

働く人の靴の選び方

歩行時に足の関節の中で特に重要なのが、床を蹴るときに動く中足趾節関節です。この関節はMP関節とも呼ばれ、簡単に言うと足の指の付け根の関節を指します。人は歩くとき、この指の付け根を曲げながら地面を蹴り、前へ進みます。そのため靴を選ぶ際には、足の指の付け根の位置で自然に曲がる靴であることが大切です。靴の中央で曲がる靴ではなく、靴底に芯が入っており、指の付け根より後ろが安定している靴が望まれます。

また、人の姿勢や歩行は足が土台となり、足元から膝、股関節、腰、首へと連動していきます。中でも体

の一番下にある踵（かかと）が床に対してまっすぐ立っていることが重要です。踵が左右どちらかに傾くと、その歪みは上半身まで影響し、体全体の不調につながります。そこで靴には、踵をしっかり支える機能が必要となります。踵に芯が入っている靴は、踵がつぶれにくく、歩行中の安定性を保ちやすくなります。

靴底は必ず裏側を見て、左右対称であるかを確認してください。左右差がある靴は、体の歪みの原因になります。靴底の厚さは約3cm前後が適切で、薄すぎる靴は歩行時の衝撃を十分に吸収できません。サイズは、つま先に指1本分（1～1.5cm）の余裕があるものが理想です。歩行中、足は靴の中で0.5cm前後に動く



ため、余裕が必要になります。一般的には、これらの条件を満たすウォーキングシューズが最も安心して履ける靴といえるでしょう。靴には、靴底が回転する仕組みを持つものや、船底のような形をしたものなど、さまざまな種類があります。しかし、歩行の安定性や安全性を考えると、一般的なウォーキングシューズが最もリスクが少なく、仕事などで長時間歩く方にはおすすりです。

コラムニスト紹介

埼玉産業保健総合支援センター
相談員 清水 新悟 氏

埼玉県立大学保健医療福祉学部 助教
理学療法士 義肢装具士

姿勢、歩行、動作において土台となる足部の研究を長年、行ってきました。足部は、人間の身体の中で、身体を支える土台であり、第2の心臓と呼ばれています。足部が傾くとその上に存在する足関節、膝関節、股関節、腰部、頸部、上肢にも悪影響を与える可能性があります。姿勢、歩行、動作から発生する障害を事前に防ぎ健康障害を無くしていくことを目標としています。



【令和8年4月～6月 行事・講習会】

	行 事 項 目	日 時	会 場
1	新入社員安全衛生教育	4月21日(火) 13:30～17:00	さいたま市産業振興会館
2	熱中症予防 WEB セミナー	4月14日(火) 13:30～16:00	オンライン セミナー
3	評 議 員 会	5月8日(金) 14:30～16:00	レイボックホール 6F 集会室9 (さいたま市民会館おおみや)
4	定 時 会 員 総 会	5月29日(金) 15:00～16:00	清 水 園
5	全国安全週間 WEB 説明会	6月5日(金) 14:00～16:00	オンライン 説明会
6	職長等の安全衛生教育	6月中旬～下旬予定 (3/10日、日程確定後 HP 記載)	さいたま市産業振興会館
7	◆産業保健セミナー 事業主をはじめ産業保健に携わる方々に、基礎的または専門的かつ実践的知識や能力を養っていただけるセミナーです。	《 開催場所 》 ・埼玉会館 ・全電通埼玉会館あけぼのビル ・オンラインセミナー	埼玉産業保健総合支援センター (問合せ 048-829-2661)

「転びま宣言！埼玉」(埼玉労働局) ～職場における転倒労働災害予防～

休業4日以上労働災害のうち約4分の1は転倒による災害です。転倒労働災害を減少させることは、労働災害全体を減少させることにつながる契機となります。埼玉労働局は、各事業場に転倒労働災害防止に積極的に取り組んでいただくための「転びま宣言！埼玉」を実施しています。詳細は右の二次元コードをご覧ください。



無料でお問い合わせ
お申込みは

当センターでは、産業医学、労働衛生工学、メンタルヘルス等に豊富な経験を有する専門スタッフが、産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者・人事労務担当者等)からの産業保健に関する様々な問題について、窓口、電話、FAX、メール等でご相談に応じ、解決方法を助言しております。相談内容等の秘密は厳守し、無料でご利用いただけます。

健康に働ける環境づくりについて、さんぽセンターに相談してみませんか？

ホームページはこちら

