

第5回 足のむくみに関する調査

働く女性の8割が足のむくみに悩みを抱えている！ むくみのセルフケア1位は今年も“入浴”

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府中央区)はこのたび、仕事をしている20代~60代の女性を対象に「第5回 足のむくみに関する調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。

<調査結果概要>

- (1) 働く女性の8割が足のむくみややすさを感じている
- (2) 足のむくみを感じる人の8割が秋冬は特に悩まされている。多くは「足が重く、だるさを感じる」
- (3) セルフケアを行っている人は7割。マッサージ機器を利用する人が増加傾向

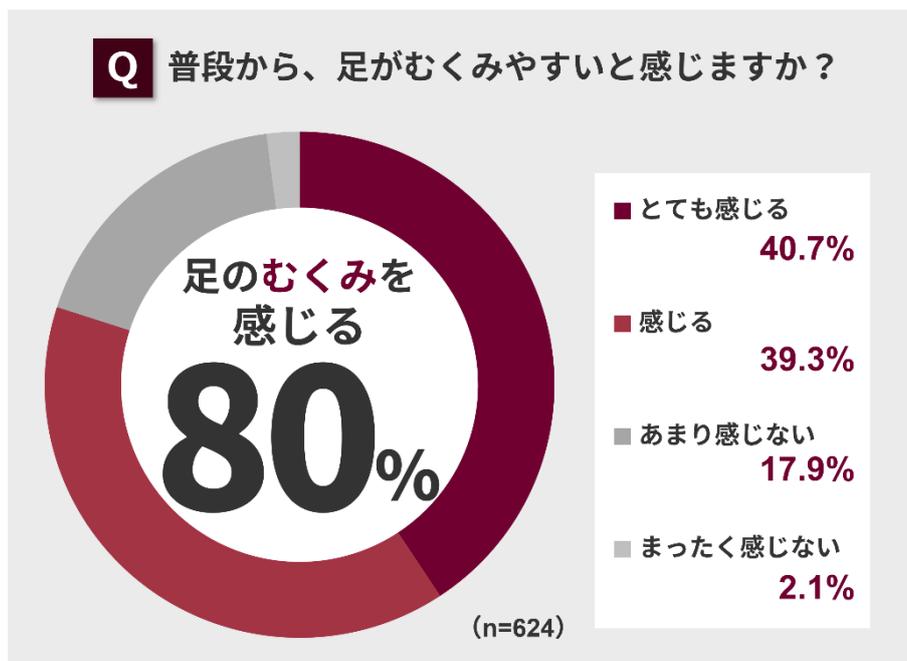
【調査概要】

調査期間 : 2024年11月8日(金)~2024年11月12日(火)
対象者 : 仕事をしている20歳~69歳の女性
有効回答者数 : 624名(20代:15名、30代:106名、40代:162名、50代:220名、60代:121名)
調査エリア : 全国
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員・公式LINEアカウント登録者にWeb上でのアンケートを実施
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

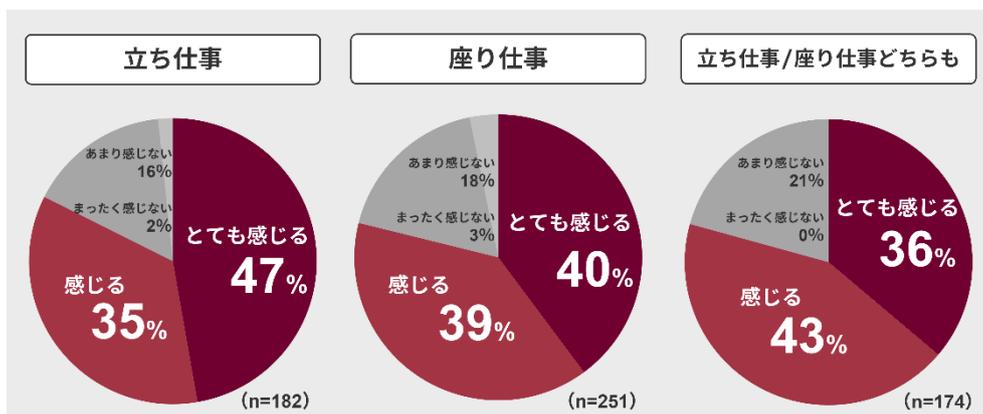
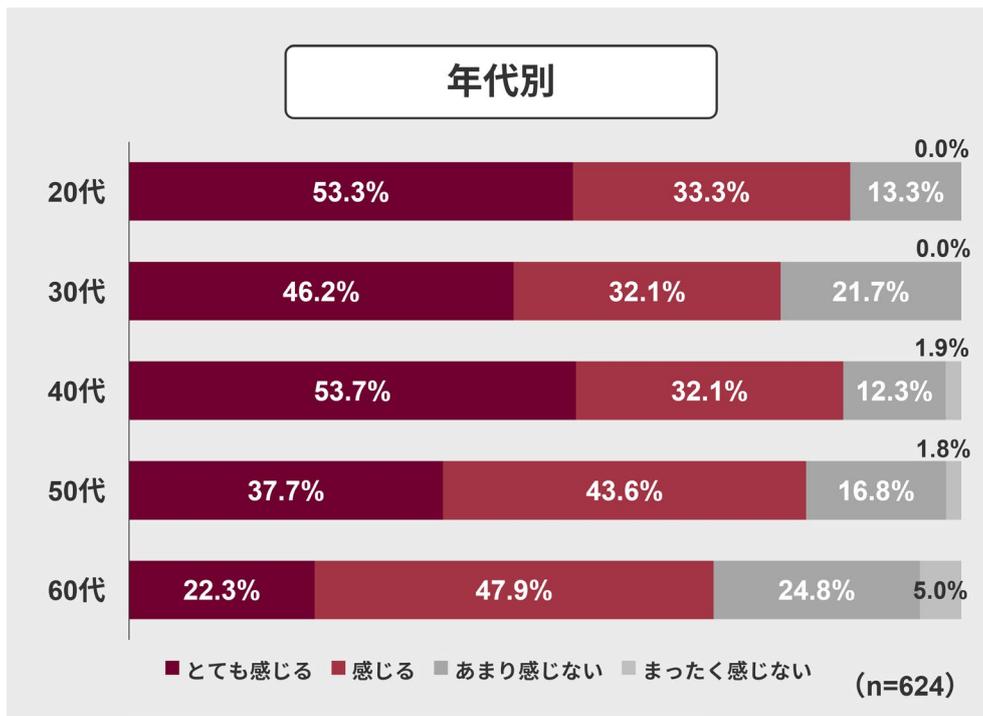
【調査結果の詳細】

(1) 働く女性の8割が足のむくみややすさを感じている

「足がむくみやすいと感じますか?」という質問に対し、80.0%が「足のむくみを感じる」と回答しました(とても感じる:40.7%、感じる:39.3%の合計)。足のむくみを感じている人は、過去5回の調査で毎回8割を超えています。

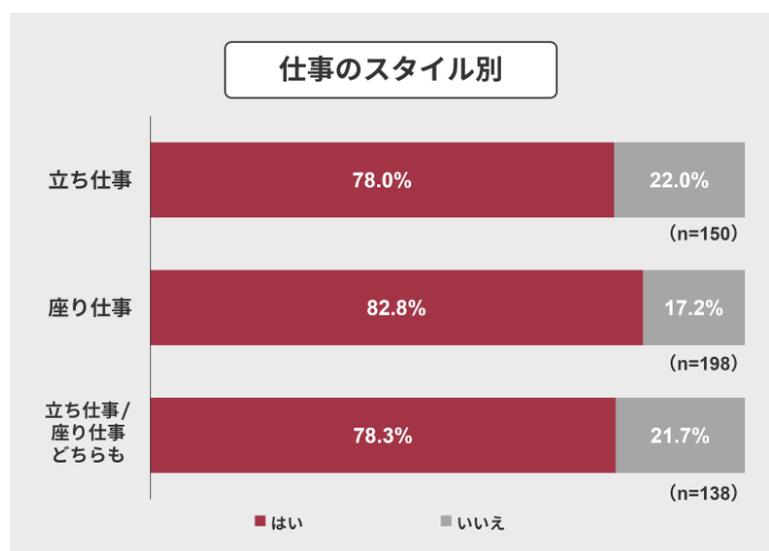


年代別に比較したところ、足のむくみを感じている人が多かったのは20代と40代で、いずれも85%を超えています。仕事のスタイル別で見ると、立ち仕事の人は47%が「とても感じる」と回答しているのに対し、立ち仕事/座り仕事どちらも行っている人は36%と10ポイント少なく、年代や仕事のスタイルによりむくみの感じ方に差があることが分かります。

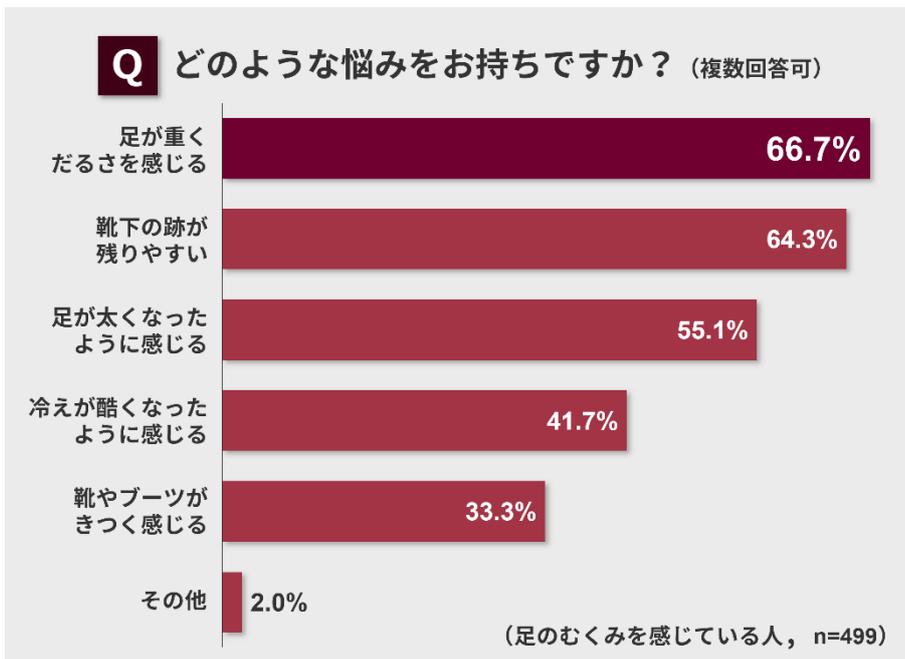


(2) 足のむくみを感じる人の8割が秋冬は特に悩まされている。多くは「足が重く、だるさを感じる」
 足のむくみを「とても感じる」「感じる」と回答した人への「秋冬の季節は特に足がむくみやすいと感じますか？」という質問では、80.4%の人が「はい」と回答していました。

仕事のスタイル別に比較すると、秋冬の季節に特に足がむくみやすいと感じる人は座り仕事をしている人に多く、その割合は82.8%でした。



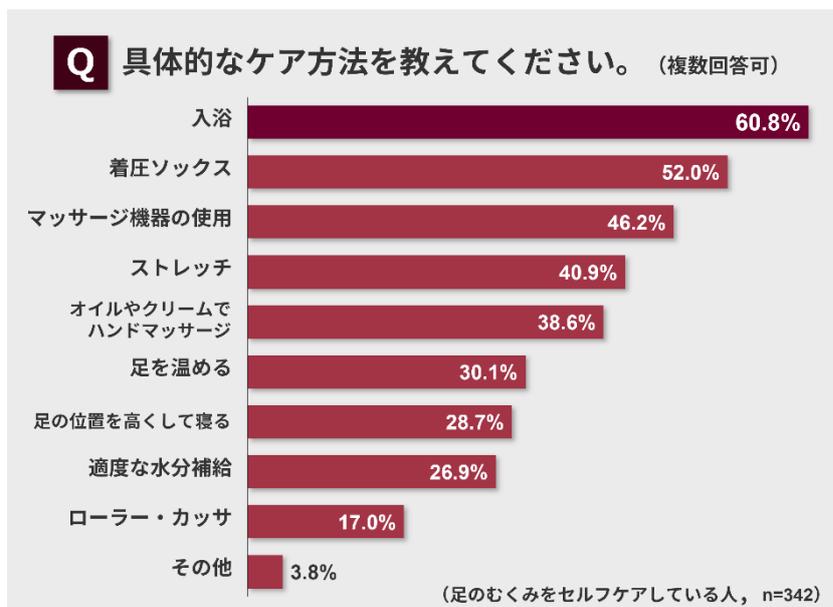
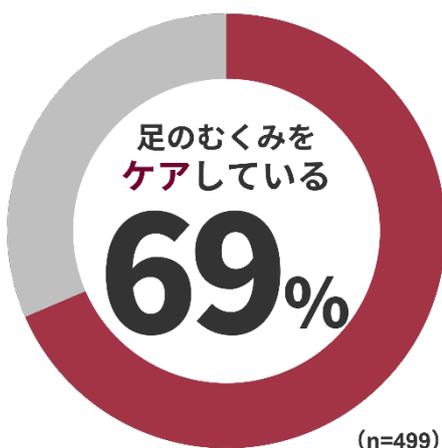
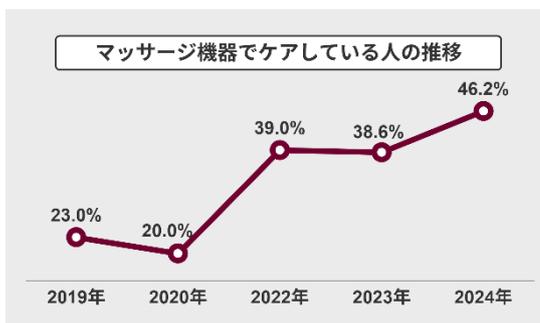
また、足のむくみを感じている人にどのような悩みがあるか質問したところ、最も多かったのは「足が重くてだるい」で、その割合は 66.7%でした。「靴下の跡が残りやすい」(64.3%)、「足が太くなったように感じる」(55.1%)、「冷えが酷くなったように感じる」(41.7%)、「靴やブーツがきつく感じる」(33.3%)と続きました。



(3) セルフケアを行っている人は 7 割。マッサージ機器を利用する人が増加傾向

足のむくみを「とても感じる」「どちらかといえば感じる」と回答した人に「足のむくみについて、ご自身でケアを行っていますか？」と質問したところ、68.5%の人が「はい」と回答しました。

具体的なケア方法については、多かった順に「入浴」(60.8%)、「着圧ソックス」(52.0%)、「マッサージ機器の使用」(46.2%)という結果となりました。過去 4 回の調査では「マッサージ機器」を使用したケアを行っている人は 4 位以下の順位でしたが、今回の調査では初めて「ストレッチ」を上回り、3 位にランクインしました。



今回の調査で、年代や仕事のスタイルを問わず多くの働く女性が足のむくみに悩まされながらも、日常的にセルフケアを行い、それぞれできることから対策を講じていることがわかりました。

●フジ医療器から、働く女性の皆様におすすめのセルフケアアイテム

SYNCA「CirC GRACE マッサージチェア L24 MR380」

働く女性の皆様には、毎日のセルフケアに「CirC GRACE マッサージチェア L24 MR380」をおすすめします。自分らしくもっと毎日を楽しめるように、リラックス性にこだわったデザインと高性能マッサージ機能を両立した、コンパクトサイズのマッサージチェアです。

疲れが溜まりやすいふくらはぎはエアバッグで包み込むような圧迫と解放を繰り返し、心地よくほぐします。また、腰まわりには熱伝導率の高いヒーターを配置しており、心地よく温まりながらマッサージをお楽しみいただけます。



ベージュ×ベージュ (CC)



ブラック (BK)



- ・メーカー希望小売価格:オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、公式楽天市場店にて販売

今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器	
代表取締役会長	呉 旭亞 (Alex Wu)	
本社所在地	大阪府中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階	
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入	
資本金	3,000 万円 (ジョンソンヘルステック (台湾上場) グループ : 100%)	
URL	【フジ医療器企業サイト】	https://www.fujiiryoki.co.jp/
	【フジ医療器オンラインショップ】	https://www.fujiiryoki.shop/
	【フジ医療器公式楽天市場店】	https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/
	【フジ医療器公式 Instagram】	https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/
	【SYNCA 公式 Instagram】	https://www.instagram.com/synca.wellness

フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器

マーケティング部

Tel: 06-4793-0611 (代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612