

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



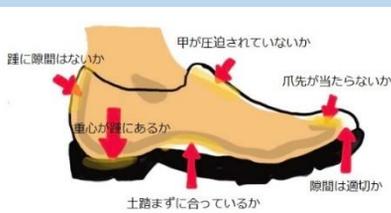
③中敷きの土踏まずがフィットしているか？



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