

STOP！転倒災害

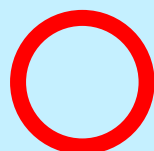
雨天・積雪時、滑りやすい床面など

すべらナイスウォーキング

雨天や積雪など、環境に起因する転倒災害が多く発生しています。

雨天や積雪時、滑りやすい床面などを歩行、移動するときには、以下を参考にして、普段とは異なる歩き方を意識して転倒災害の防止に努めましょう。ご安全に！

- 小さな歩幅で歩く。
- 足を軽く浮かせて歩く。
- 靴底全体をつけてベタ足で歩く。
- 体の重心を少し前方にして歩く。
- やや下向きで路面確認して歩く。
- 金属面など滑りやすい箇所を避けて歩く。
- 耐滑性（グリップ）のある靴で歩く。
- 急がず焦らず余裕をもって歩く。
- × 大きな歩幅で歩く。
- × 足を高く上げて歩く。
- × かかとから着地して歩く。
- × 強い前傾や後ろ重心で歩く。
- × 路面状況を確認せずに歩く。
- × マンホール蓋の上などを歩く。
- × グリップの弱い革靴等で歩く。
- × 駆け足や速足で歩く。



※ 坂道や傾斜部、歩きはじめ、歩く速さを変える時、方向転換する時は、特に要注意！