

# 降積雪期における転倒を防止しよう!!

降積雪時期になると雪道での転倒が多発します。高齢者の場合は骨折など重いけがになることが多く、転倒しないようにより注意を払うことが必要です！



## ① 転びやすい場所

- ・横断歩道…白線は氷の膜ができやすいので注意
- ・マンホール、側溝のふた…金属製のものに要注意
- ・バスの乗降場所…乗降は手すりにつかまり慎重に
- ・駅やお店の出入り口…建物内外の出切口付近は転倒多発地域

## ② 雪道で転ばない歩き方のポイント

- ・小さな歩幅で歩く
- ・靴の裏全体をつけて歩く
- ・急がず、焦らず余裕を持って歩く

## ③ 雪の日の注意事項

- ・雪で滑りにくい靴を着用すること  
(溝の深い靴や着脱式スパイク等)
- ・不要不急の外出を控えること
- ・自転車で移動しないこと

