

－ 40代から60代女性の足の悩みに関する意識調査－

中高年女性の足に危険信号！約8割が足にお悩み

約30%が外反母趾の自覚症状があるということが明らかに

全国の中高年女性の家に、約2億足<sup>※</sup>の“埋蔵靴”が眠っている可能性あり！？  
92.2%が家に“履いてない靴”があると回答し、平均7.7足の“履いてない靴”を保有

機能とデザインを兼ね備えた靴「fitfit（フィットフィット）」を販売する株式会社fitfit（本社：東京都世田谷区 社長：林恵子）は、「足の悩みに関する意識調査」を行いました。

調査期間は2016年7月6日～2016年7月10日、インターネットにより全国の40～60代の女性1413名に対してアンケートを行いました。

※調査結果をご利用頂く際は、必ず「fitfit調べ」と明記下さい。

## 調査トピック

全国の中高年女性の家に、約2億足<sup>※</sup>の“埋蔵靴”が眠っている可能性あり！？

- 92.2%が家に“履いてない靴”があると回答し、平均7.7足の“履いてない靴”を保有している  
“履いてない靴”を購入した理由第1位は77.8%が選んだ“デザイン”

年々厳しくなる中高年女性の靴への選球眼

- 靴を購入する際に重視する点は、“履き心地”“歩きやすさ”は当たり前  
“価格”“デザイン”が前回から15%以上大幅アップ

中高年女性の足元オシャレの代償が浮き彫りに

- 81.1%が足に何らかの悩みを抱えていると回答  
足の悩み第1位は42.4%が回答した“外反母趾”、次いで“ヒールの高い靴が履けない”

中高年女性の約30%は外反母趾の自覚症状がある

- 最も外反母趾の自覚症状が多いのは55.8%が回答した60代

外反母趾は買い物、旅行、レジャーの天敵！

- 外反母趾で悩む94.8%の人は、出かけている最中に足のトラブルを感じた経験あり  
感じたシーン第1位は64.6%が回答した“買い物”、次いで“旅行”という結果に

※こちらの数値は本調査データをもとにした“履いてない靴”の平均保有数と、総務省統計局の「年齢(5歳階級)、男女別人口」を参考に算出したものです。

株式会社 fitfit PR 工藤

TEL : 03-6703-8010 / 080-5973-6843 URL : <http://www.fitfit.co.jp/>

一般の方からのお問い合わせ

TEL : 0120-178-788 (9:00~21:00)

全国の中老年女性の家に、約2億足の“埋蔵靴”が眠っている可能性あり！？  
 92.2%が家に“履いてない靴”があると回答し、平均7.7足の“履いてない靴”を保有している  
 “履いてない靴”を購入した理由第1位は77.8%が選んだ“デザイン”

「1年以上履いてない靴はありますか」という質問に対して、「ある」と92.2%の人が回答し、40代～60代女性のほとんどが履いてない靴をもっているということが分かった。

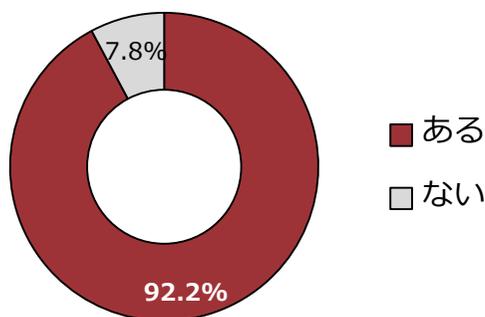
「履いてない靴がある」と回答した人を対象に、「履いてない靴は何足ありますか」と質問をしたところ平均で7.7足の「履いてない靴」を保有していた。また統計庁が2016年6月に公表した「年齢(5歳階級)、男女別人口」によると、40代～60代女性は全国に約2640万人。そのため、全国の中老年女性の家には7.7足×2640万人で約2億足の“埋蔵靴”が眠っている可能性があることが示唆された。

また「履いてない靴」を買った理由第1位は77.8%が回答した「デザイン」、次いで35.6%が回答した「価格」という結果に。

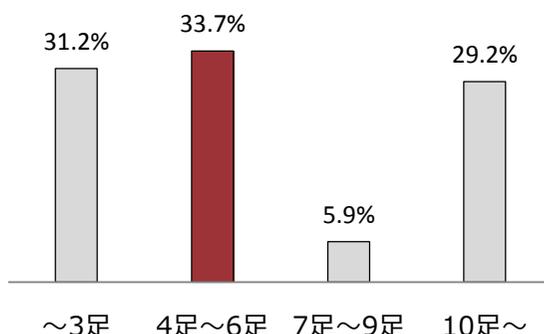
全国の中老年女性の家には約2億足の履いてない埋蔵靴が眠っている可能性があるという、いかに自分の足にマッチする靴を見つけることが難しいかを再認識する結果となった。

※こちらの数値は本調査データをもとにした“履いてない靴”の平均保有数と、総務省統計局の「年齢(5歳階級)、男女別人口」を参考に算出したものです。

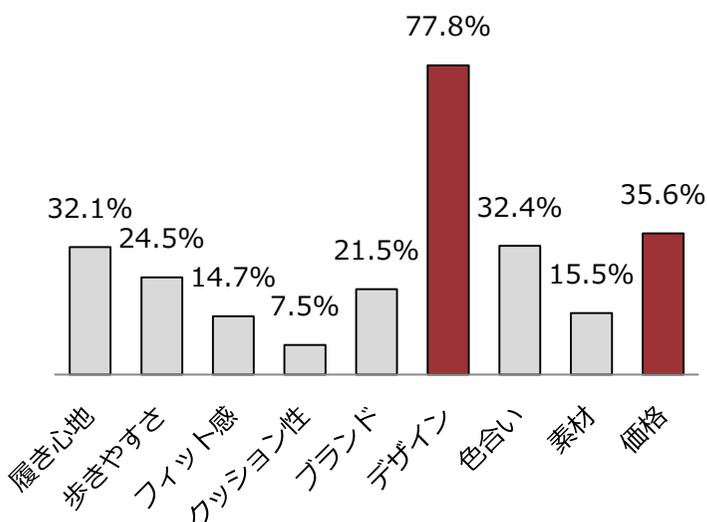
O. 1年以上履いてない靴はありますか (SA) N=1413



O. 履いてない靴は何足ありますか (MA) N=1303



O. その靴を買った理由を教えてください (MA) N=1303



平成28年1月1日現在 (人口速報を基準とする確定値\*)

January 1, 2016 (Final estimates)

| 年齢階級<br>Age groups | 総人口<br>Total population |           |             |
|--------------------|-------------------------|-----------|-------------|
|                    | 男女計<br>Both sexes       | 男<br>Male | 女<br>Female |
| 総数<br>Total        | 127,043                 | 61,794    | 65,250      |
| 40～44              | 9,791                   | 4,956     | 4,835       |
| 45～49              | 8,765                   | 4,417     | 4,348       |
| 50～54              | 8,078                   | 4,046     | 4,032       |
| 55～59              | 7,552                   | 3,753     | 3,799       |
| 60～64              | 8,391                   | 4,120     | 4,271       |
| 65～69              | 9,901                   | 4,782     | 5,119       |

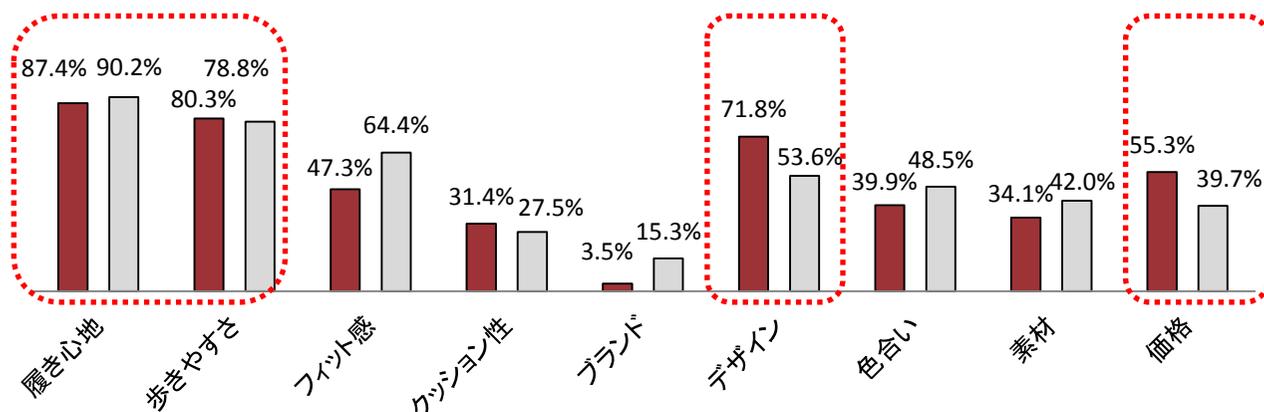
## 年々厳しくなる中高年女性の靴への選球眼 靴を購入する際に重視する点は、“履き心地”“歩きやすさ”は当たり前 “価格”“デザイン”が前回から15%以上大幅アップ

「中高年女性が靴を購入する際に重視する点」第1位は87.4%が回答した「履き心地」、第2位は80.3%が回答した「歩きやすさ」となった。3年前の同社調査と比較すると、靴を購入する際に重視する点として「デザイン」を選んだ人が約20%、価格を選んだ人が約15%アップする結果となった。

「履き心地」「歩きやすさ」はもちろん、「デザイン」「価格」の重要性もアップしているという、年々厳しくなる中高年女性の選球眼が浮き彫りとなった。

■ 2016年 □ 2013年

Q.靴を購入する際に重視する点は何ですか (MA) N=1413



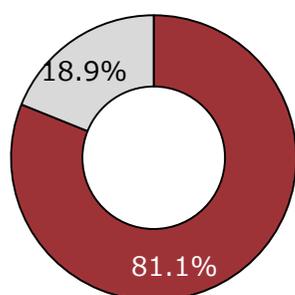
## 中高年女性の足元オシャレの代償が浮き彫りに 81.1%が足に何らかの悩みを抱えていると回答 足の悩み第1位は42.4%が回答した“外反母趾”、次いで“ヒールの高い靴が履けない”

「足・靴に関する悩みを抱えていますか」という質問に対して、「はい」と81.1%の人が回答し、40代～60代女性の5分の4が悩みを抱えているということが分かった。また悩みで一番多かったものは1位は42.4%が回答した「外反母趾」、2位は38.8%が選んだ「ヒールの高い靴が履けない」となった。

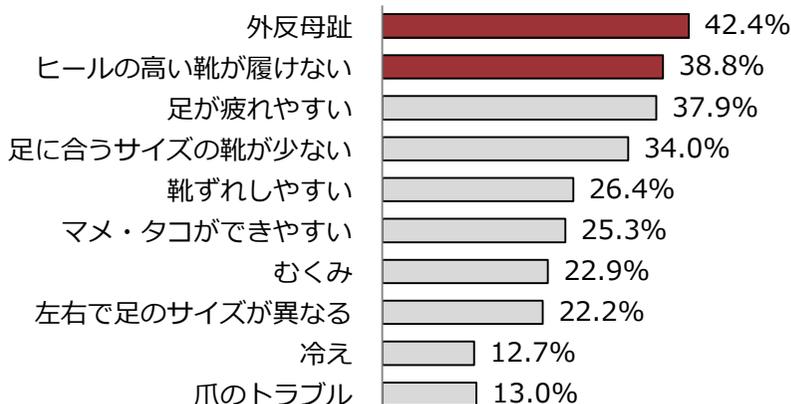
長年ハイヒール等で足を酷使してきた中高年女性の、思わぬ“おしゃれの代償”が明らかとなった。

Q.現在、足・靴に関する悩みを抱えていますか (SA) N=1413

Q.抱えている足の悩みは何ですか (MA) N=1146



■ はい  
□ いいえ

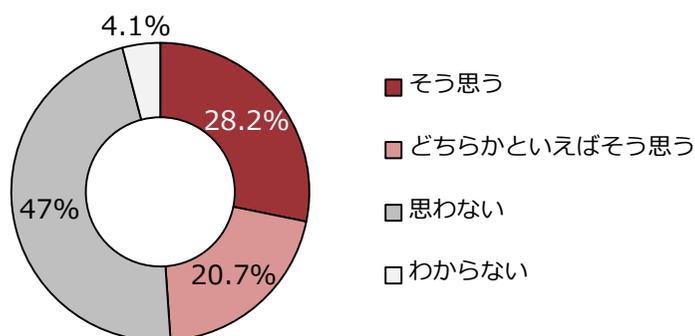


## 中高年女性の約30%は外反母趾の自覚症状がある 最も外反母趾の自覚症状が多いのは37.2%が回答した60代

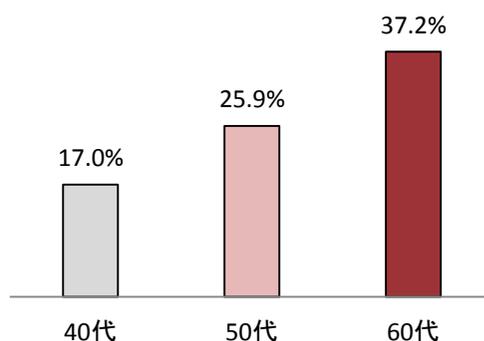
「自分は外反母趾だと思いますか」という質問に対して、「そう思う」と回答した人は28.2%となった。年代別に見ると「そう思う」と回答した人は、60代が37.2%、50代は25.9%、40代は17%という結果となった。

中高年女性の約30%に外反母趾の自覚症状があることに加えて、加齢とともに外反母趾に悩む人の割合が増えることが明らかになった。

Q.自分は外反母趾だと思いますか (SA) N=1413



年齢別推移



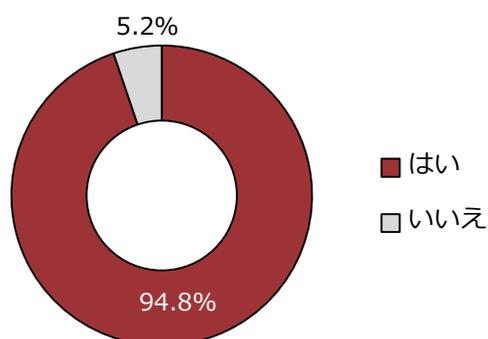
※本調査はアンケート調査による自覚症状に関するデータであり、レントゲン計測（外反母趾角20度以上の定義）は実施していない旨ご了承ください。

## 外反母趾は買い物、旅行、レジャーの天敵！ 外反母趾で悩む94.8%の人は、出かけている最中に足のトラブルを感じた経験あり 感じたシーン第1位は64.6%が回答した“買い物”、次いで“旅行”という結果に

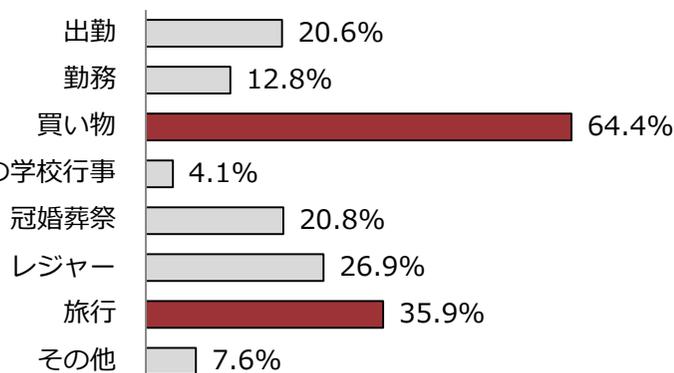
外反母趾の自覚症状がある人を対象に「出かけている最中に、足のトラブルを感じたことはありますか」という質問をしたところ、「はい」と回答した人は94.8%となった。続いて「どのような時に足のトラブルを感じましたか」を質問したところ、第1位は64.4%が回答した「買い物」、ついで「旅行」となった。

中高年女性の約半数が頭を抱える外反母趾だが、“足のトラブルで買い物が楽しめない”“旅行が楽しめない”という、思わぬ影響が浮き彫りになった。

Q.出かけている最中に、足のトラブルを感じたことはありますか (SA) N=691



Q.それはどのような時でしたか (MA) N=655



## 本当は怖い！外反母趾がもたらす症状

外反母趾の患者さんの中には、母趾の痛み以外にも

✓となりの趾の裏が痛む

✓足の甲が痛む

✓足首や膝、腰が痛む



といった母趾以外の症状を示す方が少なくありません。

また、外反母趾になると、骨の配列と筋・腱の配列がずれて母趾に力が入りにくくなります。

このため歩くのが不安定、つま先立ちしにくいといった機能的な問題

を訴えられる方もいらっしゃいます。ご高齢の方の転倒の原因の一つとして外反母趾も最近話題になっています。

## 外反母趾の原因

✓遺伝… 外反母趾になりやすい体質は遺伝します。

✓やわらかい関節… 親指の付け根にある第1中足骨を支える靭帯が緩むと、第1中足骨が内側に倒れる原因に。

✓扁平足… 外反母趾から扁平足になる人もいますが、扁平足から外反母趾になる人もいます。

✓ハイヒール、先細の靴… これらの靴を履き続けることで外反母趾になる人もいます。

✓加齢… 年齢が進むと骨格を支える靭帯や腱がたるみ、外反母趾が悪化する場合があります。

✓体重… 体重増加もひとつの要因として作用するケースも。



## 外反母趾にならないために気をつけたい3つのポイント

✓よく歩く… 外反母趾の要因の一つは、年齢と共に衰える足の筋力低下。筋力が減少すると、土ふまずを支えるアーチが減少し、バランスが偏ってきます。足指周りの筋肉の退化を防ぐためにも運動をしましょう。

✓靴選び… 先端の狭い靴を避け、5本の指が靴の中でしっかり伸びるものを選びましょう。足幅が広くなりすぎないように、甲で足をとめられるもの（足の幅を、ボールの手前部分で紐やベルトで止められるもの）が望ましい。

✓歩き方… 歩行では、足はかかとから地面につき、つま先で離れるのが基本です。その間、からだの重心も足の後ろから前へ移動します。重心が前に偏りすぎる歩行は（長時間のハイヒール歩行など）外反母趾発生の要因になります。

## 外反母趾を悪化させないためにできる3つのこと

✓グーパー運動… 足の指をグーパーと開いて閉じてを繰り返す。朝晩でそれぞれ30回程度。特にパーを頑張ってください。親指の先を内側に開く（外反母趾の逆です）筋肉の鍛錬につながり、外反母趾の進行を抑えます。

✓足のストレッチ… 親指の先が内側に開く、親指の付け根外側のストレッチも有効です。

✓ガーゼやコットンを挟む… 皮膚の擦れを起こさせないため、親指付け根外側が固くなるのを防止するために親指と第2足指の間にガーゼやコットンをはさみ親指と第2足指が直接触れないようにしておくことも有効です。

## 須田康文医師 プロフィール

国際医療福祉大学三田病院 整形外科 須田康文医師（すだやすのり）

専門：外反母趾、成人期扁平足、変形性足関節症

外反母趾手術の名手。日本の整形外科医療をリードする同院整形外科の足の外科で外反母趾を究める唯一の存在でもある。

### 【経歴】

1986年 慶應義塾大学医学部卒業  
 1996-'98年 イギリス・リーズ大学留学  
 2005年 慶應義塾大学整形外科専任講師  
 2016年 国際医療福祉大学教授  
 国際医療福祉大学三田病院整形外科部長

### 【所属学会】

日本整形外科学会  
 日本足の外科学会(理事)  
 日本靴医学会(理事)

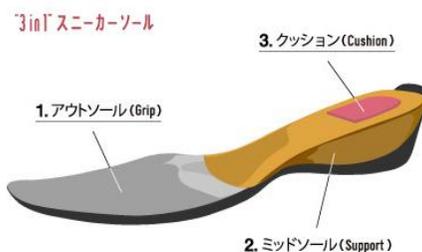
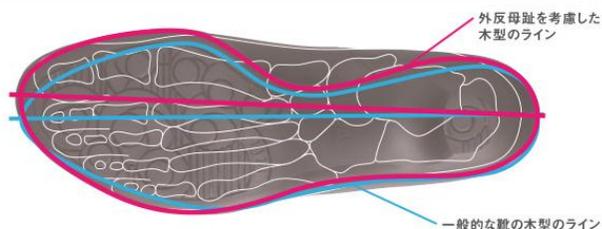


## 足に悩む、これ以上「履かない靴」を増やしたくない人必見 履き心地抜群のfitfitおすすめロングセラー商品

本調査を通して、中高年女性の約80%に足を悩みを抱えていること、さらに家には約2億足の“埋蔵靴”が眠る可能性があることが明らかになりました。機能とデザインを兼ね備えた靴「fitfit（フィットフィット）」を販売する株式会社fitfitは「履かない靴」をこれ以上増やしたくない人必見の、履き心地抜群の商品を発売しております。

### fitfitの特徴

1. センターラインを親指寄りに振ったオリジナルの足なり設計で親指を解放する木型。
2. 足指の自然なラインに沿ってフィットするよう、ソールの爪先部分の親指側を高く小指側を低く設計。
3. ソールとヒールが一体となった「3 in 1」スニーカーソールは、アウトソール、体重を支えるハードなミッドソール、ヒール部分に内蔵された衝撃吸収クッションの3層構造。



### fitfitおすすめロングセラー商品



シリーズ累計売上  
**12万足以上！**

バイカラーストレッチ  
ヒールアップバレエ  
9,900円+税(セール価格)

人気のバイカラーが、さらにのびやかで快適な履き心地になりました。エレガントなのに、スニーカーを思わせる軽やかなフィット感が特徴。



シリーズ累計売上  
**11万足以上！**

バックルバレエスタック  
ヒールパンプス  
6,900円+税(セール価格)

デニムを思わせる、ニュアンスある表情のゴートレザー。シックなスタックヒールは、履きやすさをきわめた3.5cmヒールです。おなじみの大きな革巻きのバックルが、デザインアクセント。