

2022 年 10 月 3 日

～足のトラブルに悩む女性が急増～

コロナ禍と女性の足の不調に関する調査報告書

コロナ禍を機に足が弱ったと感じたことがあった 56.9%

株式会社 fitfit（本社：東京都世田谷区）は、コロナ禍における足の不調について、30 代、40 代、50 代、60 代以上の女性 662 名を対象に調査を実施しましたのでご報告致します。

当社は、2011 年の創業以来、「足にやさしく見た目に美しい靴」として、外反母趾や自分の足に合う靴が見つからないなどでお悩みをもつ女性の方から、数多くのご支持をいただいています。

また店舗では、シューフィッターの資格を持つ店員が一人一人のお悩みをお聞きし、足型測定の上、その方の足に合った靴にカスタマイズするシューフィティングサービス、「fitfitting（フィットフィッティング）」を実施し、好評をいただいています。



今回の調査は、シューフィティングの際、コロナ禍による自宅勤務や外出自粛などを機に、これまで履いていたパンプスなどが履きにくくなったなどの声を、さらに多くお聞きしたことから、その実態を把握するために実施しました。

【調査結果サマリー】

●コロナ禍により、以前に比べて外出する機会や運動する機会が減ったと思う方が 67.8%

●外出や運動する機会が減った方の中で、足が弱ったと感じたことがあった方が 56.9%

●足が弱ったと感じている方で、具体的に弱ってきたと感じること BEST 5

- 1) 歩くと疲れることが多くなった = 62.1%
- 2) 足がむくみやすくなった = 33.3%
- 3) 足の疲れが翌日まで残るようになった = 31.7%
- 4) 何もない場所やちょっとした段差で、つまずくようになった = 30.4%
- 5) 足がつりやすくなった = 28.3%

●これまでに自分の足がなんとなく変わった！と感じたタイミング BEST 3

- 1) 更年期を迎えた時 = 11.1%
- 2) 定期的にやっていたスポーツ・運動をやめた時 = 10.3%
- 3) ダイエットした後 = 10.1%

●年齢とともに履く靴（選ぶ靴）のタイプの変化 BEST 4

- 1) スニーカーを履くようになった = 51.4%
- 2) ヒールのある靴をほとんど履かなくなった = 44.7%
- 3) パンプスを履かなくなった = 40.7%
- 4) フラットシューズを履くようになった = 32.0%

【調査結果の概要】

Q1.コロナ禍により、以前に比べて外出する機会や運動する機会が減ったと思いますか？（SA）

	実数	比率
かなり減ったと思う	157	25.2%
減ったと思う	265	42.6%
変わらないと思う	174	28.0%
増えたと思う	14	2.3%
かなり増えたと思う	2	0.3%
わからない	10	1.6%
計	622	100.0%

Q2.コロナ禍を機に足が弱ったと覚えることがありましたか？（SA）

※Q1で1.かなり減ったと思う 2.減ったと思う を回答した方 422 人に質問

	実数	比率
かなり弱ったと思う	49	11.6%
弱ったと思う	191	45.3%
変わらないと思う	131	31.0%
弱っていないと思う	18	4.3%
まったく弱っていないと思う	25	5.9%
わからない	8	1.9%
計	422	100.0%

Q3.ご自身の足が弱ってきたと感じることは？（MA）

※Q2で1.かなり弱ったと思う 2.弱ったと思う を回答した 240 人に質問

N=240

	実数	比率
歩くと疲れることが多くなった	149	62.1%
足がむくみやすくなった	80	33.3%
足の疲れが翌日まで残るようになった	76	31.7%
何もない場所やちょっとした段差で、つまづくようになった	73	30.4%
足がつりやすくなった	68	28.3%
歩くときに足を上げずに、すり足になるようになった	53	22.1%
歩幅が狭くなった	47	19.6%
怪我をした覚えがないのに足に痛みを感じるがあった	36	15.0%
タコや魚の目、外反母趾など足のトラブルが増えた	34	14.2%
以前履いていた靴が、気持ちよく履けなくなった	24	10.0%
わからない	5	2.1%
その他	3	1.2%

Q4. これまでに自分の足がなんとなく変わった！と感じたタイミングは？（MA）
N=622

	実数	比率
更年期を迎えた時	69	11.1%
定期的にやっていたスポーツ・運動をやめた時	64	10.3%
ダイエットした後	63	10.1%
定期的にスポーツ・運動をはじめた時	60	9.6%
出産後	58	9.3%
その他	35	5.6%
変わったと感じたことは無い	227	36.5%
わからない	128	20.6%

Q5. 年齢とともに履く靴（選ぶ靴）のタイプがどのように変わってきましたか？（MA）
N=622

	実数	比率
スニーカーを履くようになった	320	51.4%
ヒールのある靴をほとんど履かなくなった	278	44.7%
パンプスを履かなくなった	253	40.7%
フラットシューズを履くようになった	199	32.0%
ヒールの高さが低い靴を履くようになった	154	24.8%
安定性のある太いヒールの靴を履くようになった	85	13.7%
変わったと感じたことは無い	99	15.9%
その他	4	0.6%

■ 調査概要

- ・ 調査期間：2022 年 6 月 8 日から 6 月 13 日
- ・ 調査対象：30 代、40 代、50 代、60 代以上の女性
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：WEB 調査（調査委託会社：株式会社ジャストシステム）
- ・ 有効回答数

	30 代	40 代	50 代	60 代以上	全体
実数	156	158	153	155	622
比率	25.1%	25.4%	24.6%	24.9%	100.0%

- ・ 未婚・既婚

	未婚	既婚
実数	200	422
比率	32.2%	67.8%

▶ 足のクリニック 表参道 院長 桑原靖先生からのアドバイス
～「足の不調を感じたら、まずは靴の見直しを」～



ここ数年、コロナ禍によるテレワークや「巣ごもり」が原因で足のトラブルを訴える患者さんが増えています。骨折などで足にギプスを巻くと、筋肉がどんどん落ちて細くなってしまうのと同様、コロナ禍の巣ごもりで体力が落ちてしまうのです。運動不足解消を目的にランニングを始める方や室内でのオンラインフィットネスを楽しまれる方も増えてきましたが、体力が落ちてしまっている状態での過度な運動は、足の関節や筋肉を痛めてしまう原因になります。

人間の体は本来、正しい骨格構造のもと、適切な筋肉を適切な量だけ動かすようにできています。加齢や生活習慣の変化による筋肉の衰えや靭帯の緩みなどが原因となり、足の骨格がゆがみ、足裏のアーチ構造が崩れる状態が生じやすくなります。「足の不調」を感じ、なかなか改善しない方は、まず、靴を見直してみることをおすすめします。

足によい靴とは、足を衝撃から守り、足アーチがくずれのを防いでくれる靴です。正しい靴選びの基本は、自分の足のサイズを知り、サイズに合った靴を選ぶことです。きつい靴はもちろん、ゆるい靴も足のトラブルの原因になります。中で足がブカブカと動いてしまうような靴も足に決してよくありません。対策をしないと歩けば歩くほど足の形が崩れていきます。

■ ご参考

- ▶ 当社を代表する「ポイントッドパンプニーカー」シリーズ。
“パンプスなのにスニーカーのような履き心地”のキャッチコピーで、累計販売足数 68 万足を売り上げた人気の「ポイントッドパンプニーカー」シリーズにおけるストラップ付のワンヒールタイプです。

土踏まず部分のクッションが足裏のアーチを支え、甲部分のストラップでしっかりと足をホールドすることができるため、足にやさしく、快適な歩行を叶えます。

飾りのないプレーンなデザインで、「パンプスでも足が痛くない」とのお声を多数いただき、靴選びに悩む女性でも様々なシーンでご着用いただいている人気の万能パンプスです。



- ▶ シューフィッティングサービス「fitfitting（フィットフィッティング）」は、店舗において、シューフィッターの資格を有するスタッフが、足の特徴やお悩みなどをカウンセリングし、足型測定の上で、最適なシューズを試していただきながら、足に合う靴を選定します。

また、必要に応じて、その靴にオリジナルパーツを組み合わせたセミオーダーのインソールにて足に合うようカスタマイズ※します。

さらに、足や靴のケアの仕方などアフターフォローも実施します。

※カスタマイズが必要な方には、部材実費のみの2,200円を頂戴いたしますが、
不要な場合、シューフィッティング費用は無料です

●株式会社 fitfit について

「リーズナブルな価格で、足当たりがやさしく、履き心地がよく、女性らしさを楽しめて走れるパンプス」を目指して、2011年に創業しました。

女性を「足元から元気にする」ブランドとして、多くの女性に支持されています。一人ひとりの女性が足にぴったりフィットする靴で、前を向いて自分らしく人生を歩き続けてほしいーその願いをブランドテーマ「歩け歩けわたし®」に込め、「ファッションと機能の両軸」を大切にした靴づくりを進めています。

詳しくは fitfit コーポレートサイトまで

<https://corp.fitfit.jp/>

※「fitfit」「歩け歩けわたし」は（株）fitfit の登録商標です

本件に関するお問い合わせ先

【報道関係者】

株式会社 fitfit マーケティング部 菅野、玉田

TEL：03-5491-8360 FAX：03-5491-8361

E-mail：fitfit_pr@ml.fitfit.co.jp