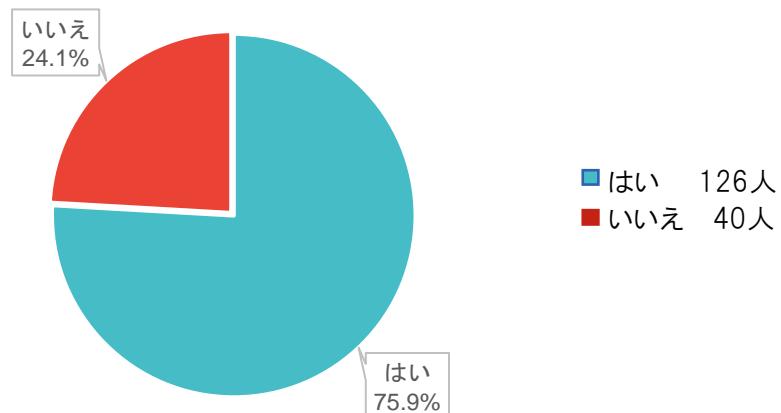


令和3年度あしゆび市民モニター1年後アンケート結果

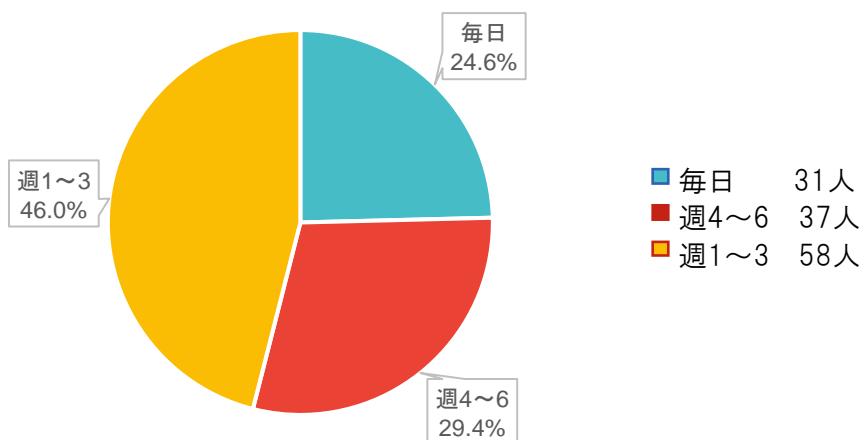
(実施期間: 令和4年12月1日～令和5年1月20日、対象者179名、回答者166名、回答率92.7%)

足の健康と身体全体の健康との関係を検証するとともに、あしゆびプロジェクトを広く知っていただくため、あしゆび市民モニター事業を実施しており、市民モニターへの参加が、ご自身の健康づくりのきっかけになつたか、また、足の状態を整えることが身体の他の部分にどのような影響があつたか等について、1年後アンケートを実施しました。そのアンケート結果がまとまりましたので、お知らせします。

【質問①】昨年作製したインソールを現在も使用していますか。



【質問①-2】【「はい」の方】インソールの使用頻度はどのくらいですか。

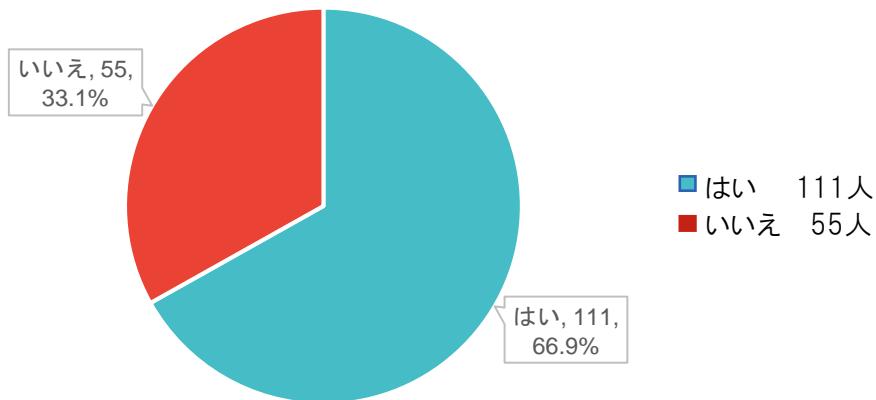


【質問①-3】現在使用していないのは、なぜですか。

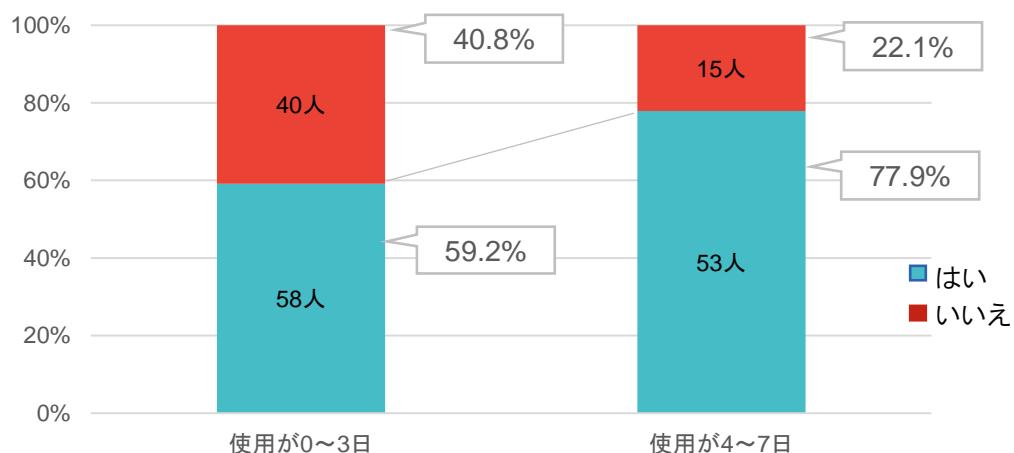
- ・靴を変えたから (11人)
- ・劣化したから (7人)
- ・成長に伴いサイズが合わなくなった (6人)
- ・足が痛くなる、合わない (4人)
- ・その靴を履くタイミングが無くなつたから (3人)
- ・今履いている靴は元々インソールが入つていてそのインソールが取れないから
- ・整形外科で別のインソールを作製処方していただき、現在はそちらを使用しているから
- ・痛風のため歩くことができず、スリッパしかはけなくなつた
- ・ファッショントレンドに合わない

- ・腰が痛くなったため
- ・店舗で購入したスニーカーが大変足に合い、そちらを毎日使用している
- ・高齢により、外出の機会がなくなった

【質問②】インソールを使用したことが、足の痛み・疲れ・悩みの緩和や、運動パフォーマンスの向上(走るのが早くなった、ウォーキング時の疲れが軽減した等)につながりましたか。



インソールの使用頻度による実感の違い



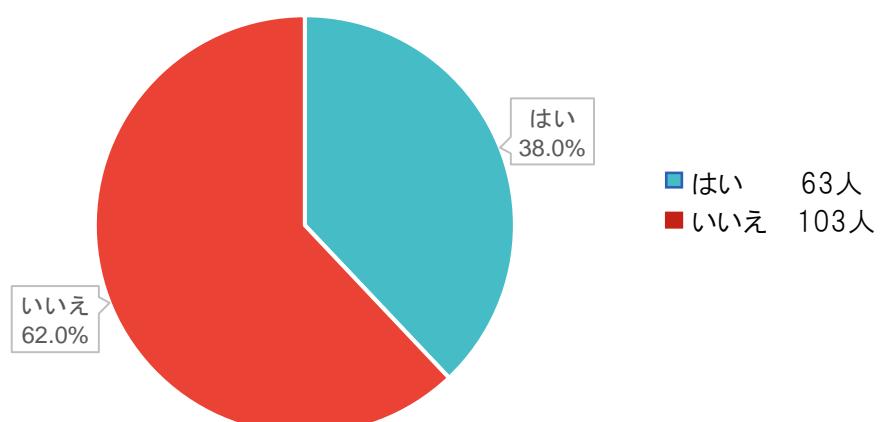
足の痛みや疲れ、悩みの緩和、運動パフォーマンスの向上につながっている実感は全体では66.9%であるが、インソールの使用頻度が多いほど高く、使用が0~3日では59.2%なのに対し、4~7日では77.9%となっている。

【質問②-2】【「はい」の方】緩和された足の痛みや疲れ、悩み、向上した運動パフォーマンスの内容について（抜粋）

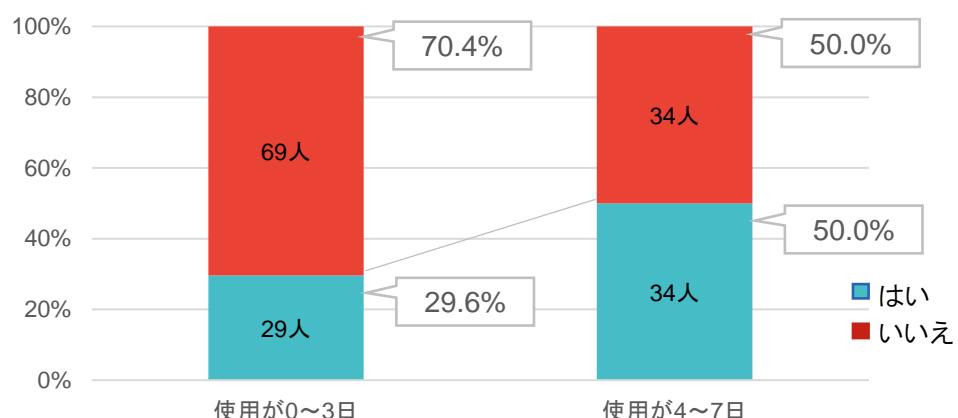
- ・足が疲れにくくなった(22人)
- ・たくさん歩いても疲れにくくなった(16人)
- ・痛みがやわらいた(12人)
- ・歩きやすくなった(10人)
- ・外反母趾が改善した(5人)
- ・たくさん歩いても足が痛くならなくなった(4人)
- ・むくみが軽減した(4人)
- ・姿勢が良くなった(3人)
- ・歩いているときフラフラしなくなった(2人)
- ・足の接地が良くなった(2人)

- ・足が軽く感じる(2人)
- ・バスケットボールの競技中学校に方向転換やジャンプなどしやすくなり、パフォーマンスの向上が図られた
- ・以前より足を捻りにくくなったように感じる
- ・安定して速く走れるようになったように思います
- ・ハイアーチが少し改善したように感じる
- ・つまづくことが少なくなった
- ・靴の片減りがマシになった
- ・転びにくくなった
- ・足首が安定した
- ・指を使って歩くことができるようになった
- ・重心が外側から内側へと少しバランスが良くなった
- ・ふくらはぎのだるさがなくなった
- ・歩く、走るがスムーズだった
- ・内反小趾が軽減した
- ・姿勢が良くなり、股関節の負担が軽減した
- ・階段の上り下りが楽になった
- ・巻き爪もよくなった気がする

【質問③】インソールを使用することが、足だけでなく「身体の他の部分」の痛みや疲れの緩和などにつながりましたか。



インソールの使用頻度による実感の違い

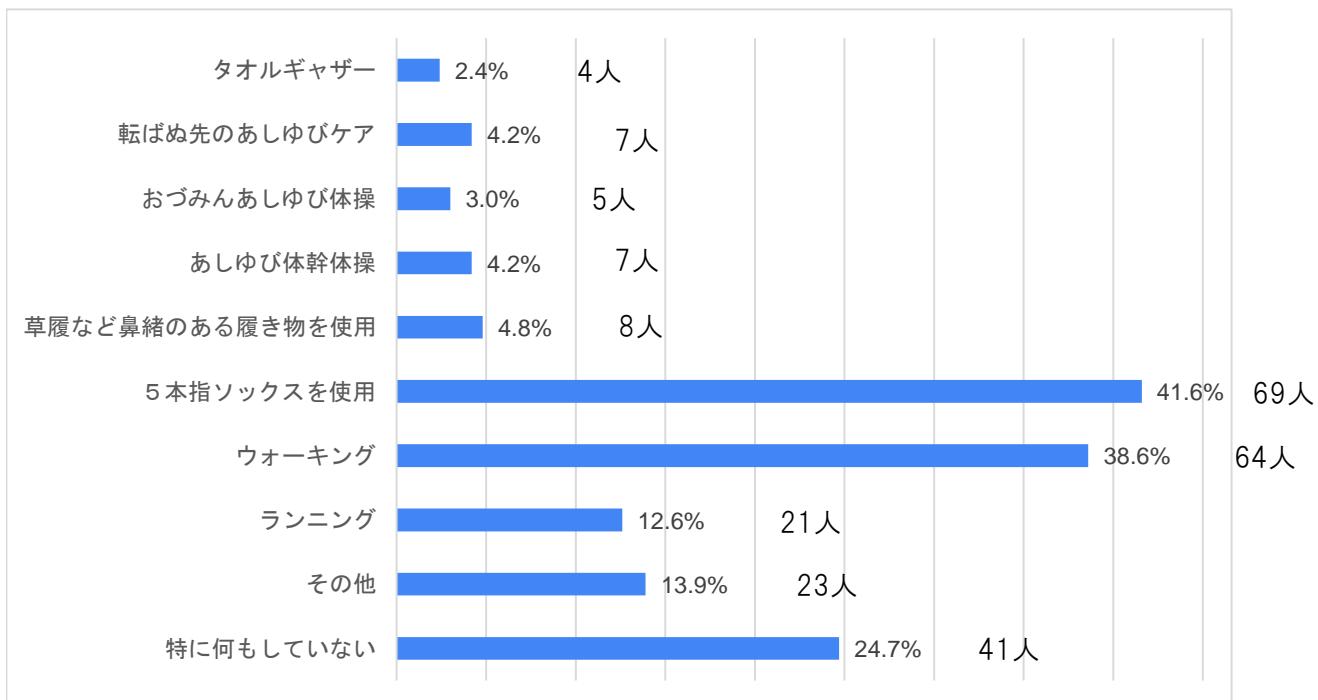


身体の他の部分の痛みや疲れの緩和につながっている実感は全体では38.0%であるが、インソールの使用頻度が多いほど高く、使用が0~3日では29.6%なのに対し、4~7日では50.0%となっている。

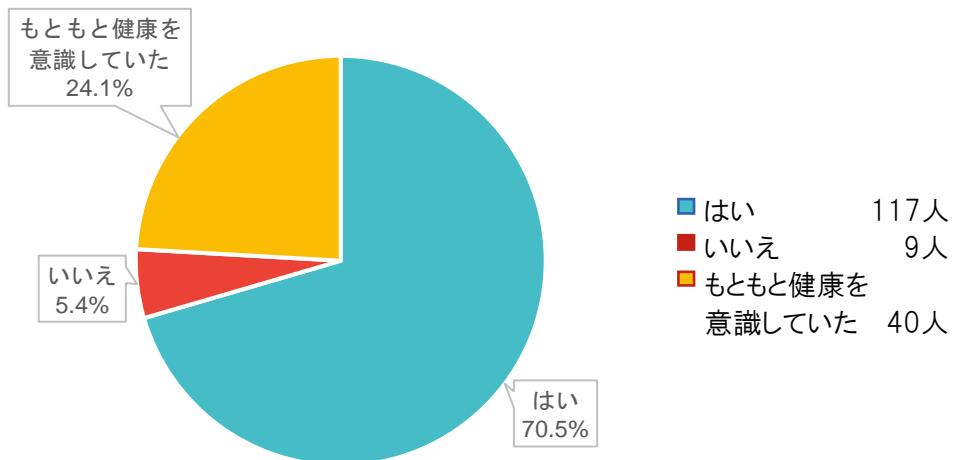
【質問③-2】【「はい」の方】緩和された身体の痛みや疲れなど(抜粋)

- ・腰の痛みがやわらいた(23人)
- ・歩行姿勢が良くなった(8人)
- ・膝の痛みがやわらいた(4人)
- ・疲れにくくなった(4人)
- ・背中や肩の凝りがマシになった(2人)
- ・身体の柔軟性が上がった
- ・からだの動きがスムーズになった
- ・大腿の外側のハリが緩和した
- ・骨盤のずれが治ったように感じる
- ・歩行速度が少し早くなつた

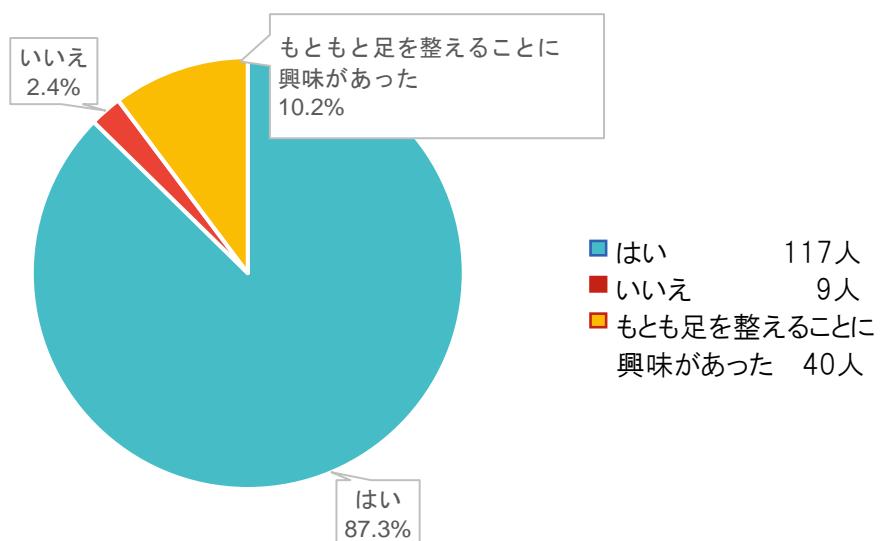
【質問④】現在、足を鍛えるためや健康のために、何か運動をしていますか。(複数回答可)



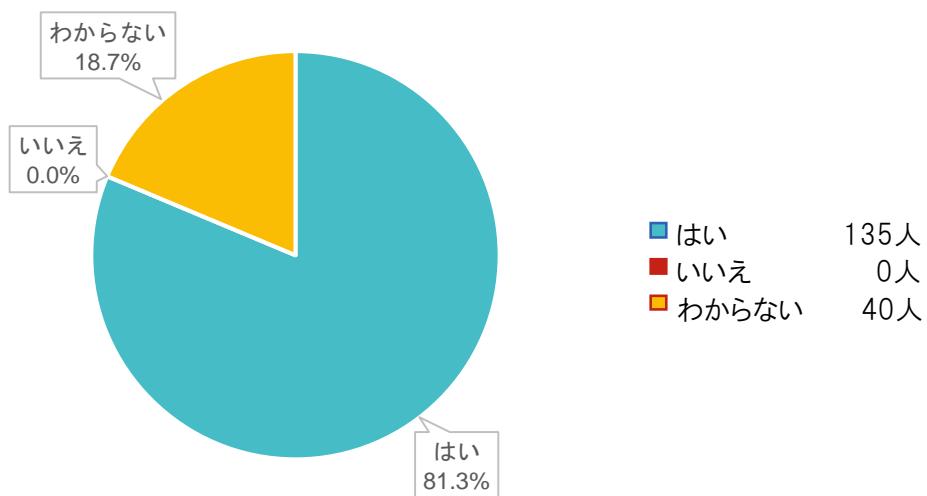
【質問⑤】市民モニターに参加したことが、健康を意識するきっかけになりましたか。



【質問⑥】市民モニターに参加したことで「足を整えること」への関心が生まれましたか。



【質問⑦】足を整えることが、身体の他の部分の痛みや疲れの緩和につながると思いますか。



【質問⑧】市民モニターに参加したことが「あしゆびプロジェクト」の趣旨である「足を整えることの大切さ」の理解につながりましたか。

