

歩行を維持することが、人生の幸せを決める！

「楽しく歩きつづけるための足のトリセツ検定」

足の専門医とウォーキングのスペシャリストがタッグを組んだ
日本初、足とウォーキングのコラボ検定がはじまります！！

日頃、こんなことで不安や悩みはありませんか？

- ・足がつる
- ・平坦な場所でもつまづきやすい
- ・階段を降りる時に足に力が入らない
- ・医者に「運動しなさい」と言われた…

このようなことは、「足」と「歩くこと」を見直すことで解決します！

「健康寿命の9割は歩く力で決まる」とも言われていますが、
現在、国内においては、「足の健康」を後回しにされがちな傾向
があります。

一般社団法人日本ウォーキング協会と医療法人青泉会下北沢病院では、中高齢者の方のみならず、足やウォーキングに関わる全ての方に広く関心を持っていただき、そして何よりも一人でも多くの方の「足」と「歩行」の重要性、その意味と価値に関する認知度を高めたいという思いから、「楽しく歩きつづけるための足のトリセツ検定」を共同制作。5月15日から運用を開始します。

「足のトリセツ」とは

「足のトリセツ」は、健康寿命を延ばすために「足」をできるだけ健康に保ち、長く歩き続けられるために役立つ方法をまとめたものです。下北沢病院医師団著書『”歩く力”を落とさない新しい「足」のトリセツ』は、『日経ヘルス』2019年4月号～2020年12月号と健康・医療情報サイト『日経グッデイ』に連載された「いつまでも歩けるための健足術」と『日経グッデイ』の健康Q&Aの内容を加筆、再構成し、2020年12月に日経BPから発売された書籍です。外反母趾、扁平足、足底腱膜炎、冷え、むくみなど、足にまつわるさまざまな病気の原因や不調を予防し、悪化させないために、「トレーニング」「ストレッチ」「セルフケア」「靴との付き合い方」等を解説しています。今回の検定は、この書籍を見ながらでもご回答いただけるような形式となっています。



検定のしくみ

5月15日より、足と歩行と健康に関心を持つすべての方を対象に「楽しく歩きつづけるための足のトリセツ検定『BASIC』」の検定サービスがスタートいたします。8月にはさらに知識を深めたい方向けの「ADVANCED」、そして足とウォーキングを極める方向けの「MASTER」（リリース日程未定）と、ステップアップできるプログラムを計画しています。

<検定の概要>

検定名称	足のトリセツ検定【BASIC】
内容	足とウォーキングの基礎知識
対象	足と歩く事について関心のあるすべての方、正しい知識を習得したい方 中高齢者の方、および中高齢者と接する機会の多い方 健康経営推進企業の従業員の方
申込受付	随時
申込方法	J-Walking ライセンスサイトから「J-Walking メンバー登録」を行い MyPage の検定メニューからお申し込み（J-Walking メンバーの方はログイン後 MyPage から）
受講・受験方法	WEB（PC・タブレット・スマホなど）にて動画の視聴（受講）及び3択テスト（受験）
受講時間	時間：動画視聴時間 約45分
受講期間	期間：受講開始（申込日）から30日間有効
受験時間	時間：40分
設問数	設問数：40問
受験回数	受講期間中は何度でも可（但し、合格後は再受験不可）
合格基準	正解率85%（34問）
合否確認	受験完了時画面表示（MyPage でも表示）
検定料	一般 4,800円、シニア/学生 3,800円

お申し込み・お問い合わせ等はこちらのサイトから

J-Walking ライセンスサイト → <https://license.jwalking.jp/>

The image displays two screenshots of the J-Walking website. The left screenshot shows the 'J-Walking Member Special' page, featuring a banner for the 'Basic' exam. The right screenshot shows the 'Basic' exam page, which includes a video player and a progress bar.

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

医療法人社団青泉会 下北沢病院 広報担当 笹 TEL : 090-3097-5261 MAIL : riri09030975261@gmail.com

JWA(一般社団法人日本ウォーキング協会) について

日本ウォーキング協会は、いつでも・誰でも・どこでも実施できる最も身近な「健康スポーツ・ウォーキング」を通じて、健康促進、観光振興、商工発展など広く社会に貢献する目的をもって活動しています。主な活動として全国の自治体とも協業し、年間で大小様々な約 2,000 件のウォーキングイベントを開催しています。

いまや二足歩行は単なる移動手段としてだけでなく、健康づくりやツーリズムウォークとして目的別にウォーキングを科学されたエビデンスを持ち、心身の健康、脳の活性化、活力寿命の維持延伸など、様々な多様性のある健康スポーツとして活用されています。

協会ではウォーキング普及のため、公認ウォーキング指導員、健康ウォーキング指導士、アクティブウォーキング指導士、ヘルスウォーキング指導士、歩育コーチなど様々な『ウォーキング』に関わる資格指導者の育成を行い、ウォーキング教室の実施などを通じて、健康寿命延伸に努め社会に寄与しております。

協会設立 60 年を迎える節目にあたり「楽しく歩きつづけるための足のトリセツ検定」を始めることで、ご自身やご家族の健康づくりのために、また、「足や歩くこと」に関する仕事に携わっている方々におかれましても「足やウォーキング」に関する学びの第一歩としていただくことで、一人でも多くの方が実践し、健康寿命延伸に繋がることを願っております。

一般社団法人日本ウォーキング協会

東京都文京区湯島 2-25-7 ITP 本郷ビル 6F / TEL : 03-5816-2175 FAX : 03-5816-2176

詳細はこちらから : <https://walking.or.jp>

下北沢病院について

日本初の足と歩行に特化した足の総合病院。足を一つの臓器として考えて、整形外科、形成外科、心臓血管外科、糖尿病内科、循環器内科、内科、皮膚科など様々な角度から診察、治療を行っています。また、足と歩行の人間ドック「足の見えるか検診」を実施し、皆様の足の健康に対する意識向上に貢献しています。

医療法人社団 青泉会 下北沢病院

東京都世田谷区北沢 2-8-16

03-3460-0300(代表)、03-3460-0021(予約専用)

理事長 : 久道勝也

詳細はこちらから: <https://shimokitazawa-hp.or.jp>



<報道関係の方からのお問い合わせ先>

医療法人社団青泉会 下北沢病院 広報担当 笹 TEL : 090-3097-5261 MAIL : riri09030975261@gmail.com