

薄毛に関する意識調査2025 【サマリー編】

※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 薄毛に関する意識調査2025」
と、明記していただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせ：ホットペッパービューティーアカデミー

<https://hba.beauty.hotpepper.jp/support/>

※報道機関・マスメディアの方は[こちら](#)よりお問い合わせください



目次

・目次	1
・サマリー編～薄毛調査～	2
・薄毛人口のボリュームは？①(SCR)	3
・市場規模	4
・薄毛人口のボリュームは？②(SCR)	5
・薄毛でない人口のボリュームは？(SCR)	6
・薄毛の人は、薄毛をどう思っている？(SCR、薄毛の人ベース)	7
・薄毛が気になる場所は？	8
・現在薄毛でない人の現在の薄毛対策は？(薄毛でない人かつ薄毛へ不安ありベース)	9
・気になる目線は？	10
・今行っている/今後試してみたい薄毛対策は？	11
・薄毛が気になりだした年齢ときっかけは？	12
・施術に対する抵抗感は？	13
・薄毛対策にかけている金額/かけてもよい金額は？	14
・薄毛対策・髪のボリュームアップ対策の情報源は？	15
・サロンでの相談経験・相談意向は？	16
・サロンで相談したいのにできていない理由は？(相談意向ありかつ相談経験なしベース)	17
・美容室・理容室でやってみたい髪のボリュームアップ対策は？	18
・理美容室で是非やってみたい髪のボリュームアップ対策に出してよい金額は？	19
・理美容室で試したことのある髪のボリュームアップ対策メニュー/満足度は？	20

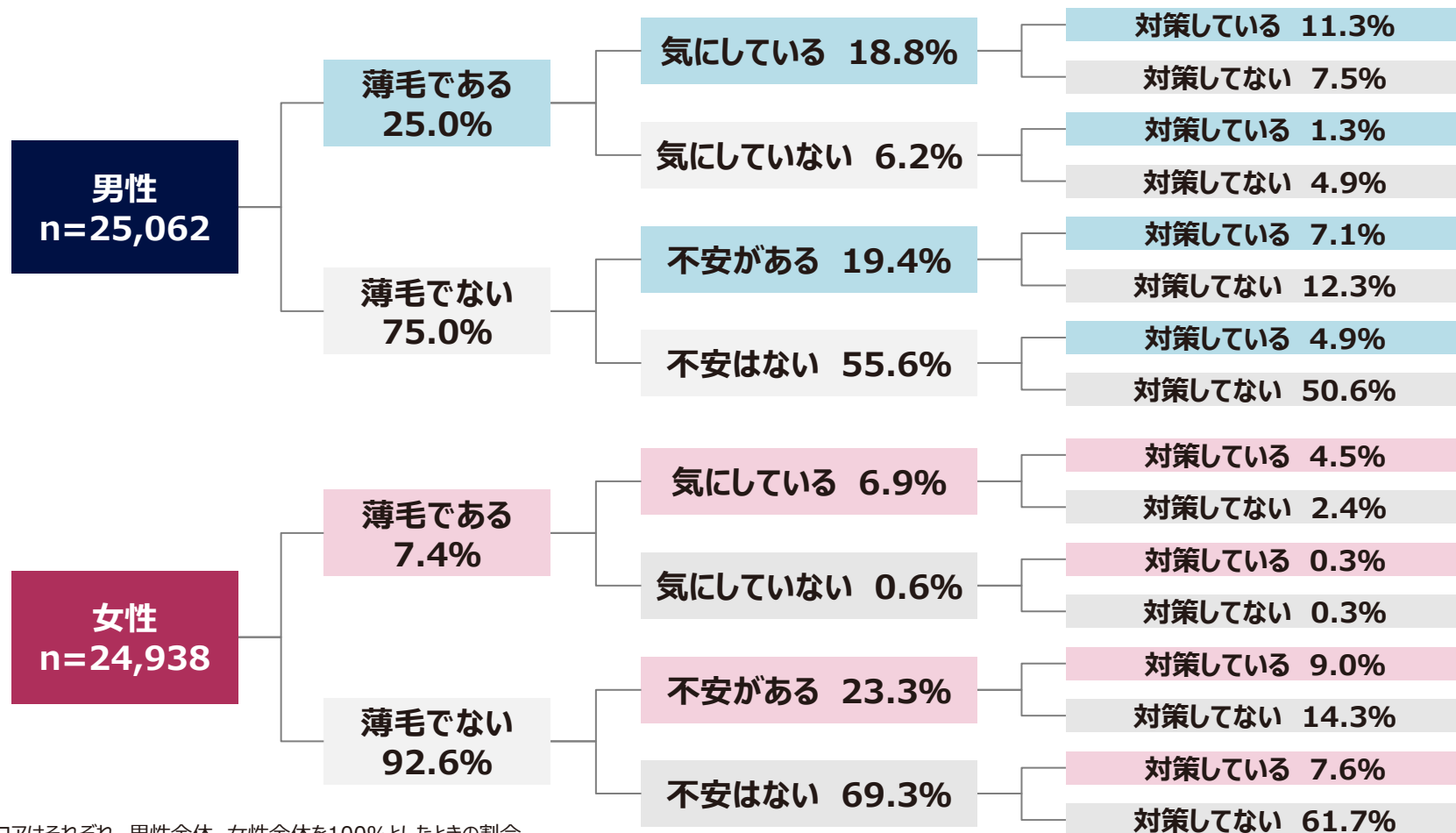


サマリー編 ～薄毛調査～

※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 薄毛人口のボリュームは？①(SCR)

➤ 薄毛の有無、薄毛の気になり度合い・不安度合いに関わらず、何かしらの薄毛対策をしている人の割合は男性24.6%、女性21.4%



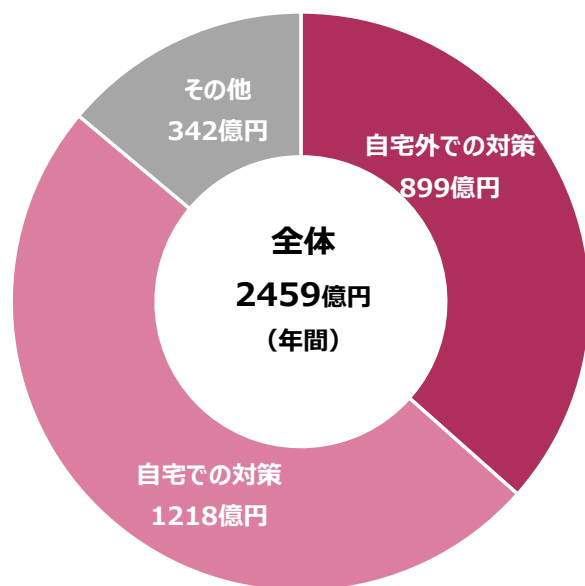
※スコアはそれぞれ、男性全体、女性全体を100%としたときの割合

※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

➤ 薄毛対策・予防の市場規模は全体で2459億円。そのうち半分近くは自宅での対策が占める

➤ 年間で、男性は女性の3倍近い金額を薄毛対策・予防にかけている

現在、薄毛である人が薄毛対策にかかる金額の市場規模



※金額は数値で聴取り、以下のクリーニングを実施

- a. 薄毛対策・予防全体にかかる金額
- b. 自宅外での対策にかかる金額
- c. 自宅での対策にかかる金額

- ① $a < (b+c)$ の場合、 $b+c$ の値をaに代入
- ② ①実施後、a、b、cの以下基準の金額以上をカット

a :

↳ $b \cdot c$ が上位5%以上 かつaが5,000円以上 (aの上位5%以上)

↳ $b \cdot c$ が非該当 かつaが5,000円以上 (aの上位5%以上)

↳ aが20,000円以上 (bの上位5%以上基準に合わせる)

b : 20,000円以上 (上位5%以上)

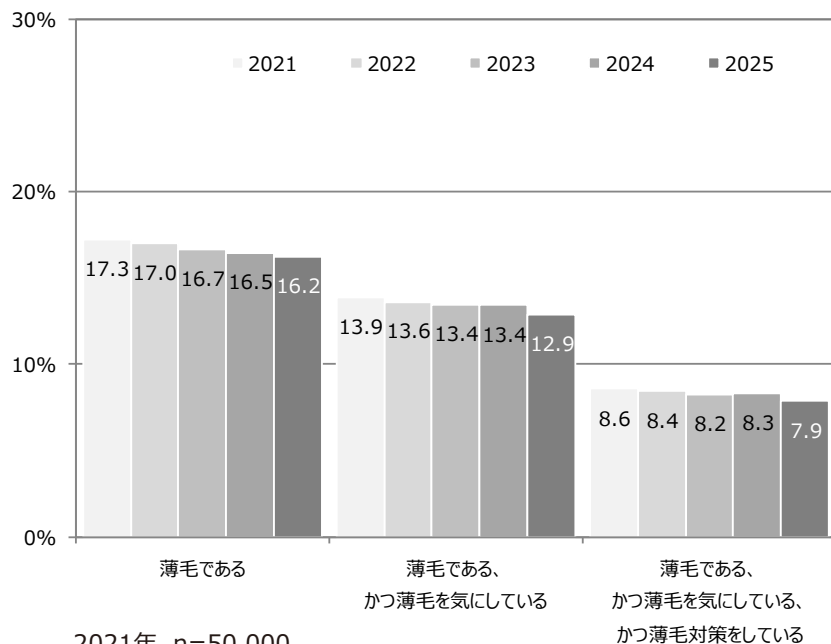
c : 7,000円以上 (上位5%以上)

	推計人口 (万人) (A)									平均単価/月 (円) (B)									市場推計/年 (億円) (A×B×12)							
	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代		全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代		全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
薄毛である	1,225	945	280	93	164	290	326	352	薄毛対策・予防全体	1,673	1,606	1,898	2,676	2,271	1,865	1,401	1,263	2459	1822	636	299	446	649	548	533	
自宅外での対策をしている	187	138	49	46	47	49	26	18	自宅外での対策	4,006	3,981	4,077	3,421	3,952	4,192	4,227	4,807	899	660	239	190	224	248	133	103	
自宅での対策をしている	554	398	157	39	83	145	142	144	自宅での対策	1,830	1,882	1,704	1,761	1,849	1,837	1,751	1,908	1218	898	321	83	184	321	299	331	
									その他									342	265	77	27	38	81	115	99	
薄毛でない	6,313	2,833	3,480	1,103	1,216	1,504	1,305	1,185	薄毛対策・予防全体	354	370	340	341	335	369	336	384	2678	1258	1420	451	488	665	527	547	
自宅外での対策をしている	368	168	199	95	81	93	58	40	自宅外での対策	3,144	3,013	3,254	3,008	2,962	2,916	3,420	3,954	1387	608	779	345	287	327	239	189	
自宅での対策をしている	816	325	491	81	138	211	197	189	自宅での対策	1,026	1,250	881	896	760	983	1,002	1,350	1005	487	519	87	125	249	237	306	
									その他									287	163	123	20	76	89	51	52	

A 薄毛人口のボリュームは？②(SCR)

- 現在薄毛の人は16.2%。気にして対策をしている人は7.9%
- 女性よりも男性の方が現在薄毛である人の割合が高い。女性は薄毛である人の割合は7.4%と少ないものの、そのうち大半が薄毛を気にしている

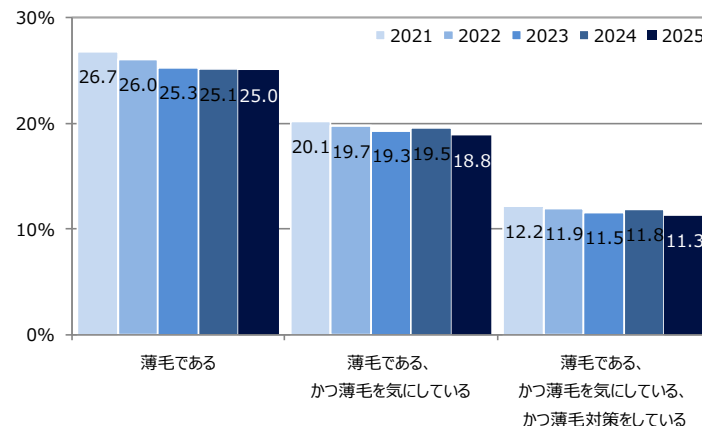
全体



2021年 n=50,000
2022年 n=50,000
2023年 n=50,000
2024年 n=50,000
2025年 n=50,000

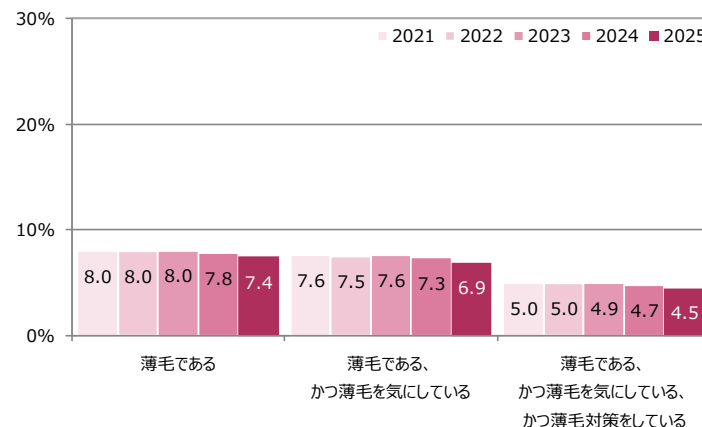
男性

2021年 n=25,004
2022年 n=25,062
2023年 n=25,062
2024年 n=25,062
2025年 n=25,062



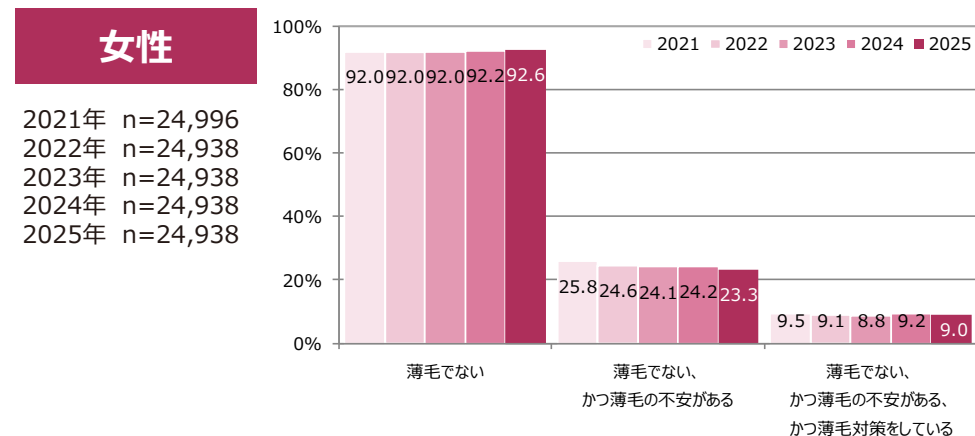
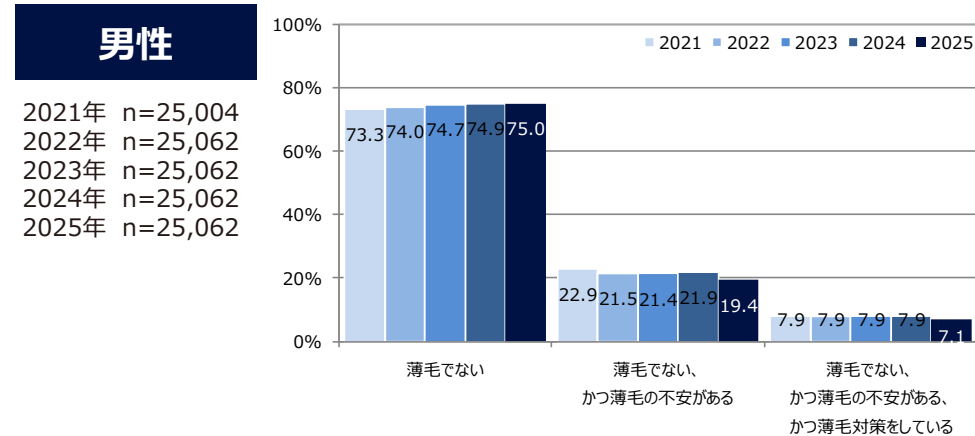
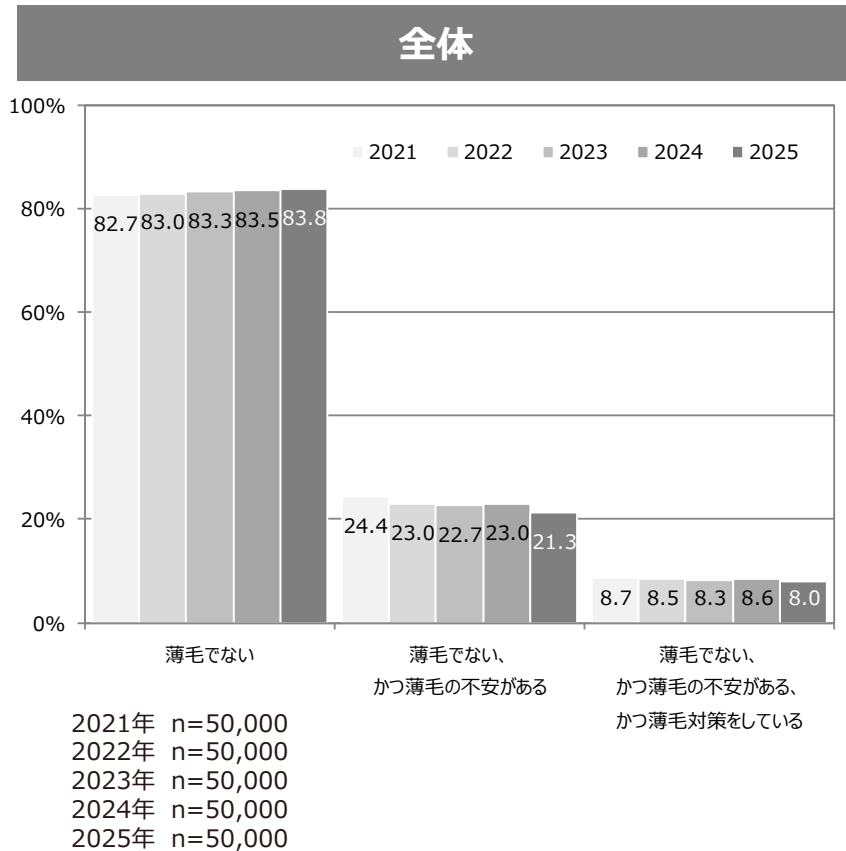
女性

2021年 n=24,996
2022年 n=24,938
2023年 n=24,938
2024年 n=24,938
2025年 n=24,938



A 薄毛でない人口のボリュームは？(SCR)

- 現在薄毛ではないものの、将来薄毛になることへの不安を抱えている人は全体の21.3%。そのうえで対策をしている人は全体の8.0%
- 性別でみると、現在薄毛ではないものの、将来薄毛になることへの不安を抱えている人の割合は男性19.4%、女性23.3%

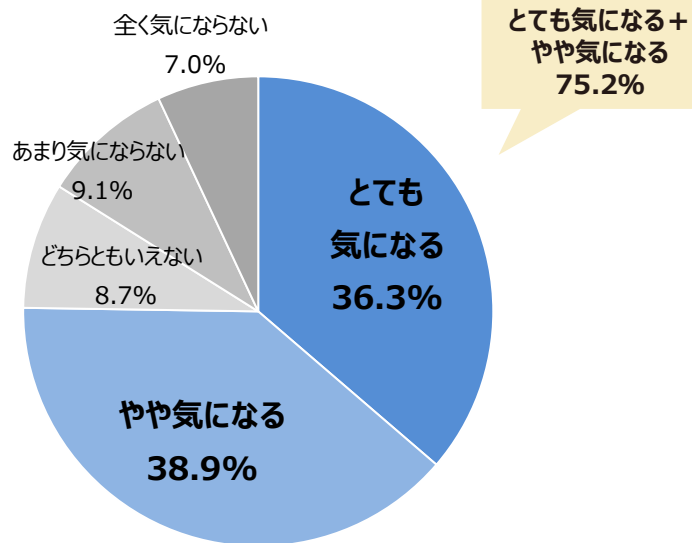


A 薄毛の人は、薄毛をどう思っている？ (SCR、薄毛の人ベース)

➤ 薄毛の人のうち、男性は75.2%、女性は92.6%が薄毛を気にしている
薄毛であることに悩んでいる・抵抗感がある割合は女性の方が高い

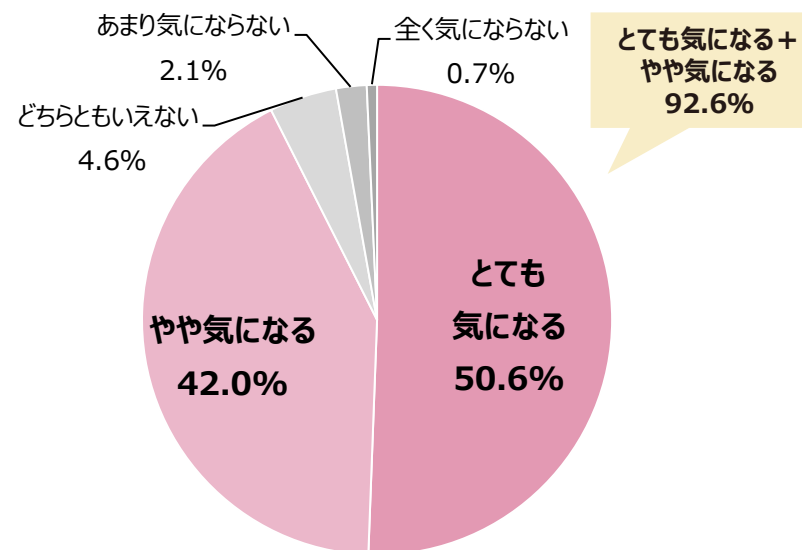
男性 2025年 n=6,269

※薄毛の人
ベース



女性 2025年 n=1,854

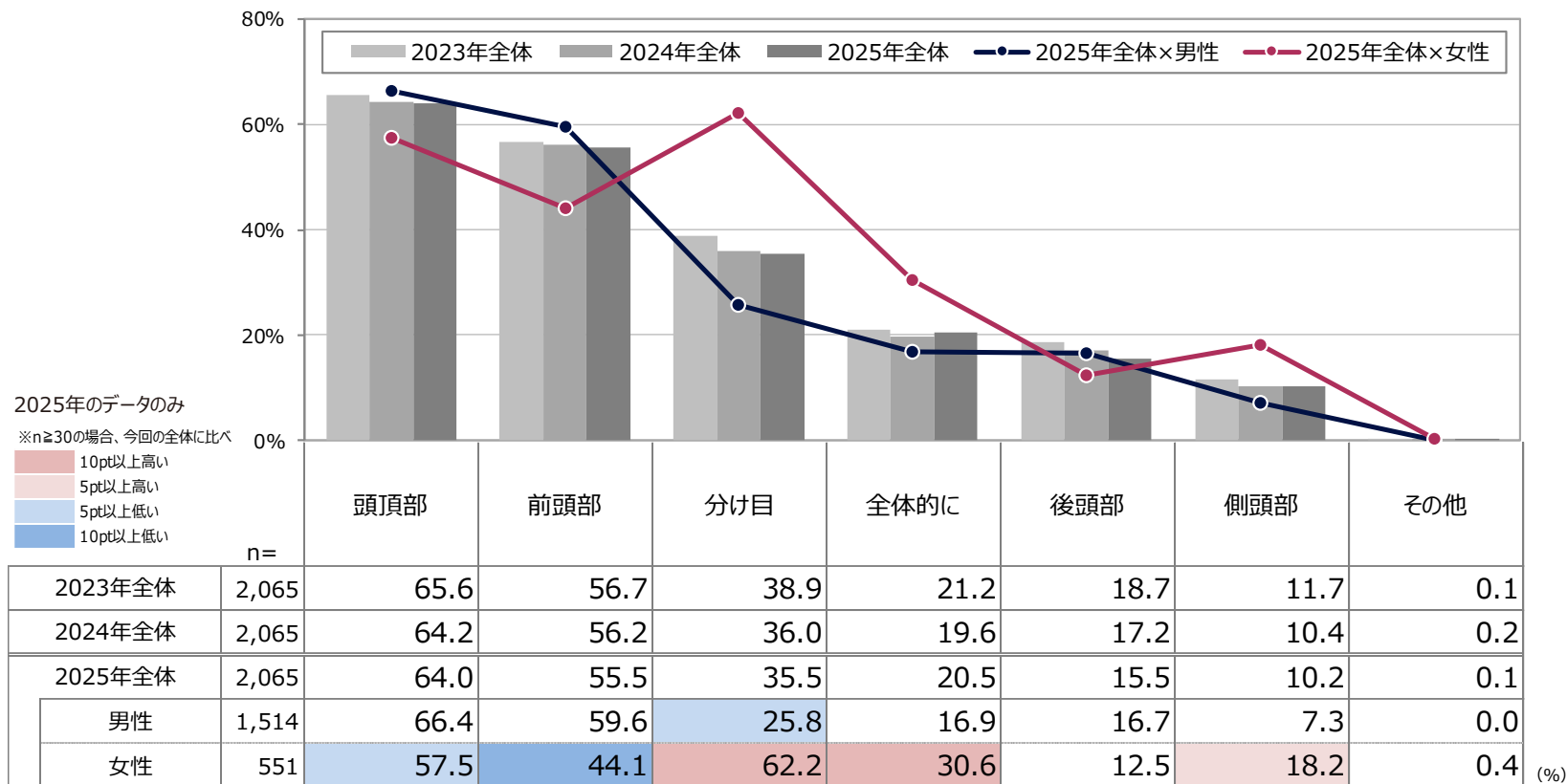
※薄毛の人
ベース



薄毛の気になり度合い

A 薄毛が気になる場所は？

- 全体では、気になる部位は「頭頂部」が最も多く、次点で「前頭部」
- 「分け目」は女性において最もスコアが高く、特に気になっている
- その他、「全体的に」「側頭部」も女性でより気になっている

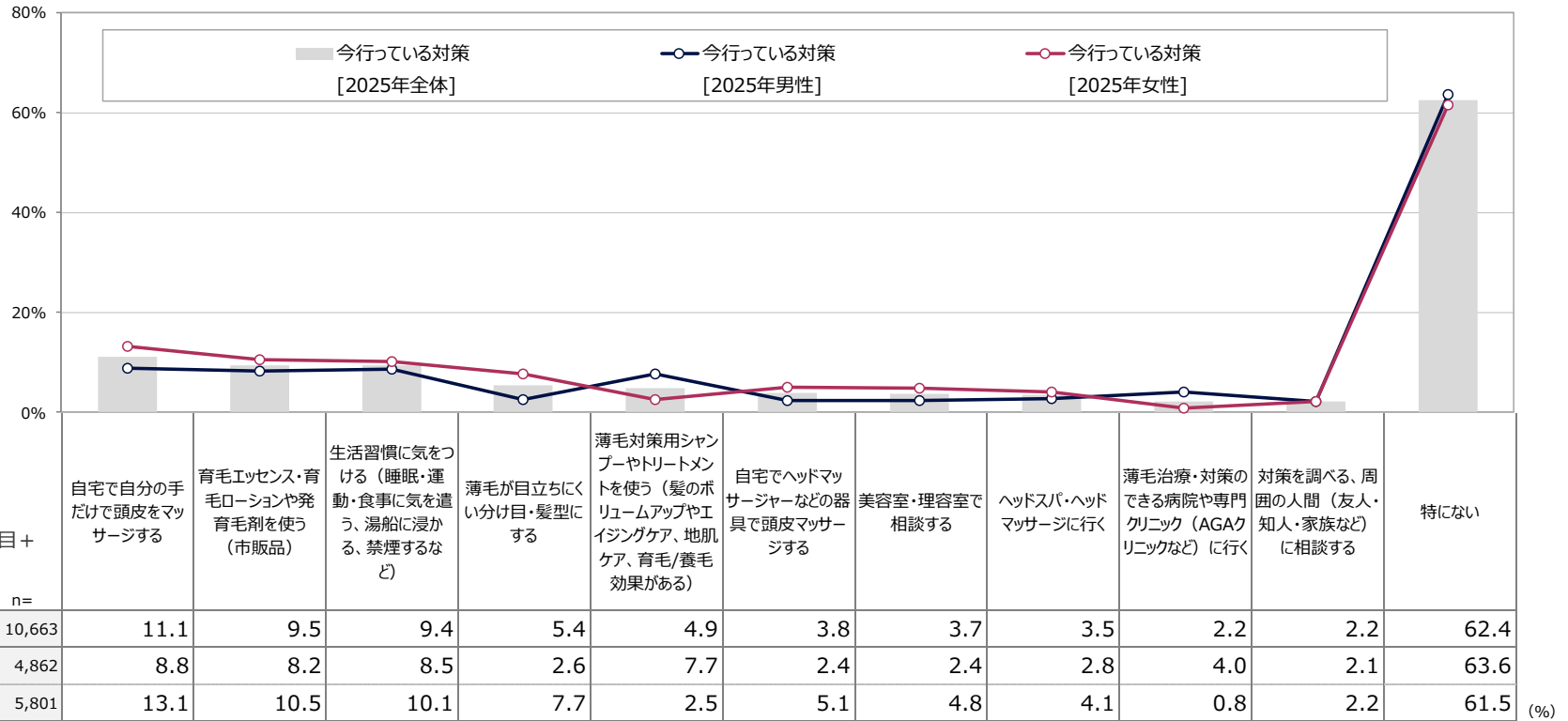


※2025年全体で降順ソート



現在薄毛でない人の現在の薄毛対策は？ (薄毛でない人かつ薄毛の不安ありベース)

- 「特にない」が6割強と、不安があっても対策を実行する人は少数派
- 実施している対策の中では、全体・男女ともに「自宅で自分の手だけで頭皮をマッサージする」人が最も多い。他の対策として、「育毛エッセンス・育毛ローションや発育毛剤を使う」「生活習慣に気をつける」が多い



A 気になる視線は？

➤男女ともに「他人の目全て」がトップ

➤男性は職場の人や異性から、女性は同性からの視線をより気にする傾向にある

気になる視線

男性

		2025年	2024年	2023年	2022年	2021年
n=		1,514	1,504	1,486	1,501	1,500
1	他人の目全て	42.0%	39.6%	40.4%	39.6%	43.3%
2	職場の異性	27.4%	31.6%	29.0%	30.2%	28.0%
3	職場の同性	21.2%	25.4%	22.8%	24.3%	21.8%
4	異性の友人	20.2%	21.8%	25.1%	22.4%	21.7%
6	配偶者（パートナー）	16.0%	14.6%	15.1%	14.3%	14.2%
5	同性の友人	13.8%	19.0%	19.1%	17.5%	15.8%
7	配偶者（パートナー） 以外の家族・親族	6.9%	10.4%	12.0%	10.6%	9.9%
8	恋人	6.5%	7.8%	8.5%	7.9%	8.3%
9	その他	0.3%	0.5%	0.2%	0.5%	0.4%
	他人の目は 気にならない	19.1%	18.6%	18.8%	18.8%	17.1%

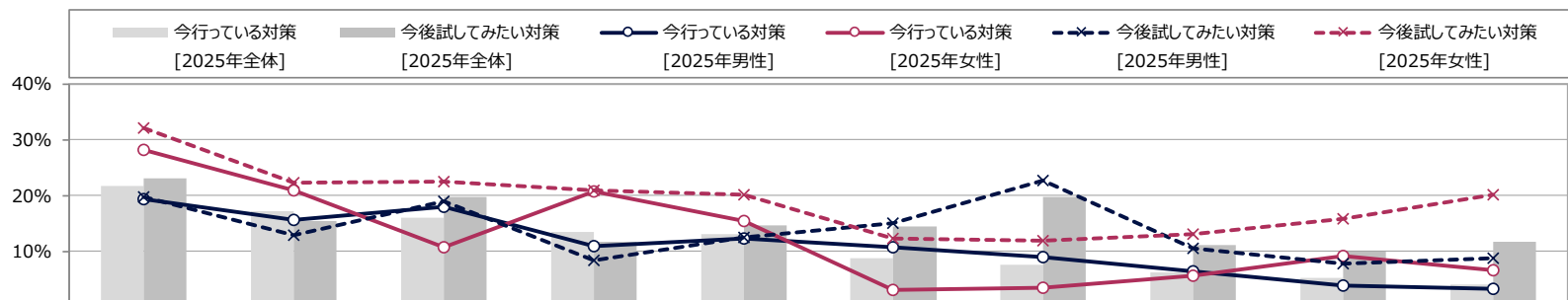
※男女ともに2025年のスコアで降順ソート

女性

		2025年	2024年	2023年	2022年	2021年
n=		551	561	579	565	563
1	他人の目全て	57.5%	53.9%	54.1%	57.2%	53.2%
2	同性の友人	21.2%	26.2%	26.9%	29.7%	28.6%
3	職場の同性	17.2%	19.2%	20.2%	20.6%	21.1%
5	配偶者（パートナー）	15.5%	13.5%	15.7%	16.8%	14.7%
7	職場の異性	14.1%	11.9%	15.8%	14.5%	15.9%
6	異性の友人	10.7%	12.3%	11.7%	12.9%	14.2%
4	配偶者（パートナー） 以外の家族・親族	9.6%	15.1%	12.9%	16.4%	11.9%
8	恋人	4.1%	4.6%	5.5%	3.5%	4.9%
9	その他	0.5%	0.5%	1.2%	0.4%	1.7%
	他人の目は 気にならない	16.3%	14.8%	13.1%	10.3%	14.0%

A 今行っている/今後試してみたい薄毛対策は？

- 今行っている対策では、男女ともに「育毛エッセンス・育毛ローションや発育毛剤を使う」が最も多い
- 今後試してみたい対策では、男性は「薄毛治療・対策のできる病院や専門クリニックに行く」、女性は「育毛エッセンス・育毛ローションや発育毛剤を使う」が最多



※[今行っている対策全体]
の上位10項目を抜粋

※[今行っている対策全体]
で降順ソート

		n=	育毛エッセンス・育毛ローションや発育毛剤を使う(市販品)	自宅で自分の手で頭皮をマッサージする	薄毛対策用シャンプーやトリートメントを使う(髪のリユームアップやエイジングケア、地肌ケア、育毛/養毛効果がある)	薄毛が目立ちにくい分け目・髪型にする	生活習慣に気をつける(睡眠・運動・食事に気を遣う、湯船に浸かる、禁煙するなど)	市販の薬や漢方を使う	薄毛治療・対策のできる病院や専門クリニック(AGAクリニックなど)に行く	薄毛/抜け毛に効果のあるサプリメント(健康補助剤、健康食品など)を飲む	自宅でヘッドマッサージャーなどの器具で頭皮マッサージする	ヘッドスパ・ヘッドマッサージに行く
今行っている対策	全体	2,065	21.7	17.1	15.9	13.4	13.0	8.7	7.5	6.1	5.2	4.1
	男性	1,514	19.4	15.7	17.9	10.8	12.2	10.7	9.0	6.3	3.8	3.2
	女性	551	28.2	21.0	10.7	20.6	15.4	3.1	3.4	5.6	9.0	6.5
今後試してみたい対策	全体	2,065	23.0	15.3	19.8	11.7	14.5	14.3	19.8	11.1	9.8	11.7
	男性	1,514	19.7	12.8	18.8	8.4	12.5	15.1	22.6	10.5	7.7	8.7
	女性	551	32.0	22.3	22.4	20.8	20.1	12.3	11.9	13.0	15.7	20.1

【年代別傾向】男性20代～40代では「薄毛治療・対策のできる病院・クリニック」の利用意向が高い



薄毛が気になりだした年齢ときっかけは？

- 薄毛が気になりだした平均年齢は、男性は約39歳、女性は約42歳
直近3年では男女ともにほぼ横ばい
- きっかけは、男女ともに「鏡を見ていたとき」が最も多い

男性

2025年 平均 **38.6** 歳

(2024年平均38.6歳、2023年平均38.5歳)

2023年 n=1,464/ 2024年 n=1,488/ 2025年 n=1,494

女性

2025年 平均 **41.6** 歳

(2024年平均42.1歳、2023年平均41.7歳)

2023年 n=574/ 2024年 n=554/ 2025年 n=544

※n数はデータクリーニング後の有効ケース数を記載

気になり
だした年齢

気になりだしたきっかけ

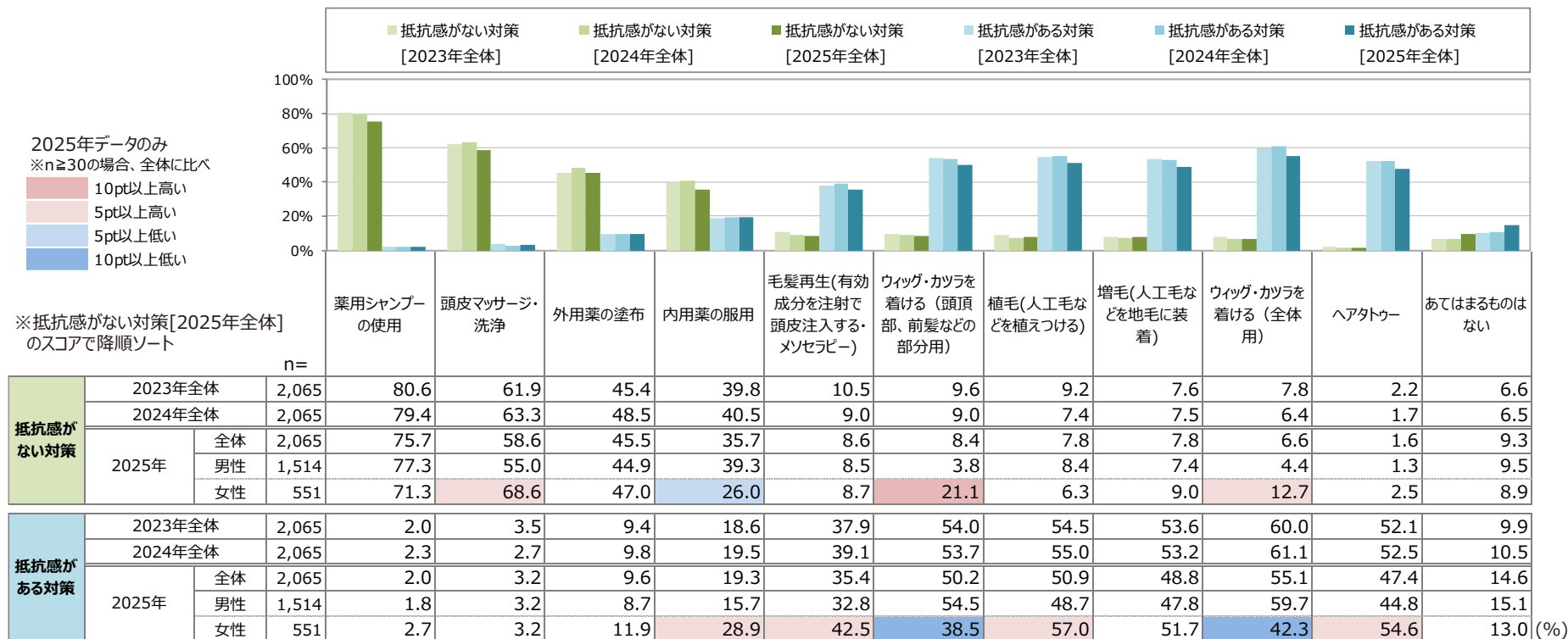
		2025年	2024年	2023年	2022年	2021年
	n=	1,514	1,504	1,486	1,501	1,500
1	鏡を見ていたとき	38.0%	35.0%	35.1%	35.7%	36.9%
2	家族（配偶者、親、兄弟姉妹など）から指摘された	14.7%	15.3%	17.2%	15.4%	13.7%
3	抜け毛の量を見たとき	11.9%	10.1%	8.5%	9.9%	10.2%
4	自分の写っている写真を見ていたとき	11.1%	11.2%	11.5%	8.8%	11.0%
5	友人・知人から指摘された	7.9%	8.8%	11.0%	12.8%	10.5%

		2025年	2024年	2023年	2022年	2021年
	n=	551	561	579	565	563
1	鏡を見ていたとき	32.9%	36.8%	31.9%	30.5%	31.0%
2	抜け毛の量を見たとき	19.5%	14.4%	16.4%	15.0%	15.5%
3	家族（配偶者、親、兄弟姉妹など）から指摘された	13.0%	15.5%	19.1%	23.7%	17.1%
4	自分の写っている写真を見ていたとき	9.6%	8.4%	8.8%	6.7%	7.4%
5	友人・知人から指摘された	6.0%	3.2%	4.7%	4.4%	5.5%

※男女ともに2025年のTOP5を抜粋し、2025年のスコアで降順ソート

A 施術に対する抵抗感は？

- 「薬用シャンプーの使用」「頭皮マッサージ・洗浄」「外用薬の塗布」など、日常に取り入れやすい頭皮ケア系の対策は比較的抵抗感が弱い
- 一方、「ウィッグ・カツラを着ける」「植毛」「増毛」「ヘアトウー」は抵抗感が強い
- 男性は「ウィッグ・カツラを着ける」、女性は「植毛」に最も抵抗感をおぼえる



【年代別傾向】20～30代と比べて、40～60代の男性はウィッグの着用、女性は増毛などの抵抗感が強め

A 薄毛対策にかけている金額/かけてもよい金額は？

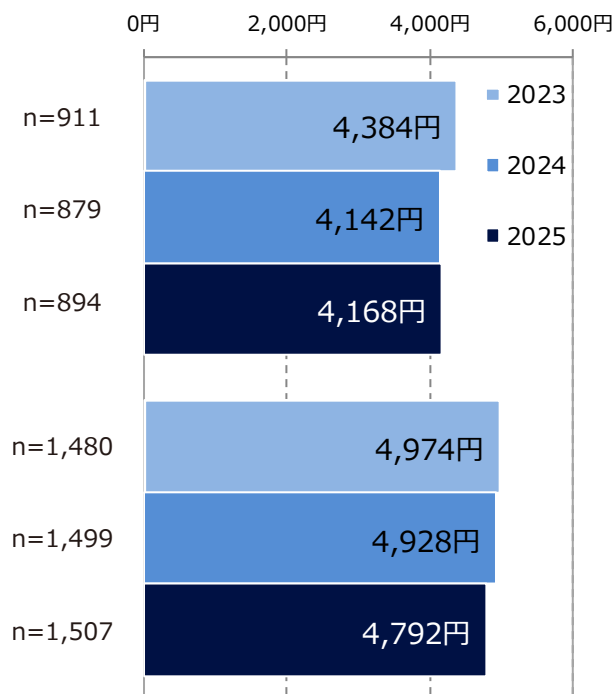
- 薄毛対策にかけている金額は女性で昨年比900円強アップ°。
- 男性は、薄毛対策にかけている金額・かける金額ともに昨年とほぼ横ばい。

平均金額（毎月）

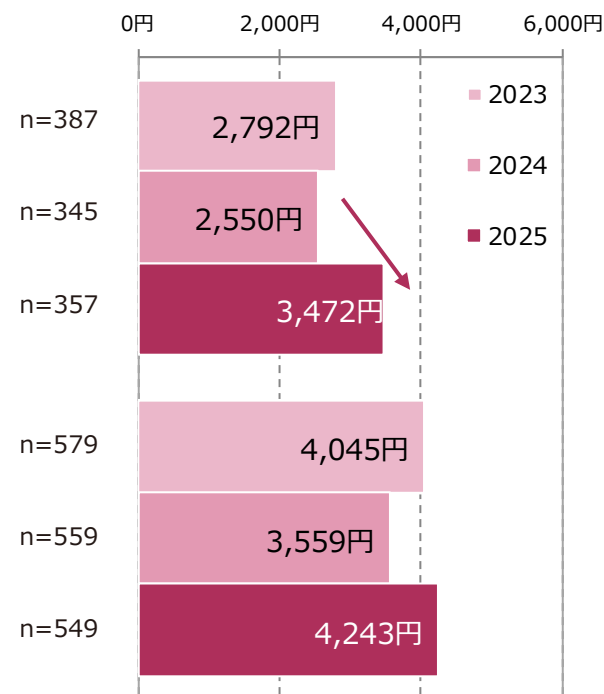
薄毛対策に
かけている
金額

薄毛対策に
かけてもよい
金額

男性



女性



※n数はデータクリーニング後の有効ケース数を記載

A 薄毛対策・髪のボリュームアップ対策の情報源は？

- 男女ともに「インターネット検索」「TV・ラジオのCM」が主な情報源となっている
- 女性は、美容師・理容師や知人などリアルな情報も多い

男性

		2025年	2024年	2023年
n=		1,514	1,504	1,486
1	インターネット検索	47.0%	47.6%	51.3%
2	TV・ラジオのCM	32.9%	34.8%	34.5%
3	TV・ラジオの番組	24.5%	27.0%	31.7%
4	SNS（YouTubeやInstagramなど）	15.7%	17.2%	17.3%
5	ネットの口コミ	14.6%	15.4%	16.6%
6	インターネットのバナー広告 （ホームページは除く）	13.8%	13.6%	16.9%
7	知人（友人・家族・同僚など）から 直接聞く口コミ	9.3%	12.7%	14.1%
8	新聞	7.8%	9.2%	11.2%
9	クリニックの公式HP	7.1%	-	-
10	雑誌	7.1%	9.4%	11.9%

女性

		2025年	2024年	2023年
n=		551	561	579
1	インターネット検索	43.6%	42.9%	50.8%
2	TV・ラジオのCM	32.2%	36.3%	31.9%
3	TV・ラジオの番組	20.1%	27.1%	29.3%
4	ネットの口コミ	19.1%	16.9%	19.6%
5	美容師・理容師に相談する	18.3%	18.9%	23.3%
6	SNS（YouTubeやInstagramなど）	16.8%	17.4%	19.9%
7	知人（友人・家族・同僚など）から 直接聞く口コミ	15.2%	16.7%	15.2%
8	インターネットのバナー広告 （ホームページは除く）	9.2%	8.7%	11.2%
9	雑誌	7.8%	11.4%	13.1%
10	美容サロンの検索・予約サイト、 口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）	6.3%	8.0%	10.0%

※男女ともに2025年のTOP10を抜粋し、2025年のスコアで降順ソート

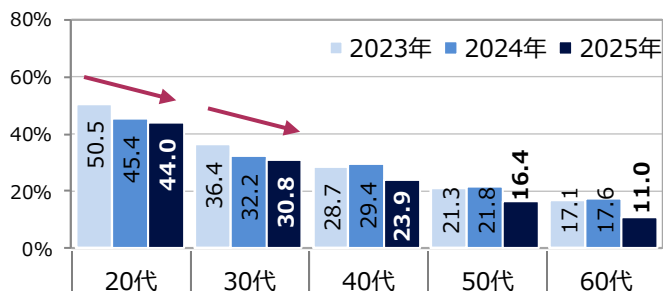
※2025年より「美容サロンの検索・予約サイト、口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）」「クリニックの検索・予約サイト、口コミサイト（ホットペッパービューティー美容クリニックなど）」
「クリニックの公式HP」を追加し、「検索・予約サイト、口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）」を削除した

※2025年の「美容サロンの検索・予約サイト、口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）」は、2023年・2024年の「検索・予約サイト、口コミサイト（ホットペッパービューティーなど）」と比較している

A サロンでの相談経験・相談意向は？

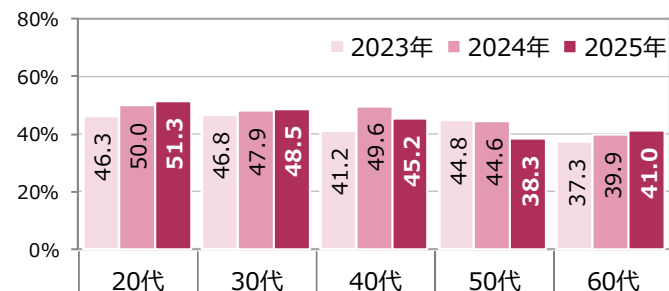
- 男性は、年代が高いほど相談経験が少ない。また、20代～30代男性の相談経験は、ここ3年、減少傾向にある
- 男女ともに、20代の相談意向が高く、6割を超える

男性



2023年	n=	104	231	394	399	357
2024年	n=	108	236	405	385	369
2025年	n=	115	238	412	396	353

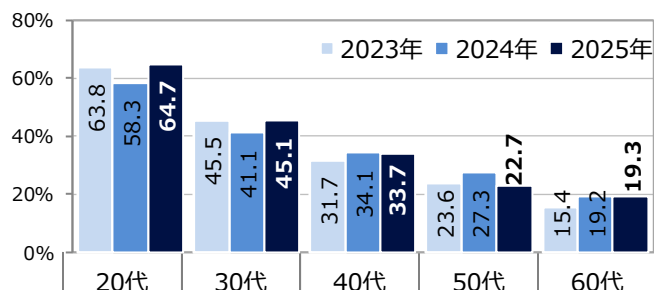
女性



2023年	n=	40	78	131	163	166
2024年	n=	34	73	138	148	168
2025年	n=	38	68	124	149	172

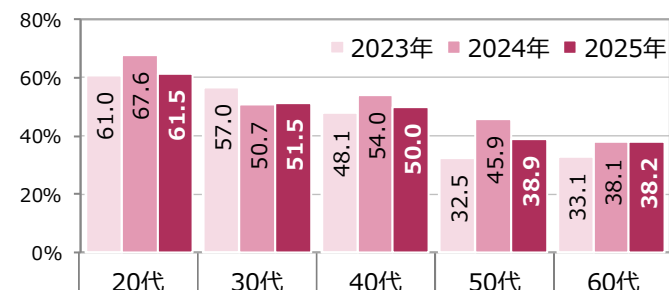
相談経験あり

相談意向あり



※スコアはTOP2
(とても思う
+まあ思う)

2023年	n=	104	231	394	399	357
2024年	n=	108	236	405	385	369
2025年	n=	115	238	412	396	353



※スコアはTOP2
(とても思う
+まあ思う)

2023年	n=	40	78	131	163	166
2024年	n=	34	73	138	148	168
2025年	n=	38	68	124	149	172



サロンで相談したいのにできていない理由は？ (相談意向ありかつ相談経験なしベース)

- 男女ともに、「言い出すのが恥ずかしい」が5割～5割半ばで最も高い
- 女性では「相談していいアドバイスがもらえるか分からない」「商品売りつけられそう」「追加のメニューを勧められそう」「周囲のお客さんに聞かれると恥ずかしい」が減少した

↑前回比5pt以上アップ
↓前回比5pt以上ダウン

男性

		2025年	2024年	2023年
	n=	236	197	165
1	言い出すのが恥ずかしいため (勇気が出ない)	55.1%	58.4%	60.0%
2	相談していいアドバイスがもらえるか 分からないため	31.0%	33.5%	33.3%
3	施術時間が短時間なので、言い出す タイミングが難しいため	22.9%	19.3%	21.2%
4	商品（シャンプー・トリートメント・ドライヤー など）を売りつけられそうな気がするため	16.5%	17.8%	25.4%
5	周囲のお客さんに聞かれると恥ずかしいため	16.1%	16.8%	21.2%
6	追加のメニュー（施術）を勧められそうな 気がするため	14.8%	17.8%	17.6%
7	担当してくれているスタッフが異性のため	8.9%	8.1%	12.7%
8	美容師・理容師側から話してくれるのを 待っているため	6.4%	7.6%	8.5%
9	その他	2.5%	3.0%	2.4%

女性

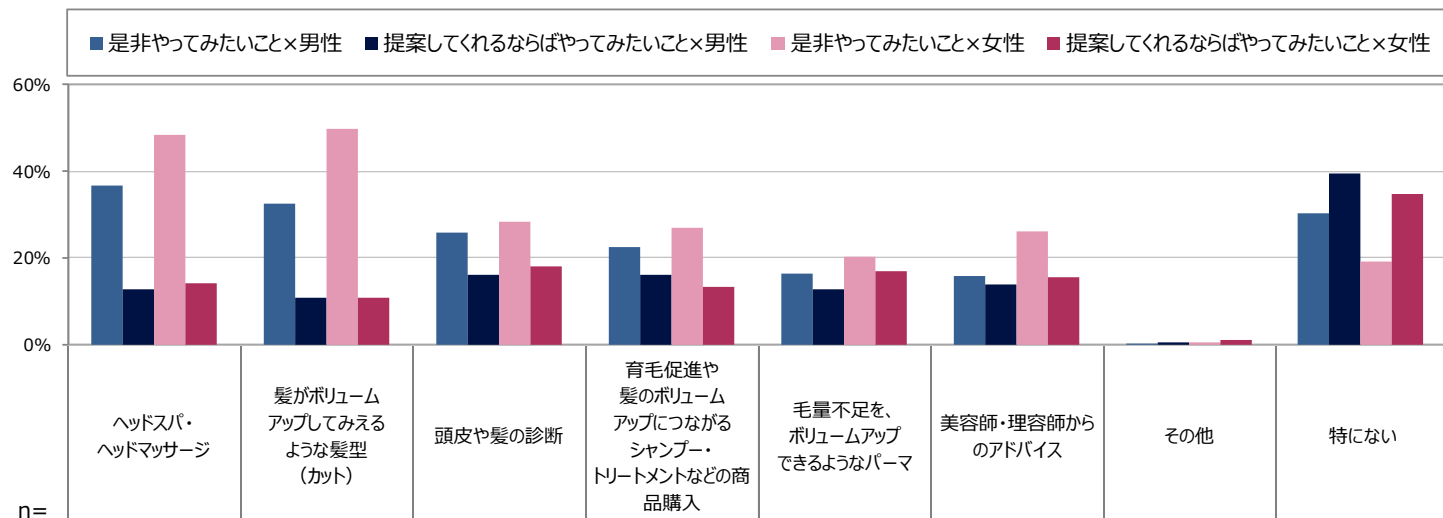
		2025年	2024年	2023年
	n=	74	80	78
1	言い出すのが恥ずかしいため (勇気が出ない)	49.9%	46.2%	55.0%
2	相談していいアドバイスがもらえるか 分からないため	33.8%	40.0%	41.1%
3	商品（シャンプー・トリートメント・ドライヤー など）を売りつけられそうな気がするため	31.1%	40.0%	25.7%
4	追加のメニュー（施術）を勧められそうな 気がするため	24.4%	30.0%	20.6%
5	施術時間が短時間なので、言い出す タイミングが難しいため	16.2%	18.7%	20.6%
6	周囲のお客さんに聞かれると恥ずかしいため	16.2%	23.8%	16.6%
7	担当してくれているスタッフが異性のため	9.5%	10.0%	2.6%
8	美容師・理容師側から話してくれるのを 待っているため	5.4%	7.5%	7.7%
9	その他	6.8%	3.8%	2.6%

相談したいのにできていない理由

※男女ともに2025年のスコアで降順ソート

A 美容室・理容室でやってみたい髪のボリュームアップ対策は？

- 是非やってみたいことは、男女ともに「ヘッドスパ・ヘッドマッサージ」や「髪がボリュームアップしてみえるような髪型」などが高い
- 提案してくれるならばやってみたいことは、男女ともに「頭皮や髪の診断」のニーズが最も高い。次点には、男性で「育毛促進や髪のボリュームアップにつながる商品購入」、女性で「毛量不足を、ボリュームアップできるようなパーマ」があがる



男性	是非やってみたいこと	1,514	36.6	32.6	25.7	22.6	16.4	15.7	0.1	30.3
	提案してくれるならばやってみたいこと	1,514	12.8	10.6	16.1	15.9	12.6	14.0	0.3	39.6 (%)
	差分		23.8pt	22.0pt	9.6pt	6.6pt	3.7pt	1.8pt	-0.3pt	-9.3pt
女性	是非やってみたいこと	551	48.3	49.9	28.4	26.9	20.2	26.2	0.5	19.2
	提案してくれるならばやってみたいこと	551	14.1	10.7	17.9	13.4	17.0	15.5	0.9	34.7 (%)
	差分		34.2pt	39.2pt	10.5pt	13.5pt	3.2pt	10.7pt	-0.4pt	-15.6pt

※是非やってみたいこと×男性のスコアで降順ソート

A 理美容室で是非やってみたい髪のボリュームアップ対策に出してよい金額は？

- 許容価格が最も高かった対策は男女ともに「毛量不足を、ボリュームアップできるようなパーマ」で4,000円台
- 一方、許容価格が低かった対策は「頭皮や髪の診断」で2,500円程度

	男性		女性
毛量不足を、 ボリュームアップ できるようなパーマ	平均 4,313 円 n=240	<	平均 4,976 円 n=107
ヘッドスパ・ ヘッドマッサージ	平均 2,802 円 n=547	<	平均 2,990 円 n=262
育毛促進や髪の ボリュームアップに つながるシャンプー・ トリートメントなどの 商品購入	平均 3,366 円 n=333	<	平均 3,639 円 n=145
頭皮や髪の診断	平均 2,614 円 n=381	>	平均 2,486 円 n=153

※「効果があるならばいくらでも（提案通りでよい）」と回答した人を除き、選択肢にウエイト値をかけて算出した



▶男女ともに実施率/体験率が高いのは「髪がボリュームアップしてみえるような髪型」。満足度も高い

男性

※過去～現在で育毛促進・髪のボリュームアップ対策として美容室・理容室に行った/行く人ベース
※実施率・体験率のスコアで降順ソート

	n	実施率/体験率
髪がボリュームアップしてみえるような髪型（カット）	128	52.3%
ヘッドスパ・ヘッドマッサージ	128	44.6%
育毛促進や髪のボリュームアップにつながるシャンプー・トリートメントなどの商品購入	128	44.6%
毛量不足を、ボリュームアップできるようなパーマ	128	42.2%
頭皮や髪の診断	128	36.7%
美容師・理容師からのアドバイス	128	35.9%

※満足度は、各対策実施者ベース

n	満足した・計
67	79.1%
57	75.4%
57	66.7%
54	77.7%
47	63.8%
46	65.2%

女性

※過去～現在で育毛促進・髪のボリュームアップ対策として美容室・理容室に行った/行く人ベース
※実施率・体験率のスコアで降順ソート

	n	実施率/体験率
髪がボリュームアップしてみえるような髪型（カット）	94	61.7%
ヘッドスパ・ヘッドマッサージ	94	43.6%
美容師・理容師からのアドバイス	94	37.3%
育毛促進や髪のボリュームアップにつながるシャンプー・トリートメントなどの商品購入	94	37.2%
毛量不足を、ボリュームアップできるようなパーマ	94	27.6%
頭皮や髪の診断	94	19.1%

※満足度は、各対策実施者ベース

n	満足した・計
58	65.5%
41	63.3%
35	62.8%
35	57.0%
26	73.2%
18	61.2%

※n<30は参考値