いざというときに

医療機関

医　療　機　関　名	住所	電話	備考
【病院】			
市立根室病院	有磯町1-2	24-3201	小児科・産婦人科あり
岡田医院	花咲町2-13	24-2651	
江村精神科内科病院	有磯町2-25	22-2811	
根室共立病院	花園町4-1	24-4736	
トキワ医院	常盤町2-4	24-3221	
道東勤医協ねむろ医院	曙町3-3	22-2563	
市立歯舞診療所	歯舞4-40	28-2014	
【歯科医院】			
アークデンタルクリニック	宝林町4-229	23-2001	
坂巻歯科医院	北斗町3-11	24-0081	
根室第一歯科医院	大正町2-12	22-2166	
福井歯科医院	緑町3-33	23-4695	
山口歯科診療室	松ヶ枝町2-24	24-1262	
市立厚床歯科診療所	厚床2-221-1	26-2249	
市立歯舞歯科診療所	歯舞4-40	28-3057	



急な病気や事故など





救急指定病院【市立根室病院】
（根室市有磯町１丁目２番地）
☎ 0153-24-3201

・土曜日・日曜日・祝日は、
　休診となりますが、
　救急外来は24時間体制です。
・詳細は、お問合せください。

救急車の呼び方（119番の利用方法）

①119番にダイヤルする。
②指令員が「火事ですか？」「救急ですか？」と聞きますので、「救急」と伝えてください。
③救急車が向かう場所を教えてください。
（丁目や番地、枝番号など詳細な住所やアパート名、目印になる大きな建物など）
④救急車が必要な方のお名前、年齢、性別、現在の症状や病歴、すぐ繋がる電話番号、かかりつけの病院などを伝え、必要に応じて応急手当の指導を受けてください。
⑤救急車が到着したら
救急隊員が症状などに関する質問をするので、服薬している薬などがあれば教えてください。
マイナ健康保険証又は健康保険資格確認書を持参してください。



「北海道小児救急電話相談」　子どもの急病！救急当番医に駆け込む前に・・・・

夜間における子どもの急な病気やケガなどの際に、看護師が、すぐに医療機関へかかる必要があるのか、家庭でどのような応急手当をすればよいかのアドバイスを行います。

・受付日　　毎日
・受付時間　　午後７時から翌朝午前８時まで
・受付電話番号　011-232-1599（短縮ダイヤル　＃8000）
・相談体制　　小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。
（午後7時～午後11時：道内の小児科医・看護師が対応）
（午後11時～翌朝8時：道外の小児科医・看護師が対応）

▼詳細はHPから



※ご利用にあたっての注意
電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできません。

災害に備えよう

防災は、日頃の備えが重要です。
地震や津波などの発生を防ぐことはできませんが、事前に対策を行うことで被害を軽減させることができます。お子さんなど大切な家族を守るため、減災対策を行いましょう。

1 家族で防災について話し合いましょう



※家屋の危険箇所を知る。

※災害時の連絡方法や避難場所を確認する。

2 非常持出品・備蓄品を準備しましょう



※非常持出品は必要最低限度のものをまとめ、すぐに取り出せる場所に保管、３日分以上の食料の備蓄を心がけましょう。

3 住宅内の安全対策をおこないましょう



※家具を安全に配置する。

※転倒防止策をとる。

※窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。

4 避難場所や避難経路を確認しておきましょう



※避難経路の安全性も確認しておきましょう。

※地域で実施する防災イベントや訓練に参加しましょう。

非常持出品チェックリスト

万が一避難することになった場合に備え、非常用持ち出し品を準備しておきましょう。
一般的な非常持ち出し品に加えて、子どもの年齢に合わせたものを揃えましょう。
被災した時に持ち出すものなので、実際に持てる重さなのかも確認しておきましょう。

一般的な非常持出品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ・電池
- ☐ 非常食
- ☐ 水
- ☐ 救急医薬品･常備薬
- ☐ 貴重品
- ☐ 生活用品
- ☐ 衣類、下着
- ☐ 軍手
- ☐ 上靴
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ カイロなど
- ☐ ティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ せっけん
- ☐ ヘルメット

など





子どものための非常持出品

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 粉ミルク・液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ オムツ
- ☐ タオル・バスタオル
- ☐ 離乳食
- ☐ 消毒剤
- ☐ 洗浄綿
- ☐ おしりふき
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子ども用お菓子や好きなもの
- ☐ お気に入りのおしゃぶりや毛布
- ☐ 絵本や折り紙
- ☐ 子どもの衣類

など

※母乳が出ない場合のために、粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶を用意しましょう。
また、賞味期限の確認もしておきましょう。

※食べ物アレルギーや疾患がある場合は必要な食料、薬などを準備しておきましょう。

●非常時に備える３ステップ。　まずは、１次から。　ついでに、０次・２次も

０次の備え
いつもケータイ！

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバッグや、ポケットに入れ、身につけてみよう！

いつどこで被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。



１次の備え
非常持ち出し品

家庭や勤務先

・１日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう！とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな１バック。

●被災の１日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。

●併せて頭・足元を守って逃げられる備えも。

●どこに置く？玄関・寝室など持ち出しやすいところに。
車のトランクに予備を置くのも良い。

２次の備え
安心ストック

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう！

●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。

●飲食など消耗品は、少なくとも３日間分は備えたい。

●ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。

●グッズを揃える心がけ、４つ。

１年に２回は、チェックしよう！

■次のチェック日を決めておこう。
■飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
■保存食品は交換の際に試食しよう。
■衣類など、季節で変わる必需品を取替えるために、年２回（春と秋）のチェック。

使い方を覚えよう、身につけよう

■使い方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持とう。
・ロープの結び方
・簡易トイレの使い方
・救急箱の中身。ケガの手当て。
・三角巾の使い方
・簡易防寒具（サバイバルブランケット）
…etc。

「自助」に加えて、「共助」の備えも。

■いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性があります。
わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
■自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
■地域の防災訓練に参加しよう。

日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう！

■日用的に使うものは、いざという時にさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
・新聞紙、ラップ、ビニール袋……
■これまでの被災経験者の声から、知恵・アイディアを調べてみよう。
■情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。

資料：阪神・淡路大震災記念　人と防災未来センター