

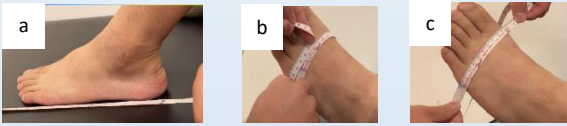
正しい靴の「選び方」と「履き方」

靴を正しく履くだけで下肢の痛みが和らぐこともあります！
しっかり覚えて実践して下さい♪

「選び方」

<1.自分の靴のサイズを知る>

①足の大きさを測る (a: 足長 b: 足囲 c: 足幅)



②裏面の表で自分の靴のサイズを知る

<2.靴の機能を見る>

①紐やファスナーで甲の部分が締まる



②靴の折れる位置と足が合っているか



③中敷きの土踏まずがフィットしているか？



④踵がしっかりしているか



<3.試着して確認>



「履き方」

紐は毎回結び直そう！
踵は絶対に踏まない！

①靴紐を緩め、踵を合わせる



②紐をつま先側からしっかり結ぶ



③靴の中で足が前に滑らないことを確認



※動画で見たい方はQRコードをご利用下さい

選び方



履き方



| 男性用 | JIS規格 | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| | D | | E | | EE | | EEE | | EEEE | |
| サイズ | 足囲 | 足幅 | 足囲 | 足幅 | 足囲 | 足幅 | 足囲 | 足幅 | 足囲 | 足幅 |
| 23.5 | 228 | 94 | 234 | 96 | 240 | 98 | 246 | 100 | 252 | 102 |
| 24.0 | 231 | 95 | 237 | 97 | 243 | 99 | 249 | 101 | 255 | 103 |
| 24.5 | 234 | 96 | 240 | 98 | 246 | 100 | 252 | 103 | 258 | 105 |
| 25.0 | 237 | 98 | 243 | 100 | 249 | 102 | 255 | 104 | 261 | 106 |
| 25.5 | 240 | 99 | 246 | 101 | 252 | 103 | 258 | 105 | 264 | 107 |
| 26.0 | 243 | 100 | 249 | 102 | 255 | 104 | 261 | 106 | 267 | 108 |
| 26.5 | 246 | 101 | 252 | 103 | 258 | 105 | 264 | 107 | 270 | 109 |
| 27.0 | 249 | 103 | 255 | 105 | 261 | 107 | 267 | 109 | 273 | 111 |
| 27.5 | 252 | 104 | 258 | 106 | 264 | 108 | 270 | 110 | 276 | 112 |
| 28.0 | 255 | 105 | 261 | 107 | 267 | 109 | 273 | 111 | 279 | 113 |

| 女性用 | JIS規格 | | | | | | | | | |
|------|-------|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| | D | | E | | EE | | EEE | | EEEE | |
| サイズ | 足囲 | 足幅 | 足囲 | 足幅 | 足囲 | 足幅 | 足囲 | 足幅 | 足囲 | 足幅 |
| 20.5 | 207 | 85 | 213 | 87 | 219 | 89 | 225 | 91 | 231 | 93 |
| 21.0 | 210 | 86 | 216 | 88 | 222 | 91 | 228 | 93 | 234 | 95 |
| 21.5 | 213 | 88 | 219 | 89 | 225 | 92 | 231 | 94 | 237 | 96 |
| 22.0 | 216 | 89 | 222 | 90 | 228 | 93 | 234 | 95 | 240 | 97 |
| 22.5 | 219 | 90 | 225 | 91 | 231 | 94 | 237 | 96 | 243 | 99 |
| 23.0 | 222 | 91 | 228 | 92 | 234 | 96 | 240 | 98 | 246 | 100 |
| 23.5 | 225 | 93 | 231 | 94 | 237 | 97 | 243 | 99 | 249 | 101 |
| 24.0 | 228 | 94 | 234 | 95 | 240 | 98 | 246 | 100 | 252 | 102 |
| 24.5 | 231 | 95 | 237 | 96 | 243 | 99 | 249 | 101 | 255 | 104 |
| 25.0 | 234 | 96 | 240 | 97 | 246 | 101 | 252 | 103 | 258 | 105 |
| 25.5 | 237 | 98 | 243 | 99 | 249 | 102 | 255 | 104 | 261 | 106 |