Press Letter

HOT PEPPER Beauty Academy

RECRUIT 株式会社リクルート

2026 年 9 月 30 日

白髪・グレイヘアに関する意識調査 2026

白髪染め市場規模推計は前年から 424 億円増の 6485 億円
サロン染めにかける平均金額は月 3,180 円へ上昇
白髪ケア・白髪対策は「物価高による変化はない」が半数超え

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 2026」を実施しましたので、その結果を一部ご報告します。

＜調査トピック＞

① **白髪染め※市場規模推計は 6485 億円。前年から 424 億円増加し、伸びをけん引したのは 40～50 代**

② **物価高による白髪ケア･白髪対策の変化は｢特に変化なし｣が半数を超える。自宅ケアへの切り替えは 6.8%にとどまる**

③ **女性の「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」の認知率は 4 年で約 20 ポイント上昇し 47.1%に。実施率は 6.1%**

④ **理美容室に求められるのは「通いやすさ」。リピーター割引のニーズは 74.5%、リタッチだけを気軽にオーダーできるサービスのニーズは 62.6%**

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、女性は「近藤 サト」さんがともに 8 年連続で 1 位**

※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）」（調査概要参照）

＜研究員からのコメント＞

白髪染め市場規模推計は 6485 億円と、前年から 424 億円増加しました。そのうち、サロン染めは 4889 億円と、前年から 435 億円増加しています。サロン染め利用者の推計人口は 1281 万人と前年から大きく変わらないものの、サロン染めにかける平均金額は月 3,180 円と前年の 2,950 円から上昇しています。

また、物価高による白髪ケア・白髪対策の変化については、52.7%が「特に物価高による変化はない」と回答し、ニーズの底堅さがうかがえます。一方、サロンの利用方法には変化が見られます。物価高への対応として最も多く選ばれたのは「全体染めではなく、根元染め（リタッチ）にする回数が増えた」の 15.8%で、「理美容室やサロンの利用をやめ、自宅で染めるよう切り替えた」は 6.8%にとどまりました。

リタッチはケアを根元に絞るため 1 回あたりの費用を抑えられますが、根元の伸びに合わせた小まめなケアを目指すと来店間隔はむしろ短くなります。サロン利用を減らすのではなく、メニューを工夫することで、負担をかけずにキレイを維持しようとする動きが見られます。

（『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 6485 億円。前年から 424 億円増加し、伸びをけん引したのは 40～50 代

＜白髪染め市場規模推計＞

白髪染めの市場規模推計は 6485 億円で、前年の 6061 億円から 424 億円の増加となりました。内訳はサロン染めが 4889 億円（前年差＋435 億円）で約 1 割増加、自宅染めは 1596 億円（前年差－11 億円）で微減となりました。

白髪染め市場規模推計の内訳と前年差

（億円）

	2026年	2025年	前年差
白髪染め市場全体	6485	6061	+424
サロン染め	4889	4454	+435
自宅染め	1596	1607	−11

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

＜年代別市場規模推計＞

年代別に見ると、増加額が大きいのは 40 代（前年差＋169 億円）と 50 代（前年差＋131 億円）で、次いで 60 代（前年差＋95 億円）。20 代はほぼ横ばい（前年差－1 億円）でした。市場規模そのものは 60 代（2130 億円）、50 代（1996 億円）、40 代（1664 億円）の順に大きく、40 代以上が市場の中心を担う構図は変わっていません。

年代別　白髪染め市場規模推計

（億円）

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
2026年	6485	173	519	1664	1996	2130
2025年	6061	174	491	1495	1865	2035
前年差	+424	−1	+28	+169	+131	+95

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

＜推計人口・平均金額＞

サロン染めを利用している人の推計人口は 1281 万人（前年 1258 万人）と大きくは変わらない一方、サロン染めにかける平均金額は月 3,180 円（前年 2,950 円）と上昇しています。

白髪染め推計人口の前年比較

推計人口(万人)	2026年	2025年	前年差(前年比)
サロン染め	1281	1258	23(+1.8%)
自宅染め	1341	1338	3(+0.2%)

（調査概要参照）※スクリーニング調査

白髪染め平均金額の前年比較

平均金額(円／月)	2026年	2025年	前年差(前年比)
サロン染め	3,180	2,950	230(+7.8%)
自宅染め	992	1,001	−9(−0.9%)

（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、調査概要参照）※スクリーニング調査

＜研究員からのコメント＞

サロン染め利用者の裾野は、前年から大きく広がっているわけではなく、サロンに通い続ける人が支出を増やした結果、市場規模が拡大したと考えられます。物価高の中でも「サロンで染める」ことを継続している様子がうかがえます。
（『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）

トピック②
物価高による白髪ケア・白髪対策の変化は「特に変化なし」が半数を超える。自宅ケアへの切り替えは6.8%にとどまる

＜物価高の影響による白髪ケア・白髪対策の変化＞

昨今の物価高の影響により、直近 1 年間の白髪ケア・白髪対策に変化があったかを聞いたところ、「特に物価高による変化はない」が 52.7%と半数を超えました。
変化があった中で最も割合が高かったのは、「全体染めではなく、根元染め（リタッチ）にする回数が増えた」15.8%。次いで「理美容室やサロンで染める頻度が減った」10.1%、「より価格の安いホームケア用白髪染め／ヘアカラーを使うようになった」9.6%、「より価格が安い理美容室やサロンを使うようになった」8.3%と続きます。一方、「理美容室やサロンの利用をやめ、自宅で染めるよう切り替えた」は 6.8%にとどまりました。

Q. 昨今の物価高の影響により、直近 1 年間のあなたの「白髪ケア」もしくは「白髪対策」について、何か変化はありましたか。あてはまるものを全てお選びください。（複数回答、n=1,031）

順位	物価高の影響による白髪ケア・白髪対策の変化	%
ー	特に物価高による変化はない	52.7
1位	全体染めではなく、根元染め(リタッチ)にする回数が増えた	15.8
2位	理美容室やサロンで染める頻度が減った	10.1
3位	より価格の安いホームケア用白髪染め／ヘアカラーを使うようになった	9.6
4位	より価格が安い理美容室やサロンを使うようになった	8.3
≀		
7位	理美容室やサロンの利用をやめ、自宅で染めるよう切り替えた	6.8

※「特に物価高による変化はない」は排他選択肢

＜研究員からのコメント＞

半数以上が「特に物価高による変化はない」と答え、物価高の中でも白髪ケア・白髪対策の機会は減少していないようです。変化があった中でのトップは「全体染めではなく、根元染め（リタッチ）にする回数が増えた」となりました。施術範囲を絞るという工夫により、サロン利用を続け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）

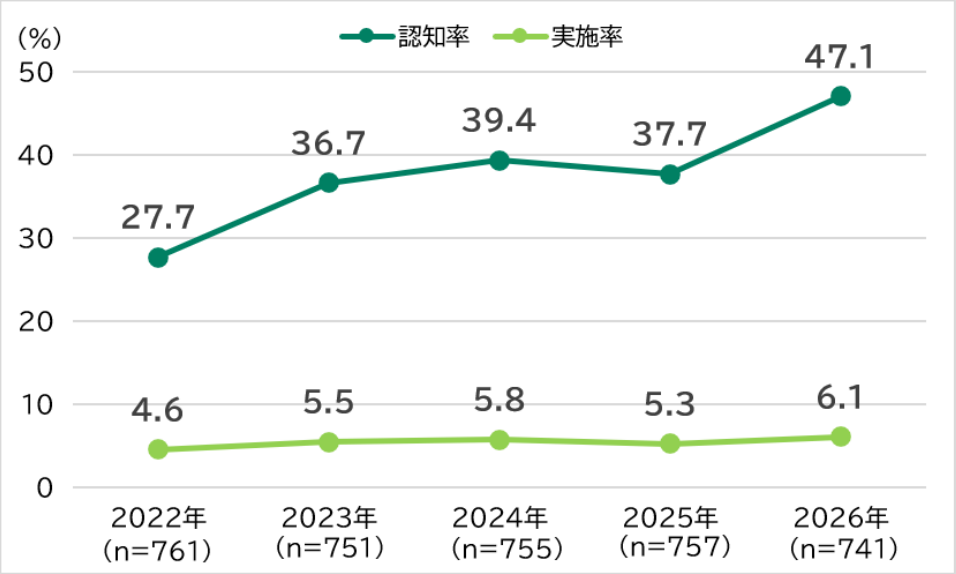
トピック③

女性の「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」の認知率は 4 年で約 20 ポイント上昇し 47.1%に。実施率は 6.1%

白髪を生かし、明るいハイライトを周囲に入れて白髪をぼかす、目立たなくする施術の「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」について、女性の認知率は 47.1%となり、2022 年（27.7%）から 4 年で約 20 ポイント上昇しました。

一方、実施率は 6.1%。2022 年の 4.6%から 4 年でわずかな伸びにとどまっています。結果として「認知しているが実施していない」が 41.1%と、ここ 5 年で最も高くなりました。

【女性】「白髪ぼかし／白髪ぼかしハイライト」の認知率・実施率



※認知率＝「知っているもの（複数回答）」で、「理美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」を選んだ人の割合

※実施率＝「現在実施しているもの（複数回答）」で、「理美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」を選んだ人の割合

＜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、ここ数年で女性への認知が広がり、約 2 人に 1 人が知る施術となりました。若い頃からヘアカラーを楽しんできた層が白髪対策を考える年代に差し掛かっていることや、SNS で仕上がり事例を目にする機会、施術を提供するサロンが増えたことなどが背景にあると考えられます。一方、実施率は 1 割未満にとどまります。「知られていない施術」から「知られているが、まだ選ばれていない施術」へと段階が進んだ今、認知を実際の利用につなげる余地は大きいと言えます。
（『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）

トピック④

理美容室に求められるのは「通いやすさ」。リピーター割引のニーズは 74.5%、リタッチだけを気軽にオーダーできるサービスのニーズは 62.6%

＜理美容室での白髪ケアに関するサービスの利用意向＞

理美容室での白髪ケアについて、利用したいサービスを聞いたところ、「リピーター用のお得な割引サービスがある」が 74.5%で最も高く、次いで「カットをせずに白髪染め（リタッチ）だけを気軽にお願いできる」が 62.6%、「月額料金を払えば、契約期間中は何度も染め直しできる（サブスク形式）」が 42.5%、「次に理美容室に行くまでの間の、自宅での白髪対策の応急処置グッズを購入できる」が 41.0%と続きます。

Q. 理美容室での「白髪ケア」もしくは「白髪対策」について、以下のようなサービスがあったとしたら、どのくらい利用したいと思いますか。

順位	理美容室でのサービスのニーズ	%
1位	リピーター用のお得な割引サービスがある	74.5
2位	カットをせずに白髪染め(リタッチ)だけを気軽にお願いできる	62.6
3位	月額料金を払えば、契約期間中は何度も染め直しできる(サブスク形式)	42.5
4位	次に理美容室に行くまでの間の、自宅での白髪対策の応急処置グッズを購入できる	41.0
5位	自宅ケア用品(白髪対策用のシャンプーやトリートメント等)をセットで購入できる	37.7
6位	AIが自分に似合う白髪染め方法を提案してくれる	37.5

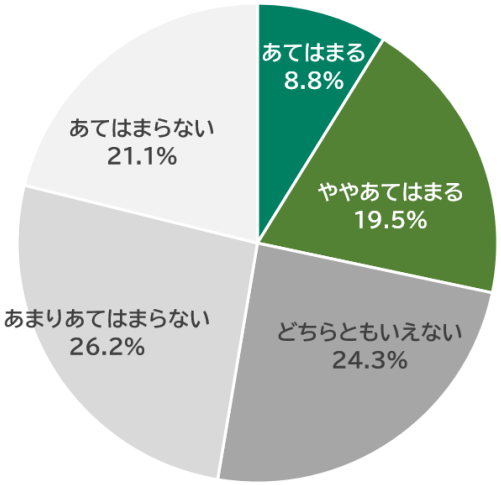
（各単一回答、n=1,031、「利用したい」「やや利用したい」の計）

＜理美容室や専門サロンで「白髪染め」だけのオーダーはしづらい＞

理美容室やカラー・白髪染め専門サロンで「白髪染め」だけのオーダーはしづらいと感じている人の割合（「あてはまる」「ややあてはまる」の計）は全体の 28.4％と、直近 3 年はおよそ 3 割弱で推移しています。男女差は大きく、男性 44.8％に対し女性 22.0％と 20 ポイント以上の開きがあり、この傾向もここ 3 年は変わっていません。

Q. 「白髪・グレイヘア」に関して、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。
※「理美容室や、カラー・白髪染め専門サロンで『白髪染め』だけのオーダーはしづらい」のみ掲載

＜全体＞n=1,031（単一回答）



＜男女・時系列＞「あてはまる」「ややあてはまる」の計

（%）

	2026年	2025年	2024年
全体	28.4	26.9	27.9
n=	1,031	1,031	1,031
男性	**44.8**	**45.3**	**45.3**
n=	290	274	276
女性	22.0	20.3	21.6
n=	741	757	755

＜研究員からのコメント＞

リタッチだけを気軽に頼みたいというニーズが 6 割を超える一方で、白髪染めだけのオーダーには心理的なハードルが残っており、その水準はここ 3 年でほとんど変わっていません。特に男性は抵抗感がある人が多いことが分かります。男性のお客さまからは、理美容室に通うのが「緊張する」とお伺いすることもあります。リタッチ単体のメニューを明示するなど、頼みやすい雰囲気をつくることが有効です。
（『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）

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、女性は「近藤 サト」さんがともに 8 年連続で 1 位

＜白髪・グレイヘアがすてきな有名人ランキング＞

恒例の「白髪・グレイヘアがすてきだと思う有名人ランキング」のトップは、男性が「吉川 晃司」さん、女性が「近藤 サト」さんで、いずれも 8 年連続の 1 位となりました。
女性は 2 位「草笛 光子」さん、3 位「中尾 ミエ」さん。2019 年以降、トップ 3 の顔ぶれも順位も全く変わっていません。
一方、男性は 2 位「舘 ひろし」さん、3 位「佐藤 浩市」さんで、2 位以下は年によって入れ替わっています。
今回は「反町 隆史」さんが前回の 12 位から順位を上げ、新たにトップ 5 にランクインしました。

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

男性有名人	年	2026	2025	2024
	n=	1,031	1,031	1,031
	吉川 晃司	1位	1位	1位
	舘 ひろし	2位	4位	2位
	佐藤 浩市	3位	3位	4位
	岩城 滉一	4位	2位	3位
	反町 隆史	5位	12位	26位

女性有名人	年	2026	2025	2024
	n=	1,031	1,031	1,031
	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
	竹下 景子	4位	6位	4位
	結城 アンナ	5位	7位	7位

＜2019 年～2026 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	2026年
n=	1,034	1,037	1,034	1,031	1,029	1,031	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	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	舘 ひろし
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	佐藤 浩市

女性	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年
n=	1,034	1,037	1,034	1,031	1,029	1,031	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	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	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	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 2026

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＞2026 年 7 月 15 日（水）～2026 年 7 月 27 日（月）

＜本調査＞2026 年 7 月 29 日（水）～2026 年 8 月 3 日（月）

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※1×12
- 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※2×12
- 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。

※1「人口推計（総務省統計局）×サロン染め実施率」で算出

※2「人口推計（総務省統計局）×自宅染め実施率」で算出

【平均金額の算出方法】

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。

調査結果の全体については、以下の調査報告書よりご覧いただけます。

https://hba.beauty.hotpepper.jp/search/trade/hair/shiraga/82547/

■『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・障がいがあるお客さまへの接客などの情報提供・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/