

報道関係各位

2026年8月20日
株式会社クロス・マーケティング

男性の身体の悩みは「抜け毛・薄毛」「体重や体型」 体調面で気になるのは、目の不調、睡眠の質の低下と睡眠不足

－ 身体の悩みに関する調査（2026年）男性編 －

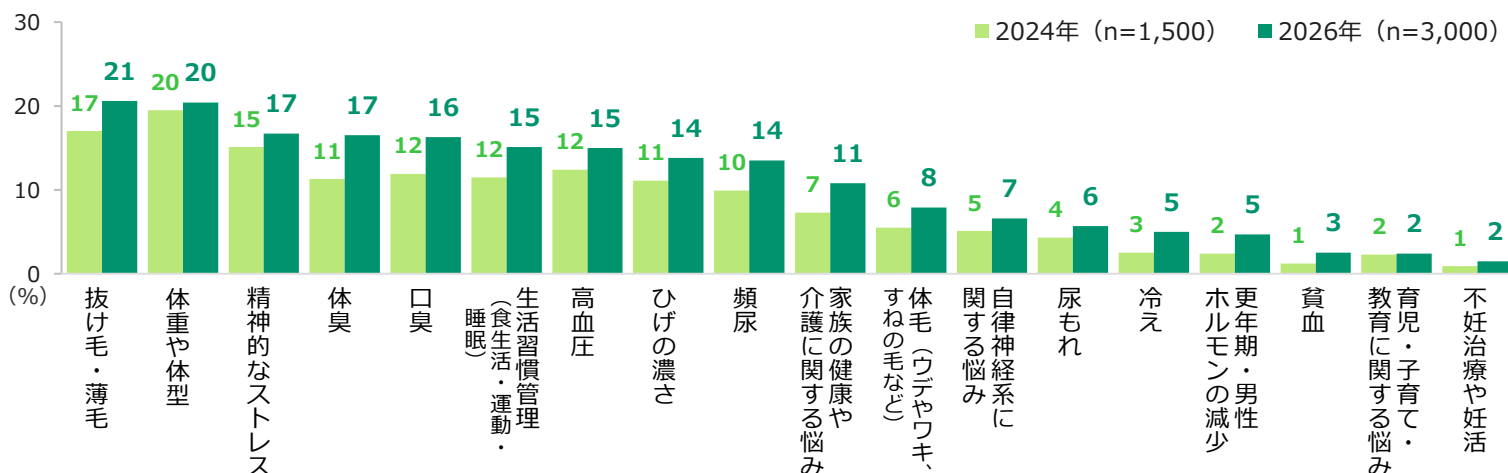
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、2026年7月、全国20～79歳の男性3,000名を対象に「身体の悩みに関する調査（2026年）」を行いました。人間関係や仕事のストレス、三大不足（栄養・睡眠・運動）など、様々な要因が身体に影響を与えています。今回は男性編として、現在の身体の悩みと対策方法、現在の体調面で気になること、男性の更年期障害およびLOH症候群の認知、女性特有の症状に対する意識についてピックアップし、分析をしました。

■ 調査結果（一部抜粋）

- ✓ **【身体の悩み】** 現在の身体の悩みは、「抜け毛・薄毛」「体重や体型」が2割台、「精神的なストレス」「体臭」「口臭」「生活習慣（食生活・運動・睡眠）管理」「高血圧」が多い。2024年と比較し「体臭」の悩みは6pt上昇。＜図1＞ 20～30代は「ひげの濃さ」「精神的なストレス」、40～60代は「抜け毛・薄毛」「体重や体型」に加えて、60代は「高血圧」、70代は「高血圧」「頻尿」の悩みが高い。20～50代は「体臭」と「口臭」が5番手以内に上がっている。＜図2＞ 最も悩んでいることへの対策として、抜け毛・薄毛は「育毛剤・発毛剤・育毛トニックの使用」、体重や体型は「運動」や「栄養管理・バランスのよい食事」、精神的なストレスは「専門治療・カウンセリングへの通院」、高血圧は「医療機関への通院」「降圧剤の服用」などの声があがった。＜図3＞
- ✓ **【体調面で気になること】** 現在の体調面で気になることは、「目の不調」「睡眠の質低下」「睡眠時間の不足」が4割台。年代別のTOP2は、20～40代は「睡眠の質低下」「睡眠時間の不足」、50～60代は「目の不調」「睡眠の質低下」、70代は「目の不調」「足腰の筋力・歩く速度の低下」があがり、年齢による体調面の違いが見てとれる。特に70代となると「足腰の筋力・歩く速度の低下」が顕著に増える。＜図4＞
- ✓ **【男性の更年期障害とLOH症候群／女性特有の症状】** 男性の更年期障害について「名称も名前も知っている」は14%で、名称のみ認知も含める認知率は55%と半数を超える。認知率は年代が上がるほど高まり、70代は73%に達する。LOH症候群の認知率は低く1割に満たない。認知率の高い20～30代でも14%と低い。＜図5＞ 女性特有の症状に対する意識は「特に意識や配慮はしていない」が43%と多くを占め、次いで「理解は不十分だが、配慮するように心がけている」が28%である。未婚では「特に意識や配慮はしていない」が51%、既婚者は37%と14ptの差があり、既婚者の方が女性特有の症状に対し、配慮する気持ちを持っている様子がうかがえた。＜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/20260820karada>

＜図1＞ 現在の身体の悩み（複数回答）



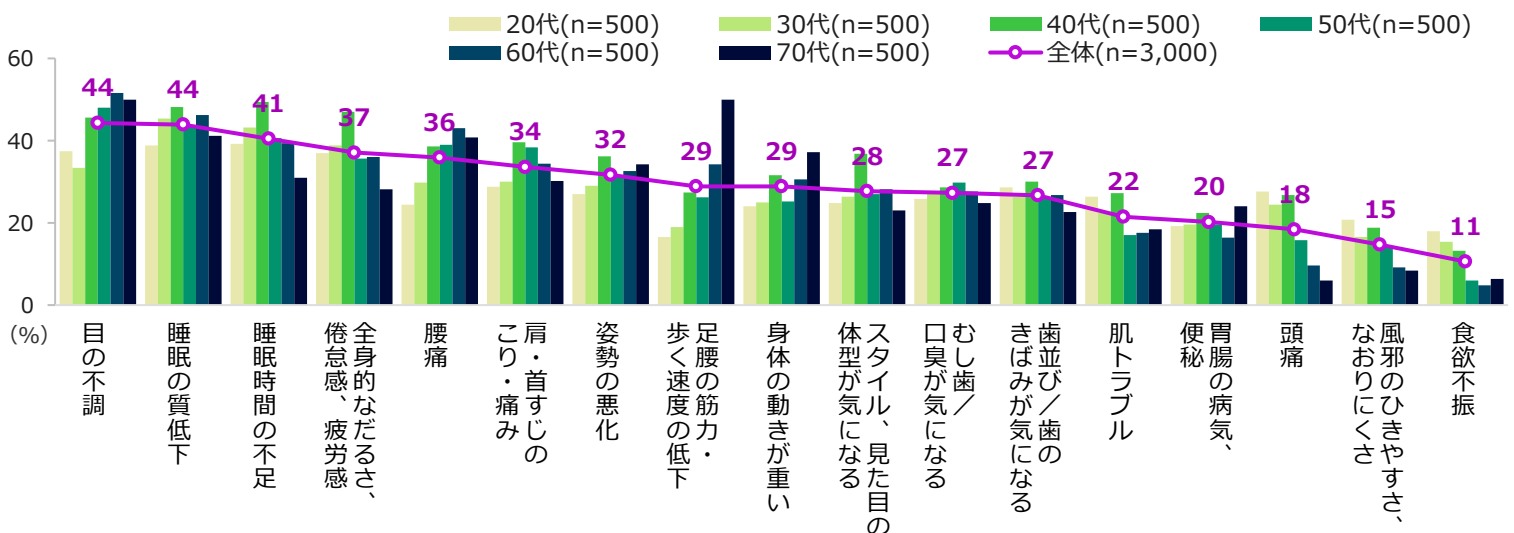
＜図2＞現在の身体の悩みランキング／年代別（複数回答：各年代n=500）※上位5項目を抜粋

	20代	30代	40代	50代	60代	70代 (%)
1位	ひげの濃さ 21	ひげの濃さ 22	抜け毛・薄毛 26	抜け毛・薄毛 27	抜け毛・薄毛 25	高血圧 36
2位	精神的なストレス 20	精神的なストレス 20	体重や体型 23	体重や体型 24	高血圧 24	頻尿 34
3位	口臭 18	体臭 19	口臭 21	体臭 18	体重や体型 24	体重や体型 24
4位	体臭 18	口臭 17	体臭 21	精神的なストレス 18	頻尿 22	家族の健康や介護に関する悩み 23
5位	体毛 13	抜け毛・薄毛 16	精神的なストレス 21	口臭 15	生活習慣管理 (食生活・運動・睡眠) 21	生活習慣管理 (食生活・運動・睡眠) 22

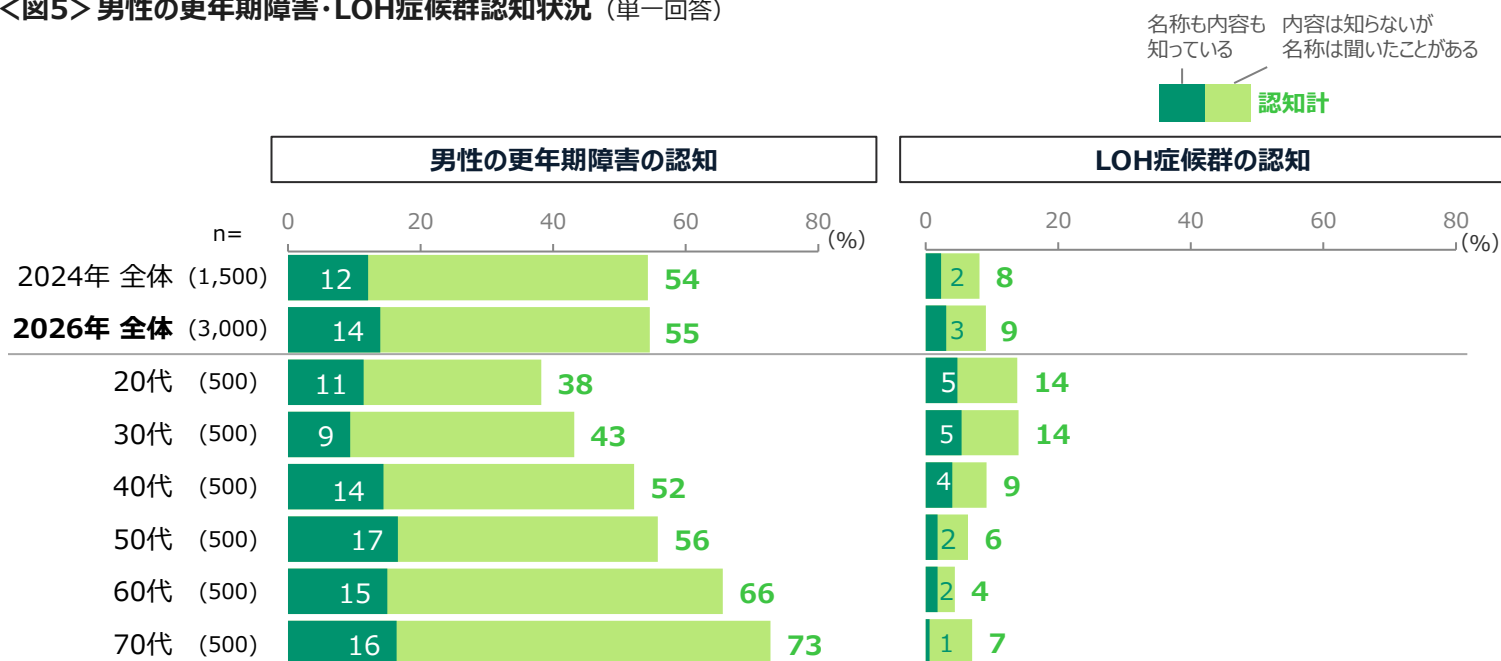
＜図3＞現在最も悩んでいることへの対策方法（自由回答抜粋）

抜け毛・薄毛 (n=247)	体重や体型 (n=202)
- 育毛剤・発毛剤・育毛トニックの使用 - AGA治療・医療機関への通院 - たんぱく質・亜鉛の摂取 - 頭皮マッサージ／丁寧なシャンプー - ストレスを感じないように生活する - 睡眠を十分にとる	- ウォーキング・ストレッチ・散歩などの有酸素運動 - 筋トレ - 栄養管理・バランスのよい食事 - 食べ方を工夫する（ベジファースト） - 毎日の体重の測定・記録 - サプリメントの摂取
精神的なストレス (n=199)	高血圧 (n=187)
- 専門治療・カウンセリングへの通院 - 処方薬の服用（睡眠薬、抗うつ薬、漢方） - 趣味・娯楽に没頭する - ストレッチ、ランニングなどの運動 - お酒や甘い食べ物・飲み物をとる - ストレスの原因から物理的に距離をおく	- 医療機関への通院 - 処方薬の服用（降圧剤） - 野菜を多く食べる、バナナの摂取 - 血圧対策飲料（胡麻麦茶など）の飲用 - 散歩・ウォーキング・ジョギング・ストレッチなどの軽い運動 - 毎日自宅で血圧測定

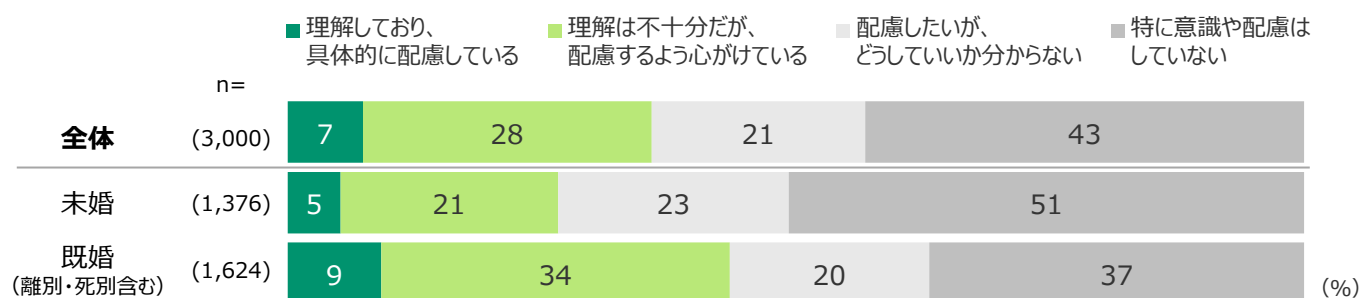
＜図4＞現在の体調面で気になること（各単一回答：4段階評価で聴取／あてはまる＋ややあてはまる割合）



<図5> 男性の更年期障害・LOH症候群認知状況（単一回答）



<図6> 女性特有の症状についての意識（単一回答）



■レポート項目一覧

- ☐ 属性設問
(年齢／居住地／婚姻状況／同居子供の有無／職業／ポテンシャル・ニーズ・クラスター)
- ☐ 調査結果サマリー

▼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（現在気になること、最も気になること、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
- ☐ 健康寿命が延びた場合の理想の過ごし方（自由回答抜粋）

▼女性特有の症状に対して社会に思うこと

- ☐ 社会の配慮・理解は不十分か
- ☐ 社会の配慮・理解が進んでほしいか
- ☐ 身体の悩みをオープンに話せる環境に変化しているか
- ☐ 配慮・理解をしているか

▼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/20260820karada>

■ 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）～28日（日）
2026年：7月29日（水）～30（木）
有効回答数 : 2024年：本調査1,500サンプル
2026年：本調査3,000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ィング

◆ 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

«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・・・」