asics WALKING

女性のフットケア白書2026

INDEX

02. 調査概要

03. 調査・分析のサマリー

04. 調査・分析のペルソナ・ポイント

05. 調査・分析から見えた20代、30代、40代のペルソナ①

06. 調査・分析から見えた20代、30代、40代のペルソナ②

07. 足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト①

08. 足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト②

09. 足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト③

10. 足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト④

11. 足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト⑤

12. 足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト⑥

13. 足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト⑦

14. 足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト⑧

15. 専門家からのアドバイス（下北沢病院・久道勝也理事長）

16. エキスパートからのコメント

主催：アシックス商事株式会社
協力：下北沢病院

調査概要

フットケアは身だしなみや美容面だけでなく、
足や全身の健康維持の面でも重要であるといわれています。
また、一般的に女性は男性に比べて足が変形しやすい傾向にあるといわれており、
できるだけ早い時期から正しいフットケア方法やそれらのメリットを知ることが大切です。

社会は今、世代を問わず、ウェルビーイングな
ライフスタイルにシフトチェンジしてきています。

私たちは、多くの方に歩くことをもっと楽しんでいただきたいと考えています。
足に関わる悩みやフットケア、シューズ選びといったポイントを起点に、
さまざまな世代のライフスタイル、美容習慣などについて、インサイト調査を実施しました。

本白書は、さまざまなステークホルダーと協力し、
フットケアがココロとカラダを整える新しい美容習慣として
社会に広がることを目指して作成しています。

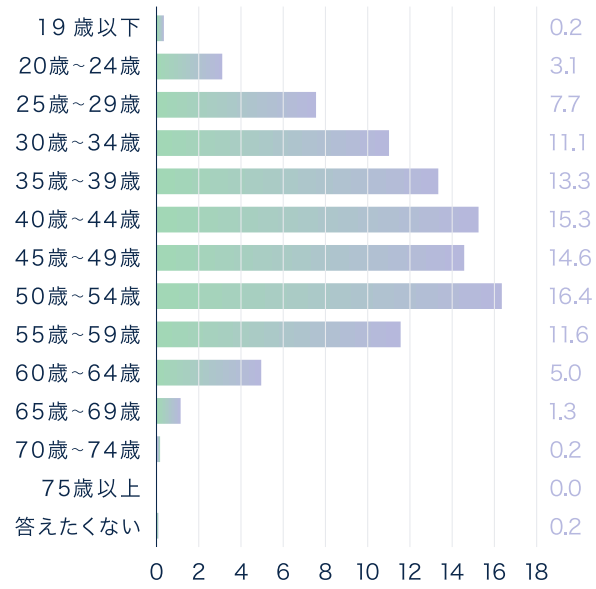
ASICS Walkingは、みなさんの“歩く”をサポートしていきます。

調査分析の目的・特徴・手法

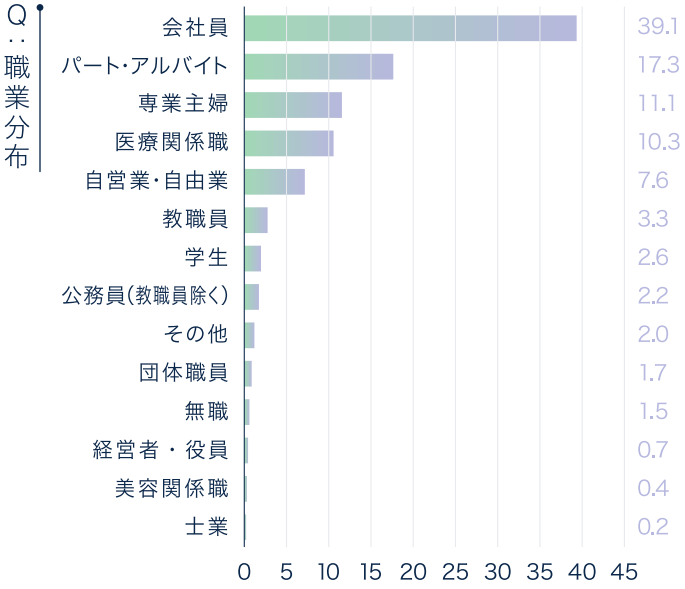
調査目的：女性のフットケアおよびシューズの購入に関する解像度を上げる
調査手法：定量調査（Webアンケート）、
定性調査（オンラインでの取材と、そこから抽出した人たちへの個別の深掘りインタビュー）
調査期間：Webアンケート2025年11月25日～12月8日、
Webアンケートから抽出した人たちへの個別の深掘りインタビュー2025年12月
特　　徴：アンケートにご回答いただいた人たちの
行動の解像度を上げる目的でインサイト調査を実施しています。
分析や本白書の作成は多様な知見を持つエキスパートも参画しています。
前　　提：アンケートにご回答いただいた人たちの行動インサイトの解像度を上げることを目的としているため、
「フットケア」を限定的な「足のケア」にとどめず、さまざまな選択肢を用意し、回答してもらいました。

回答者の属性（回答者数：一般女性542人）

Q：回答者の年齢分布



Q：職業分布



※単位は%

調査・分析のサマリー

自己肯定感は足元から育つ

Webアンケートやそこから抽出した人たちへの個別の深掘りインタビューでは、10代や20代ですでに足の悩みを抱えつつも、痛みや生活への支障がないため、足のお手入れであるフットケアに取り組む気づきや機会は少ないのが現状です。

また、20代、30代、40代とも変わらず、シューズの選択にファッション性、デザイン性、「かわいい」を求める傾向があります。

そのトレードオフとも言える状況に変化が訪れるのが、30代半ば以降の人たちでした。
足への負担が蓄積され、「足のトラブル」として顕在化してくる時期です。
ここでセルフケアから徐々に、足のお手入れ、フットケアに取り組む傾向が強まっていきます。

妊娠・出産・育児といったライフイベントをきっかけに、ヒールがある靴などを避け、スニーカーなどフラットなシューズを履く機会が増えます。また、コロナ禍をきっかけに、日本でも「ビジネスカジュアル」が定着し、ビジネスシーンで履くシューズの選択が大きく変わりました。

インサイト調査によって具体化した内容は、年齢層によって違います。

> ・20代：足に「違和感」があっても「ファッション性」を優先する
> ・30代：足に蓄積された悩みを「がまん」しつつ、ビジネスシーンで求められるフォーマルなアイテムとしてのシューズも捨てられない
> ・40代：「痛み」や「支障」がより顕在化するものの、気軽な相談先、エビデンスがあるフットケアに出会えない人が多い

30代を中心にグラデーションで進行する「価値観の変化」も影響しています。

> ・20代までは「外からの見え方」が気になる
> ・30代からは「自分の中でどう感じ、選択するか」に変化する

行動インサイトでは、ライフスタイルとの結びつきが大きいことが浮かび上がりました。「フットケアを日常的に行うことが自己肯定感にプラスの影響を及ぼしている」と感じる20代～40代の人が多くいました。行動インサイトをデプスインタビューなどで深めていくと、「美しさ」の概念が変化してきており、「心身ともに健康」であることが「かっこいい」、つまり「ウェルビーイング」※1 や「エシカル」※2 なライフスタイルになっていきます。

「ウォーキング」「ランニング」「歩くこと」を習慣化し、その時間に自分を振り返り次の行動につなげていくプロセス「リフレクション」の機会にも位置づけています。フットケアを、こうしたライフスタイルの好循環を維持するため重要だと考えていました。結果的にフットケアが自己肯定感や主観的健康感にプラスの影響を与えていると言えます。

(*1) ウェルビーイング／身体・精神・社会的に満たされた良い状態のこと
(*2) エシカル／「倫理的」「道徳的」という意味で、人、社会、環境、地域に配慮した考え方や行動のこと

調査・分析のペルソナ・ポイント

Webアンケートから見えてきたトレンド

●美容に時間とお金をかけるが、優先順位は「顔」「肌」といった露出しているところから
●フットケアは足の付け根からつま先まですべてが対象と考え、疲労回復やむくみ対策などのマッサージや保湿がケアの主流
●足（つま先やかかとの部分）のケアは優先度が低い
●痛みや生活への支障がフットケアに取り組むきっかけ
●フットケアのイメージは個人差が大きく、手法や効果について何が正しいのか疑問を持っている

Webアンケートから抽出した人たちへの個別の深掘りインタビューから見えてきた特徴

●ランニング・ジョギングを習慣として採り入れている
●足に悩みを抱えていてもシューズにはファッション性を求めている
●「歩くこと」「走ること」を通じてリフレクションしている
●自宅でのセルフケアは風呂上がり
●自分が求めるフットケアをしてくれるサロン探しに試行錯誤している
●パンプスをほとんど履かない生活

フットケアの影響

●フットケアがあるウェルビーイングなライフスタイルによって、自己肯定感や主観的健康感がプラスの影響を受けていると感じている
●「疲労軽減」「足の状態の把握・理解」「皮膚トラブルの予防・改善」「リラックス効果」を得ている

キーワード

●心身ともに美しくありたい（≒美容・健康維持）
●リフレクション
●タイパ（タイムパフォーマンス）
●コスパ（コストパフォーマンス）
●ケアのエキスパート
●足（つま先やかかとの部分）だけでなく、足（脚）全体のトータルケア

世代で変わる特徴

40代　痛み×相談先不在

30代　がまん×フォーマル文化

20代　違和感×ファッション優先

価値観の変化

20代までは「外からの見え方」が気になる
30代からは「自分の中でどう感じ、選択するか」に変化する

※個人差があり、グラデーションがあります

行動インサイト

美しいライフスタイルでありたい

それは美容・健康維持のための自然な取り組み

ウォーキング、ランニングによるリフレクション

フットケアを含むボディメンテナンスで維持

心身がリフレッシュして、
自己肯定感、主観的健康感がアップ

調査・分析から見えた20代、30代、40代のペルソナ①

Webアンケート分析、Webアンケートから抽出した人たちへの個別の深掘りインタビュー分析、エキスパートの知見をベースに検討すると、以下のようなペルソナが浮かび上がりました。
20代、30代、40代の女性のペルソナを紹介します。

20代

【ライフスタイル】
●美容・健康に月1〜2万円使う
●「十分な睡眠時間」「ジョギング・ウォーキング」に取り組む
●シューズ選びで「デザイン性」を重視

【足の悩み】
●「むくみ」「疲れ」「冷え」「足の形」「外反母趾・内反小趾」「足に合うシューズがない」で悩む
●ケアは「保湿ケア」「リンパマッサージ」「ストレッチ」にとどまる

【フットケアの取り組み】
●10人に3人程度が取り組むが、取り組んでいても月に1〜3回程度と関心が低い（痛みや支障があまりないため）

30代

【ライフスタイル】
●美容・健康に月2万円を使う
●睡眠時間を大事にし、食生活や「ストレッチやヨガ、ピラティス、エアロビクス」「ジョギング・ウォーキング」で心身ともに健康でいたいと考えている
●「フットケア」が気になり始めている

【足の悩み】
●「むくみ」「疲れ」「冷え」「足に合うシューズがない」を抱えている
●「足の形」「外反母趾・内反小趾」「つめの悩み」「かかとの荒れ」「タコ・魚の目」が20代より悪化

【フットケアの取り組み】
●30代後半になると10人に5人が行うようになる
●「ストレッチ」「保湿ケア」「リンパマッサージ」が中心
●「足の観察」「アーチ構造を改善するためのインナーソール」「ネイルケア」「角質ケア（タコ・魚の目含む）」といった痛みのケアや予防が増加

40代

【ライフスタイル】
●美容・健康に月1〜3万円使う
●睡眠時間や食事の取り方にこだわりを持ち、「ジョギング・ウォーキング」を習慣化
●「足に負担がかからないシューズ選び」に関心が高まる

【足の悩み】
●「つめの悩み」「足の形」「むくみ」が目立って気になる
●「足の疲れ」「足に合うシューズがない」「外反母趾・内反小趾」「かかとの荒れ」も抱えており、フットケアに対症療法的に取り組む

【フットケアの取り組み】
●10人に5〜6人が取り組む
●保湿ケアとともに「足の観察」に取り組む人が多い
●「アーチ構造を改善するためのインナーソール」「足に合ったシューズ選び」が多く、実利を求める傾向が強まる

調査・分析から見えた20代、30代、40代のペルソナ②



東京・丸の内の働く女性を
応援するプロジェクトのプロデューサー

エキスパート
井上友美の視点

20代

20代にとって足の悩みは、“ケアすべき課題”というより、“自己管理の課題”と受け取られている傾向があります。
職場環境、勤務形態によって選択肢が大きく変わると思いますが、オフィスカジュアルが選択できない状況下にあると、より足の悩みは深刻になると思われます。
シューズは自己表現であり、職場や人間関係の中で「どう見られるか」を左右する要素でもあるため、多少の痛みや違和感は、“がまんすべきもの”として扱われがちです。



30代

30代のシューズ選びでは、「きちんとして見えること」と「足への負担を減らしたい」という思いが併存し、強いトレードオフが生じやすい傾向が見られます。特に、オフィスカジュアルの自由度が低い職場環境では、ヒールやパンプスを履き続けることが前提となり、足の疲れや痛みが慢性化しやすいと考えられます。
一方で足の悩みをシューズのみの問題ではなく、歩行や姿勢、全身の使い方と結びついた課題としてとらえ始めている点が特徴的です。
30代は、フットケアを「一時的な対処」から「生活を支える習慣」へと移行させる重要なタイミングととらえることができます。



40代

この世代では、足の悩みは一時的な不調ではなく、「これからの生活や健康にどう影響するか」を考える対象へと変化していると考えられます。
美容への関心は続いているものの、その目的は「見た目を整えること」から「自分の調子を保つこと」「不調を長引かせないこと」へと重心が移っているように見受けられます。
40代のフットケアは、不調をゼロにすることではなく、「自分の足の状態を理解し、納得して付き合っていくための行為」として位置づけられます。



足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト①

足の悩みを抱えてからフットケアに取り組む過程

「ファッション性」＜「快適に歩けるシューズ」の比重高まっていく

	高校生・大学生	20代	30代	40代
キーワード	厚底 or かわいい	就活→きれいに見える	重視する価値観の変化	自分への投資
価値観の変化	違和感はがまん	違和感よりファッション性	心地よさを基準に選択	心身の健康の基本は「歩く」から
症状支障	症状・違和感が少しずつ始まる		痛み・生活への支障が出始める	
行動変容	フットケアによる痛み・支障の軽減の試行錯誤			
シューズ選び	自分の足に合うシューズがみつからない			

＋ フットケアとの出会いが始まる、深まる時期

社会の風潮	「ウェルビーイング」「エシカル」に重きを置くライフスタイル

年齢を重ねて深まっていくフットケア・ジャーニー

“4つの後悔”がフットケア、シューズ選びの考え方の変化を促す

- 足のトラブルへの対処が遅れたこと
- 適切なケアがうまくいかないこと（医療機関、サロン含む）
- 足のトラブル悪化で自己肯定感やマインドが下がると感じたのが遅かったこと
- 根本的解決に至らず大きめのシューズを購入していること

認知
情報収集
フットケア
購入するシューズの変化

【高校生・大学生】
足のトラブルへの関心が低い層
（≒かわいく見せたい欲求の方が上回る世代）
【20代～】
「きれいに見える」という一般的な価値観に寄せたい層
【30歳前後～】
足のトラブルのさらなる悪化を防ぎたいので
試行錯誤し始める層（≒楽なシューズを選ぶようになる世代）

再考・情報収集
フットケア
購入するシューズの変化

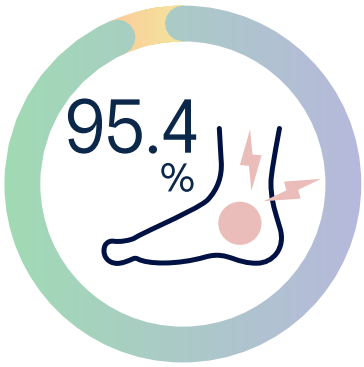
【30歳前後～】
足の痛みや生活への支障が出てきてフットケアにアプローチを始める層
【30代～】
ウェルビーイングやエシカルといった価値観への関心が高まり、自己肯定感や主観的な健康感・幸福感を重視したライフスタイルへと移行する層
【40代後半～】
未来の不安を回避したいと考え始める層

足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト②

TOPICS 01

足の悩みを95.4%の女性が抱えている

足の悩みは、年齢の差なく、ほとんどの女性が抱えています。



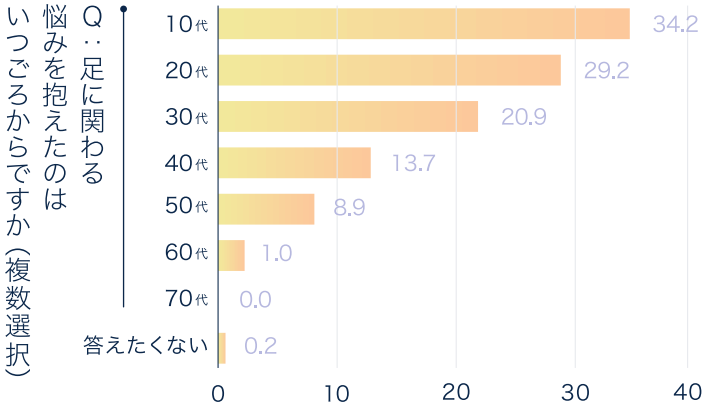
Q：あなたは足に関わる悩みを
持っていますか（ひとつ選択）

持っている95.4%　持っていない4.6%

TOPICS 02

悩みが始まった時期は10代～20代で63.4%

足の悩みは、「10代から」（34.2%）が一番多く、
次に「20代から」（29.2%）が高くなっています。
3人に2人が30歳前に
何らかの足の悩みを抱えています。



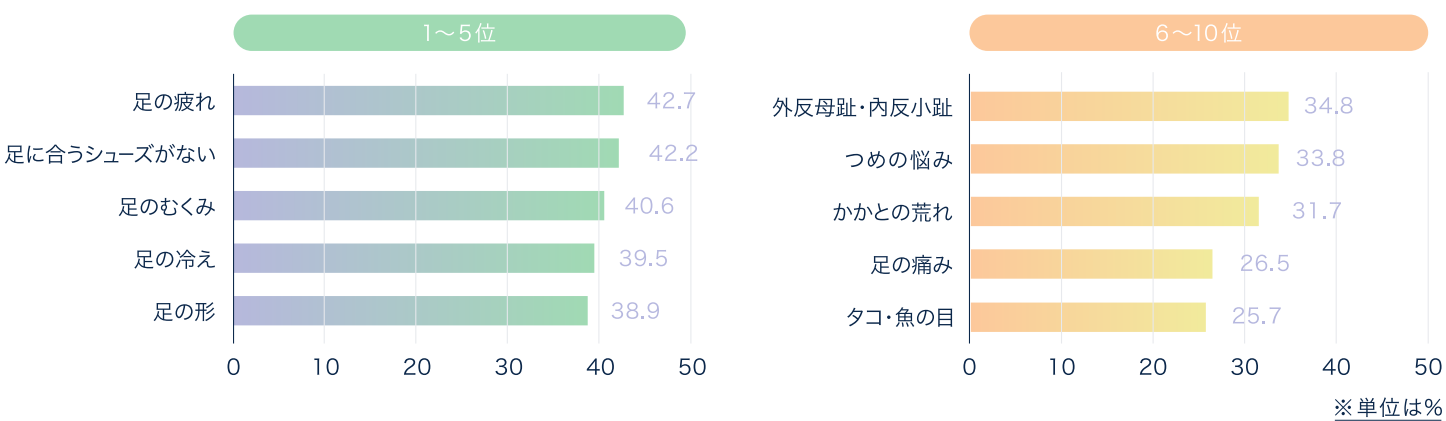
※単位は%

TOPICS 03

42.2%が足に合うシューズがないと悩む

足の悩みで2番目に多いのが「足に合うシューズがない」（42.2%）、5番目に多いのが「足の形」（38.9%）です。
具体的な足の症状・疾患などである「外反母趾・内反小趾」（34.8%）や「つめの悩み」（33.8%）などよりも多かったのが特徴です。

Q：足に関わる悩みはどのような悩みですか（複数選択可能）
※上位10位までをグラフ化



※単位は%

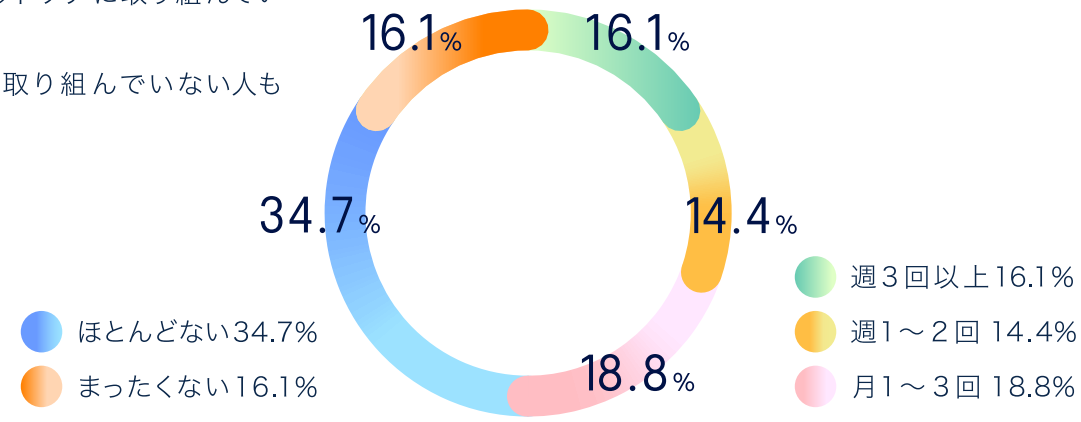
足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト③

TOPICS 04

49.3%が継続的にフットケア

フットケアを「週3回以上」「週1〜2回」「月1〜3回」といったように継続的に取り組んでいる人が計49.3%おり、2人に1人が何らかのフットケアに取り組んでいることが分かりました。
一方、フットケアに継続的に取り組んでいない人も同じように2人に1人います。

Q：フットケアをしていますか（ひとつ選択）

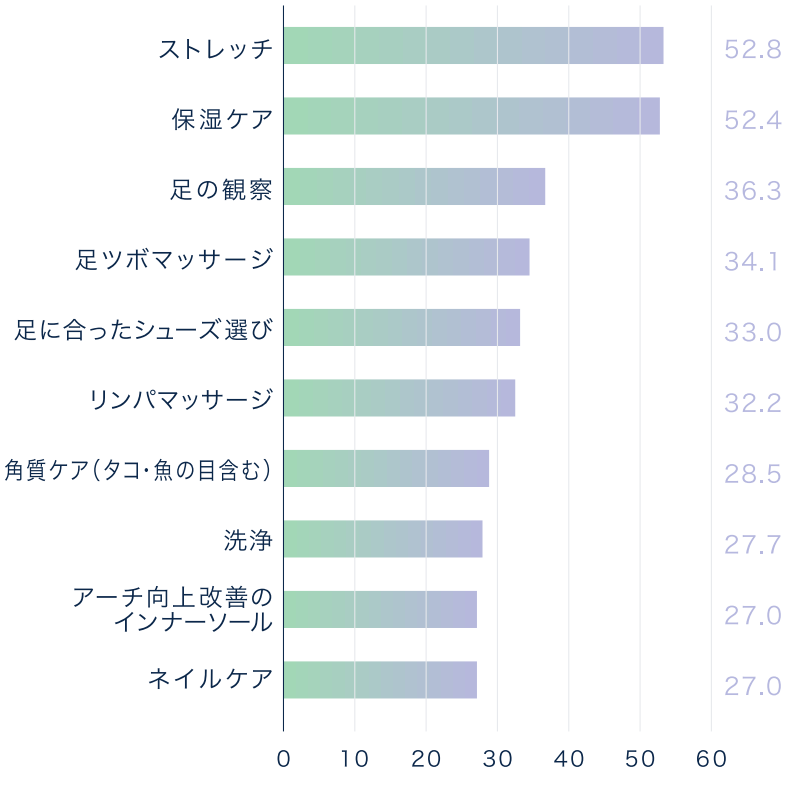


TOPICS 05

フットケアと足の悩みにズレがある可能性

フットケアを継続的に取り組む人のケアで多いのは、「ストレッチ」(52.8%)「保湿ケア」(52.4%)「足ツボマッサージ」(34.1%)「リンパマッサージ」(32.2%)が多いことが分かりました。
一方で、ケアの種類と足の悩みの関係を調べてみると、足の悩みとケアの内容が合致していない可能性が浮かび上がりました。
例えば、「外反母趾・内反小趾」で悩んでいる人で、「足に合ったシューズ選び」をしている人は10人に4人、「足形計測」をしている人は10人に1人でした。
「足に合うシューズがない」と悩んでいる人で、「足に合ったシューズ選び」をしている人は10人に3人、「アーチ構造を改善するインナーソール」を利用している人は10人に3人、「足形計測」をしているのは10人に1人でした。
「つめの悩み」を抱えている人で、「巻きづめ補正」をしている人は10人に1〜2人、「ネイルケア」をしている人は10人に2〜3人、「足に合ったシューズ選び」をしている人は10人に3人でした。
「フットケアをしている」といっても、そのケアが足の悩みを改善することに結びついていない人が少なくないとみられます。

Q：フットケアを「週に3回以上取り組んでいる」「週に1〜2回取り組んでいる」「月に1〜3回取り組んでいる」と回答した人が、取り組んでいるケアの内容について教えてください（複数選択可能）



※単位は%

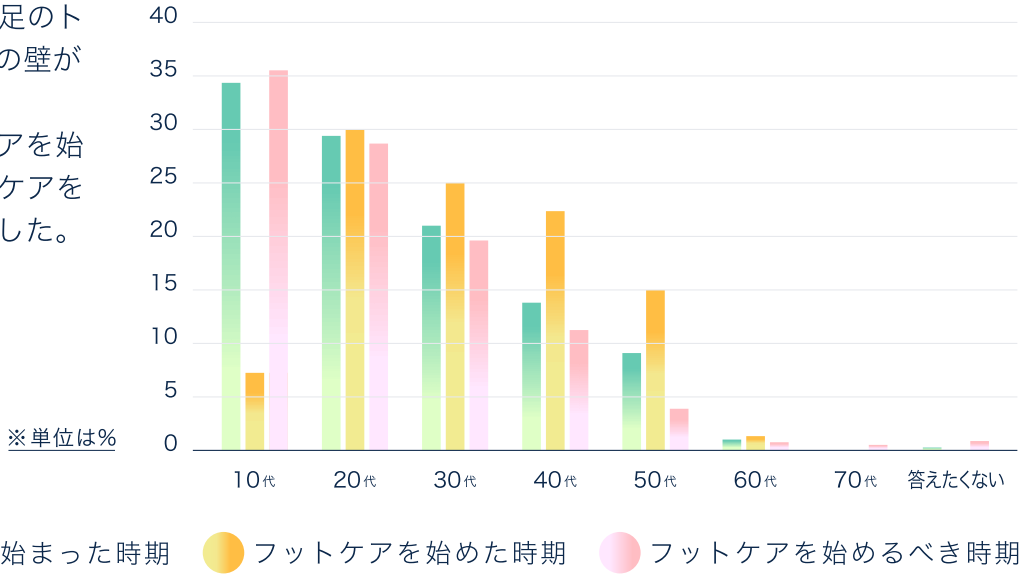
足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト④

TOPICS 06

足の悩みの始まりとフットケアの始まりなどにタイムラグ

足の悩みは10代や20代で始まる人が多いですが、フットケアを取り組み始めた時期は少し遅れてからになっています。痛みや生活への支障いった足のトラブル化や、忙しさや費用負担の壁が相対的に低くなるからです。
一方、多くの人たちがフットケアを始めた時期より前の年齢でフットケアを始めた方がいいと推奨していました。

Q：「足の悩みが始まった時期」と「フットケアを始めた時期」と「フットケアを始めるべき時期」を教えてください（ひとつ選択）

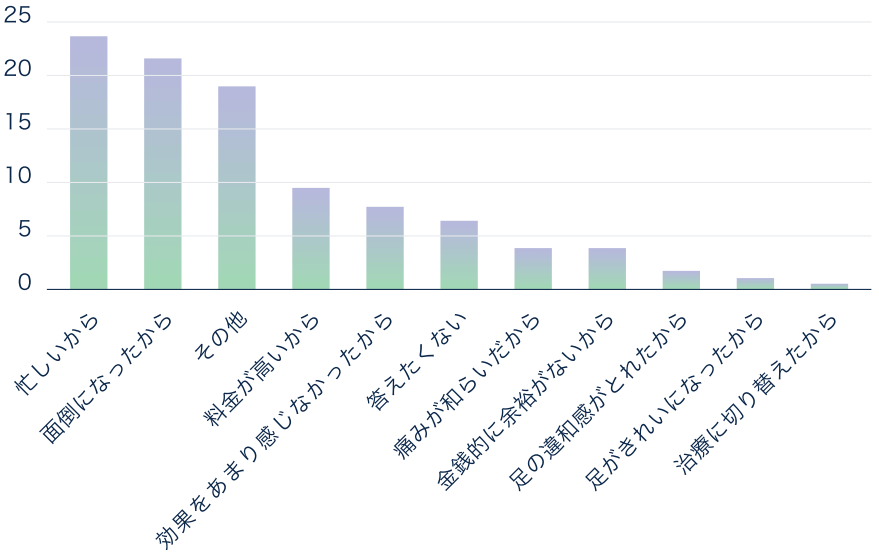


TOPICS 07

フットケアをやめてしまう理由はタイパとコスパ

フットケアをやめた経験がある人は回答者のうち51.1%もいました。この中には再びフットケアに取り組んでいる人も含まれますが、原因を尋ねると、タイムパフォーマンス、コストパフォーマンスが浮かび上がりました。
ただし、年齢が上がると所得が増えたり、生活や仕事での時間的余裕ができたりしてフットケアに取り組みやすくなる環境を手に入れている人もおり、その後の行動の変化に影響を与えているとみられます。

Q：フットケアをやめてしまった経験がある人にお聞きします。あなたはなぜ、フットケアを継続せず、やめてしまったのか理由を教えてください（ひとつ選択）



※単位は%　※フットケアをやめてしまった経験がない人は除外

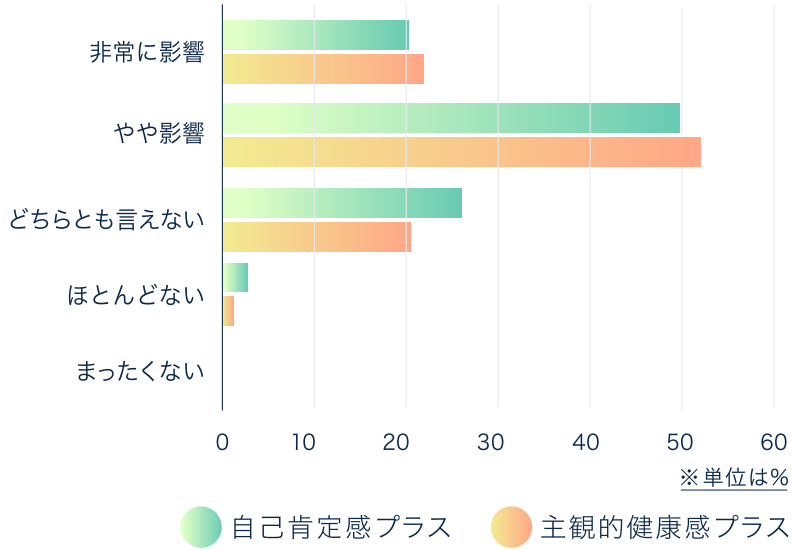
足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト⑤

TOPICS 08

70%超がフットケアで自己肯定感や主観的幸福感にプラスの影響を感じている

「フットケア」を「週３回以上」「週1〜２回」「月1〜３回」と継続的に取り組んでいる人のうち、ケアによって自己肯定感にプラスの影響があったという人は71.1%と高い数値を示しました。
また、ケアによって主観的健康感にプラスの影響があったという人も76.8%と高い数値になっています。
これはデプスインタビューなども含めて分析すると、ケアや施術の直接的行為によるものだけでなく、足のお手入れを日常的に行うことでウェルビーイングなライフスタイルが維持できるといったサイクルによる影響も含めて実感しているからというペルソナが浮かび上がりました。

Q：フットケアを「週に3回以上取り組んでいる」「週に1〜2回取り組んでいる」「月に1〜3回取り組んでいる」と回答した人は、フットケアに取り組むことが自己肯定感や主観的健康感にプラスの影響を及ぼしていますか。（ひとつ選択）



TOPICS 09

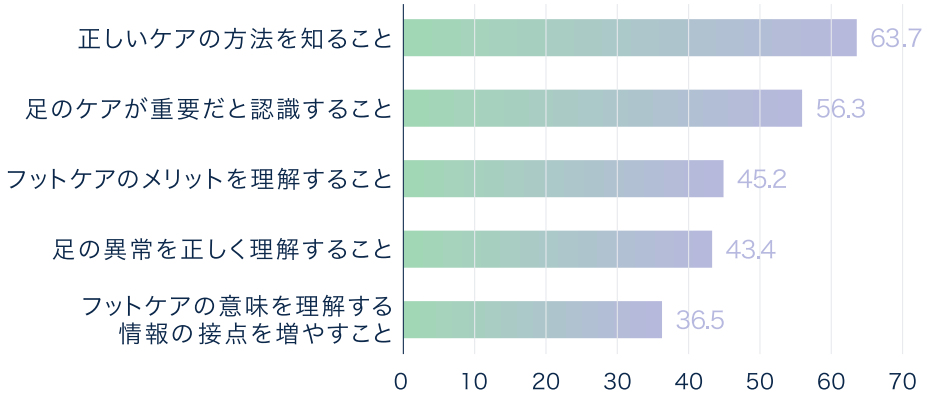
ルーティン化に必要な5つのポイント

フットケアをルーティン化するために必要なことは「正しいケア方法を知ること」（63.7%）と考えている人が一番多く、次に「足のケアが重要だと認識すること」（56.3%）「フットケアのメリットを理解すること」（45.2%）「足の異常を正しく理解すること」（43.4%）と続いています。
今回のインサイト調査でもあえてフットケアの定義を厳格化せずに行ったのも、人によってフットケアの理解に大きなばらつきがあったり、専門家との認識のズレがあったりする可能性があるからです。

・フットケアの正しいメソッド
・重要性
・メリット
・足の異常の見つけ方

この4つのポイントに加え、「フットケアの意味を理解する情報との接点が増えること」（36.5%）も3人に1人が求めていることが分かりました。もうひとつのポイントは、こうしたポイントを知る情報接点（タッチポイント）を増やしてほしいということでした。

Q：フットケアを日々のルーティンに組み込むためには、何が必要だと思いますか（複数選択可能）



※単位は%　※上位５位までをグラフ化

足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト⑥

TOPICS 10

年齢で変わる足の悩み

【20代後半】足の形状や靴との相性に関する悩み「足の形」と「足に合うシューズがない」こと、ライフスタイルにも影響する「足の冷え」、足の筋力やシューズとの相性も関係する「足の疲れ」が各 45.7％と多いことが分かります。
一方、「タコ・魚の目」「かかとの荒れ」「外反母趾・内反小趾」はまだ悪化していないため、悩みとしては相対的に少なくなっています。

【30代前半】20代後半では少なかった「外反母趾・内反小趾」が11.4%から28.6%に、また「タコ・魚の目」「かかとの荒れ」「足のニオイ」「足のザラつき」に悩む人が急増しており、“足の悩みの悪化・深刻化”がうかがえます。

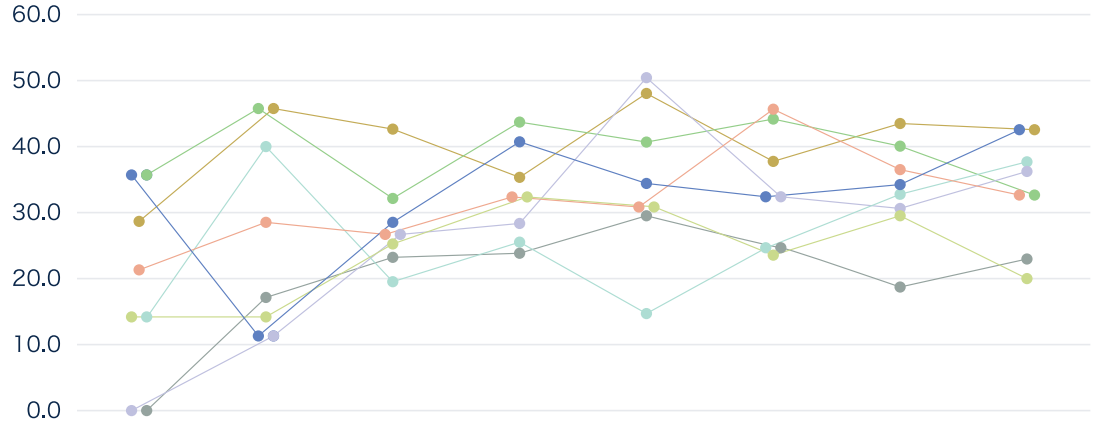
【30代後半】20代後半から30代前半で増えた悩みは、30代後半でさらに抱える人が増えています。悪化のスピードや度合いは個人差があるものの、“解決が難しい悩み”“つき合い続けなくてはいけない悩み”になってきています。

【40代前半】「足に合うシューズがない」人が48.1％います。20代後半から30代後半で訴える人が増えた各悩みは、40代前半でも同レベルで推移しています。
だだし、「足の痛み」は大きく減少しています。この要因として考えられるのは、妊娠・出産・育児といったライフイベントをきっかけに、足元の安定性に気を使い始めたことで、日常利用するシューズが大きく変化することが影響しているとみられます。
一方、「かかとの荒れ」を抱える人が急増しています。

【40代後半】20代後半から3人に1人が悩んでいた「つめの悩み」は、40代後半で急増しています。
「外反母趾・内反小趾」「かかとの荒れ」「タコ・魚の目」は“恒常的な悩み”になっています。
「足の痛み」は40代後半で再び増加傾向にあります。

【50代前半】「足の痛み」を抱える人がさらに増加傾向にあります。

Q：〈年齢別〉足に関わる悩みはどのような悩みですか（複数選択可能）



	20代前半	20代後半	30代前半	30代後半	40代前半	40代後半	50代前半	50代後半
外反母趾･内反小趾	35.7	11.4	28.6	40.8	34.6	32.5	34.1	42.6
つめの悩み	21.4	28.6	26.8	32.4	30.9	45.5	36.5	32.8
タコ･魚の目	14.3	14.3	25.0	32.4	30.9	23.4	29.4	19.7
かかとの荒れ	0.0	11.4	26.8	28.2	50.4	32.5	30.6	36.1
足の痛み	14.3	40.0	19.6	25.4	14.8	24.7	32.9	37.7
角質･足裏のザラつき	0.0	17.1	23.2	23.9	29.6	24.7	18.8	23.0
足の形	35.7	45.7	32.1	43.7	40.7	44.2	40.0	32.8
足に合うシューズがない	28.6	45.7	42.9	35.2	48.1	37.7	43.5	42.6

※複数回答、単位は％。「むくみ」「疲れ」「冷え」は除く。20代前半は足の悩みによっては回答者数が少ないので参考値

足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト⑦

TOPICS 11

年齢で変わる足のケア

【30代前半】20代後半に比べて、「足の観察（アセスメント）」「アーチ構造を改善するためのインナーソール」「角質ケア（タコ・魚の目含む）」に取り組む人が急増しています。
「つめの悩み」関連では、「ネイルケア」をする人は多いですが、「巻きづめ補正」は非常に少ない状況です。

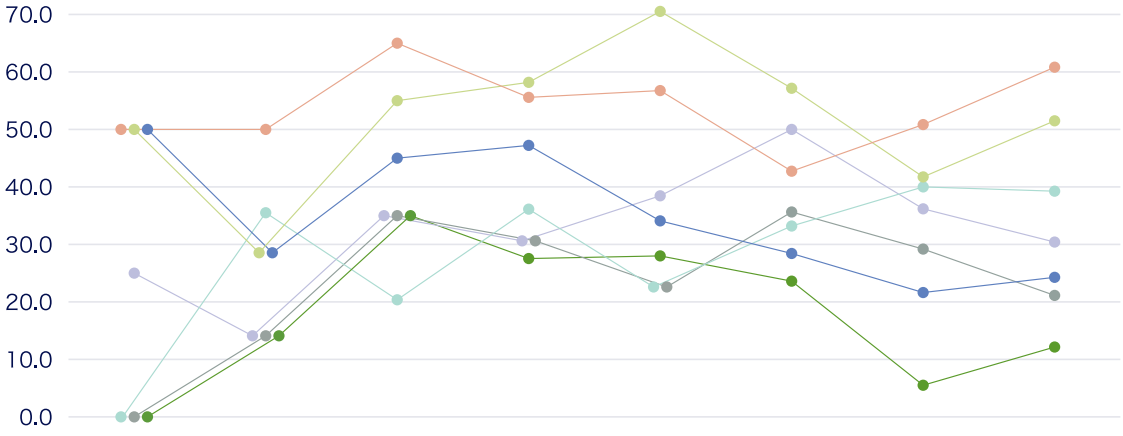
【30代後半】「足の観察（アセスメント）」「アーチ構造を改善するためのインナーソール」「角質ケア（タコ・魚の目含む）」「ネイルケア」は、30代後半でも同レベルで行う人が多くいます。

【40代前半】「足の観察（アセスメント）」「アーチ構造を改善するためのインナーソール」「角質ケア（タコ・魚の目含む）」「ネイルケア」は、40代前半でも同レベルで行う人が多くいます。

【40代後半】「足の観察（アセスメント）」は、40代後半になると2人に1人が取り組む状況になっています。
「角質ケア（タコ・魚の目含む）」「アーチ構造を改善するためのインナーソール」は、ともに30代以降、取り組む人が安定的に多いことが分かります。
「ネイルケア」は年齢が上がるにつれて、少しずつ取り組む人が減ってきています。

【50代】「足に合ったシューズ選び」は50代になると40%前後で安定して気をつけている取り組みになっていることが分かります。

Q：〈年齢別〉フットケアを「週に3回以上取り組んでいる」「週に1～2回取り組んでいる」「月に1～3回取り組んでいる」と回答した人が、取り組んでいるケアの内容について教えてください（複数選択可能）



	20代前半	20代後半	30代前半	30代後半	40代前半	40代後半	50代前半	50代後半
ストレッチ	50.0	50.0	65.0	55.6	56.8	42.9	50.9	60.6
保湿ケア	50.0	28.6	55.0	58.3	70.5	57.1	41.8	51.5
リンパマッサージ	50.0	28.6	45.0	47.2	34.1	28.6	21.8	24.2
足の観察（アセスメント）	25.0	14.3	35.0	30.6	38.6	50.0	36.4	30.3
足に合ったシューズ選び	0.0	35.7	20.1	36.1	22.7	33.3	40.0	39.4
アーチ構造を改善するためのインナーソール	0.0	14.3	35.0	30.6	22.7	35.7	29.1	21.2
ネイルケア	0.0	14.3	35.0	27.8	28.0	23.8	5.5	12.1

※単位は%。複数回答で回答が多い上位7をグラフ化。
20代前半と20代後半は回答者数（フットケアに取り組んでいる人）が少ないので参考値

足の悩みとフットケアをつなぐ行動インサイト⑧

TOPICS 12

抱える課題と浮かび上がった行動インサイト

定量調査では自由記述で、抱える課題やフットケアに関して知りたいこと、
足のお手入れの悩みなどについても声を集めました。
定量調査やデプスインタビューも加味して抱える課題、
回答者のフットケアに関するインサイトを、エキスパートたちが読み解きました。

課題

対症療法	美的感覚	ライフスタイル
• 長年続き、徐々に悪化して痛みや生活への支障がでてきた外反母趾やタコ・魚の目、巻きづめなどへの効果的なフットケアを知りたい • コストパフォーマンス、タイムパフォーマンスがいいフットケアを知りたい • 効果があるフットケアは何か知りたい	• 仕事や趣味でヒールが高いパンプスを履く場合はどうしたらいいのか • 夏だけでなく、フィットネスなどで足を見せる機会があり、恥ずかしくないように改善したい • フットケアでは「足のライン」が優先	• 心身ともに健康でいるため、ランニングやウォーキングを日常生活に採り入れている一方、つめが変色したり、足がボロボロになってしまう •「歩くこと」「走ること」ができるからこそ、自己肯定感や主観的健康感を前向きに維持できる

導き出された行動インサイト

•「気になるけど解決（解消）しない生活をしている」状態から「気にしないで生活できる」状態に変えられたらいい •「歩く」だけでなく、仕事で「立ち続ける」ことで足に負担がかかったときのフットケアも知りたい • 対症療法だけでなく、歩き方、立ち方から見直したい	• 悩みがあるからヒールがあるパンプスを履けなくなるのは嫌だ • 足のトラブルがあるから楽なスニーカーを履けばいいということではなく、適切なケアの方法や、足にやさしいヒールがあるブランドやブーツを選ぶにはどうしたらいいのかを知りたい • 美容に関心が高くてもマインドは「消極的フットケア」	• 足のトラブルは「自己肯定感を上げる」「主観的幸福感を上げる」「リフレッシュする」ことに通じるライフスタイルを続けることを阻害してしまうので、痛みや支障を取り除くために適切なフットケアに時間とお金を使う • 足のトラブルがあるからライフスタイルを変えるのではなく、ライフスタイルを変えない形で足のトラブルを解決・緩和したい

専門家からのアドバイス（下北沢病院・久道勝也理事長）

内在筋を鍛えてストレッチを習慣化しましょう

Q：正しいフットケアとは？

A：足の裏には「内在筋」という小さな筋肉があります。地面をつかむ、歩行時の衝撃を緩衝する、バランスを保持することに欠かせない筋肉です。足のゆびでグー、チョキ、パーをしたり、椅子に座って床に置いたタオルを足のゆびだけで手繰り寄せるタオルギャザーを継続的に行ったりすることで鍛えられます。
足首の関節の柔軟性を維持するため、アキレス腱を伸ばすストレッチをしましょう。歩行をスムーズにするだけでなく、足裏のアーチの崩れの予防にもつながります。

左右で10回ずつ繰り返すことが効果的



5本のゆびを内側にしっかり折り込む

親ゆびを立てて、ほかのゆびは内側に折り込む

足のゆびを大きく広げる

両足の違いを比較観察して異常をキャッチしましょう

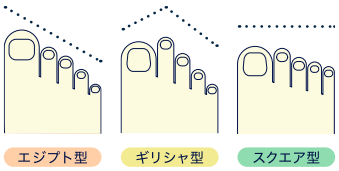
Q：足の異常を正しく把握するポイントは？

A：毎日、入浴時や入浴後に左右の足を比べてみましょう。例えばつめの一部が白濁しているとか、足の裏の皮膚がごわごわしているとか、冷たいとか、毎日触れたり見たりしていると何か違うということに気づくでしょう。形、色の対称性が崩れていたら、そこには何か課題があるぐらいの感じで考えてください。
痛みやかゆみという不快感があれば、何らかの異常を示唆するサインと思っていいと思います。

シューズ選びで大切なのはフィット感

Q：シューズを選ぶときのポイントは？

A：足の形は、「エジプト型」「ギリシャ型」「スクエア型」という3つのタイプがあります。



日本人を含めたアジア人はエジプト型が多いです。また、最近の若い世代は生活様式の変化もあって細くなりつつあります。シューズ選びは、まず足のゆび先が3つのどのタイプかを知ることから始まります。

シューズ選びで大事なことは
フィット感です。
そのためには次の
5つがポイントになります。

- かかとのホールド
- 甲のホールド
- ゆび先が自由になる「捨て寸」（1cm程度）がある
- インナーソールでアーチを支える
- シューズの剛性（ソールの硬さやねじれにくさ）

ファッション性と足の健康の両立を探る道があります

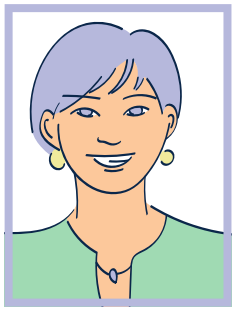
シューズ選びでファッション性を犠牲にする必要はありません。機能的には適切なシューズでなくても、ファッション性から「これが履きたい」とすれば、ベターなシューズ選びをすればいいと思います。スニーカーで通勤し、職場でパンプスに履き替えるという方法もあります。ヒールがあるパンプスの場合、足のゆびが前にズレてゆびが狭いところに押し付けられますが、アーチを支えてくれるインナーソールを入れることである程度の前ずれを抑えることができます。
メーカーによってサイズが微妙に違ったり、同じメーカーでもドレスシューズとスニーカーで微妙に違ったりすることがあります。ECサイトでの購入は便利かもしれませんが、まずは店舗で足の3D足形計測をしてもらい、自分が好きなデザインの中から2～3足選んでシューフィッターと相談しながら決めることをおすすめします。

エキスパートからのコメント

ADVICE

3人のエキスパートの知見

インサイト調査や本白書の作成には、多様な知見をもつエキスパートが参画しています。
深掘りで見えてきた、女性たちとフットケアの間にある“壁”を壊す
ファーストステップのアイディアを教えてください。



井上友美

<wellit代表>東京・丸の内の働く女性を応援するプロジェクトのプロデューサー

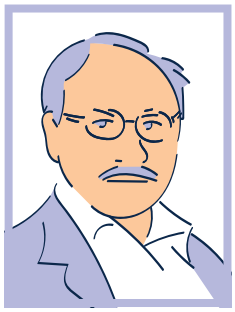
女性とフットケアの間にある壁は、「特別なケア」ととらえてしまう心理にあると感じます。キャリアや子育てに忙しい日々の中では、自分より優先すべきことが多く、足の違和感や疲れに向き合う時間は後回しになりがちです。ただ、違和感に気づき、がまんせずケアするという小さな選択の積み重ねは、自分を大切にしている実感につながり、自分への信頼を育てます。調査でも、フットケアを習慣にしている人ほど体調への意識が高い傾向が見られました。まずは入浴中に足に触れる時間をもつことから始めてみてください。自分の感覚を信じ、小さな違和感に向き合う時間が、心地よく歩き続ける日常を支えてくれるはずです。



渡辺千鶴

健康・医療の専門ライター

美容への概念が、どの世代も心身ともに健康であることが美しさの条件のひとつと考えていて、健康とのボーダーラインがなくなっているようです。ウォーキングやランニングなども生活習慣に上手に取り込んで行い、その習慣が心身のベストコンディショニングを保ってくれることを実感しています。一方、それを追求するために大切な足元のケアにはまだ取り組んでいない人も多く、アンバランスさを感じます。また、足に合わないシューズを履き続ける人も少なくありません。気づかないうちに足のトラブルが進行するおそれがあります。3D足形計測で自分の足の形状を把握し、早めに弱点を知ることがフットケアの第一歩となるでしょう。



岩﨑賢一

インサイト調査分析を得意とする朝日新聞社「ASAHI ACCOMPANY」のアカンパニスト

心身ともにリラックスできる足元でいたいというマインドセットから、スニーカーなど足にやさしいカジュアルシューズを選択する女性が多くなってきています。ただ、「ファッション性が高いシューズ」と「足にやさしいシューズ」の両立がしにくいというジレンマも抱えています。インサイト調査では、フットケアに日常的に取り組む女性は、オシャレなシューズを履き、ウォーキングやランニングを通じてリフレクションするライフスタイルに取り組んでいる特徴があることが分かりました。心身の健康や自分の成長につながるプロセスを大事にしています。フットケアはそれを支えるハブにあるといえます。