

「高校生・美容アンケート 2023」

日焼け対策は 8 割が“している”！ 美容情報の収集は YouTube、Instagram を活用
美容代の 1 カ月当たり平均金額「1,753 円」で、お小遣いの約 35%

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）が提供する進路情報メディア『スタディサプリ進路』は、スタディサプリ編集部の高中生エディター＆公式 LINE 登録者を対象に“美容”についてアンケートを実施致しました。また、こちらのアンケートの詳細は『スタディサプリ進路』内の「#高校生なう」でお知らせしています。

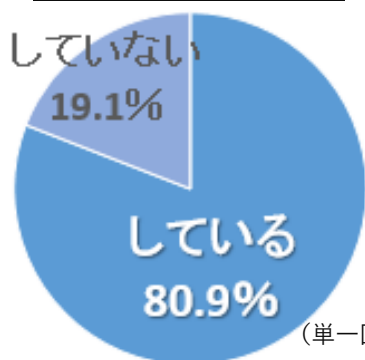
URL: <https://shingakunet.com/journal/fromsapuri/20230607000002/?vos=scrmot00056>

■現役高校生、日焼け対策「している」が 80.9%で大多数が実施！

美容・健康に関する情報は、SNS が上位 3 位を占め、美容グッズの“使用方法”“紹介系”の投稿を参考

夏の美容といえば、大人は紫外線対策が代表的。そこで、高校生の美容意識を測るべく、日焼け対策をしていますか？と聞くと、80.9%が「している」と回答。非常に高い割合で美容・健康の入り口ともいえる“日焼け”を気にしていることが分かりました。また、美容・健康に関してどこから情報収集しているのかを聞くと、上位 3 位は SNS が占める結果に。フリーコメントを見ると、その活用法は、自分が持っているグッズの使い方や、購入を検討しているものを紹介している投稿を見て、参考にしているとのことでした。

Q.日焼け対策していますか？



(単一回答/ n=593)

<美容・健康に関する情報収集先ランキング>

順位	美容・健康に関する情報収集先 ランキングTOP5	割合
1	YouTube	67.6%
2	Instagram	57.0%
3	TikTok	32.7%
4	友達からの情報	20.4%
5	Twitter	16.4%

(複数回答/ n=593)

■1 カ月に美容にかけるお金の平均は「1,753 円」！ お小遣いの平均月額（4,950 円）の約 35%を占める
高校生にとって、美容は非常に関心の高いものであり、優先順位の高い投資先といえそう

1 カ月に美容にかける金額を聞くと、平均金額は「1,753 円」という結果に。これは、以前調査したお小遣いの平均月額「4,950 円」(※)の 35.4%を占めており、高校生にとって非常に関心が高く、お金を使いたいところ、といえそうです。 ※「高校生お小遣い実態調査 2023」

高校生のお小遣い平均月額: 4,950 円/月

美容にかけるお金
1,753 円/月

全体の
35.4%

(自由回答/ n=592)

■編集長コメント

筋トレで体型ケア、腸活&睡眠で体内ケア etc...

からだづくりが主流！ ヘルシー志向な現役高校生の美容ルーティン



『スタディサプリ進路ブック』
編集長
仲井 美夏
(なかい みか)

現役高校生の美容・健康意識の高さを垣間見た今回の調査結果。実際に、そんな高校生たちは日々の生活の中で美容のために何を意識しているのか？と深掘りすると、フリーコメントから今どきの現役高校生の高い「ヘルシー志向」がうかがえました。

彼らは、体型には筋トレ、気になる肌や髪質は腸活&睡眠でケアと「からだづくり」に重きを置いているようで、「程よい筋肉をつけたいから自重筋トレを毎日やっている！」(高3 女子/茨城県)、「食事制限はリバウンドしやすいので、運動と十分な睡眠で基礎代謝を高めて、脂肪を燃えやすくしている」(高2 女子/神奈川県)、「肌荒れを防ぐために睡眠時間を十分にとっている」(高2 男子/神奈川県)とのこと。さらには、「美容というよりは健康のためですが、何か食べ物を買うときには必ず原材料を確認しています。人工甘味料などを摂取したくないので」(高3 男子/新潟県)、「朝に酵素ジュースを飲んでから朝ごはんを食べる。急に血糖値が上がるのを避けたいから」(高2 女子/大阪府)など、知識を持って実践する本格派も。

印象的だったのは、見た目はもちろん内側からのケアを特に重視していること。何か問題が起きてから対処するのではなく、今の良い状態をキープし、さらにより好きな自分になるために、日頃から内側からヘルシーでいることを心掛ける。ルーティンで地道に取り組む彼らの美容意識に驚かされます。

【アンケート概要】

- 調査時期：2023 年 5 月 25 日（木）～2023 年 5 月 28 日（日）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査実施機関：株式会社リクルート
- 調査対象：全国高校生男女（『スタディサプリ進路』の高校生エディター/公式 LINE 登録者）
- 有効回答数：593 件（男子 148 件、女子 425 件、性別を選択しなかった人：20 件）

■『スタディサプリ進路』について

『スタディサプリ進路』は、1970 年に創刊した『リクルート進学ブック』に始まり、2020 年に 50 周年を迎えた、リクルートグループにおいて就職支援に次いで歴史の長い事業です。“「学びたい」「学んでよかった」がもっと増えていく世界の実現”をコンセプトに、変化が激しい社会の中で生徒が生き抜くために、「なりたい自分」と「自己実現できる学校」を発見し、「自分に合った進路選択の実現」を可能にするためのサービスを提供しています。高校 3 年間を通して、「自己理解」「職業観育成」「学びの内容理解」「学校研究」に対応するさまざまな教材ラインアップを無料で提供しています。

（詳細：<https://shingakunet.com/rnet/column/rikunabi/index.html?vos=conttwnowother00010>）

■“スタサプ編集部”について

全国 3,000 人以上の現役高校生からなる「スタサプ高校生エディター」と共に、高校ライフにフィットするコンテンツを作る編集部。進路や受験勉強のノウハウはもちろん、夜食レシピやメンタルを支える名言などの多様なコンテンツを、Web サイト『#高校生なう』、年 8 回発行の情報誌『スタサプ進学マガジン』、アプリ『スタディサプリ for SCHOOL』、会員向けメールマガジン、各種 SNS で配信中。

なお、今回のアンケート結果をさらに詳しく分析した記事は『#高校生なう』の下記 URL にて公開中。

<URL：<https://shingakunet.com/journal/fromsapuri/20230607000002/?vos=scrmot00056>>

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>