

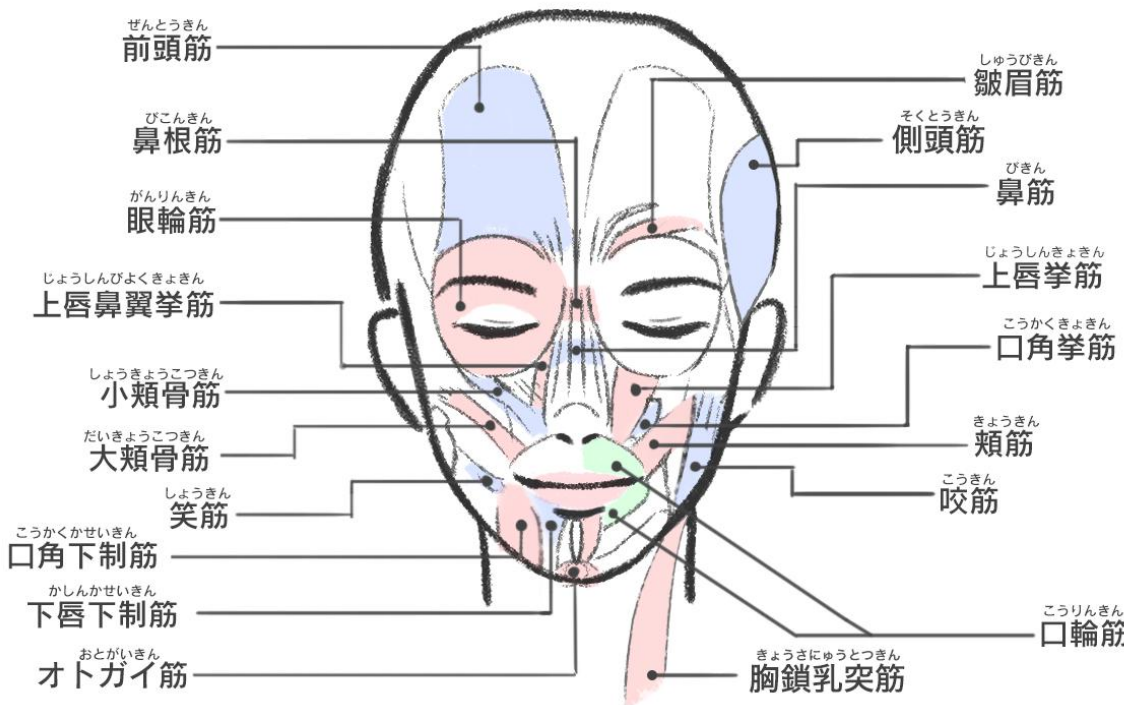
表情筋研究所「表情筋実態調査 2024」

鍛えたい表情筋として「頬まわり（大・小頬骨筋）」が急上昇

20代の4人に1人が肌の悩みは「たるみ」と回答。本格的な表情筋ケアが主流に！？

「美しくを、変えていく。」をスローガンに掲げ、技術の力でグローバルに美の進化に挑み続ける5年連続美顔器シェアNO.1*¹のヤーマン株式会社（所在地：東京都江東区、代表取締役社長：山崎貴三代）の「表情筋研究所」は、「表情筋研究」をベースに高次元の「テクノロジー」と先端美容研究によって辿り着いた確かな「サイエンス」の双方をあわせ持った独自の視点で美を深層から科学する研究・開発拠点です。2024年は大学との共同論文の発表を行うなど、研究の精度を高め、さらなる美容技術*²の発展を目指しております。

SNSの普及により見た目に気を遣う人が増えている昨今。顔の印象への関心は年齢性別問わず、高まりを見せています。表情筋研究所が毎年調査している「表情筋実態調査」では、20代～50代の男女483名を対象に、毎年恒例の表情筋への意識に加え、顔のお悩みや表情筋ケアに関する意識を調査しました。



■ 調査サマリー

✓ 顔のお悩み TOP3 は「シミ」、「シワ」、「たるみ」という結果に

1 位「シミ」41.0%、2 位「シワ」37.1%、3 位「たるみ」35.4%という結果に。特に 40 代 50 代では半数以上が「シミ」、「シワ」、「たるみ」と回答しており、昨年よりも多くの方が「シミ」「シワ」「たるみ」のお悩みを抱えていることがわかります。

✓ 一番鍛えたい表情筋は殿堂入りした「口輪筋（こうりんきん）」の次に「大・小頬骨筋（だいしょうきょうこつきん）」がランクイン

鍛えたい表情筋は昨年殿堂入りした「口輪筋」が 29.2%で 1 位。次いで、「大・小頬骨筋」が 28.1%で 2 位にランクイン。昨年と比較して「大・小頬骨筋」を鍛えたい人が約 2 倍に増えたことがわかりました。

✓ 肌悩みの解決策は年々本格的なケアが人気に

「現在の肌悩みの解決策として検討しているものは？」という質問に対して、昨年から大幅に増加したのが「美容機器を使用したトレーニング」22.2%（昨年：11.6%）、「サロンでのケア」15.9%（昨年：8.3%）と「美容医療」15.9%（昨年：5.9%）。近年美容への関心が高まり、肌悩みに対する解決策としても本格的なケアが取り入れられていることがわかります。

【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2024 年 11 月実施、調査対象：483 人（20～50 代男女）

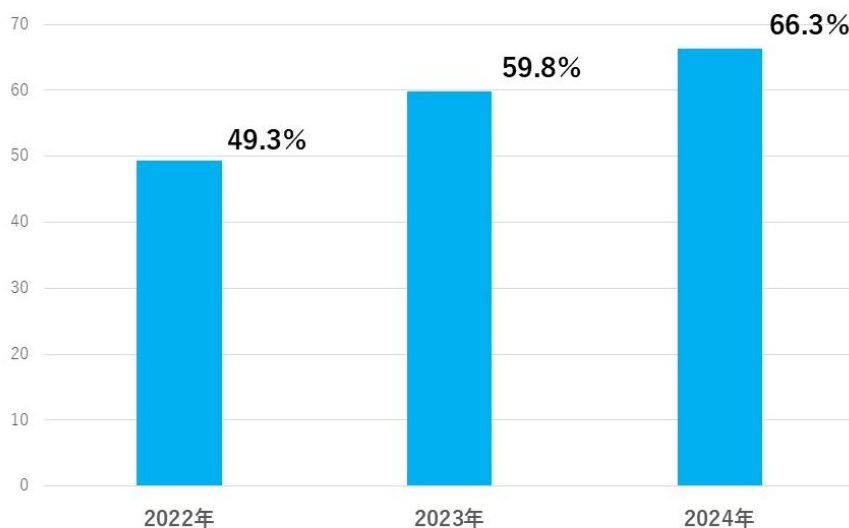
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【ヤーマン株式会社 表情筋研究所調べ】とご明記ください。

■ 調査結果

● 表情筋への理解度は、年々上昇傾向に

「顔のたるみやしわ、ほうれい線の大きな要因として表情筋の衰えがあることをご存知ですか」という質問に対しては、66.3%の人が「知っている」と回答。昨年の 59.8%、一昨年の 49.3%と比較すると年々表情筋への理解度が上昇傾向にあることがわかります。

顔のたるみやシワ、ほうれい線の大きな要因として
表情筋の衰えがあることを「知っている」と回答した人

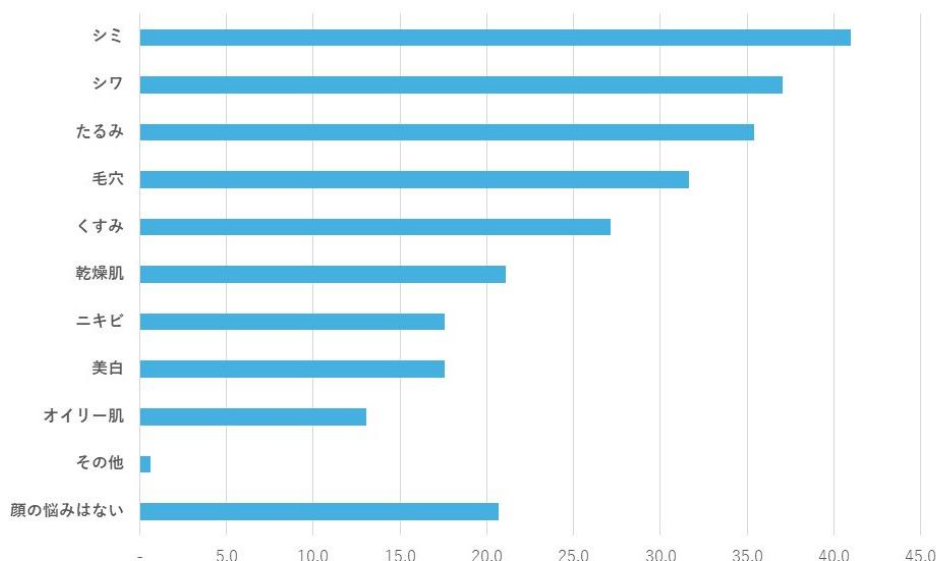


【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2024年11月実施、調査対象：483人（20～50代男女）

● 顔のお悩み TOP3 は「シミ」、「シワ」、「たるみ」という結果に

現在の顔のお悩み TOP3 は 1 位「シミ」41.0%、2 位「シワ」37.1%、3 位「たるみ」35.4%という結果に。特に 20 代の約 4 人に 1 人が「たるみ」と答え、若いうちから「たるみ」のケアが必要と考える人も増えていることが予測できます。

Q.現在の顔のお悩みを教えてください。[複数選択/N=483]



【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2024年11月実施、調査対象：483人（20～50代男女）

● 美容医療ではリフトケア系の施術が人気に

顔の印象を変える解決方法として人気を集めつつある美容医療について、「興味がある」と回答した人は47.6%。約半数の人が美容医療への興味を示していることがわかりました。その中でも人気の施術は肌をきれいな状態に保つ“肌管理”と、顔のたるみをケアする“リフトケア”を目的とした施術が多く集まりました。鍛えたい筋肉として大・小頬骨筋を選ぶ人が多いことから“リフトケア”への注目度が上がっていると考えられます。

また、「施術を受けたことがある」と回答した人が受けた施術としても“肌管理”と“リフトケア”を目的とした施術に人気が集まりました。特に「糸リフトのようなリフトアップ効果を期待できる施術」は興味のある施術と異なり、「ボトックスのような小顔効果を期待できる施術」より多く票を集めました。

Q.あなたが興味のある美容医療として当てはまるものは何ですか。[複数回答/N=483]

ピーリングのような角質除去効果を期待できる施術	20.1%
ハイフのような引き締め効果を期待できる施術	18.4%
ボトックスのような小顔効果を期待できる施術	15.9%
糸リフトのようなリフトアップ効果を期待できる施術	14.7%
くまとりのような形状変化を期待できる施術	14.7%
ポテンツァのような肌質改善を期待できる施術	14.7%
その他	0.6%
まったく何もしていない	52.4%

【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2024年11月実施、調査対象：483人（20～50代男女）

Q.美容医療の「施術を受けたことがある」と回答した人にお伺いします。あなたが施術を受けたことがある美容医療として当てはまるものは何ですか。[複数回答/N=483]

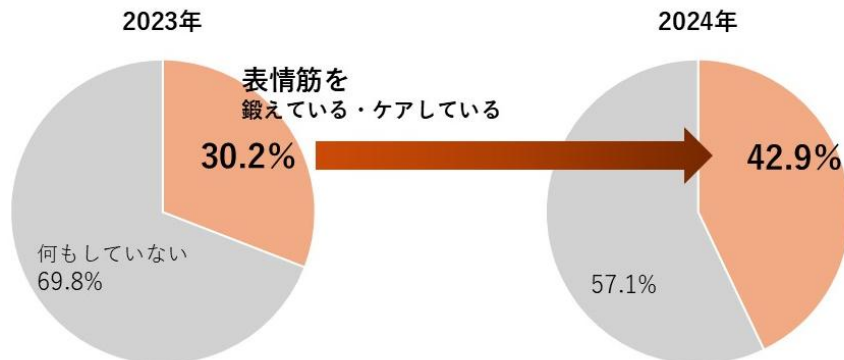
ピーリングのような角質除去効果を期待できる施術	51.4%
ハイフのような引き締め効果を期待できる施術	40.0%
糸リフトのようなリフトアップ効果を期待できる施術	37.1%
ボトックスのような小顔効果を期待できる施術	30.0%
くまとりのような形状変化を期待できる施術	30.0%
ポテンツァのような肌質改善を期待できる施術	28.6%
その他	5.7%

【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2024年11月実施、調査対象：483人（20～50代男女）

● 本格的な表情筋ケアをしている人が増加

表情筋を鍛える・ケアをしている方は、42.9%。昨年の30.2%と比較すると約10%増えたことがわかります。そして特筆すべき点は、表情筋ケアをしている人のうち「簡単な道具を使用したトレーニング」「美容機器を使用したトレーニング」「サロンでのケア」「美容医療」の得票数が大幅に増えたこと。簡単なトレーニングだけでなく道具を用いたりプロの施術を受けたりするなど、本格的な表情筋ケアに注目が集まっているということがわかります。

Q.何らかの方法で表情筋を鍛えている・ケアしていますか？



【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2024年11月実施、調査対象：483人（20～50代男女）

Q.表情筋を鍛えている、もしくはケアしている方へ
ケアの方法としてあてはまるものを全てお選びください。[複数回答/N=483]

ケアの方法	2024年	2023年
家で道具を使わずにケア	26.7%	24.3%
簡単な道具を使用したトレーニング	15.5%	6.5%
美容機器を使用したトレーニング	13.5%	5.3%
サロンでのケア	8.9%	3.3%
美容医療	7.9%	1.0%

【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2024年11月実施、調査対象：483人（20～50代男女）

● 一番鍛えたい表情筋 TOP3

一番鍛えたい表情筋 TOP3 は、第1位「口まわり（口輪筋）」、第2位「頬まわり（大・小頬骨筋）」、第3位「目もと（眼輪筋）」。例年「口周り（口輪筋）」がトップではありましたが、今年は「頬まわり（大・小頬骨筋）」を鍛えたい人が約2倍に増加したことがわかります。

頬のたるみや二重あごの原因にもなる姿勢の問題はスマートフォンやゲーム機器の使用などで慢性化し、顔の下半分のお悩みは、ますます増加していると考えられます。このことが表情筋ケアや美容医療への関心の高まりにつながっているのかもしれない。

Q.あなたが、気になる筋肉や部分、鍛えたい表情筋はどれですか。
一番鍛えたい部分押して一つお選びください。[複数回答/N=483]

表情筋	2024年	2023年	2022年
第1位 口まわり（口輪筋）	29.2%	24.0%	26.3%
第2位 頬まわり（大・小頬骨筋）	28.1%	13.8%	13.0%
第3位 目もと（眼輪筋）	15.5%	13.3%	11.5%

【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2024年11月実施、調査対象：483人（20～50代男女）

■まとめ

4年目となる「表情筋実態調査」ですが、今年はケアしたい表情筋として「頬まわり（大・小頬骨筋）」の得票数が急激に増加しました。「大・小頬骨筋のトレーニング＝リフトケア」という理解が広まっているようです。

「頬まわり（大・小頬骨筋）」のケアは、実はほうれい線と大きく関係している筋肉で、大・小頬骨筋が衰え頬まわりの脂肪が下がることが原因でほうれい線が深くなります。つまり、大・小頬骨筋を鍛えることで、頬まわりの脂肪のたるみが解消され、「顔の悩み」TOP3として挙げられた「シワ」「たるみ」の解消にもつながると考えられます。

また、リフトケアが20代からも注目を集めているということも注目すべきポイントです。若いうちからリフトケアを意識する文化が少しずつ芽生え、お手入れのベースになりつつあるようです。

表情筋をケアする方法としては、「美容機器を使用したトレーニング」が約10%増加していましたが、昨今の美意識の向上から美容機器を使用する方々の間口が広がったのかもしれませんが。

『表情筋研究所』では、肌を立体的に計測しながら、ほうれい線の状態を分析する取り組みも行っています。サイトではほうれい線のタイプを要因で3つに分けて、その改善方法もご紹介しています。ご興味がある方はぜひご一読ください。

✓ほうれい線に種類がある！？長さ深さだけではない、ほうれい線評価の実態：<https://www.hyojo-science.com/report/46>

■『表情筋研究所』とは

表情筋研究所



磨き上げてきた高次元の「テクノロジー」と、先端美容研究によって辿り着いた確かな「サイエンス」。その双方をあわせ持った独自の視点で、美を深層から科学する、ヤーマンの「表情筋研究所」。ここから、新しい美のカチをお届けします。

『表情筋研究所』公式サイト：<https://www.hyojo-science.com/>

*1 (株)富士経済『美容&健康家電マーケティングトレンドデータ2020』2018-2019年実績、『美容&健康家電市場・関連サービストレンドデータ2023-2024』2020-2022年実績、美顔器カテゴリにおいて日本国内の美容家電全体におけるメーカーシェアとして

*2 ここでいう美容技術とは、医療も含めたすべての美容分野で適用・研究されているもので、作用や効果はすべてが家庭用美容機器に当てはまるものではありません。家庭用美容機器はこの原理・原則の一部を家庭用向けに応用するための研究開発が行われています。

※発表日現在の情報となります。最新の情報と異なる場合がございますのでご了承ください。

【誌面掲載用クレジット】

ヤーマン 0120-776-282 東京都江東区東陽 2-4-2 新宮ビル
表情筋研究所 <https://www.hyojo-science.com/>

【本件に関する報道関係のお問合せ先】

ヤーマン株式会社 ブランド戦略本部 コーポレートコミュニケーション部
TEL : 03-5665-7336 FAX:03-5665-7342 E-MAIL : pr@ya-man.com