

< 報道関係各位 >



< 女性の髪の毛白書 2026 >
肌や体型を上回り、「髪」が女性最大の悩み
髪が気分を左右 / “白髪”を消したい願望が浮き彫りに…!?! /
30代から白髪不安がトップ

毛髪・美容・健康・医療のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都品川区、代表取締役社長 鈴木 洋昌）では、全国の20歳～79歳の女性1,236名を対象に、ヘアケアや髪に関する関心・お悩みなどについて調査を実施し、「女性の髪の毛白書2026」としてまとめました。

今回は、女性が髪に対して抱えているお悩み度合いや日常への影響度合いを探るため、髪型がもたらす気分の変化、支出割合、髪に関する今後の不安や理想について、年代別に調査しました。

主な調査結果トピックス

◆ **肌や体型を上回り、「髪」が最も多い悩み**

30代以降で特に高まる傾向

◆ **髪型や天気は気分・モチベーションにも影響**

20代では「自信」や「対人意識」への影響がより顕著に

◆ **支出全体に占める割合**

「ヘアケア」が「推し活」や「メイク」を上回る

◆ **今後の髪に対する不安**

30代以降はボリュームや抜け毛を抑え「白髪」が最多

◆ **いま欲しいレスキューアイテム**

20代は「時短」、40代以降は「白髪対策」

< 調査概要 >

- 調査名：女性の髪の毛白書2026
- 調査対象：全国の20歳～79歳の女性1,236名（有効回答数）
- 調査期間：2025年12月24日（水）～12月25日（木）2日間
- 調査方法：インターネットアンケート
- 調査委託先：株式会社マクロミル

※本調査結果では、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります

◆肌や体型を上回り、「髪」が最も多い悩み

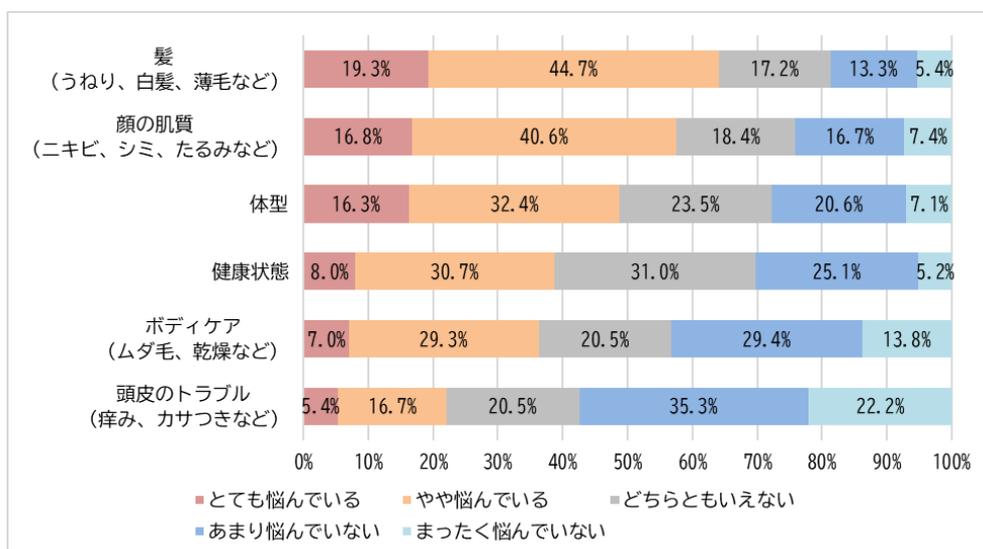
30代以降で特に高まる傾向

現在身体で感じている悩みについて、それぞれ度合いを尋ねたところ、「とても悩んでいる」「やや悩んでいる」と回答した人は、全体では、「髪」が64.0%と最も高く、「顔の肌質」(57.4%)や「体型」(48.7%)を上回る結果となりました。髪が顔や体型以上に多くの女性の悩みの種となっていることが分かります。

年代別に見ると、20代では「髪」は3位でしたが、30代以降のすべての世代で、「髪」が1位になっており、40代は74.7%と、全世代のなかで最高値でした。さらに40代では、「髪」について「とても悩んでいる」と回答した人が4人に1人と最多であることが分かりました。

50代、60代では2位を約15ポイント引き離し、髪の悩みが一時的なものではなく、年齢とともに長く向き合う悩みとなっている様子が見えます。

Q.次の項目について、現在どのくらい「悩み」を感じていますか。(単一回答/n=1236)



	20代		30代		40代	
1位	顔の肌質	61.7%	髪	63.1%	髪	74.7%
2位	ボディケア	61.2%	顔の肌質	60.2%	顔の肌質	70.9%
3位	髪	53.9%	体型	54.9%	体型	60.2%
4位	体型	52.5%	ボディケア	50.5%	ボディケア	49.5%
5位	健康状態	41.2%	健康状態	42.2%	健康状態	49.0%
6位	頭皮のトラブル	30.1%	頭皮のトラブル	30.6%	頭皮のトラブル	30.6%

	50代		60代		70代	
1位	髪	66.5%	髪	67.5%	髪	58.7%
2位	体型	50.0%	顔の肌質	53.4%	顔の肌質	49.5%
3位	顔の肌質	49.1%	体型	42.2%	体型	32.5%
4位	健康状態	33.5%	健康状態	34.5%	健康状態	32.0%
5位	ボディケア	29.6%	ボディケア	16.5%	頭皮のトラブル	12.1%
6位	頭皮のトラブル	18.9%	頭皮のトラブル	10.2%	ボディケア	10.7%

※とても悩んでいる、やや悩んでいるを抜粋した割合

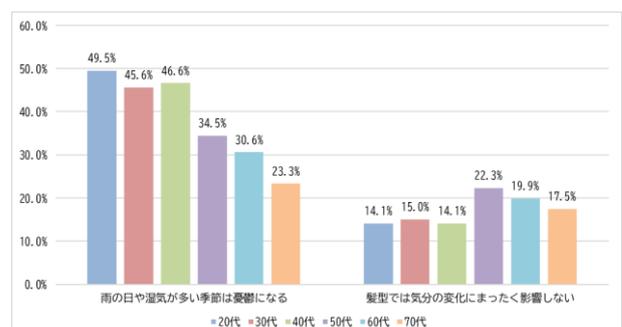
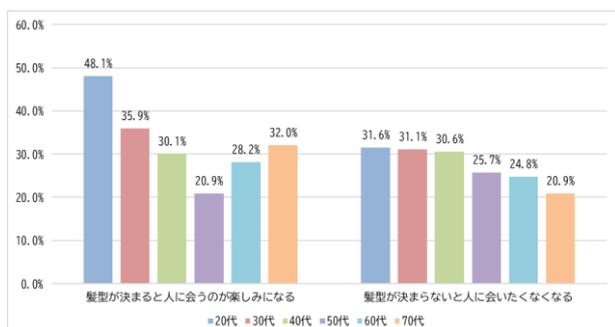
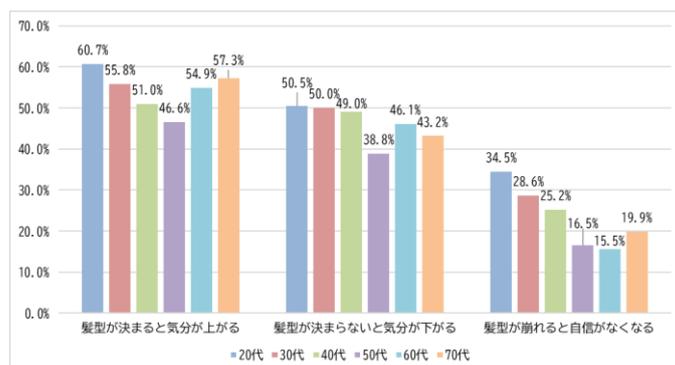
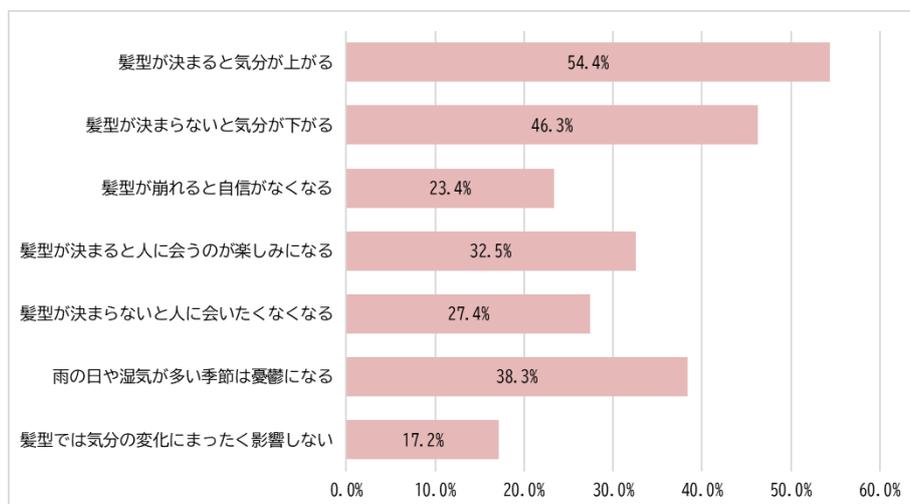
◆髪型や天気は気分・モチベーションにも影響

20代では「自信」や「対人意識」への影響がより顕著に

髪型と気分の関係について尋ねたところ、全体の 54.4%が「髪型が決まると気分が上がる」と回答しました。また、「髪型が決まらなると気分が下がる」（46.3%）、「雨の日や湿気が多い季節は憂鬱になる」（38.3%）といった回答も多く、髪の状態が日常の心理状態と関係している様子がうかがえます。

年代別に見ると、「髪型が決まると気分が上がる」は20代で60.7%と最も高く、70代でも他世代を抜いて57.3%と半数を超えており、世代を問わず髪が気分上好影響を与える要素であることが分かりました。中でも特徴的なのが20代で、「髪型が崩れると自信がなくなる」は34.5%と、中高年層と比較すると約2倍の割合となりました。また、「髪型が決まると人に会うのが楽しみになる」（48.1%）といった対人意識に関する項目も他年代より高く、髪型は気分やモチベーションにも影響している傾向がうかがえます。

Q.髪型について、当てはまるものを教えてください。（複数回答／n=1236）



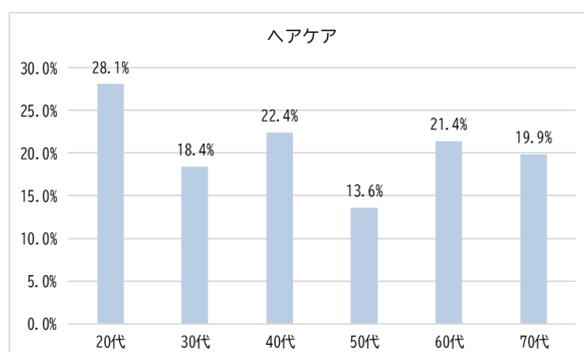
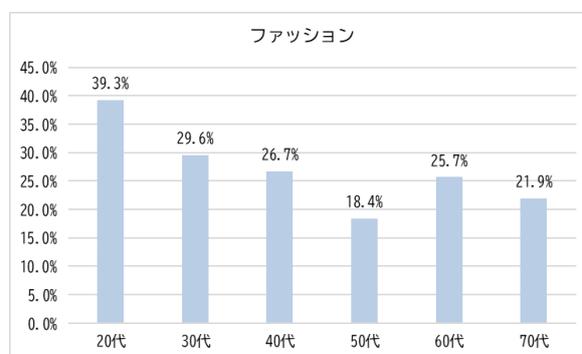
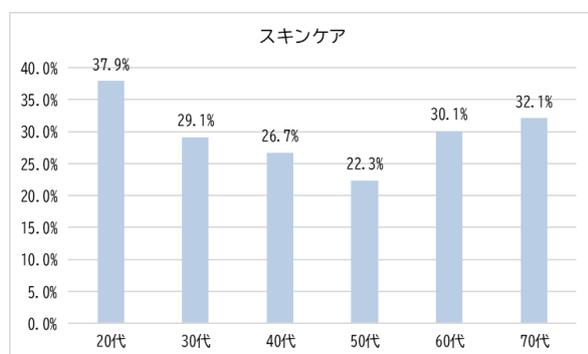
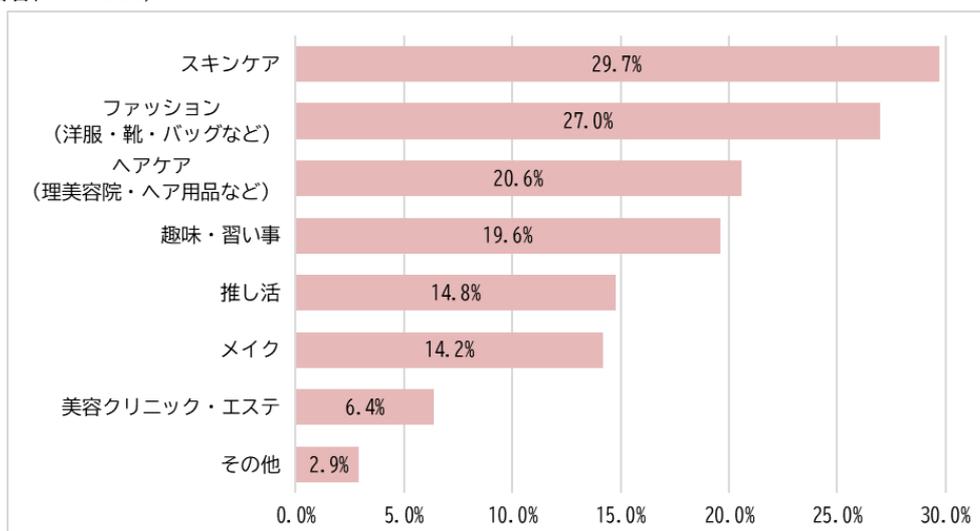
◆支出全体に占める割合

「ヘアケア」が「推し活」や「メイク」を上回る

月々の支出全体に占める割合について、各項目の程度を尋ねたところ、「とても占めている」「やや占めている」と回答した人は、全体では「スキンケア」(29.7%)が最も高く、「ファッション」(27.0%)が続きました。「ヘアケア」は20.6%で3位となり、「推し活」や「メイク」を抑え、5人に1人がヘアケアに出費している結果となりました。

年代別に見ると、上位3項目において、20代が全項目で支出割合が高い一方、50代は支出を抑えている傾向が現れました。

Q.1 1か月あたりの支出全体に占める割合として、以下の項目はどの程度を占めていますか。
(単一回答/n=1236)



※とても占めている、やや占めている、どちらともいえない、あまり占めていない、ほとんど占めていない、の選択肢より、とても占めている、やや占めているを抜粋した割合

◆今後の髪に対する不安

30代以降はボリュームや抜け毛を抑え「白髪」が最多

今後の髪について不安に感じていることを尋ねたところ、20代では、「ツヤがなくなること」(37.4%)が1位となりました。若年層ながらも、20%超の方がすべての項目で将来の髪に不安を感じていることが分かります。

これに対し、「白髪が増えること」は30代以降すべての世代で1位、40代と50代では群を抜いており、大きな関心事となっていることが分かります。また、40代以降からは、「髪のボリュームがなくなること」が3位以内に入り、白髪と並んで、量の変化も同時に気になり始める年代であることが読み取れます。

さらに60代・70代では、「白髪が増えること」への不安は相対的に落ち着く一方で、「ハリ・コシがなくなること」が上位に入り、不安の中心が量や質感へと移っていく傾向が見られました。今後の髪に対する不安は、各年代で関心の中心が段階的に移り変わっている様子が見えてきます。

Q.今後の髪について、不安に感じていることがあれば教えてください。

(複数回答/n=1236)

	20代		30代		40代	
1位	ツヤがなくなること	37.4%	白髪が増えること	58.7%	白髪が増えること	75.2%
2位	抜け毛・薄毛が進行すること	30.1%	ツヤがなくなること	37.4%	抜け毛・薄毛が進行すること	39.8%
3位	白髪が増えること	28.2%	抜け毛・薄毛が進行すること	34.0%	髪のボリュームがなくなること	35.9%
4位	髪が細くなること	23.3%	髪のボリュームがなくなること	30.1%	ツヤがなくなること	32.5%
5位	特に不安はない	23.3%	ハリ、コシがなくなること	26.7%	ハリ、コシがなくなること	30.1%
6位	ハリ、コシがなくなること	21.8%	髪が細くなること	21.8%	髪が細くなること	25.7%
7位	髪のボリュームがなくなること	21.4%	特に不安はない	14.1%	特に不安はない	7.8%
8位	その他	1.0%	その他	0.5%	その他	0.0%

	50代		60代		70代	
1位	白髪が増えること	74.8%	白髪が増えること	66.5%	白髪が増えること	52.9%
2位	抜け毛・薄毛が進行すること	36.9%	髪のボリュームがなくなること	39.3%	髪のボリュームがなくなること	47.1%
3位	髪のボリュームがなくなること	34.5%	抜け毛・薄毛が進行すること	38.3%	ハリ、コシがなくなること	40.8%
4位	ツヤがなくなること	29.1%	ハリ、コシがなくなること	28.2%	抜け毛・薄毛が進行すること	37.9%
5位	ハリ、コシがなくなること	26.2%	髪が細くなること	21.8%	髪が細くなること	34.5%
6位	髪が細くなること	20.4%	ツヤがなくなること	20.9%	ツヤがなくなること	22.8%
7位	特に不安はない	12.6%	特に不安はない	11.7%	特に不安はない	10.2%
8位	その他	1.0%	その他	1.0%	その他	0.5%

◆いま欲しいレスキューアイテム

20代は「時短」、40代以降は「白髪対策」

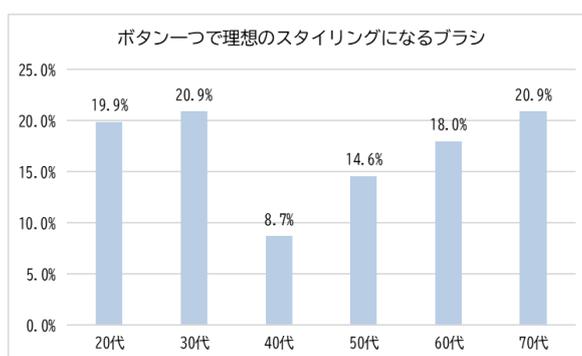
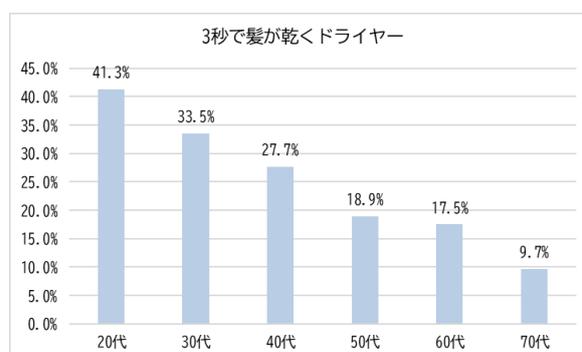
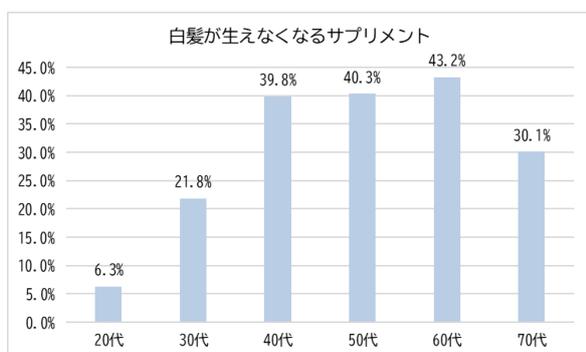
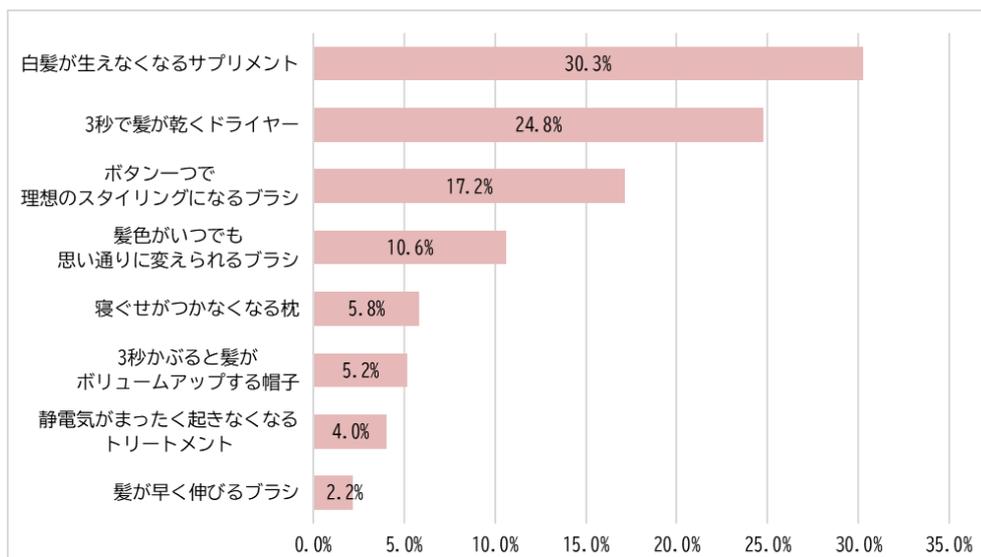
一番欲しいと思う髪に関する仮想グッズを尋ねたところ、全体では「白髪が生えなくなるサプリメント」(30.3%)が最も高く、「3秒で髪が乾くドライヤー」(24.8%)、「ボタン一つで理想のスタイリングになるブラシ」(17.2%)が続きました。

上位3位の項目を年代別に見ると、「白髪が生えなくなるサプリメント」は30代以降で大きく増加し、40代以降では高い水準で推移しています。年齢を重ねるにつれて、ヘアケアに求める欲求が“日常の効率”よりも、白髪といった加齢に伴う“悩みの解消”へと移っていく様子が見られました。

「3秒で髪が乾くドライヤー」は20代で最も高く、年代が上がるにつれて割合が低下しており、若年層ほど効率性を重視し、髪にかかる時間を減らしたいという意識が強い傾向が見られます。

「ボタン一つで理想のスタイリングになるブラシ」は、20代・30代に加え、60代・70代でも一定の割合が見られ、世代を問わず、「理想的なスタイリングを楽しみたい」「スタイリングの手間を省きたい」といったヘアスタイルへの意識が背景にあるのかもしれない。

Q.すべて同じ価格と仮定して、一番欲しい仮想グッズはどれですか。（単一回答／n=1236）



株式会社アデランスは、「Everything for a smile(すべては笑顔のために)」をコーポレートスローガンに制定しています。海外を含むグループ会社共通の理念とし、グローバルウェルネスカンパニーとして、これからも社会に笑顔の輪を広げ、夢と感動を提供し続けていきます。