

いざというときのために

救急医療

休日急患診療所

問 本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所
☎ 0495-23-3322

診療日・受付時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 日曜日・休日・年末年始(12月30日～1月3日) 午前9時～正午、午後1時～4時、 午後7時～9時45分 ● 平日の木曜日夜間 午後8時～9時45分
場所	本庄市保健センター内(北堀1422-1)
診療科目	内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

在宅当番医

日曜日・休日に、本庄市・児玉郡内の医療機関が輪番制で外科系の初期救急医療を行います。

場所 当番の医療機関

※『広報ほんじょう』、市ホームページで確認できます。

診療時間 日曜日・休日の午前9時～正午

※ゴールデンウィーク・年末年始(12月30日～1月3日)は除く

ほんじょう健康相談ダイヤル24

問 ☎ 0120-122-885

病気・けが・育児・介護などでお悩みのとき、救急搬送を迷っているとき、看護師・保健師・医師などの専門相談員が24時間体制で電話相談に応じます。

急な病気やけがで、医療機関を受診すべきか判断に迷ったときなど、お気軽にお電話ください。相談内容などのプライバシーは厳守しますので、安心してご相談ください。

※通話料・相談料無料 携帯電話からも利用可能。

※本庄市民のみ利用できます。

埼玉県救急電話相談

▶ 大人・小児共通電話相談 「#7119」

相談時間 24時間365日

救急医療相談に看護師が対応します。IP電話、PHSをご利用の場合は「☎048-824-4199」へおかけください。健康相談、育児相談には対応しません。

※従来同様、下記の電話番号からも利用できます。

小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911

夜間診療などの病院等のお問い合わせ(24時間対応)

救急車を呼ばなくても病院等へ行くことができる場合、診療可能な医療機関をご案内します。

● 児玉郡市広域消防本部指令課 ☎0495-24-1119

※診療科目によっては児玉郡市以外の医療機関をご案内することもあります。

日頃からの心がけて いざ!というときも安心

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常に使用し、災害時に使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておきましょう。

備蓄食品を上手に選ぼう

● 家庭にある食品をチェック



● 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定

● 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す



防災

命を守る日頃の備え

▶ 避難場所の確認

あらかじめ近くの指定緊急避難場所と、そこまでの避難経路を確認しておきましょう。

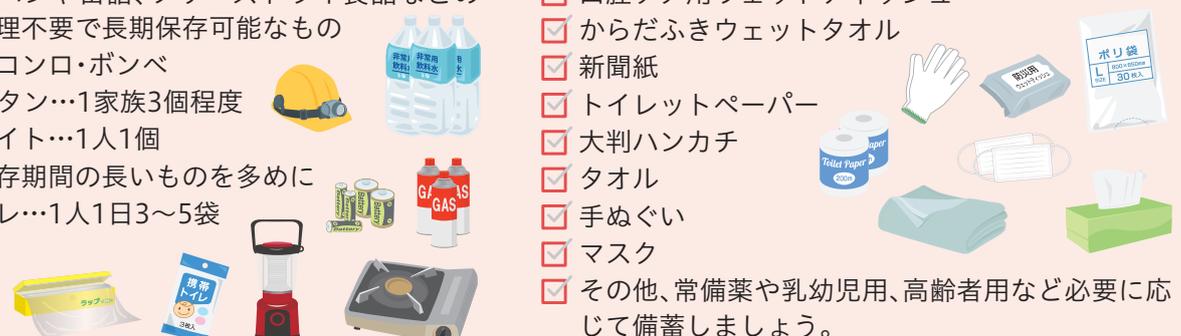
▶ 家庭でできること

- 家族と災害時の連絡方法や集合場所を話し合っておきましょう。
- 3日分(可能であれば7日分)の水・食料を備蓄しておきましょう。
- 懐中電灯や携帯ラジオ、生活用品などを備蓄しておきましょう。

▶ 地域でできること

災害時に地域で助け合えるよう、自治会や自主防災組織、消防団等の活動に参加しましょう。

▶ 家庭で備蓄しておくよいもの

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">☑ 水…1人1日3ℓ×3日分☑ 食料…乾パンや缶詰、フリーズドライ食品などの調理不要で長期保存可能なもの☑ カセットコンロ・ボンベ☑ LEDランタン…1家族3個程度☑ ヘッドライト…1人1個☑ 電池…保存期間の長いものを多めに☑ 携帯トイレ…1人1日3～5袋☑ ラップ | <ul style="list-style-type: none">☑ ポリ袋☑ 口腔ケア用ウェットティッシュ☑ からだふきウェットタオル☑ 新聞紙☑ トイレットペーパー☑ 大判ハンカチ☑ タオル☑ 手ぬぐい☑ マスク☑ その他、常備薬や乳幼児用、高齢者用など必要に応じて備蓄しましょう。 |
|---|---|
- 

食料の一週間備蓄法

1～3日目は冷蔵庫、冷凍庫内の物から、買い置きしている食料を食べます。4～7日目にカップラーメンやレトルト食品、フリーズドライ食品などを食べます。

そのために、カセットコンロ・ボンベと非常食の備蓄、普段からの食料の買い置きをしておくことが大切です。



注 災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。そんな時役立つのは、缶詰。魚介の缶詰や、コンビーフなど、長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



防災行政無線メール配信サービス

防災行政無線で放送した内容をメール配信していません。

登録方法

bousai.honjo-city@raidan.ktaiwork.jpに空メールを送信します。下記の二次元コードから送信することもできます。

折り返し、「メールサービス本登録のご案内」という件名のメールが届きます。このメール本文の本登録用のアドレスをクリックして、案内に沿って本登録をしてください。登録完了のメールが届けば登録完了です。

※迷惑メール対策などで受信拒否設定をしている場合は、次のアドレスからのメールが受信できるように設定してください。

honjo-city@raidan.ktaiwork.jp



防災行政無線自動応答サービス

問 ☎ 0495-22-1351(有料)
ひなん はよにげろ
0120-17-8426(無料)

防災行政無線で放送した内容を、電話で再度聞くことができます(一部の放送を除く)。

埼玉県防災情報メール

埼玉県では、パソコンや携帯電話のメールアドレスに気象情報や地震情報などを配信しています。登録は次のとおりです。

パソコン・携帯電話から下記URLへアクセス

<http://saitamapref.bosai.info/bosaimail/index.html>

携帯電話の場合は、二次元コードから登録できます。



災害用伝言サービス

災害時、電話がつながりにくい状態になった場合に、伝言を録音・再生することで安否確認ができます。あらかじめ家族で連絡方法を決めておき、日頃から体験利用しておきましょう。

体験利用日

毎月1日、15日、1月1～3日など

災害用伝言ダイヤル

固定電話や公衆電話から利用できます。

「171」にダイヤルし、ガイダンスにしたがって録音または再生することができます。詳しい利用方法は次のURLをご覧ください。

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

災害用伝言板

携帯電話各社が提供する「災害用伝言板」では、携帯電話単位で安否情報を登録・再生できます。

NTT災害用伝言板web171では、携帯電話番号及び固定電話番号単位で安否情報を登録・確認できます。

総務省ホームページ(災害用伝言サービス)

http://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html



便秘・口内炎など体調不良にご注意を!

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。そんな時に備えて、じゃがいも、たまねぎなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。



ココがポイント!

- 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

出典元: 農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」より内容を抜粋し、編集・作成

指定避難所・指定緊急避難場所

本庄地域

指定緊急避難場所	指定避難所	所在地
図書館本館		千代田4-1-9
本庄西中学校	○	千代田4-3-1
本庄西小学校	○	千代田4-3-2
市民活動交流センター (はにぼんプラザ)		銀座1-1-1
本庄市役所		本庄3-5-3
本庄公民館		東台5-2-33
本庄東小学校	○	日の出1-2-1
本庄東高等学校		日の出1-4-5
日の出児童センター		日の出2-5-56
本庄東公民館		日の出2-8-28
本庄東中学校	○	日の出4-2-45
前原児童センター		前原1-4-13
本庄高等学校	○	柏1-4-1
本庄南小学校	○	栄3-6-24
勤労青少年ホーム		小島南1-8-2
本庄市民体育館跡地		小島南1-8-3
保健センター跡地		小島南2-4-12
本庄西公民館		小島1-10-4
長松寺		小島5-4-12
若泉運動公園武道館		小島6-11-14
見福公園		見福2-11
中央小学校	○	緑1-16-1
本庄南中学校	○	緑3-13-1
藤田小学校	○	牧西1171
藤田公民館		牧西1210-3
宮戸農民センター		宮戸272-1

指定緊急避難場所	指定避難所	所在地
堀田集落センター		堀田958
滝瀬集荷所		滝瀬1437-2
仁手小学校	○	仁手618
仁手公民館		仁手665-1
本庄第一高等学校		仁手1789
本庄第一中学校		仁手2167-1
旭小学校	○	都島78
旭公民館		都島238-1
老人福祉センターつきみ荘		沼和田127-1
あさひ多目的研修センター		沼和田1005
ケイアイスタジアム (本庄総合公園市民球場)		北堀433
カミケンシルクドーム (本庄総合公園体育館)	○	北堀433
保健センター		北堀1422-1
市民文化会館	○	北堀1422-3
北泉防災広場		北堀1824-1
北泉小学校	○	北堀1871-1
北泉公民館		早稲田の杜 5-12-29
本庄特別支援学校		栗崎828
早稲田大学本庄高等学院		栗崎239-3
本庄南公民館		今井377-2
障害福祉センター		いまい台2-43

- 指定避難所とは、被災して帰宅ができない場合、一定期間避難生活をおくるためのところ
- 指定緊急避難場所とは、命を守るため、災害の危険から一時的に逃げる場所

地震の揺れを感じたら…

緊急地震速報がなくても

あわてず、まず身の安全を!!

注 緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れがくるまでの時間は数十秒しかありません。

家庭では…

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない



このほか、普段から、家屋の耐震化や家具の固定など、地震に備えておきましょう。

自動車運転中は…

- あわててスピードを落さない
- ハザードランプを点灯しまわりの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度を落とす



出典元:内閣官房ホームページ「もしも災害が起こったら…」より内容を抜粋し、編集・作成

児玉地域

指定緊急避難場所	指定避難所	所在地
児玉中学校	○	児玉町八幡山438
大久保ひろば		児玉町児玉1113
児玉小学校	○	児玉町児玉1355-1
下町自治会館		児玉町児玉1697
児玉中央集会所跡地		児玉町児玉1825-6
久美塚保育所		児玉町児玉2351-1
山王自治会館		児玉町児玉2420
児玉公民館跡地		児玉町児玉2510-1
競進社模範蚕室		児玉町児玉2514-27
児玉文化会館(セルディ)	○	児玉町金屋728-2
児玉総合公園体育館(エコーピア)	○	児玉町金屋753-1
金屋小学校	○	児玉町金屋1116-1
宮内東公会堂		児玉町宮内1350-3
塩谷集会所		児玉町塩谷599
秋山会館		児玉町秋山1401-1
秋平さくら保育園		児玉町秋山2527-1

指定緊急避難場所	指定避難所	所在地
秋平小学校	○	児玉町秋山2531
観光農業センター		児玉町小平653
コウガの森・共和		児玉町蛭川885
共和小学校	○	児玉町蛭川895-1
共和公民館		児玉町蛭川915-5
吉田林自治会館		児玉町吉田林212
下浅見文化財収蔵庫		児玉町下浅見867-11
本泉小学校(休校中)	○	児玉町河内660
生活改善センター		児玉町河内670-10
遊楽荘		児玉町元田375-4
太駄公会堂		児玉町太駄368-2
児玉高等学校		児玉町金屋980

- 指定避難所とは、被災して帰宅ができない場合、一定期間避難生活をおくるためのところ
- 指定緊急避難場所とは、命を守るため、災害の危険から一時的に逃げる場所

ほんじょうマップ

「ほんじょうマップ」では、指定避難所・指定緊急避難場所マップや土砂災害ハザードマップを掲載しています。二次元コードからアクセスし、「防災情報」をご確認ください。



災害時緊急連絡先

火事・救急・救助

局番なし

119番



事件・事故

局番なし

110番



海の事件・事故

局番なし

118番



通報はあわずに
落ち着いて正確に
伝えましょう!

