Press Letter

HOT PEPPER Beauty Academy

RECRUIT 株式会社リクルート

2025 年 9 月 30 日

白髪・グレイヘアに関する意識調査 2025

白髪染め市場規模推計は 6061 億円

物価高で自宅染めの頻度が増加し、サロン染めとの併用が進む

「白髪・グレイヘアがすてきな有名人ランキング」1 位は吉川 晃司さん＆近藤 サトさん

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：牛田 圭一）の美容に関する調査研究機関『ホットペッパービューティーアカデミー』（https://hba.beauty.hotpepper.jp/）は、全国の 20～69 歳の男女を対象に「白髪・グレイヘアに関する意識調査 2025」を実施しました。

白髪染め※の市場規模推計は 6061 億円でした。サロン染めが 7 割超と大半であるものの、物価高で「自宅染め」の頻度が増加し、「サロン染め」との併用が増加しています。

恒例の「白髪・グレイヘアがすてきな有名人ランキング」では、男性は「吉川 晃司」さんが、女性は「近藤 サト」さんがともに 7 年連続で 1 位となりました。

※白髪染め…「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」「ヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）」「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト（白髪を生かし、ハイライトを入れて白髪をぼかす、目立たなくする）」（P8 参照）

＜調査トピック＞

① 白髪染め市場規模推計は 6061 億円。40 代以上が市場をけん引

② 物価高で、「自宅染め」の頻度が増加

③ 女性の理美容室での「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」の平均金額は上昇。「サロン染め」と「自宅染め」の併用が増加

④ 「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」の女性 1 回あたり平均金額は 1 万 880 円

⑤ 「白髪・グレイヘアがすてきな有名人ランキング」で、男性は「吉川 晃司」さんが、女性は「近藤 サト」さんがともに 7 年連続で 1 位

＜研究員からのコメント＞

白髪染め市場規模推計は 6061 億円と非常に大きく、そのうちサロン染めは 7 割超の 4454 億円。美容習慣としてのサロンへの期待は依然として高いことが明らかになりました。一方で、物価高の影響を受けて「自宅染め」の頻度を増やす層が一定数存在し、サロンと自宅の併用も拡大しています。消費者は仕上がりの品質や安心感を求めてサロンを選ぶ一方、利便性やコストを考慮して「自宅染め」を取り入れるなど、より納得感の高い選択を行う傾向が強まっています。このような変化に伴い、市場は“対策”にとどまらず、ライフスタイルや価値観に応じた多様な目的を持つ領域へと進化していくと考えられます。

（『ホットペッパービューティーアカデミー』研究員　田中 公子）

本件に関する お問い合わせ先	https://www.recruit.co.jp/support/form/

トピック①

白髪染め市場規模推計は 6061 億円。40 代以上が市場をけん引

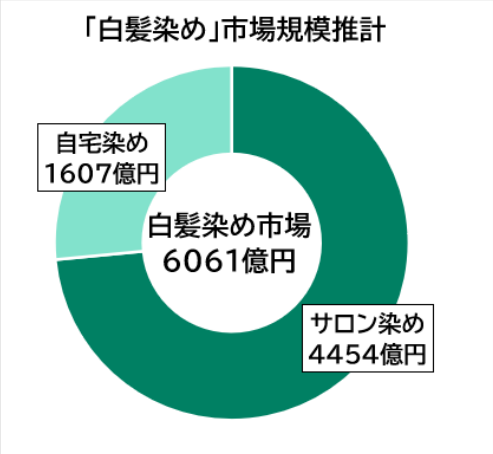
＜研究員からのコメント＞

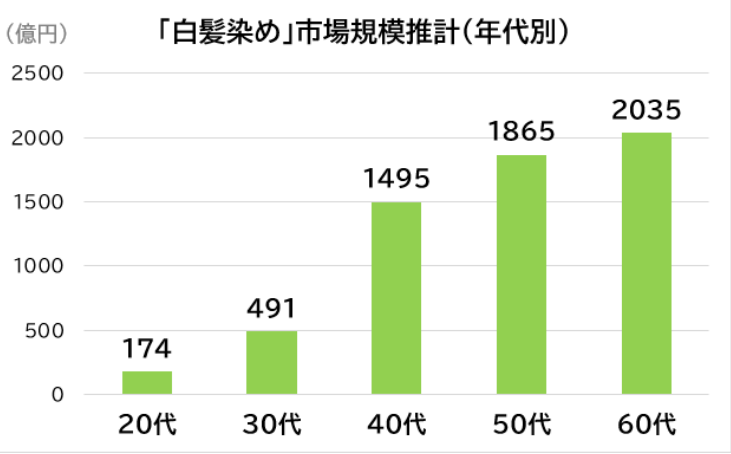
白髪染めは 40 歳前後で始め、60 代前半から後半まで続けられることが多く、ライフステージの変化があるなか長期的な需要が続くのが特徴です。市場規模推計を見ても、40 代以上の層が市場の中心を担っていることが分かります。

（『ホットペッパービューティーアカデミー』研究員　田中 公子）

＜白髪染め市場規模推計＞

白髪染め市場規模推計は **6061 億円**であり、内訳はサロン染めが **4454 億円**、自宅染めが **1607 億円**である。





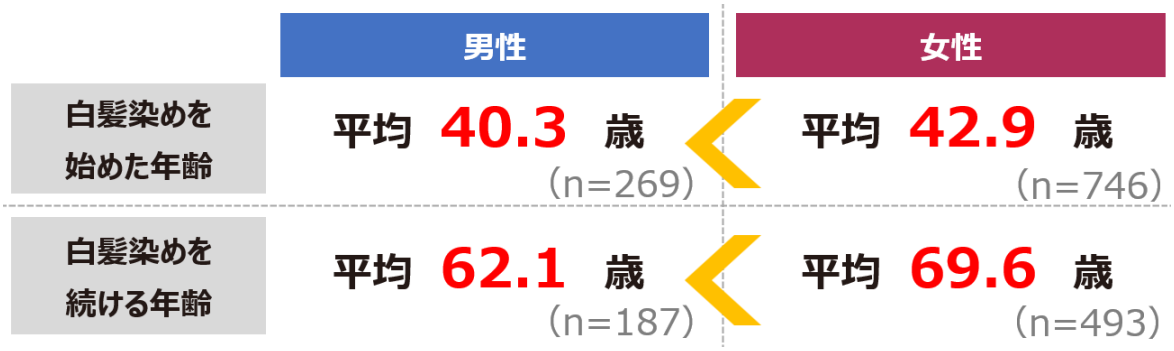
（平均金額（／月）、人口推計（総務省統計局）からの推計、P8 参照）※スクリーニング調査

＜白髪染めを始めた年齢・白髪染めを続ける年齢＞

白髪染めを始めた平均年齢は**男性 40.3 歳、女性 42.9 歳**。続ける平均年齢は**男性 62.1 歳、女性 69.6 歳**である。

Q. あなたご自身が、「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」または「ヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）」「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」を始めた年齢を教えてください。

Q. あなたは、何歳くらいまで「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」または「ヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）」「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」をしたいですか。



（数値回答、いずれも矛盾回答を除くサンプルにて算出）

トピック②

物価高で、「自宅染め」の頻度が増加

＜研究員からのコメント＞

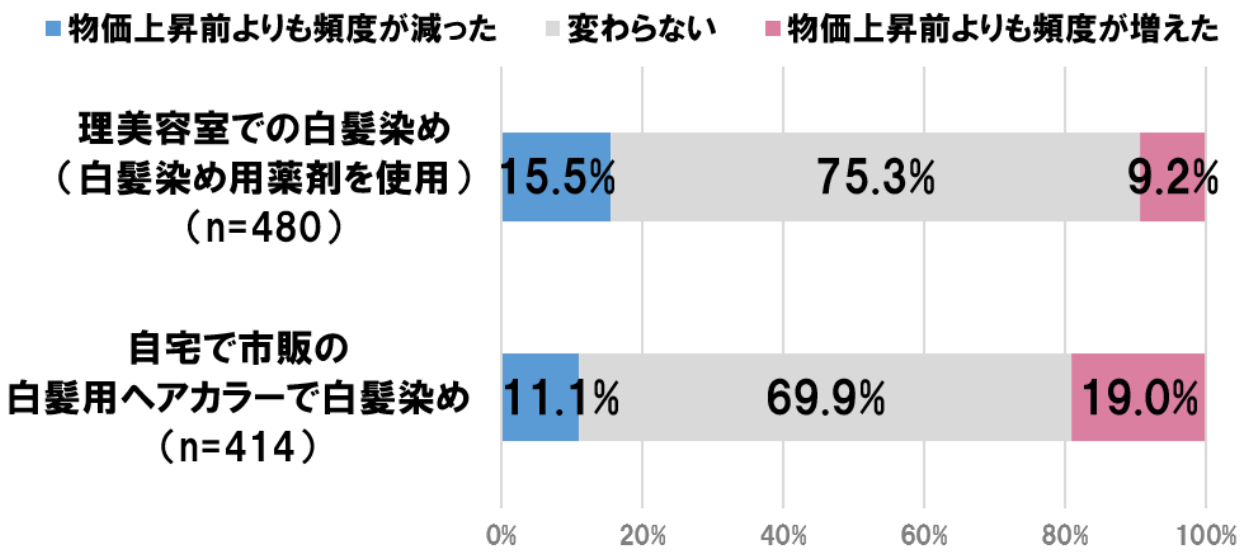
物価高により節約志向が強まり、「自宅染め」を増やす人が一定数見られます。コストや手軽さを重視する層を中心に、サロンとの使い分けが一層進んでいる状況です。

（『ホットペッパービューティーアカデミー』研究員　田中 公子）

＜物価高が白髪染めの頻度に与える影響＞

物価高による頻度の変化を見ると、**理美容室での白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）は「減った」（15.5%）**が「増えた」（9.2%）を上回った。一方、**自宅で市販の白髪用ヘアカラーで白髪染めをする頻度は「増えた」（19.0%）**が「減った」（11.1%）を上回った。

Q. 物価高の影響により、「白髪ケア」もしくは「白髪対策」の頻度はどのように変化しましたか。あてはまるものをそれぞれお選びください。（各単一回答、現在実施している白髪対策ベース）



トピック③

女性の理美容室での「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」の平均金額は上昇。「サロン染め」と「自宅染め」の併用が増加

＜研究員からのコメント＞

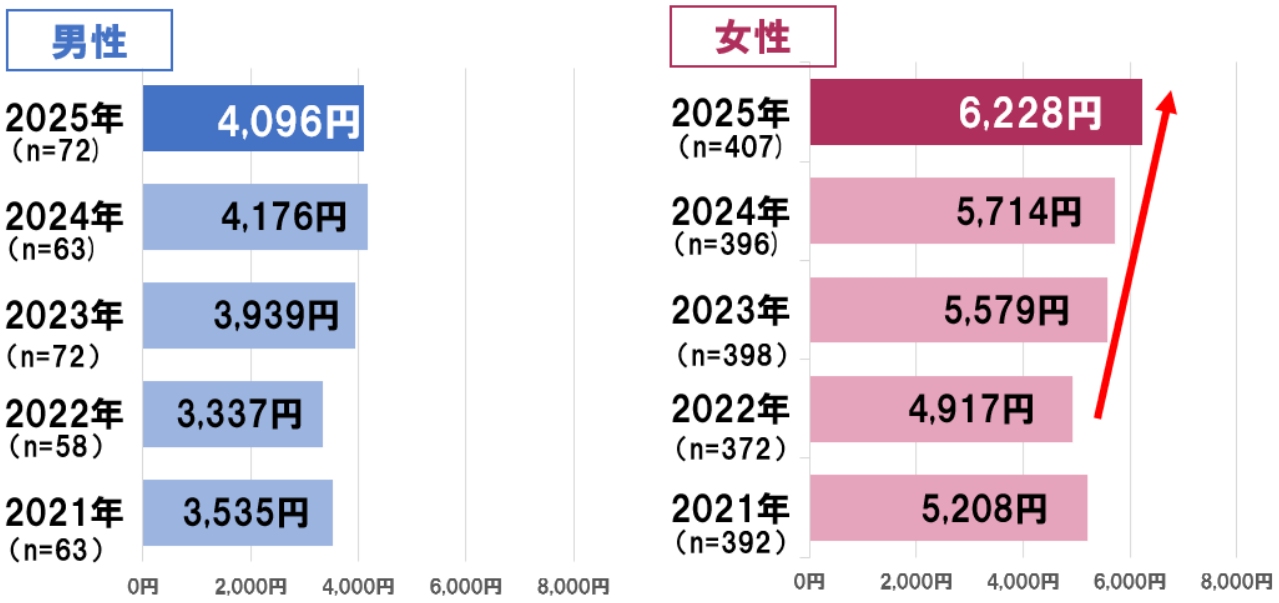
物価高で１回あたりの金額が上昇するなかでも、サロンと自宅を併用する人が増えています。「白髪染めに求めること」からは、仕上がりの品質を重視する場面ではサロンを選び、利便性やコストを優先する場面では自宅を選ぶといったように、個人の選択がより細かくなってきていると考えます。

（『ホットペッパービューティーアカデミー』研究員　田中 公子）

＜理美容室で、「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」に使っている金額＞

理美容室での「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」1 回あたりの平均金額は**女性が 6,228 円（前年差＋514 円）**と上昇し、**男性は 4,096 円（前年差－80 円）**でわずかに低下。

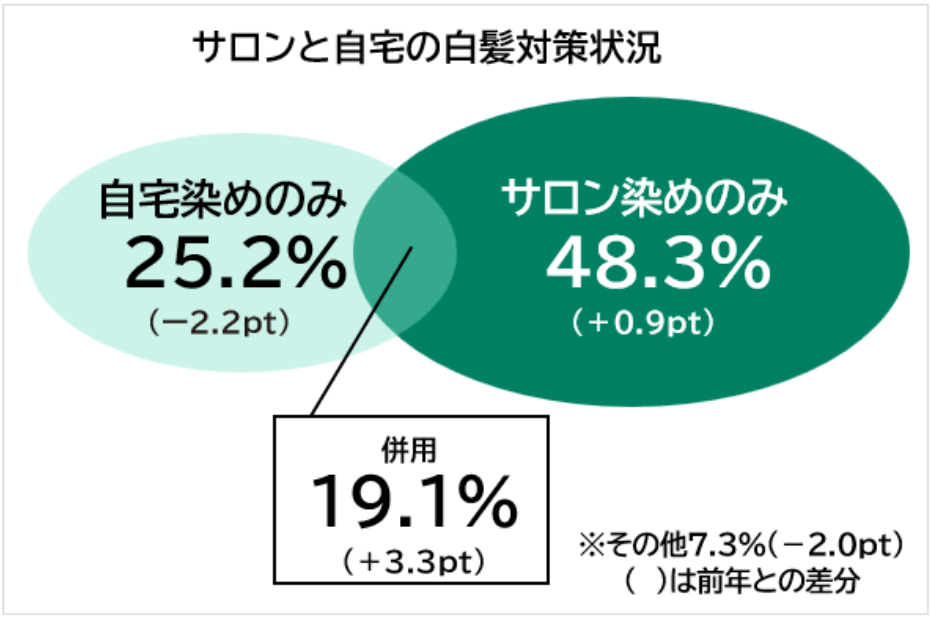
Q. あなたが普段行っている理美容室で「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」に使っている 1 回あたりの金額をお知らせください。



（単一回答の加重平均値、現在実施している白髪対策ベース、P9 参照）

＜サロンと自宅の白髪対策状況＞

「サロン染めのみ」48.3%（＋0.9pt）、「自宅染めのみ」25.2%（－2.2pt）、併用 19.1%（＋3.3pt）、その他 7.3%（－2.0pt）である。前年と比べて**サロンと自宅の併用**が増加している。



（本調査全体ベース、n=1,031）

＜白髪染めに求めることトップ 5＞

理美容室での白髪染めに求めることは、**「きれいな仕上がり」（78.5%）**、**「染め残しがない」（64.6%）**、**「髪が傷みにくい」（59.0%）**が上位。一方、自宅での白髪染め理由は、**「気軽にできる」（44.1%）**、**「時間がかからない」（43.5%）**、**「コストパフォーマンスが良い」（42.5%）**が上位となった。

Q. あなたが以下の「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」または「ヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）」「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」に求めることを全てお知らせください。

順位	理美容室での白髪染め（n=696）	%
1位	きれいな仕上がり	78.5
2位	染め残しがない	64.6
3位	髪が傷みにくい	59.0
4位	自分に似合う髪色	54.8
5位	効果の持続性	49.9

順位	自宅での白髪染め（n=457）	%
1位	気軽にできる	44.1
2位	時間がかからない	43.5
3位	コストパフォーマンスが良い	42.5
4位	染めたいと思ったときにすぐ染められる	35.7
5位	きれいな仕上がり	34.5

（複数回答、実施者ベース）

トピック④

「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」の女性 1 回あたり平均金額は 1 万 880 円

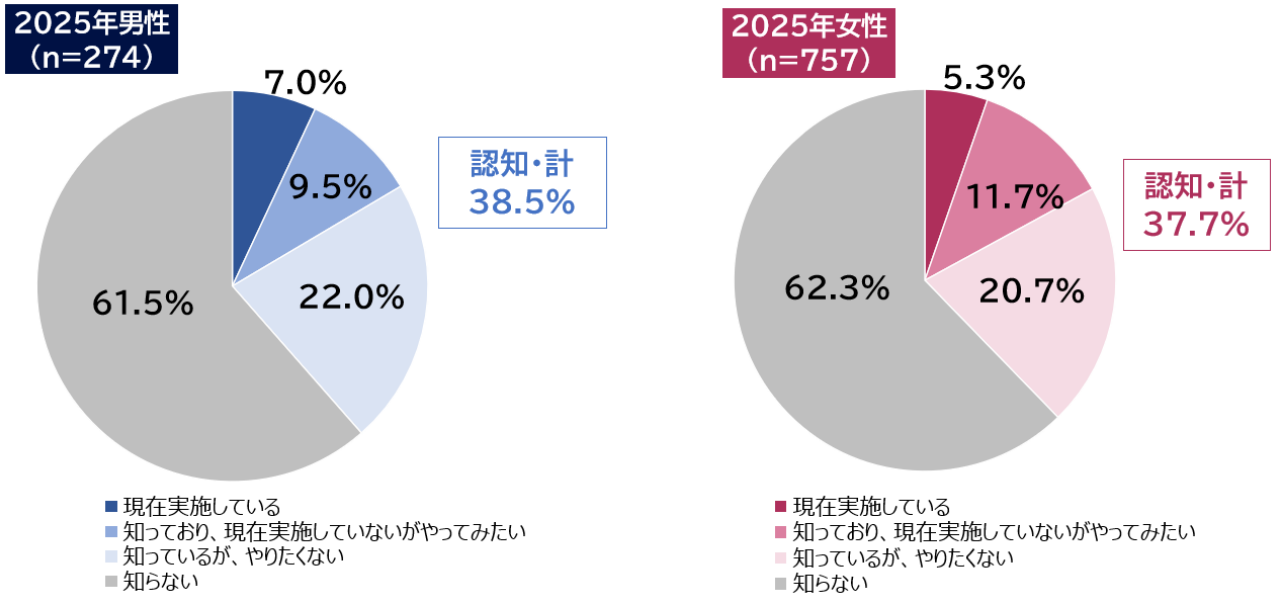
＜研究員からのコメント＞

「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」は、白髪を完全に隠すのではなく、ハイトーンカラー等で周囲の毛を染めて白髪を自然になじませる方法です。男女ともに認知率は 4 割弱、実施率は 1 割未満と限られているものの、女性の 1 回あたりの平均金額は 1 万 880 円と他の白髪染めメニューより高く、顧客が期待する価値の大きさがうかがえます。今後は「隠す」から「生かす」へと発想を変える新しいアプローチとして、利用の拡大が期待されます。

（『ホットペッパービューティーアカデミー』研究員　田中 公子）

＜「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」の認知・実施・興味関心＞

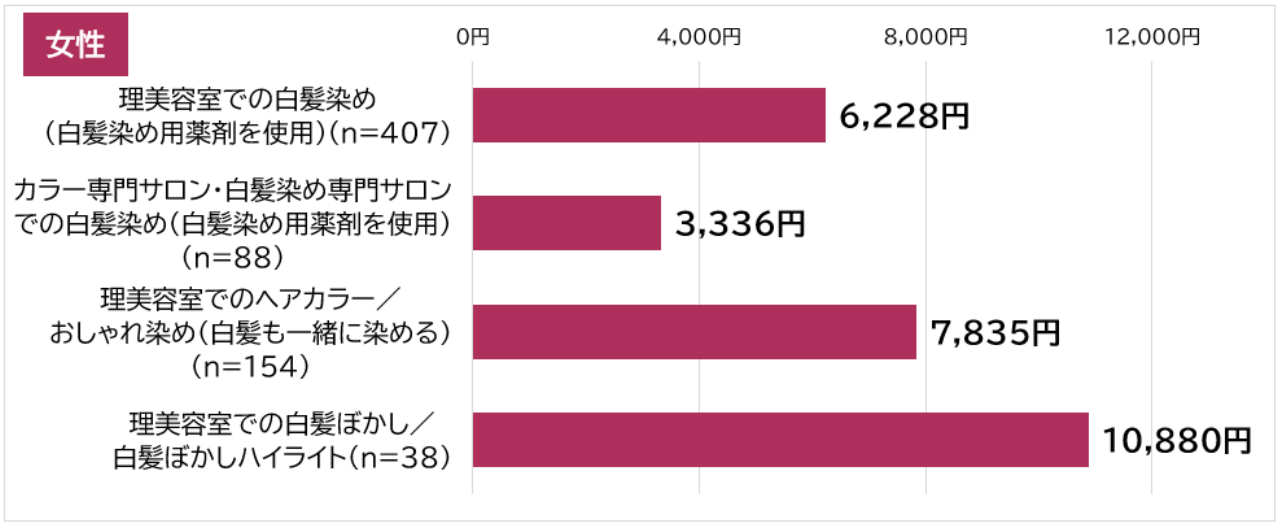
「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」の認知率は男女ともに **4 割弱**であり、「現在実施している」は **1 割未満**にとどまっている。しかし、「知っており、現在実施していないがやってみたい」は、男性で 9.5%、女性で 11.7%と実施者を上回っている。



＜白髪染めに使っている金額（業態×メニュー別）＞

女性の白髪染め 1 回あたりの平均金額を業態×メニュー別に見ると、**理美容室での「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」は 6,228 円**に対して、**カラー専門サロンでの「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」は 3,336 円**と比較的安価である。一方、**理美容室での「ヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）」は 7,835 円**、**「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」は 1 万 880 円**と高く、特に「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」は他のメニューと比べて高単価であることが分かる。

Q. あなたが普段行っている「白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）」または「ヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）」「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」で、あなたが使っている 1 回あたりの金額をお知らせください。



（単一回答の加重平均値、現在実施している白髪対策ベース、P9 参照）

トピック⑤

「白髪・グレイヘアがすてきな有名人ランキング」で、男性は「吉川 晃司」さんが、女性は「近藤 サト」さんがともに 7 年連続で 1 位

＜研究員からのコメント＞

男性では「吉川 晃司」さん、女性では「近藤 サト」さんが **7 年連続で首位**となり、白髪を魅力的に見せる象徴的な存在であることを示しています。

（『ホットペッパービューティーアカデミー』研究員　田中 公子）

＜白髪・グレイヘアがすてきな有名人ランキング＞

2025 年の「白髪・グレイヘアがすてきな有名人ランキング」では、**男性 1 位は「吉川 晃司」さん、女性 1 位は「近藤 サト」さんで、いずれも 7 年連続の首位**となった。上位の顔ぶれは常連が占める一方、男性では**「佐藤 浩市」さんが順位を上げて 3 位**となり、女性では**「小泉 今日子」さんが初ランクインで 4 位**となった。

Q. あなたが、「白髪・グレイヘアがすてきだと思う有名人」を、男性・女性それぞれ思い付く順に 3 人までお知らせください。（各 3 人までの自由回答）　※敬称略

	年	2025	2024	2023
	n=	1,031	1,031	1,029
男性有名人	吉川 晃司	1位	1位	1位
	岩城 滉一	2位	3位	2位
	佐藤 浩市	3位	4位	5位
	舘 ひろし	4位	2位	4位
	高田 純次	5位	5位	3位

	年	2025	2024	2023
	n=	1,031	1,031	1,029
女性有名人	近藤 サト	1位	1位	1位
	草笛 光子	2位	2位	2位
	中尾 ミエ	3位	3位	3位
	小泉 今日子	4位	*	*
	夏木 マリ	5位	5位	6位

＊回答なし

＜2019 年～2025 年までのトップ 3 のランキング＞　※敬称略

男性	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
n=	1,034	1,037	1,034	1,031	1,029	1,031	1,031
1位	吉川 晃司	吉川 晃司	吉川 晃司	吉川 晃司	吉川 晃司	吉川 晃司	吉川 晃司
2位	岩城 滉一	舘 ひろし	岩城 滉一	岩城 滉一	岩城 滉一	舘 ひろし	岩城 滉一
3位	陣内 孝則	岩城 滉一	舘 ひろし	舘 ひろし	高田 純次	岩城 滉一	佐藤 浩市

女性	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
n=	1,034	1,037	1,034	1,031	1,029	1,031	1,031
1位	近藤 サト	近藤 サト	近藤 サト	近藤 サト	近藤 サト	近藤 サト	近藤 サト
2位	草笛 光子	草笛 光子	草笛 光子	草笛 光子	草笛 光子	草笛 光子	草笛 光子
3位	中尾 ミエ	中尾 ミエ	中尾 ミエ	中尾 ミエ	中尾 ミエ	中尾 ミエ	中尾 ミエ

■調査概要

調査名　：白髪・グレイヘアに関する意識調査 2025

調査手法：インターネットリサーチ

調査期間：＜スクリーニング調査＞2025 年 7 月 11 日（金）～2025 年 7 月 13 日（日）

＜本調査＞2025 年 7 月 23 日（水）～2025 年 7 月 25 日（金）

調査対象：＜スクリーニング調査＞5 万人　※人口動態に基づき性年代を割り付け

＜本調査＞1,031 人（全国 20～69 歳男女、理美容室の利用頻度が 3 カ月に 1 回以上で、
現在白髪があり白髪を気にしている、白髪染めをしている人）
※スクリーニング調査での出現率を基にウェイトバックを実施

※図表内の％の値は小数第 2 位を四捨五入しているため、差分や合計値において、単純計算した数値と合致しない場合があります。

【白髪対策一覧表】

白髪染め	サロン染め	理美容室での白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）
		カラー専門サロン・白髪染め専門サロンでの白髪染め（白髪染め用薬剤を使用）
		理美容室でのヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）
		カラー専門サロン・白髪染め専門サロンでのヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）
		理美容室での白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト（白髪を生かし、ハイライトを入れて白髪をぼかす、目立たなくする）
		カラー専門サロン・白髪染め専門サロンでの白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト （白髪を生かし、ハイライトを入れて白髪をぼかす、目立たなくする）
		ホームケア用白髪染め／ヘアカラーを持っていくと、美容室で有料で染めてくれるサービス
	自宅染め	自宅で市販の白髪用ヘアカラーで白髪染め
		自宅で市販のヘアカラー／おしゃれ染め（白髪も一緒に染める）
その他の白髪対策		理美容室でヘッドスパ・ヘッドマッサージ
		ヘッドスパ専門サロンや、リラク・エステサロンでのヘッドスパ・ヘッドマッサージ
		白髪を徐々に染めていく効果のある、シャンプー・トリートメント・コンディショナー・リンス等を利用する
		スティック（塗る）タイプの白髪隠しを利用する
		白髪を抜く・切る
		髪の分け目や髪型を変えて白髪を目立たなくする
		髪型・ヘアスタイルで隠す
		白髪に良いとされる食生活を心がける
		その他【　　】

【市場規模の推計方法】

市場規模は以下の式で推計しました。

- サロン染めの市場規模＝サロン染めにかける平均金額（／月）×サロン染め実施者の推計人口×12
- 自宅染めの市場規模＝自宅染めにかける平均金額（／月）×自宅染め実施者の推計人口×12
- 白髪染めの市場規模＝サロン染めの市場規模＋自宅染めの市場規模

サロン染めや自宅染めにかける金額は数値で聴取し、上位 10%以上の数値は外れ値として、平均金額の集計対象から除外しています。

【平均金額　算出の方法】
回答形式は選択肢方式としていますが、便宜上選択肢の中央値を用いて平均金額を算出しました。ただし、選択肢の中で最も高額の「2 万円以上」のみ「2 万 500 円」として算出しています。

詳細はこちら：https://hba.beauty.hotpepper.jp/search/trade/hair/shiraga/70360/

■『ホットペッパービューティーアカデミー』とは

美容に関する調査研究機関。「美容の未来のために、学びと調査・研究を」をビジョンに 2014 年に開校しました。美容サロンのマネジメントやマーケティングを学ぶ「経営セミナー」、美容センサスなどの「調査研究」、訪問美容・女性活躍・SOGIE などの情報提供・イベント開催などをはじめとした「サステナビリティ活動」を柱に、全て無料で美容業界へ情報発信しています。これらの活動により、美容業界の成長に寄与する場の提供を目指しています。

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、人材派遣、マーケティング・マッチング・テクノロジーの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/