

<ミドルエイジ男性の髪に関する意識調査>

約 3 人に 1 人は 20 代の頃から同じ髪型

一方で 45 歳以降を境にヘアアイテムや髪型への意識が大きく変化

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 35 歳～54 歳の男性 208 名を対象に、「ミドルエイジ男性の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。

主な調査結果トピックス

◆ **35-39 歳が最も毛量の変化を実感**

40 歳以降は「髪の細さ」にも悩む傾向に

◆ **45 歳を境に育毛剤、発毛剤の使用が増加**

35-39 歳はインナーケアでも髪悩みを対処

◆ **髪型を決める優先順位**

35-39 歳は見た目重視、**50-54 歳は社会的イメージも意識**

◆ **ミドルエイジ男性の約 3 人に 1 人は 20 代の頃の髪型を継続**

◆ **30 代から抜け毛、薄毛、ダメージを懸念する傾向**

45 歳からは年相応の髪型を意識

<調査概要>

- 調査名：ミドルエイジ男性の髪に関する意識調査
- 調査対象：35 歳～54 歳の男性 208 名（有効回答数）
- 調査期間：2024 年 7 月 26 日（金）～28 日（日） 3 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

◆35-39 歳が最も毛量の変化を実感

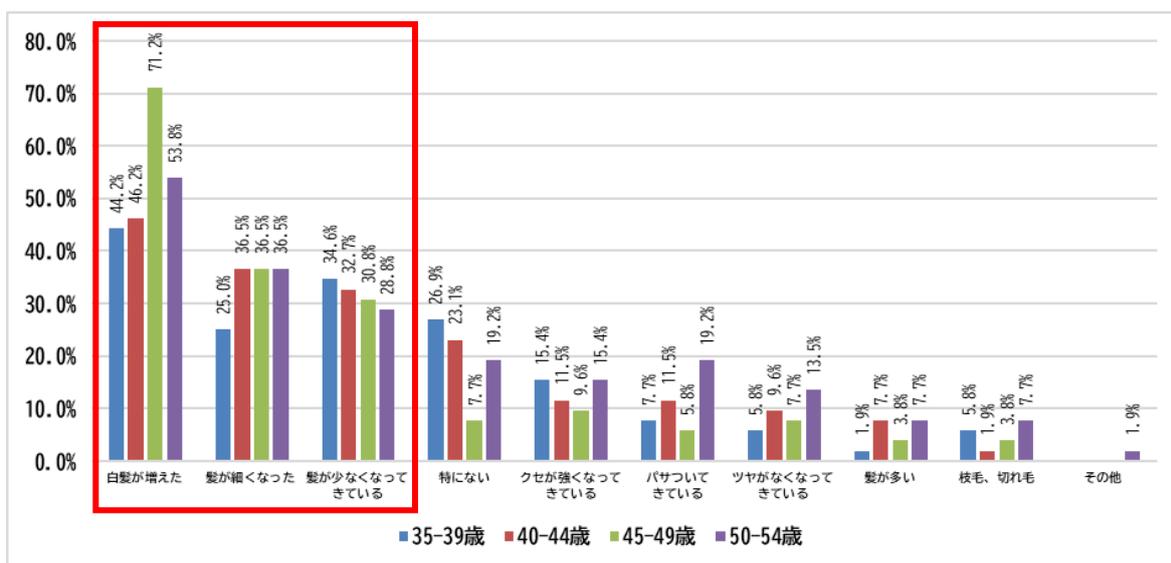
40 歳以降は「髪の細さ」にも悩む傾向に

現在の髪の悩みを尋ねたところ、全年代で「白髪が増えた」が最も多い回答となりました。「白髪が増えた」と回答した方は、35-44 歳は半数以下でしたが、45-54 歳では半数を超え、45 歳を境に 2 人に 1 人以上が白髪に悩んでいる様子が見えます。

また、「髪が少なくなっている」は、35-39 歳は 34.6%でしたが、年齢が上がるにつれて悩みを抱える方が減少し、50-54 歳では 28.8%の方が回答しています。このことから、35-39 歳が最も毛量の変化を感じ始めている世代であることがわかります。

薄毛・抜け毛の要因による影響の一つに毛髪が細くなるが含まれますが、実際に、35-39 歳と比較して 40 歳以降は「髪が細くなった」と回答する割合が高くなっています。

Q.現在の髪の悩みを教えてください。（複数回答／n=208）

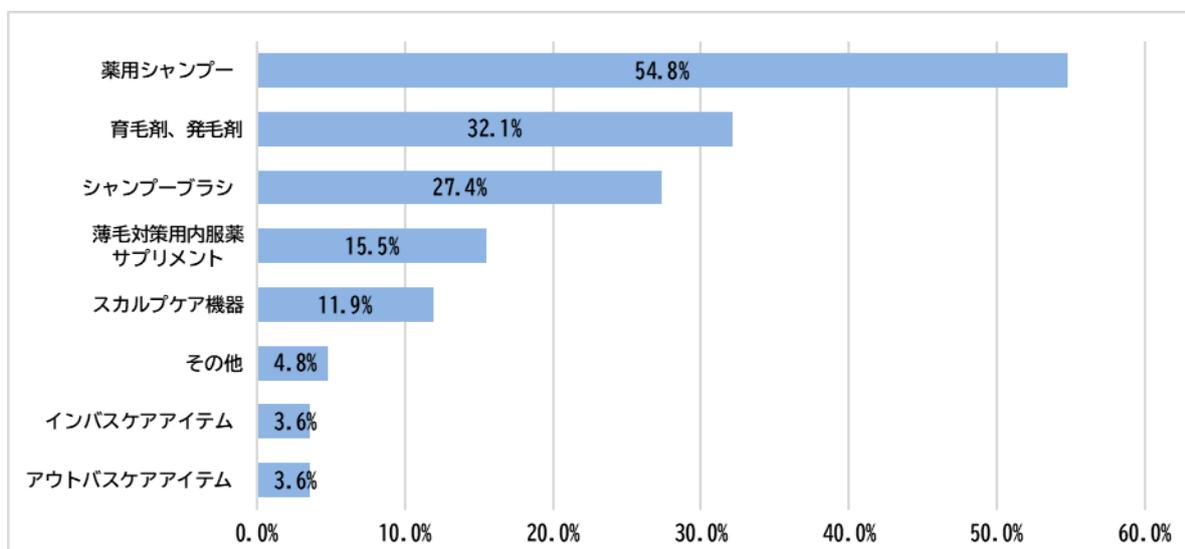


◆45 歳を境に育毛剤・発毛剤の使用が増加

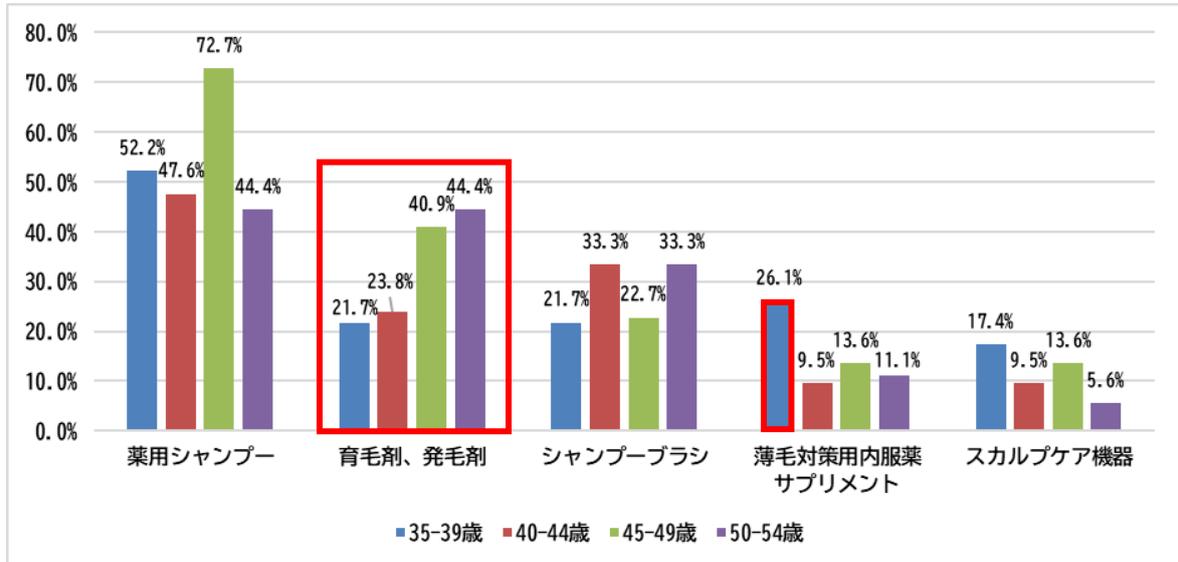
35-39 歳はインナーケアでも髪悩みを対処

現在使用しているアイテムを尋ねたところ、ニオイやフケを予防する「薬用シャンプー」（54.8%）が最も多い回答となりました。次いで「育毛剤、発毛剤」（32.1%）、「シャンプーブラシ」（27.4%）が続きました。

Q.現在使用しているアイテムを教えてください。（複数回答／n=84）



上位5位を年代別に見ると、「育毛剤、発毛剤」と回答した方が35-39歳は21.7%であったのに対して45-49歳では40.9%となっており、45歳を境に使用率が増加していることが分かります。また、35-39歳のみ「薄毛対策用内服薬、サプリメント」と回答した方が他の年代より多く、インナーケアにも重点を置いている様子が見えます。



※薬用シャンプー（ニオイやフケ予防）、シャンプーブラシ（頭皮用ブラシを含む）、インバスケアアイテム（ヘアパック等）、アウトバスケアアイテム（ヘアオイル等）

◆髪型を決める優先順位

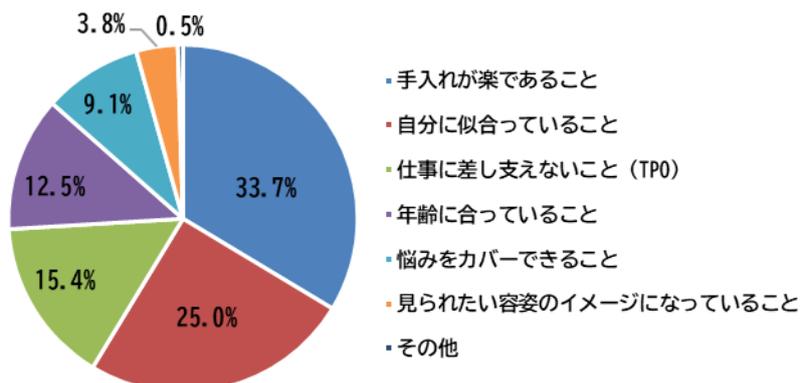
35-39歳は見た目重視、50-54歳は社会的イメージも意識

髪型を決める際に最重要視していることを尋ねたところ、「手入れが楽であること」（33.7%）が最も多い回答となりました。次いで、「自分に似合っていること」（25.0%）、「仕事に差し支えないこと」（15.4%）、「年齢に合っていること」（12.5%）が続きました。

上位5位を年齢別に見ると、40-54歳は「手入れが楽であること」が1位であるのに対して、35-39歳のみ「自分に似合っていること」（28.8%）が最も多い回答となりました。「悩みをカバーできること」（15.4%）が3位であることから、35-39歳は手軽さより見た目を重要視している方が他の年代よりも多いことが分かります。

また、50-54歳では、「見られたい容姿のイメージになっていること」（7.7%）がランクインしており、管理職に就くなど就労環境での変化が生じやすい年齢になると、自分に似合っていることに加えて、社会的イメージも意識している様子が見えます。

Q.髪型を決める際に最重要視していることを教えてください。（単数回答／n=208）



<髪型を決める際に最重要視していること>

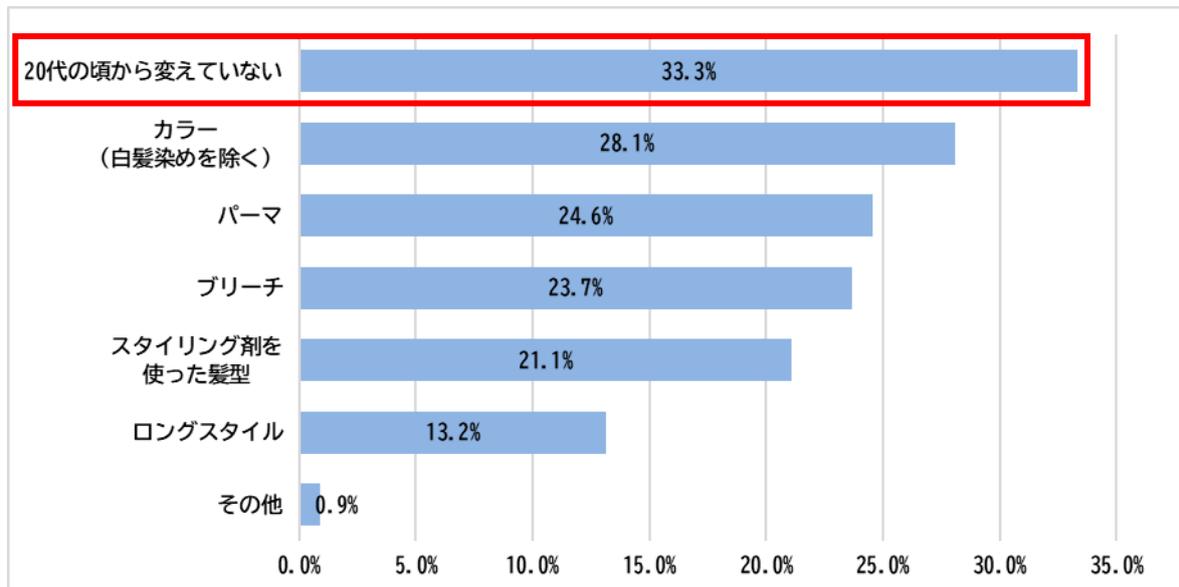
	1位	2位	3位	4位	5位
35-39歳 (n=52)	自分に似合っていること (28.8%)	手入れが楽であること (21.2%)	悩みをカバーできること (15.4%)	仕事に差し支えないこと 年齢に合っていること (13.5%)※同率	
40-44歳 (n=52)	手入れが楽であること (36.5%)	仕事に差し支えないこと (23.1%)	自分に似合っていること (21.2%)	悩みをカバーできること (9.6%)	年齢に合っていること (7.7%)
45-49歳 (n=52)	手入れが楽であること (48.1%)	自分に似合っていること (25.0%)	年齢に合っていること (13.5%)	仕事に差し支えないこと (9.6%)	悩みをカバーできること (3.8%)
50-54歳 (n=52)	手入れが楽であること (28.8%)	自分に似合っていること (25.0%)	仕事に差し支えないこと 年齢に合っていること (15.4%)※同率		悩みをカバーできること 見られたい容姿のイメージ になっていること (7.7%)※同率

◆ミドルエイジ男性の約3人に1人は20代の頃の髪型を継続

20代の頃と比較してやらなくなった髪型、施術を尋ねたところ、「20代の頃から変えていない」(33.3%)が最も多い回答となり、ミドルエイジ男性の約3人に1人が、20代にしていた髪型を現在まで継続していることが分かりました。次いで、「カラー」(28.1%)、「パーマ」(24.6%)、「ブリーチ」(23.7%)が続きました。

Q.20代の頃と比較してやらなくなった髪型、施術を教えてください。

(複数回答/n=114)



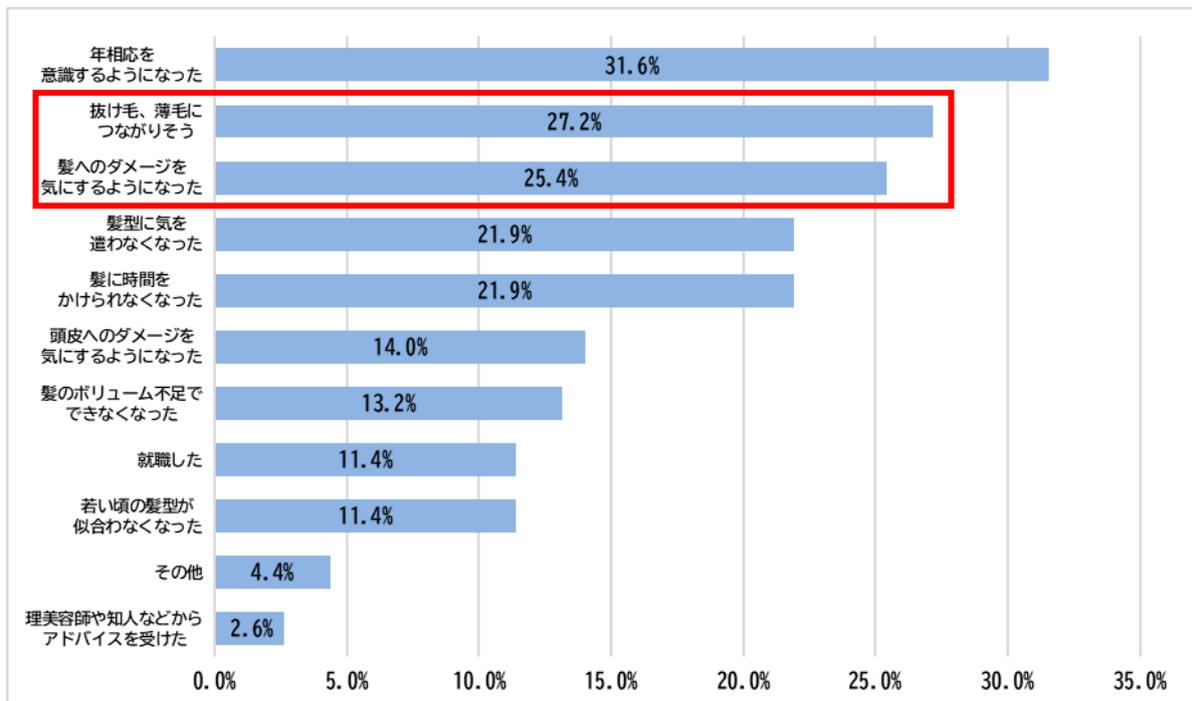
◆30代から抜け毛、薄毛、ダメージを懸念する傾向

45歳からは年相応の髪型を意識

続いて、髪型についてやらなくなった理由を尋ねたところ、「年相応を意識するようになった」(31.6%)が最も多い回答となり、次いで、「抜け毛、薄毛につながりそう」(27.2%)、「髪へのダメージを気にするようになった」(25.4%)が続きました。前問で「カラー」、「パーマ」、「ブリーチ」が上位にランクインしていることから、「抜け毛、薄毛、ダメージ」を避けるため、これらの施術をやらなくなる傾向が読み取れます。

また、上位5位を年代別に見ると、35-44歳は「年相応を意識するようになった」が3位であるのに対して、45-54歳では1位であることから、45歳以降は年齢を意識した髪型を選んでいることが分かります。さらに、50-54歳のみ、「髪のボリューム不足でできなくなった」、「若い頃の髪型が似合わなくなった」がランクインしており、希望の髪型があってもできなくなってしまいうケースもあるようです。

Q.やらなくなった髪型があるとお答えした方にお聞きします。
やらなくなった理由を教えてください。(複数回答/n=114)



	35-39歳 (n=28)	40-44歳 (n=29)	45-49歳 (n=25)	50-54歳 (n=32)
1位	髪へのダメージを気にするようになった (32.1%)	抜け毛、薄毛につながりそう (31.0%)	年相応を意識するようになった (52.0%)	年相応を意識するようになった (37.5%)
2位	抜け毛、薄毛につながりそう (28.6%)	髪に時間をかけられなくなった (27.6%)	髪へのダメージを気にするようになった (28.0%)	抜け毛、薄毛につながりそう (31.3%)
3位			髪に時間をかけられなくなった (24.0%)	髪型に気を遣わなくなった 頭皮へのダメージを気にするようになった (28.1%)※同率
4位	年相応を意識するようになった 髪型に気を遣わなくなった 就職した (21.4%)※同率	年相応を意識するようになった 髪へのダメージを気にするようになった 髪型に気を遣わなくなった (17.2%)※同率	髪型に気を遣わなくなった (20.0%)	
5位			抜け毛、薄毛につながりそう (16.0%)	髪へのダメージを気にするようになった 髪のボリューム不足でできなくなった 若い頃の髪型が似合わなくなった (25.0%)※同率