

## 〈40代男性 加齢意識調査報告〉

**40代男性の6割以上が「自分の見た目年齢若い」  
平均で「マイナス5.5才」****若く見られたいなら「肌」と「髪」のケアがポイント!?**

株式会社マンダム(本社:大阪市 社長執行役員:西村元延 以下マンダム)では、40代の有職男性に加齢への意識について調査を行いましたので結果をご報告します。

【調査概要】 時期:2016年1月 エリア:首都圏および京阪神  
対象:40代の有職男性 n=451 方法:インターネット調査

**【調査結果ダイジェスト】****〈40代男性の加齢意識〉**

- ①40代男性の自己評価は、見た目で6割、気持ちで8割が「実年齢より若い」!  
平均で「見た目-5.5才、体力-7.5才、気持ち-10.2才」。
- ②6割以上が外見老化に抗いの気持ち。「きれいに年をとりたい」男性多数。
- ③それでも96%の人が自身の老化を実感! 自分で気付く老化は1.白髪 2.太った 3.視力低下、老眼。
- ④初対面の男性への年齢判断要素は、「顔のしわ」45.5%、「髪の量・ボリューム」29.7%  
若く見られたいなら「肌」と「髪のボリュームアップ」がポイント!?

40代男性の多くが、自身の「見た目・体力・気持ち」年齢について、実年齢より若く評価をしていることがわかりました。また、6割以上が見た目の老化に対して「きれいに年をとりたい」「このまま維持したい」などの、抗いたい気持ちを持っていました。

しかし、やはり年代的には96%が老化を感じており、「白髪」「体型変化」「視力低下、老眼」などで自身の老化を実感するようです。一方、初対面の男性の年齢を判断する要素は「顔のしわ」「髪の量」という回答が多く、周囲から若く見られたいなら、「顔のしわ」「髪のボリュームアップ」といった首から上のケアがポイントとなりそうです。

## この件に関するお問い合わせ先

株式会社マンダム  
PR担当

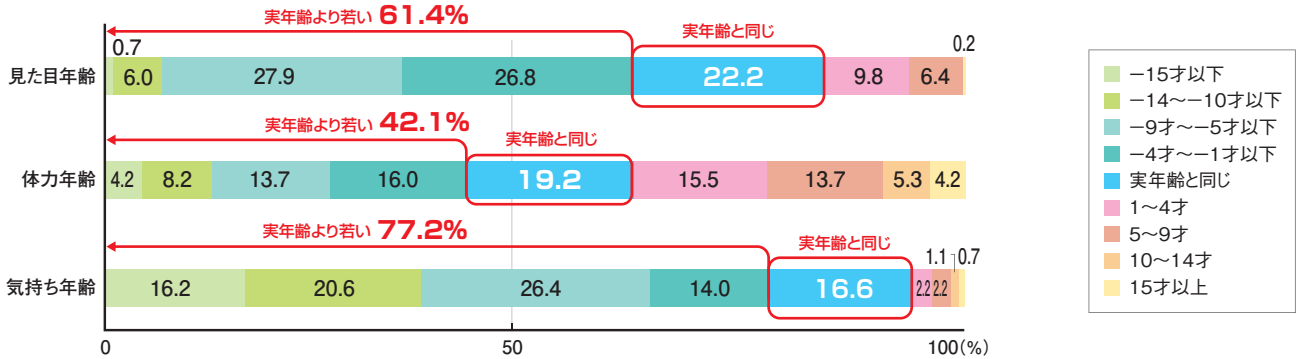
- 大阪本社 奥田
- 東京オフィス 下川/村上
- プレスメール: [press@mandom.co.jp](mailto:press@mandom.co.jp)

TEL.06-6767-5021 FAX.06-6767-5041  
TEL.03-5766-2485 FAX.03-5766-2486

## 〈40代男性の加齢意識〉

① 40代男性の自己評価は、見た目で6割、気持ちで8割が「実年齢より若い」！  
平均で「見た目－5.5才、体力－7.5才、気持ち－10.2才」。

Q1 あなたの实年齢に対して、自分で思う見た目年齢、気持ち年齢、体力年齢はそれぞれ何才だと思いますか？(40代男性/n=451)

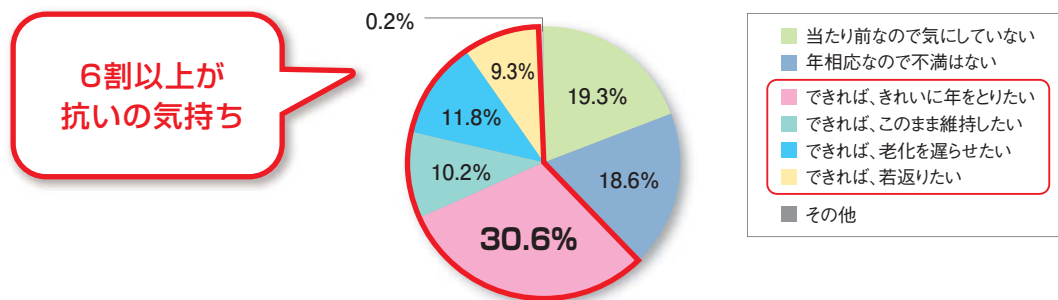


40代男性に、実年齢に対して、自分で思う「見た目年齢」「体力年齢」「気持ち年齢」を聞いたところ、見た目年齢は61.4%、体力年齢は42.1%、気持ち年齢にいたっては77.2%が、実年齢より若いという回答で、実年齢より若く自己評価する人が多数いることがわかりました。

また、実年齢より若く回答した人の、実年齢との差異平均を見てみると、見た目は－5.5才、体力は－7.5才、気持ちは－10.2才という結果に！心はまだ30代の人も多くいるようです。

② 6割以上が外見老化に抗いの気持ち。「きれいに年をとりたい」男性多数。

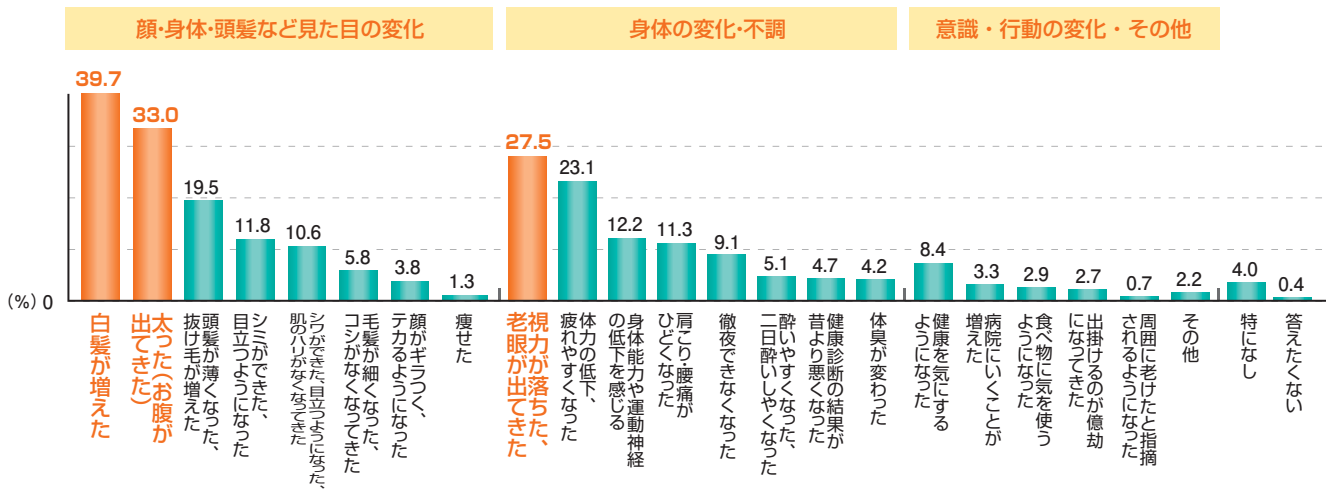
Q2 自身の外見の老化についてどのような気持ちですか？最も近いものを選んでください。(40代男性 n=451)



外見の老化について、「きれいに年をとりたい」「このまま維持したい」「老化を遅らせたい」「若返りたい」と回答した人は合わせて61.9%となっており、外見の老化を受け入れるよりは、抗いの気持ちを感じている人が多いようです。抗いの気持ちが、実年齢より若いという自己評価につながっているのかもしれない。

③ それでも96%の人が、自身の老化を実感！ 自分で気付く老化は1.白髪 2.太った 3.視力低下、老眼。

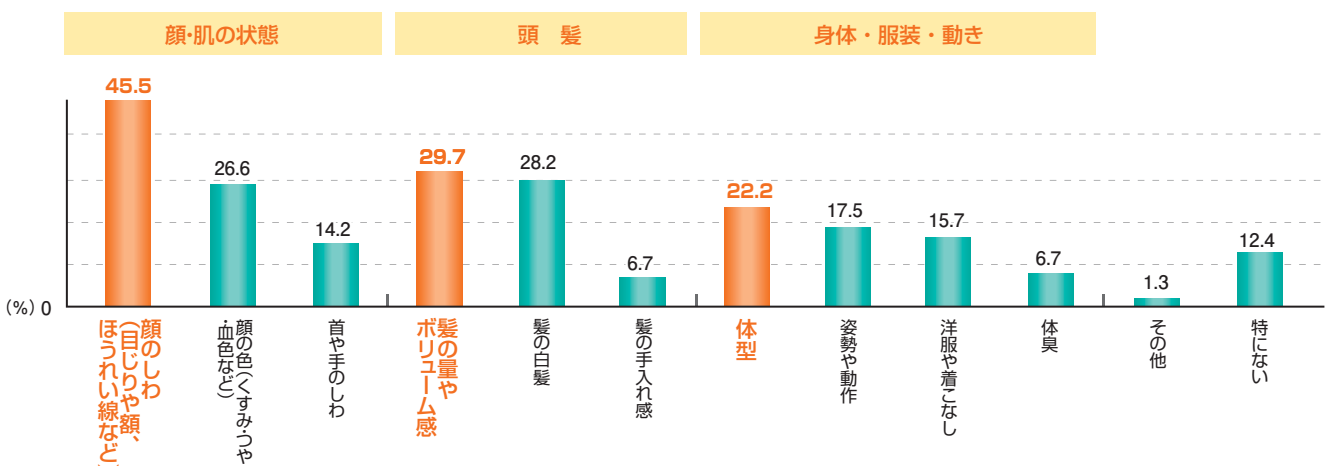
Q3 現在のあなたが自身の老化を感じるのとはどんなことですか？ (MA/上位3つまで 40代男性/n=451)



「自分の老化を感じる」と聞いたところ、「特になし」は4%のみで、96%は何らかの加齢変化を感じていることがわかりました。39.7%が「白髪が増えた」、33.0%が「太った」と回答しており、若いと自己評価をしていますが、加齢による変化には抗いきれないものがあるようです。

④ 初対面の男性への年齢判断要素は、「顔のしわ」45.5%、「髪の色・ボリューム」29.7% 若く見られたいなら『肌』と『髪のボリュームアップ』がポイント!?

Q4 あなたが、初対面の男性の年齢を推測するときに判断する要素は何ですか？(会話はせず、見た目) (MA/上位3つまで 40代男性/n=451)



一方、初対面の男性の年齢を推測するときの要素を聞いてみると、45.5%が「顔のしわ」、次いで29.7%が「髪の色やボリューム」と回答。やはり首から上をよく見られているようです。若々しく見られたいなら、『肌』や『髪』のケアがポイントと言えます。