

地震への備え

- ・タンスや家具類を固定し、高いところに重いものを置かない
- ・ガスコンロやストーブの周囲には燃えやすいものは置かない
- ・家の中の安全な場所を確認しておく
- ・懐中電灯やスリッパなどは手探りでも探せる位置に置く
- ・非常用持出品と備蓄品を準備する(中身の定期的な点検も)
- ・避難場所までの経路で、危険箇所などをチェックしておく
- ・日頃から家族や職場で避難場所や経路、連絡方法を話し合う



旭川地方気象台のデータによると、平成23年の一年間に上川留萌地方で発生した地震で、体に感じられた震度1以上のものは34回(平成22年は19回)でした。体に感じられないものも含めると、3358回も発生しています。(平成22年度は2417回)

地震は、いつどこで起きかわかりません。突然の地震にもパニックを起さず、自分や家族の身を守るためには、あらかじめの備えが重要です。まずは、家の中や周囲を見回して点検し、地震への備えをすることが大切です。



一口メモ

災害から身を守るために②
地震への備え

総務課総務係

☎ 62・1211

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成24年3月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科※	○	—	○	—	○	—	○	△※	○	—	留萌セントラルより(第2・4木曜)	8:00~11:00、13:30~15:30
(循環器内科)	—	—	—	—	予約	—	—	—	—	—	留萌市立病院より	8:00~11:00
(呼吸器内科)	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	8:00~11:00
(総合内科)	—	—	—	—	—	—	○※	—	—	—	留萌市立病院より	8:00~11:00
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約		診療は14:00から
外科・整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~10:30
整形専門外来	①第1・3火曜日(6日・一日) 午前・午後 ②第1・3・5木曜日(1日・15日・29日) 9:00~17:00										①渡部整形外科より ②留萌市立病院より	※完全予約制
小児科	小児科医師の診療(下記以外は内科医師が午前中診療) ①毎週木曜日 午前・午後 ②第2・3火曜日(13日・一日) 午前・午後										①札幌医大小児科より ②旭川医大 井上講師	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00~11:00、13:30~15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00~11:00
皮膚科	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3火曜日(7日・21日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
泌尿器科	第2・4金曜日(9日・23日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大 齋藤教授	※完全予約制

【内科】※当面の間、午後診療は休診となります。ただし、第2・4木曜日は、留萌セントラルクリニックの協力により午後診療も行う予定です。また、総合内科は、29日(第5木曜)は診療ありません。

・予約をしていないで内科を受診される方は、10時30分以降の受付順の診療となりますのでご了承願います。

【整形専門外来・小児科】・20日第3火曜日は祝日のため休診です。

夜間・土日・祝日の診療についてのお願い・夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては医師と相談して受診の必要性を判断します)

☎ 診療の予約・お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 0164-62-6060 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/hbb/>