



歩きを進化させるNEWプロジェクト

歩く量 × 歩く質

日鉄物産健康保険組合

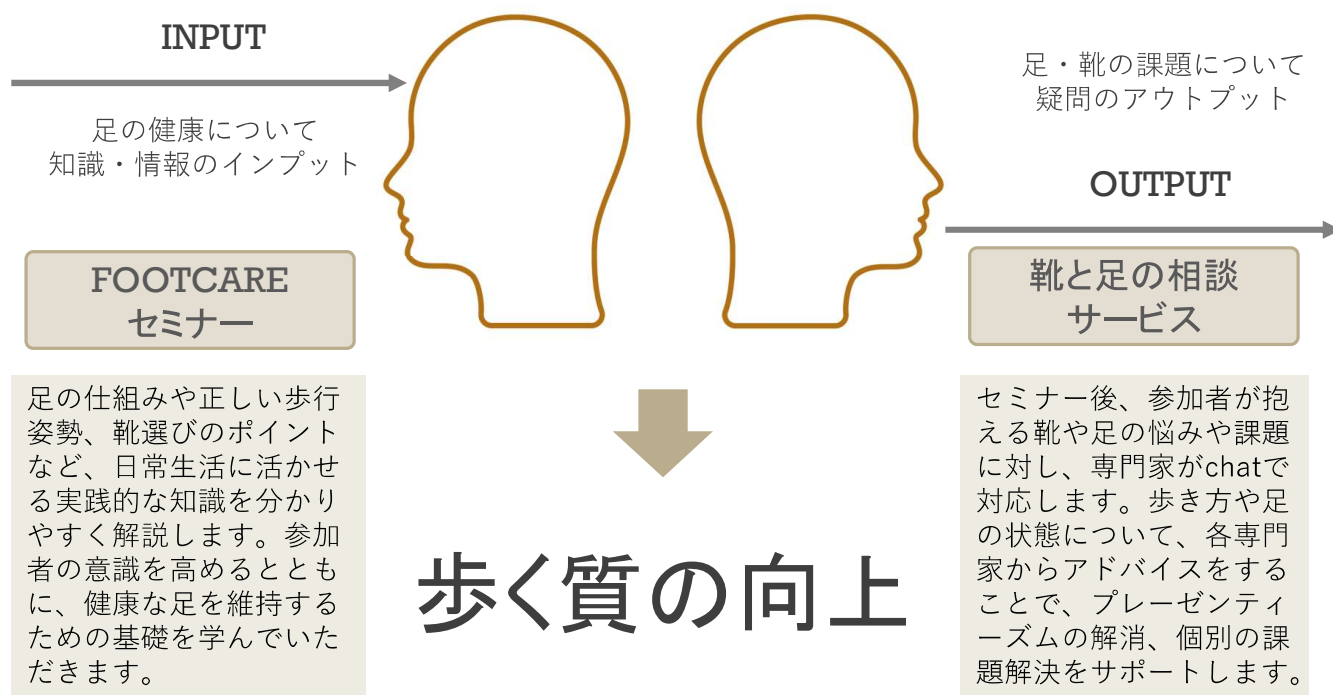
歩く量と歩く質



歩くことは、私たちの体を動かす最も基本的な運動であり、健康維持に欠かせない活動です。これまで健康づくりでは「歩く量」を増やすことが重視されてきました。1日8,000歩や10,000歩など、目標歩数を設定することで運動習慣を促進することが多いですが、健康寿命の観点ではいつまでも歩き続ける健康的な足を手に入れる「歩きの質」が今後重要になってくることは間違いありません。

正しい姿勢やバランスの取れた足の動きがないと、歩数を稼いでも関節や筋肉に負担がかかり、かえって健康を損なう恐れがあります。歩く質を高めることで、効率的に筋力を使い、転倒リスクを低減させるだけでなく、より快適で持続可能な運動習慣が可能になります。日鉄物産健保の新たなプロジェクトとして、「歩く量」と「歩く質」を高める足の健康管理サービスをご提案させていただきます。

歩く質を高める仕組み



FOOTCAREセミナーコンテンツ例

対象者	タイトル	レジュメ
全員	足から始める健康管理 ～足の健康の重要性～	なぜ足の健康が重要なのか？ 自分の足の特徴を知る 足のトラブルの兆候とセルフチェック法 職場でできる足元ケアのコツ
女性向け	「働く女性の足の健康習慣」	女性特有の足のトラブルとその原因 ハイヒールやパンプスの選び方と履き方 足のケアと血行促進のための方法 毎日のケアで疲れにくい足を作る
シニア層向け	「足元ケアで始める腰痛・膝痛予防」	足のトラブルが腰や膝に与える影響 歩きやすい靴の選び方と履き方 日常でできる腰痛・膝痛予防の足ケア 足の運動とストレッチで健康維持
オフィスワーカー向け	足の健康が支える快適な日々 ～働く人のためのFOOTCARE入門～	足の負担が身体全体に与える影響 オフィスでの足元ケアの重要性 日常に取り入れたい足元ケアとストレッチ 正しい靴の選び方と履き方
製造業・サービス業向け	立ち仕事でも疲れにくい足作り ～足の健康維持と靴のポイント～	立ち仕事が足に与える影響と予防 足の疲れを軽減する靴の履き方 足のトラブルの初期サインと対策 職場で簡単にできる足のケア
営業等外回りの人向け	「毎日の歩行を支える足の健康管理法」	足の健康と姿勢・歩行の関係 出張中でもできる簡単な足ケア法 ビジネスシューズの正しい選び方 足の健康維持に必要な日常ケア



FOOTCAREセミナー実施プラン

足の健康をテーマとしたセミナーを1回限りではなく、6回シリーズとして実施することをご提案いたします。こちら歩く量と質と同じく情報のインプットを量と質の両面でサポートしたいと考えております。

開催月	テーマ	対象者
5月	普段歩かない人向け「歩き方改革」 ・日常的な歩行の重要性と健康への影響 ・歩くときに意識したいポイント（姿勢・重心） ・初心者向けウォーキングプログラム紹介	全員
7月	スポーツ好き向け「アクティブな足の健康管理」 ・スポーツでよくある足のケガ予防 ・パフォーマンス向上につながる正しいシューズ選び ・スポーツ前後のストレッチやケア方法	スポーツ愛好者
9月	女性向け「足と靴の美と健康」 ・足のトラブル（むくみ、外反母趾、偏平足）の予防とケア方法 ・ヒールやパンプスの選び方 ・日常生活でできる足のエクササイズ	女性社員、主婦など
11月	50歳からの足の健康 ・加齢による足の変化と注意点 ・転倒リスクを下げるための靴の選び方 ・家庭でできる簡単な筋力トレーニング	50歳以上の方
1月	「子どもの足と靴の健康」 ・成長期の足の発達と適切な靴選び ・子どもに多い足の問題（扁平足や偏った歩き方） ・家庭でできる正しい歩行習慣の育成方法	子どもを持つ親
3月	1年を振り返る足と健康のセルフチェック ・1年間の歩行習慣を振り返るポイント ・足のセルフチェック方法（爪、皮膚、筋力） ・来年に向けた健康的な目標設定	全員

よくみる不良姿勢パターン

デスクワークの作業環境づくり

足のニュートラルエクササイズ

靴底の減り方をチェック

高いヒールによる姿勢への影響

骨盤の歪み？！

靴と足の相談サービス

靴や足に関する悩みをWEBで専門家に気軽に相談できるサービスです。

【相談内容】

- ・靴選び（サイズ、用途、形状）
- ・足の不調（痛み、むくみ、トラブル）
- ・歩き方に関するアドバイス
- ・セミナー後のフォローアップ相談

【相談対応者】

足の専門医、理学療法士、義肢装具士
シューフィッター、スポーツトレーナー
看護師・保健師

【利用方法】

専用ウェブページからアクセス

【相談対応時間】

平日 9 時～21 時対応

【回答方法】

原則24時間以内での回答

