



白髪・グレイヘアに関する 意識調査2022

2022年9月8日

(株)リクルート
ホットペッパービューティーアカデミー

※出版・印刷物・Web等へデータ転載される際には、
「(株)リクルート ホットペッパービューティーアカデミー 白髪・グレイヘアに関する意識調査2022」
と、明記していただきますようお願い申し上げます

サマリー編

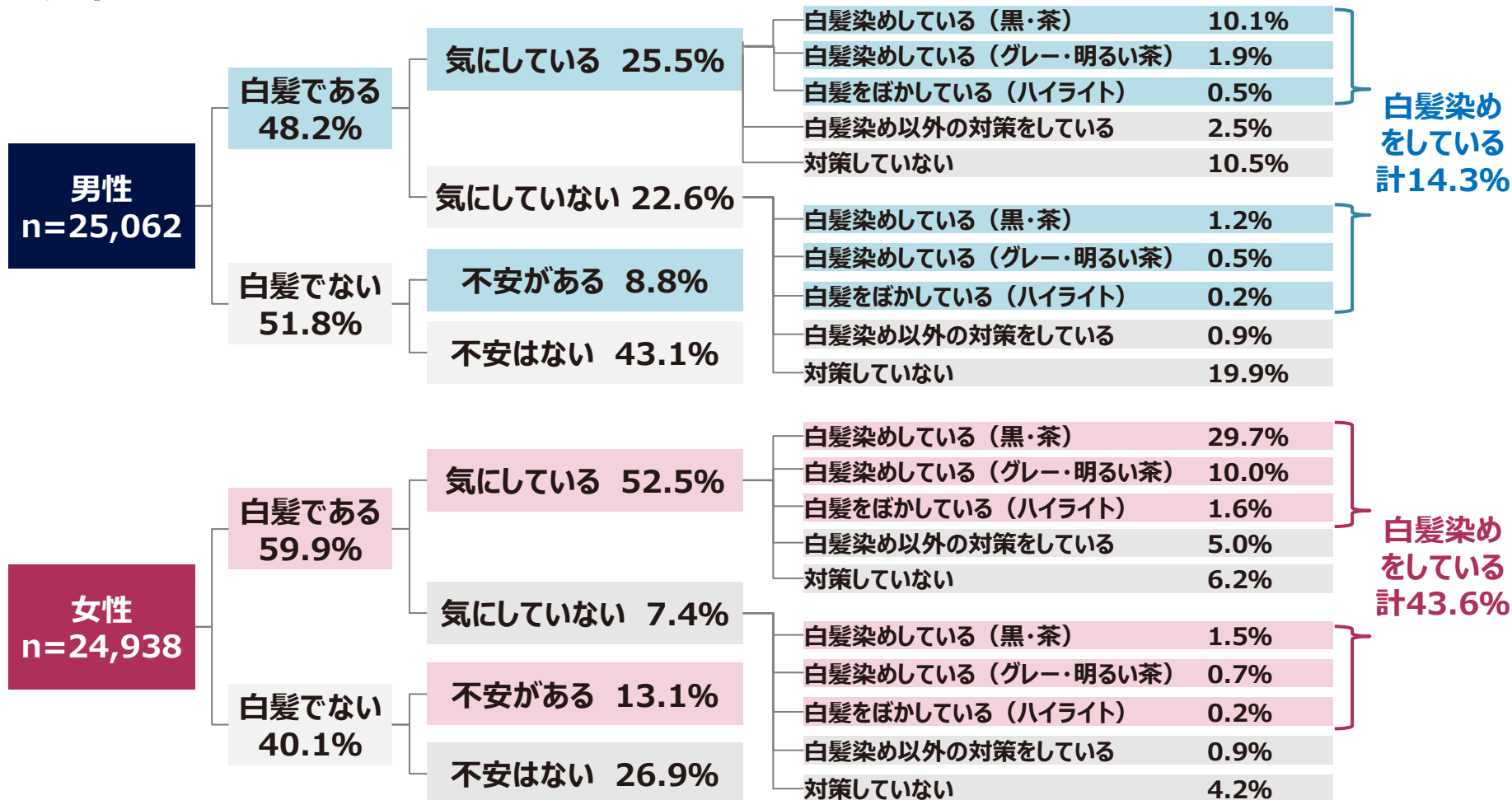
白髪人口のボリュームは？①(SCR)	P.3
白髪人口のボリュームは？②(SCR)	P.4
白髪でない人口のボリュームは？(SCR)	P.5
現在白髪でない人は、今後もし白髪になったらどうする？(SCR)	P.6
サロン染めと自宅染めの併用状況は？/併用者のサロン染めと自宅染めの割合は？	P.7
サロン探しの情報源/ネットで探す上での重視点は？	P.8
白髪が気になりだした/白髪染めを始めた/白髪染めを続ける年齢は？	P.9
現在実施している/やってみたい白髪対策は？	P.10
新型コロナウイルスの影響を受けての白髪対策の増減状況は？	P.11
理美容室で白髪染めだけをオーダーするのは抵抗がある？	P.12
自宅染めで困ることは？	P.13
白髪染めにかけてもよい金額は？	P.14
白髪の男性/女性へのイメージは？	P.15
白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト_認知率・実施率/認知経路は？	P.16
白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト_実施理由/懸念点は？	P.17
“グレイヘア”のイメージは？	P.18
白髪がすてきな有名人は？	P.19
パートナーへのケア意向は？	P.20
【白髪調査】まとめ①	P.21
【白髪調査】まとめ②	P.22
【白髪調査】まとめ③	P.23



サマリー編 ～白髪調査～

A 白髪染めをしている人の割合は？①(SCR)

➤白髪の気になり度合いに関わらず、白髪染めをしている人の割合は男性14.3%、女性43.6%

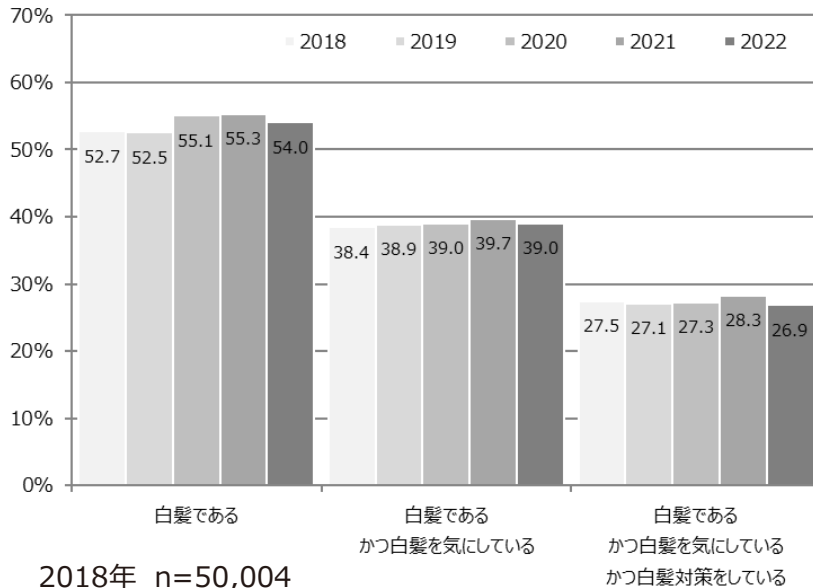


※スコアはそれぞれ、男性全体、女性全体を100%としたときの割合
 ※小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計スコアが合わないことがある

A 白髪染めをしている人の割合は？ ②(SCR)

- 現在白髪の方は全体の過半数。気にしている人は全体の4割程度で、対策をしている人は全体の2割半ば程度
- 現在白髪である人の割合や、その中で白髪を気にしたり対策したりする人の割合は、男性よりも女性の方が多い

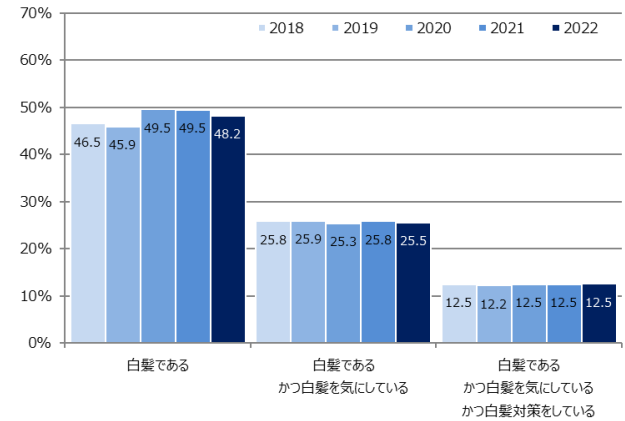
全体



2018年 n=50,004
 2019年 n=50,000
 2020年 n=50,000
 2021年 n=50,000
 2022年 n=50,000

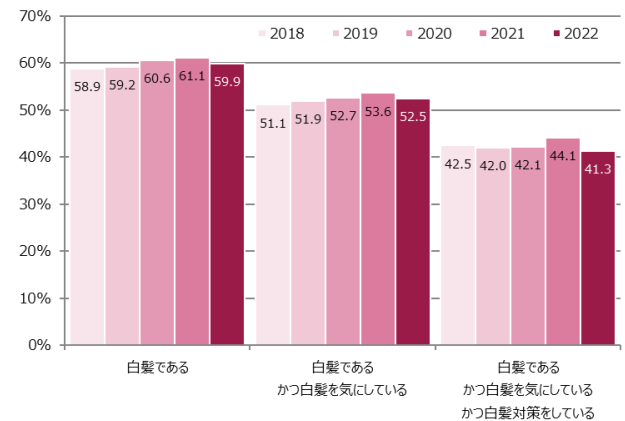
男性

2018年 n=25,005
 2019年 n=25,004
 2020年 n=25,004
 2021年 n=25,004
 2022年 n=25,062



女性

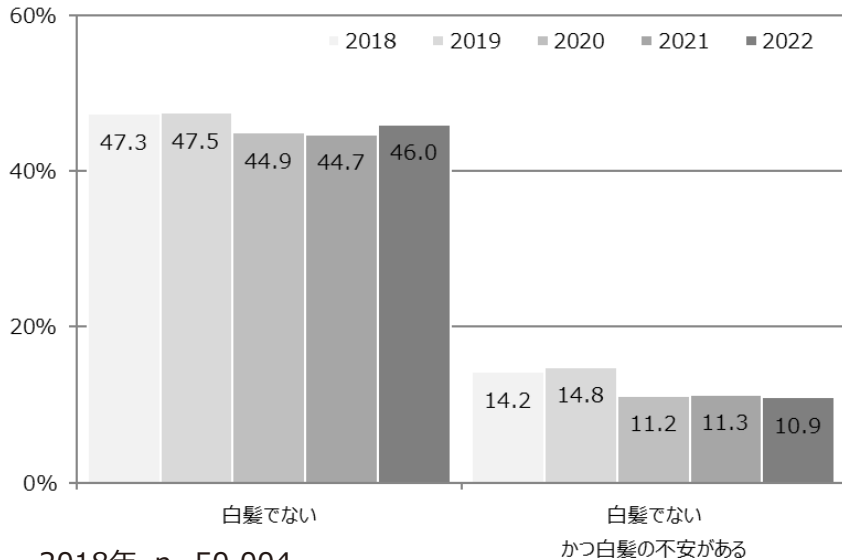
2018年 n=24,999
 2019年 n=24,996
 2020年 n=24,996
 2021年 n=24,996
 2022年 n=24,938



A 白髪染めをしていない人の割合は？(SCR)

- 現在白髪ではないものの将来白髪になることへの不安を抱えている人は全体の10.9%で、2020年からほぼ横ばい
- 男性よりも女性の方が将来の不安を抱えている人の割合が多い

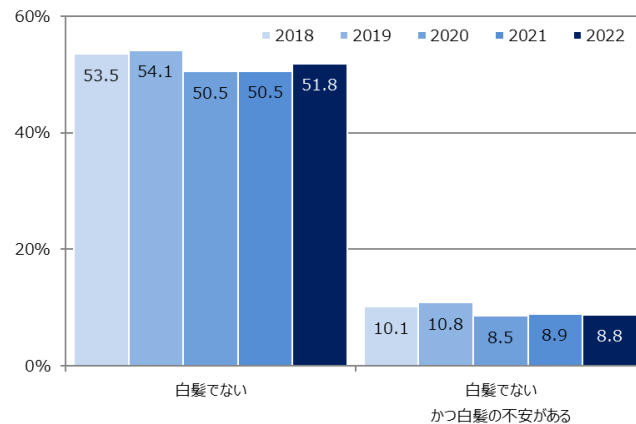
全体



2018年 n=50,004
 2019年 n=50,000
 2020年 n=50,000
 2021年 n=50,000
 2022年 n=50,000

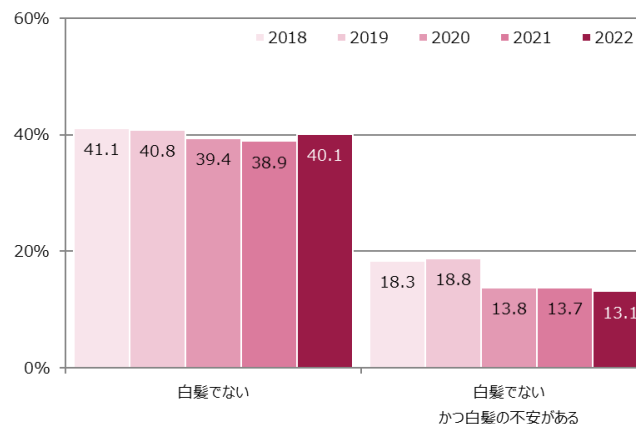
男性

2018年 n=25,005
 2019年 n=25,004
 2020年 n=25,004
 2021年 n=25,004
 2022年 n=25,062



女性

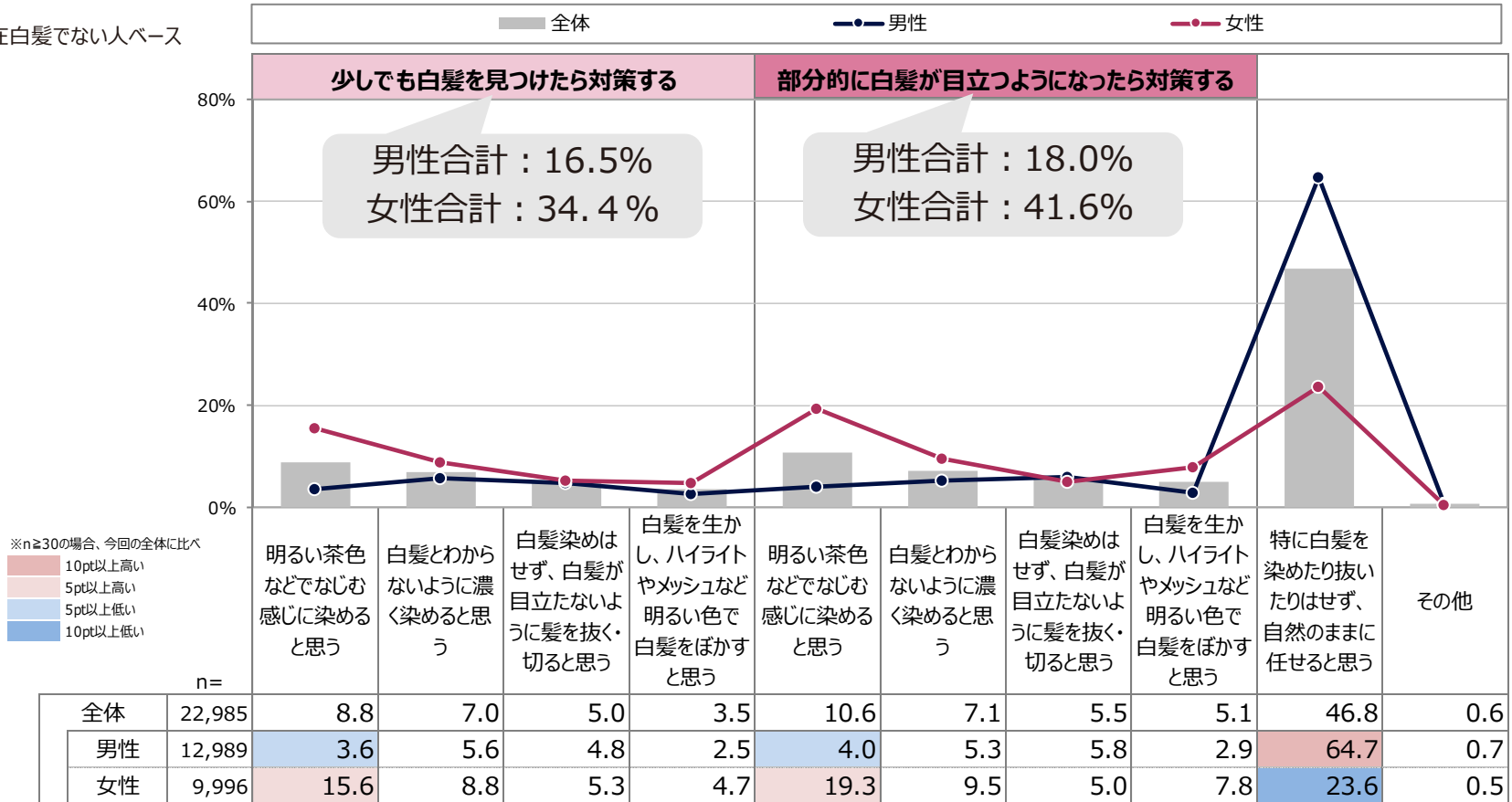
2018年 n=24,999
 2019年 n=24,996
 2020年 n=24,996
 2021年 n=24,996
 2022年 n=24,938



A 現在白髪でない人は、今後もし白髪になったらどうする？（SCR）

- 現在白髪でない人がもしも白髪になった場合、女性の約8割は何かしらの対策を行う。対策の中では「明るい茶色などでなじむ感じに染める」が多い
- 男性は女性よりも対策意向が低く、「自然のままに任せる」が6割超と多数派

※現在白髪でない人ベース



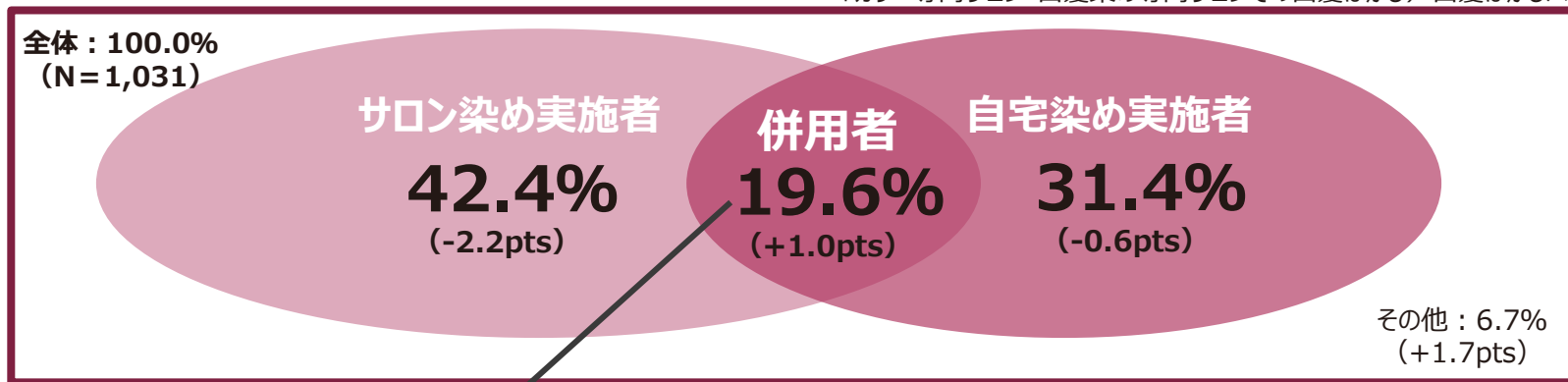


サロン染めと自宅染めの併用状況は？ / 併用者のサロン染めと自宅染めの割合は？

- 本調査対象者のうち、サロン染めと自宅染めの併用者は約2割
- 併用者における内訳を見ると、サロン染めより自宅染めの比率が高い人が多く、サロン染めのシェアを上げる伸びしろはありそう

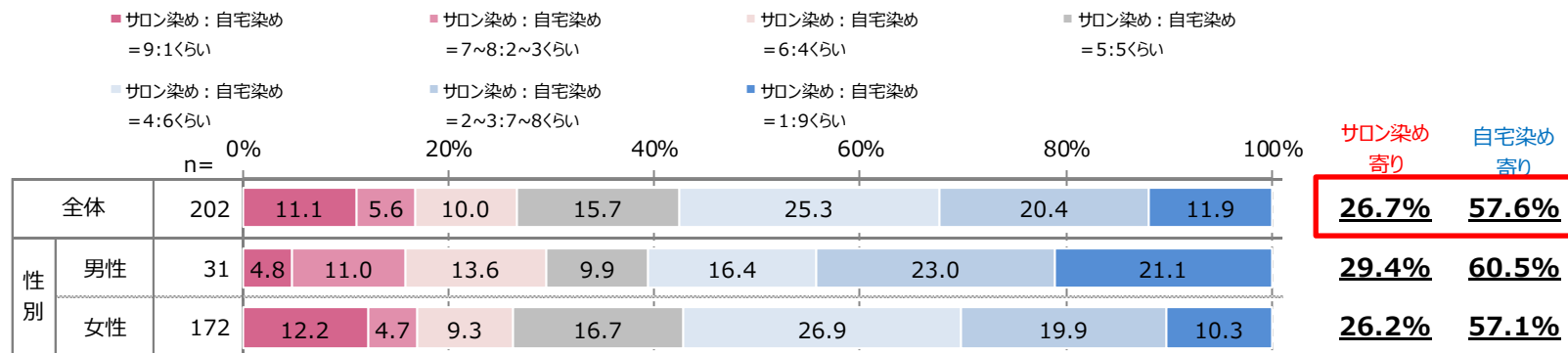
■ サロン染めと自宅染めの併用状況

【サロン染め】…「美容室・理容室での白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」もしくは「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」



※カッコ内スコアは21年からの差分

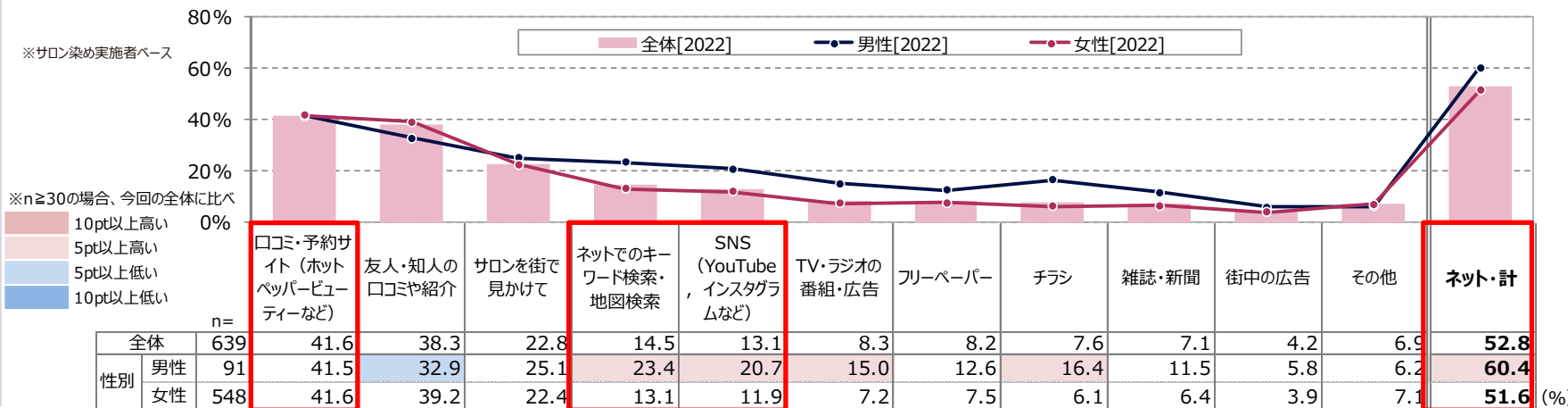
■ 併用者におけるサロン染めと自宅染めの比率



A サロン探しの情報源/ネットで探す上での重視点は？

- サロン探しの情報源としてネットを利用するのは5割程で、男性がやや高め
- ネットで探す際、女性の方が多くのことを重視しているが、男女ともに「料金のリーズナブルさ」が最重視点
- 女性には、店内の雰囲気の良いさを訴求できると選ばれる可能性が高まりそう

情報源



男性 (n=55)

1	料金がリーズナブルである	47.9%
2	(白髪染めの) デザイン・写真が多い	40.8%
3	ネットの口コミが良い	37.0%
4	ネット予約できる	36.7%
5	自宅から近い	33.6%
6	(白髪染めの) デザイン・写真が素敵だ、やってみたい	32.0%
7	料金が明確である	30.6%

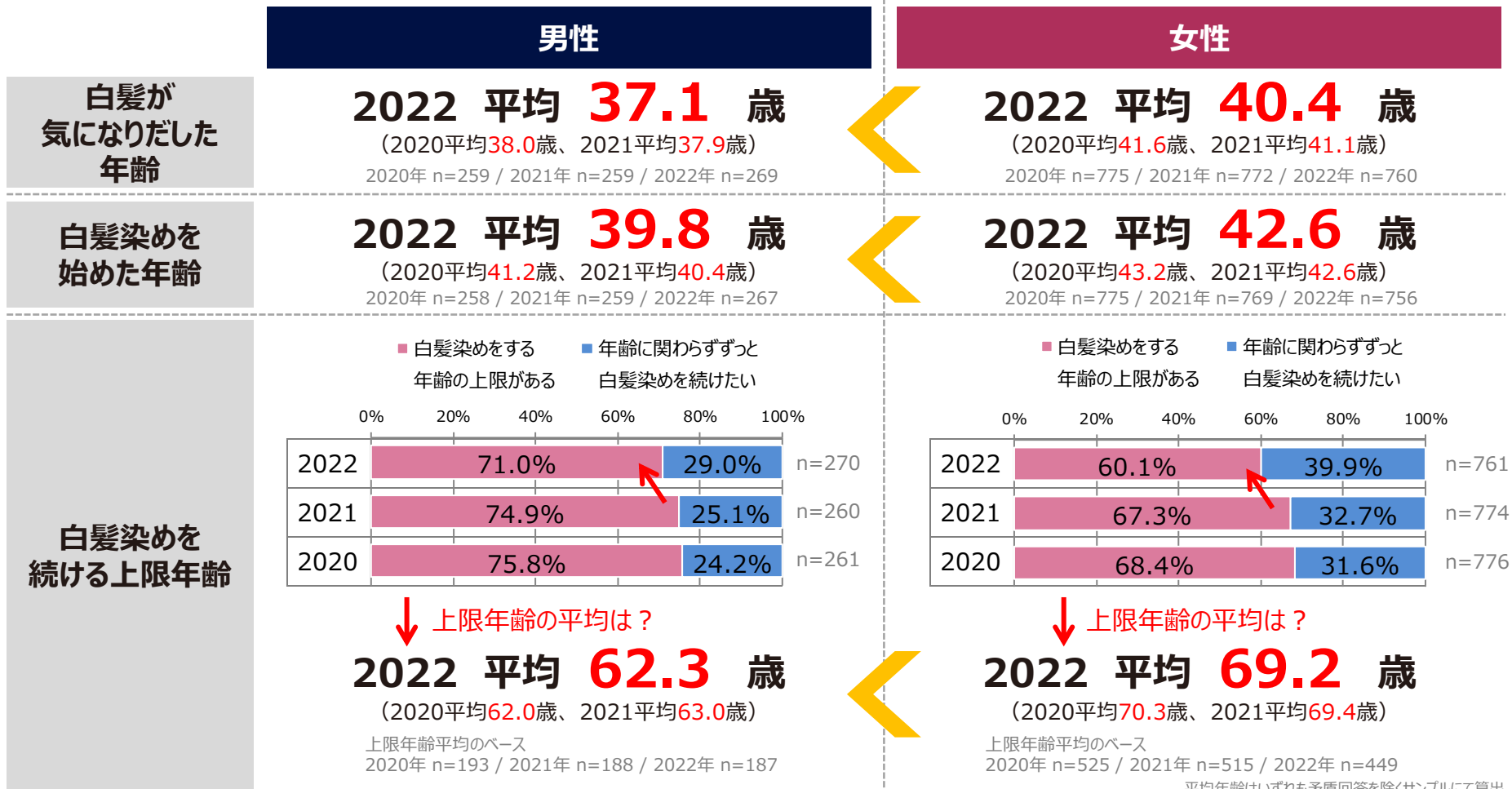
女性 (n=282)

1	料金がリーズナブルである	56.7%
2	自宅から近い	54.8%
3	料金が明確である	52.4%
4	店内の雰囲気が良さそう	44.8%
5	ネット予約できる	44.2%
6	ネットの口コミが良い	38.0%
7	(白髪染めの) デザイン・写真が素敵だ、やってみたい	23.2%

ネットで探す際の重視点

A 白髪が気になりだした/白髪染めを始めた/白髪染めを続ける年齢は？

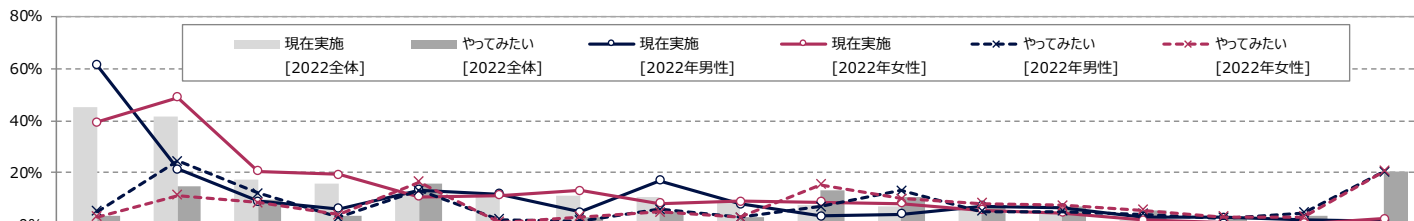
- 白髪が気になりだした年齢や、白髪染めを始めた年齢、白髪染めを続ける上限年齢は、総じて男性より女性の方が遅い
- 21年と比較すると、白髪染めを「年齢に関わらず続けたい」人が男女とも増加傾向



平均年齢はいずれも矛盾回答を除くサンプルにて算出

A 現在実施している/やってみたい白髪対策は？

- 現在実施している白髪対策は、「自宅染め」と「美容室・理容室染め」が4割程度で他の対策と比べて高い
- やってみたい白髪対策として、女性では「白髪を徐々に染めるシャンプー等」、男性では「美容室・理容室での白髪染め」が高い



※2022年のデータのみ
※n≧30の場合、今回の全体に比べ

- 10pt以上高い
- 5pt以上高い
- 5pt以上低い
- 10pt以上低い

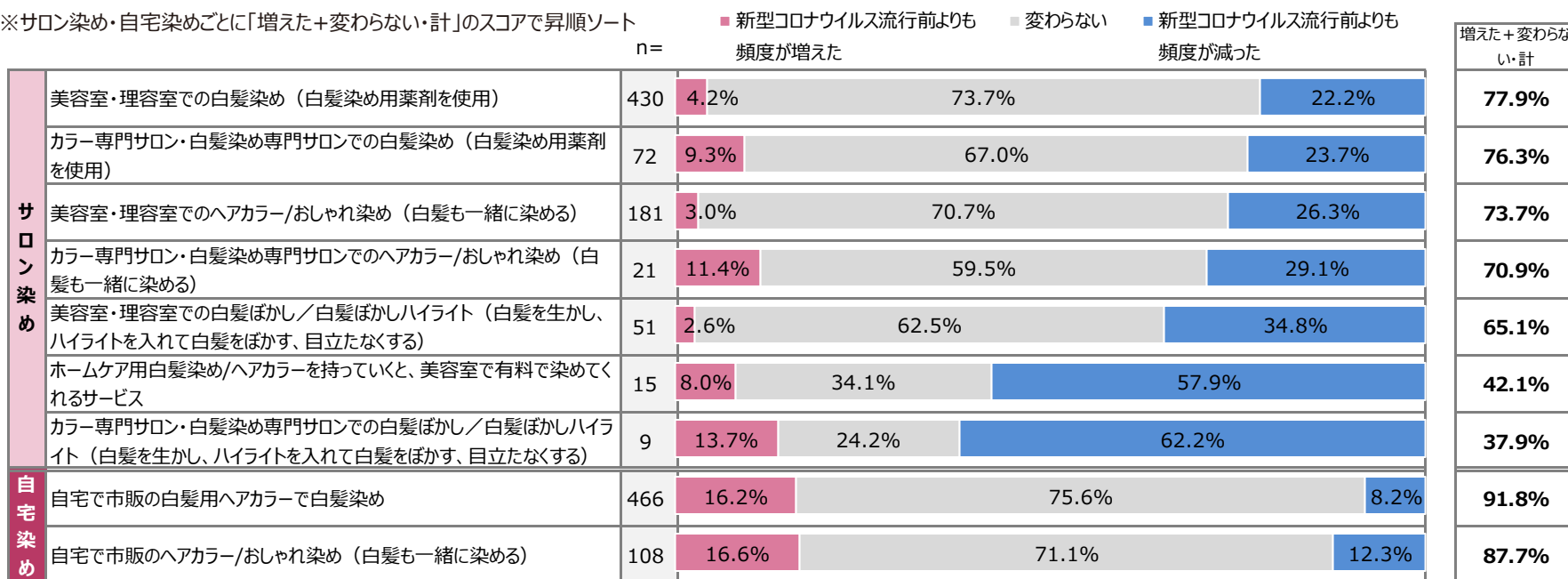
		自宅染め で自宅 で市販 の白髪 用ヘア カラー	サロン染め (美容室・ 理容室 で白髪 染め)	サロン染め (美容室・ 理容室 で白髪 染め)	白髪隠し を利用 する	シヨナ ブリー チン等 を利用 する	白髪を 徐々に 染めて いく	白髪を 抜く・ 切る	白髪を 分け目 や髪型 を変え て	自宅染め (おしゃ れ染め 一緒に 染める)	髪型・ ヘアス タイル で隠す	美容室・ 理容室 でヘア ドマツ サージ	サロン染め (カラー 専門サ ロンの 白髪染 め)	食生活 を心が ける	白髪を ぼかし ハイラ イト	サロン染め (美容室 で白髪 染め)	サロン染め (美容室 で白髪 染め)	サロン染め (美容室 で白髪 染め)	サロン染め (美容室 で白髪 染め)	サロン染め (美容室 で白髪 染め)	その他	サ ロ ン 染 め 計	自 宅 染 め 計
現在実施 しているもの	2021年 全体	1,034	44.2	43.9	19.1	9.1	11.4	13.3	12.9	10.6	7.7	6.7	7.0	5.9		3.5	2.3			1.1	62.4	50.5	
	2022年 全体	1,031	45.2	41.7	17.6	15.8	11.5	11.4	11.0	10.5	8.7	7.3	7.0	6.0	4.9	2.1	1.5	0.9	2.0	2.0	62.0	50.9	
	男性	270	61.5	21.5	9.0	6.1	13.4	11.7	4.9	16.8	8.0	3.3	3.9	7.0	6.2	3.0	2.8	2.0	1.5	33.8	69.3		
	女性	761	39.5	48.9	20.6	19.2	10.9	11.3	13.1	8.2	9.0	8.7	8.1	5.7	4.5	1.7	1.0	0.5	2.2	72.0	44.4		
現在実施 していないが、 やってみたいもの	2021年 全体	1,034	5.1	13.0	8.4	4.7	12.6	1.6	1.9	4.2	2.0	15.2	9.1	5.2		5.7	4.0			19.3	29.8	9.1	
	2022年 全体	1,031	3.7	14.8	9.4	3.6	15.5	1.2	2.6	5.1	2.7	13.1	10.8	7.4	6.9	5.2	3.0	3.4	20.4	40.0	8.3		
	男性	270	5.2	24.5	12.1	2.7	13.0	2.0	1.5	5.8	2.7	6.8	13.2	5.0	5.1	3.9	2.6	4.6	20.2	48.6	10.4		
	女性	761	3.1	11.4	8.5	3.9	16.4	0.9	3.1	4.8	2.7	15.3	9.9	8.2	7.5	5.7	3.1	2.9	20.5	37.0	7.6		
やってみたいもの全体 -現在実施しているもの全体			-41.5	-26.9	-8.2	-12.2	4.0	-10.2	-8.4	-5.4	-6.0	5.8	3.8	1.4	2.0	3.1	1.5	2.5	18.4				

A 新型コロナウイルスの影響を受けての白髪対策の増減状況は？

➤ サロン染めによる多くの白髪対策は、「増えた+変わらない・計」が6割半ば～8割弱程度

➤ 自宅染めによる白髪対策は、「増えた+変わらない・計」が9割前後

※サロン染め・自宅染めごとに「増えた+変わらない・計」のスコアで昇順ソート



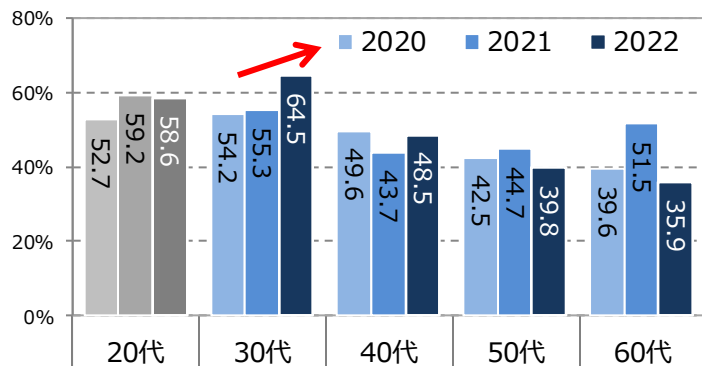
※n<30のスコアは、参考値

A 理美容室で白髪染めだけをオーダーするのは抵抗がある？

- 男性の方が女性よりも抵抗感が強い。また、男女とも年代があがるにつれ抵抗感は弱まる様子
- 直近3年の動きをみると、男女とも30代にて抵抗感が強まっている傾向

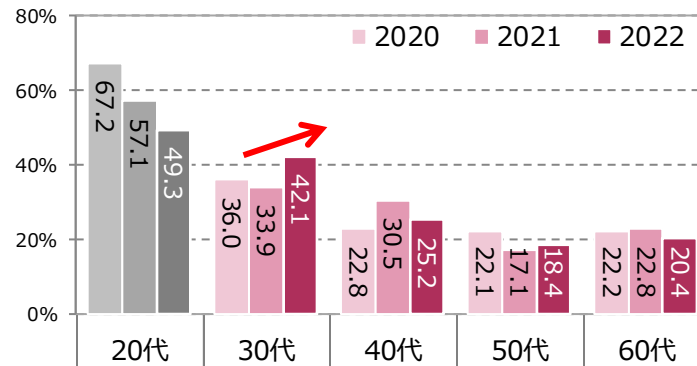
理美容室で「白髪染め」だけのオーダーはしづらい (TOP2スコア)

男性



2022	n=	13	38	75	79	65
2021	n=	15	36	74	70	65
2020	n=	12	39	67	73	70

女性



2022	n=	8	53	188	249	264
2021	n=	13	65	180	223	293
2020	n=	9	52	181	230	304

※男女いずれも20代は「n<30」のため、参考値

A 自宅染めで困ることは？

↑前回比5pt以上アップ
↓前回比5pt以上ダウン

- 男女ともに「ムラなく均一に染められない」がトップで、自宅染めは【仕上がりへの不満】が大きい。また、「洋服や部屋が汚れる」も男女ともに不満の上位
- 女性では【色落ちの早さ】が増加し、不満要因の2位に挙がる

※自宅のみ白髪染め実施者（サロン染め非実施者）ベース

男性

		2022	2021	2020
n=		156	144	148
1	髪全体をムラなく均一に染められない/染め残した部分がある	↓ 41.2%	49.6%	43.9%
2	溶剤で洋服や、部屋・浴室が汚れてしまう	↑ 38.7%	31.1%	35.2%
3	髪が傷みやすい	↑ 23.6%	16.7%	20.6%
4	準備や片付けなどの手間がかかる	18.8%	19.6%	27.8%
5	染めた部分の色がすぐに落ちて、きれいな髪色が続かない/白髪が見えてくる	17.8%	14.4%	15.4%
6	新しく生えてきた部分と、既に染めてある部分に色の段差ができる	15.9%	16.1%	18.0%
7	思った通りの髪色に仕上がらない	14.4%	12.2%	9.5%
	特に困ると感じることはない	15.4%	16.1%	13.1%

女性

		2022	2021	2020
n=		167	186	172
1	髪全体をムラなく均一に染められない/染め残した部分がある	↑ 48.7%	40.6%	48.1%
2	染めた部分の色がすぐに落ちて、きれいな髪色が続かない/白髪が見えてくる	↑ 40.1%	26.4%	32.6%
3	溶剤で洋服や、部屋・浴室が汚れてしまう	32.7%	33.6%	31.9%
4	準備や片付けなどの手間がかかる	27.5%	30.1%	27.0%
5	髪が傷みやすい	27.5%	31.3%	23.5%
6	髪を細かく分けとりながら、きちんと染めていく手順が面倒	↓ 23.5%	30.4%	29.1%
7	新しく生えてきた部分と、既に染めてある部分に色の段差ができる	19.8%	16.5%	16.1%
	特に困ると感じることはない	8.7%	8.4%	12.3%

自宅染めで困ること

A 白髪染めにかけてもよい金額は？

- 白髪染めにかけてもよい金額は、理美容室・専門サロンでは男性平均2,500円前後、女性平均3,000～4,000円程度。自宅では男女共に平均1,000円強
- 男女ともに、理美容室・専門サロンでの白髪染めにかけてもよい金額は直近3年で増加傾向にある

男性

女性

平均金額

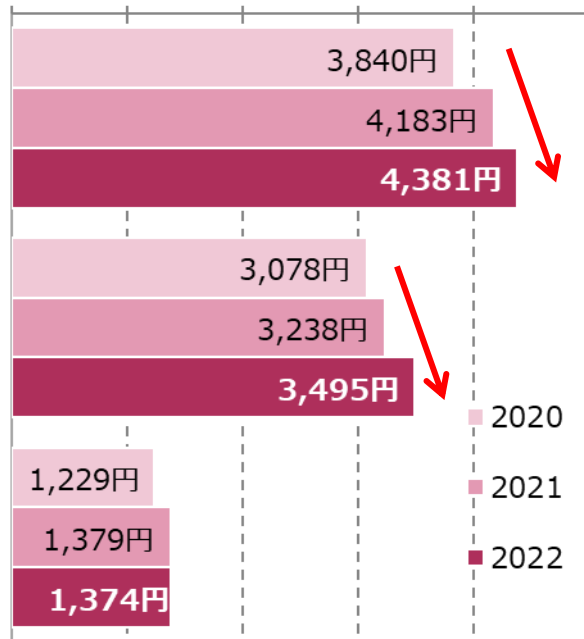
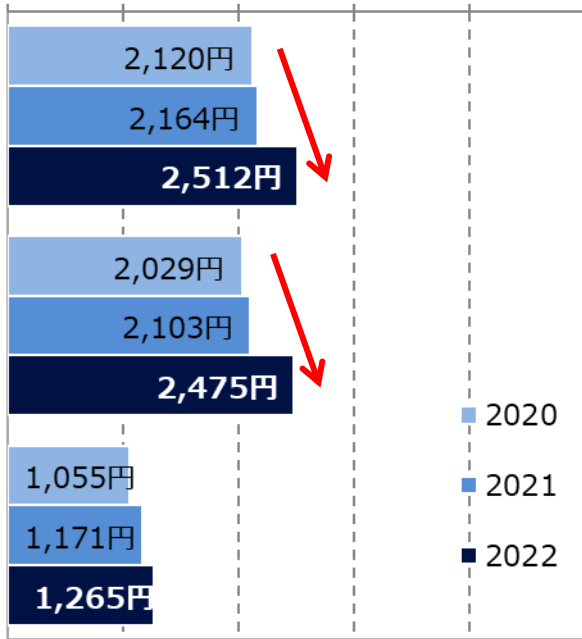
0円 1,000円 2,000円 3,000円 4,000円 5,000円

0円 1,000円 2,000円 3,000円 4,000円 5,000円

理美容室での白髪染め

専門サロンでの白髪染め

自宅での白髪染め



2020年 n=261 / 2021年 n=260 / 2022年 n=270

2020年 n=776 / 2021年 n=774 / 2022年 n=761

A 白髪の男性/女性へのイメージは？

↑前回比5pt以上アップ
↓前回比5pt以上ダウン

- 白髪の男性に対して、男性視点では「老けてみえる」というネガティブイメージが最も強いが、女性視点では「自然体」というポジティブなイメージが最も強い
- 白髪の女性に対して、男性ではネガティブイメージが依然強め。一方、女性視点では「老けてみえる」「疲れてみえる」などネガティブイメージが低下傾向

男性

女性

白髪の男性へのイメージ

		2022	2021	2020
n=		270	260	261
1	老けてみえる	64.7%	61.5%	67.0%
2	疲れてみえる	24.9%	24.7%	24.9%
3	自然体である	↓21.4%	27.3%	27.7%
4	落ち着いたている	13.9%	12.5%	13.2%
5	地味	11.3%	12.6%	14.8%

		2022	2021	2020
n=		761	774	776
1	自然体である	45.8%	46.6%	47.5%
2	老けてみえる	↓37.4%	43.5%	42.6%
3	シンプル、飾らない	24.1%	23.9%	24.6%
4	落ち着いたている	23.8%	22.8%	21.2%
5	疲れてみえる	11.4%	13.7%	13.1%

白髪の女性へのイメージ

1	老けてみえる	66.6%	66.6%	70.3%
2	疲れてみえる	29.5%	30.7%	28.8%
3	地味	15.2%	14.7%	14.8%
4	自然体である	15.1%	17.7%	19.6%
5	身なりに手を抜いている	13.5%	13.8%	15.8%

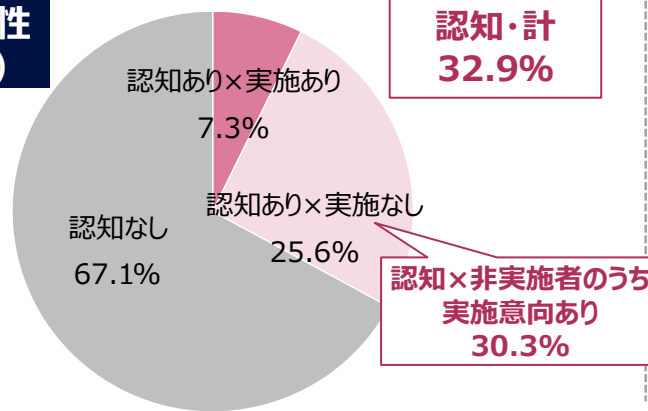
1	老けてみえる	↓64.2%	70.3%	70.0%
2	自然体である	28.7%	33.0%	31.6%
3	疲れてみえる	↓28.3%	32.5%	32.4%
4	シンプル、飾らない	18.9%	19.1%	15.7%
5	地味	16.2%	18.8%	17.0%

A 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト_認知率・実施率/認知経路は？

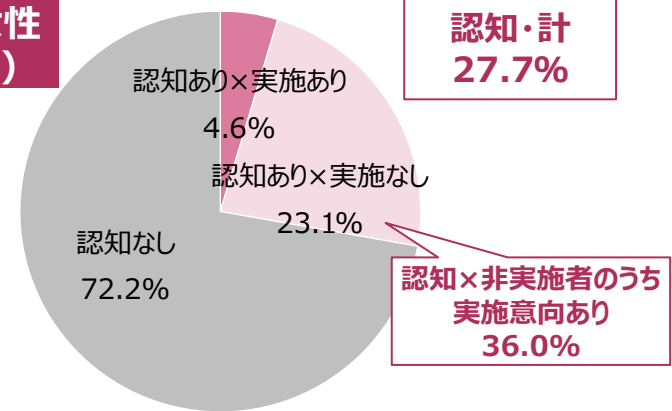
➤ 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトの認知がある人は3割程度で、やや男性が上回る。認知経路としては「TV、雑誌の特集で知った」が最も高い。女性の方がSNS経路での認知が高いのが特徴である

認知率・実施率

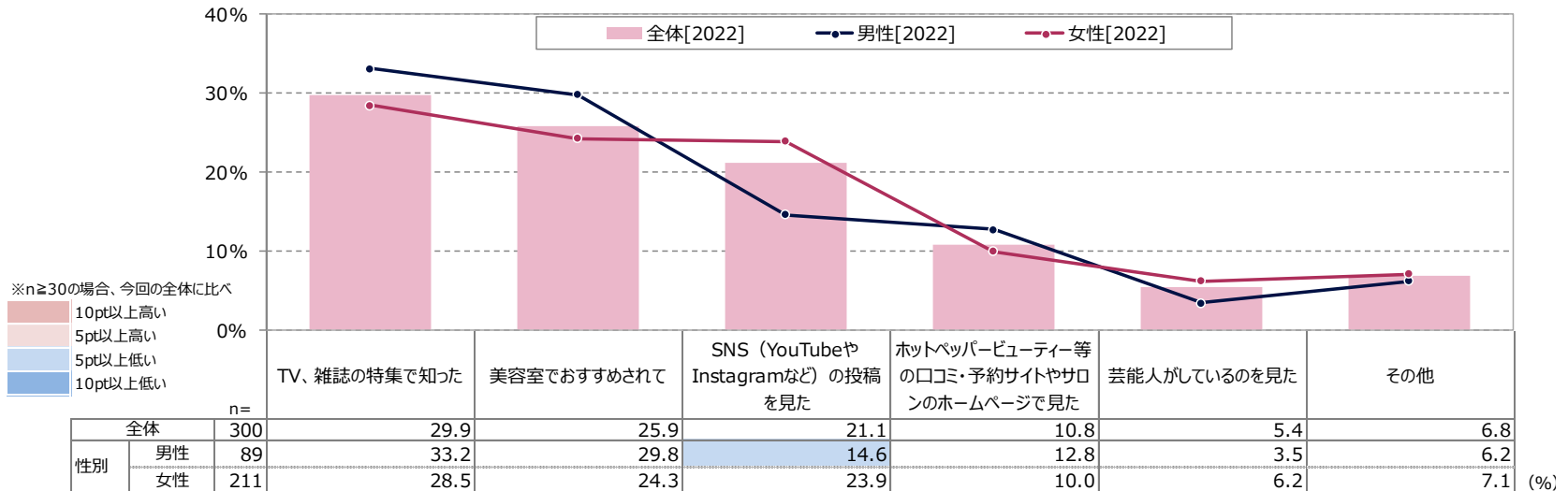
2022年男性
(n=270)



2022年女性
(n=761)



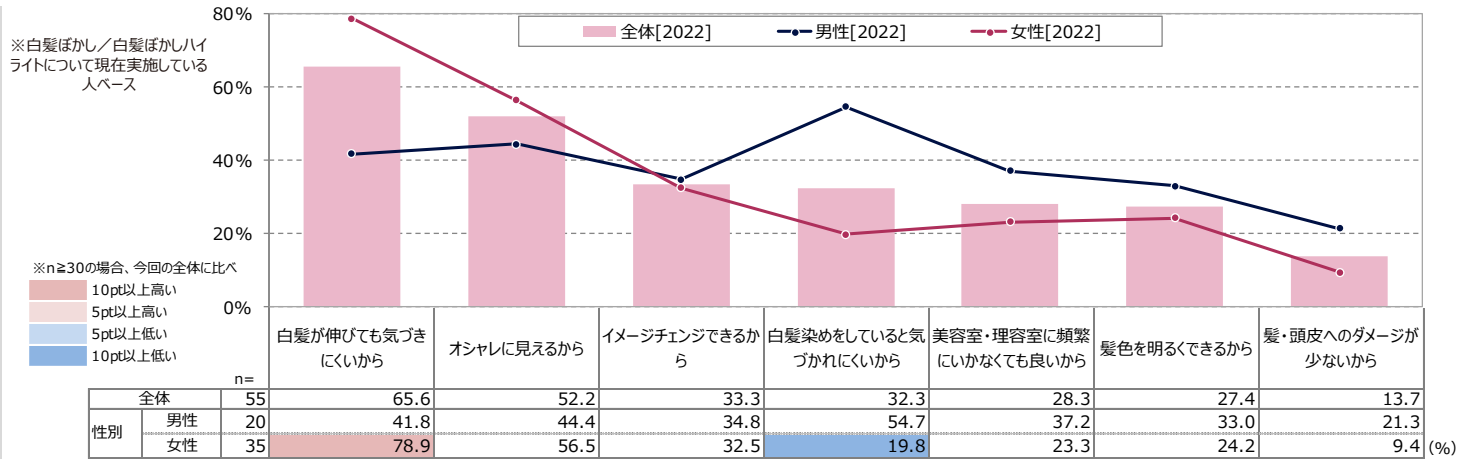
認知経路



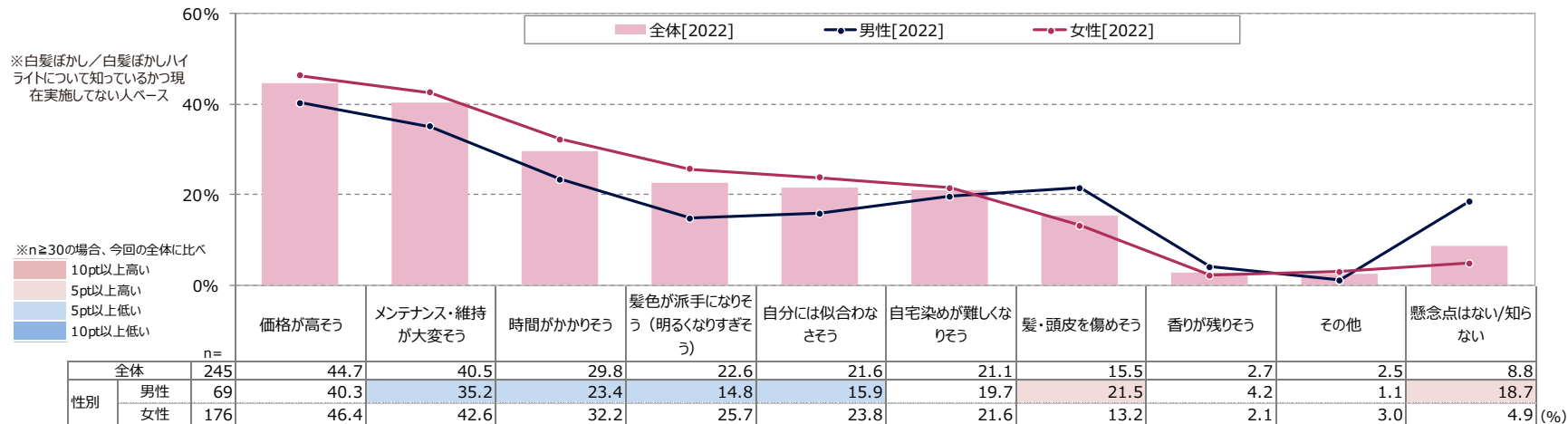
A 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト_実施理由/懸念点は？

- 実施理由としては「白髪が伸びても気づきにくいから」が最大の理由
- 認知しており実施していない人の懸念点としては「価格の高さ」「メンテナンスが大変」などが上位

実施している理由



懸念点

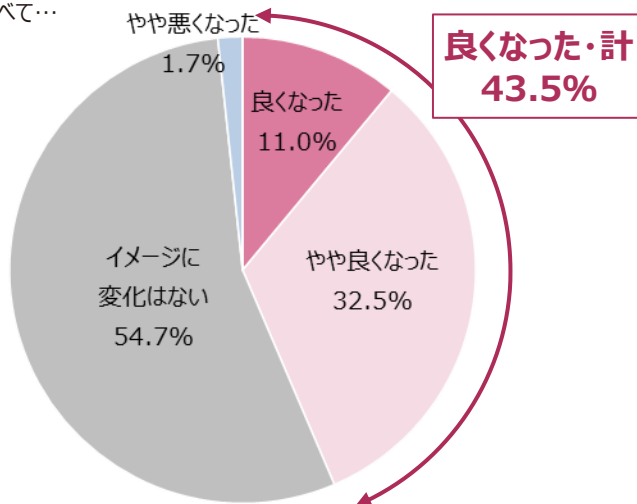


A “グレイヘア”のイメージは？

➤5～10年前に比べて白髪・グレイヘアのイメージが「良くなった」との回答は、男性で4割強、女性では5割強。「グレイヘアもすてき」も女性で昨年よりアップしており、女性を中心にグレイヘアへの好意度の高まりが窺える

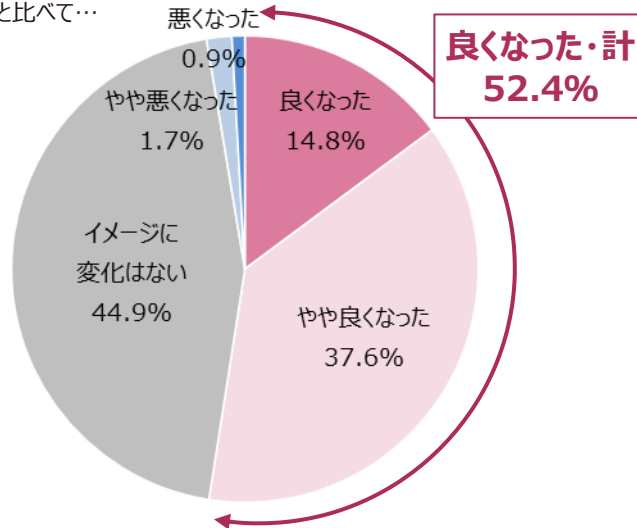
2022年 男性 (n=270)

5～10年前と比べて…



2022年 女性 (n=761)

5～10年前と比べて…



“白髪・グレイヘアの人”に対するイメージ変化

“グレイヘア”への意識

■ そう思う ■ どちらともいえない ■ そう思わない

	n=		
	2021	2022	
グレイヘアもすてきだと思う	260	270	
	46.9%	45.4%	36.7%
			16.4%
いつかは、白髪染めをやめてグレイヘアにしてみたいと思う	260	270	
	43.5%	44.4%	36.6%
			19.9%

■ そう思う ■ どちらともいえない ■ そう思わない

	n=		
	2021	2022	
グレイヘアもすてきだと思う	774	761	
	51.5%	56.3%	32.9%
			15.6%
いつかは、白髪染めをやめてグレイヘアにしてみたいと思う	774	761	
	48.4%	43.9%	27.4%
			24.2%

➤ 男性有名人・女性有名人ともにトップは50代ながらグレイヘアの印象が強い
吉川晃司と近藤サト

➤ 直近3年では、男性で岩城滉一、高田純次、陣内孝則が増加傾向にある

全体

白髪がすてきな
男性有名人

		n=	2022	2021	2020
		1,031	1,034	1,037	
1	吉川晃司 (56歳)	↓	14.5%	21.7%	18.6%
2	岩城滉一 (71歳)		12.5%	11.8%	7.0%
3	館ひろし (72歳)		8.2%	9.1%	10.0%
4	高田純次 (75歳)		4.9%	4.8%	3.1%
5	陣内孝則 (63歳)		2.9%	2.7%	1.2%

<6位以下>

- 玉置浩二
- イチロー
- 恵俊彰
- 寺島進
- 坂本龍一
- 北大路欣也
- 松重豊
- 小泉純一郎
- 登坂淳一 ……など

白髪がすてきな
女性有名人

		n=	2022	2021	2020
		1,031	1,034	1,037	
1	近藤サト (54歳)		24.3%	25.8%	18.2%
2	草笛光子 (88歳)		15.0%	17.9%	13.4%
3	中尾ミ江 (76歳)		5.9%	7.5%	6.0%
4	結城アンナ (66歳)		2.1%	4.1%	1.6%
5	夏木マリ (70歳)		1.8%	1.5%	1.2%

<6位以下>

- 手塚理美
- 吉永小百合 ……など

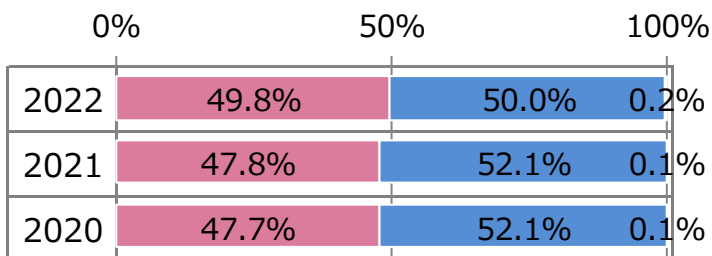
A パートナーへのケア意向は？

↑ 前回比5pt以上アップ
↓ 前回比5pt以上ダウン

- 男性は「染めてほしいと言う」と「何も言わない」がほぼ半々
- 女性は「何も言わない」が多数派で、前回よりも「何も言わない」がやや増加

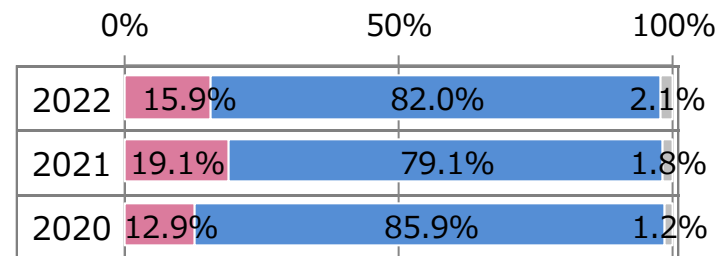
男性

■ 染めてほしいと言う ■ 何も言わない ■ その他



女性

■ 染めてほしいと言う ■ 何も言わない ■ その他



パートナーへのケア意向

	n=	2022	2021	2020
		270	260	261
1	若々しくてほしいので、染めてほしいと言う	30.2%	31.0%	29.1%
2	本人の自由だと思うので何も言わない	28.3%	27.2%	31.8%
3	すでに染めているので、染めてほしいと言う	19.7%	16.9%	18.6%
4	すでに染めているので、何も言わない	8.1%	8.7%	8.0%
5	染めてほしいと思うが、傷つけたくないで何も言わない	5.5%	9.0%	6.9%

	n=	2022	2021	2020
		761	774	776
1	本人の自由だと思うので何も言わない	48.7%	49.3%	49.1%
2	特に気にならないので、何も言わない	16.5%	8.6%	13.6%
3	若々しくてほしいので、染めてほしいと言う	11.4%	13.4%	8.5%
4	そのままでもすでにあれば、何も言わない	10.8%	12.1%	14.3%
5	すでに染めているので、染めてほしいと言う	4.5%	5.8%	4.3%

男性

＜女性と比べて＞

- 白髪でない人がもしも今後白髪になったとしたら、特に対策せず自然に任せるつもりの人が多い
- 自宅染めの割合が多い
- ネットがサロン探しの情報源にややなりやすい
- 白髪が気になりだす年齢、白髪染めを始めた年齢、白髪染めを続ける上限年齢がやや早い
- 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトの認知率・実施率がやや高め
- 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトの実施理由として白髪染めだと気づかれにくいが多い

主な特徴

女性

＜男性と比べて＞

- 白髪を気にする人、将来白髪になることを不安に思う人の割合が高い
- 白髪でない人がもしも今後白髪になったとしたら、白髪染めなどの対策をするつもりの人が多い
- 理美容室染めが多い
- ネットでサロンを探す際、店内の雰囲気の良いさを重視しやすい
- 白髪染め（特にサロン染め）にかけてもよい金額が高い
- 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトをSNSで認知する人が多い
- パートナーが白髪になったとしても何も指摘しない

男性

<経年でアップしたこと ↑>

- 白髪染めをずっと続けたい人の割合
- 30代のサロンでの白髪染めのみオーダーの抵抗感
- 理美容室・専門サロン染めにかけてもよい金額

<経年でダウンしたこと ↓>

- 白髪が気になりだした年齢・白髪染めを始めた年齢（≒若くなった）
- 白髪の男性への「自然体である」イメージ

女性

<経年でアップしたこと ↑>

- 白髪染めをずっと続けたい人の割合
- 30代のサロンでの白髪染めのみオーダーの抵抗感
- 理美容室・専門サロン染めにかけてもよい金額
- グレイヘアをすてきだと思ふ人の割合
- パートナーの白髪ケアに対して気にならないので何も思わない人の割合

<経年でダウンしたこと ↓>

- 白髪が気になりだした年齢・白髪染めを始めた年齢・白髪染めを続ける上限年齢（≒若くなった）
- 20代のサロンでの白髪染めのみオーダーの抵抗感
- 白髪に対する老けてみえる・疲れてみえるといったネガティブなイメージ

主な
経年での
変化

理美容室利用
アップへのヒント

男性

女性

➤ 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトの認知率向上・提案

- ✓ 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトは認知が3割程度と他の白髪対策と比べてまだ認知が進んでいない
- ✓ 現状の認知経路としては、「TV、雑誌などの特集」や、「美容室でおすすめ」「SNS」などが多い。「美容室での提案」や「SNSでの投稿」など、比較的手を付けやすい経路から認知率を高めるとよい
- ✓ 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト実施者は「白髪が伸びても気づきにくい」、特に男性実施者においては「白髪染めをしていると気づかれにくい」というメリットを強く感じている。これらのメリットを盛り込んで訴求・提案できれば、技術的観点から自宅では実施できない（しづらい）白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトでの理美容室利用を促進できる可能性がある

女性

➤ ネット上で“店内の雰囲気良さ”を伝える工夫

- ✓ サロン探しにネットを利用する割合は5割を超え、当たり前ではあるが、最重要の情報源である
※特に口コミ・予約サイトは利用者が4割強と、最大の情報源となっている
- ✓ ネット上でのサロンを探す際の重視点は「価格」「自宅からの近さ」など、変更が難しい点・外的要因が上位にあがる
- ✓ ただ、女性にとっては「店内の雰囲気良さ」も重要となるため、店内写真の掲載、居心地のよい空間づくりのためにしている工夫の訴求（例：照明、飲料サービス、雑誌や読書用タブレットなど）、雰囲気の良さが伝わるようなキャッチコピーなどを演出できれば、利用意向を高められる可能性がある