

報道関係各位

2024年8月27日  
株式会社クロス・マーケティング

## 男性の身体の悩みは年齢による違いが顕著 20～30代はひげ、40代はストレス、50代は薄毛、60～70代は高血圧

－身体の悩みに関する調査（2024年）男性編－

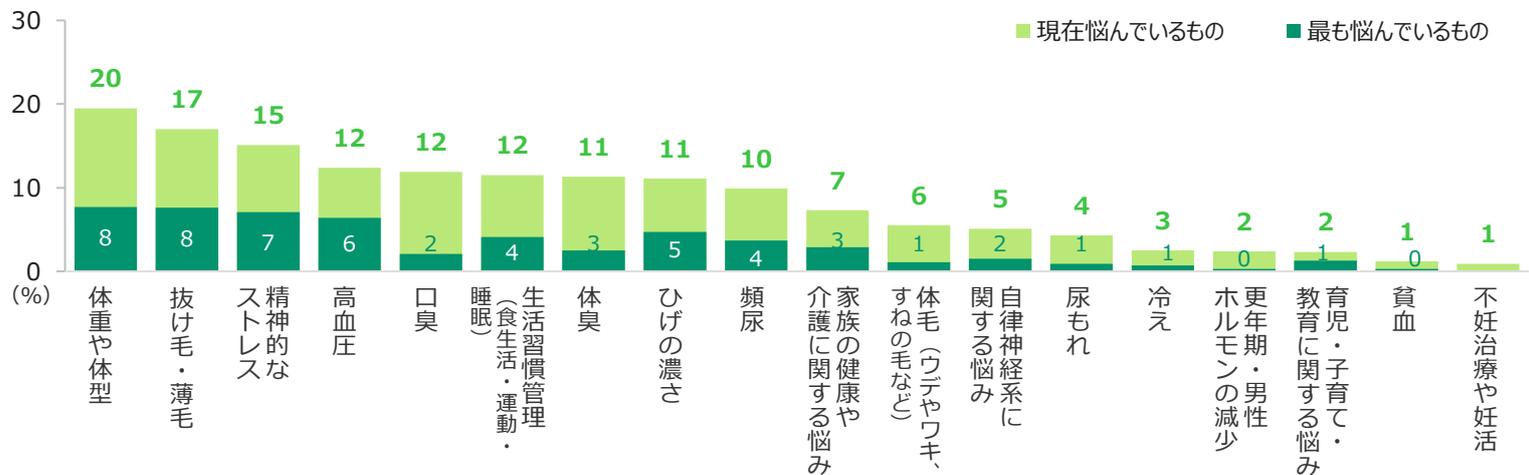
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、2024年7月、全国20～79歳の男性1,500名を対象に「身体の悩みに関する調査（2024年）」を行いました。男性ホルモンが減少傾向へ転じる30代後半から、男性の更年期障害はいつでも発症する可能性があると言われていています。今回は男性編として、現在の身体の悩みと対策方法、スタイルへの意識、ストレス解消方法、男性の更年期障害およびLOH症候群の認知についてピックアップし、分析をいたしました。

### ■調査結果（一部抜粋）

- ✓ **【身体の悩み】** 現在の身体の悩みは、「体重や体型」「抜け毛・薄毛」「精神的なストレス」「高血圧」「口臭」「生活習慣（食生活・運動・睡眠）管理」が多い。＜図1＞ 20～30代は「ひげの濃さ」、40代は「精神的なストレス」、50代は「抜け毛・薄毛」、60～70代は「高血圧」、加えて70代は「頻尿」の悩みが高い。＜図2＞ 最も悩んでいることへの対策として、体重や体型は「定期的な運動」、M字や頭頂部などの抜け毛・薄毛は「育毛剤・発毛剤の使用」、精神的なストレスは「病院・メンタルクリニックに通院」、高血圧は「定期的に医師の診察を受けて薬を飲む」などの声がある。＜図3＞
- ✓ **【スタイルへの意識とストレス解消方法】** スタイルへの意識は、「体重を落としたい」が34%、「筋肉をつけたい」「姿勢をよくしたい」は2割台。＜図4＞ ストレス解消のために、「睡眠をしっかりとる」「テレビ・映画・動画を見る」「ゆっくり休息を取る」が3割台と上位。70代の「散歩・ウォーキングをする」は44%と群を抜いて高く、20～30代の「ゲームをする」、40代の「美味しいものを食べる」、70代の「お風呂・温泉・サウナに入る」は3割台と目立つ。＜図5＞
- ✓ **【男性の更年期障害とLOH症候群の認知】** 男性の更年期障害について「名称も名前も知っている」は12%で、名称のみ認知も含めると54%と半数を超える。内容認知は年代別に大きな差はないが、名称のみ認知は、年代が上がるほど高まり、70代の認知は74%に達する。LOH症候群の認知は極めて低く1割に満たない。認知率の高い20～30代でも10%台にとどまる。＜図6＞

◆詳細情報は本レポートに掲載しております。<https://www.cross-m.co.jp/report/health/20240827karada/>

＜図1＞現在の身体の悩み（複数回答・単一回答：n=1,500）



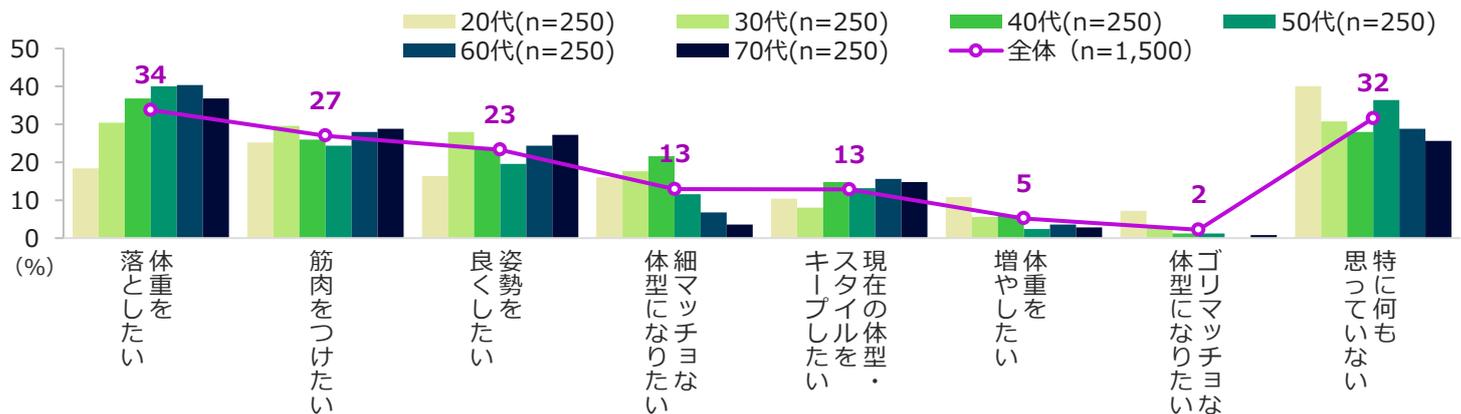
<図2> 現在の身体の悩みランキング／年代別 (複数回答：各年代n=250) ※上位5項目を抜粋

	20代	30代	40代	50代	60代	70代 (%)
1位	ひげの濃さ 20	ひげの濃さ 21	精神的なストレス 24	抜け毛・薄毛 22	高血圧 21	高血圧 27
2位	精神的なストレス 15	精神的なストレス 20	体重や体型 23	体重や体型 20	体重や体型 20	頻尿 26
3位	体臭 14	抜け毛・薄毛 19	抜け毛・薄毛 18	口臭 17	抜け毛・薄毛 18	体重や体型 24
4位	口臭 14	体重や体型 18	体臭 12	精神的なストレス 17	頻尿 14	抜け毛・薄毛 19
5位	体重や体型 12	口臭 15	ひげの濃さ 11	高血圧 14	家族の健康や介護に関する悩み 13	生活習慣管理 (食生活・運動・睡眠) 17

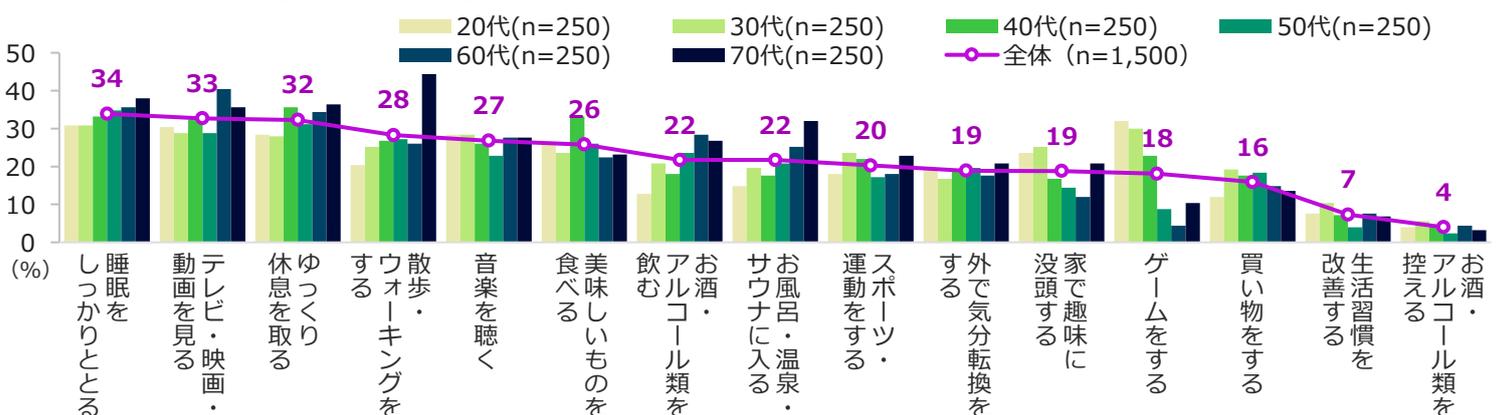
<図3> 現在最も悩んでいることへの対策方法 (自由回答抜粋)

体重や体型 (n=116)	抜け毛・薄毛 (n=114)
<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に運動をする (散歩・ウォーキング・ランニングなど)</li> <li>食事制限をする (量/炭水化物・糖質量/カロリーを減らす)</li> <li>タンパク質とプロテインを摂る</li> <li>間食を控える</li> <li>筋トレをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>育毛剤・発毛剤の使用</li> <li>スカルプシャンプーに替える</li> <li>頭皮マッサージをする</li> <li>十分な睡眠と食生活の改善</li> <li>亜鉛とたんぱく質を摂取する (*おでこの生え際/M字/頭頂部が気になる声が多い)</li> </ul>
精神的なストレス (n=106)	高血圧 (n=96)
<ul style="list-style-type: none"> <li>病院・メンタルクリニックに通院</li> <li>ストレス発散や気分転換になる行動をとる</li> <li>睡眠を十分にとる</li> <li>お酒を飲む</li> <li>趣味や運動に没頭する</li> <li>職場の人間関係の距離をおく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に医師の診察を受けて薬を飲む</li> <li>減塩・塩分を控える</li> <li>サプリメントを摂る</li> <li>定期的な運動をする</li> <li>野菜を摂る</li> </ul>

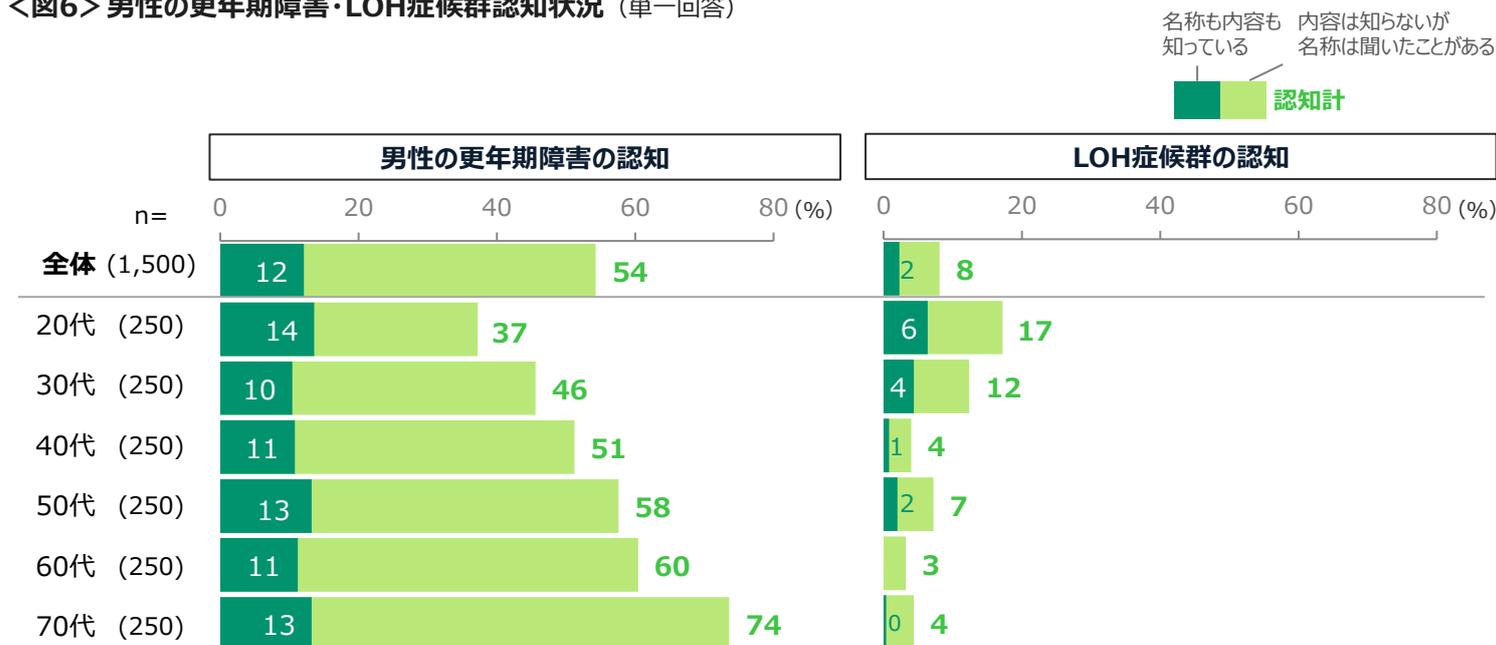
<図4> スタイルへの意識 (複数回答)



<図5> ストレス解消のためにやっていること (複数回答)



<図6> 男性の更年期障害・LOH症候群認知状況（単一回答）



■レポート項目一覧

- 調査結果サマリー
- 属性設問  
(年齢/居住地/職業/婚姻状況/同居子供の有無/ポテンシャル・ニーズ・クラスター)
- ▼**フェムテック・メノテックなど認知度・興味・関心**
  - フェムテック・メノテック・PMSの認知
  - LOH症候群・男性の更年期障害の認知
  - フェムテックへの興味・関心
  - メノテックへの興味・関心
- ▼**男性特有の心身の悩み**
  - 身体の悩み（現在の悩み、最も悩んでいること、将来への不安）
  - 現在の最も悩んでいることへの対策方法（自由回答抜粋）
  - 体型への意識
- ▼**健康維持・管理**
  - 現在の健康状態
  - 体調面で気になること（4段階評価/ TOP BOX、TOP2）
  - 精神面で気になること（4段階評価/ TOP BOX、TOP2）
  - ストレス解消のために行っていること
  - 健康のために行なっていること（食生活/ 食生活以外）
  - 温活・腸活・菌活の認知
- ▼**女性特有の症状に対して社会に思うこと**
  - 配慮・理解は不十分
  - 配慮・理解が進んでほしい
- ▼**ポテンシャル・ニーズ・クラスター(PNCL)について**

◆レポートのダウンロードはこちらから <https://www.cross-m.co.jp/report/health/20240827karada/>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ  
 調査地域 : 全国47都道府県  
 調査対象 : 20～79歳の男性  
 調査期間 : 2024年7月26日（金）～7月28日（日）  
 有効回答数 : 本調査1,500サンプル  
※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>  
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
 設立 : 2003年4月1日  
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275  
 E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

≪引用・転載時のクレジット表記のお願い≫

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」