

つるつる路面を  
安心して歩くための  
**心得!**

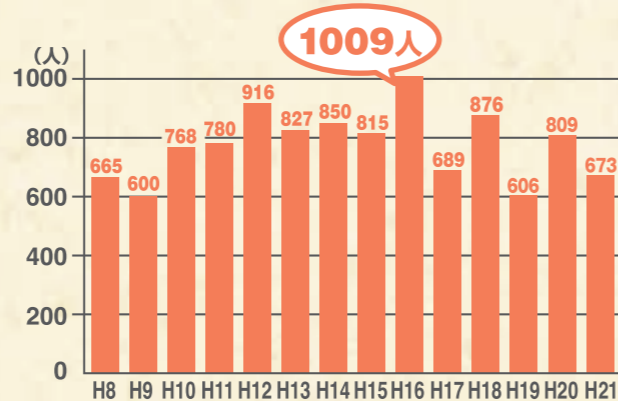
# 転ばない

ウインターライフ推進協議会

## ご存じですか? ひと冬に1,000人以上が救急搬送されることも!

札幌市内では、平成8年から平成21年の14年間、もっとも多い年で1,009人が転倒事故で救急搬送されました。この搬送された人は、雪みちで転んでいる人の冰山の一角でしかないと思われます。また、年齢が高くなるほど重傷を負う危険性が高くなるという調査結果もでています。

【雪みち転倒による救急搬送者数の推移】  
(表:平成8年度~平成21年度の12月~3月計)



## 心得 つるつる路面で転倒しやすい条件を知る!

- 厳しい冷え込みの時よりも、-2℃前後の時に つるつる路面ができやすくなります。
- 横断歩道などでは、雪みちの表面が車のエンジンの排熱で融け、またタイヤで磨かれて滑りやすくなります。
- 朝9時~10時の時間帯や急激に冷え込む夕方5時以降の時間帯は、転倒事故が多いので注意が必要です。



### 砂箱を利用しよう!

砂箱には、つるつる路面を滑りにくくする砂が入っています。歩行者のみならずが自由に利用できるように設置されています。ぜひ活用してください。

砂袋タイプ  
ペットボトルタイプ  
使用済の空袋はこちらへ

※ペットボトルの場合は、空き容器を砂箱下段の「空きペットボトル入れ」に入れてください。

## ホームページ「転ばないコツ」公開中!

パンフレット掲載内容はもちろん、転ばないための運動や衝撃吸収&転倒防止アイテムも詳しく紹介しています。役立つ情報が満載のホームページをぜひご覧ください!

<http://tsuruturu.jp/>



発行/ウインターライフ推進協議会

## 心得 転びやすい場所を知る!

### 1 「横断歩道」



渡りはじめと終わり部分は、凹凸や段差があり滑りやすくなっています。また、白線の上も薄い氷の膜ができやすいので要注意です。

### 2 「ロードヒーティングなどの切れ目」



ヒーティング区間のある所とない所や、地下からの出入り口付近では段差が発生しやすく、滑りやすい状態になります。

### 3 「タイル張りの地下街や建物」



靴底や靴のアタッチメントに、雪や氷が付いたまま地下街や建物に入ると滑りやすくなるので要注意です。

### 4 「バスやタクシーの乗り場」



バスやタクシーの乗降場所は、人や車で踏み固められ滑りやすくなります。

## 心得 転びにくい歩き方を知る!

### 1 靴の裏全体を路面につけて歩く

つるつる路面では、重心をやや前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。



### 2 小さな歩幅でそろそろ歩く

見るからに滑りそうな道や、凍った路面の上にさっと雪が積もったような所では、歩幅を小さくしてそろそろ歩きましょう。

**ひと口メモ** 特に、滑りやすい交差点や横断歩道を歩く時にすすめ。



### 3 急がず、焦らず、余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちに。時間に余裕を持って、急がず、焦らず歩くようにしましょう。

**ひと口メモ** 持ち物がある場合は、バッグよりも両手が自由になるリュックがおすすめ。

