

LISA LANÅ BOLIN, PETER PERNEMALM, JOHANNA DANIELSSON, KAIROS FUTURE

# Sveriges solvanor 2024

NOVEMBER 2024

# RAPPORTEN I ETT NÖTSKAL

- Andelen svenskar som har bränt sig har ökat jämfört med 2023, från 41% till 46%.
- Exponering för sol på sjön, i parker, på badplatser i Sverige och i solarier har ökat jämfört med 2023.
- Svenskarna fortsätter använda samma solskydd som tidigare. Att använda skyddande kläder och att vara i skuggan är de vanligaste solskydden.
- Andelen föräldrar som skyddar sina barn med kläder och solskyddskräm har minskat, särskilt bland pappor, där användningen av solskyddskräm har sjunkit markant. Trots detta ser fortfarande 78% av föräldrarna till att barnen ofta eller alltid har ett adekvat solskydd.
- Det är få svenskar som använder UV-index för att planera sin soltid. Andelen som använder det ofta har dock ökat marginellt och andelen som är bekant med begreppet har ökat stort.
- Det finns betydande generationsskillnader i användningen av UV-index och till vilket syfte. Bland svenskar födda före 1990 använder en majoritet det främst för att begränsa sin solexponering. Bland svenskar födda efter 1990 är det nästan lika många som använder UV-index för att maximera sin solexponering som för att minimera den.
- Andelen svenskar som tycker att det är viktigt att se ung ut och att framstå som attraktiv inför andra människor ökar, liksom andelen som känner en stress över att inte hinna bli brun och som oroar sig för att få rynkor i förtid. Sammantaget gör detta att svenskarnas solattityder förskjuts från riskminimerande solattityder till belöningsmaximerande i solattitydkartan.
- Liksom 2023 är kunskapen om hudcancerutvecklingen de senaste tio åren hög i befolkningen. Det finns dock tydliga skillnader mellan generationer och kön. Äldre har bättre kunskap än yngre om den kraftiga ökningen av hudcancerfall, och kvinnor är mer medvetna om detta än män.
- Förtroendet för Strålsäkerhetsmyndighetens förebyggande arbete kring solstrålningens effekter och hudcancer har minskat med 4 procentenheter jämfört med 2023. Var fjärde svensk har ingen uppfattning.
- Det är lika många som har sett Strålsäkerhetsmyndighetens kampanjfilmer "Sanny" i år som förra året (7%). Filmerna har nått fler yngre än äldre. Det

är vanligare att uppge sig ha blivit påverkad av filmernas budskap bland yngre än äldre.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INLEDNING.....</b>                                                     | <b>5</b>  |
| BAKGRUND .....                                                            | 5         |
| METOD OCH REFLEKTIONER ÖVER JÄMFÖRBARHET .....                            | 5         |
| RAPPORTENS INNEHÅLL .....                                                 | 6         |
| <b>SVENSKARNAS SOLVANOR.....</b>                                          | <b>7</b>  |
| SVENSKAR ÄR FORTSATT MEST EXPONERADE PÅ UTLANDSSEMESTERN .....            | 7         |
| SOLEXPONERING PÅ SJÖN OCH I PARK ÖKAR .....                               | 8         |
| FLER HAR BRÄNT SIG I ÅR ÄN 2023 .....                                     | 9         |
| DE SOM RESER LÄNGRE BRÄNNER SIG FLER GÅNGER MEN SAMBANDET AVTAR .....     | 12        |
| SVENSKARNA SÄTTER ORD PÅ MINNEN OM SOLBRÄNNOR .....                       | 12        |
| FORTFARANDE FÅ SOM ANVÄNDER UV INDEX FÖR ATT PLANERA SIN SOLTID .....     | 13        |
| SAMMANFATTNING OM SVENSKARS SOLVANOR .....                                | 16        |
| <b>SVENSKARS SOLSKYDDSBETEENDE .....</b>                                  | <b>17</b> |
| KLÄDER FORTSATT DET VANLIGASTE SOLSKYDDET .....                           | 17        |
| SAMMANFATTNING SOLSKYDDSBETEENDE .....                                    | 18        |
| <b>BARNES SOLSKYDD.....</b>                                               | <b>19</b> |
| BÅDE MAMMOR OCH PAPPOR VISAR TILLBAKAGÅNG I VISSA SOLSKYDDSBETEENDEN ..   | 19        |
| FÖRÄLDRAR TILL YNGRE BARN MER SOLSKYDDSMEDVETNA ÄN FÖRÄLDRAR TILL ÄLDRE   |           |
| BARN.....                                                                 | 20        |
| FÖRÄLDRAR SOM SKYDDAR SIG SJÄLVA ÄR MER BENÄGNA ATT SKYDDA SINA BARN .... | 21        |
| STABILA SOLSKYDDSBETEENDEN ÖVER TID – MEN TENDENSER PÅ MINSKADE           |           |
| SOLSKYDDSBETEENDEN FINNS .....                                            | 22        |
| SAMMANFATTNING AV SOLSKYDD HOS BARN.....                                  | 22        |
| <b>SVENSKARS ATTITYDER TILL SOLANDE.....</b>                              | <b>23</b> |
| SVENSKARNAS SOLATTITYDER 2024: RELATIVT STABILA MEN ÖKAT SKÖNHETSFOKUS    |           |
| GER SIG TILL KÄNNA .....                                                  | 25        |
| STORA GENERATIONS- OCH KÖNSSKILLNADER I ATTITYDER KRING SKÖNHET.....      | 26        |
| SAMMANFATTNING SOLATTITYDER .....                                         | 27        |
| <b>INFORMATIONSKÄLLOR OCH AKTÖRER.....</b>                                | <b>28</b> |
| TV/RADIO FORTSATT VIKTIGASTE INFORMATIONSKÄLLAN MEN TAPPAR JÄMFÖRT MED    |           |
| 2023.....                                                                 | 28        |
| 1177.SE FORTSATT DEN MEST BESÖKTA WEBBPLATSEN FÖR INFORMATION OM          |           |
| SOLSTRÅLNINGENS EFFEKTER.....                                             | 29        |
| KUNSKAPEN OM HUDCANCERUTVECKLINGEN SKILJER MELLAN GENERATIONER OCH MÄN    |           |
| OCH KVINNOR .....                                                         | 30        |
| MINSKAT FÖRTROENDE FÖR STRÅLSÄKERHETSMYNDIGHETEN .....                    | 31        |
| SAMMANFATTNING AV INFORMATIONSKÄLLOR OCH AKTÖRER .....                    | 32        |
| <b>KAMPANJ FÖR SÄKERT SOLANDE OCH SEMESTRANDE .....</b>                   | <b>33</b> |
| SANNY-FILMERNA FORTSATT MEST FRAMGÅNGSRIKA BLAND YNGRE.....               | 33        |
| VAR FJÄRDE SVENSK PLANERAR EN UTLANDSSEMESTER TILL SOMMAREN.....          | 34        |
| SAMMANFATTNING AV KAMPANJ FÖR SÄKERT SOLANDE OCH SEMESTRANDE .....        | 35        |
| <b>APPENDIX: SOLENKÄTEN 2024 .....</b>                                    | <b>36</b> |

# INLEDNING

## BAKGRUND

Enkäten som ligger till grund för den här rapporten syftar till att fånga svenskarnas attityder och vanor kring solande.<sup>1</sup> Den består av en standardiserad del, med målsättningen att kunna göra jämförelser över tid, samt en eller flera temadelar som kan bytas ut varje år.

Liksom 2023 års rapport rör årets temadelar information som respondenterna har tagit del av beträffande risker med solande och förtroendet för myndigheter och aktörer som arbetar med hälsa och säkerhet, bland annat arbete med att förebygga hudcancer, semestervanor och planerade semestrar framåt, samt effekterna av en reklamkampanj från Strålsäkerhetsmyndigheten för att vistas säkrare i solen. Årets rapport följer också upp den kunskapsfråga som ställdes 2023 om hur respondenterna tror att antalet cancerfall har utvecklats i Sverige de senaste 10 åren.

Nytt för i år är tre frågor om användandet av olika tjänster och verktyg som hjälper användaren hålla koll på UV-index. Den första handlar om respondenterna använder sådana tjänster och i så fall vilka, den andra frågan riktas till de respondenter som har svarat att de använder en annan tjänst än Strålsäkerhetsmyndighetens och hur det kommer sig. Den tredje frågan handlar om vilka syften respondenterna har haft när de har använt tjänsterna.

## METOD OCH REFLEKTIONER ÖVER JÄMFÖRBARHET

Enkäten om svenskarnas solvanor har distribuerats till en webbpanel med ett nationellt urval av 1102 personer, representativt för den svensktalande befolkningen gällande ålder (18-74 år), kön, och geografi (län).<sup>2</sup> Respondenterna har sedan viktats efter ålder och kön för att resultaten bättre ska motsvara befolkningen som helhet.

---

<sup>1</sup> I början av 2015 fick SSM i uppdrag av regeringen att se över möjligheterna att påverka svenskarnas solvanor och därmed reducera antalet fall av hudcancer.

<sup>2</sup> SSM genomför regelbundet kvantitativa undersökningar om svenskarnas solande. År 2016 anlätades Kairos Future för att modernisera datainsamlingsmetod och enkät. Vid 2017-års enkät genomfördes vissa förändringar i den standardiserade delen. Datainsamling: Norstats "guldpanel" är en internetpanel som slumpmässigt rekryterats, primärt via telefon, för att få bästa möjliga befolkningsrepresentativitet. Rekryteringen sker aktivt (man kan inte själv anmäla sig utan blir inbjuden) och dubbel "opt-in" tillämpas vid förfarandet. Respondenterna får ersättning för att delta i enkäterna i form av exempelvis presentkort, lotter, eller möjlighet att ge till välgörenhet. Metodbytet och moderniseringen har medfört resultat som är mer användbara för SSMs dagliga arbete för att förhindra solrelaterade brännskador, men har samtidigt inneburit att resultaten inte är helt jämförbara med de resultat som tidigare samlats in via SCB:s omnibusundersökning (postal enkät).

Värt att nämna är att frågeställningarna och enkätens tema är av sådan karaktär att respondenterna i vissa fall kan ha valt att svara på ett sätt som gör att de framstår som klokare och mer ansvarstagande än de i själva verket är. Till exempel kan andelen som har svarat att de har bränt sig, och antalet gånger de har bränt sig förmodas vara högre än vad som anges i enkäten eftersom de flesta vet att det inte är bra att bränna sig.

#### **RAPPORTENS INNEHÅLL**

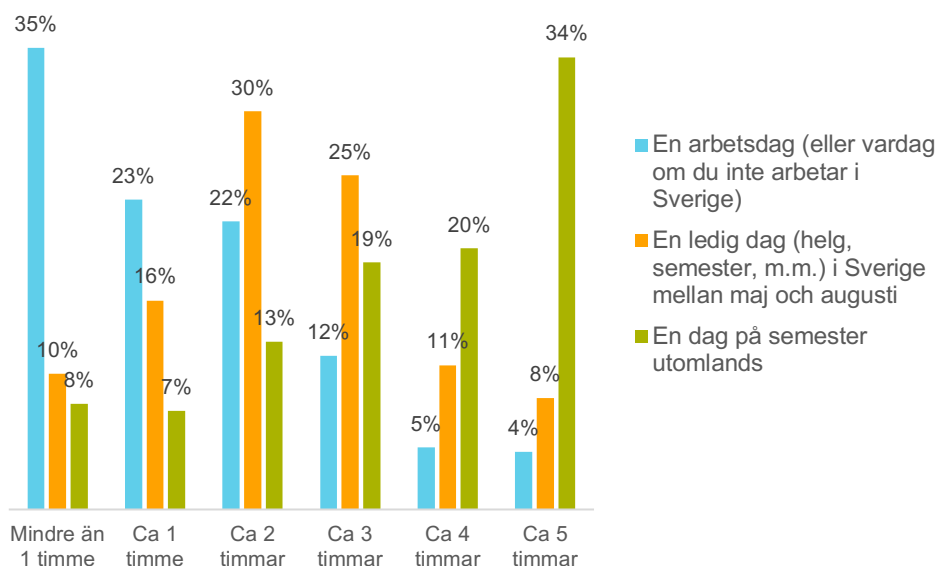
I denna sammanfattande rapport lyfts de viktigaste insikterna från enkäten om svenskars solvanor och sätts i ett bredare sammanhang. I slutet på rapporten finns enkäten i sin helhet. Vi varierar språket genom att ibland använda begreppet ”respondenter” och ibland ”svenskar”.

# SVENSKARNAS SOLVANOR

Svenskars exponering för UV-strålning kan ses som en funktion av två olika faktorer. Dels beror exponeringen på den faktiska tid som svenskarna spenderar i solen och på vilka platser den sker. Dels beror exponeringen på vilka metoder och hur frekvent svenskarna skyddar sig mot UV-strålning, exempelvis genom att använda kläder, solhatt, solkräm eller att aktivt undvika att vara utomhus i direkt solljus. I detta kapitel undersöker vi de första två av dessa aspekter, d.v.s. hur mycket och var svenskar exponerar sig i solen. Vi redovisar också hur många som har bränt sig på olika platser.

## SVENSKAR ÄR FORTSATT MEST EXPONERADE PÅ UTLANDSSEMESTERN

I enkäten om svenskars solvanor fick respondenterna svara på frågan om ungefär hur många timmar de spenderade utomhus mellan klockan 10 och 15 under arbetsdagar i Sverige, lediga dagar i Sverige, och lediga dagar utanför Sverige, när det är ”vackert sommarväder”. Resultaten, som återfinns i Figur 1 nedan, visar tydligt, liksom tidigare år, att det främst är vid lediga dagar utomlands som svenskars solexponering är som störst.



Figur 1. Svenskars exponering för solen vid olika situationer. Fråga: När det är vackert sommarväder, ungefär hur många timmar är du då vanligtvis utomhus mellan kl. 10 och 15 vid följande situationer?

Resultaten i Figur 1 motsvarar i stora drag de resultat som har uppmätts tidigare år. Jämfört med 2023 syns dock en minskad andel som spenderar fyra-fem timmar i solen under lediga dagar i Sverige och utomlands. De som spenderar två timmar i solen har i stället ökat något. Trots det är solexponeringen fortsatt som störst vid

utlandssemester och ~~54% av svenskarna spenderar då ca fyra eller fem timmar utomhus under den tid på dygnet då UV-strålningen är som starkast.~~

Från undersökningen Kairos Travel Trend Report<sup>3</sup>, vet vi att 35% av svenskarna 2019 uppgav att den viktigaste resan de gjort de senaste 12 månaderna var en sol- och badresa. År 2020 sjönk siffran till drygt en fjärdedel, en minskning som höll i sig även 2021, vilket innebar en fortsatt minskad total exponering. 2022 ökade siffran igen till 30%. 2023 ökade andelen ytterligare, och 36% angav att deras viktigaste semesterresa var en sol- och badsemester, d.v.s. nästan identiskt med prepandemiska nivåer. 2024 tycks det ha stabiliserat sig och i år anger 35% att deras viktigaste resa det senaste året var en sol- och badsemester.

### SOLEXPONERING PÅ SJÖN OCH I PARK ÖKAR

Respondenterna har i undersökningen fått uppge på vilka platser de exponerat sig för solstrålning. Ordningen för de platser där svenskar exponerar sig för solen ligger i princip konstant över tid, med undantaget att andelen som exponerat sig för solstrålning vid badplats utomlands föll kraftigt under 2020 och 2021, en tydlig pandemieffekt. 2022 ökade exponeringen markant igen, en ökning som fortsatte 2023 men som nu tycks ha stannat upp då årets resultat är i likhet med förra årets. Andelen svenskar som exponerar sig vid badplats utomlands har fortfarande inte nått de prepandemiska nivåerna men är i år bara tre procentenheter därifrån.

I år har dock ett noterbart skifte skett då det är fler som har varit exponerade för solstrålning på sjön än vid badplats utomlands. Mer än var tredje svensk uppger nu att de har varit exponerade för sol på sjön och det här är den största skillnaden som har skett i år vad gäller solexponering på olika platser.

Ett annat skifte som skett är att solexponering på golfbana/idrottsanläggning har gått om solexponering i fjällen. Här är skillnaderna mellan platserna dock så små och de inte är statistiskt signifikanta.

Även om solarium placerar sig längst ner bland platserna som svenskarna har exponerat sig för solstrålar på har en ökning skett jämfört med 2023. Ökningen är visserligen från låga nivåer om 4% 2023 till 6% i år men den är signifikant.

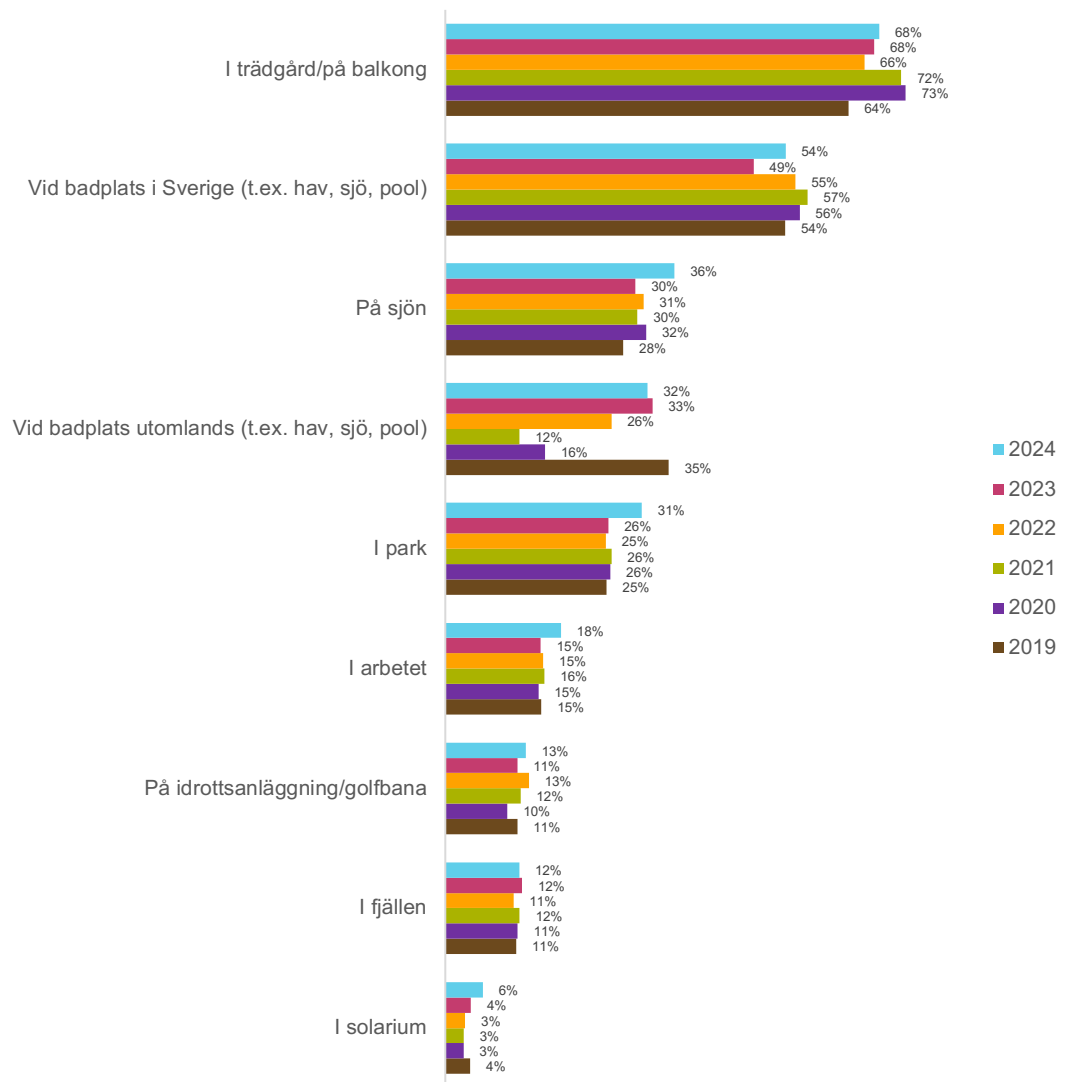
Noterbart är också att solexponeringen vid badplatser i Sverige har ökat med fem procentenheter jämfört med 2023. Detta beror troligtvis på att 2023 var en sommar rik på nederbörd<sup>4</sup> och därför ett ”undantagsår” och att årets resultat speglar en mer ”vanlig sommar” i likhet med 2019-2022.

---

<sup>3</sup> Kairos Travel Trend Report är en enkätundersökning med fokus på resvanor med ca 1000 svenskar årligen (Norstats webpanel, guldpanelen).

<sup>4</sup> <https://www.smhi.se/klimat/klimatet-da-och-nu/arets-vader/sommaren-2023-sommaren-som-bytte-karakter-1.198319> (241125)

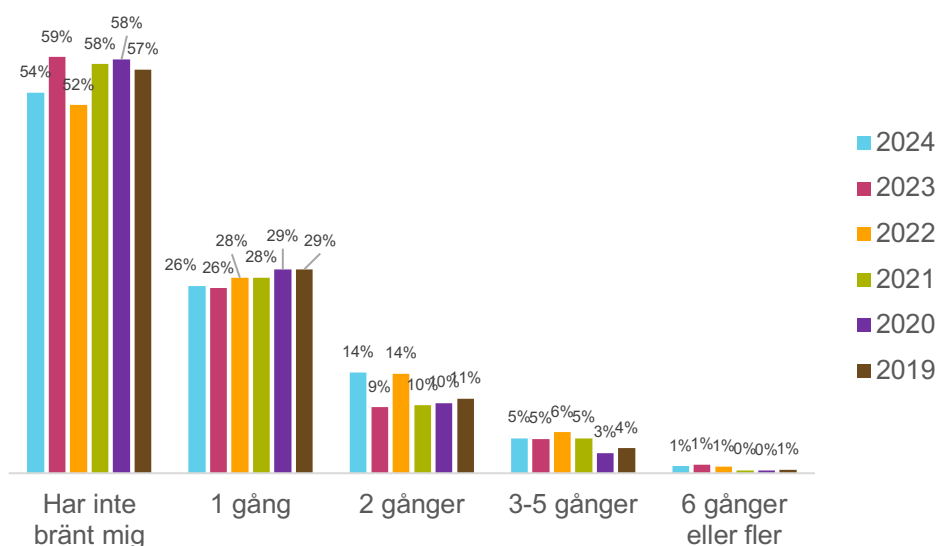




Figur 2. Andelen svenskar som exponerat sig för solen på olika platser. Fråga: På vilka av dessa platser har du under det senaste året solat eller utsatt dig för solens strålar?  
Jämförelse 2019-2024.

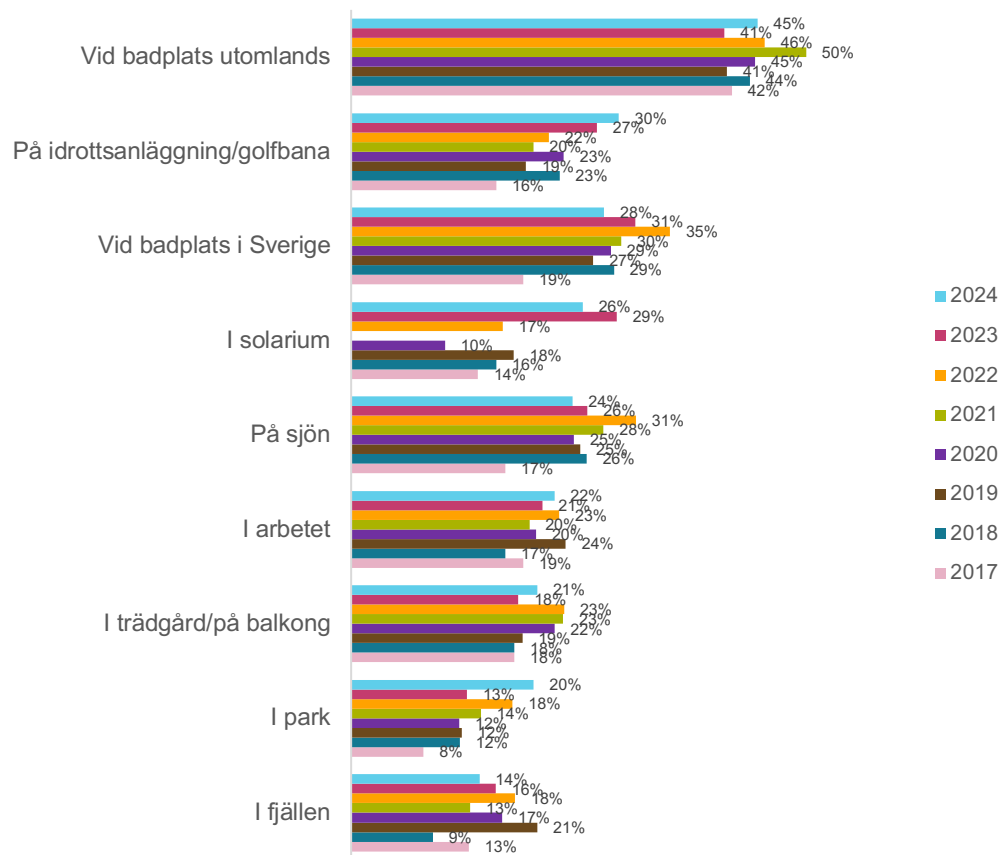
## FLER HAR BRÄNT SIG I ÅR ÄN 2023

Exponering för solstrålning vid olika platser är dock inte liktydigt med att bränna sig eller ens utsätta sig för ett riskbeteende vid dessa platser. För att få en överblick över riskbeteenden har vi i enkäten dels frågat hur många gånger under året respondenterna har bränt sig, dels på vilka platser de har bränt sig. Figur 3 nedan visar att andelen svenskar som har bränt sig har ökat från 41% 2023 till 46% i år. Det är framför allt andelen som har bränt sig två gånger som har ökat. Även denna ökning kan troligtvis förklaras av att 2023 var en nederbördsrik sommar och att 2024 har varit mer ”vanlig”.



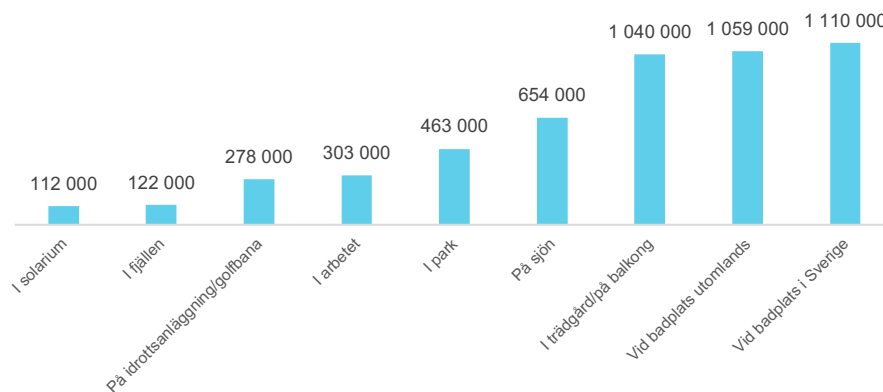
Figur 3. Andelen respondenter som bränt sig under det senaste året olika antal gånger.  
Fråga: Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden blir både röd och sved?

Ser vi till de platser där respondenterna bränt sig och jämför med tidigare år kan det noteras att den *relativa* andelen av de som har exponerats på platsen och som också har bränt sig vid den har ökat på platser som vid badplats utomlands och idrottsanläggning/golfbana. Ökningen har dock varit som störst i parker och 20% av de som har exponerats för sol där har också bränt sig jämfört med 13% 2023.



Figur 4. Den relativa andelen av respondenter som bränt sig vid olika platser (andel som har bränt sig på platsen delat på andelen som har exponerat sig för solen på platsen).

Ser vi till antalet personer som bränt sig på de olika platserna under året i Figur 5 nedan har det ökat på alla platser utom i fjällen där en minskning har skett. Det är fortfarande vid badplats i Sverige som flest svenskar har bränt sig, och därefter vid badplats utomlands och i trädgård/på balkong. En noterbar ökning är antalet svenskar som har bränt sig i park som har gått från 239 000 2023 till 463 000 i år.

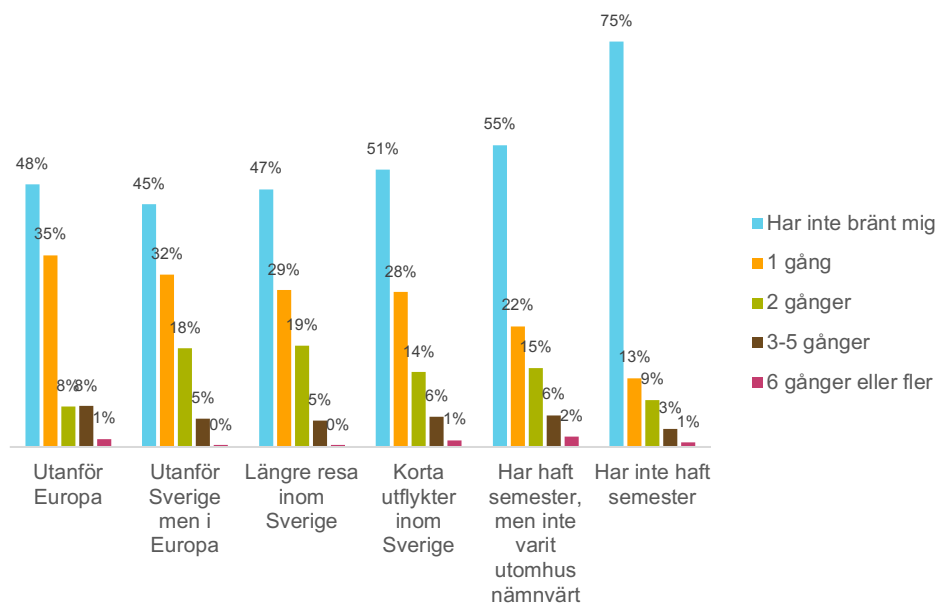


Figur 5. Uppskattat antal svenskar som bränt sig vid olika platser (andel som uppgivit att de bränt sig på en plats, multiplicerat med Sveriges befolkning 18–74 år).

## DE SOM RESER LÄNGRE BRÄNNER SIG FLER GÅNGER MEN SAMBANDET AVTAR

I figur 6 visas hur många gånger svenskarna har bränt sig, uppdelat på hur de rest sommaren 2024. Tidigare år har en signifikant skillnad konstaterats mellan de som har rest utanför och inom Europa, där det har varit betydligt vanligare att ha bränt sig vid resa utanför Europa. 2022 planade den skillnaden ut något, och antalet solbrännor tycktes inte i samma utsträckning korrelera med hur långt bort resan är, utan huruvida den sker innanför eller utanför Sverige.

Det sambandet är inte lika tydligt i år. Av de som har bränt sig en gång är det fortfarande vanligare vid långdistansresorna. När det kommer till att ha bränt sig två gånger är det nu fler som har gjort det vid längre resa i Sverige och i Europa än de som har rest utanför Europa.



Figur 6. Hur många gånger svenskarna har bränt sig, uppdelat på var de har semesterat sommaren 2023. Frågor: "Hur har du semesterat i sommar" och "Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden både blir röd och svedd?".

## SVENSKARNA SÄTTER ORD PÅ MINNEN OM SOLBRÄNNOR

Liksom tidigare enkäter har respondenterna fått beskriva den senaste gången de har bränt sig i solen i fritext. I Figur 7 nedan visualiseras svaren, där de ord som har använts mest frekvent blir större i storlek.



*Figur 7. Ordmoln över vanligt förekommande ord i svaren på frågan "Tänk nu tillbaka till den senaste gången du brände dig i solen så att huden både blev röd och sved (oavsett om det var det senaste året eller tidigare). Beskriv med några ord eller meningar hur det kom sig att du brände dig den gången."*

Liksom tidigare år handlar de flesta svaren om att ha varit i solen för länge, att ha glömt att använda solskyddsfaktor, att ha somnat i solen eller att ha varit utomlands. Nedan återges fyra citat som beskriver vanligt förekommande situationer:

*"Satt still för länge på samma ställe. Blåste en hel del så jag kände inte hur pass varmt det var."*

*"Badade flera timmar i havet och applicerade inte tillräcklig ofta solskydd på axlarna."*

*"Låg under ett parasoll en molnig dag och flyttade inte mig efter solens position."*

*"Det var tidigt på säsongen och jag tänkte inte på att solen var så stark."*

## FORTFARANDE FÅ SOM ANVÄNDER UV INDEX FÖR ATT PLANERA SIN SOLTID

Förra året ställdes en ny fritextfråga om respondenterna använder något verktyg eller tjänst som hjälper dem hålla koll på sin soltid och i år har den frågan följts upp. Liksom förra året svarar de allra flesta att de inte gör det och av de relativt få som svarar jakande nämns användning av olika appar som erbjuder UV-index:

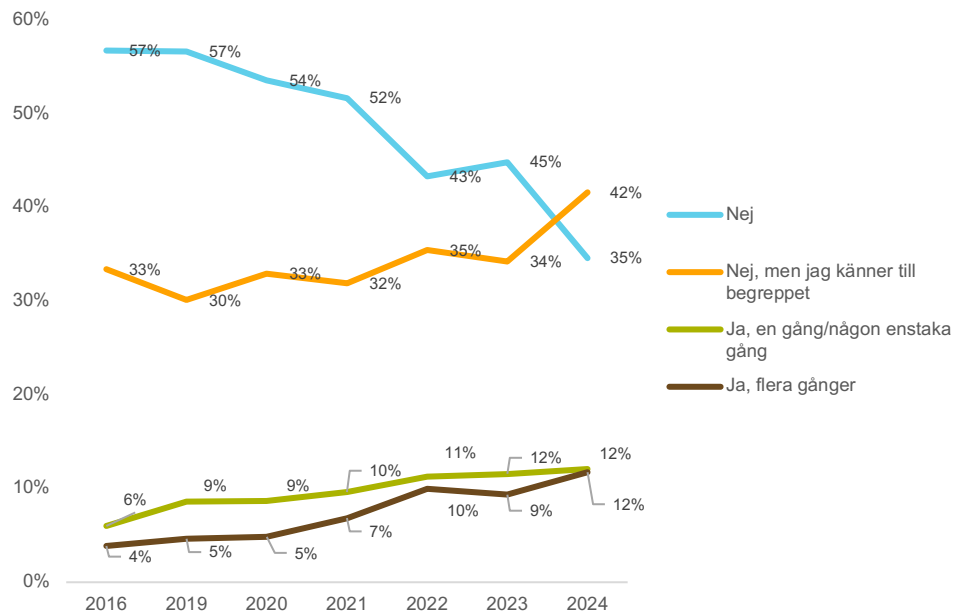
*"Min soltid"*

*"Yr.no"*

*"UV index men använder den inte lika ofta som jag önskar."*

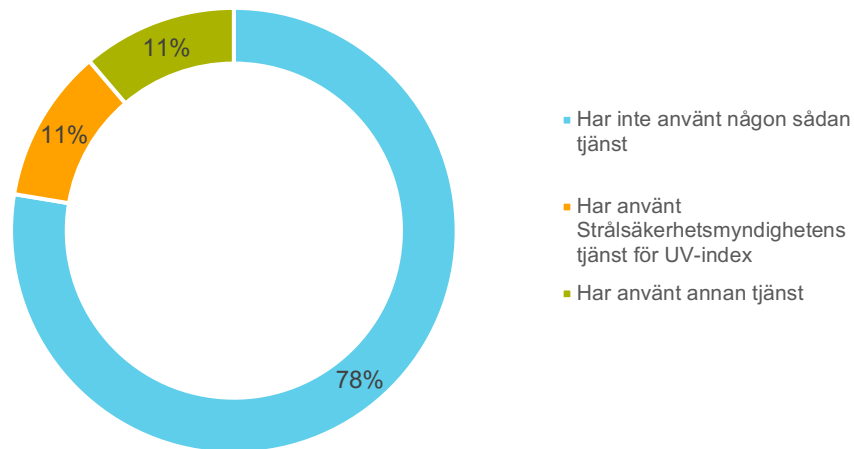
*"Klockan, har koll på så jag inte är i brännhet sol särskilt länge mitt på dagen."*

Att det är få som har vetskap om och använder olika UV-indextjänster och appar stöds också av den konkreta fråga som ställs i enkäten där respondenterna får besvara om de använder just UV-index för att anpassa sin tid i solen. I Figur 8 nedan syns att de allra flesta inte använder det men att andelen som känner till begreppet har ökat betydligt sedan förra året och att andelen som använder tekniken flera gånger har ökat något.



Figur 8. Tidsserie över andelen människor som använder UV-index för att anpassa sin tid i solen 2016-2023. Fråga: Har du någon gång under det senaste året använt dig av begreppet UV-index för att anpassa din tid i solen?

I år har användningen av olika appar och verktyg som hjälper till att hålla koll på UV-index följts upp med fler frågor. I Figur 9 syns att det är lika många som använder Strålsäkerhetsmyndighetens UV index-tjänst som använder andra tjänster.



Figur 9. Har du under 2024 använt någon tjänst för att få reda på vilket UV-index som råder eller kommer att råda? Markera de tjänster du har använt.

De som har svarat att de använder en annan tjänst för UV-index än Strålsäkerhetsmyndighetens följs upp med en fråga om hur det kommer sig. Där svarar flera att de hellre vill ha tillgång till en global app vid utlandssemestrar eller ha lättillgänglig tjänst i sin smartklocka:

*"Apples tjänst är lättillgänglig i min Apple Watch."*

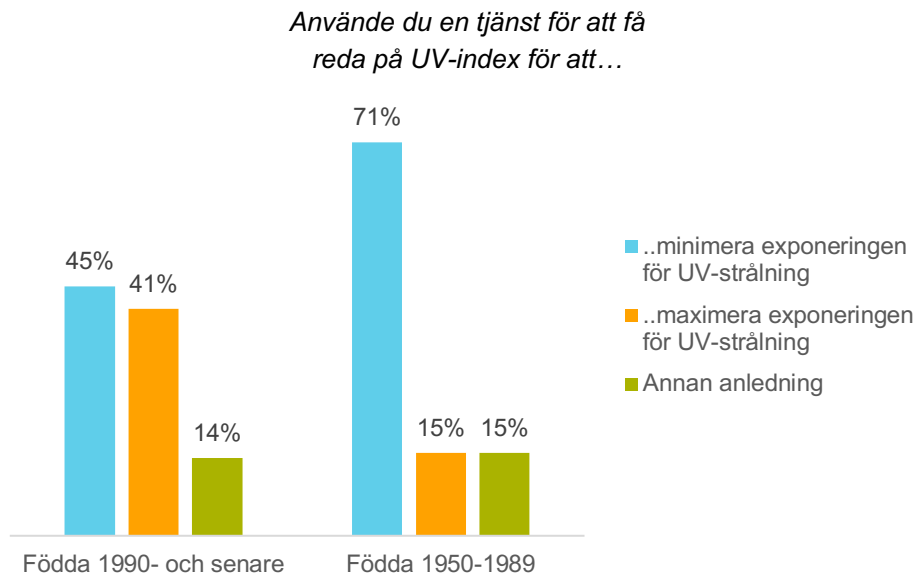
*"Den jag använder finns tillgänglig genom att bara snegla på klockan."*

*"Lätt att kolla väder och UV samtidigt."*

*"Finns enklare lösning än att googla in på deras."*

*"Är ofta utomlands och vill ha tillgång till en global UV app."*

Slutligen ställs en fråga i enkäten om det primära syftet med användningen av UV index-tjänsten var att minimera eller maximera sin exponering för UV-strålningen. I Figur 10 syns att de allra flesta födda innan 1990 använde tjänsten för att minimera sin exponering för UV-strålning. Bland unga födda efter 1990 ges däremot en annan bild och där är det nästan lika många som använder verktygen för att maximera sin exponering som för att minimera den. Bland de som anger "Annan anledning" och i fritext får utveckla sina syften nämns anledningar som att föra en dialog med sina tonåriga barn, eller att bättre planera sin tid i solen.



Figur 10. Använde du en tjänst för att få reda på UV-index för att...

## SAMMANFATTNING OM SVENSKARS SOLVANOR

Sammanfattningsvis har vi sett att:

- Andelen svenskar som har bränt sig 2024 är 46% vilket är en ökning med 5 procentenheter sedan 2023, en ökning som också är signifikant.
- Svenskarna har överlag utsatt sig för solen i samma utsträckning som tidigare förutom att exponeringen för sol utomlands och vid ledig dag i Sverige har minskat något.
- Solexponering på sjön och i park har ökat jämfört med 2023.
- Badplatser utomlands är fortfarande den mest riskfyllda platsen och andelen som har bränt sig där har ökat något sedan 2023. Den plats där andelen som har bränt sig har ökat som mest är dock parker.
- Sambandet mellan hur långt bort en resa är och hur ofta man bränner sig är svagare i år än tidigare och det är nu fler som har bränt sig två gånger i Europa och på långresa i Sverige än på långdistansresa.
- Vanliga beskrivningar av minnen om solbrännor handlar om att ha varit i solen för länge, att ha glömt att smörja in sig med solskyddskräm och att ha somnat i solen.
- Det är få svenskar som använder UV-index för att anpassa sin soltid men andelen som gör det fortsätter öka, om än långsamt. De flesta som använder UV-index gör det för att minimera sin exponering i solen, förutom bland unga där det är nästan lika många som använder det för att maximera som minimera sin exponering.

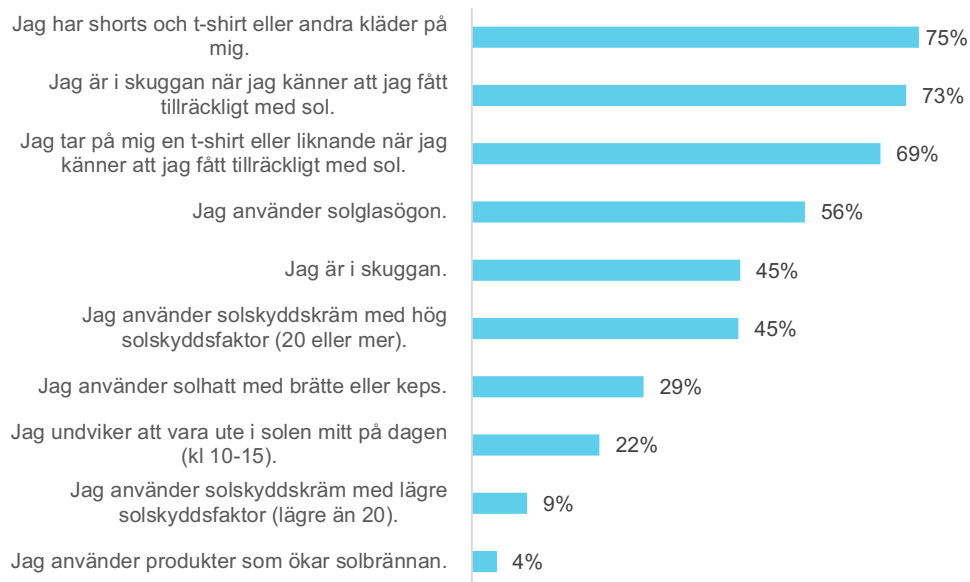


# SVENSKARS SOLSKYDDSBETEENDE

Den andra faktorn som har en väsentlig inverkan på svenskars UV-exponering är de solskydd som används. I det här kapitlet utforskas respondenternas användning av olika solskydd.

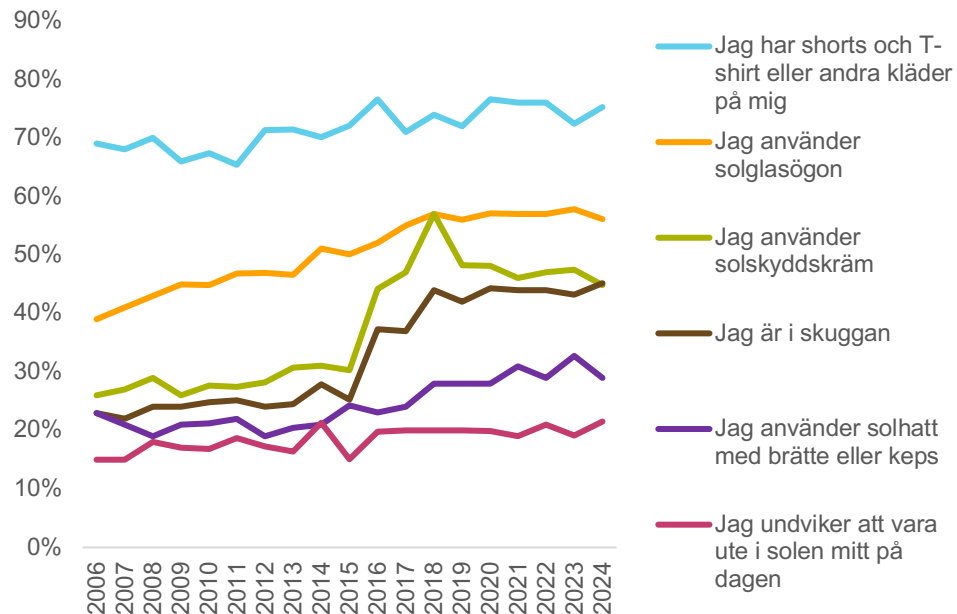
## KLÄDER FORTSATT DET VANLIGASTE SOLSKYDDET

På frågan om hur man brukar skydda sig mot solen svarar tre fjärdedelar att de ofta eller alltid använder kläder som solskydd. Resultaten i Figur 11 är mycket lika resultaten från 2023. Användningen av shorts och t-shirt har ökat med tre procentenheter. Användningen av solhatt med brätte eller keps har dock minskat med fyra procentenheter och bryter därmed en ökande trend som har pågått under flera år.



Figur 11. Solskyddsbeteenden bland svenskar. Fråga: Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)? Andel "ofta" eller "alltid".

I figur 12 syns solskyddsbeteenden över tid. De största förändringarna är att fler använder solskyddskräm, fler är i skuggan och att fler använder solglasögon. Även om små förändringar har skett de senaste åren ligger de flesta solskyddsbeteenden förhållandevis stabila.



Figur 12. Andelen som "ofta" eller "alltid" använder olika solskyddsmetoder över tid sedan 2006.

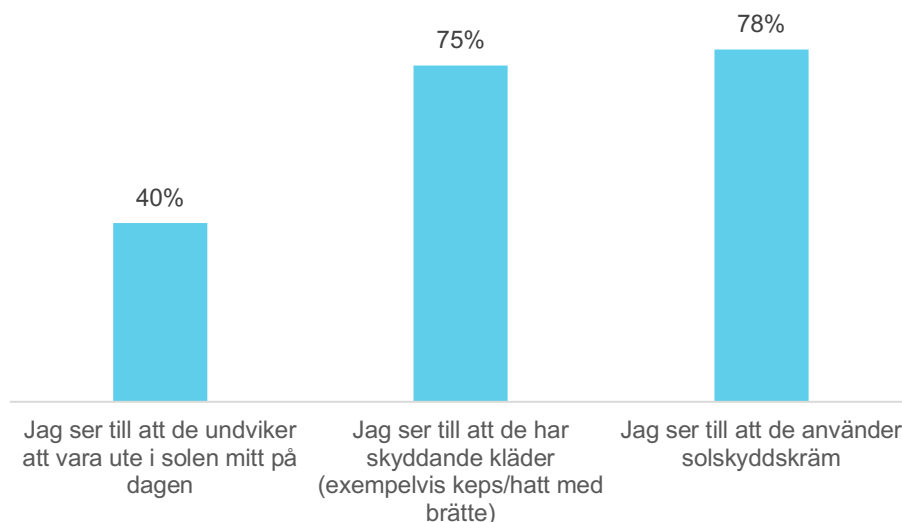
## SAMMANFATTNING SOLSKYDDSBETEENDE

Sammanfattningsvis har vi sett att:

- Svenskarna i hög utsträckning fortsätter använda samma solskydd som tidigare år. Att använda kläder och vara i skuggan är de vanligaste solskyddsbeteendena, och andelen som använder kläder som skydd har ökat något jämfört med 2023.
- Användningen av solhatt med brätte och keps har ökat successivt de senaste åren men i år ser den trenden ut att ha brutits och det är nu fyra procentenheter färre som använder det.
- De solskyddsbeteendena som har ökat mest över tid är användningen av solskyddskräm, att vara i skuggan och att använda solglasögon. Dessa solskyddsbeteendena har dock legat stabilt de senaste åren.

## BARNES SOLSKYDD

För att få en bättre överblick av barns solskydd har vi liksom tidigare enkäter frågat personer med hemmaboende barn upp till 12 års ålder hur de ser till att barnen skyddas från solen. Resultaten från denna fråga återfinns i Figur 13 nedan.



Figur 13. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd.

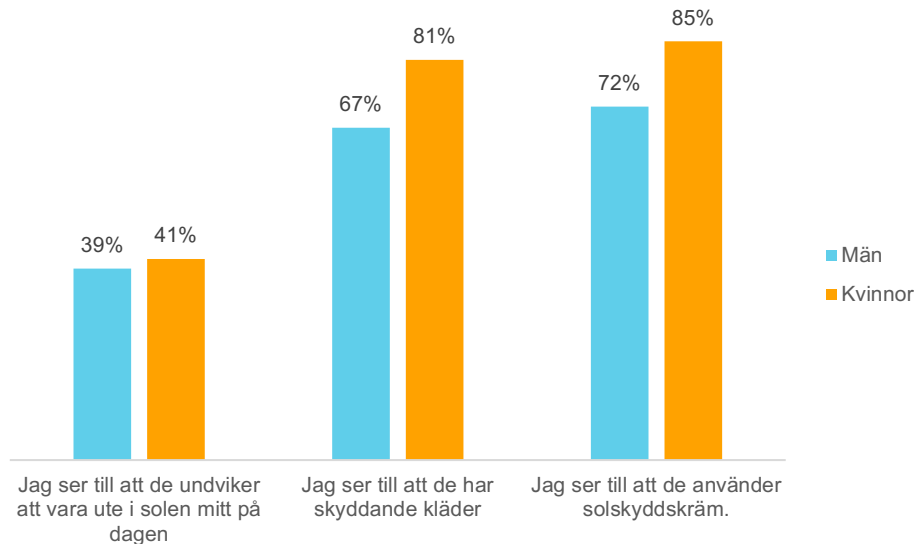
Resultaten visar att det fortfarande är en hög andel föräldrar som använder skyddande kläder och solskyddskräm som solskydd till sina barn. Båda dessa solskyddsbeteenden har dock minskat jämfört med 2023 och användningen av solskyddskräm har minskat kraftigt med 12 procentenheter.

Andelen som ofta eller alltid använder någon av Strålsäkerhetsmyndighetens rekommenderade metoder, dvs. användandet av skyddande kläder eller undviker att vara utomhus på dagen är 78%, en minskning med fem procentenheter jämfört med 2023.

### BÅDE MAMMOR OCH PAPPOR VISAR TILLBAKAGÅNG I VISSA SOLSKYDDSBETEENDEN

En intressant aspekt att undersöka är om det finns könsskillnader i mammors och pappors solskyddsbeteenden kring sina barn. Resultaten i Figur 14 visar att mammorna fortfarande tar ett större ansvar för barnens solskydd och att skillnaderna är särskilt påtagliga vad gäller användandet av skyddande kläder och solskyddskräm. Dock har både mammor och pappor minskat sina solskyddsbeteenden i dessa avseenden jämfört med 2023, även om pappornas minskade användning av solskyddskräm är mer drastisk (-15 procentenheter).

Alla solskyddsbeteenden har dock inte försämrats jämfört med 2023. När det kommer till att se till att barnen undviker att vara ute i solen mitt på dagen har papporna gjort ett uppsving med 6 procentenheter.

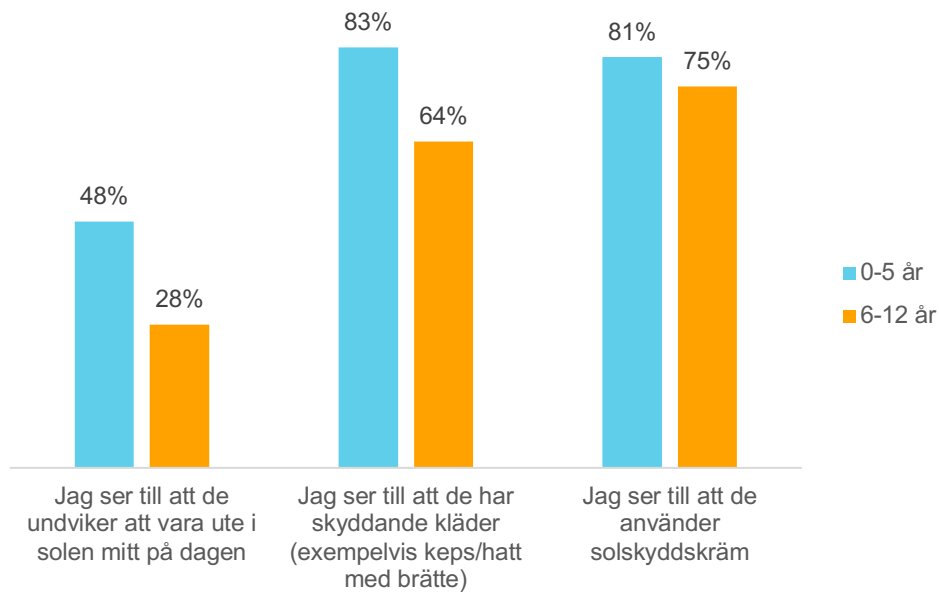


Figur 14. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på kön.

## FÖRÄLDRAR TILL YNGRE BARN MER SOLSKYDDSMEDVETNA ÄN FÖRÄLDRAR TILL ÄLDRE BARN

Ytterligare en intressant dimension att undersöka är om föräldrars solskyddsbeteende korrelerar med åldern på barnen. Liksom tidigare år tycks föräldrar med barn i åldern 0–5 år i större utsträckning än föräldrar med barn enbart i åldern 6–12 år se till att barnen skyddar sig mot solen. Detta är särskilt tydligt vad gäller att se till att barnen har skyddande kläder och att undvika solen mitt på dagen där skillnaderna mellan åldersgrupperna är signifikanta.

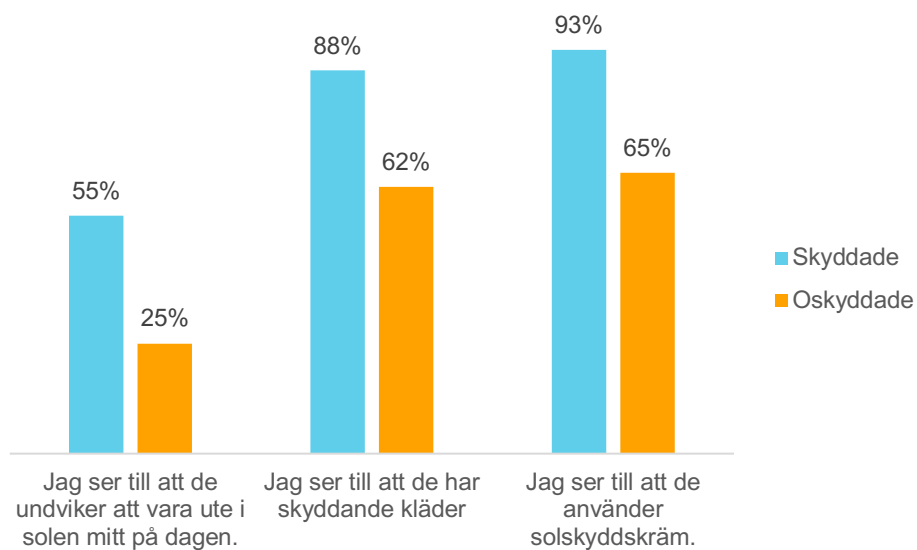
Jämfört med förra året visar både föräldrar till de yngsta och till 6–12-åringar ett minskat solskyddsbeteende när det gäller användningen av skyddande kläder och solskyddskräm. Vad gäller att se till att barnen undviker solen mitt på dagen är resultaten mycket lika de som uppmättes 2023.



Figur 15. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på barnens ålder.

### FÖRÄLDRAR SOM SKYDDAR SIG SJÄLVA ÄR MER BENÄGNA ATT SKYDDA SINA BARN

Slutligen har vi i denna undersökning även tittat på hur föräldrarnas benägenhet att skydda sig själva mot solens strålar hänger ihop med deras benägenhet att skydda sina barn. Bland de personer som uppger att de generellt skyddar sig helt mot solen eller mer än "någorlunda väl" ("skyddade föräldrar") är andelen som skyddar sina barn betydligt högre än bland föräldrarna som anser sig skydda sig mindre.

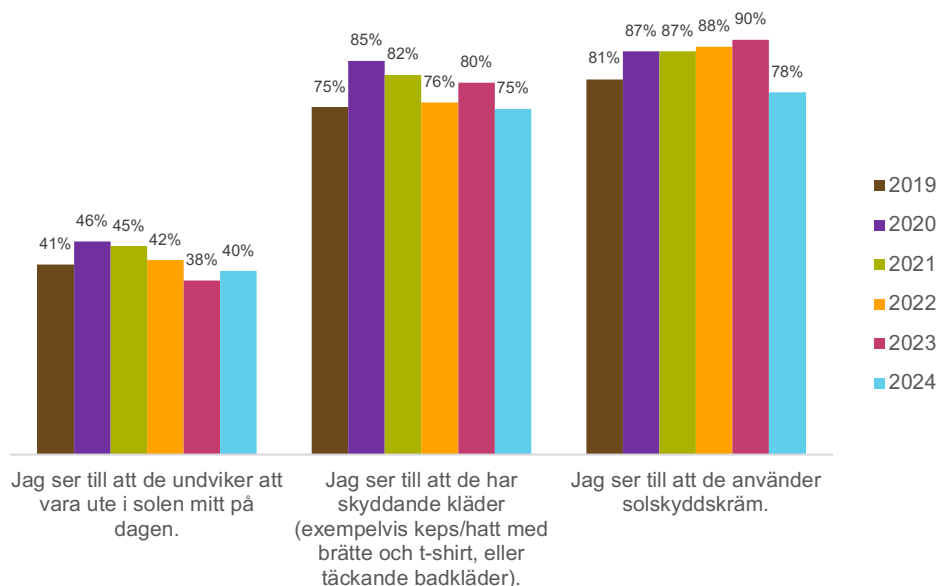


Figur 16. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på hur väl föräldrarna anser att de skyddar sig själva.

## STABILA SOLSKYDDSBETEENDEN ÖVER TID – MEN TENDENSER PÅ MINSKADE SOLSKYDDSBETEENDEN FINNS

Om vi tar ett steg tillbaka och följer utvecklingen över tid kan vi notera att andelen som skyddar sina barn på olika vis har legat förhållandevis stabilt förutom 2019 och 2022 då färre skyddade sina barn överlag.

Årets undersökning visar visserligen att andelen föräldrar som ser till att barnen undviker solen mitt på dagen har ökat marginellt, men när det kommer till användningen av skyddande kläder och solskyddskräm syns tvärtom en betydande minskning. Även om enstaka år har visat en tillbakagång i användningen av skyddande kläder har användningen av solskyddskräm ökat successivt under flera års tid och därmed bryter årets resultat en trend.



Figur 17. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd över tid.

## SAMMANFATTNING AV SOLSKYDD HOS BARN

- Det är fortfarande en relativt hög andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn har ett adekvat solskydd (78%) men andelen som använder skyddande kläder och solskyddskräm har minskat.
- Mammor tar fortfarande ett större ansvar för barnens solskydd än pappor men årets undersökning visar att både mammor och pappor har minskat barnens användning av solskyddskräm. Minskningen är särskilt tydlig bland pappor.
- Föräldrar till yngre barn skyddar dem bättre mot solen än föräldrar som enbart har barn i den äldre åldersgruppen.
- Föräldrar som uppger att de skyddar sig själva mot solen är mer benägna att skydda sina barn än föräldrar som skyddar sig själva mindre.

# SVENSKARS ATTITYDER TILL SOLANDE

Ytterligare en aspekt av svenskars solvanor speglas i de attityder som finns kring solande och kring solens uppfattade hälsoeffekter och de skador som kan uppkomma i samband med solande. Dessa attityder har analyserats i den etno- och netnografiska studien som Kairos Future genomförde på uppdrag av Strålsäkerhetsmyndigheten år 2015.<sup>5</sup> För att kunna generalisera vilka attityder som finns om solande bland svenskar har även respondenterna i denna kvantitativa undersökning fått ta ställning till ett antal påståenden/attityder om solande. Dessa påståenden återfinns i Figur 18 nedan.

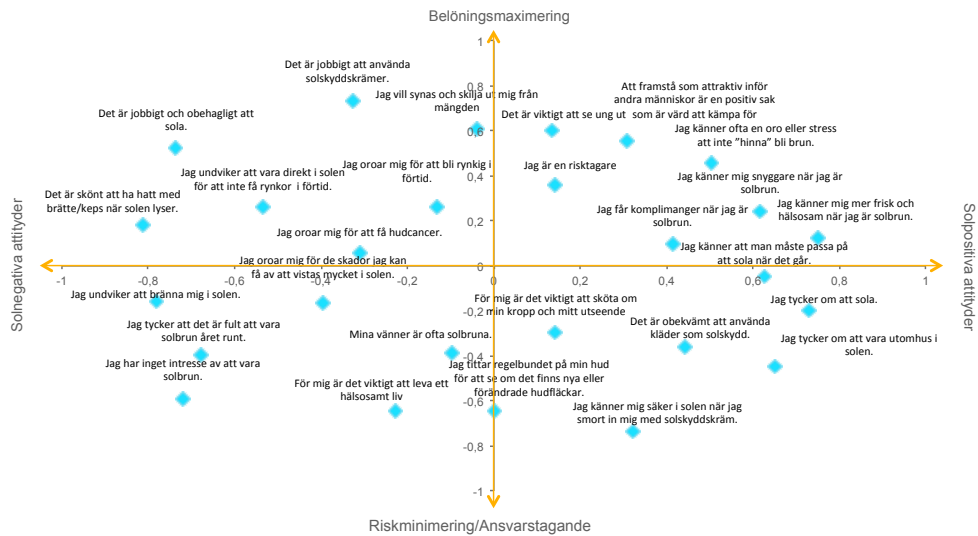
- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jag tycker om att vara utomhus i solen.</li><li>▪ Jag tycker om att sola.</li><li>▪ Jag oroar mig för de skador jag kan få av att vistas mycket i solen.</li><li>▪ Jag undviker att bränna mig i solen.</li><li>▪ Det är jobbigt att använda solskyddskrämer.</li><li>▪ Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid.</li><li>▪ Det är skönt att ha hatt med brätte/keps när solen lyser.</li><li>▪ Det är obekvämt att använda kläder som solskydd.</li><li>▪ Det är jobbigt och obehagligt att sola.</li><li>▪ Jag oroar mig för att få hudcancer.</li><li>▪ Jag känner mig säker i solen när jag smort in mig med solskyddskräm.</li><li>▪ Jag känner mig mer frisk och hälsosam när jag är solbrun.</li><li>▪ Jag tycker att det är fult att vara solbrun året runt.</li><li>▪ Jag får komplimanger när jag är solbrun.</li><li>▪ Jag känner mig snyggare när jag är solbrun.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jag har inget intresse av att vara solbrun</li><li>▪ Mina vänner är ofta solbruna.</li><li>▪ Jag tittar regelbundet på min hud för att se om det finns nya eller förändrade hudfläckar.</li><li>▪ Att framstå som attraktiv inför andra människor är en positiv sak som är värd att kämpa för</li><li>▪ Det är viktigt att se ung ut</li><li>▪ Jag vill synas och skilja ut mig från mängden</li><li>▪ Jag är en risktagare</li><li>▪ För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv</li><li>▪ För mig är det viktigt att sköta om min kropp och mitt utseende</li><li>▪ Jag känner att man måste passa på att sola när det går.</li><li>▪ Jag känner ofta en oro eller stress att inte "hinna" bli brun.</li><li>▪ Jag undviker att vara direkt i solen för att inte få rynkor i förtid</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Figur 18. Attitydpåståenden om solande i enkäten.

För att lättare kunna få en överblick över hur dessa attityder hänger samman har vi tagit fram en Multidimensionell Skalning (MDS) av dessa attitydpåståenden, baserad på hur respondenterna svarat. En MDS bygger på en matematisk modell som gör det möjligt att visualisera hur nära olika variabler (påståenden) är varandra i ett tvådimensionellt plan. I en MDS hamnar påståenden där respondenterna svarat liknande nära varandra, och påståenden där respondenterna svarat olika långt ifrån varandra. Figur 19 nedan visar en MDS för attitydpåståendena ovan.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> "Solstress, En rapport om svenskars solande" Kairos Future, 2015

<sup>6</sup> Denna MDS är baserad på svaren från undersökningen 2016 för att jämförelser skall kunna göras mellan åren.



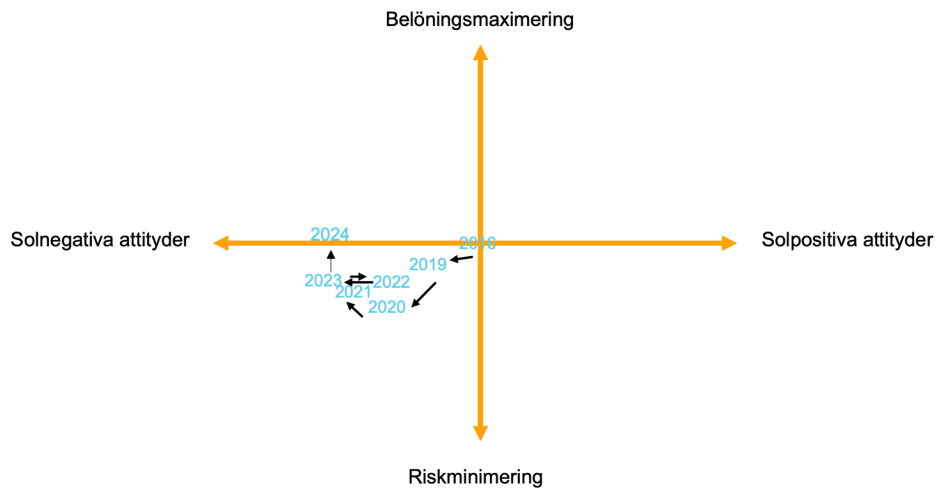
Figur 19. Multidimensionell Skalering (MDS) av solattitydpåståenden.

I denna MDS kan två dimensioner tydligt urskiljas. Den horisontella dimensionen motsvarar en solpositiv (höger) och solnegativ (vänster) dimension, med påståenden som "Jag tycker om att sola" och "Jag känner att man måste passa på att sola när det går" på den högra extremiteten, och påståenden som "Jag tycker det är fullt att vara solbrun året runt" och "Jag undviker att bränna mig i solen" på den vänstra extremiteten. Den vertikala dimensionen är något mer svårtolkad, men kan ses som en belöningsmaximerings- kontra riskminimeringsdimension, med påståenden som "Det är viktigt att se ung ut" högt upp i bilden, och påståenden som "För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv" långt ned.

Vi vet sedan tidigare års undersökningar att unga i åldern 18-24 år har i mycket högre grad belöningsmaximerande attityder än andra grupper. Dessa unga är dessutom mer solpositiva än övriga ålderskategorier. Det är också tydligt att kvinnor har mer riskminimerande attityder men också mer solpositiva attityder än män. Anmärkningsvärt är att mer än hälften av alla kvinnor (58%) tittar regelbundet efter nya eller förändrade hudfläckar, medan bara 39% av männen gör detsamma.

Mellan 2016 och 2019 kan vi notera en förskjutning västerut i kartan enligt figur 18 nedan, d.v.s. mot mer solnegativa eller snarare mindre solpositiva attityder. Mellan åren 2019 och 2020 kan vi se en förflyttning söderut i kartan, d.v.s. mer mot riskminimerande. Från 2020 till 2021 noterar vi en liten förflyttning mot mer solnegativa attityder och något mindre riskminimerande. Från 2021 till 2022 syns en marginell tillbakagång österut på x-axeln, ett avtagande i solnegativa attityder. Från 2022 till 2023 syns återigen en liten rörelse sydväst i kartan mot mer riskminimerande och solnegativa attityder. Från 2023 till 2024 syns ingen rörelse på x-axeln och i fråga om solnegativa- och positiva attityder har ingen förändring skett. På y-axeln sker dock en rörelse mot belöningsmaximering. Vi tittar närmare i avsnittet nedan på vad som orsakar förskjutningen.

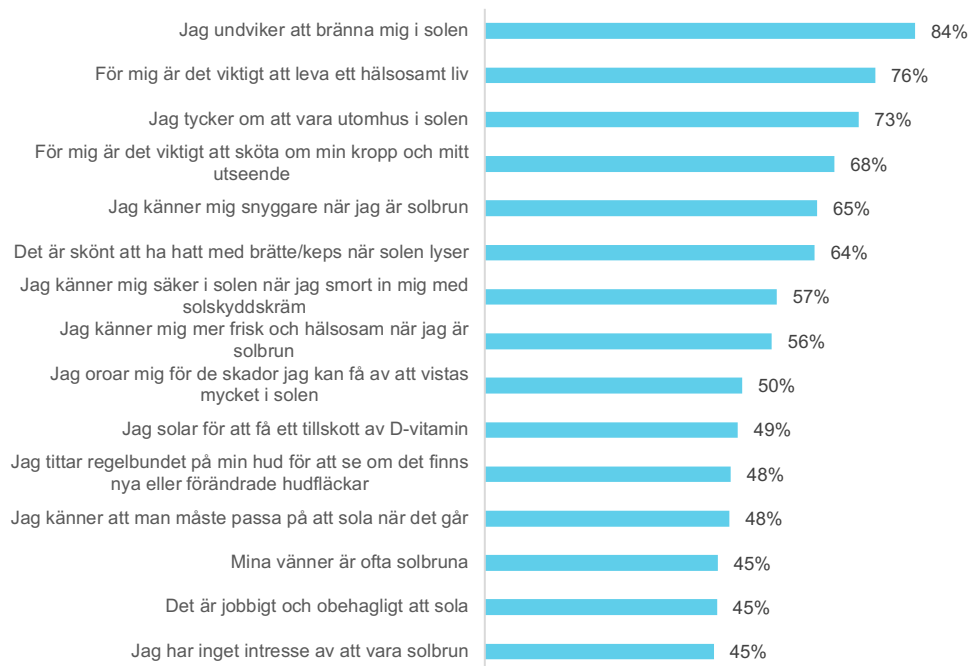




Figur 20. Svenskars förskjutning över tid i kartan över attityder kring sol och solande.

### SVENSKARNAS SOLATTITYDER 2024: RELATIVT STABILA MEN ÖKAT SKÖNHETSFOKUS GER SIG TILL KÄNNA

Attityderna till solande har under perioden sedan enkätförändringen 2016 varit relativt konstanta med förändringar som i de flesta fall ligger inom den statistiska felmarginalen. De påstående flest instämmer i är ”Jag undviker att bränna mig i solen”, ”För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv” följt av ”Jag tycker om att vara utomhus i solen”. De tre påståendena har legat i topp flera år i rad och skillnaderna jämfört med 2023 är små.



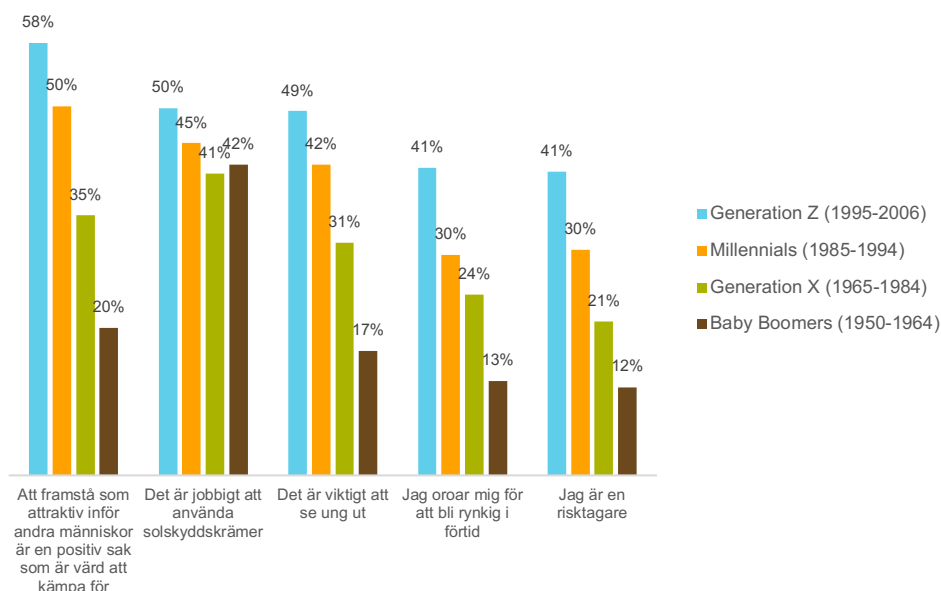
Figur 21. De 15 attitydpåståendena flest svenskar instämmer i.

Det finns dock förändringar jämfört med 2023 och det gäller flera påståenden som är placerade på den övre delen av attitydkartan ovan, den som benämns som ”belöningsmaximerande”. Det handlar framför allt om påståendena ”Det är viktigt att se ung ut” och ”Att framstå som attraktiv inför andra människor är en positiv sak som är värd att kämpa för” som har ökat med 8 respektive 6 procentenheter. Även andra påståenden som sätter fingret på en slags utseendevurmande trend har ökat, som ”Jag känner en oro eller stress att inte hinna bli brun” och ”Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid”, dock inte med lika mycket som de två första påståendena. Även ”Jag är en risktagare har ökat”. Tillsammans bidrar det ökade antalet som instämmer i dessa påståenden en förflyttning mot belöningsmaximering i MDS-kartan.

### STORA GENERATIONS- OCH KÖNSSKILLNADER I ATTITYDER KRING SKÖNHET

Vid ett nedslag i datan syns att det finns stora generationsskillnader i andelarna som instämmer i påståendena som har ökat mest sedan 2023. Det är betydligt fler yngre än äldre som instämmer i påståendena, och betydligt fler kvinnor än män. Dock har andelarna som instämmer i flera av påståendena nedan ökat både bland äldre och yngre sedan 2023.

I Figur 22 redovisas de fem påståenden som har ökat mest sedan 2023, och hur olika generationer ställer sig till dem.



Figur 22. De fem påståenden som har ökat mest jämfört med 2023 och skillnader i hur olika generationer ställer sig till dem.

## **SAMMANFATTNING SOLATTITYDER**

- Svenskarnas solattityder är stabila med en stadig trio i toppen som delas av 73%-84% av svenskarna: ”Jag undviker att bränna mig i solen”, ”För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv”, ”Jag tycker om att vara utomhus i solen”.
- Jämfört med 2023 har svenskarnas solattityder varken blivit mer solnegativa- eller positiva, lägget ligger fortsatt stabilt. Dock har en förskjutning skett och svenskarnas solattityder har blivit mer belöningsmaximerande. Det är framför allt att fler instämmer i utseendevurmande uttryck som driver den rörelsen.
- Det finns stora generationsskillnader i solattityder som kan kopplas till skönhet där yngre är betydligt mer överrepresenterade än äldre jämfört med genomsnittet.

# INFORMATIONSKÄLLOR OCH AKTÖRER

## **TV/RADIO FORTSATT VIKTIGASTE INFORMATIONSKÄLLAN MEN TAPPAR JÄMFÖRT MED 2023**

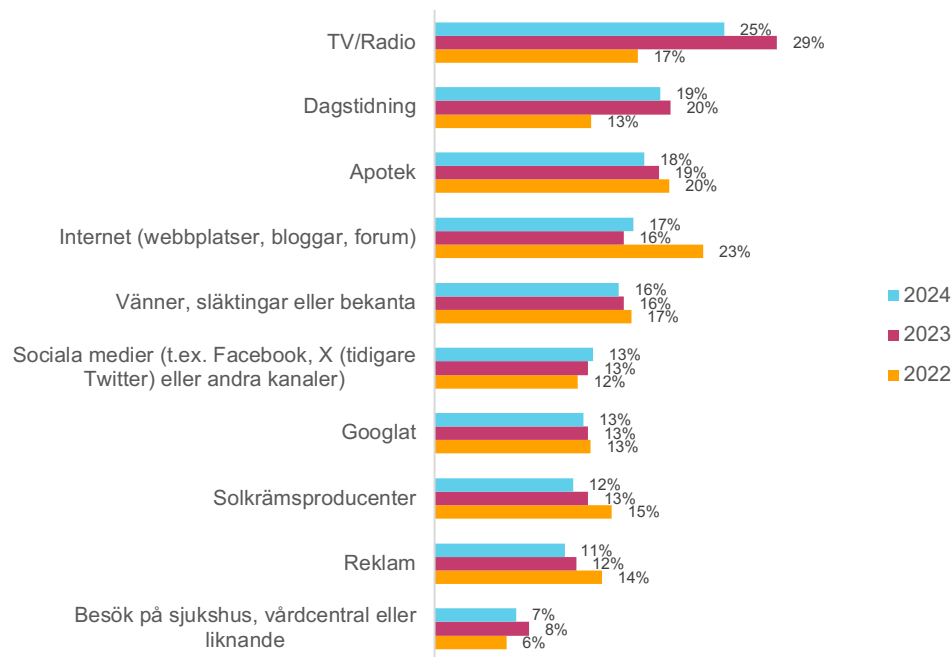
Frågan om vilka informationskanaler respondenterna använder för information om solstrålningens effekter har ställts i flera år och i takt med att medielandskapet har förändrats har de vanligaste kanalerna för information om hudcancer också gjort det. 2016 visade att traditionella medier som TV, radio och dagstidningar var bland de vanligaste informationskanalerna medan de ersattes av internet under 2022.

Förra året uppdaterades den här frågan något och alternativ som de senaste åren har valts av väldigt få har tagits bort medan internet och bloggare sammanslogs i ett alternativ i stället. Dessutom lades solkrämsproducenter, nätläkare och influencers inom skönhet och hälsa till som alternativ förra året. I och med att frågan har uppdaterats genom årens gång får direkta jämförelser göras med försiktighet.

Förra året ökade traditionella medier kraftigt, en effekt som troligen berodde på ett intensivt nyhetsläge om det ökade antalet hudcancerfall i Sverige och globalt under försommaren 2023. TV/radio är fortfarande den viktigaste informationskällan för information om solstrålningens effekter och hudcancer men tappar jämfört med 2023. Även dagstidningar som gjorde ett ordentligt lyft förra året tappar marginellt, men når fortfarande betydligt fler än 2022.

Vid ett nedslag i datan syns att det framför allt är de äldre generationerna som anger traditionella medier som informationskälla. Bland unga syns ett mer blandat resultat, men generationen som helhet är som mest överrepresenterade jämfört med genomsnittet vad gäller influencers inom skönhet och hälsa och sociala medier.

Noterbart är att 28% uppger att de inte har tagit del av någon information beträffande solstrålningens effekter och hudcancer.

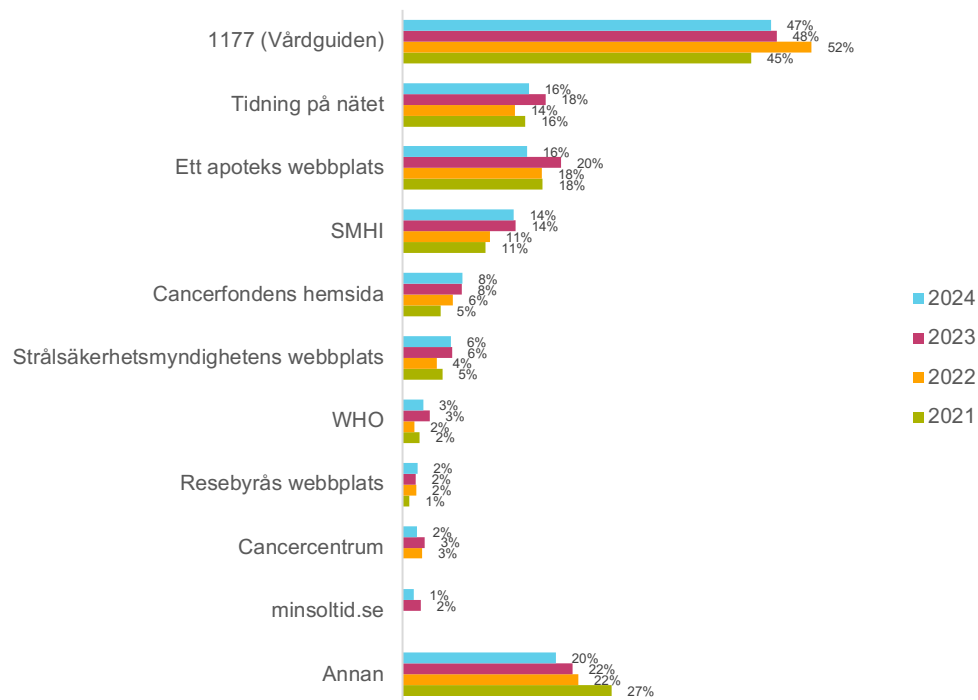


Figur 23. De tio vanligaste informationskanalerna för olika åldersgrupper 2024 jämfört med 2022 och 2023. Fråga: På vilka sätt, om några, har du under det senaste året tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola?

### 1177.SE FORTSATT DEN MEST BESÖKTA WEBBPLATSEN

Liksom flera tidigare år har respondenterna fått frågan om vilka webbplatser de har besökt. 2022 adderades Cancercentrum som alternativ och 2023 adderades minsoltid.se. 1177.se behåller sin ställning som primär digital informationskälla och naturlig portal på webben att söka sig till men ökar inte längre. För andra året i rad syns i stället en marginell minskning.

Samtidigt är det inte några andra webbplatser som har ökat och det är överlag få förändringar jämfört med tidigare år. Även apoteks webbplats har minskat.

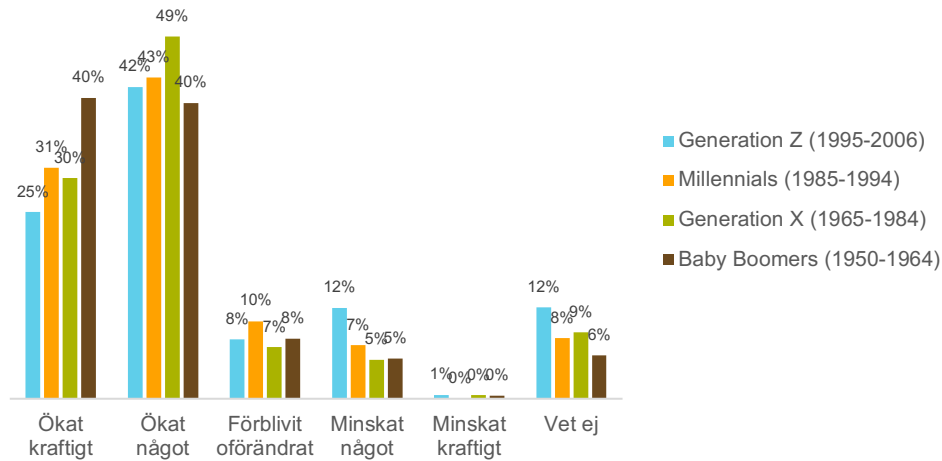


Figur 24. Om du under det senaste året har tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola via internet, vilka webbplatser har du då besökt?

## KUNSKAPEN OM HUDCANCERUTVECKLINGEN SKILJER MELLAN GENERATIONER OCH MÄN OCH KVINNOR

Förra året ställdes en ny kunskapsfråga om hur svenskarna tror att den generella hudcancerutvecklingen har varit i Sverige de senaste 10 åren. Förra årets resultat visade att det överlag var hög kännedom om att hudcancerfallen har ökat, men att det fanns stora skillnader mellan generationer och kön.

Ett liknande resultat gör sig gällande i år, och i år är det ännu färre bland alla generationer som tror att hudcancerfallen har ökat kraftigt jämfört med 2023. Liksom förra året tror kvinnor i större utsträckning än män att hudcancerfallen har ökat kraftigt, men både bland kvinnor och män är andelen färre.

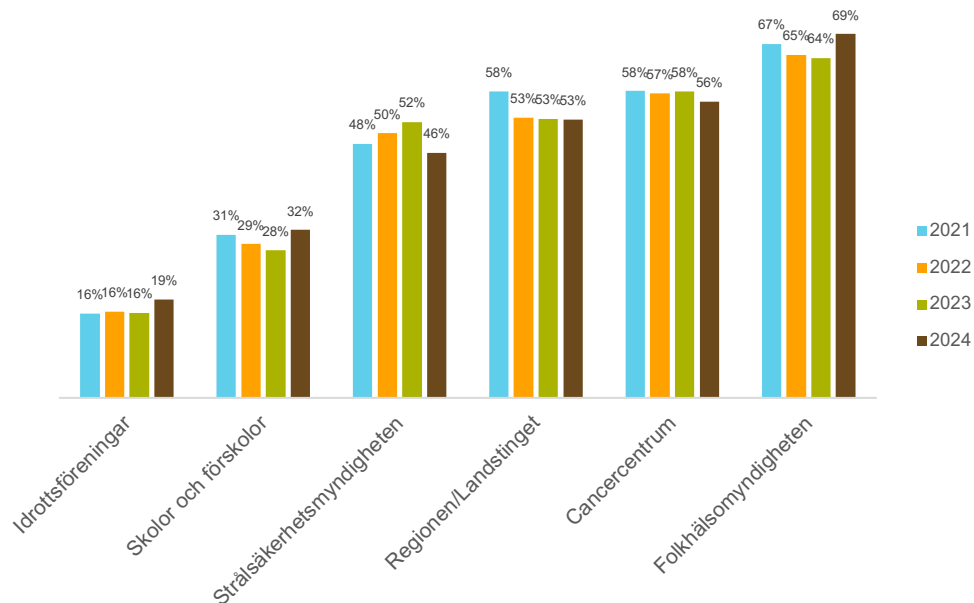


Figur 25. Hur tror du att den generella utvecklingen av antalet hudcancerfall i Sverige har varit de senaste 10 åren? Resultat, brutet på generationstillhörighet.

### MINSKAT FÖRTROENDE FÖR STRÅLSÄKERHETSMYNDIGHETEN

Tidigare undersökningar har visat att ungefär hälften av svenskarna har ganska stort eller stort förtroende för Strålsäkerhetsmyndighetens arbete att förebygga hudcancer. I år syns en minskad andel, och 46% uppger nu att de har förtroende för myndigheten. Samtidigt svarar nästan var fjärde person att de inte har någon uppfattning om myndighetens arbete, vilket är en liknande siffra som förra året.

Samtidigt ökar förtroendet för flera aktörer, som idrottsföreningar, skolor och förskolor och Folkhälsomyndigheten. Av dessa är ökningen som störst för Folkhälsomyndigheten som ökar sitt förtroende med 5 procentenheter.



Figur 26. Förtroende för olika myndigheter och aktörer som har att göra med hälsa och säkerhet. Fråga: "Nedan ser du en lista på olika myndigheter och aktörer som har att göra med hälsa och säkerhet, bland annat arbete med att förebygga hudcancer. Hur stort förtroende har du för dessa myndigheter och aktörer vad gäller dessa frågor?" Andel som har mycket stort eller ganska stort förtroende.

## SAMMANFATTNING AV INFORMATIONSKÄLLOR OCH AKTÖRER

Sammanfattningsvis kan vi se följande:

- Traditionella medier som TV/Radio och dagstidningar är fortfarande de viktigaste kanalerna för information om solstrålningens effekter och hudcancer. Jämfört med förra året har dock TV/radio minskat.
- 1177.se är fortfarande den mest besökta webbplatsen för information om solning och hudcancer men ökar inte längre.
- Svenskarna har relativt god kännedom om att hudcancerutvecklingen har ökat de senaste tio åren. De skiljer dock stort mellan generationer och mellan könen i vilken utsträckning man tror de har ökat. Dessutom är det färre i alla generationer och bland båda könen som tror att hudcancerfallen har ökat kraftigt jämfört med 2023.
- 46% har stort eller mycket stort förtroende för Strålsäkerhetsmyndighetens förebyggande arbete kring solning och hudcancer, det är ett tapp jämfört med 2023. Var fjärde svensk har ingen uppfattning.
- Folkhälsomyndigheten är fortfarande den aktör som har högst förtroende bland svenskarna, och andelen har ökat jämfört med 2023.



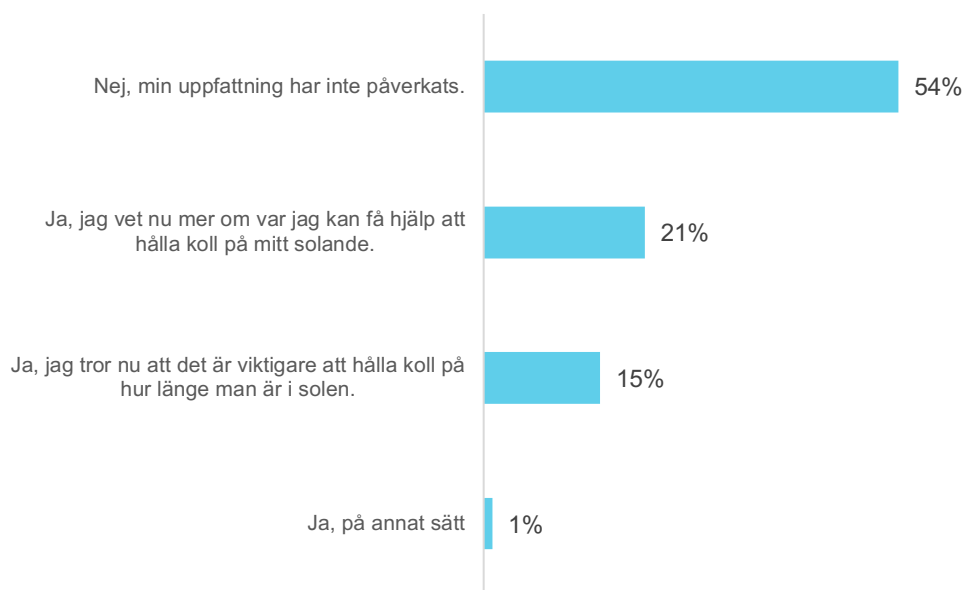
## KAMPANJ FÖR SÄKERT SOLANDE OCH SEMESTRANDE

Liksom tidigare års undersökningar fördjupar vi oss även i år i hur svenskarna har påverkats av Strålsäkerhetsmyndighetens kampanj för säkert solande, samt hur svenskarnas resplaner ser ut, på ett knappt års sikt.

### SANNY-FILMERNAS FORTSATT MEST FRAMGÅNGSRIKA BLAND YNGRE

Under somrarna 2020-2024 har Strålsäkerhetsmyndigheten gått ut med en kampanj för säkert solande på sociala medier. I de senaste enkätundersökningarna fick därför respondenterna ta del av två filmer från kampanjen – ”Hur mycket sol tål din hud” samt ”Hur lång är din skugga”, och tillfrågades sedan om de sett filmerna tidigare och huruvida filmernas budskap påverkat dem.

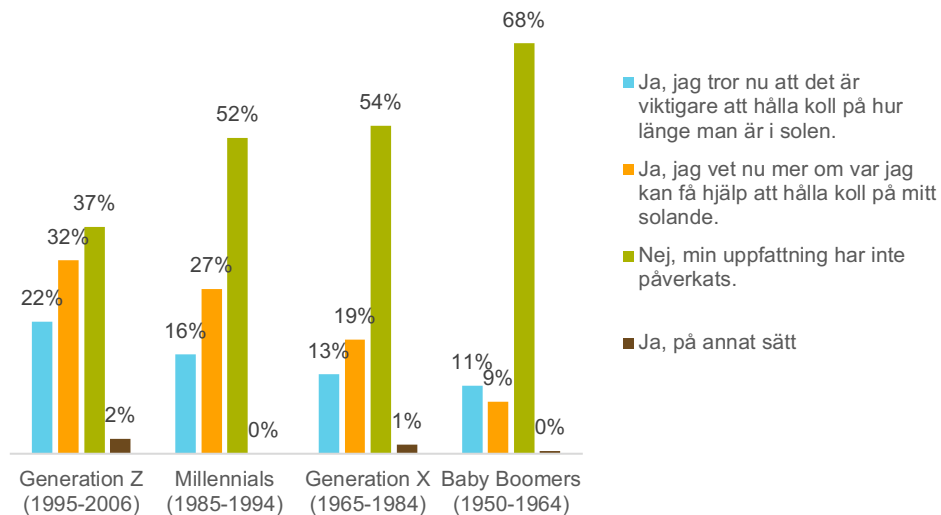
Det är fortfarande relativt få som uppger att de har sett dem, 7%, vilket är lika många som 2023. Det är fler yngre än äldre som har nåtts av filmerna och fler unga män än unga kvinnor. I Generation Z (f. 1995-2006) uppger 13% att de har sett någon av filmerna och bland Millennials (1985-1994) 6%. Bland Generation X (1965-1984) och Baby boomers (1950-1965) är samma siffror 8% respektive 3%.



Figur 27. Uppskattad påverkan av reklamfilmerna ”Hur mycket sol tål din hud” och ”Hur lång är din skugga?”. Fråga: ”Har filmerna påverkat din uppfattning om solande? Flera alternativ möjliga”. Andel som svarat ja på respektive alternativ.

Av de som nu har sett filmerna uppger 36% att de har påverkats av deras budskap på något sätt, det är en ökning jämfört med förra året. Liksom tidigare år är det framför allt de yngre som uppger sig ha blivit påverkade, där 32% av Generation Z

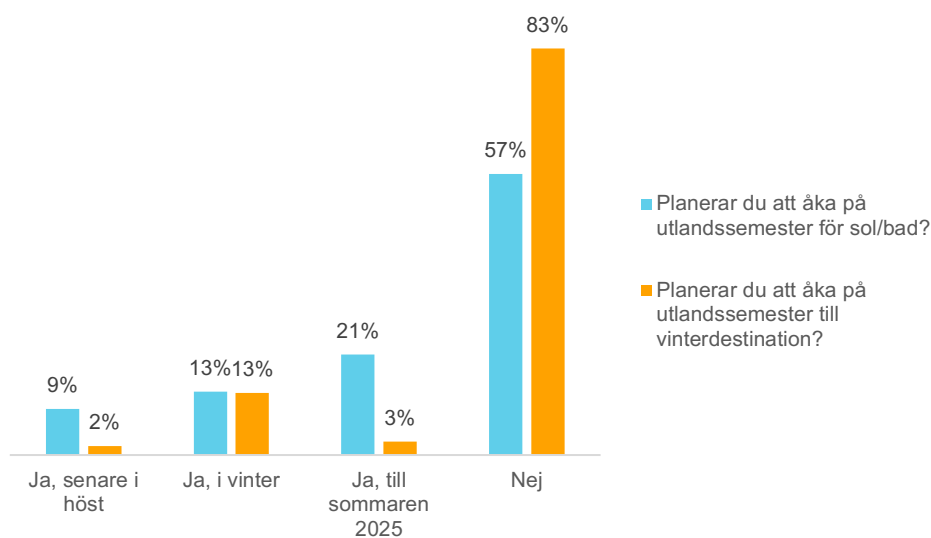
nu vet bättre var de ska vända sig för information om säkert solande. Bland Millennials är den siffran 27%.



Figur 28. Uppskattad påverkan av reklamfilmerna "Hur mycket sol tål din hud" och "Hur lång är din skugga?" brutet på generationstillhörighet. Fråga: "Har filmerna påverkat din uppfattning om solande? Flera alternativ möjliga".

## VAR FJÄRDE SVENSK PLANERAR EN UTLANDSSEMESTER TILL SOMMAREN

En majoritet av svenskarna har inga planer på utlandssemester det närmsta året. Det är något fler svenskar som planerar en utlandssemester till vintern och till sommaren, men ökningen är marginell och årets resultat är överlag mycket lika förra årets.



Figur 29. Planerade resor vid tidpunkten för undersökningen (september 2024).

## **SAMMANFATTNING AV KAMPANJ FÖR SÄKERT SOLANDE OCH SEMESTRANDE**

Sammanfattningsvis kan vi se följande:

- Sanny-filmerna har nått lika många det här året som förra (7%). Det är fler yngre än äldre som har sett filmerna, och fler unga män än unga kvinnor.
- Var fjärde svensk planerar en utlandssemester nästa sommar. Jämfört med 2023 är det något fler svenskar som planerar en utlandssemester det närmsta året.

# APPENDIX: SOLENKÄTEN 2024

Hej och välkommen!

Det här är en undersökning om dina solvanor och hur du ser på solande. Tryck på "nästa sida" för att påbörja enkäten.

Tack för din medverkan!

## 1. Vilket år är du född?

- ☐ 2007 eller senare
- ☐ 2006
- ... ..
- ☐ 1950
- ☐ 1949
- ☐ 1948 eller tidigare

## 2. Jag är...

- ☐ Man
- ☐ Kvinna
- ☐ Vill ej uppge

## 3. Var är du själv och dina föräldrar födda?

|           | Sverige                  | Övriga Norden            | Övriga Europa            | Utanför Europa           | Vet ej/Vill ej uppge     |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jag själv | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Min far   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Min ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐  
mor

**4. Jag är...**

- ☐ Heltidsarbetande
- ☐ Deltidsarbetande
- ☐ Egen företagare
- ☐ Studerande
- ☐ Föräldraledig
- ☐ Annan sysselsättning
- ☐ Vill ej uppge

**5. Vilken utbildning har du hittills genomgått (avslutat)?**

- ☐ Grundskola
- ☐ 2-årigt gymnasium
- ☐ 3-årigt gymnasium
- ☐ Högskola, universitet (el. motsvarande) upp till 2 år
- ☐ Högskola, universitet längre än 2 år

**6. Hur många personer inklusive dig själv, bor i ditt hushåll?**

- ☐ 1 person
- ☐ 2 personer
- ☐ 3 personer
- ☐ 4 personer
- ☐ 5 eller fler personer

**7. Jag är...**

- ☐ Ensamstående/singel utan hemmavarande barn
- ☐ Ensamstående/singel med hemmavarande barn
- ☐ Gift/sambo/partner med hemmavarande barn
- ☐ Gift/sambo/partner utan hemmavarande barn

- ☐ Bor tillsammans med förälder/föräldrar

**8. I vilken ålder är barnen? (Har du inga barn hoppa över frågan)**

- ☐ 0-5 år  
☐ 6-12 år  
☐ 13-17 år  
☐ 18 år eller äldre

**9. Hushållsinkomst i månaden:**

- ☐ Har ingen inkomst  
☐ Mindre än 8.000 kr  
☐ 8.000-9.999 kr  
☐ 10.000-11.999 kr  
☐ 12.000-13.999 kr  
☐ 14.000-16.499 kr  
☐ 16.500-18.999 kr  
☐ 19.000-21.999 kr  
☐ 22.000-24.999 kr  
☐ 25.000-29.499 kr  
☐ 29.500-34.999 kr  
☐ 35.000-41.999 kr  
☐ 42.000-49.999 kr  
☐ 50.000-64.999 kr  
☐ 65.000-83.999 kr  
☐ 84.000 kr eller mer  
☐ Vill ej uppge  
☐ Vet ej

**10. Innefattar ditt arbete arbetsuppgifter utomhus under följande perioder?**

Nej

Ja, till en viss del

Ja, till en stor del

|           |                          |                          |                          |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vinter    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vår       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sommarmär | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Höst      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**11. Vilken typ av bostad bor du i?**

- ☐ Hyresrätt
- ☐ Bostadsrätt
- ☐ Egen villa eller radhus
- ☐ Annat boende

**12. Bor du i..**

- ☐ Stor-Stockholm
- ☐ Stor-Göteborg
- ☐ Stor-Malmö
- ☐ Annan stor kommun med fler än 90.000 invånare
- ☐ Kommun med 50.000 till 90.000 invånare
- ☐ Kommun med 25.000-50.000 invånare
- ☐ Kommun med mindre än 25.000 invånare

**13. Vilket län bor du i?**

- ☐ Blekinge
- ☐ Dalarna
- ☐ Gotland
- ☐ Gävleborg
- ☐ Halland
- ☐ Jämtland
- ☐ Jönköping
- ☐ Kalmar
- ☐ Kronoberg

- ☐ Norrbotten
- ☐ Skåne
- ☐ Stockholm
- ☐ Södermanland
- ☐ Uppsala
- ☐ Värmland
- ☐ Västerbotten
- ☐ Västernorrland
- ☐ Västmanland
- ☐ Västra Götaland
- ☐ Örebro
- ☐ Östergötland

**Vi har några frågor som handlar om solande.**

**14. Hur skulle du beskriva din egen kunskap kring solande och solens strålars effekt på dig och din hud? Tycker du att du har:**

- ☐ Mycket stor kunskap
- ☐ Ganska stor kunskap
- ☐ Varken stor eller liten kunskap
- ☐ Ganska liten kunskap
- ☐ Mycket liten kunskap

**15. När det är vackert sommarväder (soligt och klart eller med en del moln), ungefär hur många timmar är då du vanligtvis utomhus mellan kl 10 och 15 vid följande situationer? Markera ett svar på varje rad.**

|                                                                       | Mindre<br>än 1<br>timme  | Ca<br>1<br>tim<br>me     | Ca<br>2<br>tim<br>mar    | Ca<br>3<br>tim<br>mar    | Ca<br>4<br>tim<br>mar    | Ca<br>5<br>tim<br>mar    |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| En ledig dag (helg, semester, m.m.) i Sverige mellan maj och augusti. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En dag på semester utomlands                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



En arbetsdag (eller vardag om du inte arbetar) i Sverige ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

**16. De senaste åren har varit väldigt annorlunda år på grund av pandemin. Ett mer "vanligt" år, ungefär hur många veckor är du på semester på en plats där det är vackert sommarväder större delen av tiden?**

|                                | 1<br>vec<br>ka           | 2<br>vec<br>kor          | 3-4<br>veck<br>or        | 5 veckor<br>eller mer    | 0 veckor/inte<br>aktuellt |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Sol- och badsemester i Sverige | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| Annan semester i Sverige       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| Sol- och badsemester utomlands | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| Storstadsemester utomlands     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| Annan semester utomlands       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |

**17. Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)?**

|                                                                     | Aldr<br>ig               | Säll<br>an               | Ibla<br>nd               | Oft<br>a                 | Allti<br>d               |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jag undviker att vara ute i solen mitt på dagen (kl 10-15).         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag använder solhatt med brätte eller keps.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag använder solglasögon.                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag använder produkter som ökar solbrännan.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag använder solskyddskräm med hög solskyddsfaktor (20 eller mer).  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag använder solskyddskräm med lägre solskyddsfaktor (lägre än 20). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                                                                            |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jag har shorts och t-shirt eller andra kläder på mig.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag tar på mig en t-shirt eller liknande när jag känner att jag fått tillräckligt med sol. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag är i skuggan.                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag är i skuggan när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**18. Hur brukar du se till att dina barn skyddar sig när de är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)? Har du inga barn så hoppa över frågan.**

|                                                                                                                   | Aldri<br>g               | Säll<br>an               | Ibla<br>nd               | Ofta                     | Allti<br>d               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jag ser till att de undviker att vara ute i solen mitt på dagen.                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag ser till att de använder solskyddskräm.                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag ser till att de har skyddande kläder (exempelvis keps/hatt med brätte och t-shirt, eller täckande badkläder). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**19. Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden både blir röd och svedd?**

- ☐ Har inte bränt mig
- ☐ 1 gång
- ☐ 2 gånger
- ☐ 3-5 gånger
- ☐ 6 gånger eller fler

**20. På vilka av dessa platser har du under det senaste året solat eller utsatt dig för solens strålar?**

- ☐ I solarium
- ☐ På sjön
- ☐ I fjällen

- ☐ På idrottsanläggning/golfbana
- ☐ I trädgård/på balkong
- ☐ I park
- ☐ I arbetet
- ☐ Vid badplats i Sverige (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Vid badplats utomlands (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Annan plats, nämligen \_\_\_\_\_
- ☐ Ingen av dessa platser

**21. På vilka av dessa platser har du bränt dig så att huden både blir röd och sved under det senaste året?**

- ☐ I solarium
- ☐ På sjön
- ☐ I fjällen
- ☐ På idrottsanläggning/golfbana
- ☐ I trädgård/på balkong
- ☐ I park
- ☐ I arbetet
- ☐ Vid badplats i Sverige (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Vid badplats utomlands (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Annan plats, nämligen \_\_\_\_\_
- ☐ Ingen av dessa platser

**22. Man kan tycka lite olika om solande. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig?**

|                                         | Stäm<br>mer<br>mycke<br>t<br>bra | Stäm<br>mer<br>gans<br>ka<br>bra | Stäm<br>mer<br>gansk<br>a<br>dåligt | Stäm<br>mer<br>mycke<br>t dåligt | Vet<br>inte              |
|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Jag tycker om att vara utomhus i solen. | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> |
| Jag tycker om att sola.                 | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> |

|                                                                                              |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jag oroar mig för de skador jag kan få av att vistas mycket i solen.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag undviker att bränna mig i solen.                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det är jobbigt att använda solskyddskrämer.                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid.                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det är skönt att ha hatt med brätte/keps när solen lyser.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det är obekvämt att använda kläder som solskydd.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det är jobbigt och obehagligt att sola.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag oroar mig för att få hudcancer.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag känner mig säker i solen när jag smort in mig med solskyddskräm.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag känner mig mer frisk och hälsosam när jag är solbrun.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag tycker att det är fult att vara solbrun året runt.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag får komplimanger när jag är solbrun.                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag känner mig snyggare när jag är solbrun.                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag har inget intresse av att vara solbrun.                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mina vänner är ofta solbruna.                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag tittar regelbundet på min hud för att se om det finns nya eller förändrade hudfläckar.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Att framstå som attraktiv inför andra människor är en positiv sak som är värd att kämpa för. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det är viktigt att se ung ut.                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                                                       |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jag vill synas och skilja ut mig från mängden.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag är en risktagare.                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| För mig är det viktigt att sköta om min kropp och mitt utseende.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag känner att man måste passa på att sola när det går.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag känner ofta en oro eller stress att inte "hinna" bli brun.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag undviker att vara direkt i solen för att inte få rynkor i förtid. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag solar för att få ett tillskott av D-vitamin                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**23. Hur väl tycker du generellt att du skyddar dig mot solens strålar?**

- ☐ 1 Jag skyddar mig inte alls mot solens strålar
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 Jag skyddar mig någorlunda väl mot solens strålar
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 Jag skyddar mig helt mot solens strålar

**24. Använder du något verktyg eller tjänst som hjälper dig hålla koll på ditt solande? Om ja, vänligen skriv vilken/vilka tjänster/verktyg du använder nedan.  
(Fritextfråga)**

**25. Har du någon gång under det senaste året använt dig av begreppet UV-index för att anpassa din tid i solen?**

- ☐ Ja, flera gånger

- ☐ Ja, en gång/någon enstaka gång
- ☐ Nej, men jag känner till begreppet UV-index
- ☐ Nej

**26. Har du under 2024 använt någon tjänst för att få reda på vilket UV-index som råder eller kommer råda? Markera de tjänster du har använt.**

- ☐ Har inte använt någon sådan tjänst
- ☐ Har använt Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst för UV-index
- ☐ Har använt annan tjänst, nämligen:

**27. Du har valt en annan tjänst än Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst för UV-index. Hur kommer det sig att du inte använde Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst?**

- ☐ Kände inte till Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst
- ☐ Annan anledning, nämligen:

**28. Använde du en tjänst för att få reda på UV-index för att...**

- ☐ ...minimera exponeringen för UV-strålning
- ☐ ...maximera exponeringen för UV-strålningen
- ☐ Annan anledning, nämligen:

**29. Tänk nu tillbaka till den senaste gången du brände dig i solen så att huden både blev röd och sved (oavsett om det var det senaste året eller tidigare).**

**Beskriv med några ord eller meningar hur det kom sig att du brände dig den gången.**

**30. Hur tror du att den generella utvecklingen av antalet hudcancerfall i Sverige har varit de senaste 10 åren? Antalet fall har...**

- ☐ Ökat kraftigt
- ☐ Ökat något
- ☐ Förblivit oförändrat
- ☐ Minskat något

- ☐ Minskat kraftigt
- ☐ Vet ej

**31. På vilket sätt, om några, har du under det senaste året tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola?**

- ☐ Dagstidning
- ☐ TV/radio
- ☐ Reklam
- ☐ Skolan eller arbetsplatsen
- ☐ Broschyrer
- ☐ Besök på sjukhus, vårdcentral eller liknande
- ☐ Internet (webbplatser, bloggar, forum)
- ☐ Apotek
- ☐ Vänner, släktingar eller bekanta
- ☐ Sociala medier (t.ex. Facebook, Twitter eller andra kanaler)
- ☐ "Googlat"
- ☐ Solkrämsproducenter
- ☐ Influencers inom skönhet och hälsa
- ☐ Nätläkare
- ☐ Poddar
- ☐ Annan tidning
- ☐ Har inte tagit del av någon information
- ☐ Annat sätt, nämligen:

**32. Om du under det senaste året har tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola via internet, vilka webbplatser har du då besökt?**

- ☐ 1177.se (Vårdguiden)
- ☐ Ett apoteks webbplats
- ☐ Strålsäkerhetsmyndighetens webbplats
- ☐ Tidning på nätet
- ☐ Cancerfondens hemsida
- ☐ SMHI
- ☐ WHO
- ☐ Resebyrås webbplats
- ☐ Cancercentrum
- ☐ minsoltid.se
- ☐ Annan, nämligen:

**33. Nedan ser du en lista på olika myndigheter och aktörer som har att göra med hälsa och säkerhet, bland annat arbete med att förebygga hudcancer. Hur stort förtroende har du för dessa myndigheter vad gäller dessa frågor?**

|                           | Mycket<br>litet<br>förtro-<br>ende | Gans-<br>ka<br>litet<br>förtro-<br>ende | Varken<br>stort<br>eller<br>litet<br>förtro-<br>ende | Gan-<br>ska<br>stort<br>förtro-<br>ende | Myck-<br>et<br>stort<br>förtro-<br>ende | Har<br>inge-<br>n<br>uppf-<br>attning |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| Strålsäkerhetsmyndigheten | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>              |
| Folkhälsomyndigheten      | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>              |
| Landstinget/Regionen      | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>              |
| Cancercentrum             | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>              |
| Skolor och förskolor      | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>              |

Idrottsföreningar

**33. Hur har du semestrat i sommar? Markera alla nedan som stämmer på din sommarsemester.**

- ☐ Utanför Europa
- ☐ Utanför Sverige men i Europa
- ☐ Längre resa inom Sverige
- ☐ Korta utflykter inom Sverige
- ☐ Har haft semester, men inte varit utomhus nämnvärt
- ☐ Har inte haft semester

**34. Vilken färg har din hud när den inte varit utsatt för sol eller solarium (titta på insidan av din överarm om du är osäker)?**

- ☐ Ljus eller vit
- ☐ Ljust brun
- ☐ Brun
- ☐ Mörkbrun



- ☐ Svart

**35. Planerar du att åka på utlandssemester för sol/bad?**

- ☐ Ja, senare i höst
- ☐ Ja, i vinter
- ☐ Ja, till sommaren 2025
- ☐ Nej

**36. Planerar du att åka på utlandssemester till vinterdestination?**

- ☐ Ja, senare i höst
- ☐ Ja, i vinter
- ☐ Ja, till sommaren 2025
- ☐ Nej



**Titta på videon nedan och gå sedan till nästa sida.**

**37. Har du sett någon av filmerna, eller någon annan film med karaktären Sanny tidigare?**

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet ej

**38. Har filmerna på något sätt påverkat din uppfattning om solande?**

*Svarsalternativ för de som svarar "Ja" på förgående fråga:*

- ☐ Ja, jag tror det är mer viktigt nu att hålla koll på hur länge man är i solen än innan filmen
- ☐ Ja, jag tror det är mindre viktigt nu att hålla koll på hur länge man är i solen än innan filmen
- ☐ Nej, min uppfattning har inte påverkats

## OM KAIROS FUTURE

Kairos Future är ett internationellt konsult- och analysföretag som hjälper företag att förstå och forma sin framtid. Genom trend- och omvärldsanalys, innovation, strategi och mjukvarustöd för AI-driven analys, omvärldsbevakning och innovation, hjälper vi våra kunder att omsätta de stora sammanhangen till konkret handling. Kairos Future grundades 1993, vårt huvudkontor finns i Stockholm och vi har egna kontor eller samarbetspartners över hela världen.

För mer information, se [www.kairosfuture.com](http://www.kairosfuture.com) eller kontakta oss:

### **Kairos Future**

Västra Järnvägsgatan 3

111 64 Stockholm

08-545 225 00

[info@kairosfuture.com](mailto:info@kairosfuture.com)

[www.kairosfuture.com](http://www.kairosfuture.com)