

くらしに役立つ学習会

「シューフィッターに学ぶ
大人と子どもの足に合った靴選び」

健康で過ごすために「毎日歩く習慣をつけましょう」と、勧められています。足や膝などに負担を掛けない、自分に合った靴を履くことが大切です。一般社団法人 足と靴と健康協議会事務局長一上級シューフィッター木村克敏さんに、靴選びのポイントを教えてくださいました。

外反母趾・ハンマートゥ・内反尖足などは、靴がその一因となることがあります。目的と足に合った靴を、見つけましょう。

はじめに、自分の足の長さを知りましょう

壁に背を向けて立ち、四角いやや重い箱を一番長い指に合わせ壁と平行に置き、足を抜きその長さを測ります。左右違います、長い方に合わせてサイズを決めましょう。日本のサイズ表記は、足長＝靴のサイズです。

つま先の形を知りましょう

同じ足長でも、つま先の形で合う靴は違います。

◆エジプト型：日本人の70%

親指が長く、小指まで徐々に短くなっている型です。…小指が当たりやすいので、実際よりも大きな靴も履いて確かめましょう。



◆ギリシャ型：日本人の20%

親指よりも第2趾(し)が長く、小指との差がかなりある型です。…靴のサイズは、足長どおりです。つま先が細めの靴も合いやすいでしょう。



◆スクエア型：日本人の10%

親指から第3趾(し)まで長さがほぼ同じで、小指との差があまりない型です。…小指の横がかなり圧迫されるので、足長より1~2サイズ上を履いてみるとよいでしょう。



サイズ表示は目安としてみよう

革靴は、つま先に男性で約2cm・女性で1cmの余裕で作られています。スポーツシューズは、革靴よりも余裕が少なめです。普段歩き用は革靴より少し大きめで、つまずきを防ぐためにつま先に反りがあるものを選びましょう。JIS規格はありますが、同じサイズ表示でもメーカーやブランドで、少し違いがあります。必ず歩き具合を、試す必要があります。

買う時間帯はいつ？

足のむくむ時間は、個人で違います。フィッティングは、血液の循環やリンパの流れをよくするため、20分程歩いてからにしましょう。

身体全体を支える足のアーチ

身体を支えているのは、足の親指の付け根・小指の付け根とかかとの3点で、大切なアーチがあります。足のトラブルのある方は、パットやインソールで軽減されることもあります。靴とインソールは、セットがお勧めです。



子どもの足に合った靴

どんどん成長します。少なくとも春と秋(特に10月)には、長さを確認しましょう。選び方は、かかと周りの芯がしっかりしている、つま先の型が合い厚み・反りが十分にあり、底が親指と小指の付け根部分で、しっかり曲がるしなやかで弾力性があるものまた、甲の部分は素材がしなやかで吸湿性がよく、ファスナーや紐でしっかり止められるものが多いでしょう。先を見ての大きいサイズはNGです。

30~80歳代の参加の皆さんから「とても分かり易く、大変参考になった」との感想が多くありました。靴選びのお役に立てれば幸いです。

(文責 広報部)

相談室



ネットで申し込む 旅行取引にご注意！

最近では旅行の申し込みにインターネットを利用する人が増えています。しかし、旅行業法に縛られない、実店舗のない海外のオンライン旅行事業者のサイト（海外 OTA）で宿泊や航空券の予約をしたものの慣れない操作でトラブルになり、苦情を申し出ようとしても電話が繋がらないなどの相談がセンターに寄せられています。

事例 1

昨日、インターネットでホテルの予約をした。ホテルのサイトで予約をしたと思っていたら、海外の予約サイトで申し込みをしたようだった。キャンセルを申し出たらキャンセル不可の部屋だと言われた。今までキャンセルができないホテルはなかった。海外のサイトだからできないのだろうか。クーリング・オフはできないのか。（70代）

事例 2

インターネット通販で海外の旅行サイトに航空券とホテルの手配を頼んだ。名前を間違えたことに気付き修正を依頼したら航空会社に直接言うよう言われた。しかし、航空会社は旅行サイトしか修正できないという。結局修正できないまま旅行には行かれなかった。納得できない。（60代）

事例 3

海外 OTA のサイトで家族 4 人分の航空券の手配を依頼した。確認したら申込内容が違っていたので申し出をした。調査をされると言われたが、不信感があり自分で航空会社に確認したところ、幼児の予約

が取れていなかった。予約のキャンセルと返金を求めたが、対応できないとの回答だった。納得できない。（30代）

アドバイス

事例 1 はインターネット通販にはクーリング・オフが適用されず、申込時にキャンセル不可との記載がある場合は、条件通りの対応になることを伝えました。事例 2 はおそらく修正はできずにキャンセルしてから再度申し込むようになるのではないかと思います。解約料もかかり、海外 OTA 事業者のサイトの規約に縛られることを伝えました。事例 3 はセンターから申し出内容を伝えることを提案しましたが、その前に確認画面等の証拠を送ったところ、海外 OTA のサイトから解約と全額の返金の申し出があったとのことでした。

オンライン旅行取引は「店舗型旅行者のサイト」、「国内 OTA サイト」、「海外 OTA サイト」、「宿泊施設・交通機関のサイト」、「場貸しサイト」、「メタサーチ」の 6 種類に分類できます。旅行業法の適用があるのが、「店舗型旅行者のサイト」と「国内 OTA サイト」です。場貸しサイトやメタサーチはその場で申し込むのではなく、別のサイトでの契約になるので、どこと契約関係があるのか確認する必要があります。「海外 OTA サイト」は事業者の拠点を置く国の法律に準拠します。申し込みの入力画面に記載されている契約条件をよく読み、申込時の画面の保存等も必要です。苦情を申し出る海外のコールセンターもなかなか繋がらず、つながっても日本語での申し出を理解しているのか不安があります。センターで対応できない場合も多くあります。

海外 OTA を利用する場合は必ず規約を読み、十分気を付けましょう。不安があれば旅行業法の適用のあるサイトを選択するのも一方法です。

《消費生活センター 今後のイベント予定》

「海からの警鐘 ～プラスチックごみの現状を知る～」

6/20（金）午前 10 時～正午 町田市民フォーラム 4 階 第 2 学習室

「不要になった携帯電話やデジカメを上手に処分」

6/24（火）午後 1 時 30 分～午後 4 時 町田市民フォーラム 3 階 事業準備室

【お申込み先】 町田市イベントダイヤル 042-724-5656

【お問合せ先】 町田市消費生活センター 042-725-8805