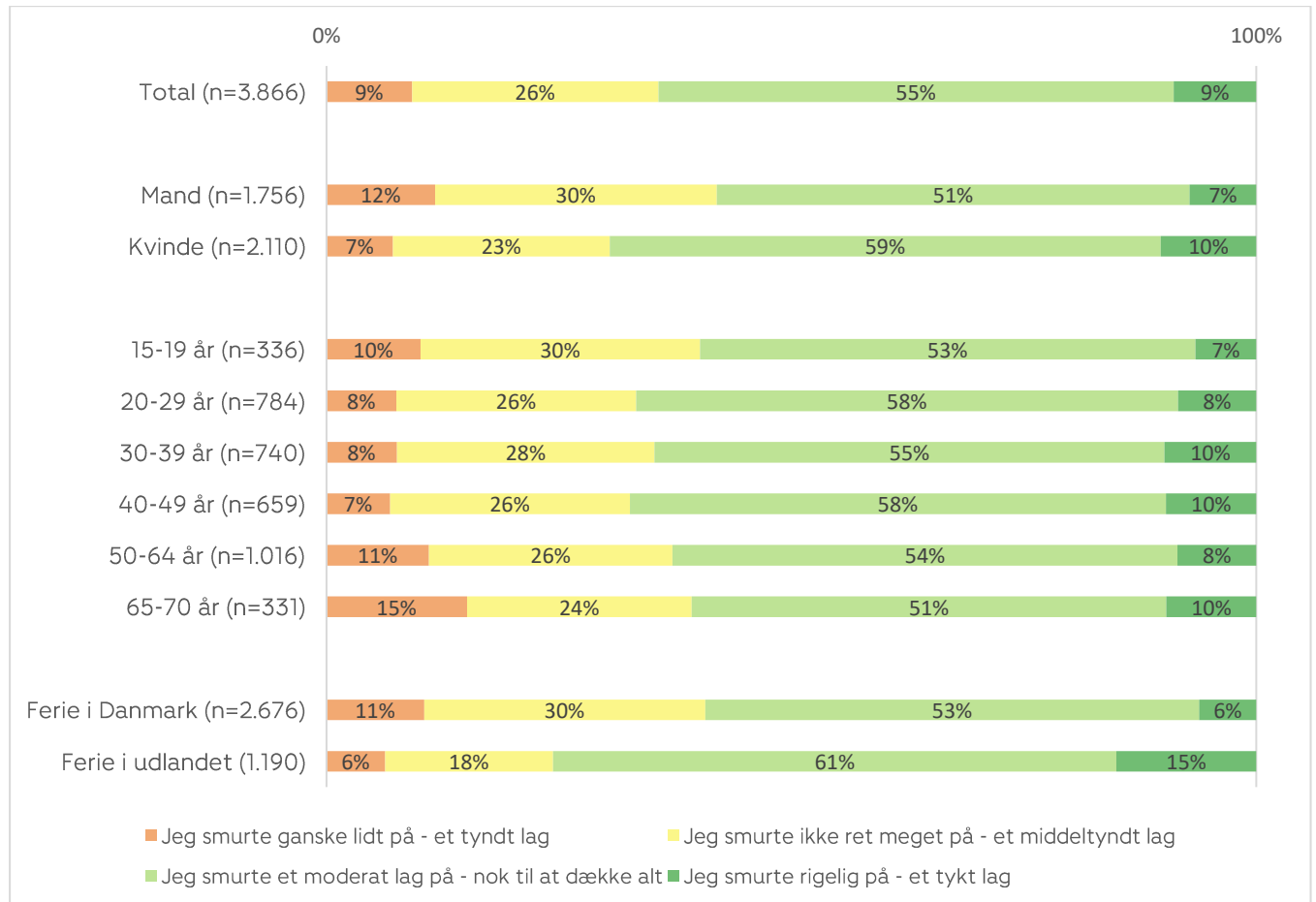
*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige, som har brugt solcreme som solbeskyttelse, har 77 % 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 7 % 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 (82 %) end mænd (71 %) smurte typisk solcreme på, før de gik ud i solen eller i bilen.
- Færrest 15-19-årige (68 %) smurte sig typisk ind, før de gik ud i solen eller i bilen, mens flest i alderen 30-39 år gjorde det (79 %).
- Få flere, der holdt ferie i udlandet, smurte sig typisk ind, før de gik udenfor eller i bilen, sammenlignet med dem, der holdt ferie i Danmark (76 % mod 78 %). Ligeledes ses det også, at flere på ferie i udlandet (15%) smurte sig ind, så snart de kom ud i solen, end dem der var på ferie i Danmark (12%).

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=3.866).



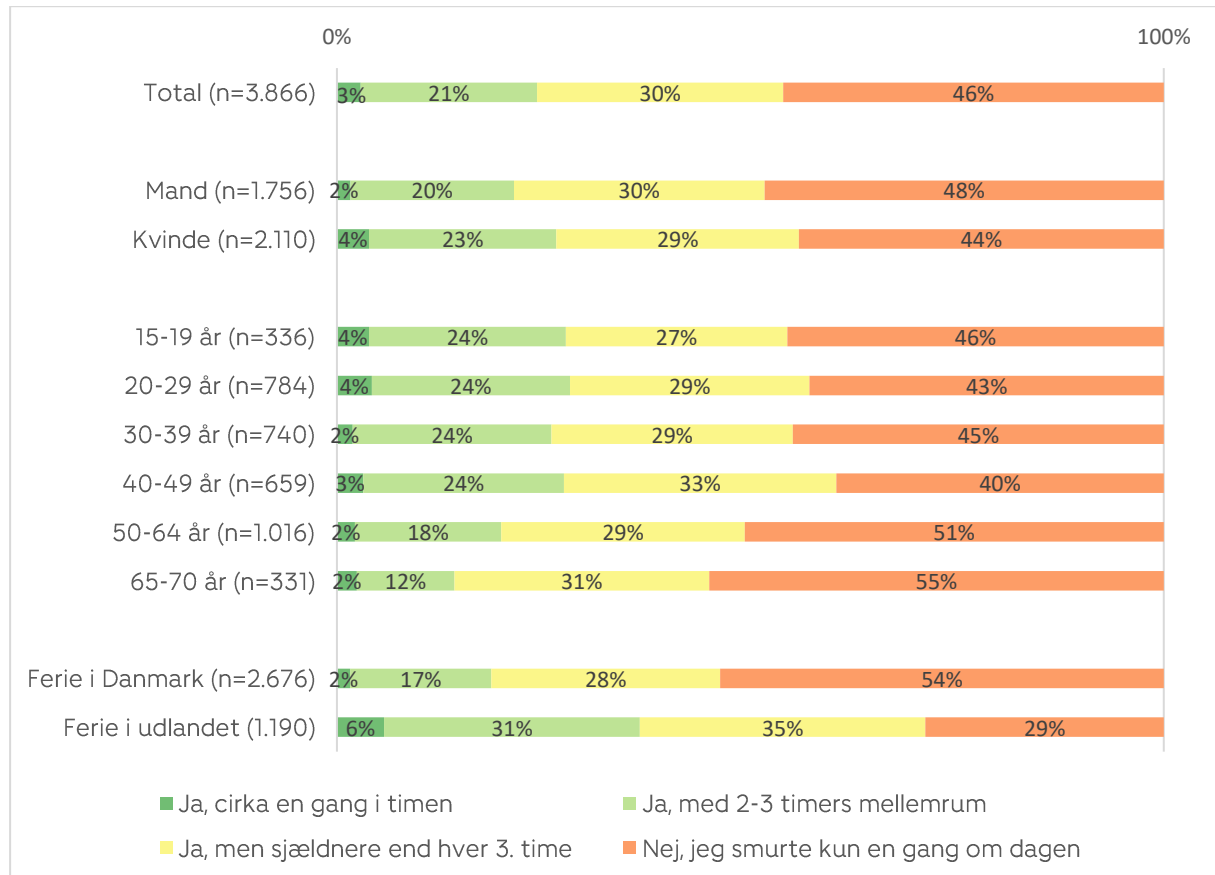
*Ingen regionsforskelle

- 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, 26 % 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 (70 % mod 58 %).
- Flest i aldersgrupperne 40-49 år samt 20-29 år har enten smurt et tykt eller et moderat lag solcreme på (67 %), mens færrest i alderen 15-19 år har gjort det (60 %).
- 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 (76 % mod 59 %).
- Andelen af danskere, der smører et tykt eller moderat lag solcreme på, har ikke ændret sig fra 2018-2024 (fremgår ikke af figur).

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=3.866).

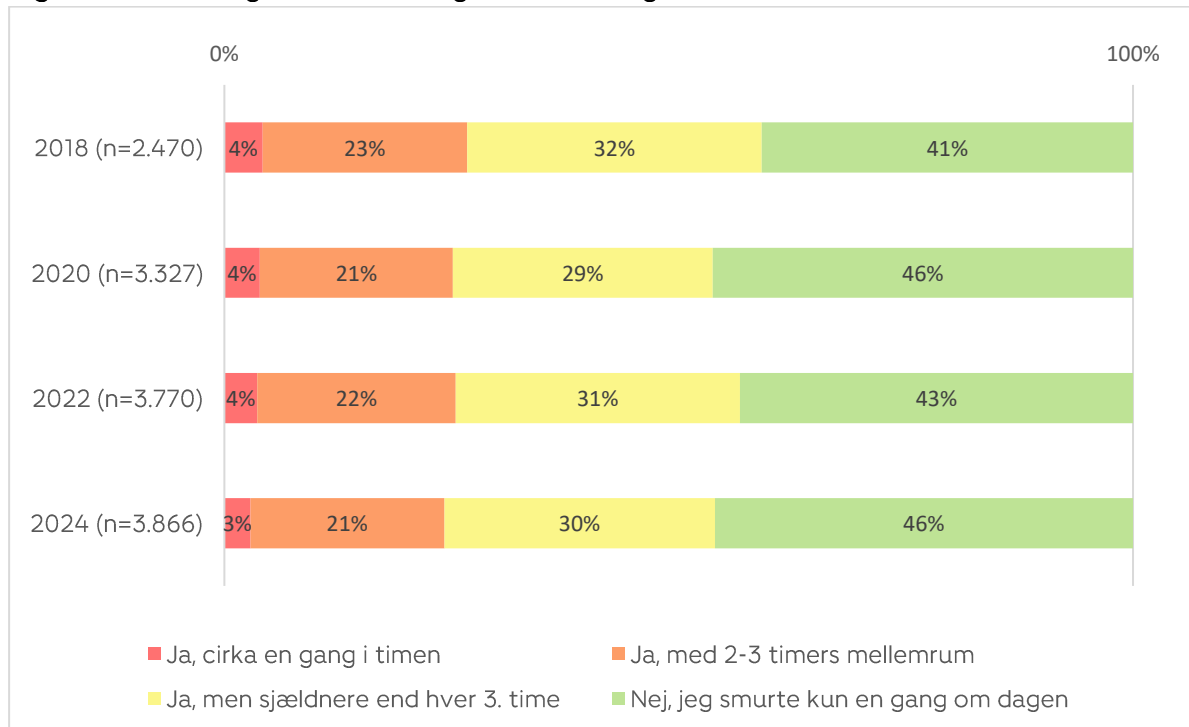


*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har brugt solcreme i ferien/fridagene, angiver 46 %, at de har smurt sig ind én gang om dagen. Derudover har 30 % genindsmurt sig men sjældnere end hver tredje time, 21 % har genindsmurt sig med 2-3 timers mellemrum, mens 3 % har genindsmurt sig cirka en gang i timen.
- En større andel kvinder (27 %) har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum sammenlignet med mænd (21 %).
- Flest i alderen 15-19 og 20-29 (28 %) år har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum. Færrest i alderen 65-70 år (14 %) har genindsmurt sig med solcreme med højst tre timers mellemrum.
- 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 19 %).

Udvikling af genindsmøring

Figur 7.4 Udvikling i danskernes genindsmøring af solcreme

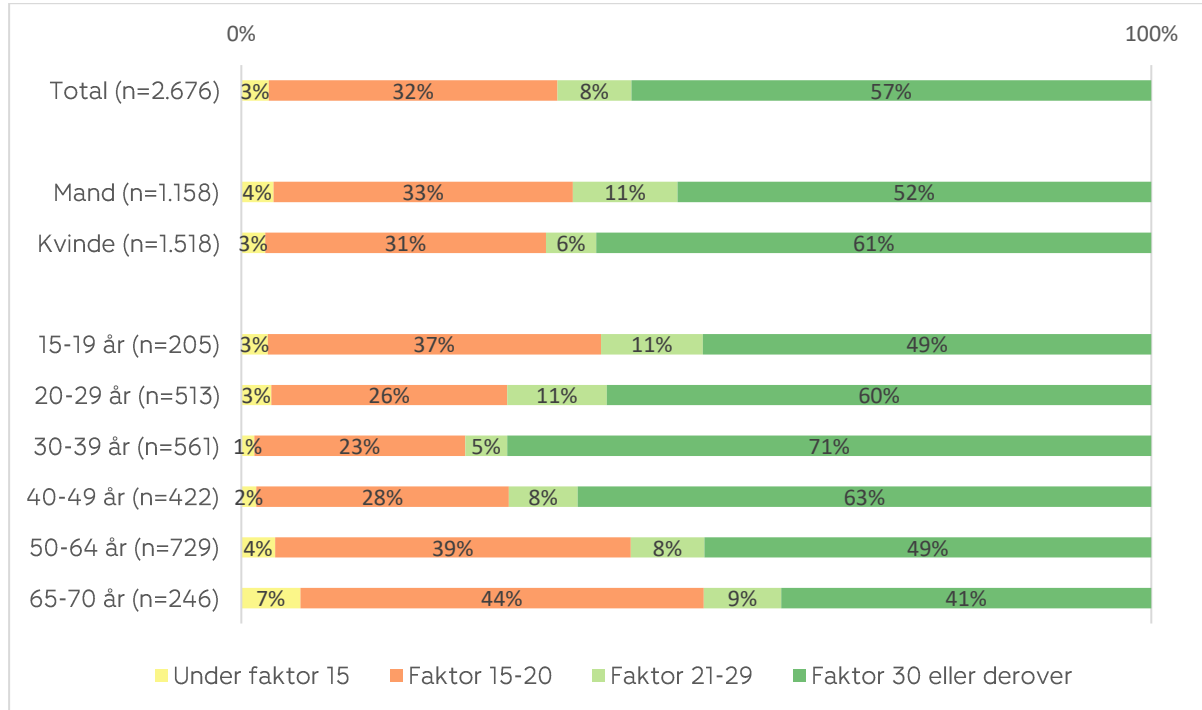


- Der ses minimale variationer gennem årene, hvorvidt de adspurgte genindsmører sig i løbet af dagen eller ej. Der ses dog ingen tydelig tendens.

Hvilken faktor solcreme bruger danskerne?

Figur 7.5. 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=2.676).



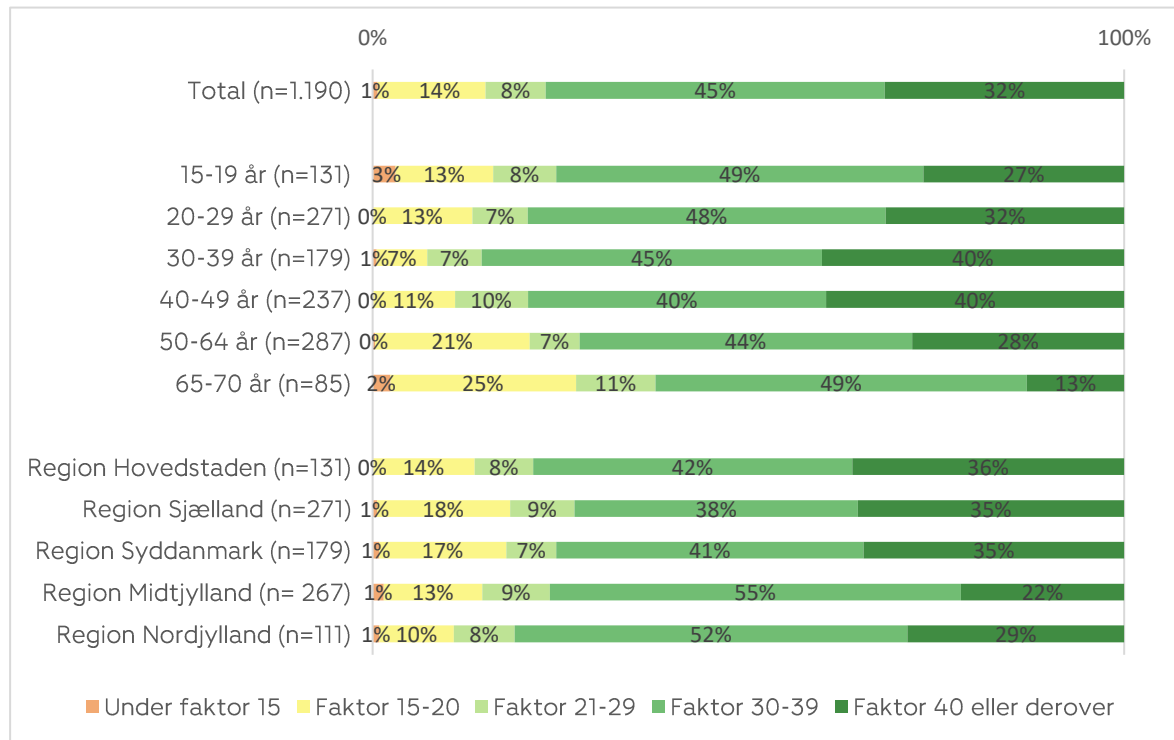
*Ingen regionsforskelle

- I 2025 ændrede Sundhedsstyrelsen anbefalingen for solcreme i Danmark. Nu anbefales mindst faktor 30 i Danmark, men i 2024, da denne spørgeskemaundersøgelse blev gennemført, var anbefalingen mindst faktor 15 i Danmark.
- Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie i Danmark, og som har brugt solcreme, har halvdelen (57 %) brugt faktor 30 eller derover. 8 % har brugt faktor 21-29, 32 % har brugt faktor 15-20, mens 3 % 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 (61 % mod 52 %).
- Flest 30-39-årige (71 %) har brugt faktor 30 eller derover, mens færrest i aldersgruppen 65-70 år (41 %) har brugt det. Andelen der bruger faktor 30 eller derover stiger med alderen indtil 30-39-år, hvorefter den falder igen.

Hvilken faktor solcreme bruger danskerne?

Figur 7.6. 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=1.190).



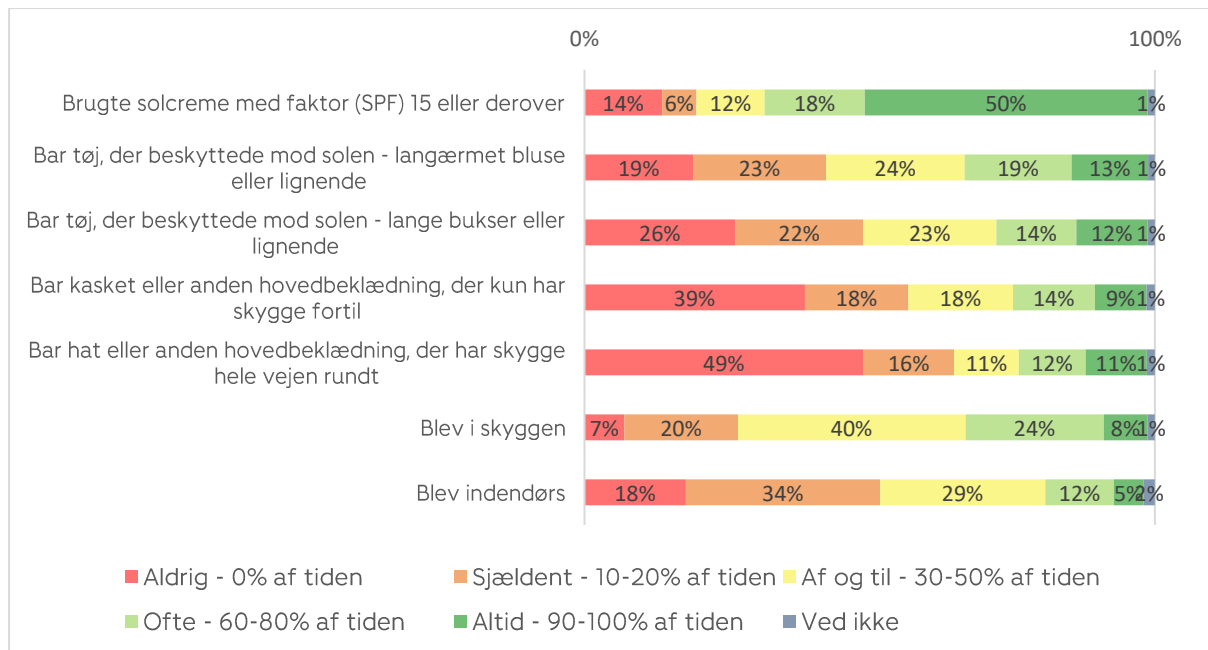
*Ingen kønsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere, der har holdt ferie/fridage i udlandet og har brugt solcreme, har 32 % brugt faktor 40 eller derover, og 45 % har brugt faktor 30 eller derover. 8 % har angivet, at de har brugt faktor 21-29, 14 % har brugt faktor 15-20, mens 1 % har brugt under faktor 15.
- Danskere i aldersgruppen 30-39 år har i højere grad brugt solcreme med faktor 30 eller derover sammenlignet med andre aldersgrupper (85 %). 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 (81 %). Færrest i Region Sjælland bruger faktor 30 eller derover, når de er på ferie i udlandet (73 %).

8. Børns brug af solbeskyttelse

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

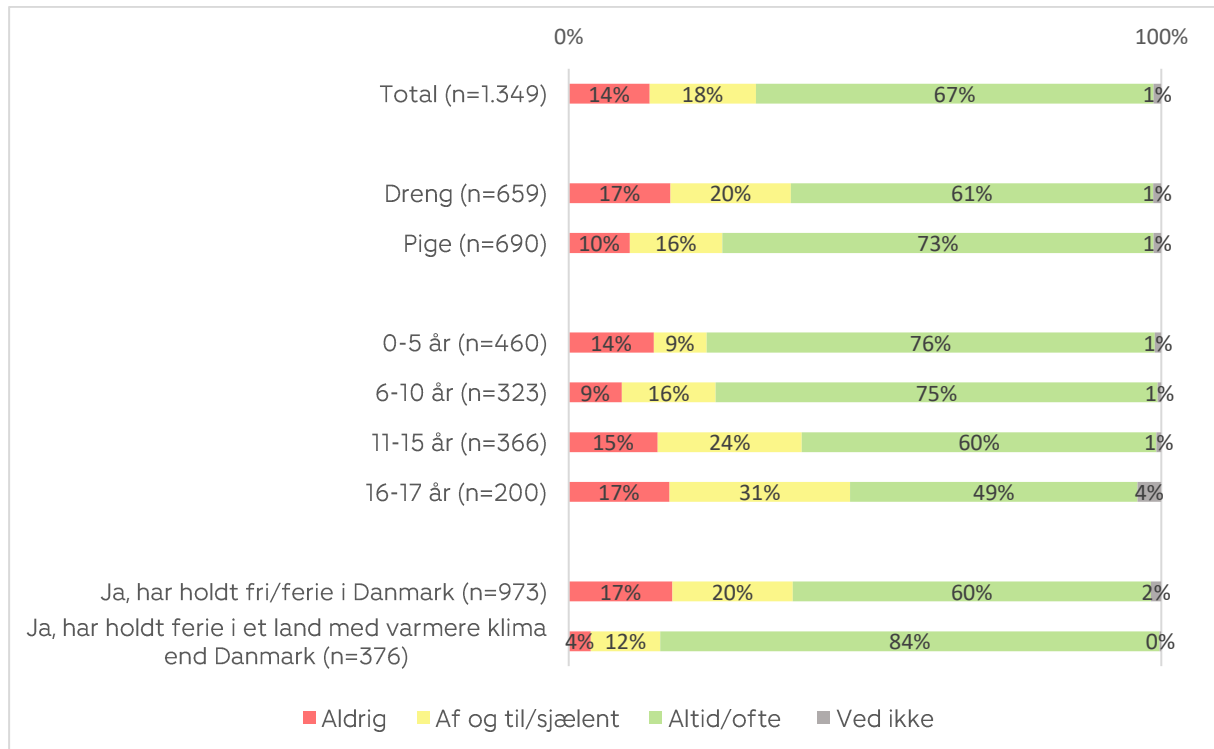
Figur 8.1. Når dit barn var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i ferien/fridagene, hvor stor en del af tiden benyttede han/hun da følgende måder til at beskytte sig mod solen? Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie (n=1.349).



- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 67%, at deres barn *altid/ofte* brugte solcreme med mindst faktor 15, mens 14% 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/ofte* brugte langærmet bluse eller lignende for at beskytte sig mod solen, mens 19% angiver, at barnet *aldrig* brugte dette.
- 26% af forældrene angiver, at deres barn *altid/ofte* brugte lange bukser eller lignende for at beskytte sig mod solen, mens 26 % angiver, at barnet *aldrig* brugte dette.
- 23 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/ofte* bar kasket eller anden hovedbeklædning med skygge *fortil*, mens 39 % angiver, at barnet *aldrig* bar kasket.
- 22 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/ofte* bar hat eller anden hovedbeklædning med skygge *hele vejen rundt*, mens 49 % angiver, at barnet *aldrig* bar hat.
- 32 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/ofte* opholdt sig i skyggen, mens 7% angiver, at barnet *aldrig* gjorde dette,
- 17 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/ofte* blev indendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15, mens 18 % angiver, at barnet *aldrig* gjorde dette.

Figur 8.2. Andelen af børn der ifølge deres forældre brugte solcreme med 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=1.349).

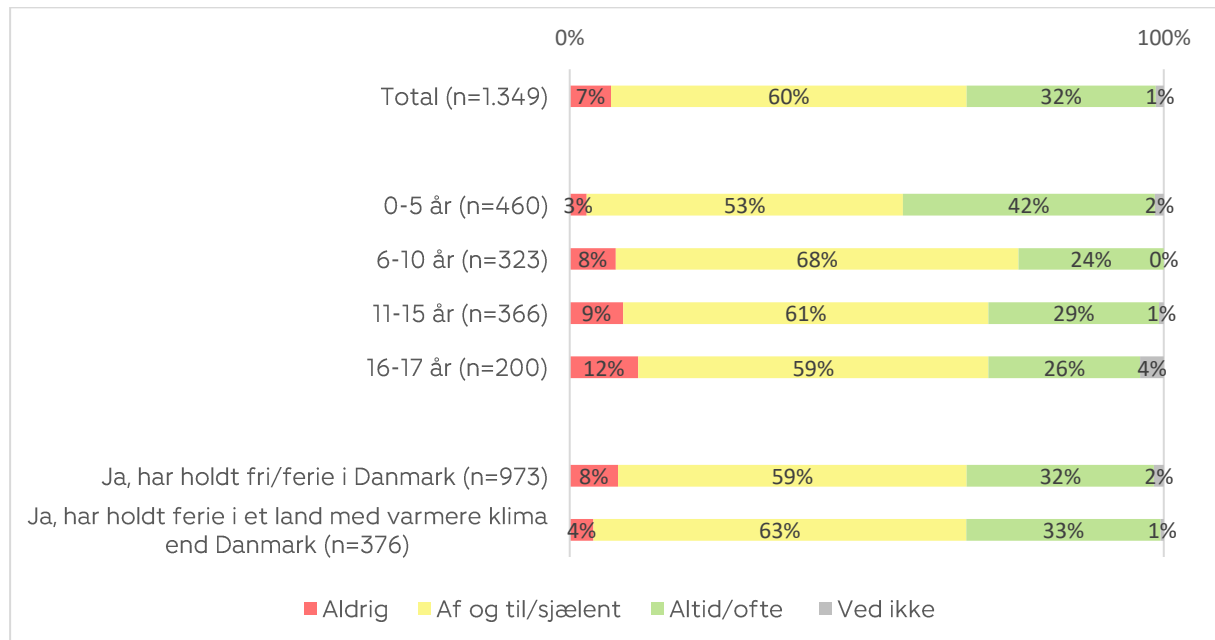


*Ingen regionsforskelle

- Flere piger (73%) end drenge (61%) brugte altid solcreme med mindst faktor 15 mellem kl. 12 og 15, ifølge forældrene. Samtidigt er der også færre piger end drenge, som aldrig brugte solcreme mellem kl. 12 og 15.
- Blandt børn i alderen 0-5 år brugte 76 % *altid/ofte* solcreme ifølge forældrene. Færrest børn i alderen 16-17 år brugte, ifølge forældre, solcreme altid/ofte (49 %). Brugen af solcreme med mindst faktor 15 falder med stigende alder.
- Børn, der har holdt ferie med sine forældre i udlandet, bruger i højere grad *altid/ofte* solcreme sammenlignet med børn, der har holdt ferie i med sine forældre i Danmark (84 % mod 60 %).

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=1.349).

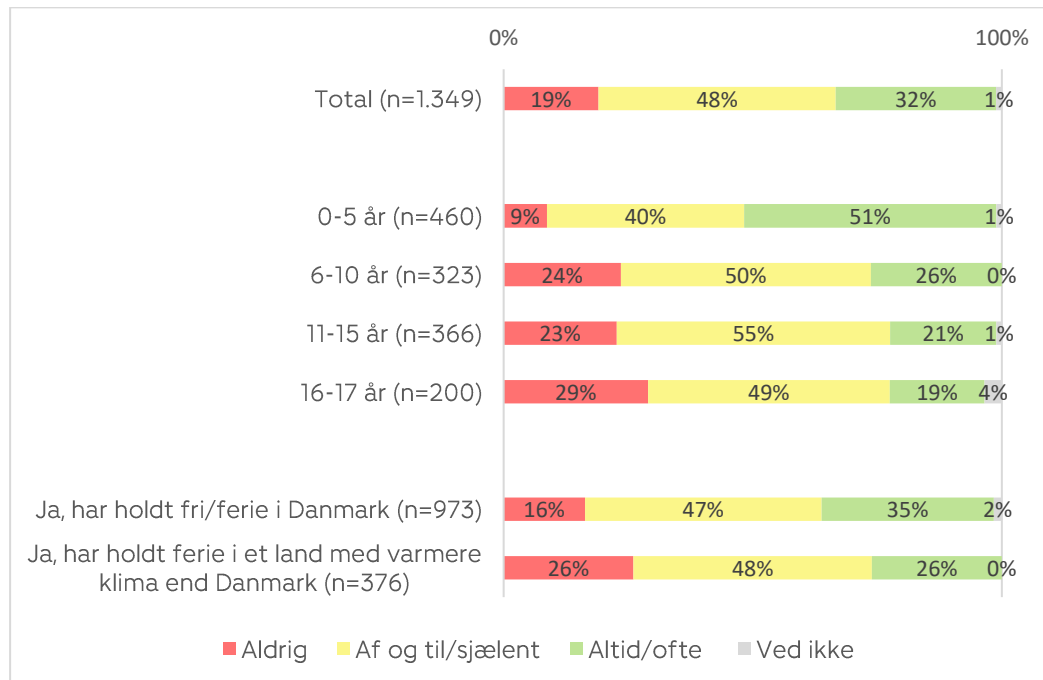


* Ingen forskelle i forhold til barnets køn eller region.

- 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 60 % af børnene *af og til/sjældent* opholdt sig i skyggen, mens 7 % *aldrig* har gjort det i tidsrummet.
- Blandt børn i alderen 0-5 år har 42 % *altid/ofte* opholdt sig i skyggen ifølge forældrene, mens kun 24 % af børn i alderen 6-10 år *altid/ofte* har gjort det. Ligeledes er der 29% af 11-15-årige og 26% af 16-17-årige, der altid har holdt sig i skyggen mellem 12 og 15.
- Færrest 0-5 årige har aldrig opholdt sig i skyggen mellem 12 og 15 (3 %). Andelen stiger i tak med alderen. Der er 12 % af de 16-17-årige, der *aldrig* har opholdt sig i skyggen i ferien/fridagene ifølge forældrene.
- Flere børn, der har holdt ferie med deres forældre i Danmark, har aldrig opholdt sig i skyggen mellem 12 og 15, end børn der var med deres forældre på ferie i udlandet (8% mod 4%).

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=1.349).

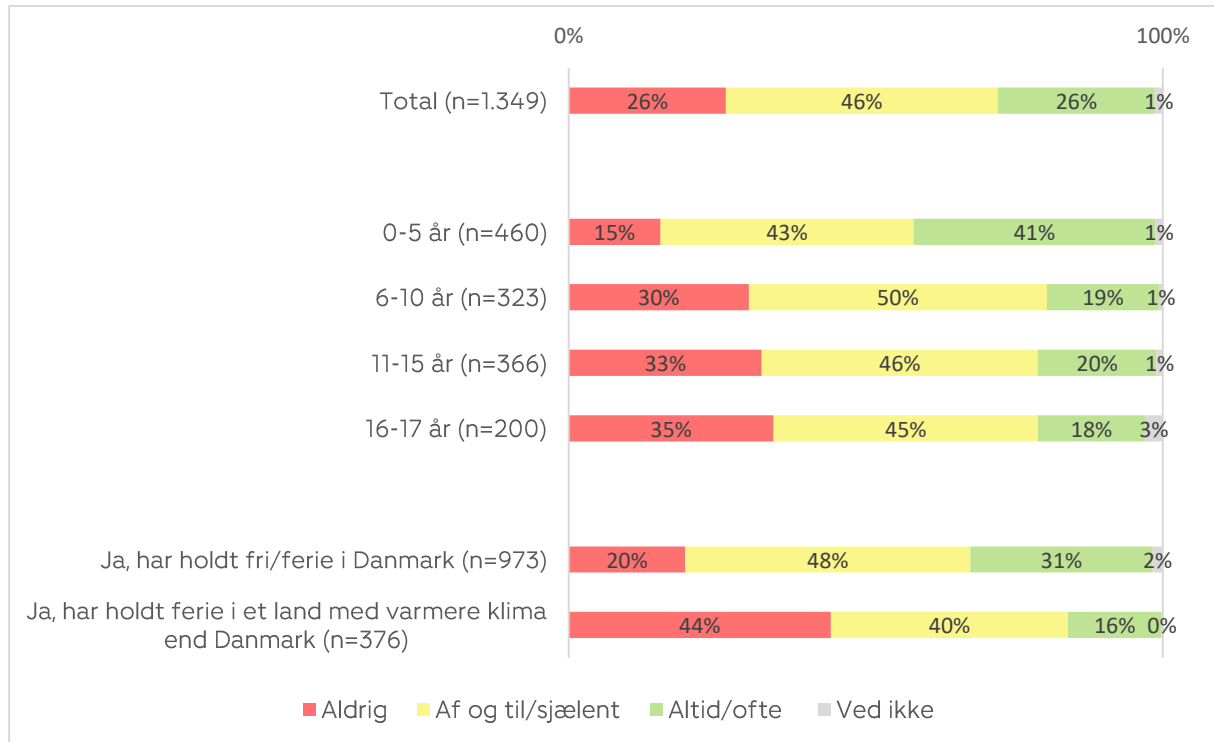


* Ingen forskelle i forhold til barns køn og region.

- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 32 %, 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 48 % 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 (51 %), 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.
- 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 i med sine forældre i udlandet (35 % mod 26 %). 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 (26 % 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.

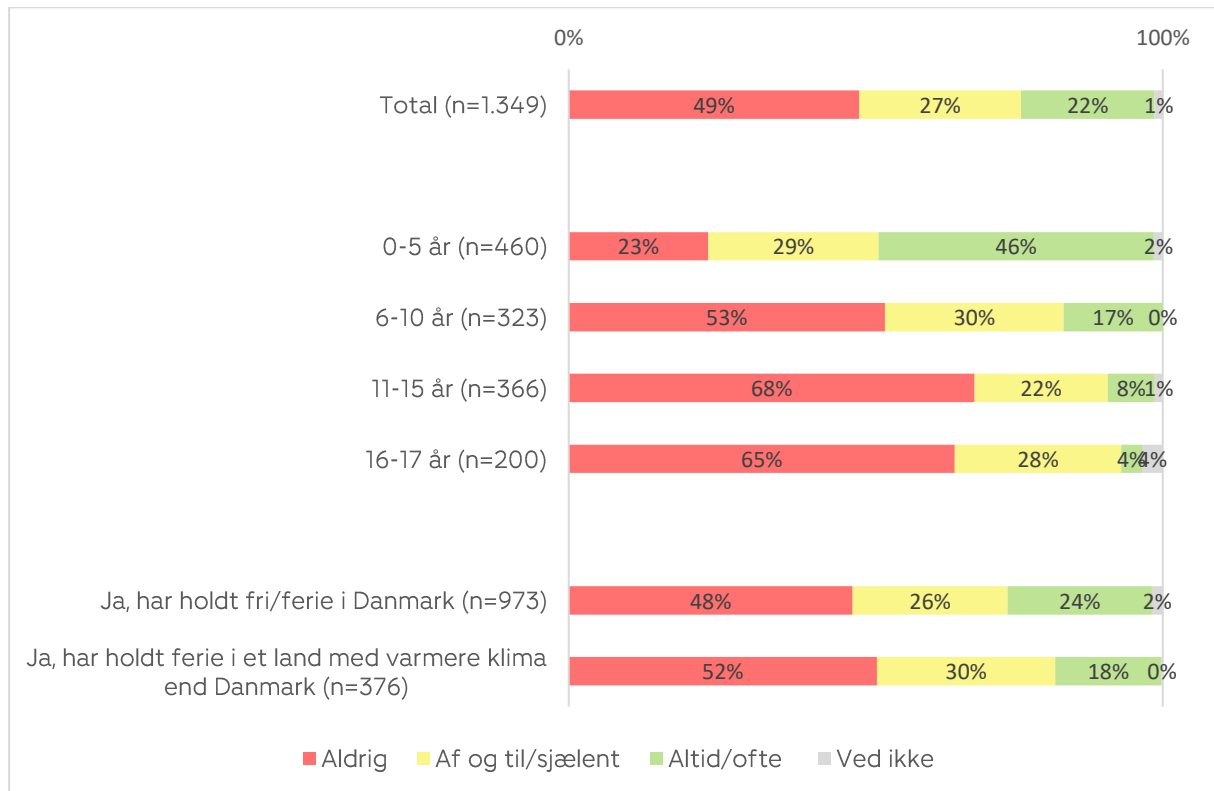
Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie– fordelt på barns alder og ferie i DK/udlandet * (n=1.349).



* Ingen forskelle i forhold til barns køn og region.

- Blandt forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver 26 %, 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 46 % af børnene *af og til/sjældent* lange bukser eller lignende, mens 26 % *aldrig* gjorde det.
- Flest børn i alderen 0-5 år (41 %) 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 (18-20 %). 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 højere grad *aldrig* brugt lange bukser eller lignende sammenlignet med børn, der har holdt ferie i med sine forældre i Danmark (44 % mod 20 %).

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=1.349).



* Ingen forskelle i forhold til barns køn eller region.

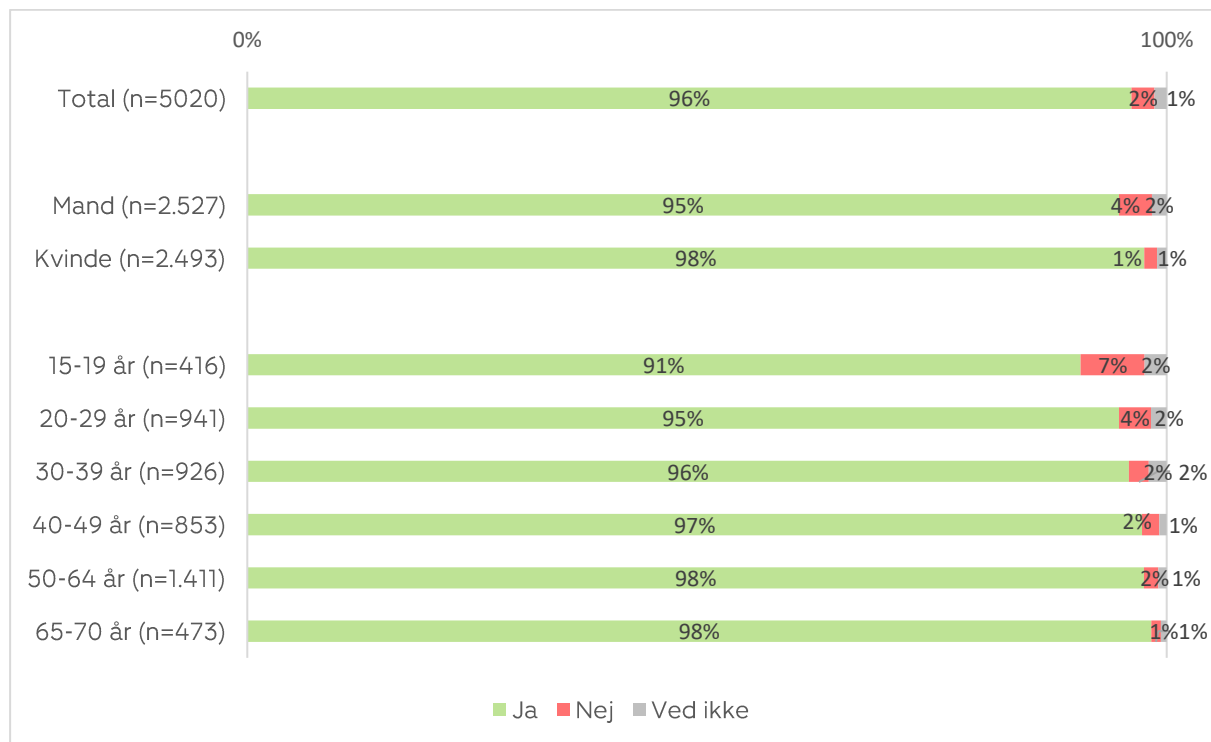
- 22 % af forældre, der havde sit barn med på ferie, angiver, at deres barn *altid/ofte* bar hat eller anden hovedbeklædning med skygge hele vejen rundt for at beskytte sig mod solen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12. og 15 i ferien/fridagene. Ifølge forældre bar 27 % af børnene *af og til/sjældent* hat, mens 49 % *aldrig* gjorde det.
- Ifølge forældrene bar flest børn i alderen 0-5 år *ofte/altid* hat med skygge hele vejen rundt (46 %), mens færrest børn i alderen 16-17 år *altid/ofte* gjorde det (4 %). 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 med deres forældre i udlandet (24 % mod 18 %).

9. 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=5.020).

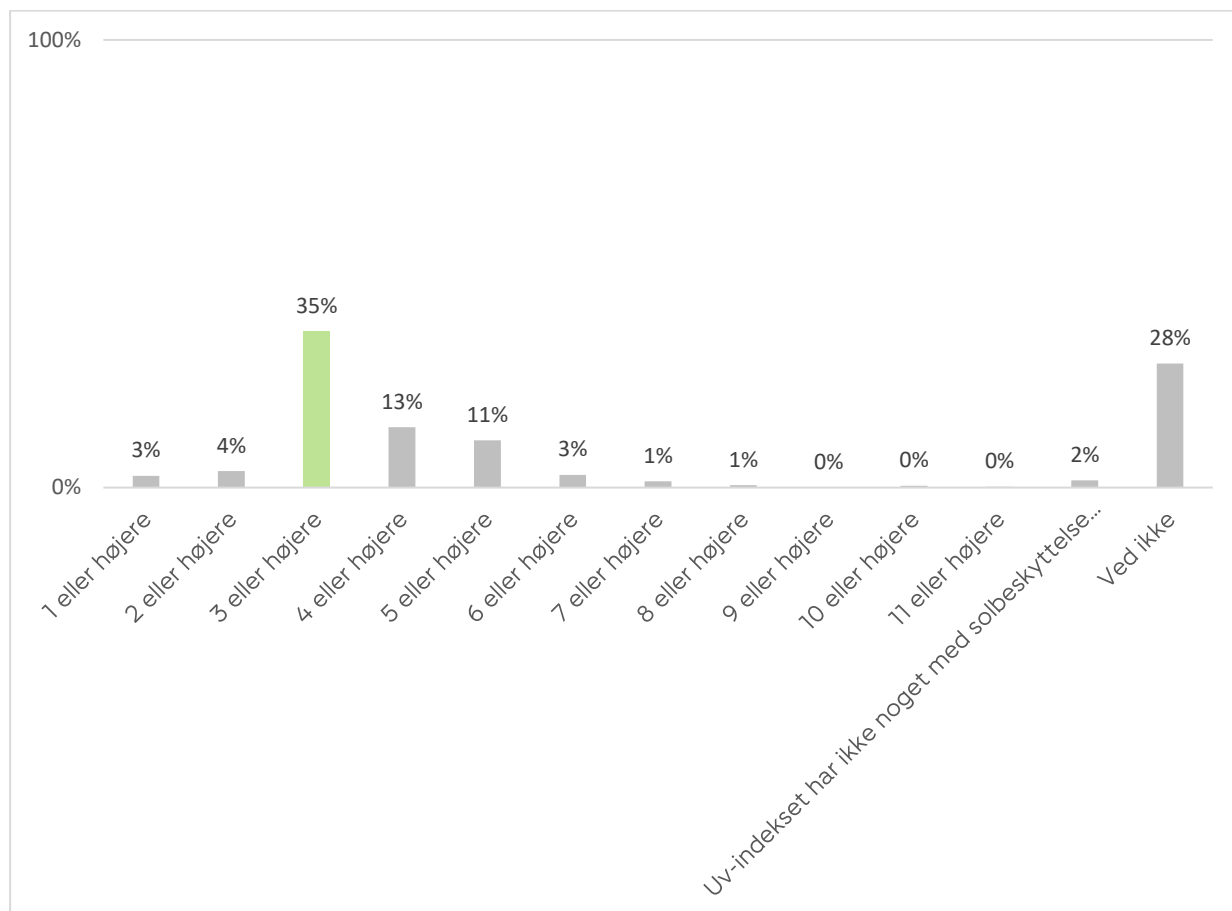


*Ingen regionsforskelle

- 96 % 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.
- Lidt 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 91% i aldersgruppen 15-19 år angiver at have hørt om det.

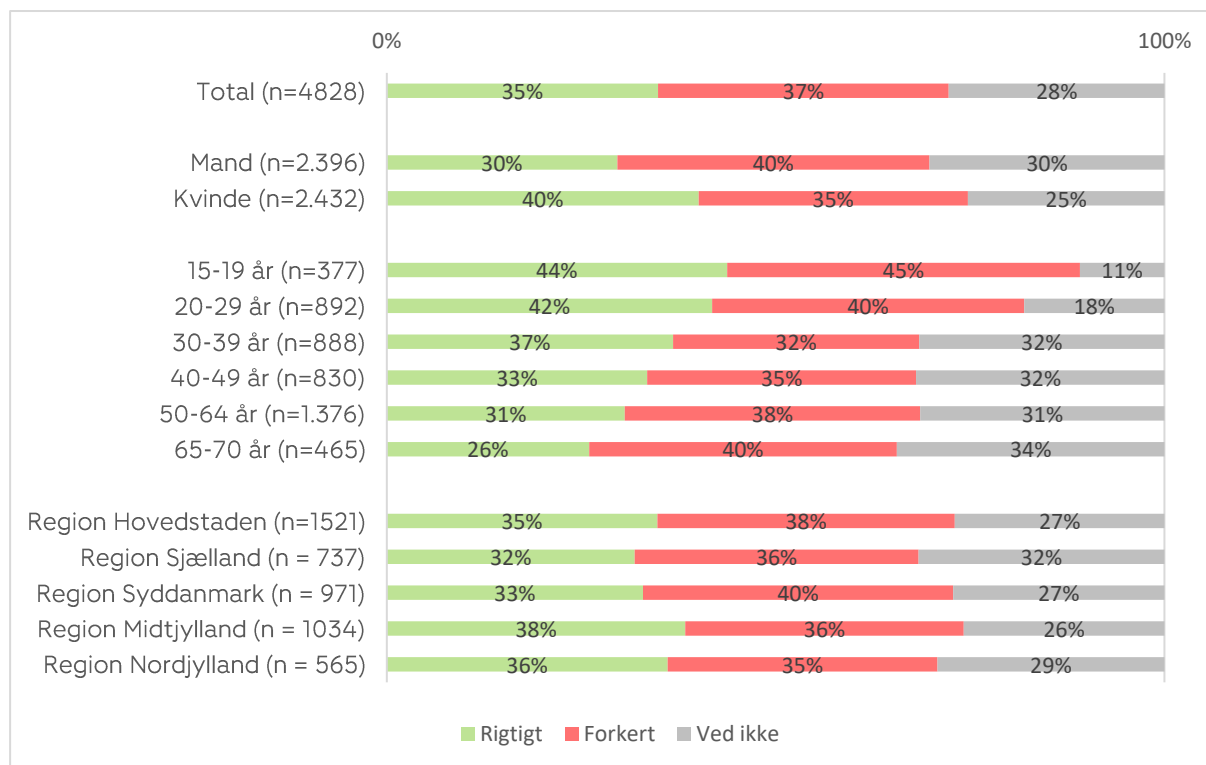
Figur 9.2. Ved hvilket uv-indeks skal man beskytte sig i solen?

Blandt 15-70-årige der har angivet, at de har hørt om uv-indekset (n=4.828).



- 35 % 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 28 % 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=4.828).

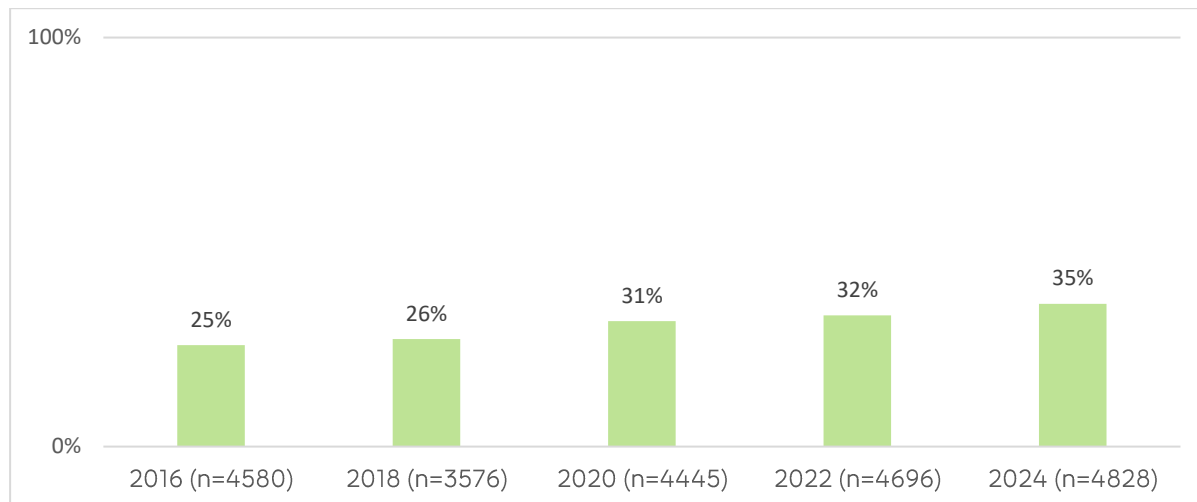


- Blandt 15-70-årige danskere, der angiver at have hørt om uv-indekset, svarer 35 % rigtigt i forhold til, at man skal beskytte sig mod solen, når uv-indekset er 3 eller højere. 37 % har angivet et forkert svar, mens 28 % ikke ved, ved hvilket uv-indeks man skal solbeskytte sig.
- Flere kvinder (40 %) end mænd (30 %) har svaret rigtigt.
- Flest unge (15-19 år) har angivet det korrekte svar (44 %), mens færrest 65-70-årige har svaret rigtigt (26 %).
- Flest fra region Midtjylland har angivet det korrekte svar, mens færrest fra Region Sjælland har svaret rigtigt (38% mod 32%).

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 2016-2024.

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

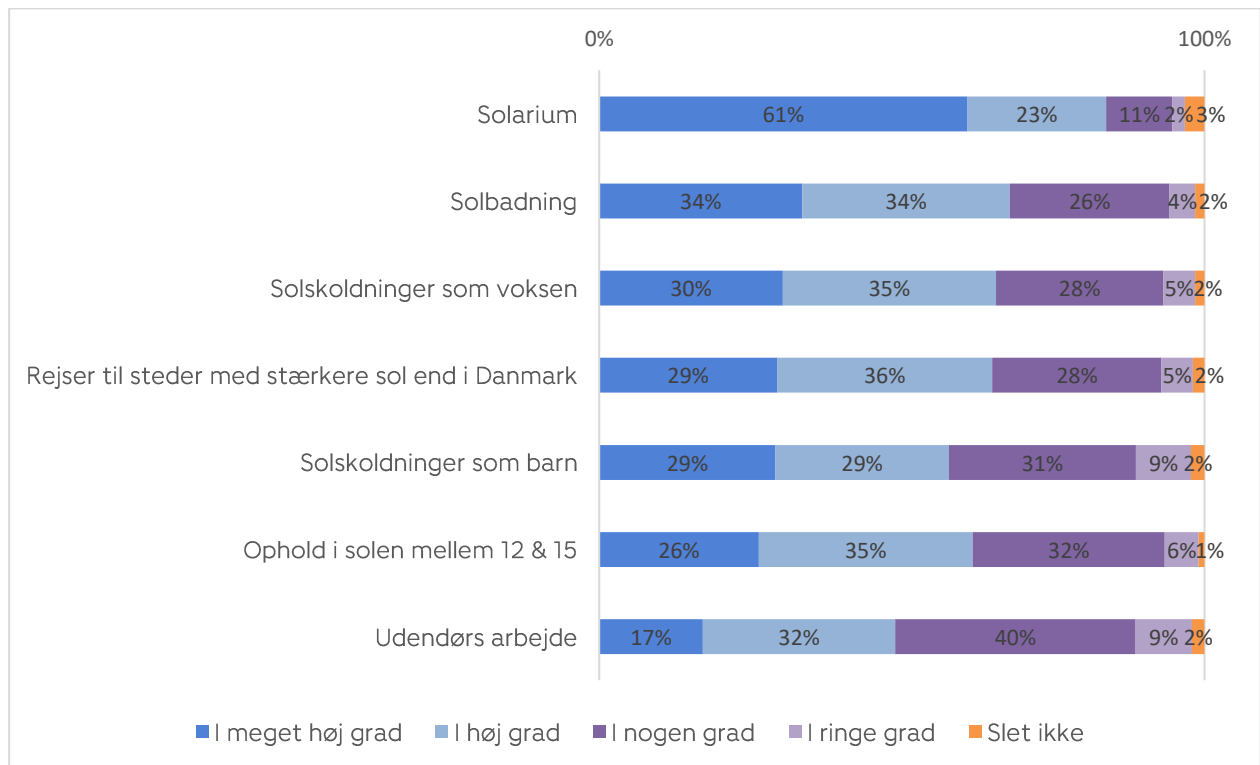


- Der er flere, der rigtigt kunne angive, at man skal beskytte sig mod solen, når uv-indekset er 3 eller højere i 2024 (35%) end i 2022 (32 %), 2020 (31 %), 2018 (26 %) og 2016 (25 %).

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=5.020).

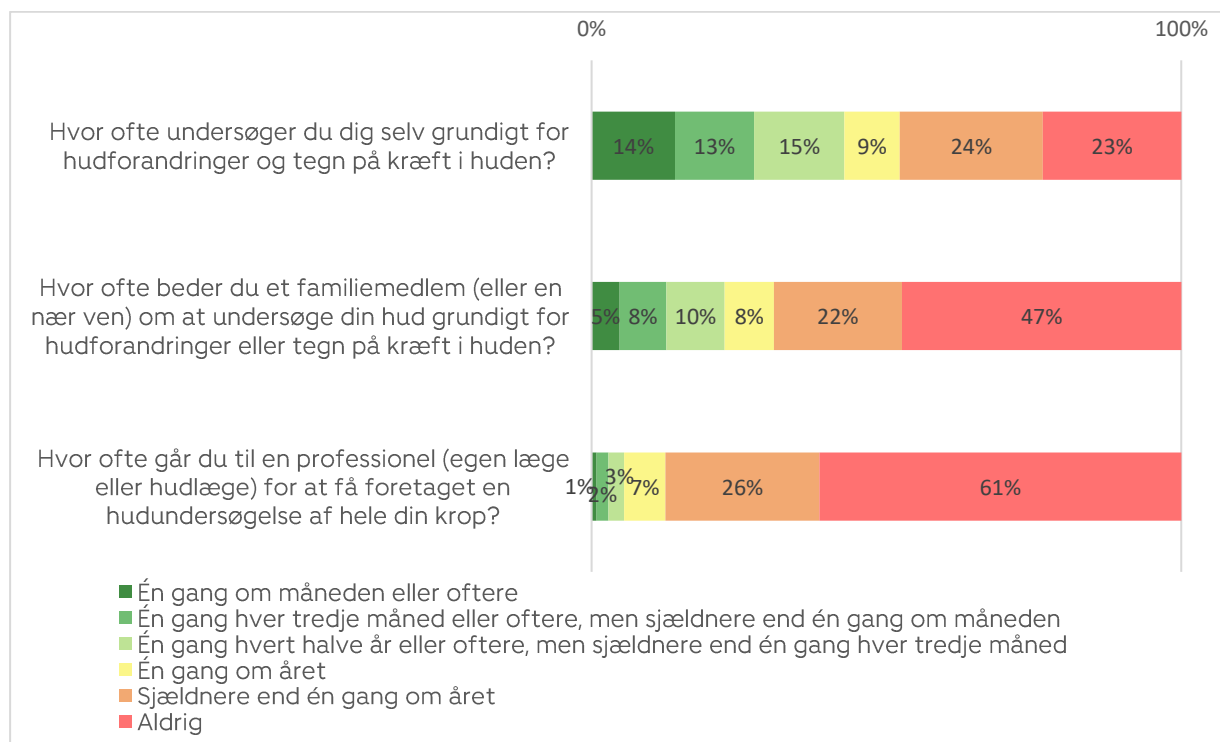


- Størstedelen (84 %) af 15-70-årige danskere har angivet, at solarium i *meget høj grad* eller *høj grad* kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden.
- Desuden har over 60% angivet, at følgende eksponeringer i *meget høj grad* eller *høj grad* kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden:
 - Solbadning (68 %)
 - Solskoldninger som voksen (66 %)
 - Rejser til steder med stærkere sol end Danmark (65 %)
 - Ophold i solen mellem kl. 12 og 15 (62 %)
- Lidt over halvdelen (58 %) 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.

11. Hudundersøgelser

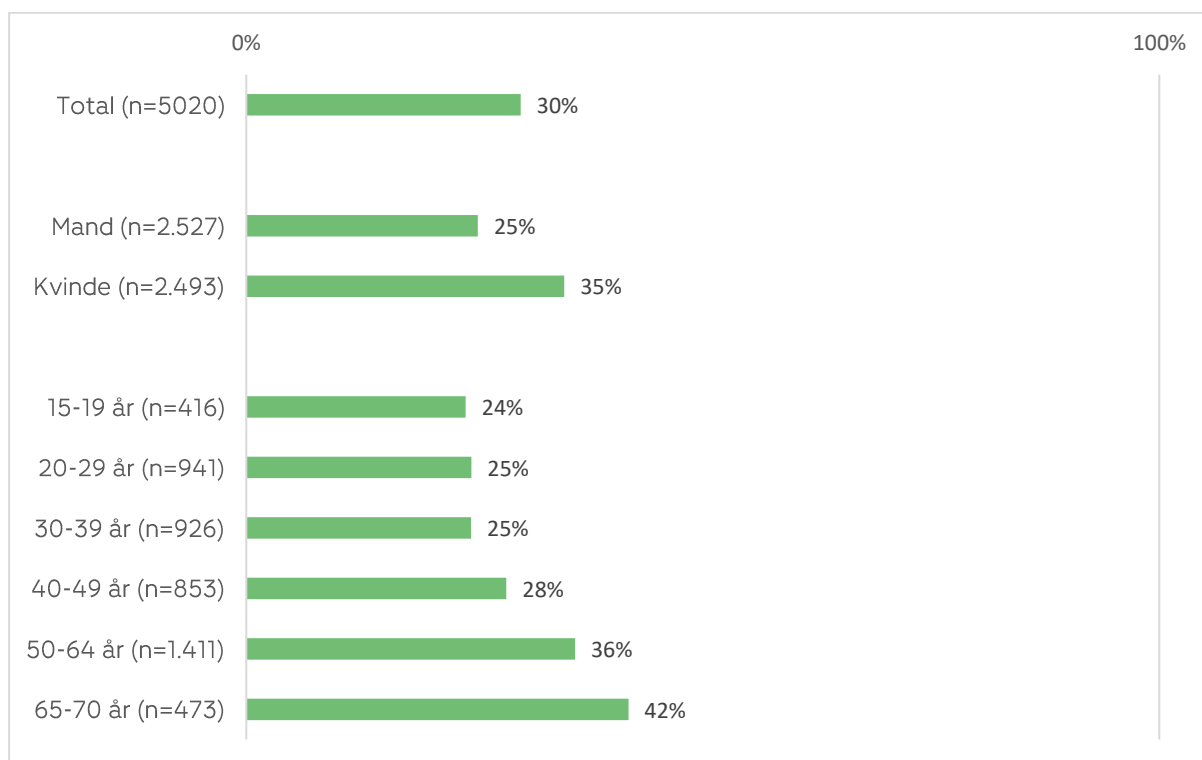
Danskernes undersøgelser af deres hud

Figur 11.1. Andelen der i forskellig grad lader sig undersøge eller selv undersøger sin hud. Blandt 15-70-årige (n=5.020).



- Blandt 15-70-årige har 14 % månedligt eller oftere undersøgt sig selv for hudforandringer eller tegn på kræft. 13 % har undersøgt sig selv hver tredje måned eller oftere, 15 % har undersøgt sig selv halvårligt eller oftere, 9 % har undersøgt sig selv årligt, 24 % 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 47 % 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 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=5.020).



*Ingen regionsforskelle

- Blandt 15-70-årige danskere får 30 % regelmæssigt (hver tredje måned eller oftere) undersøgt huden grundigt for hudforandringer – enten selv og/eller med hjælp fra pårørende eller læge.
- Flere kvinder (35 %) end mænd (25 %) får regelmæssigt undersøgt huden grundigt for hudforandringer.
- Andelen, der regelmæssigt får undersøgt huden grundigt for hudforandringer, er størst blandt 65-70-årige (42 %) og mindst blandt 15-19-årige og 20-29-årige (24 %). Andelen, der regelmæssigt får huden grundigt undersøgt for hudforandringer stiger med alderen.

12. Metode

Denne rapport bygger på data fra en dataindsamling blandt 5.020 danskere i alderen 15-70 år. Data blev indsamlet løbende i perioden 3. juni til 11. august 2024 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 45 spørgsmål, som omhandlede respondenternes solvaner samt deres solarievaner inden for det seneste år (der udgives en rapport baseret på disse spørgsmål senere i 2025). 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 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 45 spørgsmål, da nogle af spørgsmålene var baseret på svar på tidligere spørgsmål. 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. Nogle figurer med udviklingstendenser er vist, selvom udviklingen ikke har været signifikant, men så 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 befolkningssammensætningen fra Danmarks Statistik. Undersøgelsen lever stort set op til repræsentativitetskravene – der er dog få kvoter, hvor der mangler 0,02-0,08 % besvarelser, men det vurderes, at de afvigelser er så små, at de ikke har nogen praktisk betydning.

Invitation af deltagere

Der er blevet sendt invitationer til deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen til medlemmer af Norstats Panel. I alt har 12.084 påbegyndt undersøgelsen. 5.502 passede ikke ind i målgruppen, 1377 er screenet fra pga. fyldte kvoter, 182 er faldet fra undervejs i undersøgelsen, og de resterende 5.020 indgår i datasættet til rapporten.

Det er med den invitationsmetode, der er brugt, ikke muligt at beregne en svarprocent. Men der er en drop out rate på 3,6 % - dvs. 3,6 % 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.

Antal personer		Frafald
Respondenter der påbegyndte spørgeskemaet	12.084	182 afbrød undersøgelsen
		6.782 blev ekskluderet i undersøgelsen (passer ikke i målgruppen eller kvoten er fyldt)
Respondenter i datasæt, der er anvendt i denne rapport	5.020	

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 respondenteren 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, Bendixen N. Sammendrag af sommeren 2024 – baseret på kvalitetssikrede DMI-observationer. København: Danmarks Meteorologiske Institut (DMI); 2024.
- 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 (version 1.1). Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. Available from: <https://gco.iarc.who.int/today>, accessed [01 05 2025].
- 7) Larønningen S, Arvidsson G, Bray F, Dahl-Olsen ED, Engholm G, Ervik M, Guðmundsdóttir EM, Gulbrandsen J, Hansen HL, Hansen HM, Johannesen TB, Kristensen S, Kristiansen MF, König SM, Lam F, Laversanne M, Lydersen LN, Malila N, Mangrud OM, Miettinen J, Pejicic S, Petterson D, Skog A, Steig BÁ, Tian H, Aagnes B, Storm HH (2024). NORDCAN: Cancer Incidence, Mortality, Prevalence and Survival in the Nordic Countries, Version 9.4 (29.08.2024). Association of the Nordic Cancer Registries. Cancer Registry of Norway. Available from: <https://nordcan.iarc.fr/>, accessed on 22/04/2024.
- 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 [website]. *Ugeskrift for Læger*. [Tilgået 2 Juni 2025]. 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 2 Juni 2025]. Tilgængelig: <https://www.cancer.dk/forebyg-kraeft/sol/fakta-forskning-solomraadet/faktaark-ultraviolet-straaling/>.

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i deres sommerferie i 2024. Rapporten bygger på en webbaseret spørgeskemaundersøgelse blandt 5.020 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
- Undersøgelser af deres hud
- 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

