



# 一口メモ

## 災害から身を守るために① 地震が起きたときの心得

総務課総務係

☎ 62・1211 (内線211)

今月から、いつ起こるかわからない災害に正しく対処するため、「防災一口メモ」としてさまざまな情報をお知らせしていきます。1回目の今回は、地震対策についてです。

気象台のデータによると、昨年1年間に上川留萌地方で発生した地震で、体を感じられたのは19回。感じられないものも含めると2417回も発生しています。

地震は、いつどこで起きるかわかりませんし、防ぐこともできません。しかし、地震が起きたときの心構えをしておく、少しでも被害を少なくすることができそうです。

各家庭にお配りした防災のしおり・防災ハザードマップを活用して、家庭や職場で地震が起きたときの対策について日頃から話し合うことが重要です。

### 地震が起きたときの心得

- ・まずは、我が身の安全確保あわてて外に飛び出さない
- ・揺れがおさまってから、すばやく火の始末
- ・避難する場合は徒歩持ち物は少なく
- ・山やがけ崩れ、津波に注意
- ・テレビやラジオで正しい情報を入手する
- ・協力しあって応急救護、自主防災活動に参加

情報提供：旭川地方気象台総務課



## 北海道立羽幌病院からのお知らせ 【平成23年8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 ※1	○	—	○	—	○	—	○	△※1	○	—		8:00~11:00 13:30~15:30
(循環器内科)	—	—	—	—	予約	予約	—	—	—	—	留萌市立病院より	
(総合内科)	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	留萌市立病院より	
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約		診療は14:00から
外科・整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	火曜日の外科は留萌心優会より	8:00~10:30
整形専門外来	第1・3火曜日(2日・16日) 午前・午後 毎週 木曜日(9:00~17:00)										留萌市立病院、渡部整形外科より	8:00~10:30
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(9日・16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	—	—	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・5水曜日※2(3日・17日・31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(12日・26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、完全予約制)										札幌医大 齋藤教授	

※1 内科の午後診療は、当面の間、第2・4木曜日を除き休診となります。

※2 8月の耳鼻咽喉科は第5水曜日にも診療する予定です。

**お願い** 緊急性のない軽症の方は、夜間・土日・祝日の受診は控え、平日の診療時間中に受診するようご協力をお願いします。

☎ 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/>