

## &lt;ミドルエイジ女性の髪に関する意識調査&gt;

**40歳を境に髪の悩みや髪型に変化が****さらに40歳を境に白髪悩みが増え、髪型も「ロング」を控える傾向に**

毛髪・美容・健康・医療のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都品川区、代表取締役社長 鈴木 洋昌）では、全国の35歳～54歳の女性208名を対象に、「ミドルエイジ女性の髪に関する意識調査」をインターネット調査で実施しました。

当社が2023年5月に発表した「髪の毛の“くせ”に関する意識調査」では、女性2,444名のうち35.8%の方が「年齢の変化によってくせやうねりが強くなった」と回答し、なかでも30代・40代から「髪質の変化を感じ始めた」という回答が目立ちました。

そこで今回は、“ミドルエイジの女性の髪”をテーマに、一般的にライフステージやホルモンバランスの変化などが起こりやすいといわれている35歳以降の女性に向けて、髪の悩みや、髪型を決めるポイント、20代の頃と比較した髪型などを調査しました。

## 主な調査結果トピックス

## ◆年齢別に見る髪悩みの推移

**40歳を境に「白髪」が増加 「髪の細さ」は年齢と共に増加**◆**35-39歳が最も積極的にアイテムを使用**

50-54歳は薬用シャンプーを重視

◆髪の悩み解決のための費用は**月5,000円がボーダーライン**

35-39歳は高額志向も

◆**40歳以降はロングを控える傾向**

## ◆髪型を決める優先順位は年齢とともに変化

**50-54歳では半数が「手入れの楽さ」を重視**◆40歳以降は**「ロング」「パーマ」「ポニーテール」**を

やらなくなる傾向に

## &lt;調査概要&gt;

- 調査名：ミドルエイジ女性の髪に関する意識調査
- 調査対象：35歳～54歳の女性208名（有効回答数）
- 調査期間：2024年7月26日（金）～28日（日）3日間
- 調査方法：インターネットアンケート
- 調査委託先：株式会社マクロミル

※本調査結果では、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります

<ご参考>株式会社アデランス「髪の毛のくせに関する意識調査」

<https://pdf.irpocket.com/C8170/CaoZ/L2wd/kWMy.pdf>

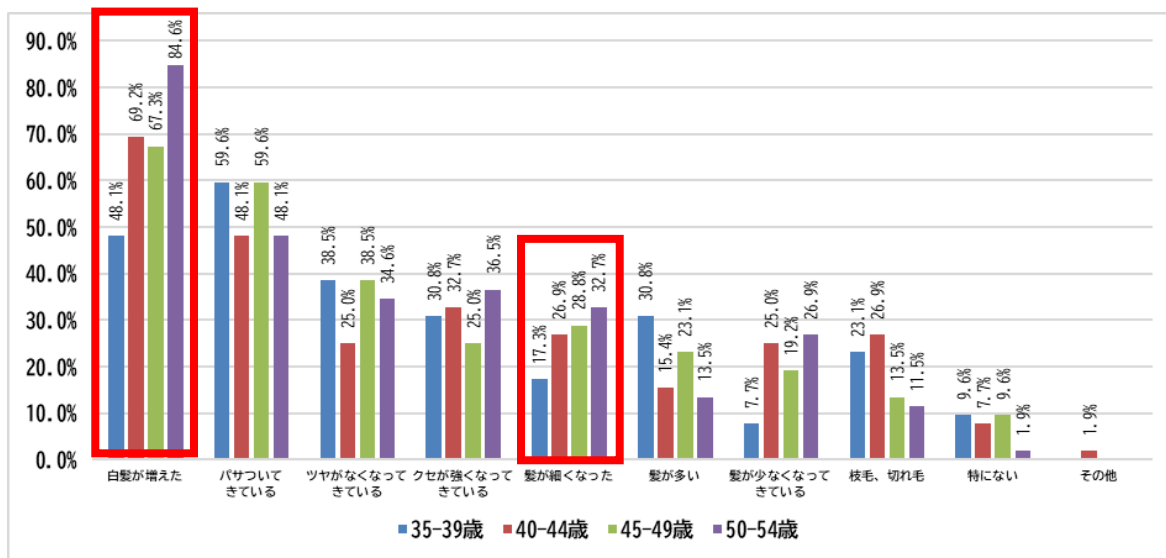
## ◆年齢別に見る髪悩みの推移

### 40歳を境に「白髪」が増加 「髪の細さ」は年齢と共に増加

現在の髪の悩みを尋ねたところ、全年代で「白髪が増えた」、「パサついてきている」が45%を超える結果となりました。「髪が細くなった」では、35-39歳は17.3%でしたが、年齢が上がるにつれて悩みを抱える方が増加し、50-54歳では32.7%と3人に1人が髪の細さに悩みを抱えていることが分かります。

また、「白髪が増えた」と回答した方は、35-39歳は半数以下でしたが、40-44歳では約7割になることから、40歳を境に白髪に悩む方が増加する様子が見られます。さらに、50-54歳では8割を超えていることから、50歳以降はより顕著な増加傾向が見られます。

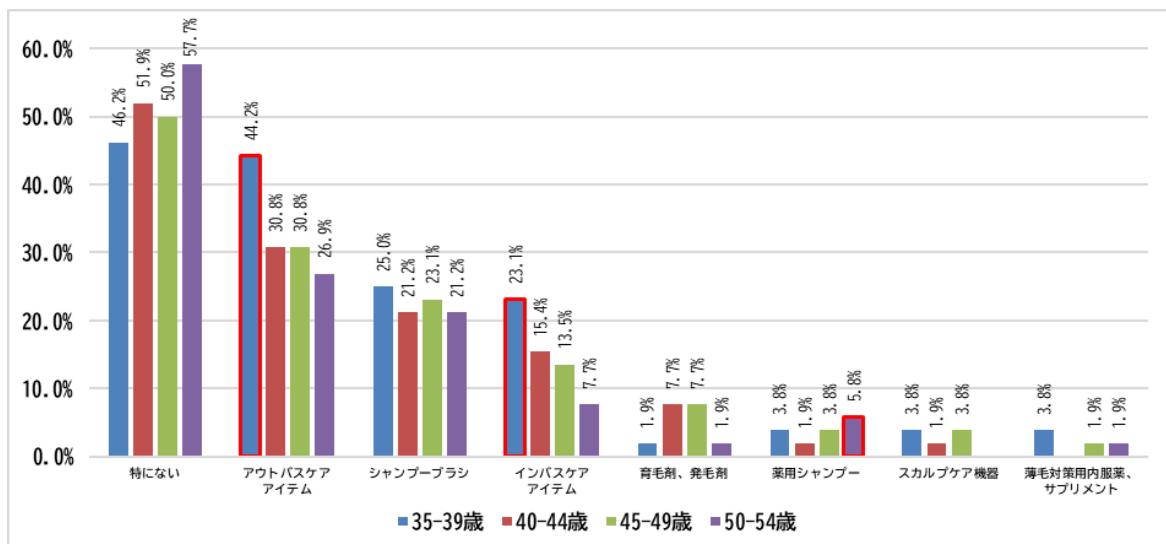
Q.現在の髪の悩みを教えてください。（複数回答／n=208）



## ◆35-39歳が最も積極的にアイテムを使用 50-54歳は薬用シャンプーを重視

現在使用しているアイテムを尋ねたところ、全年代で「特にない」が最も多い回答となり、悩みを抱えていてもアイテムを使用していないことが分かりました。一方で、35-39歳のみ半数以上がアイテムを使用しており、他の年代と比較しても「アウトバスケアアイテム」（44.2%）、「インバスケアアイテム」（23.1%）は特に使用している割合が高いことが分かります。また、50-54歳は「薬用シャンプー」を使用している方が他の年代より多いことも特徴的な結果となりました。

Q.現在使用しているアイテムを教えてください。（複数回答／n=208）



※アウトバスケアアイテム（ヘアオイル等）、シャンプーブラシ（頭皮用ブラシを含む）、インバスケアアイテム（ヘアパック等）、薬用シャンプー（ニオイやフケ予防）

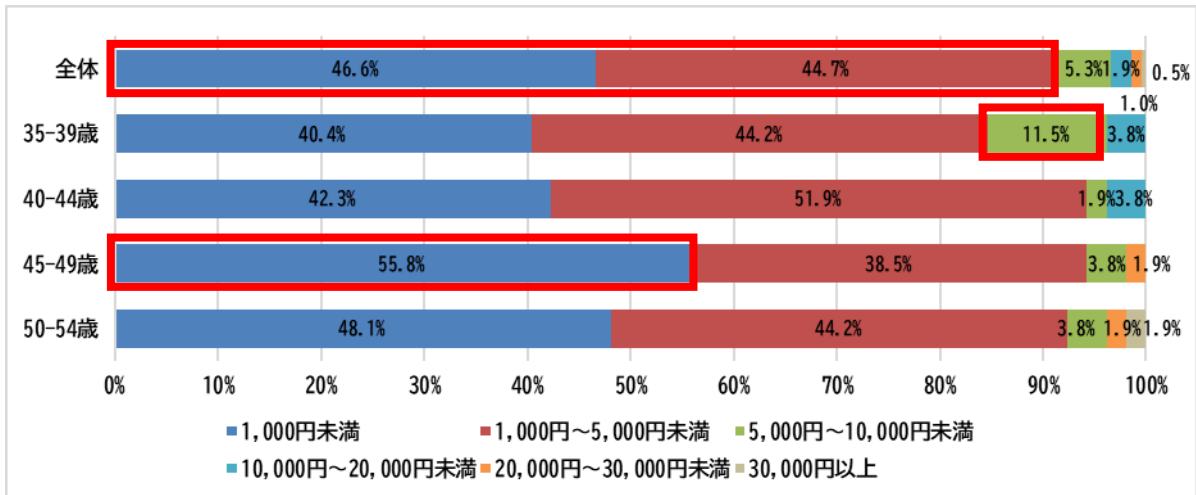
## ◆髪の悩み解決のための費用は月 5,000 円がボーダーライン

### 35-39 歳は高額志向も

髪悩みの解決のための費用として月額どのくらいならやってみたいか尋ねたところ、全体の 9 割以上が 5,000 円未満と回答したことから、月額 5,000 円が髪の悩みにかかる費用のボーダーラインであることが分かりました。年代別で見ると、45-49 歳のみ半数以上が 1,000 円未満と回答しています。また、35-39 歳では、5,000 円～10,000 円未満と回答した方が他の年代よりも 3 倍上回る 11.5%いることも明らかになりました。

### Q. 悩みの解決のための費用として月額どのくらいならやってみたいですか。

(単数回答 / n=208)

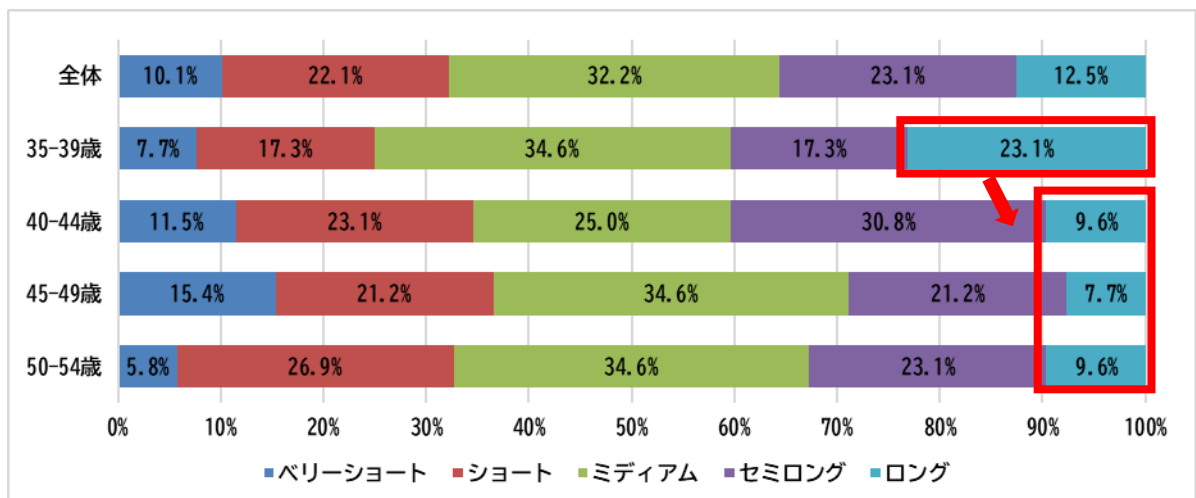


## ◆40 歳以降はロングを控える傾向

現在の髪の長さを尋ねたところ、全体では、ミディアム (32.2%) が最も多い回答となり、ミドルエイジ女性の約 3 人に 1 人はミディアムであることが分かります。

年代別で見ると、35-39 歳はロングが 23.1%いるのに対し、40 歳以降は 10%を切ることから、40 歳以降はロングを選ばなくなる傾向がうかがえます。

### Q. 現在の髪の長さを教えてください。(単数回答 / n=208)



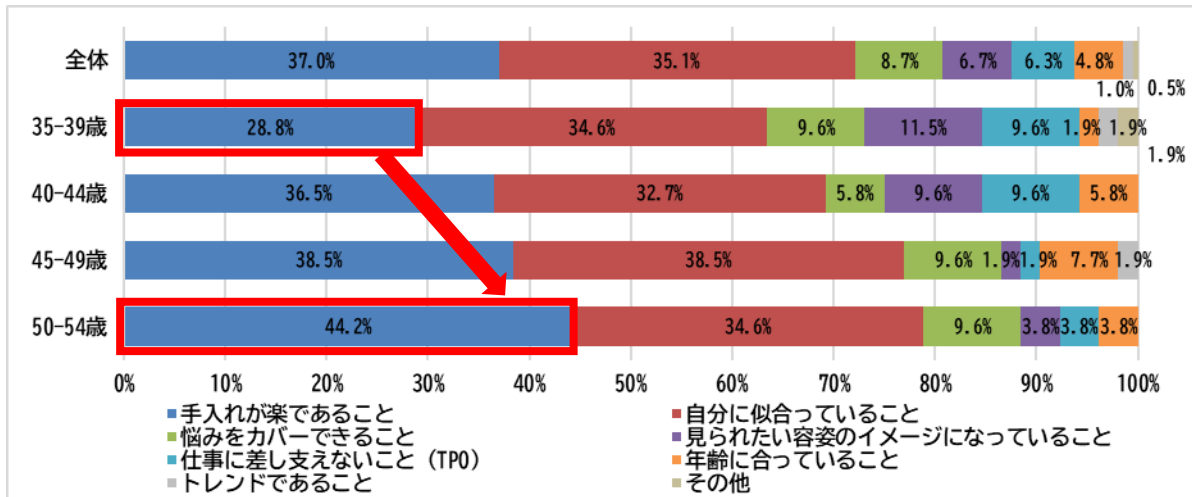
※ベリーショート (首全体または首が半分以上見える長さ)、ショート (首全体が隠れる長さ)、ミディアム (鎖骨にかからない長さ)、セミロング (鎖骨～胸上までの長さ)、ロング (セミロングより長い)

## ◆髪型を決める優先順位は年齢とともに変化

### 50-54歳では半数が「手入れの楽さ」を重視

髪型を決める際に最重要視していることを尋ねたところ、「手入れが楽であること」(37.0%)、「自分に似合っていること」(35.1%)が上位となりました。「手入れが楽であること」は年齢が上がるにつれて割合が増加し、35-39歳では、約3人に1人が回答しましたが、50-54歳では半数近くを占めています。

Q.髪型を決める際に最重要視していることを教えてください。(単数回答/n=208)



## ◆40歳以降は「ロング」「パーマ」「ポニーテール」をやらなくなる傾向に

20代の頃と比較してやらなくなった髪型、施術を尋ねたところ、「ロング」(38.0%)、「パーマ」(34.6%)、「ポニーテール」(25.0%)が上位3位となりました。

20代の頃と比較してやらなくなった髪型、施術					
1位	ロング	38.0%	6位	ストレートパーマ	17.3%
2位	パーマ	34.6%	7位	カラー (白髪染めを除く)	16.3%
3位	ポニーテール	25.0%	8位	セミロング	15.9%
4位	ブリーチ	20.7%	9位	逆毛	12.5%
5位	ショート	18.3%	10位	特にない	10.1%

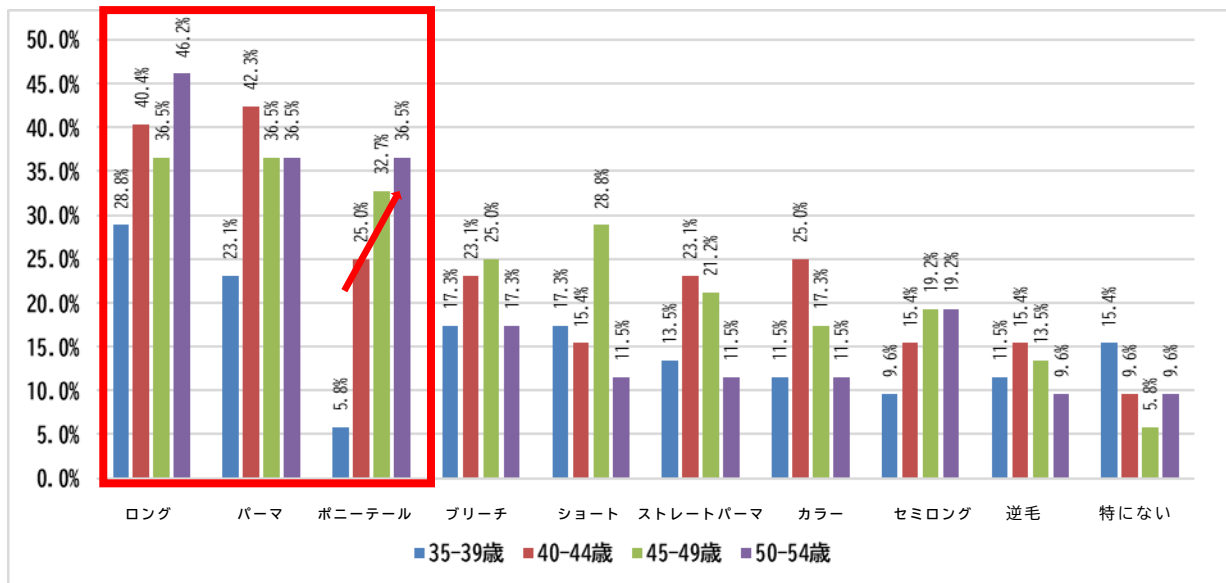
年代別で見ると、ロング・パーマ・ポニーテールは、35-39歳と40-44歳で大きく差が開いていることから、これらの髪型・施術は40歳を境に減少していることがわかります。

また、「ポニーテール」は年齢が上がるにつれて割合が増加し、35-39歳で5.8%であったのに対して50-54歳では36.5%がやらなくなったと回答しました。

※ベリーショート、ショート、ミディアム、セミロング、ロング、パーマ、カラー(白髪染めを除く)、ブリーチ、ストレートパーマ、逆毛、ポニーテール、20代の頃から変えていない、その他、やらなくなった髪型・施術はない(特にない)より全体順位上位10位を抜粋

Q.20代の頃と比較してやらなくなった髪型、施術を教えてください。

(複数回答／n=208)



※カラー（白髪染めを除く）

続いて、やらなくなった理由を尋ねたところ、「若い頃の髪型が似合わなくなった」、「髪のボリューム不足でできなくなった」は年齢が上がるにつれて割合が増加しており、「若い頃の髪型が似合わなくなった」は、35-39歳が22.7%に対し、50-54歳は44.7%と約2倍となっています。「髪のボリューム不足でできなくなった」は、35-39歳が2.3%に対し、50-54歳は10.6%と約5倍となっています。年齢を重ねるにつれて、外見の変化や髪の状態に合った髪型を選んでいる様子が見えてきます。また、35-39歳は「髪へのダメージを気にするようになった」が50-54歳の約2倍となっており、前問で最も積極的にアイテムを使用していることから、他の世代に比べてヘアケアや髪ダメージへの意識が高いことが現れています。

Q.やらなくなった髪型があると答えした方にお聞きします。

やらなくなった理由を教えてください。(複数回答／n=187)

