

- 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/>