

20代～50代の通勤を再開した働く女性400人の声から判明！

通勤再開とともに「つらくて苦痛な通勤＝“痛”勤」が再開

通勤が“痛勤”に!? 通勤を開始した女性の約7割が脚のトラブルを実感

自粛劣化を感じる女性たちを応援！

メディキュットで美カバリー プロジェクト

～「通勤応援セット」プレゼントキャンペーン & MediQttO Online Studio開設～

レキットベンキーズ・ジャパン株式会社（本社：東京都品川区東五反田／代表取締役：シャイレッシュ・シクラ）は、新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛期間中、および外出自粛緩和後に通勤を再開した方々を応援すべく、2020年6月22日（月）よりSNSでのプレゼントキャンペーンと、Instagram公式アカウントでのオンラインスタジオを開始いたします。

また、本取り組みに先立ち、自粛明けの通勤に関する調査を実施しましたので、結果をお知らせします。

通勤再開後
ワーキングウーマンの73%※が
脚トラブルを痛感！

脚のトラブル
あり
73.0%※

「久しぶりに歩いたら脚が痛い」「階段の上り下りがつらい」「夜に脚がつかく感じる」など、通勤を再開した働く女性の73.0%※が何らかの脚のトラブルに悩まされています。

※調査概要参照

久しぶりの通勤の脚悩みに！
「通勤応援セット」
プレゼントキャンペーン



- 対象期間：2020/6/22～7/31（予定）
- 応募方法：メディキュット公式Twitterアカウント(@Mediqtto)をフォローの上、久しぶりの通勤や外出での脚悩みエピソードを#メディキュットで美カバリーを付けてリツイート、または、メディキュット公式Instagramアカウント(@mediqtto)をフォロー&いいね！いただいた方の中から、抽選で合計30名様に「通勤応援セット」をプレゼント！

オンラインで参加できる
MediQttO Online Studio
開設



メディキュットのInstagram・Twitter・Youtube公式アカウントで、「キレイの巡りづくり」を目的に、講師となるインフルエンサーをお招きし、ヨガフィットネス・料理・セルフケア・エクササイズなどさまざまなテーマの動画コンテンツを配信します。

6/29（月）配信予定です。視聴は無料です。

通勤再開ワーキングウーマン400人調査 ※調査概要参照

- 自粛期間中に「座っている」「横になっている」時間が増加。自粛解除後、87.5%がカラダへの影響を実感。
- ワーキングウーマンの2人に1人が「自粛劣化」を実感 「下半身がすっきりしない」「脚がすっきりしない」が二大悩みに。
- 通勤が“痛勤”に！ 通勤再開後、働く女性の73.0%が脚トラブルを痛感。
- 自粛時に始めた“おうちケア”は「ストレッチ」「筋トレ」「セルフマッサージ」、今後の継続意向高め。
- 通勤再開後、“おうちケア”に加え、「紫外線対策」「ジョギング」などの“おそとケア”にも取り組みたい。

※調査概要 構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

■実施時期：2020年6月3日（水）～6月5日（金） ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：全国の20代～50代の働く女性400人（外出自粛でリモートワークになり、かつ、現在は通勤を再開している人）

「#メディキュットで美カバリー プロジェクト」 2つのキャンペーン概要

1 通勤再開の足の悩みに、メディキュットでスッキリ脚ケア！プレゼントキャンペーン

メディキュットおよびドクターショールの「通勤応援セット」の無料プレゼント企画を実施します。

通勤に伴う下半身や脚トラブルのケアができる特別セットです。

●対象期間：2020年6月22日（月）～7月31日（金）（予定）

●応募方法：

メディキュットの公式Twitterアカウント(@Mediqtto)をフォローの上、久しぶりの通勤や外出での脚悩みエピソードを#メディキュットで美カバリーを付けてリツイートいただいた方、または、メディキュットの公式Instagramアカウント(@mediqitto)をフォロー&いいね！いただいた方の中から、抽選で合計30名様に「通勤応援セット」をプレゼント！

※サイズは当選後にDMにてご希望を伺います。 ※Twitter,Instagramアカウントを非公開にしている場合は、応募対象外となります。

通勤応援セット

おそとでメディキュット スリムフォーカス レギンス



ダブルテーピングでお腹をフロントとサイドからやさしく包み、すっきりスリムなラインに。キュットアップ設計で、太ももからお尻のむっちり感を引き締め、サポートします。快適に履ける低めの着圧で、初心者でも無理なく脚全体をスーッと美しく引き締めます。

メディキュット スレンダーマジック ストッキング



肌当たりのよい生地を使用し、着圧なのに快適な履き心地。肌を綺麗に魅せながら、段階圧力設計で脚を引き締めます。

ドクターショール パーティーフィート



透明ジェルが衝撃を吸収し、ヒール靴の履き心地を改善。薄型できつならず、透明なのでお気に入りの靴でも目立たません。

2 MediQtto ONLINE STUDIO (メディキュット オンラインスタジオ)

メディキュットのInstagram・Twitter・Youtube公式アカウントで、「キレイの巡りづくり」を目的に、講師となるインフルエンサーをお招きし、ヨガフィットネス・料理・セルフケア・エクササイズなどさまざまなテーマの動画コンテンツを配信します。

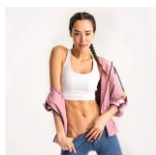


メディキュット Instagram 公式アカウント

<https://www.instagram.com/mediqitto/>

講師

エクササイズ



エミ レナータ

料理



高山 都

セルフケア



早坂 香須子

ヨガフィットネス



佐藤 マクニッシュ 怜子

通勤再開ワーキングウーマン400人調査 ①生活変化篇

◎ 座ったり横になったりする休憩時間が「増えた」自粛生活、睡眠時間も1時間増加

◎ 通勤再開で「睡眠時間」はリセットするも、「食生活」は半数以上が継続中

コロナ禍による外出自粛時に在宅勤務を経験し、現在は通勤を再開している20代～50代の働く女性400人を対象に、ライフスタイルの変化に関する調査を行いました。

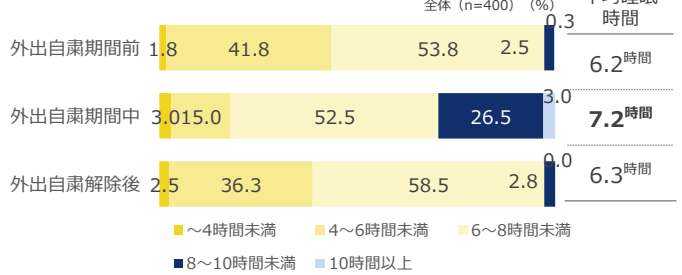
まず、外出自粛時の生活変化について聞くと、時間が増えたのは、「座っている時間」（78.0%）や「横になっている時間」（62.8%）で、逆に時間が減ったのは、「人と会話する時間」（79.5%）や「メイクにかかる時間」（74.5%）でした【図1】。

【図1】 外出自粛中の生活変化※

時間が「増えた」TOP5		時間が「減った」TOP5	
座っている時間	78.0	人と会話する時間	79.5
横になっている時間	62.8	メイクにかかる時間	74.5
睡眠時間	52.3	立っている時間	68.0
食事にかかる時間	48.5	屋外での運動時間	42.8
室内での運動時間	35.8	スキンケアにかかる時間	26.3
全体 (n=400) (%)		全体 (n=400) (%)	

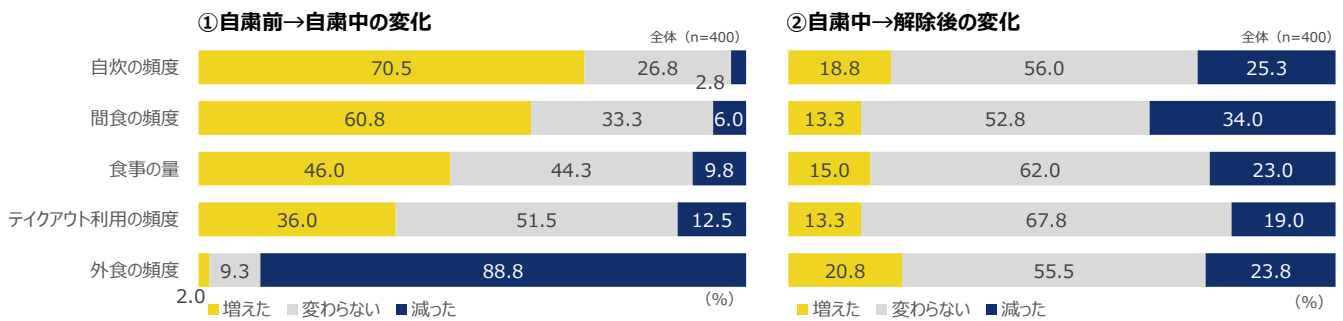
次に1日の睡眠時間の変化を見ると、外出自粛前は平均6.2時間でしたが、自粛中は4人に1人が「8～10時間」（26.5%）とたっぷり睡眠をとっており、平均時間は7.2時間と1時間も長くなっています。しかし、自粛解除後は6.3時間と、以前と同様の睡眠時間に戻っています【図2】。

【図2】 睡眠時間の変化※



また、食生活の変化を聞くと、自粛前から自粛中に「自炊」（70.5%）や「間食」（60.8%）の頻度が増えています。自粛解除後の自炊や間食の変化を聞くと、自炊（56.0%）も間食（52.8%）も「変わらない」という意見が半数を占めています【図3】。自炊や間食などの食習慣は、自粛前に戻ることなく、そのまま継続している女性が多いようです。

【図3】 食生活の変化※



※調査概要 ■実施時期：2020年6月3日（水）～6月5日（金） ■調査手法：インターネット調査
 ■調査対象：全国の20代～50代の働く女性400人（外出自粛でリモートワークになり、かつ、現在は通勤を再開している人）
 ※構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

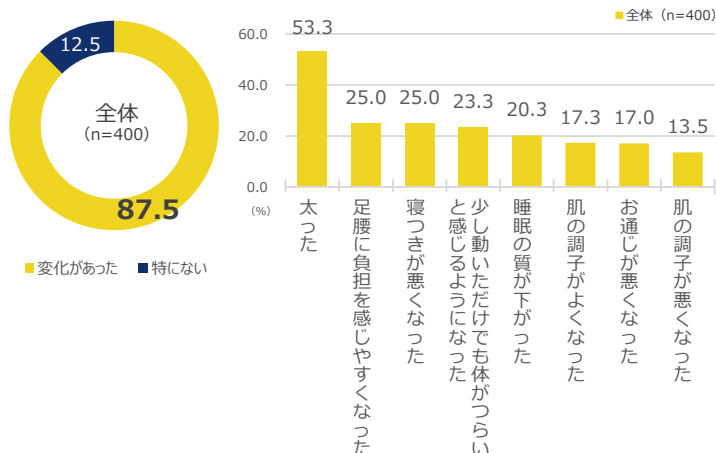
◎ 外出自粛で8割以上がカラダに変化あり！ 半数以上が「自粛太り」を経験

次に、自身のカラダの変化について聞いてみました。

外出自粛後に太ったり痩せたりするなどのカラダの変化について聞くと、全体の87.5%、8人中7人が何らかの変化を感じています [図4]。

具体的には、「太った」(53.3%)が最も多く、2人に1人は自粛太りを経験したようです。そのせいか、「足腰に負担を感じやすくなった」(25.0%)、「少し動いただけでも体がつらいと感じるようになった」(23.3%)などの不調も多く、また、4人に1人は「寝つきが悪くなった」(25.0%)と感じています。

【図4】 外出自粛後のカラダの変化※



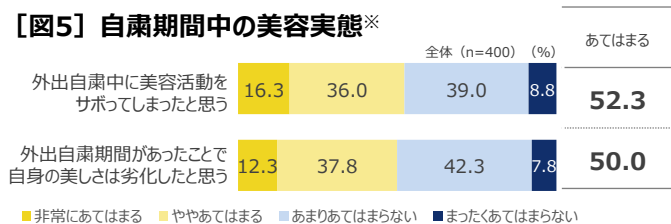
◎ 働く女性の2人に1人が“自粛劣化”を実感

◎ 外出自粛により半数が美容をサボり、自身の美容の衰えも自覚

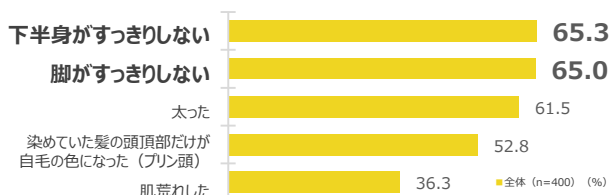
外出自粛により太ったり寝付きが悪くなったりしていることが分かりましたが、美容面ではどのような影響があるのでしょうか。

外出自粛期間に美容活動をサボったかと聞くと、52.3%が「サボってしまったと思う」と答え、外出自粛により自身の美しさは劣化したと思うかと聞くと、半数が「劣化したと思う」(50.0%)と答えました [図5]。働く女性の2人に1人は自粛劣化を実感しています。具体的な美容悩みを聞くと、「下半身がすっきりしない」(65.3%)、「脚がすっきりしない」(65.0%)というお悩みが多く、「太った」(61.5%)以上に下半身のつらさが悩みのタネとなっているようです [図6]。

【図5】 自粛期間中の美容実態※



【図6】 自粛期間中の美容悩み※



※調査概要 ■実施時期：2020年6月3日（水）～ 6月5日（金） ■調査手法：インターネット調査
 ■調査対象：全国の20代～50代の働く女性400人（外出自粛でリモートワークになり、かつ、現在は通勤を再開している人）
 ※構成比 (%) は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

通勤再開で美容も再開？ ワーキングウーマンのリアルな美容再開悩み

外出自粛が解除されて通勤が始まった今、メイクやスキンケア・ボディケア・体のメンテナンスなど美容を再開するに当たっての悩みを聞くと、「脚がつらい」「マスクで肌荒れ」など、次のような心配の声が寄せられました。

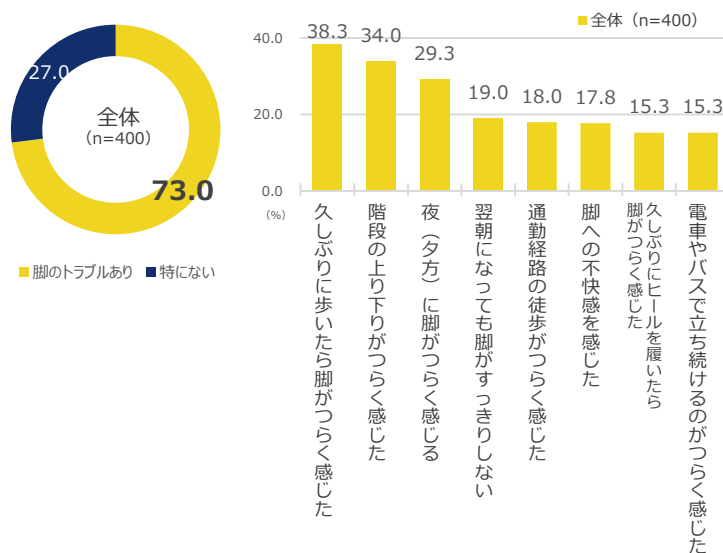
- 3か月ぶりに仕事が再開。以前は仕事から帰ってジムに行って運動をしていたが、今は立ち仕事をこなすだけでも足が辛く、家に帰ってキッチンに立つことすらとても辛い。フットマッサージ器を使ってメンテナンスをしないと、翌日が心配になる。
- 運動などの体のメンテナンスを全くできない状態が続いたせいで、同じように始めるのはとても億劫。元に戻したいとは思っているが、急にスタートさせて逆に体のどこかを故障させてしまうのではないかと不安。
- マスクをしているので、肌荒れしそう。
- 自粛中に夜更かしをして昼近くまで寝ている生活リズムから、いまいち戻りきれなくて、朝なかなか起きられない。
- 体が衰えてきているのが心配。
- 自粛してる間にサボりすぎてしまい、メイクが下手になった気がします。肌の艶も悪いような…。お家では運動せずで全体的に丸くなり洋服がキツイです。恥ずかしくなって外に出るのが嫌な気分になります。また前のように戻りたいけどやる気が出ず、です。

◎通勤が“痛勤”に！ 通勤再開後、働く女性の7割が脚にトラブルを感じている

下半身や脚のどんより感に悩まされる働く女性たち。通勤再開後の脚のトラブルについて聞くと、7割が何らかの「脚のトラブルがある」(73.0%)と答えました【図7】。

具体的には「久しぶりに歩いたら脚がつかく感じた」(38.3%)、「階段の上り下りがつかく感じた」(34.0%)、「夜(夕方)に脚がつかく感じる」(29.3%)などが多くなっています。通勤再開とともに、つらさを感じる苦痛な通勤、まさに“痛勤”も再開されたようです。

【図7】 通勤再開後の脚のトラブル※

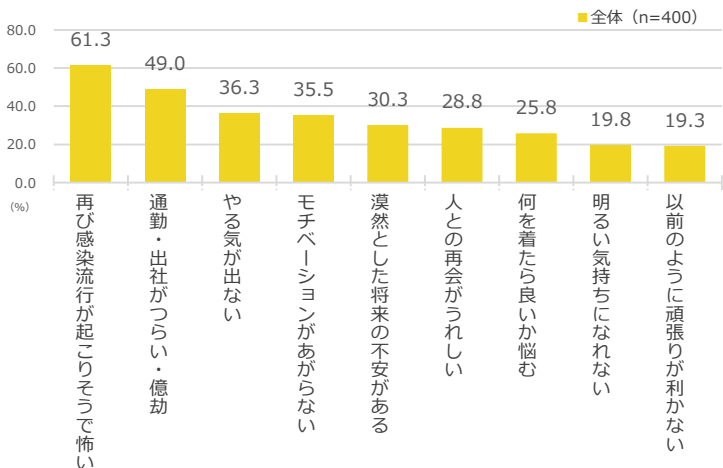


◎通勤モチベーションはまだまだ回復途上 とはいえ、人との再会がうれしい

通勤再開後の今の気持ちを聞くと、「再び感染流行が起こりそうで怖い」(61.3%)、「通勤・出社がづらい・億劫(おっくう)」(49.0%)、「やる気が出ない」(36.3%)など、ネガティブな感情が上位に挙げられました【図8】。

しかし一方で、「人との再会がうれしい」(28.8%)というポジティブな意見や、「何を着たら良いか悩む」(25.8%)といううれしさと面倒くささが同居する戸惑いの意見も見られました。

【図8】 通勤再開後の今の気持ち※



※調査概要 ■実施時期：2020年6月3日(水)～6月5日(金) ■調査手法：インターネット調査
 ■調査対象：全国の20代～50代の働く女性400人(外出自粛でリモートワークになり、かつ、現在は通勤を再開している人)
 ※構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

通勤再開で痛勤ウーマンたちの脚トラブル

通勤が再開され、脚のトラブルに悩まされている痛勤ウーマンたち。脚にまつわる悲痛な声が多く寄せられました。

- 久しぶりに長く立ちっぱなしだったり歩くと脚がつかくなる。
- 自粛期間中、歩いていないことを実感した。
- 運動不足で歩くのが辛く感じた。少しの階段でもつかなくなった。
- 徒歩5分のバス停までで息切れ。バスの中で立っているのが辛い。
- 仕事で立ちっぱなしなので、夕方足が辛い。
- 少し歩いただけでも、膝がカクカクする。
- 立ち仕事なので脚がもう限界に。自粛中はすっきりしていたのに…。
- 以前は地下鉄の階段を駆け上がっていたが、今は脚が上がらない。
- 自宅にいてほとんど歩いていなかったため、久しぶりに外を歩いてめっちゃしんどいと感じた。
- 階段をのぼるのがつらい。筋肉おちたなど、実感した。
- 運動不足もかさなり、徐々に歩いたら足がもつれた。
- スニーカーばかりはいていたため通勤でもヒールが履けない。
- 靴擦れしました。パンプスは足が蒸れる。自宅なら快適でしたが…。
- 電車の中で立っているのがつらい。つり革につかまりたくないし、混んでいた座席に座るのは嫌なので、脚に力が入っている。
- ヒールを履いて立ち仕事をするため、脚全体がつかくなる。

通勤再開ワーキングウーマン400人調査 ④ケア変化篇

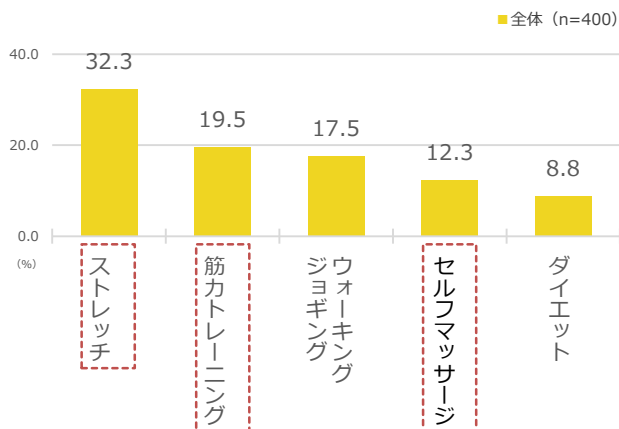
◎ 自粛期間中に始めた「おうちケア」は継続しつつ、通勤再開に合わせて「おそとケア」にも取り組みたい

外出自粛時に新たに始めたことを聞くと、「ストレッチ」(32.3%)、「筋力トレーニング」(19.5%)、「ウォーキング、ジョギング」(17.5%)、「セルフマッサージ」(12.3%)が上位に挙げられました〔図9-1〕。

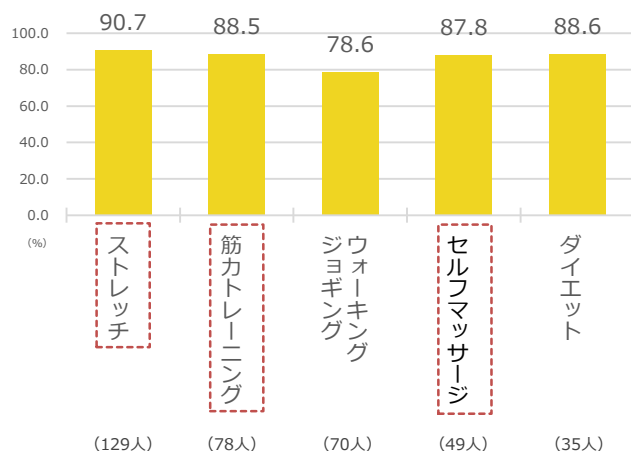
これらを始めた人を対象に今後も続けたいかと聞くと、「ストレッチ」は90.7%、「筋力トレーニング」は88.5%、「セルフマッサージ」は87.8%と、継続意向はいずれも高くなっています〔図9-2〕。

予期せぬ外出自粛で始まった習慣ですが、これらの自粛中に高まったお家でのセルフケアのニーズは自粛明けも続きそうです。

【図9-1】 外出自粛期間中に新たに始めたこと※



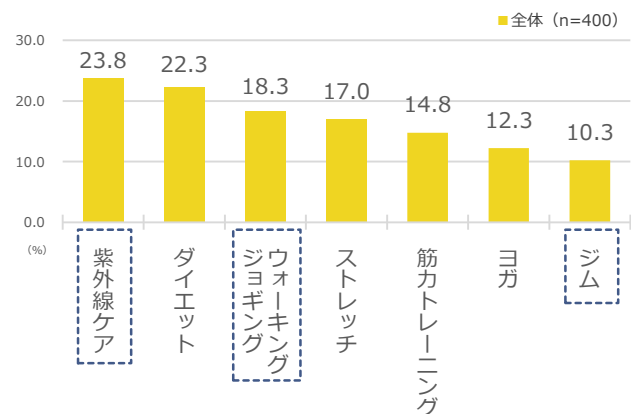
【図9-2】 外出自粛期間中に始めたことの継続意向※



また、自粛解除後の今、新たに始めたいケアを聞くと、「紫外線ケア」(23.8%)、「ダイエット」(22.3%)、「ウォーキング、ジョギング」(18.3%)が上位となりました。また、「ジム」(10.3%)など、自粛中には積極的に取り組むことができなかった外での活動も挙げられています〔図10〕。

自粛で始めたおうちケアを継続しつつも、通勤再開に伴い、おそとケアにも取り組みたい、そんな意欲が感じられる結果となりました。

【図10】 外出自粛解除後に新たに始めたいこと※



※調査概要 ■実施時期：2020年6月3日（水）～ 6月5日（金） ■調査手法：インターネット調査
 ■調査対象：全国の20代～50代の働く女性400人（外出自粛でリモートワークになり、かつ、現在は通勤を再開している人）
 ※構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

メディキュットについて

□ メディキュットとは

メディキュットは、フットケア総合ブランド『ドクター・ショール』発の英国医療用ストッキングをルーツに持つ段階圧カソックスブランドです。1997年の誕生以来、段階圧カソックスのリーディングブランドとして、常に女性の健やかで美しい脚をサポートしています。

□ メディキュット 人気商品ラインナップ

寝ながらメディキュット
フルレグ



寝ながら
メディキュット
フルレグ

太もも付け根まで
心地よく寝ている間に、
気持ちのいい
りき締め感
脚全体キュット

11
13
17
21

寝ながらメディキュット
骨盤スパッツ



寝ながら
メディキュット
骨盤スパッツ

BODY SHAPE
骨盤サポート
骨盤
骨盤
骨盤

11
16
21

おそとでメディキュット
スリムフォーカス レギンス



おそとで
メディキュット
スリムフォーカス
レギンス

最大
TOTAL
-4.4cm

10
13
16

メディキュット
スレンダーマジック ストッキング



メディキュット
スレンダーマジック
ストッキング

最高
着圧値
細見え
美脚へ

10
13
16

メディキュット
働きながらクイックリフレ
ショート



働きながら
クイックリフレ
ショート

2時間
で
スッキリ!

21
31

メディキュット
骨盤サポート
ヒップアップガードル



骨盤×ヒップ
サポート
アップガードル

21
31

※ 撮影用などの商品のお貸し出しを行っております。

※ メディキュットでは、フットケアの総合ブランドとして、脚の悩みに合わせた商品を多数扱っているほか、各種データを取りそろえております。

ご希望の方は、お気軽に下記お問い合わせ先までご連絡下さい。