

冬道には馴れていても…

## 雪道や凍結路面で

長く北海道に住んでいる人なら、雪道の歩き方は自然に身に

付いているはずですが、実際は毎年多くの人が転倒しています。札幌市で雪道・凍結路面での転倒により救急搬送された人は毎年千人を超え、自分で病院に行ったり、手当てをした人を含めるともつともつと大勢の人が冬の転倒事故でケガをしていると考えられます。転倒事故では重症化する場合や後遺症が残る場合もあり、楽観視できない事故ですので、雪道には馴れているからとか、歩き馴れた道だからとか、ゆつくり歩くから大丈夫といった油断は禁物。日頃から注意と準備を怠らないよう心がけましょう。

近年は気候変動の影響からか本来なら厳冬期のはずが、気温が急激に上昇したり、雨が降ったりと予想外の状況が発生します。そのため、いわゆるブラッ



クアイスバーン（道路の表面の水分が凍り、一見アスファルトに見える凍結路面）になるケースが増えています。クルマにとって大変危険な路面ですが、歩行者にとっても転倒の危険がありますので、冬の間、暖かい日や雨の後は特に注意が必要です。また、交差点や横断歩道など信号のある場所でも、クルマが止まれないかもしれないと考えて、青信号でもクルマの停車を確認してから歩き出すようにしましょう。

ここに  
ご注意

### 雪道や凍結路面では



#### ●危険な場所を知る

- 横断歩道など人やクルマの通行が多い場所
- 駐車場などクルマが出入りする歩道
- バスやタクシーの乗降場所付近
- 地下鉄駅などの出入り口付近

人やクルマの通行が多い場所、傾斜のある場所など、転倒事故が起きやすい場所はできるだけ避けるか、より慎重に歩くようにしてください。また店内や地下街などに入る時はつい油断しがち。靴の裏についた雪や氷で転倒することもありますので、あらかじめ雪や氷を落とすことを心掛けてください。

#### ●急がない、焦らない、油断しない

バスに遅れそう、歩行者信号が点滅しているなど、つい急いだり、焦ったりすることがあります。こんな時、路面や足元への注意が散漫になりがち。次のバスに

乗ろう、信号をひとつ待とうといった心の余裕が転倒事故を防ぐ手立てになります。

また、冬だからこそ日頃から体を動かし、筋力やバランス感覚を鍛えておくことも大切です。

#### ●小さな歩幅と足の裏全体での接地

北海道で暮らしていると当然ながら雪道の歩き方は自然に身についていると思います。それでも転倒事故は起こります。できるだけ足の裏全体を路面につけるように、小さな歩幅で歩く「すり足」のような歩き方を意識しましょう。また、歩き始めや歩く速度を変える時は滑りやすくなるので特に注意が必要です。

#### ●滑りにくい冬靴を選ぶ

##### ○底にピンや金具の付いた靴

##### ○深い溝がある柔らかい底の靴

滑りにくい冬靴を選ぶことも転倒防止につながります。ただし、ピンや金具が付いた靴は建物内の床の材質によっては滑ることもありますし、深い溝の靴は雪や氷によって溝が詰まってしまうことがありますので注意が必要です。