



白髪・グレイヘアに関する 意識調査2024

2024年10月3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2024」
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

| | |
|---------------------------------------|------|
| 白髪染めをしている人の割合は？ ①(SCR) | P.3 |
| 白髪染めをしている人の割合は？ ②(SCR) | P.4 |
| 白髪染めをしていない人の割合は？(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 |
| 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.11 |
| 白髪染めにかけてもよい金額は？ | P.12 |
| 白髪の男性/女性へのイメージは？ | P.13 |
| 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト 認知率・実施率は？ | P.14 |
| 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト 実施理由は？ | P.15 |
| “グレイヘア”のイメージは？ | P.16 |
| 白髪がすてきな有名人は？ | P.17 |
| パートナーへのケア意向は？ | P.18 |
| 【白髪調査】理美容室利用アップへのヒント | P.19 |
| | P.20 |
| | P.21 |

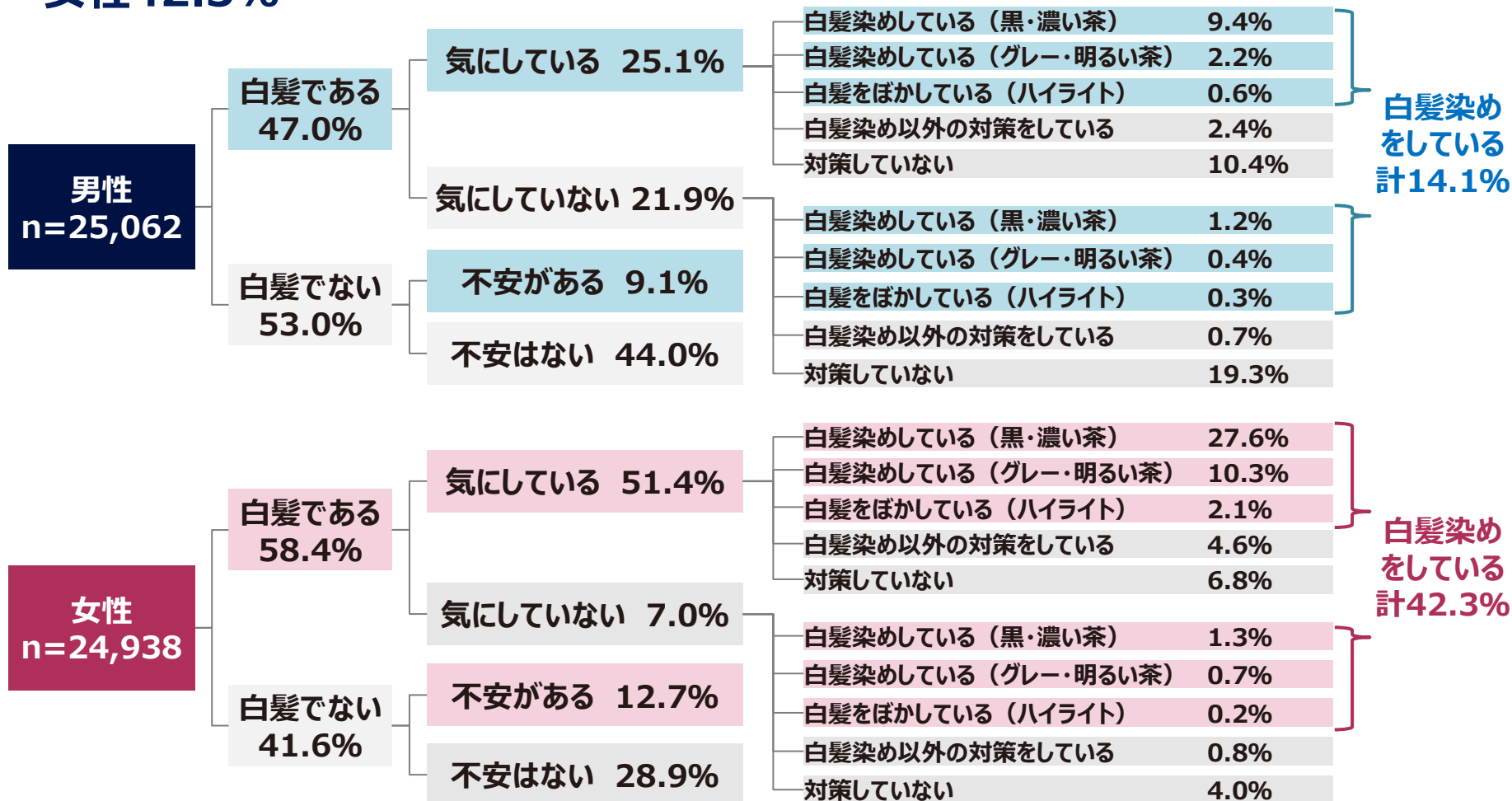


サマリー編 ～白髪調査～

※集計値は四捨五入により、単一回答における合計が、必ずしも 100.0%にならないことがある

A 白髪染めをしている人の割合は？①(SCR)

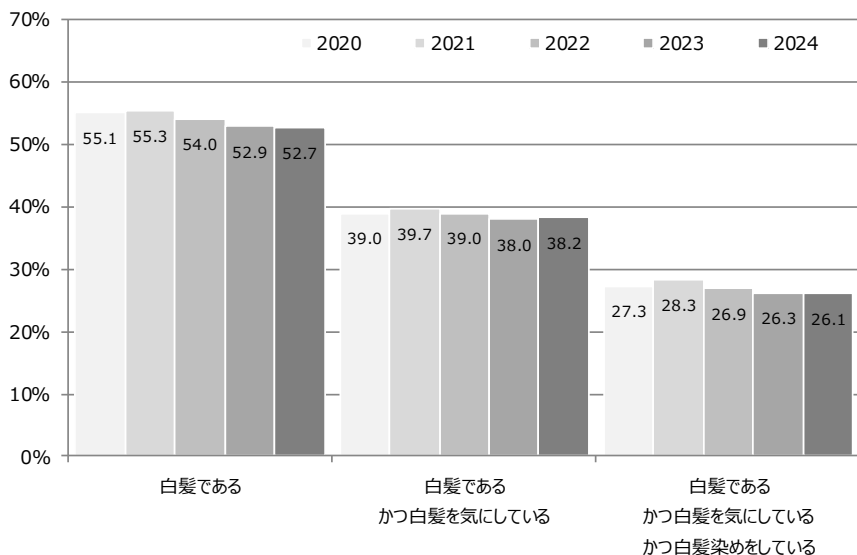
➤ 白髪の気になり度合いに関わらず、白髪染めをしている人の割合は男性14.1%、女性42.3%



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割弱程度で、対策をしている人は全体の3割弱
- 現在白髪である人の割合や、その中で白髪を気にしたり白髪染めをしている人の割合は、男性よりも女性の方が圧倒的に多い

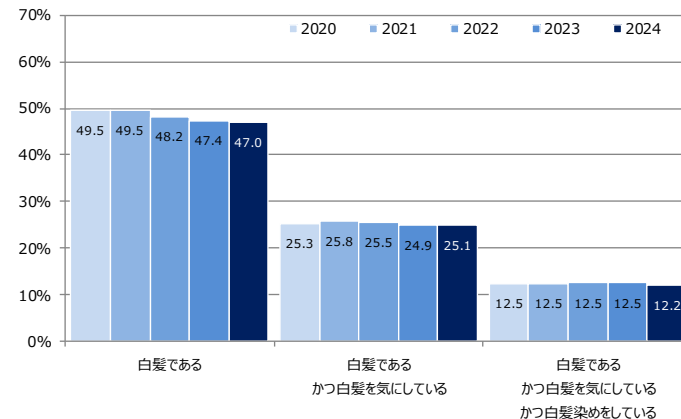
全体



2020年 n=50,000
 2021年 n=50,000
 2022年 n=50,000
 2023年 n=50,000
 2024年 n=50,000

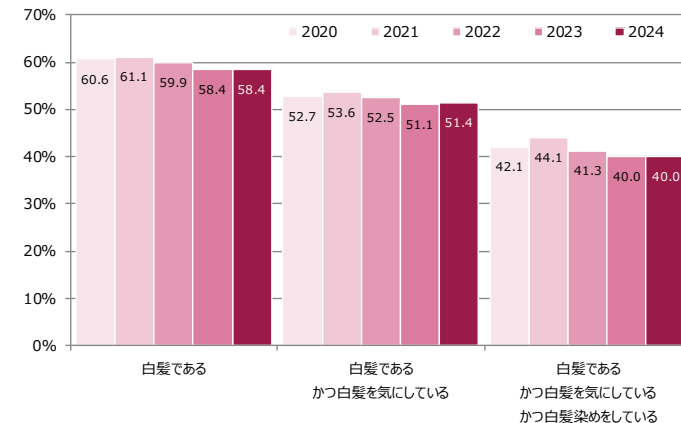
男性

2020年 n=25,004
 2021年 n=25,004
 2022年 n=25,062
 2023年 n=25,062
 2024年 n=25,062



女性

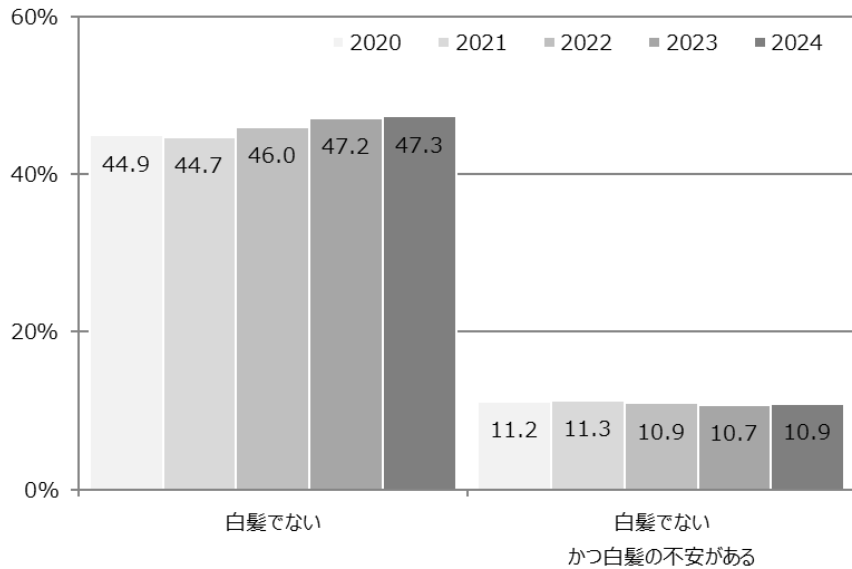
2020年 n=24,996
 2021年 n=24,996
 2022年 n=24,938
 2023年 n=24,938
 2024年 n=24,938



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2022年からほぼ横ばい
- 男性よりも女性の方が、将来に不安を抱えている人の割合が多い

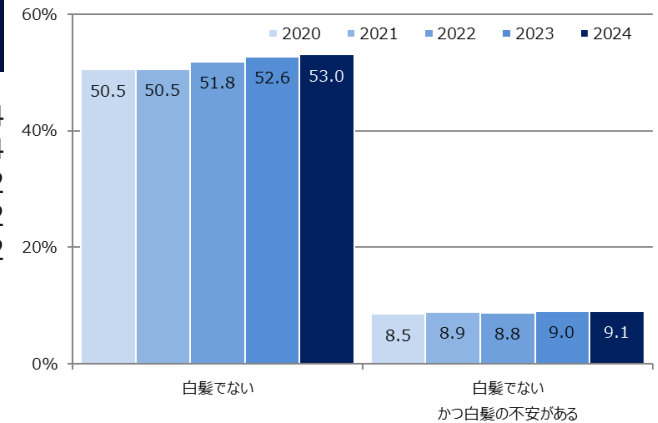
全体



2020年 n=50,000
 2021年 n=50,000
 2022年 n=50,000
 2023年 n=50,000
 2024年 n=50,000

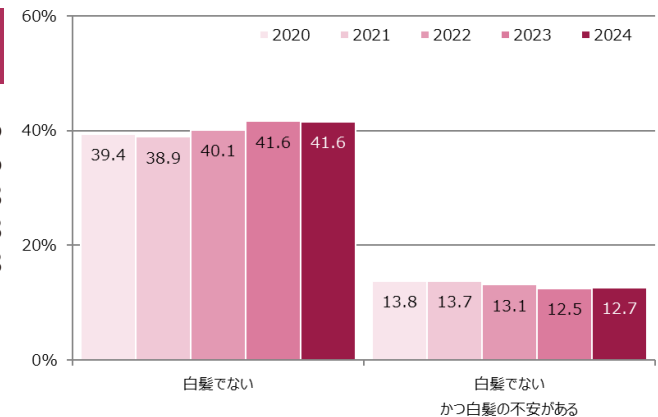
男性

2020年 n=25,004
 2021年 n=25,004
 2022年 n=25,062
 2023年 n=25,062
 2024年 n=25,062



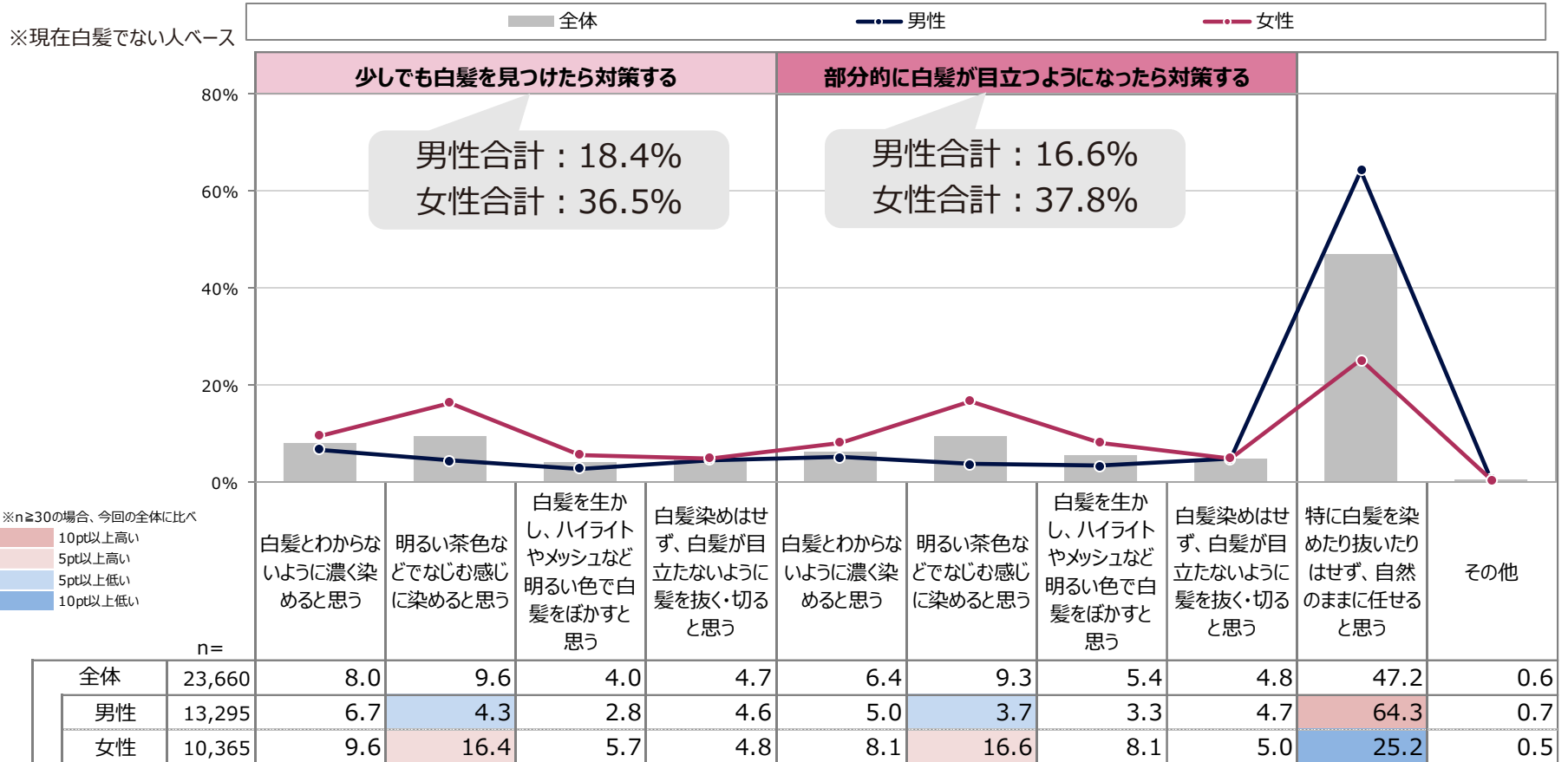
女性

2020年 n=24,996
 2021年 n=24,996
 2022年 n=24,938
 2023年 n=24,938
 2024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7割半は何かしらの対策を行う。対策としては「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割半と多数派

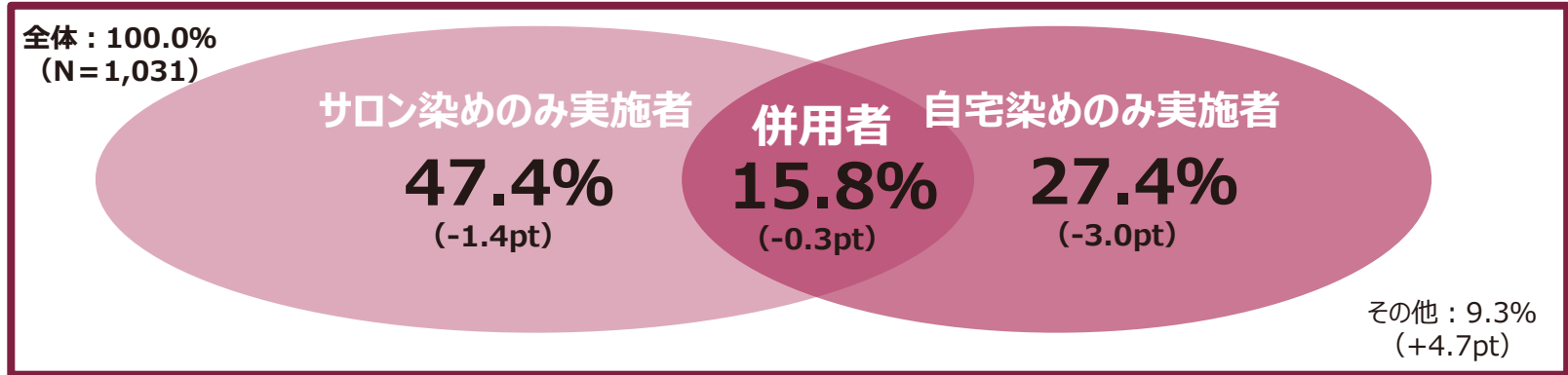


A サロン染めと自宅染めの併用状況は？ / 併用者のサロン染めと自宅染めの割合は？

- 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1割半ば
- 実施場所ごとの利用率をみると、理美容室が6割、専門サロンが1割と、理美容室での実施者がまだまだ多数派

■ 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23年からの差分

■ サロン染めと自宅染めの利用率・併用状況（男女別）

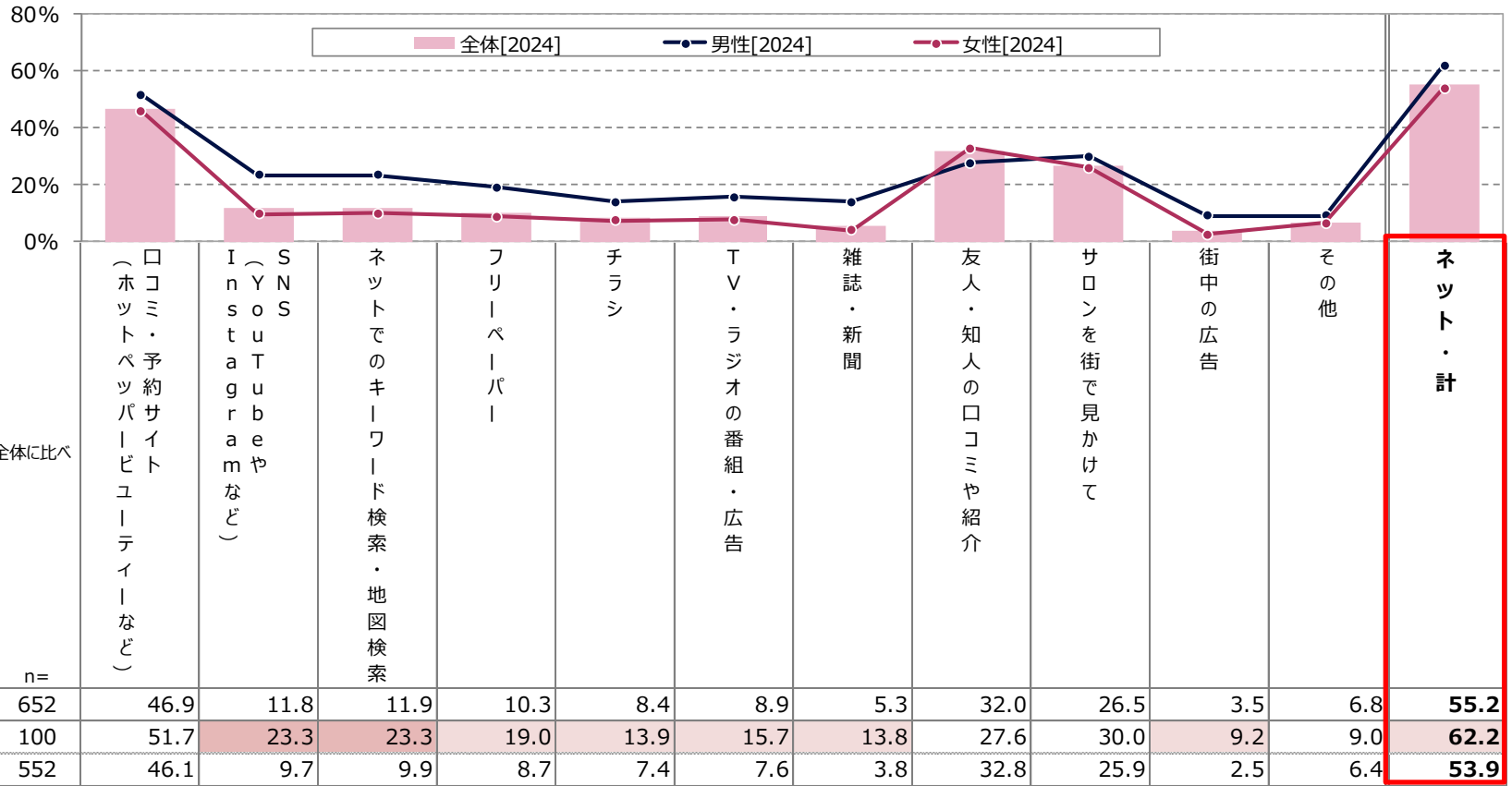
| | | n= | 利用率 | | | | 併用状況 | | | |
|----|-------|------|----------|-----------|------------|---------|------------|------|-----------|------|
| | | | サロン染め実施者 | 理美容室での実施者 | 専門サロンでの実施者 | 自宅染め実施者 | サロン染めのみ実施者 | 併用者 | 自宅染めのみ実施者 | その他 |
| 全体 | 1,031 | 63.3 | 59.5 | 10.2 | 43.2 | 47.4 | 15.8 | 27.4 | 9.3 | |
| 性別 | 男性 | 276 | 36.3 | 33.6 | 7.6 | 64.1 | 24.0 | 12.3 | 51.8 | 11.9 |
| | 女性 | 755 | 73.1 | 68.9 | 11.2 | 35.6 | 56.0 | 17.1 | 18.5 | 8.4 |

(%)

A サロン探しの情報源は？

- サロン探しの情報源としてネットを利用するのは全体の5割半
- 「SNS」「ネットでのキーワード検索」などのネット媒体、「フリーペーパー」「チラシ」などの紙媒体ともに、女性よりも男性の方が接触率が高い

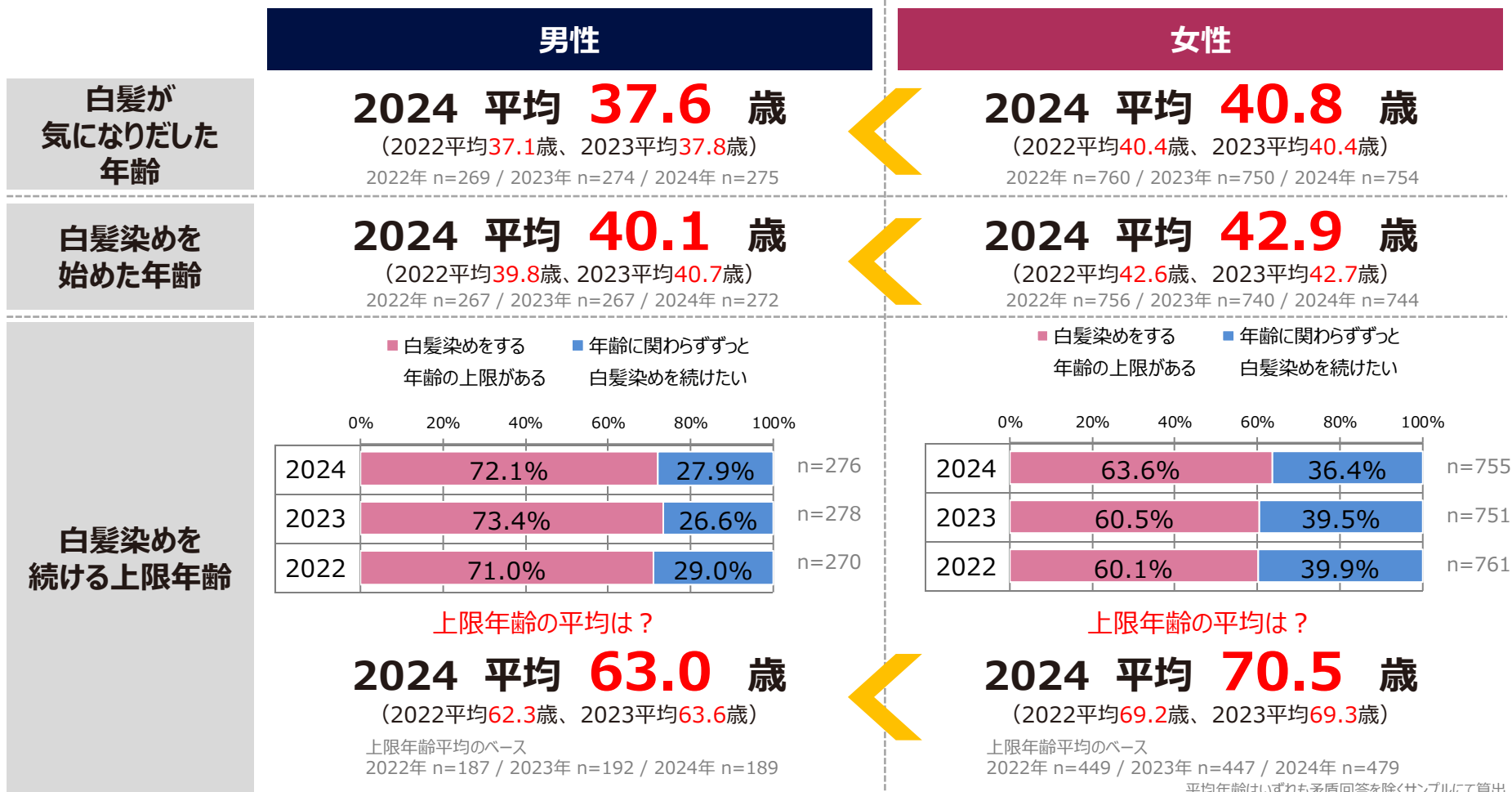
※サロン染め実施者ベース



※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

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？

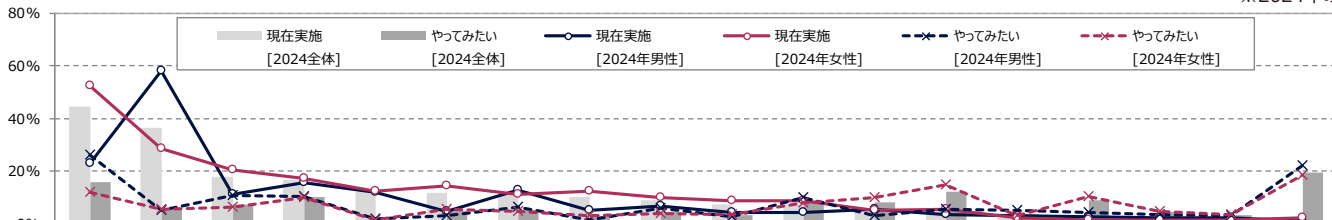
➤ 白髪が気になりだした年齢や、白髪染めを始めた年齢、白髪染めを続ける上限年齢は、総じて男性より女性の方が高い



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、「美容室・理容室染め」が4割を超え、他の対策と比べて高い
- 現在実施しているものと、実施していないがやってみたいものの差分を見ると、「ヘッドスパ・ヘッドマッサージ」の需要が高い

※2024年の全体スコアで降順ソート



2024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

| | | サロ染色め (美容室・理容室で白髪染め剤を使用) | 自宅染め で自宅で市販の白髪用ヘアカラー | サロ染色め (美容室・理容室と一緒に染める) | サロ染色め デッシュヨナリントメンコン | サロ染色め 白髪を徐々に染めていく効果のある、 | サロ染色め 白髪を抜く・切る | サロ染色め 白髪隠しを利用する) | サロ染色め スタイブの | サロ染色め (おしやれ一緒に染める) | サロ染色め 白髪を分け目や髪型を変えて | サロ染色め 食生活によいとされる | サロ染色め 髪型・ヘアスタイルで隠す | サロ染色め (サロ染色め専用白髪染め剤を使用) | サロ染色め カラサロ専用白髪染め | サロ染色め 美容室・理容室での白髪染め | サロ染色め ヘッドスパ・理容室でヘッドスパ・ | サロ染色め (サロ染色めと一緒に染める) | サロ染色め ヘッドスパ・理容室でのヘッドスパ・ヘッドマッサージ | サロ染色め 白髪ぼかし専用白髪染め | サロ染色め カラサロ専用白髪染め | サロ染色め 美容室・理容室で白髪染め | サロ染色め ホームケア用白髪染め | サロ染色め その他 | サロ染色め・計 | 自宅染め・計 |
|-------------------------|----------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------|---------------------|----------------|-----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------|--------|
| 現在実施しているもの | 2023年 全体 | 1,029 | 45.6 | 41.3 | 17.6 | 14.3 | 11.3 | 15.4 | 8.5 | 11.4 | 6.8 | 10.1 | 9.8 | 5.0 | 5.0 | 6.8 | 2.4 | 1.2 | 1.3 | 1.3 | 1.3 | 1.3 | 1.3 | 1.3 | 64.9 | 46.6 |
| | 2024年 全体 | 1,031 | 44.5 | 36.6 | 17.9 | 16.8 | 12.2 | 11.9 | 11.7 | 10.3 | 9.0 | 7.4 | 7.4 | 5.3 | 5.0 | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 1.6 | 1.8 | 63.3 | 43.2 | | |
| | 男性 | 276 | 22.9 | 58.3 | 11.3 | 15.6 | 11.8 | 4.8 | 12.7 | 12.7 | 5.1 | 6.5 | 4.2 | 4.1 | 5.5 | 3.4 | 3.2 | 2.5 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 0.9 | 36.3 | 64.1 | | |
| | 女性 | 755 | 52.5 | 28.7 | 20.3 | 17.2 | 12.4 | 14.5 | 11.3 | 12.2 | 9.8 | 8.6 | 8.6 | 5.3 | 5.6 | 2.2 | 1.4 | 1.5 | 1.5 | 1.3 | 1.3 | 2.1 | 73.1 | 35.6 | | |
| 現在実施していないが、 やってみたいもの | 2023年 全体 | 1,029 | 13.5 | 4.4 | 7.9 | 12.5 | 1.7 | 2.6 | 4.4 | 1.6 | 6.5 | 2.0 | 12.7 | 7.4 | 11.3 | 4.7 | 7.5 | 2.8 | 2.7 | 2.7 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | 41.2 | 8.4 | |
| | 2024年 全体 | 1,031 | 15.6 | 5.4 | 7.4 | 10.1 | 1.4 | 5.0 | 5.2 | 2.7 | 4.5 | 3.2 | 8.4 | 8.1 | 12.3 | 3.6 | 8.8 | 4.5 | 3.5 | 3.5 | 19.6 | 41.3 | 9.9 | | | |
| | 男性 | 276 | 26.1 | 5.1 | 10.6 | 10.3 | 1.6 | 3.1 | 6.4 | 1.4 | 5.9 | 2.6 | 10.1 | 3.1 | 5.4 | 5.1 | 4.4 | 3.5 | 3.1 | 22.2 | 47.6 | 11.3 | | | | |
| | 女性 | 755 | 11.8 | 5.5 | 6.3 | 10.1 | 1.3 | 5.7 | 4.8 | 3.2 | 4.0 | 3.4 | 7.8 | 9.9 | 14.8 | 3.1 | 10.5 | 4.8 | 3.6 | 18.6 | 38.9 | 9.4 | | | | |

やってみたいもの全体 -現在実施しているもの全体

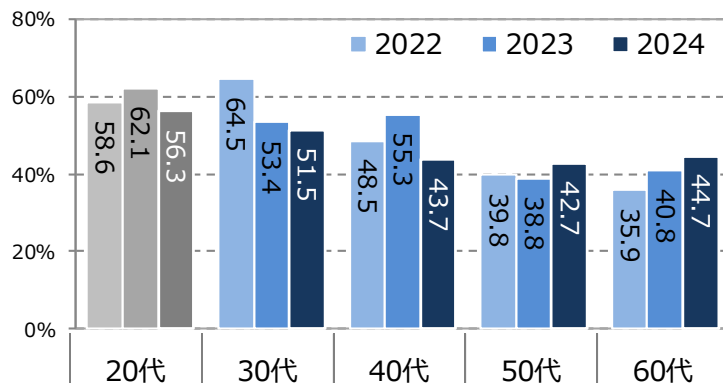
-28.9 -31.2 -10.5 -6.6 -10.8 -7.0 -6.5 -7.6 -4.4 -4.3 1.0 2.7 7.3 1.2 7.1 2.8 1.9 17.8 (pt)

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、女性では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、男性60代で抵抗感が強まっている

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)

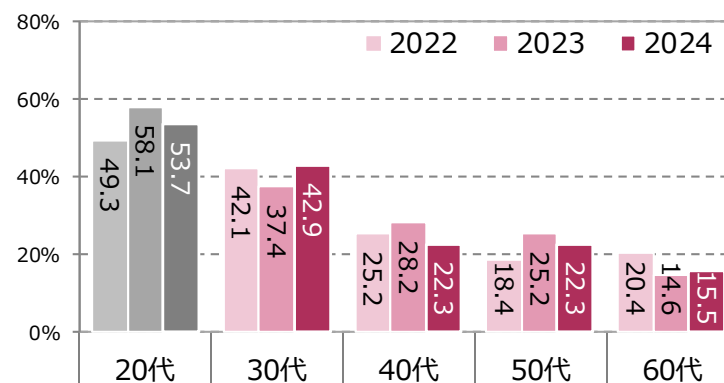
男性



| | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| 2024 | n= | 13 | 38 | 77 | 82 | 66 |
| 2023 | n= | 14 | 36 | 82 | 82 | 65 |
| 2022 | n= | 13 | 38 | 75 | 79 | 65 |

※男女いずれも20代は「n<30」のため、参考値

女性



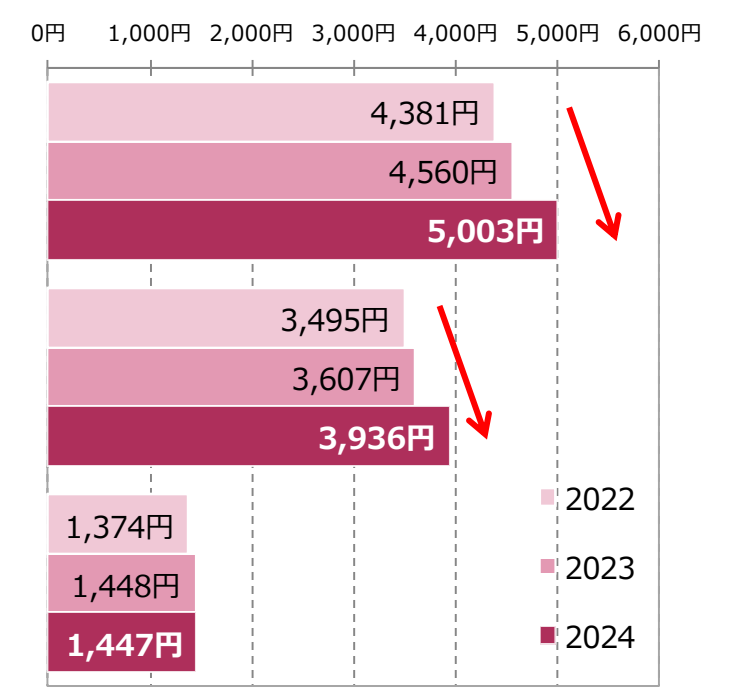
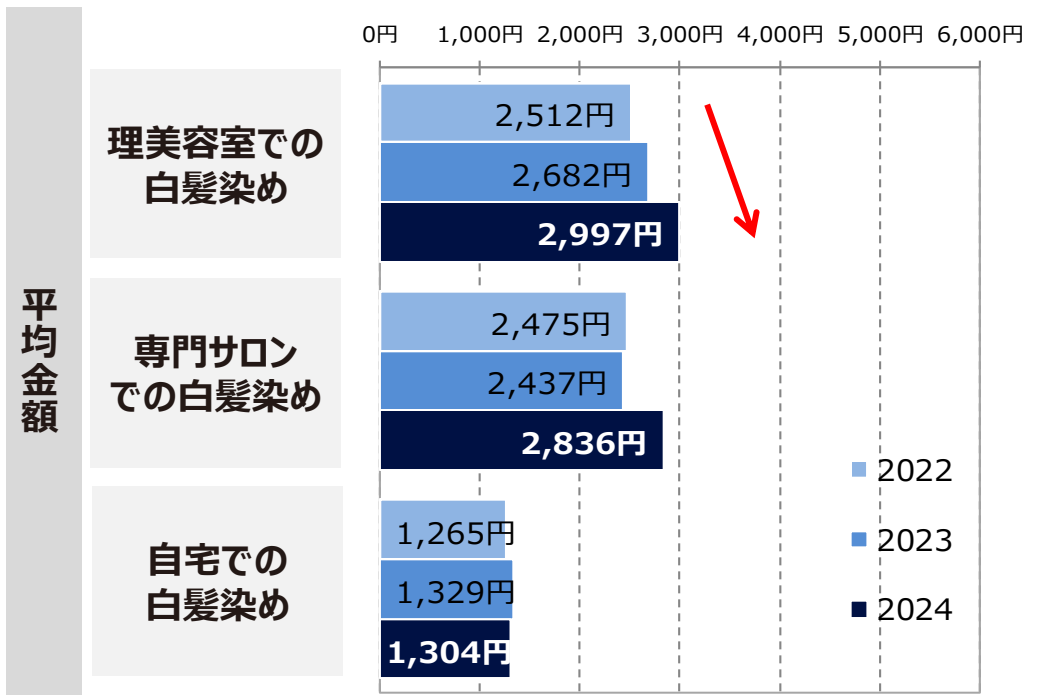
| | | | | | | |
|------|----|----|----|-----|-----|-----|
| 2024 | n= | 9 | 49 | 187 | 239 | 271 |
| 2023 | n= | 10 | 50 | 182 | 241 | 268 |
| 2022 | n= | 8 | 53 | 188 | 249 | 264 |

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約3,000円、女性平均約4,000～5,000円程度。自宅では男女共に平均1,000円強
- 男性の理美容室での白髪染め、女性の理美容室・専門サロンにかけてもよい金額は直近3年で増加傾向

男性

女性



2022年 n=270 / 2023年 n=278 / 2024年 n=276

2022年 n=761 / 2023年 n=751 / 2024年 n=755

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

- 全体的に、前回に比べて白髪に対するネガティブイメージが弱まり、ポジティブイメージが高まる結果となった
- 白髪の男性に対する女性視点のイメージを除き、依然としてイメージは「老けてみえる」が最多であるが、2位以下のポジティブイメージとのスコア差が小さくなってきている

※赤字：ポジティブイメージ 青字：ネガティブイメージ

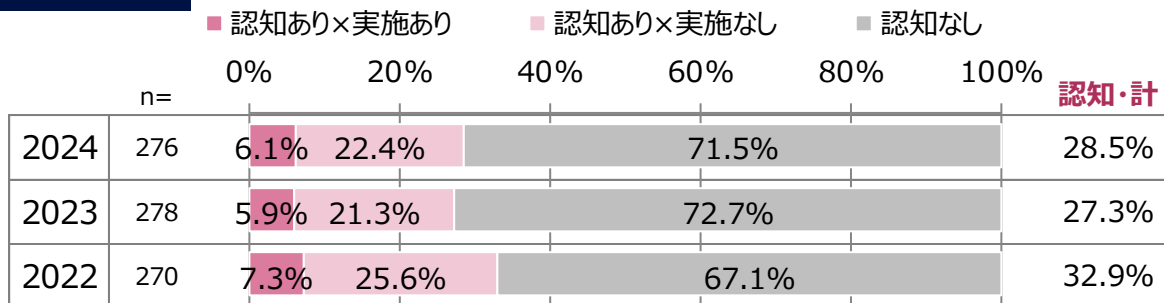
| | 男性 | | | | 女性 | | | | | |
|-------------|----|----------|-------|---------|-------|------|-----------|-------|---------|-------|
| | | 2024 | 2023 | 2022 | | 2024 | 2023 | 2022 | | |
| 白髪の男性へのイメージ | n= | 276 | 278 | 270 | n= | 755 | 751 | 761 | | |
| | 1 | 老けてみえる | 37.6% | ↓ 60.5% | 64.7% | 1 | 自然体である | 40.7% | 44.4% | 45.8% |
| | 2 | 自然体である | 35.5% | ↑ 21.8% | 21.4% | 2 | 落ち着いたている | 31.8% | ↑ 21.9% | 23.8% |
| | 3 | 落ち着いたている | 21.8% | ↑ 14.1% | 13.9% | 3 | 老けてみえる | 27.1% | ↓ 40.5% | 37.4% |
| | 4 | おしゃれ | 16.5% | ↑ 7.0% | 5.5% | 4 | シンプル、飾らない | 25.2% | ↑ 19.1% | 24.1% |
| | 5 | 好感が持てる | 14.7% | ↑ 4.3% | 4.4% | 5 | おしゃれ | 15.9% | ↑ 6.6% | 5.9% |
| 白髪の女性へのイメージ | 1 | 老けてみえる | 41.1% | ↓ 64.9% | 66.6% | 1 | 老けてみえる | 43.5% | ↓ 66.4% | 64.2% |
| | 2 | 自然体である | 26.1% | ↑ 14.4% | 15.1% | 2 | 自然体である | 38.5% | 33.9% | 28.7% |
| | 3 | 落ち着いたている | 14.8% | ↑ 5.8% | 7.4% | 3 | シンプル、飾らない | 24.2% | ↑ 15.2% | 18.9% |
| | 4 | 疲れてみえる | 13.3% | ↓ 28.3% | 29.5% | 4 | 落ち着いたている | 18.9% | ↑ 9.2% | 10.6% |
| | 5 | おしゃれ | 11.2% | ↑ 3.6% | 3.7% | 5 | 疲れてみえる | 17.2% | ↓ 28.3% | 28.3% |

A 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト_認知率・実施率は？

➤ 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトの認知率は男性で3割弱、女性で4割弱で女性の方が高い。認知かつ非実施者の中で実施意向がある割合は男性では前回比で10pt以上低下したが、女性では5pt以上増加し2022年並みに回復

認知率・実施率

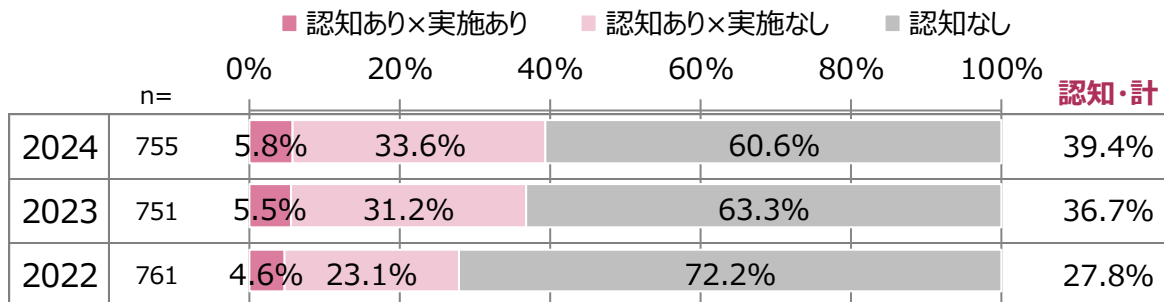
男性



認知×非実施者のうち
実施意向あり

| 年 | n | 認知・計 |
|------|----|-------|
| 2024 | 62 | 20.0% |
| 2023 | 59 | 32.1% |
| 2022 | 69 | 30.3% |

女性



認知×非実施者のうち
実施意向あり

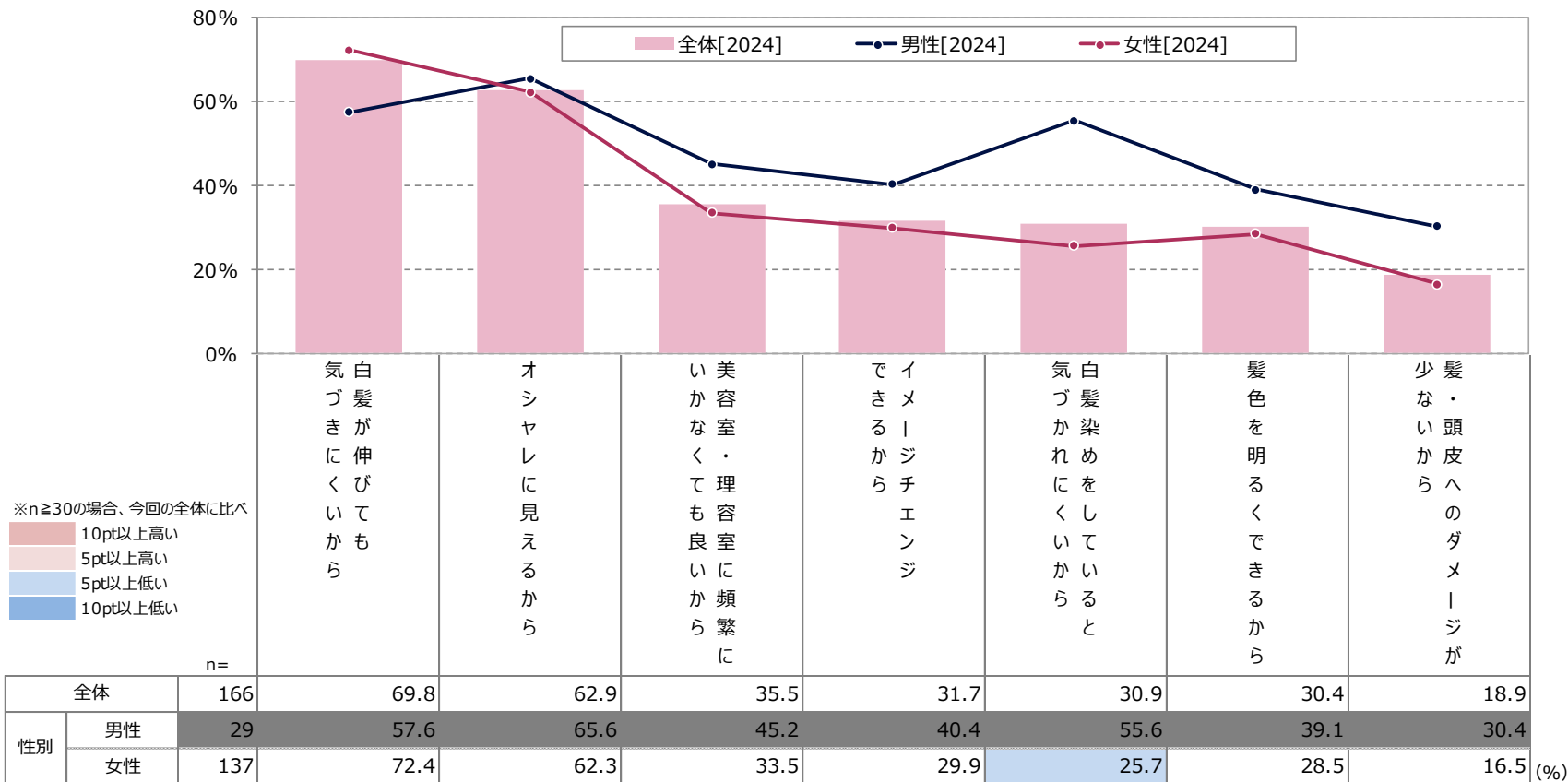
| 年 | n | 認知・計 |
|------|-----|-------|
| 2024 | 254 | 36.8% |
| 2023 | 234 | 30.8% |
| 2022 | 176 | 36.0% |

A 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライト_実施理由は？

➤ 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトの理由は、「白髪が伸びても気づきにくいから」「オシャレに見えるから」が特に強い

※白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトについて現在実施している人ベース

※全体スコアで降順ソート
※ n < 30のスコアは参考値



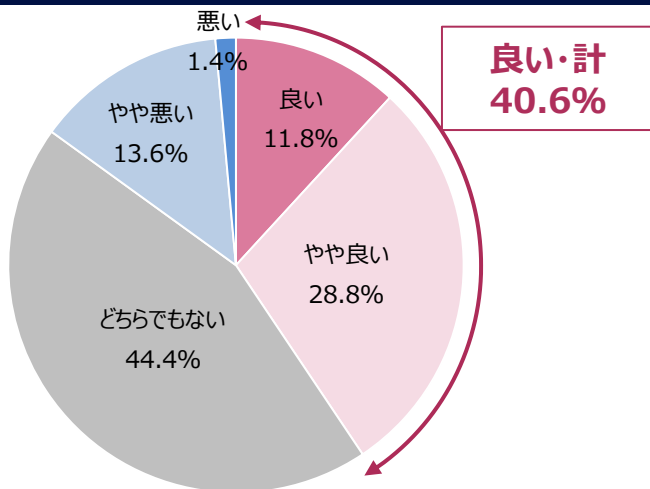
※n≥30の場合、今回の全体に比べ
 10pt以上高い
 5pt以上高い
 5pt以上低い
 10pt以上低い

| | | n= | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----|----|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| 全体 | | 166 | 69.8 | 62.9 | 35.5 | 31.7 | 30.9 | 30.4 | 18.9 |
| 性別 | 男性 | 29 | 57.6 | 65.6 | 45.2 | 40.4 | 55.6 | 39.1 | 30.4 |
| | 女性 | 137 | 72.4 | 62.3 | 33.5 | 29.9 | 25.7 | 28.5 | 16.5 |

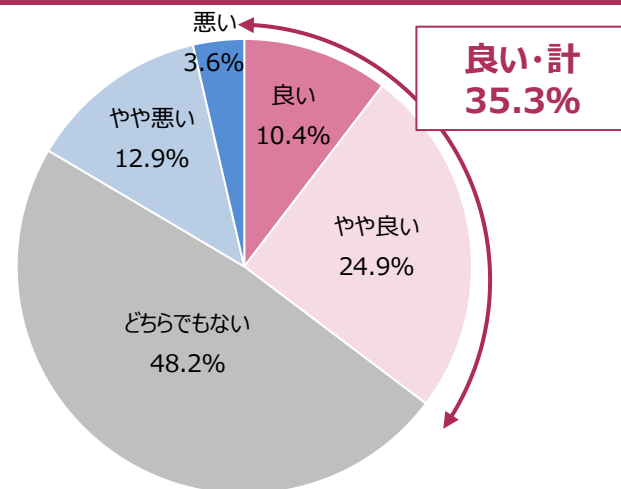
A “グレイヘア”のイメージは？

- 白髪・グレイヘアのイメージが「良い・計」の回答は、男女ともに約4割にのぼり、「悪い・計」を上回る
- 「グレイヘアもすてき」「いつかはグレイヘアにしてみたい」という人も4～5割存在

2024年 男性 (n=276)



2024年 女性 (n=755)



“白髪・グレイヘアの人”
に対するイメージ

“グレイヘア”
への意識

| | 年 | n | イメージ | | |
|-----------------------------|------|-----|--------|-------------|----------|
| | | | ■ そう思う | ■ どちらともいえない | ■ そう思わない |
| グレイヘアもすてきだと思う | 2022 | 270 | 45.4% | 38.5% | 16.1% |
| | 2023 | 278 | 41.4% | 41.5% | 17.1% |
| | 2024 | 276 | 45.8% | 38.3% | 15.8% |
| 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 | 2022 | 270 | 44.4% | 33.3% | 22.3% |
| | 2023 | 278 | 41.3% | 38.0% | 20.7% |
| | 2024 | 276 | 49.3% | 31.9% | 18.8% |

| | 年 | n | イメージ | | |
|-----------------------------|------|-----|--------|-------------|----------|
| | | | ■ そう思う | ■ どちらともいえない | ■ そう思わない |
| グレイヘアもすてきだと思う | 2022 | 761 | 56.3% | 28.8% | 14.9% |
| | 2023 | 751 | 52.9% | 29.0% | 18.1% |
| | 2024 | 755 | 50.7% | 32.3% | 17.0% |
| 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 | 2022 | 761 | 43.9% | 25.8% | 30.3% |
| | 2023 | 751 | 43.6% | 28.4% | 28.0% |
| | 2024 | 755 | 41.6% | 29.9% | 28.5% |

- 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
- 男性で舘ひろし、佐藤浩市、松重豊が増加傾向にある

全体

白髪がすてきな男性有名人

| | | 2024 | 2023 | 2022 |
|----|---|-------|-------|-------|
| n= | | 1,031 | 1,029 | 1,031 |
| 1 | 吉川晃司 (58歳) | 20.0% | 22.7% | 14.5% |
| 2 | 舘ひろし (74歳) ↑ | 15.6% | 4.9% | 8.2% |
| 3 | 岩城滉一 (73歳) | 9.3% | 12.6% | 12.5% |
| 4 | 佐藤浩市 (63歳) | 4.4% | 3.2% | 0.9% |
| 5 | 松重豊 (61歳) | 2.4% | 1.8% | 1.1% |

<6位以下>

- 高田純次
- 神田正輝
- 柴田恭兵
- 恵俊彰
- 木村拓哉
- 小泉純一郎
- 玉置浩二
- 渡部篤郎
- …など

白髪がすてきな女性有名人

| | | 2024 | 2023 | 2022 |
|----|------------|-------|-------|-------|
| n= | | 1,031 | 1,029 | 1,031 |
| 1 | 近藤サト (56歳) | 18.1% | 19.6% | 24.3% |
| 2 | 草笛光子 (90歳) | 17.8% | 18.3% | 15.0% |
| 3 | 中尾ミエ (78歳) | 6.8% | 9.4% | 5.9% |
| 4 | 竹下景子 (70歳) | 3.3% | 0.6% | 0.3% |
| 5 | 手塚理美 (63歳) | 2.5% | 3.5% | 1.4% |

<6位以下>

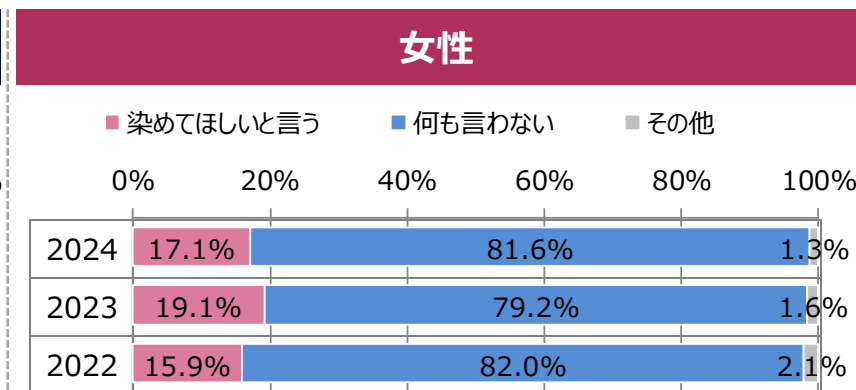
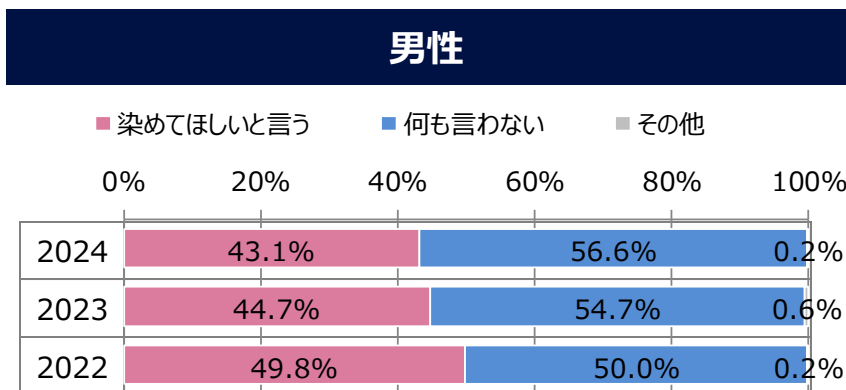
- 夏木マリ
- …など

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

- 男女ともに「本人の自由だと思うので何も言わない」が前回より増加
- 女性は「何も言わない」が約8割と男性よりも多く、圧倒的に多数派である

パートナーへのケア意向



※今回スコアの上位5項目を掲載

| | | 2024 | 2023 | 2022 |
|----|--------------------------|-------|-------|-------|
| n= | | 276 | 278 | 270 |
| 1 | 本人の自由だと思うので何も言わない | 34.8% | 33.9% | 28.3% |
| 2 | 若々しくてほしいので、染めてほしいと言う | 25.9% | 30.0% | 30.2% |
| 3 | すてきでいてほしいので、染めてほしいと言う | 17.3% | 14.7% | 19.7% |
| 4 | 染めてほしいと思うが、傷つけないので何も言わない | 9.1% | 9.0% | 5.5% |
| 5 | すでに染めているので、何も言わない | 6.2% | 5.2% | 8.1% |

※今回スコアの上位5項目を掲載

| | | 2024 | 2023 | 2022 |
|----|-----------------------|-------|-------|-------|
| n= | | 755 | 751 | 761 |
| 1 | 本人の自由だと思うので何も言わない | 54.2% | 46.6% | 48.7% |
| 2 | 若々しくてほしいので、染めてほしいと言う | 10.5% | 11.0% | 11.4% |
| 3 | そのままでもすてきであれば、何も言わない | 9.0% | 12.6% | 10.8% |
| 3 | 特に気にならないので、何も言わない | 9.0% | 10.4% | 16.5% |
| 5 | すてきでいてほしいので、染めてほしいと言う | 6.7% | 8.1% | 4.5% |

男性

➤ 特に男性に向けた理美容室のコミュニケーション手段の改善

- ✓ 理美容室で白髪染めだけをオーダーすることについて、男性は女性よりも抵抗感が高く、特にまだ若めの30代でその傾向が強い
- ✓ 一方で、白髪染めにかけてもよい金額は年々増加傾向であり、白髪対策にお金を使うことに対しては抵抗感が薄らいできていると考えられる
- ✓ 男性の理美容室での白髪染めには心理的なハードルが根強いことが窺えるため、そのハードルを打破できるような理美容室の提案の在り方、コミュニケーションの方法を工夫できると良い

女性

➤ 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトの積極的な提案と、「ヘッドスパ」などのサービスの拡充

- ✓ 理美容室で白髪染めだけをオーダーすることに対しては、男性と比較すると抵抗感は低いが、女性30代では男性と同じく4割ほどが抵抗感を抱いている
- ✓ 白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトに対する認知率は女性において年々増加傾向にあり、現在は4割が認知している。また非実施者の実施意向も昨年に比べて高まっており、白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトのニーズは高まりつつあることが窺える
- ✓ 上記の背景を踏まえて、白髪ぼかし/白髪ぼかしハイライトを理美容室側から積極的に提案することで利用率のアップにつながる事が考えられる。また、やってみたい白髪対策としては「ヘッドスパ・ヘッドマッサージ」が上がっており、提案するサービスの拡充によって理美容室利用をより促進できる可能性がある