

転ばない足のつくり方

ASHI no KENSHIN
INSOLE wo tsukurimasenka?

100歳まで歩けることを目指して

”歪み”を”痛み”に変えないために、今日からできること、はじめませんか？

■日時：令和7年10月22日（水）

《タイムスケジュール》

午後1時：足の健康診断 第1部(事前予約制)
午後2時：講演会「100歳まで歩けることを目指して」
午後3時：足の健康診断 第2部(事前予約制)
午後4時30分閉会



講師：岡部大地先生
株式会社ジャパンヘルスケア 代表取締役医師
都立広尾病院 足の総合診療 外来担当医
千葉大学 予防医学センター プロジェクト研究員

■場所：地域医療センターかさま 会議室

(笠間市南友部1966-1) ※駐車場は下記を参照

■申込：右の二次元バーコードを読みとるかタップしてください。
80名（先着順）



姿勢が悪いと首や腰が痛くなるように、身体の土台である足の骨格が崩れると、様々な足腰のトラブルにつながります。

足の健康診断では、専門家による足の骨格のチェックとアドバイスを行います。

無料で

専門家による
足の健康診断が
受けれます



《足の健康診断とは》

かかとの傾きや土踏ますの高さなど5つの項目を測定し、足の状態を把握。A～Dの4段階で評価します。事前予約は、上記の講演会参加申込二次元バーコードから申請してください。

《駐車場》

地域医療センターかさまの北側職員用駐車場をご利用ください。

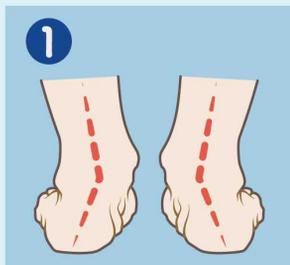
詳しくは、二次元バーコードを読みとるかタップしてください。



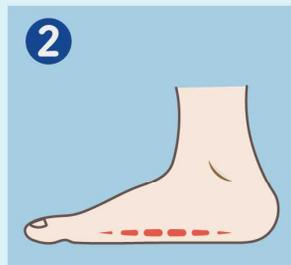
あなたの足の健康レベルは？

☑ 足の健康状態を知るセルフチェック ☑

～日本人に多い足の変形と症状～



1 かかところが内側に倒れている



2 土踏まずがなく足全体がぺたっと地面につく



3 外反母趾



4 足の幅が広がっている

1でも当てはまるものがあれば、足の健康診断を受けてみましょう。

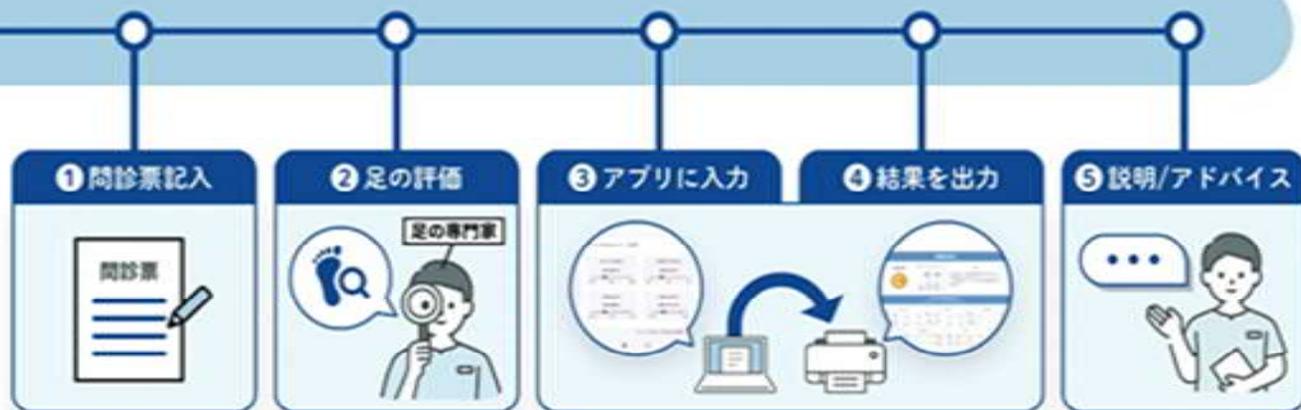
足は身体の土台。どんな小さな症状でも、足が発する重要なシグナルです。いつまでも健康に
いるために第二の心臓といわれる「足」が弱る前にいたわる習慣を身につけることが大切です。

インソールで足の環境を整える



ジャパンヘルスケアは足の健康のためにインソールの開発・研究を行っています。予防医学を学び足の専門病院である下北沢病院にて診察を行っている岡部が代表を務め、自ら研究・開発を行っています。骨格補整機能が高い「硬性立体インソール」ぜひ体験してみてください。

足の健診の流れ



共催：株式会社ジャパンヘルスケア

<https://jp-hc.com>

「100歳まで歩ける社会をつくる」ことを目指し、エビデンスに基づくインソールと足の健康診断の普及に取り組む医師代表のヘルスケア・スタートアップです。