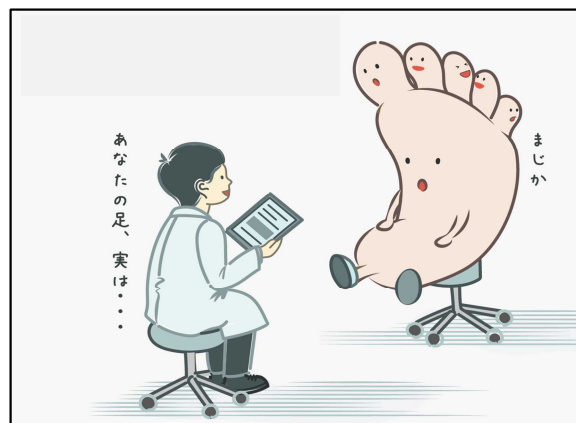


転ばない足のつくり方 講演会 100歳まで歩けることを目指して ＝参加者は足の健康診断を体験＝ 10月22日（水）午後1時～4時30分

平成30年に医療・保健・福祉の3つの視点から地域住民の健康づくりに役立ちたいと「地域医療センターかさま」が設置され、医師をはじめとする専門職が、いろいろな人たちが訪れる場所を目指し、「メディカルカフェ」を始めて8年目を迎えました。

今年の講演会は昨年に続き、「足」をテーマに、講師として岡部大地先生（株式会社ジャパンヘルスケア代表取締役医師）を迎え、今日からできることをお話します。

講演会の前後に専門家（医師）による足の健康診断を行います。



1. 実施目的

高齢者の心配ごとの一つである「足腰のトラブル」

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、さまざまな足腰のトラブルにつながります。「歪み」を「痛み」に変えないために、今日からできることを提案し健康意識を増進します。

2. 開催日時と場所

10月22日（水） 地域医療センターかさま（笠間市南友部1966-1）

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

お申し込み方法は、
Web予約、または
電話予約で行います。



3. 足の健康診断とは

かかとの傾きや土踏まずの高さなど5つの項目を測定し、足の状態を把握し、AからDの4段階で評価します。

4. その他

貴社のイベント告知欄などへの掲載をお願いいたします。

この件に関するお問い合わせ

笠間市立病院 経営管理課 担当：藤田

電話番号：0296-77-0034 e-mail：byoin@city.kasama.lg.jp

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。

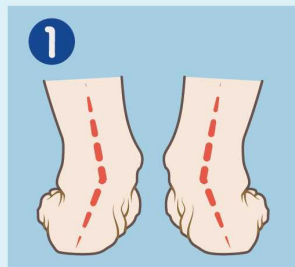
詳しくは、二次元バーコードを読みとるかタップしてください。



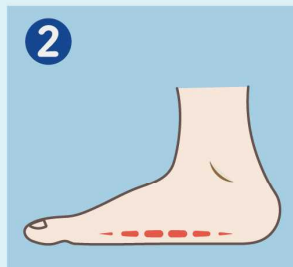
あなたの足の健康レベルは？

☑ 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～



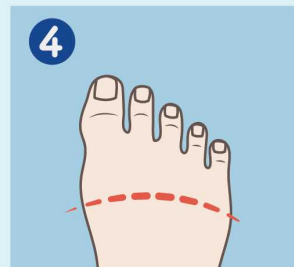
☐ かかとが内側に倒れている



☐ 土踏まずがなく足全体がぺたっと地面につく



☐ 外反母趾



☐ 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。