

## 降雪時の対策について

2022年1月に東京では10cm以上を記録する積雪がありました。

首都圏では雪が降る機会が少ないため、降雪時の歩行等に不安を感じる場合もあるのではないのでしょうか。歩行時に注意する箇所があり、歩行方法を誤ると大きな怪我や事故につながります。

今回は、降雪時の対策についてお伝えします。

### 1. 積雪や路面凍結による負傷等に注意しましょう。

#### (1) 滑りやすい場所について

##### ①横断歩道の白線の上

白線部は、薄い氷の膜ができやすく滑りやすい箇所です。

##### ②マンホールの上

マンホールの上は、雪が融けて溜まった水分によって滑りやすく、また周囲と段差ができやすいため通行時は注意が必要です。

##### ③車の出入りがある場所（駐車場、ガソリンスタンド等）出入りする車のタイヤによって圧雪され、滑る危険性があります。

##### ④駅の入出口やバス・タクシー乗り場

多くの人で踏み固められ、滑る危険性があります。

##### ⑤タイル張りの商店街や地下街

雪道を歩いた後にタイル張りの場所を歩行する際は、靴の裏についた雪で滑る場合があります。

##### ⑥坂道

坂道は、上りより下りのほうが滑って転びやすく危険です。

##### ⑦ロードヒーティングの境目

ロードヒーティングとは、道路や駐車場等に積もる雪をとかして凍結を防ぐことを指します。道路や歩道等、融けた雪がシャーベット状になっていることが多く、滑りやすいため気をつけましょう。



## (2) 安全に歩行するポイント

### ①小さな歩幅で歩きましょう。

- ・歩幅を小さくし、「ペンギン歩き」の様に歩きましょう。
- ・また、歩き始め・歩く速さを変える時や、方向転換をする時は特に要注意です。

### ②靴の裏全体を路面につけて歩きましょう。

- ・体の重心をやや前におき、できるだけ靴の裏全体を路面につける様に歩きましょう。



### ③服装を整えましょう。

- ・転んだ時のために、帽子や手袋を身につけましょう。
- ・荷物は、リュックサック等を使用し両手は自由にしておきましょう。
- ・靴は、溝が深い物や滑り止めが付いた物がオススメです。

### ④心構えとして次の事項を意識しましょう。

- ・時間に余裕をもった行動(出勤等)を心がけましょう。
- ・滑りやすい場所は極力避けましょう。
- ・飲酒後の歩行は控えましょう。(バランス感覚が鈍っているため。)
- ・周囲(屋根)にも気をつけましょう。
- ・両手はポケットに入れず、必ずフリーな状態にしましょう。
- ・歩きスマホはやめましょう。

### ※転びそうになったら

無理にバランスを取ろうとせず、お尻から着地する・手すりにつかまる等行い、落ち着いてから体勢を整え歩行を再開しましょう。



### ※自転車・バイクには絶対に乗らないようにしましょう。

ハンドル・ブレーキ操作が効きづらく大事故につながる危険性があります。



## 2. 滑りにくい靴について

歩行時の転倒を防止するうえで着用する靴はとても重要です。

雪道に適した靴の一例を紹介します。

### (1) ピン・金具付きの靴

ピンや金具付きの靴は、滑りにくい特徴がある一方、建物内のタイル等を歩くときは傷つけたり滑る可能性があるため気をつけましょう。また、ピン・金具部分のみも販売されています。



メーカー：Benefast  
商品名：靴底用滑り止め  
スパイク  
参考価格：1,080 円

### (2) 底に深い溝がある靴

深い溝は、路面に対するグリップ力が強く働くため滑りにくくなります。一方、靴底の溝が広い場合は、雪がつまり転倒する危険性があるため注意しましょう。



メーカー：NEARDREAM  
商品名：スノーブーツ  
参考価格：3,980 円

### (3) ゴム底の靴

ゴム製の靴は、路面に対する強い接着力がはたらくため滑りにくいとされています。



メーカーWORKMAN  
商品名：ACT ワークブーツ  
参考価格：1,900 円

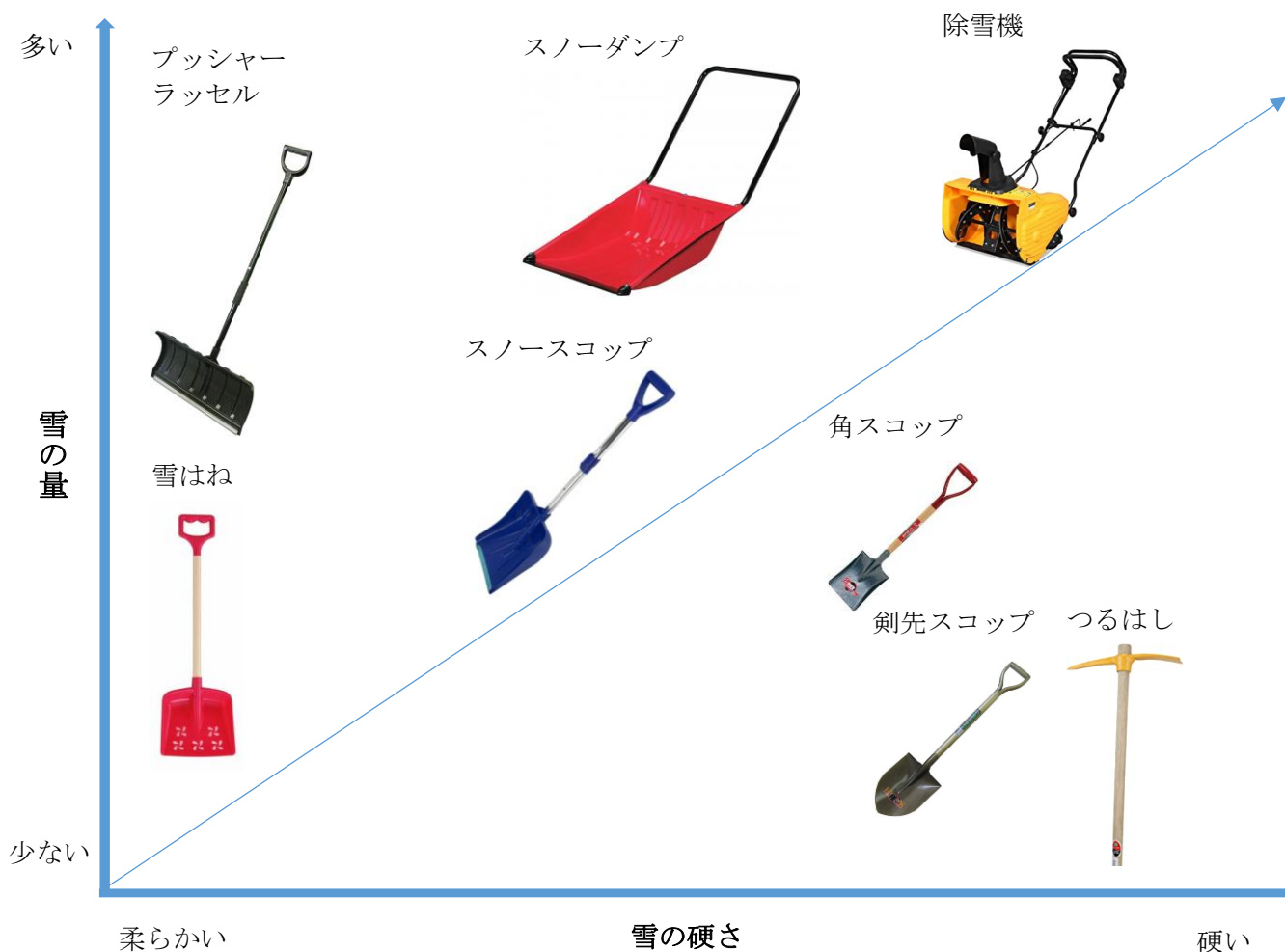
## 【参考】

## 除雪作業について

降雪時に行う作業に除雪作業があります。

除雪道具には様々な種類があるため、場合ごとに使い分ける必要があることを知っておきましょう。(下図参照)

### (1) 道具について



### (2) 除雪事故対策・作業時の注意点等

#### ①準備運動・整理運動を行いましょ。

作業は身体へ負荷がかかるため、作業前後は身体のケアをしましょ。

#### ②服装を万全にしましょ。

帽子、靴、防寒服等しっかり着用しましょ。

#### ③作業は必ず2人以上で行いましょ。

予期しないトラブルに備え2人以上で作業を行いましょ。

やむを得ず1人で行う場合は、近所や家族に声をかけましょ。

