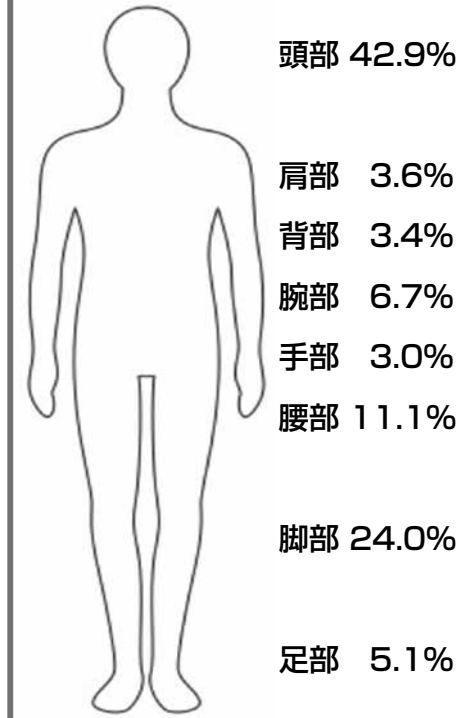


# 多場の転倒に注意しましょう！

冬に気をつけなければならないのが雪や氷の上での転倒です。雪や氷に慣れていない町内の方でも、毎年多くの方が転倒しています。特に高齢者の転倒は大きなけがにつながります。転倒によるけがで最も多い部位は頭部と脚部で、全体の7割近くを占めています。

## 転倒による負傷部位



## 雪道で転びやすい人の特徴

- ・急いでいる人
- ・飲酒している人
- ・歩行中にスマホなど、他のものに注意が向いている人
- ・両手がふさがっている人
- ・ポケットに手を入れて歩いている人
- ・滑りやすい靴を履いている人

## 転びやすい場所

- ・自宅の玄関
- ・商店の出入口などでタイルが貼ってある場所
- ・坂道
- ・バス乗り場やタクシー乗り場など、多くの人が踏み固めた雪がある場所



## 雪道の歩き方

- ・狭い歩幅で歩く  
歩幅が広いと体の重心が足から離れ、滑りやすくなります。
- ・靴の裏全体をつけて歩く  
足をあまり上げずに、すり足のような歩き方を意識して歩きましょう。
- ・歩きはじめと立ち止まりに注意  
加速・減速するときに滑りやすいので注意しましょう。
- ・時間に余裕をもって歩く  
急いでいると足元の注意がおろそかになり、歩幅が大きくなりがちです。

## 転びにくい靴

- ・靴底の溝が深い
- ・やわらかいゴム底
- ・滑り止め剤入りの靴底
- ・ピンや金具付きの靴

## 転倒に備えて

- ・ポケットに手を入れて歩かない
- ・帽子をかぶる
- ・厚手の服を着る
- ・手袋をつける
- ・リュックサックを背負う

踏み固められた雪や氷の上を避けてゆつくりと歩きましょう。柔らかい雪のほうが滑りにくい場合があります。

また、両手が自由に動かせると、滑ってもバランスを取り戻しやすくなります。玄関やアプローチが滑りやすい家庭では、稲わらで作ったむしろや滑りにくいゴムマットを敷きましょう。



【問合せ】役場総務課

82-1111

転んだときのケガ防止のため帽子や手袋を身につける

両手が使えように荷物を背負う

体の重心をやや前におく

歩幅を小さく、靴の裏全体を路面につけるような気持ちで

はきものは靴底がすべりにくいもの（ゴム長靴）を選ぶ

