

コツ・その1 P1

雪みち歩行による転倒事故の現状を知るの巻

- 雪みちでの歩行者転倒事故の現状 1~2

コツ・その2 P3

雪みちの歩き方の巻

- 雪みちの歩き方の基本 3~4
- 滑りにくい靴底を選ぶ! 5~6

コツ・その3 P7

転びやすい場所・行動の巻

- こんな場所は要注意! 7~10
- こんな人は要注意! 11~12

コツ・その4 P13

衝撃吸収・転倒防止用具の紹介の巻

- ケガを予防・転倒防止グッズで雪みちも安心 13~14

コツ・その5 P15

転倒予防のためのお手軽運動の巻

- はじめに 15
- 柔軟編 16~17
- 体力づくり編 18~25

