

# 最も多いかかとケアの方法はクリームだが、満足していない人の方が多い 約7割の女性はかかるとに自信がないが、 ケアするのは気になる時だけ

## かかとケアの方法、クリーム・角質を削る・ケア後の靴下の順



株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、乾燥する冬場を前に特に気になるかかとのケアについて全国の20歳～64歳の女性1,951名に、かかとの悩みやケアについて調査を行いましたので以下にまとめます。なおこの調査は、当社が10月11日に発売した医薬部外品のかかと美容液「足小路麗子/あしのこづじれいこ 薬用 フットケアジェル(販売名：薬用ジェルS4 a)」の発売を前に行ったものです。(実施期間：2024年9月17日～2024年10月8日 調査方法：インターネットによる自社調査)

### 【調査トピックス】

#### ① かかるとに自信がない女性は約7割。かかとへの自信は25歳を境に少なくなる。

最も自信がないのは50代前半で約8割。

かかるとに悩みがある女性は約半数。年齢に比例して増える悩みではなく、50代を過ぎると悩みがない人の方が多数。

#### ② かかとのケアは、「気になる時だけ」が最多。

かかるとに自信がなくても、ケアするのは「気になる時」だけ。

かかとケアを行う女性は、40歳から増加する。

#### ③ かかとの「ガサガサ」の悩み、ピークは40代。

かかとの悩みは年齢が上がるほど増える悩みではなく、多いのは30代～40代。

#### ④ かかとのケアをしているのに、半数が効果に不満。

20代前半はかかとケアの効果に満足しているのが8割を超えるが、30代後半で不満が逆転し、30代後半は6割超が不満。

#### ⑤ かかとケアの方法は「クリーム」が圧倒的に多いが、効果への不満も多い。

ケアの効果に不満なのは、「角質を削る」「クリーム」。ケアの効果の満足度が高いのは「美容液」。

【本件に関するお問い合わせ先】株式会社 ナリス化粧品 経営企画室 広報 横谷(よこたに)  
〒553-0001 大阪市福島区海老江1丁目11番17号 TEL:06-6346-6672  
FAX:06-6346-6569 E-mail:narispr@naris.co.jp HP:https://www.naris.co.jp

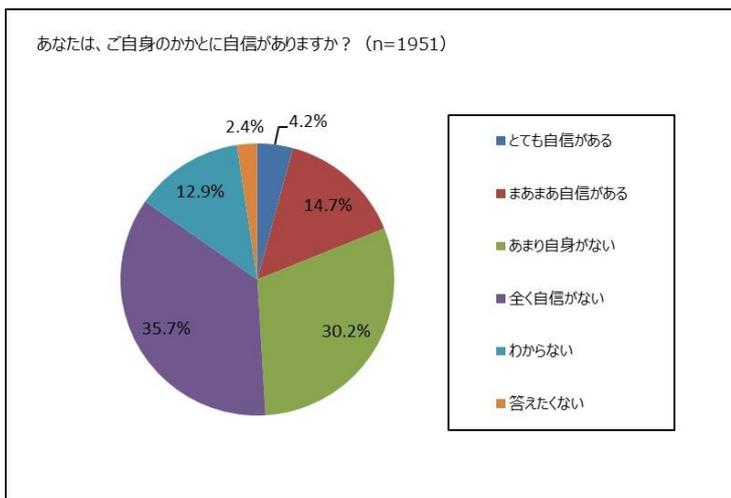
## 【調査結果】

### ①かかるとに自信がない女性、約 7 割。かかとへの自信は 25 歳を境に少なくなる。

全国の 20 歳～64 歳の女性 1,951 名に、ご自身のかかるとに自信があるか否か聞きました。「とても自信がある」と答えた人と「まあまあ自信がある」と答えた人を「自信がある」人として、自信がある人は 18.9%と 2 割にも満たず、「あまり自信がない」と「全く自信がない」と答えた人を合わせた自信がない人は、65.9%と約 7 割に迫ることがわかりました。

これを 5 歳刻みの年齢別で見ました。20 代前半は、「とても自信がある」と「まあまあ自信がある」を合わせた自信がある人が多く 41%と 4 割を超え、「あまり自信がない」と「全く自信がない」を合わせた自信がない人の 37.7%を上回ります。20 代後半になると、途端に自信がある人よりも自信がないの方が増え、自信がある人が、22.6%に対し、自信がない人が 56.2%と倍以上にもなります。その後、30 代前半では、自信がある人 19.5%に対して自信がない人 66.4%と 3 倍以上となり、自信がない人の割合が多いのは 40 代前半で自信がある人 11.5%に対して、自信がない人は 72.5%にもなります。また自信がないと答えているのが最も多いのは 50 代前半で、75%と約 8 割が自信がないと答えています。「全く自信がない」のが最も多いのは 40 代前半で 48%と約半数に上ります。

次に、ご自身のかかるとに悩みがあるか否か聞きました。全体では、「とても悩みがある」と「まあまあ悩みがある」を合わせた悩みがある人が 48.1%、「あまり悩みはない」と「全く悩みはない」を合わせた悩みはない人は 44%でほぼ同率と考えます。これを年齢別で見ると、悩みがある人と悩みがない人の割合は、年齢によってあまり変わらないことがわかりました。ただし、「とても悩みがある」と答えている割合が多いのは、35 歳～54 歳でした。ただし 50 歳を境目に、悩みがある人よりも悩みがないの方が逆転するため、かかとの悩みは年齢を重ねるにつれ増えるものではないことがわかりました。

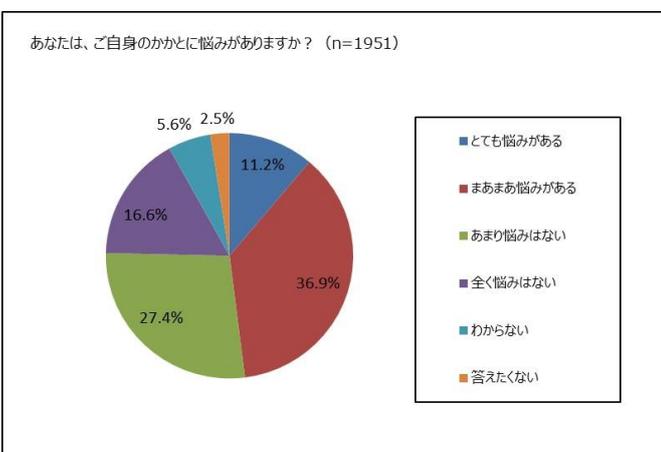


あなたは、ご自身のかかるとに自信がありますか？

		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない	わからない	答えたくない
	1951	4.2%	14.7%	30.2%	35.7%	12.9%	2.4%
20歳～24歳	210	14.3%	26.7%	22.9%	14.8%	14.8%	6.7%
25歳～29歳	217	5.1%	17.5%	30.9%	25.3%	15.2%	6.0%
30歳～34歳	226	5.8%	13.7%	27.9%	38.5%	11.1%	3.1%
35歳～39歳	231	3.5%	9.5%	29.0%	41.6%	14.3%	2.2%
40歳～44歳	200	3.0%	8.5%	24.5%	48.0%	14.5%	1.5%
45歳～49歳	228	2.6%	11.8%	29.8%	42.1%	12.7%	0.9%
50歳～54歳	196	2.0%	13.8%	32.1%	42.9%	9.2%	0.0%
55歳～59歳	212	0.5%	16.0%	37.3%	35.8%	10.4%	0.0%
60歳～64歳	231	0.9%	15.2%	36.8%	32.5%	13.4%	1.3%

あなたは、ご自身のかかるとに悩みがありますか？

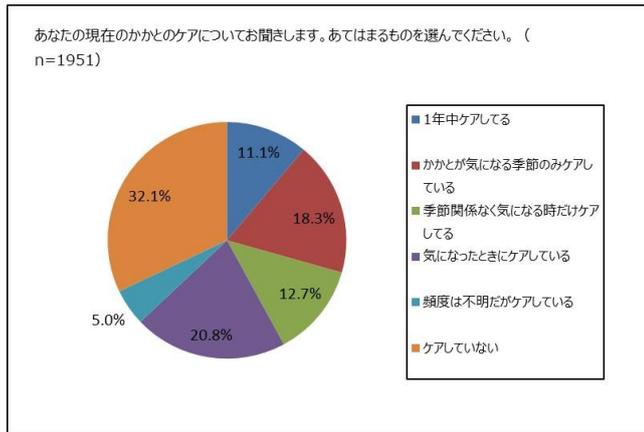
		とても悩みがある	まあまあ悩みがある	あまり悩みはない	全く悩みはない	わからない	答えたくない
	1951	11.2%	36.9%	27.4%	16.6%	5.6%	2.5%
20歳～24歳	210	11.4%	35.2%	22.9%	14.8%	8.6%	7.1%
25歳～29歳	217	6.5%	41.9%	24.0%	16.1%	6.9%	4.6%
30歳～34歳	226	11.1%	38.5%	24.3%	16.8%	6.2%	3.1%
35歳～39歳	231	13.0%	35.9%	23.8%	19.0%	5.2%	3.0%
40歳～44歳	200	16.0%	36.0%	25.5%	14.0%	6.0%	2.5%
45歳～49歳	228	15.4%	36.4%	22.4%	18.4%	6.6%	0.9%
50歳～54歳	196	14.8%	32.1%	32.7%	17.3%	3.1%	0.0%
55歳～59歳	212	6.6%	40.1%	34.4%	14.6%	4.2%	0.0%
60歳～64歳	231	6.5%	35.1%	36.8%	17.3%	3.5%	0.9%



### ②かかとのケアは、「気になる時だけ」が最多。かかるとに自信がなくても、ケアするのは「気になる時」だけ

かかとのケアについて聞きました。ケアの頻度について最も多いのは「ケアしていない」で 32.1%と 3 割を超えました。その次に多いのが「気になった時にケアしている」で 20.8%でした。かかるとに自信がない人が約 7 割と多いですが、顔のスキンケアのように 1 年中、毎日ケアをしている人は少ないことがわかりました。

年齢別に見てみると、20歳～39歳までの若年層は、1年中ケアをしていると答えた人が15.7%と最多である一方、ケアをしていない人も40.5%と4割を超えており、39



歳までの年代は4割を超える人がかかとケアをしていません。かかとケアを始めるのは40代が多く、45歳以上では約8割がケアをしています。「1年中ケアをしている」人や「気になった時にケアをしている」人、また「かかどが気になる季節にケアしている」人も40歳以上で多い傾向にあります。

次に、かかとの自信とケアの状況について掛け合わせて見ました。かかどに「とても自信がある」と答えた人は50.6%と半数を超える人が「1年中ケアしている」と答え、圧倒的でした。「ケアしていない」と答えたのは、18.5%で全体の32.1%を大きく下回ります。「まあまあ自信がある」人の「1年中ケアしている」割合はぐんと下がり、15.3%まで落ち込みます。自信の度合いとケアしていない人の割合はリンクし、自信が少なくなるほどにケアしていない人の割合も増える傾向があります。また、自信がないと答えながらも「ケアしていない」人の割合も多く、「全く自信がない」と答えた31.6%の人は「ケアしていない」と答えており最多です。「あまり自信がない」人も「気になった時にケアしている」のが最多で24.4%、「ケアしていない」のは23.4%でした。

最後にかかとの悩みとケアの状況について掛け合わせ見ました。自信の度合いよりも悩みの度合いの方がケアの頻度とのリンクが高く、「とても悩みがある」人は、「1年中ケアしている」が最多で32.1%です。「まあまあ悩みがある」人は「かかどが気になる季節のみケアしている」が最多で31.3%です。悩みのない人は、約6割が「ケアしていない」と答えています。

あなたの現在のかかとのケアについてお聞きします。あてはまるものを選んでください。

		1年中ケアしている	かかどが気になる季節のみケアしている	季節関係なく気になる時だけケアしている	気になったときにケアしている	頻度は不明だがケアしている	ケアしていない
	1951	11.1%	18.3%	12.7%	20.8%	5.0%	32.1%
20歳～24歳	210	15.7%	21.0%	10.0%	10.0%	2.9%	40.5%
25歳～29歳	217	7.8%	15.2%	10.6%	19.4%	6.9%	40.1%
30歳～34歳	226	8.4%	19.5%	9.3%	18.1%	4.4%	40.3%
35歳～39歳	231	10.4%	12.6%	12.1%	19.0%	3.9%	42.0%
40歳～44歳	200	8.5%	20.5%	9.5%	25.5%	2.5%	33.5%
45歳～49歳	228	9.6%	20.2%	14.5%	23.7%	7.5%	24.6%
50歳～54歳	196	12.8%	20.9%	15.3%	24.0%	4.6%	22.4%
55歳～59歳	212	10.8%	17.0%	18.9%	23.1%	7.1%	23.1%
60歳～64歳	231	15.6%	19.0%	14.3%	24.7%	4.8%	21.6%

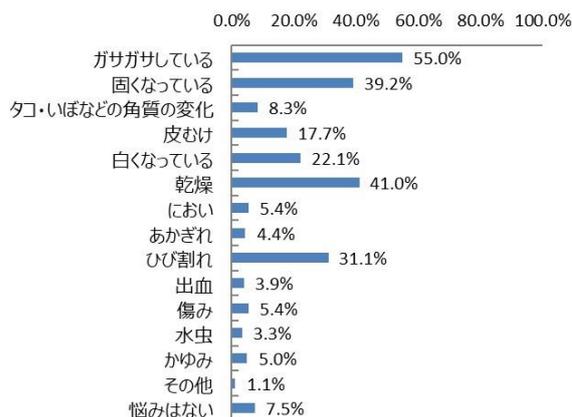
あなたの現在のかかとのケアについてお聞きします。あてはまるものを選んでください。

		1年中ケアしている	かかどが気になる季節のみケアしている	季節関係なく気になる時だけケアしている	気になったときにケアしている	頻度は不明だがケアしている	ケアしていない
	1951	11.1%	18.3%	12.7%	20.8%	5.0%	32.1%
とても自信がある	81	50.6%	19.8%	2.5%	7.4%	1.2%	18.5%
まあまあ自信がある	287	15.3%	33.8%	16.0%	12.2%	3.1%	19.5%
あまり自信がない	589	8.0%	19.9%	19.4%	24.4%	4.9%	23.4%
全く自信がない	696	8.9%	15.9%	10.6%	26.7%	6.2%	31.6%
わからない	251	7.6%	6.8%	4.4%	13.5%	6.0%	61.8%
答えたくない	47	6.4%	0.0%	2.1%	2.1%	0.0%	89.4%

あなたの現在のかかとのケアについてお聞きします。あてはまるものを選んでください。

		1年中ケアしている	かかどが気になる季節のみケアしている	季節関係なく気になる時だけケアしている	気になったときにケアしている	頻度は不明だがケアしている	ケアしていない
	1951	11.1%	18.3%	12.7%	20.8%	5.0%	32.1%
とても悩みがある	218	32.1%	17.0%	7.8%	21.6%	5.5%	16.1%
まあまあ悩みがある	719	9.0%	31.3%	15.2%	23.4%	4.7%	16.4%
あまり悩みはない	534	9.4%	14.6%	16.7%	23.4%	3.6%	32.4%
全く悩みはない	323	7.1%	3.7%	7.7%	15.8%	5.9%	59.8%
わからない	109	6.4%	4.6%	6.4%	12.8%	11.9%	57.8%
答えたくない	48	2.1%	2.1%	2.1%	2.1%	0.0%	91.7%

あなたのかかとの悩みのうち、あてはまるものを選んでください。(n=1471)



### ③ かかと「ガサガサ」の悩み、ピークは40代。

かかどに悩みがあると答えた1,471名の女性に、どんな症状に悩んでいるのか、あてはまる症状を選んでもらいました。(複数回答のため、合計が100%にはなりません。)1位は圧倒的に「ガサガサしている」で55%と半数を超えています。2位は「乾燥」で41%、3位は「固くなっている」39.2%と続きます。年齢別で見ると、全体で圧倒的な「ガサガサしている」は、20代前半では32.2%にとどまり、20代後半で43.9%に増加、40代までは年齢が上がるにつれて増えていく傾向にあり、約7割まで増えていきます。50代に入る

と少なくなり、6割以下になります。かかとのガサガサは、調査前は年齢が上がるほどに増える悩みではないかと推測していましたが、悩みのピークは40代だということがわかりました。2位の「乾燥」についても、50代以降よりも30代～40代の方が悩んでいる人の割合が多いことがわかります。「ひび割れ」「白くなっている」の悩みも、30代～40代の方が50代以上よりも悩んでいる人の割合が多いことがわかりました。

あなたのかかとの悩みのうち、あてはまものを選んでください。

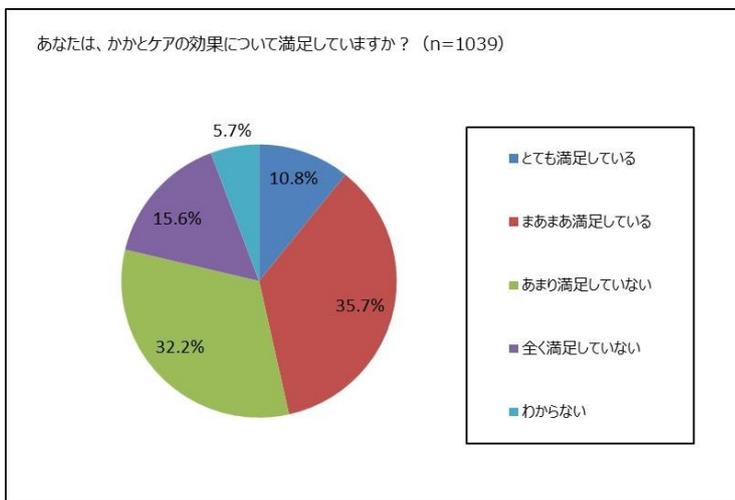
		ガサガサしている	乾燥	固くなっている	ひび割れ	白くなっている	皮むけ	タコ・いぼなどの角質の変化	傷み	におい	かゆみ	あかぎれ	出血	水虫	その他	悩みはない
	1471	55.0%	41.0%	39.2%	31.1%	22.1%	17.7%	8.3%	5.4%	5.4%	5.0%	4.4%	3.9%	3.3%	1.1%	7.5%
20歳～24歳	146	32.2%	26.7%	24.0%	24.7%	13.0%	14.4%	12.3%	12.3%	11.0%	13.0%	7.5%	8.9%	3.4%	2.7%	13.7%
25歳～29歳	157	43.9%	40.1%	29.9%	24.2%	14.0%	17.2%	11.5%	10.2%	8.9%	5.7%	4.5%	8.3%	6.4%	1.3%	7.0%
30歳～34歳	167	51.5%	41.9%	35.3%	29.9%	21.0%	19.2%	7.2%	5.4%	7.8%	9.0%	7.2%	3.6%	4.2%	0.0%	6.6%
35歳～39歳	168	59.5%	43.5%	46.4%	30.4%	21.4%	17.3%	8.3%	5.4%	6.0%	3.0%	5.4%	5.4%	4.2%	1.2%	7.1%
40歳～44歳	155	67.1%	45.8%	38.1%	35.5%	27.1%	23.2%	7.1%	1.9%	7.1%	3.2%	3.2%	1.9%	3.9%	1.3%	3.2%
45歳～49歳	169	65.1%	49.7%	44.4%	39.1%	29.0%	18.9%	8.9%	4.7%	2.4%	4.1%	4.7%	4.1%	2.4%	1.2%	4.7%
50歳～54歳	156	59.6%	38.5%	45.5%	42.3%	25.6%	19.2%	9.6%	3.8%	1.9%	1.9%	1.9%	1.9%	2.6%	0.0%	5.8%
55歳～59歳	172	55.2%	39.5%	41.9%	25.6%	25.6%	15.1%	2.9%	2.3%	2.9%	2.9%	2.3%	1.2%	2.3%	1.7%	12.2%
60歳～64歳	181	58.0%	41.4%	44.2%	28.7%	21.0%	15.5%	7.7%	3.9%	1.7%	3.3%	3.3%	0.6%	1.1%	0.6%	7.7%

#### ④ かかとケアしているのに、半数が効果に不満。

かかとケアをしていると答えた1,039名の女性に、ケアの効果への満足度について聞きました。「とても満足している」10.8%と「まあまあ満足している」35.7%を合わせた満足している人は、46.5%。「あまり満足していない」32.3%と「全く満足していない」15.6%を合わせた満足していない人は47.8%とほぼ同率で、かかとをケアしているのに満足していない人が半数いるとも言えます。

あなたは、かかとケアの効果について満足していますか？

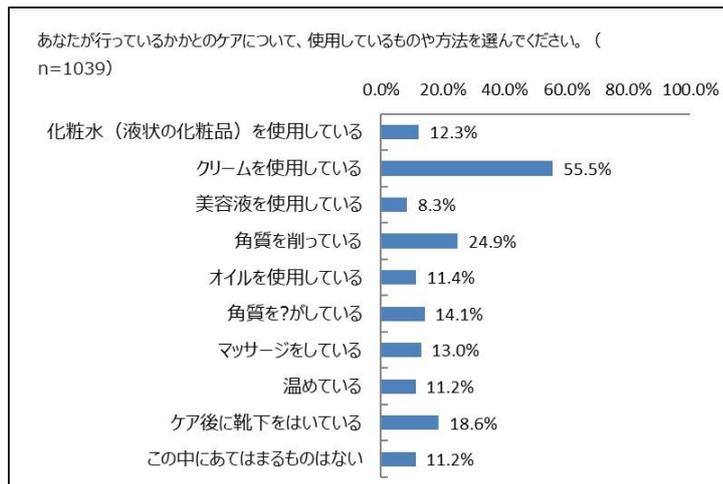
		とても満足している	まあまあ満足している	あまり満足していない	全く満足していない	わからない
	1039	10.8%	35.7%	32.2%	15.6%	5.7%
20歳～24歳	88	30.7%	50.0%	11.4%	4.5%	3.4%
25歳～29歳	99	20.2%	38.4%	30.3%	7.1%	4.0%
30歳～34歳	111	16.2%	34.2%	30.6%	13.5%	5.4%
35歳～39歳	109	7.3%	27.5%	44.0%	18.3%	2.8%
40歳～44歳	110	10.9%	26.4%	25.5%	30.0%	7.3%
45歳～49歳	131	6.9%	27.5%	35.9%	19.8%	9.9%
50歳～54歳	129	3.9%	35.7%	38.0%	19.4%	3.1%
55歳～59歳	132	6.8%	38.6%	30.3%	15.9%	8.3%
60歳～64歳	130	3.1%	45.4%	37.7%	8.5%	5.4%



年齢別で見ると、20代前半では「とても満足している」30.7%と「まあまあ満足している」50%を合わせた80.7%が満足していると答え、満足していない人はわずか15.9%です。20代後半になると、満足している人は58.6%と20ポイント以上も下がり、30代前半では満足している人が50.4%と減っていきます。30代後半になると、満足している34.8%に対して満足していない人が62.3%と満足している人と満足していない人の割合が一気に逆転し、50代前半まで「満足していない」人の割合が非常に多い状態が続きます。50代後半になると、満足している人と満足していない人の割合が半々程度になります。

#### ⑤ かかとケアの方法は「クリーム」が圧倒的に多いが、効果への不満も多い。

かかとケアをしている人にケアの方法について選んでもらいました。(複数回答のため、合計が100%になりません。)全体では、「クリームを使用している」人が55.5%で圧倒的に多く、次に「角質を削っている」24.9%、「ケア後に靴下をはいている」18.6%と続きます。



年齢別に見てみると、全体では圧倒的に多い「クリーム」ですが、20代前半では31.8%にとどまり、30.7%のほぼ同率で「角質を削っている」が選ばれています。20代は、ケアの方法として選んでいる項目が多く、「角質をはがしている」「ケア後に靴下をはいている」「化粧水を使用している」「オイルを使用している」「美容液を使用している」の項目で、すべての年代の中で最も多い割合の人が選

あなたがやっているかかとのケアについて、使用しているものや方法を選んでください。

		クリームを使用している	角質を削っている	ケア後に靴下をはいている	角質をはがしている	マッサージをしている	化粧水（液状の化粧品）を使用している	オイルを使用している	温めている	美容液を使用している	この中にあてはまるものはない
	1039	55.5%	24.9%	18.6%	14.1%	13.0%	12.3%	11.4%	11.2%	8.3%	11.2%
20歳～24歳	88	31.8%	30.7%	25.0%	27.3%	17.0%	27.3%	27.3%	22.7%	23.9%	5.7%
25歳～29歳	99	47.5%	20.2%	19.2%	23.2%	22.2%	15.2%	14.1%	24.2%	19.2%	11.1%
30歳～34歳	111	46.8%	18.0%	18.9%	13.5%	27.0%	15.3%	15.3%	13.5%	13.5%	8.1%
35歳～39歳	109	54.1%	19.3%	17.4%	15.6%	8.3%	17.4%	11.0%	10.1%	7.3%	11.0%
40歳～44歳	110	58.2%	22.7%	9.1%	12.7%	10.0%	10.9%	7.3%	8.2%	6.4%	17.3%
45歳～49歳	131	55.7%	25.2%	24.4%	14.5%	12.2%	13.0%	13.7%	7.6%	4.6%	14.5%
50歳～54歳	129	62.8%	27.1%	14.0%	13.2%	5.4%	7.0%	9.3%	7.0%	2.3%	10.1%
55歳～59歳	132	62.1%	31.8%	23.5%	8.3%	8.3%	7.6%	3.8%	6.1%	3.8%	12.1%
60歳～64歳	130	70.0%	27.7%	16.2%	5.4%	10.8%	3.8%	6.2%	7.7%	1.5%	9.2%

択しています。年齢が上がるにつれ、「クリームを使用している」人の割合が増え、それ以外の選択肢を選んでいる人が少なくなっていく傾向が見られます。「角質を削っている」のが最も多いのは50代前半でした。「角質を剥がしている」のは、若年層の方が多く、年齢が上がるにつれて、取り入れている人が少なくなることがわかります。「化粧水（液状の化粧品）を使用している」「オイルを使用している」「美容液を使用している」のも若年層で多く、年齢が上がるにつれ取り入れている人が少なくなっている傾向が見られました。

また、ケアの方法とケアの効果への満足度について掛け合わせて見てみました。（複数選択のため、それぞれの人数と合計人数は合致しません。）ケアの方法として最も多いのは「クリームを使用している」ですが、「満足している」46.3%に対して「満足していない」51%で効果に不満がある人が多いことがわかります。「角質を削っている」人も「満足している」44%に対して「満足していない」が53.6%で、「満足していない」割合が最も高いのは「角質を削っている」でした。反対に圧倒的に満足している人の割合が多いのは「美容液を使用している」で、「満足している」が77.9%に対して「満足していない」が22.1%でした。その次に満足度が高いのが「温めている」で「満足している」が66.4%で「満足していない」が31%でした。「オイルを使用している」も満足度が高く「満足している」62.7%に対して「満足していない」34.7%でした。

あなたは、かかとケアの効果について満足していますか？

		とても満足している	まあまあ満足している	あまり満足していない	全く満足していない	わからない
	1039	10.8%	35.7%	32.2%	15.6%	5.7%
クリームを使用している	577	10.1%	36.2%	35.9%	15.1%	2.8%
角質を削っている	259	13.9%	30.1%	32.0%	21.6%	2.3%
ケア後に靴下をはいている	193	15.5%	39.4%	30.6%	12.4%	2.1%
角質をはがしている	147	19.7%	34.7%	26.5%	17.0%	2.0%
マッサージをしている	135	24.4%	40.0%	21.5%	14.1%	0.0%
化粧水（液状の化粧品）を使用している	128	23.4%	34.4%	28.1%	11.7%	2.3%
オイルを使用している	118	26.3%	36.4%	22.0%	12.7%	2.5%
温めている	116	25.9%	40.5%	24.1%	6.9%	2.6%
美容液を使用している	86	38.4%	39.5%	16.3%	5.8%	0.0%
この中にあてはまるものはない	116	6.0%	19.8%	25.0%	23.3%	25.9%

### 【全体を通じた考察】

1994年に初めて液状でスポンジつき容器に入った「魅惑フル フットケアローション」を発売以降、30年にわたり様々なブランドから液状のかかと用の化粧水を発売し、流通や使用者の年代を問わないロングセラーとなっている当社では、以前からかかとへの悩みを抱える女性が多く、なかなか解決しない悩みでもあることを把握しています。今回の調査では、かかとに自信がなくても気になる時しかケアしていないという実態がわかりましたが、自信がある人は1年中ケアしているということもわかりました。また、様々なケア方法がある中で、ケアしているにも関わらず、その効果に満足していない人が多いこともわかりました。これらの結果から、かかとのケアは、その人に合った方法で継続してケアすることで、まだまだ自信を持てるかかたとに変われる可能性があると言えます。また、かかとの悩みは年齢を重ねるにつれ増えるものではなく、40代がピークであることが分かったことは新しい発見でした。かかとは、季節の変化に耐え、パンプスやヒールの痛みにも耐え、私たちの全体重を支えて立ってくれている部分でもあります。それぞれの人に合ったケア方法を見つけられるよう情報提供をしていきたいと考えます。

【新製品情報】 10月11日発売

商品名：足小路麗子（あしのこうじれいこ） 薬用 フットケアジェル〔足用エッセンス〕 販売名：薬用ジェル S4 a  
価格：1,200円（税抜）1,320円（税込） 内容量：30g



パッケージ：箱入り



中身イメージ

かかとのガサガサ、ひび割れを防ぐ、薬用足用ジェル状エッセンス

- 薬用有効成分の尿素・グリチルリチン酸ジカリウム配合で、分厚いかかとの角層を柔らかく、乾燥する冬場に多いひび割れを防ぎます。
- かかとにたっぷり塗りやすいジェル状美容液。オイルフリーで、しっかりと分厚いかかとの角層に浸透します。
- 濃グリセリン（保湿成分）配合で固いかかとを包み込むラッピング効果があり、潤いを逃しません。
- 3種の植物由来の保湿成分、ヨクイニン・リンゴ酸・チャエキス配合。



ヨクイニン（ハトムギ）



リンゴ



茶

- 天然由来のラベンダー油のほのかな香りで、夜のかかとケアに安らぎを。



ラベンダー

◆足小路麗子専用サイト <https://www.narisup.com/shop/brand/ashinokoji.aspx>