

<報道関係各位>

株式会社 **アデランス**

**<白髪に関する意識調査>**  
**白髪を気にしている30代～60代の女性を対象に調査を実施**  
**40代からは白髪の生える場所に変化**  
**～10代や60代後半に白髪が出始める人も～**

毛髪・美容・健康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、代表取締役グループ CEO 津村 佳宏）では、全国の白髪を気にしている30代～60代の女性416名を対象に、「白髪に関する意識調査」をインターネット調査で実施しました。

今回は、以前当社が実施した意識調査において、全国的に多くの女性が抱えるお悩みのなかでトップクラスのお悩み要素<sup>※1</sup>であった“白髪”をテーマに調査を行いました。

※1「髪に関する意識調査」（全国の20～60代の男女4888名／2020年6月実施）より。詳細は5P。

**主な調査結果トピックス**

◆ **白髪が出始めた年齢で最も多いのは「40代前半」**

10代で白髪が出始めた人や60代後半からという人も

◆ **白髪が生える場所の3トップ「分け目」「顔周り」「頭頂部」**

◆ **「分け目」「顔周り」「頭頂部」は全世代で上位に、**

40代以降は「もみあげ」も目立つように

◆ **白髪ケアは「ヘアカラー剤」が主流。カラートリートメントも上位に**

◆ **一度は経験したことがあるような“あるある”白髪ケアエピソード**

セルフカラーの失敗や他人からの指摘で恥ずかしい経験をした人も

<調査概要>

- 調査名：白髪に関する意識調査
- 調査対象：全国の白髪を気にしている30～60代の女性416名（有効回答数）
- 調査期間：2024年3月4日（月）～5日（火）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

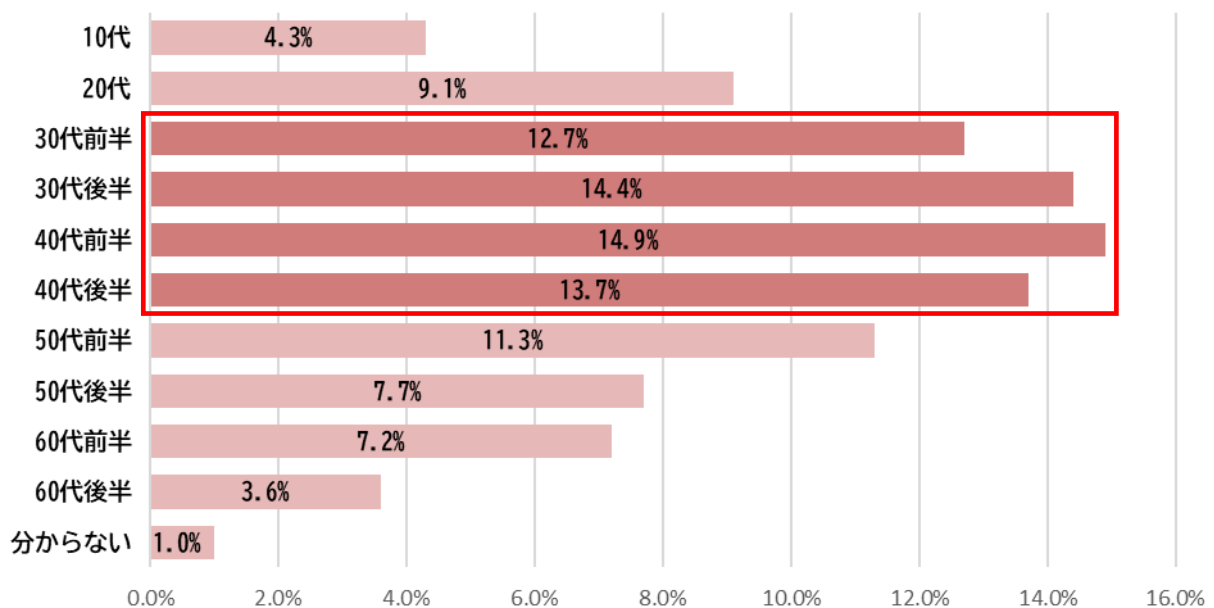
## ◆白髪が出始めた年齢で最も多いのは「40代前半」

### 10代で白髪が出始めた人や60代後半からという人も

まず、白髪が出始めた年齢を尋ねたところ、40代前半（14.9%）が最も多い回答となりました。次いで、30代後半（14.4%）、40代後半（13.7%）、30代前半（12.7%）が続くことから、30～40代で白髪が出始めた人が多いことが分かります。

調査では、10代・20代といった若い世代も1割以上いることや、60代から白髪が出始めたという人も1割以上いることが分かりました。

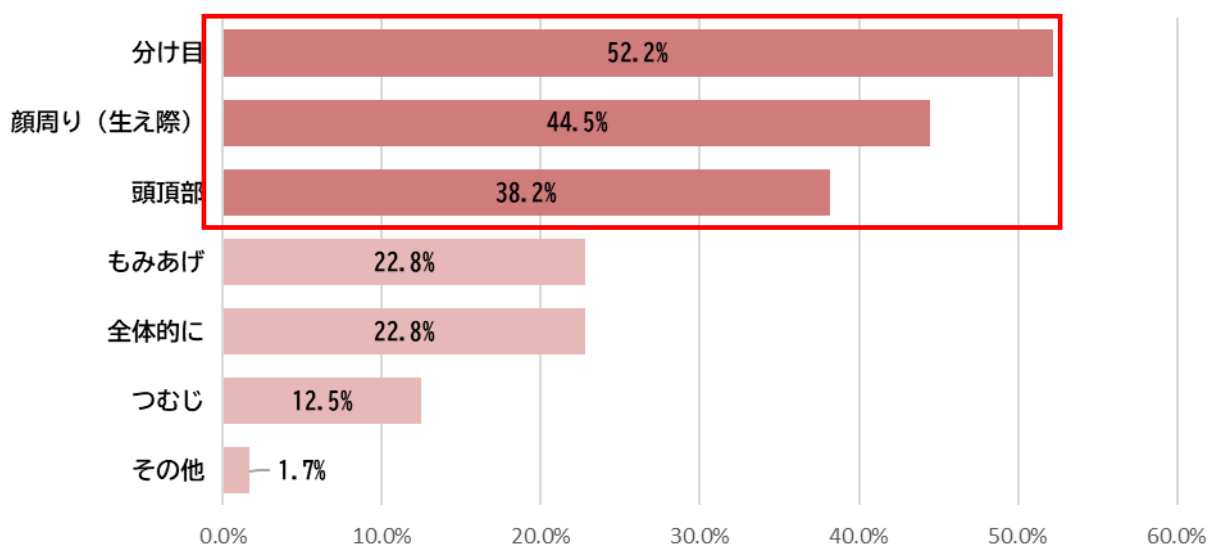
Q. 白髪が出始めた年齢を教えてください。（単数回答／n=416）



## ◆白髪が生える場所の3トップ「分け目」「顔周り」「頭頂部」

どの部分に白髪が生えているか尋ねたところ、1位が「分け目」（52.2%）で2位が「顔周り（生え際）」（44.5%）、3位が「頭頂部」（38.2%）となっており、他の場所に比べて多い結果となりました。また、「全体的に」（22.8%）と回答した人は約2割であったことから、部分的な白髪のお悩みが特に多いことが分かります。

Q. 白髪はどの部分に生えていますか？（複数回答／n=416）



◆「分け目」「顔周り」「頭頂部」は全世代で上位に、

40代以降は「もみあげ」も目立つように

白髪が生えている場所を年代別に見ると、30代は「分け目」(28.7%)、「頭頂部」(28.2%)、「顔周り」(21.5%)が3トップとなっており、白髪はこの3か所から出てくることが多いことが伺えます。一方、30代では約7%であった「もみあげ」が、40代になると「頭頂部」(18.4%)の割合に近づき14.8%まで増えており、50代・60代も「もみあげ」が10%以上であることから、40代以降は「もみあげ」にも白髪が目立つようになることが推測されます。また、50代・60代では「全体的に」が約15%程度で4位にランクインし、満遍なく白髪が生えている方が増えてくることが伺えます。

<年代別 白髪が生える場所 トップ5>

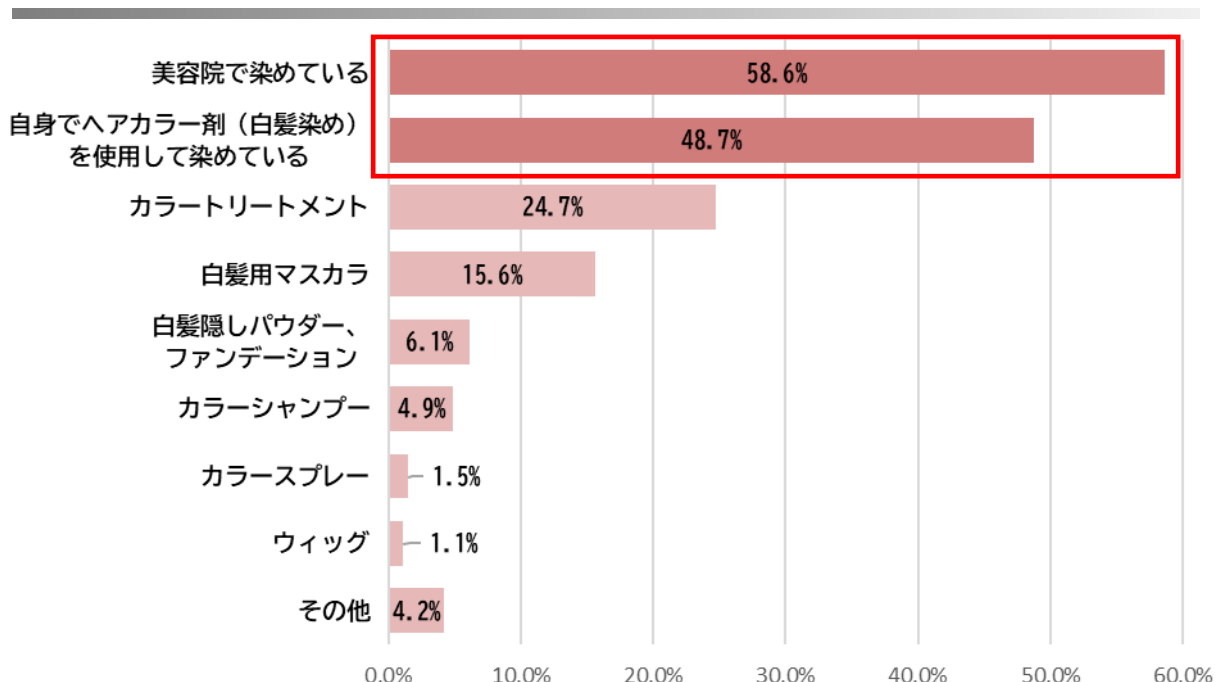
	1位	2位	3位	4位	5位
30代	分け目 (28.7%)	頭頂部 (28.2%)	顔周り (21.5%)	全体的に (7.7%)	もみあげ (7.2%)
40代	分け目 (27.0%)	顔周り (24.0%)	頭頂部 (18.4%)	もみあげ (14.8%)	全体的に (9.2%)
50代	顔周り (25.2%)	分け目 (22.9%)	頭頂部 (16.2%)	全体的に (14.8%)	もみあげ (13.3%)
60代	分け目 (29.0%)	顔周り (21.0%)	頭頂部 (16.0%)	全体的に (15.0%)	もみあげ (11.0%)

◆白髪ケアは「ヘアカラー剤」が主流。カラートリートメントも上位に

続いて、白髪ケアをしていると回答した人を対象に、どのように白髪ケアをしているか尋ねたところ、「美容院で染めている」(58.6%)と「自身でヘアカラー剤(白髪染め)を使用して染めている」(48.7%)が多い結果となり、白髪ケアにおいてはヘアカラー剤を使用している人が主流であることが分かりました。

また、染毛とともにヘアケアができる「カラートリートメント」(24.7%)や気になった時にすぐ対処ができる「白髪用マスカラ」(15.6%)も上位にランクインしており、ダメージの少なさや手軽さも重要視されている様子が伺えます。

Q. あなたはどのように白髪ケアをしていますか？ (複数回答/n=263)



## 【それぞれの白髪ケアの長所と短所】

自身が行っている白髪ケアについて、「美容院で染めている」、「自身でヘアカラー剤（白髪染め）を使用して染めている」、「カラートリートメント」と答えた方に長所と短所を尋ねました。

美容院と自身で行う染毛では、長所と短所に差が現れました。美容院では、持ちの良さや思い通りのカラーに染められる一方、費用や行動、時間といった日常生活への負担を感じていることが分かります。自身で行う染毛では、比較的リーズナブルで手軽なことが好まれる一方、ダメージを気にしている人が多い様子が見えます。

「カラートリートメント」は、白髪が気になったその日のバスタイムに手軽に白髪ケアができる点や、髪や頭皮にやさしい点が好まれています。一方でヘアカラー剤と比較すると持ちが良くないため、高頻度で使用しなければならないことが負担になっていることが分かります。

	1位	2位	3位
美容院で染めている (n=154)			
長所	白髪ケアの持ちが良い	髪や頭皮にやさしい (いたわれる)	カラーの種類が豊富
短所	費用が比較的高い	行くのが面倒	時間がかかる
自身でヘアカラー剤（白髪染め）を使用して染めている (n=128)			
長所	費用が比較的低い	手軽にできる	気になった時にすぐケアできる
短所	髪や頭皮へのダメージが気になる	白髪ケアの持ちがよくない、自分で上手くできない※同率	
カラートリートメント (n=65)			
長所	手軽にできる	気になった時にすぐケアできる	髪や頭皮にやさしい (いたわれる)
短所	白髪ケアの持ちがよくない	白髪ケアの頻度が多い	カラーの種類が少ない

## ◆一度は経験したことがあるような“あるある”白髪ケアエピソード セルフカラーの失敗や他人からの指摘で恥ずかしい経験をした人も

白髪ケアについての失敗談や困ったエピソードを、自由記述形式で尋ねたところ、主に「物や顔が汚れてしまったこと」、「自分では気づかなかったこと」、「カラーが合わなかったこと」、「その他」の4つに分かれました。自身でヘアカラー剤を使用した際に起こったエピソードが多く寄せられ、特に物や顔が汚れてしまった人が多いことが分かりました。

### 【具体的な回答（一部抜粋）】

#### <物や顔が汚れてしまったエピソード>

- ・染色液が手についたまま家具に触ってしまい、汚れが落ちなくなってしまった
- ・染色液が顔についてしまい、シミのようになってしまった
- ・浴室で染めるとき周囲に液剤が飛び散り、浴室のほか、タオルや洋服も汚れてしまった
- ・白髪用マスカラを使用したけど、髪を触る癖があるため手が汚れてしまった

#### <自分では気づかなかったエピソード>

- ・地肌まで染まってしまうことを他人に指摘されてしまった
- ・染まっていると思っていたが、後頭部に白髪があると分かり恥ずかしかった
- ・白髪用マスカラが顔についてしまったが、気づかずに外出してしまった

### <カラーが合わなかったエピソード>

- ・白髪に気を取られて、市販で買ったヘアカラー剤の色が地毛の色とはかけ離れていた
- ・いつもと違うメーカーのヘアカラー剤を使用した際、暗く仕上がってしまいショックだった
- ・思った以上に明るくなったり、暗くなったりしてしまった

### <その他エピソード>

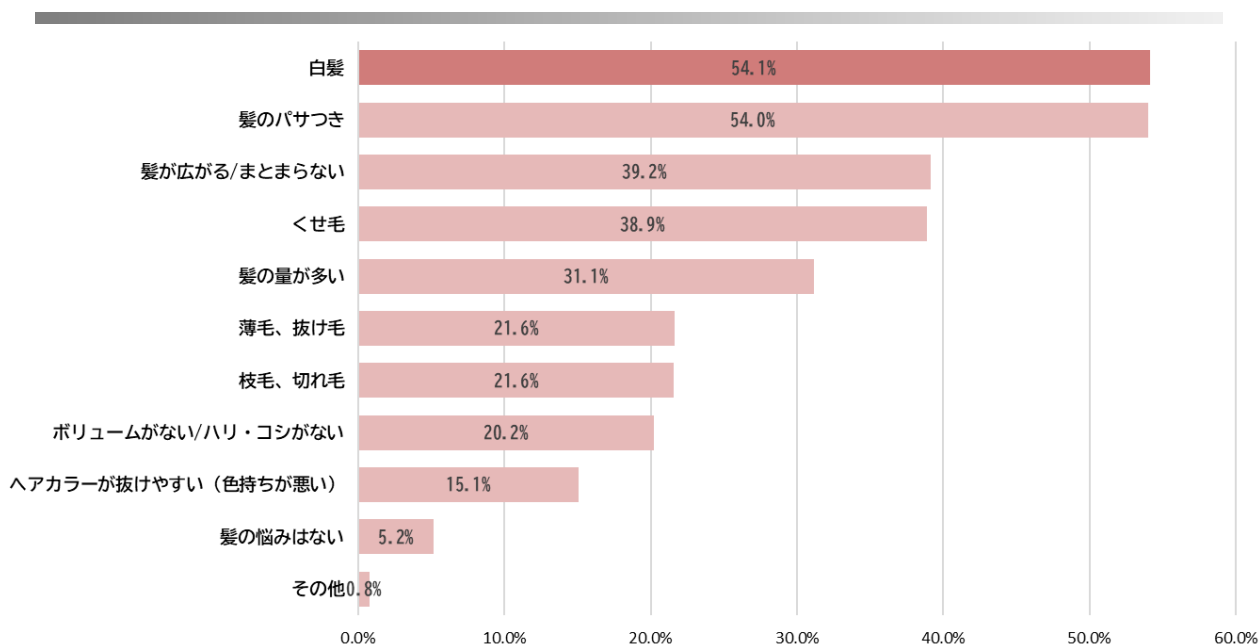
- ・染めている最中に宅配便がきて、出られずに居留守を使ってしまった
- ・白髪を抜く際に誤って他の毛まで一緒に抜いてしまった
- ・外出先で髪を見たら思ったより白髪が目立っていて白髪隠しパウダーを慌てて買った
- ・冬の寒い夜に浴室で白髪染めをすることが億劫
- ・出かける直前に目立つ場所に白髪を発見し、一日中白髪のことを気になってしまった
- ・白髪を染めようとカラーをしたら毛先まで傷んでしまった

### ※1<ご参考>

過去に実施した「髪に関する意識調査」のQ「あなたは髪についてどのような悩みをお持ちですか？あてはまるものを全てお答えください。（いくつでも）」を女性のみで集計。

### Q.あなたは髪についてどのような悩みをお持ちですか？

あてはまるものを全てお答えください。 ※女性のみ（複数回答／n=2444）



### <調査概要>

- 調査名：髪に関する意識調査
- 調査対象：全国の20～60代の男女4888名（有効回答数）  
全国47都道府県 各104名（女性52名、男性52名ずつ） ※各県の居住期間が3年以上の方が対象
- 調査期間：2020年6月9日（火）～6月10日（水） 2日間
- 調査方法：インターネットアンケート
- \*調査リリース：<https://pdf.irpocket.com/C8170/Wgeh/Hy6y/CeZS.pdf>