

いざというとき

(1)救急指定病院

- 名 称 町立中標津病院
- 電話番号 72-8200 FAX 73-5398
- 所在地 西10条南9丁目1番地
- 診療科目及び外来受付時間 (※H26.2月末現在)



診 療 科	診 療 日	受 付 時 間	
		午 前	午 後
内 科	月～金曜日 ※禁煙外来(毎週木曜日) 受付8:30～9:30(要予約)	8:30～11:00	な し
循 環 器 科	水・木曜日 ※初診患者様は紹介状が必要となります ※出張医師による予約診療となります	予 約 診 療	
小 児 科	月～金曜日 ※予防接種(月・水・金曜日) 受付 12:00～15:30 ※乳児1ヶ月健診(火曜日) 受付 12:30～13:00	8:30～11:00	12:00～14:30
外 科	月～金曜日	8:30～11:00	な し
産 婦 人 科	月～金曜日	8:30～11:00	14:00～15:30
		産科(予約診療) 婦人科(一般診療)	月・水・木:婦人科(一般診療) 火:産後1ヶ月検診 金:検査日
※妊婦健診は月～金曜日 午前の予約外来のみ ※妊娠検査をご希望の方は、婦人科(一般診療)外来を受診してください			
泌 尿 器 科	月2回 月・火曜日 ※予約以外の患者様は月曜日10名まで受付 ※出張医師による予約診療となります	予 約 診 療	
耳 鼻 咽 喉 科	月・火・木・金曜日 ※出張医師による診療となります	8:30～11:00 (月・火・木・金曜日)	12:00～15:00 (月・木曜日)
整 形 外 科	月～金曜日	8:30～11:00	な し
皮 膚 科	月～金曜日 ※児童学生外来(月・火曜日) 15:30～16:30(要予約)	8:30～11:00	12:00～15:30 (月曜日)
眼 科	月～金曜日	8:30～11:00	な し
麻 酔 科	月～金曜日 ※火～木曜日の受付 午前9時30分まで ※金曜日の外来は再診患者様のみ	8:30～11:00	な し
精 神 科	月～金曜日 ※初診外来(火・木曜日) 12:30～14:00	予 約 診 療	

※ 自動再来受付機は午前7時45分から稼動します。
 ※ 出張医師による診療科については、天候等により診療開始時間が遅れることがありますのでご了承願います。
 ※ 医師の出張等により、上記の診療日であっても休診となる場合がありますのでご了承願います。
 ※ 土曜日・日曜日・祝日は休診ですが、救急外来は24時間診療です。
 ※ 当院は平成18年4月1日から全面禁煙(敷地内も含む)となりましたのでご協力願います。
 ※ 毎月の診療体制等は病院ホームページ
(中標津町のホームページ⇒各課ホームページ⇒町立中標津病院)で更新しています。

(2)消 防

中標津消防署
☎72-2181

「火の用心」9つのポイント

- ①天ぷらを揚げる時は、その場を離れない。
- ②寝たばこ、たばこの投げ捨ては厳禁。
- ③家の周りには燃えやすい物を置かない。
- ④子どもには、マッチやライターで遊ばせない。
- ⑤電気器具は正しく使い、たこ足配線をしない。
- ⑥ストーブには燃えやすいものを近づけない。
- ⑦寝る前に必ず火の元を確かめる。
- ⑧住宅用火災警報器を設置する。
- ⑨消火の備えを万全に。

災害発生状況

災害情報は、携帯電話やパソコンで町の携帯電話用のサイト <http://j.nakashibetsu.jp/> にアクセスして確認することができます。画面上の「防災情報」から「火災と救助情報」へ進むと火災・救助出動の住所が表示されます。

また、テレホンサービス☎72-1144でも災害発生の有無や場所等の情報を提供しています。(119番は、災害通報専用電話ですので、災害発生状況の問い合わせには使用しないようご協力ください。)

携帯電話使用者へのお願い

管内3町(別海町は独自受信)の区域内から携帯電話で119番通報すると、中標津消防署の通信指令室へ接続されます。

このため、通信員が最初に「どこの町からお掛けですか?」とお聞きしますので、災害発生場所の町名を告げてください。中標津町以外の通報では、保留後直ちに災害出動する消防署に接続しますので、災害の状況を通報してください。



住宅用火災警報器の設置

火災を早期に発見し逃げ遅れによる死者を防ぐことを目的として、新築住宅等は平成18年6月1日から、既存住宅等は平成23年6月1日より、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。設置されていないご家庭がありましら、早めの取り付けをお願いします。

詳しくは、中標津消防署ホームページをご覧ください。

※悪質な訪問販売には十分注意してください。

消防署及び消防団が火災警報器等を売りに歩くことはありませんし、特定の業者に委託することもありません。

お願 い

- ①狭い道の路上駐車は、救急車や消防車の通行障害となりますのでご遠慮ください。
- ②消火栓や防火水槽は、火災等の災害発生時に使用する重要な消防水利です。大雪の際、ご家庭の周りにある消防水利の周辺に雪を捨てたり、重機による雪寄せや車両の駐車には、十分ご注意願います。
- ③救急車は、ケガや病気で命にかかる方を病院へ搬送するための緊急自動車です。救急車の適正利用にご協力を!

応急手当講習

救急車が到着するまでの心肺蘇生法やAEDの使用法など、応急手当の正しい知識と技術を身につける講習を行っています。

①講習の種類

- ・普通救命講習Ⅰ(3時間)
主に成人に対する心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去法及び止血法を習得する。
- ・普通救命講習Ⅱ(4時間)
主に成人に対する心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去法及び止血法を習得し確認試験を行う。
- ・普通救命講習Ⅲ(3時間)
主に小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去法及び止血法を習得する。
- ・上級救命講習(8時間)
成人、小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去法及び止血法、傷病者管理法、副子固定法、傷病者

搬送法などを習得し、確認試験を行う。

- ・救命入門コース（1時間30分）
心肺蘇生法とAEDの使用法を習得する。

②受講資格

- ・中学生以上の方
- ・救命入門コースは小学生中高学年以上の方
- ・普通救命講習Ⅱは、一定頻度心肺停止者に対応することが想定される方

③開催日時と開催場所

受講者と消防署で調整します。

④受講料

- ・受講料無料
- ・受講される方にテキスト（137円）を準備していただきます。

(3) AEDの貸出し

中標津町内で行われる催し物にAEDの貸し出しをしています。町内会行事や各種団体のイベントなど、催し物を開催する方は、参加者の万が一に備えてAEDの貸し出しを利用することができます。申込書は、中標津消防署のホームページからダウンロードすることができます。

(4) AED設置施設

①行政施設

施設名	住所
中標津町役場	丸山2丁目22
町立中標津病院	西10南9
中標津町総合福祉センター	西10南9
中標津町総合文化会館	東2南3
中標津町交流センター (計根別支所)	計根別南1東2
中標津体育館	丸山1丁目5
中標津町温水プール	丸山1丁目9
中標津町運動公園 (管理棟)	緑ヶ丘6番地3
中標津警察署	西5南1
道立ゆめの森公園	北中2番地5
中標津消防署	丸山2丁目22
中標津町保健センター	東7北3
中標津武道館	丸山1丁目6

②学校施設

全ての小学校、中学校、高等学校に設置されています。

③その他の施設

施設名	住所
中標津経済センター なかまっぷ	東2南2
中標津空港	北中16番地9
石田病院	りんどう町5
富沢内科医院	西5北2
中標津総合歯科診療所	東1南4
大地みらい信用金庫 中標津支店	東3北1
東武サウスヒルズ	南町3
Aコープあるる	東4南1
中標津ひまわり	東40南1
りんどう園	りんどう町5
キャビテー北海道(株) 中標津営業所	俵橋15線40-68
中央斎場ワタナベ	東9南1
セブンイレブン桜ヶ丘店	東2南10
セブンイレブン東5条店	東5南4
セブンイレブン東店	東39南1
セブンイレブン東中店	東11北5
セブンイレブン緑町店	緑町北1丁目
セイコーマート計根別店	計根別本通西1

AEDを設置し公示を希望する施設がありましたら、消防署までお知らせください。

(5) 警察

110番は「早く」「正しく」「要領良く」

- ・中標津警察署（西5南1）
☎72-0110
- ・中央交番（東10南1）
☎73-4193
- ・計根別警察官駐在所（計根別）
☎78-2151
- 警察相談ダイヤル#9110
各種相談、案内、情報提供のための警察電話です。



(6)防 災

※中標津町「防災の手引」も確認しましょう！

=いつ起こるかわからないからこそ、日ごろから備えが必要です=
～自助・共助・公助で災害に強い「まち」にしましょう

10月4日は中標津町「防災の日」です。

平成6年10月4日午後10時23分に発生した北海道東方沖地震は中標津町にも大きな被害をもたらしました。この災害の教訓を忘れないように、また、防災への関心や意識を高めてもらうために、10月4日を『防災の日』と定めて啓発活動を行っています。

災害に備える ～いざという時のために～

大規模災害が発生し、ライフラインや流通機能が停止した場合、まず必要なのは、救助隊や救援物資が来るまでの間の備えです。その次に、避難生活が続く場合や家に戻れた場合の備えが必要になります。家族の生命、健康を維持するため非常時の備えをしておきましょう。

非常持出品・備蓄品を準備しましょう

いざという時、日頃から非常持出品と備蓄品を準備しておくことが大切です。地震災害のときなどは家屋が倒壊して、何も持ち出せないケースが多くあります。取り出しやすく、災害の影響を受けにくい場所に置くようにしましょう。

【非常持出品】

非常持出品とは、避難するときに最初に持ち出すものです。あまり欲張り過ぎないことが大切です。両手が自由に使えるようにリュックなどが良いでしょう。重さの目安は男性で15kg、女性で10kg以内です。

次にあげたものを参考に、自分用にアレンジして準備しておきましょう。

・貴重品

現金（公衆電話用の10円硬貨も）、通帳・証書類、印鑑、健康保険証、免許証など

・携帯ラジオ

小型でFMとAMの両方聴けるものが良い。

・懐中電灯

できれば一人にひとつ用意

・救急医薬品

常備薬、ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、目薬など

・非常食・飲料水

カンパンや缶詰など火を通さなくても食べられるもの、飲料水

・その他

予備の電池等、メガネ、入れ歯、補聴器、着替え（上着、下着、靴下等）、軍手、ビニールシート、ティッシュペーパー、タオル、携帯電話の充電器など

※ 幼児がいる場合：ミルク、ほ乳瓶、オムツ、離乳食など

※ 要介護者がいる場合：着替え、オムツ、障害者手帳、常備薬など

【備蓄品】

備蓄品とは、避難した後で少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送ったりする上で必要なものです。救援物資が届くまで（3日間程度）自活できる分量を備えましょう。

・飲料水

大人1人当たり1日3㍑が必要最低量。飲料水以外にも炊事、洗濯、トイレなどに使う生活用水も忘れずに確保しておきましょう。

・食料品

そのままで、または簡単な調理で食べられるもの。缶詰やレトルト食品、切り餅、アルファ米などのほか、調味料も用意しておきましょう

・燃料、その他

短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分ですが、冬期は暖房用の燃料が必要です。そのほか、携帯トイレ、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップ、洗面具、生理用品など

災害は、家族が一緒にいるときに起こることは限りません。家族全員が保管場所を知っておくことが大切です。



避難するときには

避難するときには、二次災害を防止するために次のことを確認しておきましょう。

- ・空き巣や、火災の延焼を防ぐため家の戸締りを忘れずにしましょう。
- ・電気のブレーカーを落とし、ガス・水道の元栓を閉めましょう。（これを忘れるとな火元になってしまったり、水道が復旧した時に家の中が水浸しになってしまったりする場合があります。）
- ・無事を伝えられるように、戸口に「全員無事です」「〇〇避難所に行きます」などの避難メモを貼りましょう。

家の中の安全対策

- ・家の中に家具のない安全なスペースを確保する。
- ・寝室や子ども、高齢者、障害者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない。
- ・出入り口や通路にはものを置かない。
- ・家具の転倒や落下を防止する対策を講じる。
- ・窓ガラスが割れないように対策を講じる。

既存住宅の耐震化

中標津町では既存住宅の耐震改修費補助（上限30万円）を行っています。補助には一定の条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

総務部総務課
防災係

情報の入手手段

いざという時のために、日頃からテレビ、ラジオ、携帯電話やパソコンなど、様々な手段で情報を入手できる環境を整えましょう。

中標津町では様々な情報伝達手段を用いて緊急情報をお知らせします。

1 FMラジオ

緊急時、FMはな（FMラジオ周波数87.0MHz）の放送に割り込んで、全国瞬時警報システム（通称：Jアラート）による緊急地震速報や国民保護情報、役場からの緊急情報をお知らせします。

また、FMはなでは、中標津町の気象情報・道路情報を放送しています。

【気象情報】

8時15分頃	8時25分頃
13時15分頃	12時25分頃
17時15分頃	17時25分頃

放送は月～金曜日の1日3回です。

※緊急時は番組内で随時放送します。

2 携帯電話・パソコンなどへの情報配信

(1)中標津町緊急情報メール「通称:キキボウ」

町が独自に行う登録制メール配信サービスです。

【配信情報】

- ・生活に著しく影響のあること
- ・地震、天候などの自然災害に関すること
- ・その他、緊急的に情報周知が必要なこと

【登録方法】

バーコードの読み取りに対応したカメラ付携帯電話で右のQRコード（二次元バーコード）をご利用いただき、下記のメールアドレスを入力いただき、空メール（件名、本文に何も書かないメール）を送信してください。



メールアドレス

kikibou@nakashibetsu.jp

ドメイン指定受信をされている方は、あらかじめ「@nakashibetsu.jp」からのメールを受信できるよう設定してください。また、「@」の前に「.（ドット）」があるメールアドレスは登録できません。

※メール配信が不要になった場合、本文に「不要」とのみ入力して送信してください。

※メール設定などで受信できない状態にしていると、次回からメール送信されませんのでご注意ください。

(2)緊急速報「エリアメール」・緊急速報メール

NTTドコモの緊急速報「エリアメール」、au及びソフトバンクの緊急速報メールを利用し、緊急の防災情報を配信エリア内の対応携帯電話にお知らせします。月額使用料・通信料は無料で、事前登録は不要です。（一部、受信設定が必要な機種もあります。）

【配信可能情報】

- ・緊急時避難情報

- ・火山噴火警報（レベル3以上）
- ・土砂災害警戒情報
- ・指定河川洪水警報
- ・国民保護法に基づく緊急情報
(大規模テロ攻撃等)

【その他】

- ・圏外や通話中の場合は受信できません。
- ・対応機種や受信設定方法などの詳細は、各携帯会社のウェブサイトなどでご確認ください。
- ・対応機種以外の方や緊急速報「エリアメール」等の配信エリア以外において、中標津町の防災情報等の配信を希望する方は、登録制メール配信サービス「通称：キキボウ」をご利用ください。

(3)北海道防災情報システム

北海道が配信する防災情報メールサービスです。

気象情報や地震情報、避難情報などを市町村ごとに設定できます。

詳しくは、北海道防災情報サイトをご覧ください。

【登録方法】

右のQRコード（二次元バーコード）をご利用いただき、下記のアドレスから登録してください。



【スマートフォン・パソコン】

<http://www.bousai-hokkaido.jp/>

【携帯電話（フィーチャーフォン）】

<http://i.bousai-hokkaido.jp/>

4)その他の手段

上記の他にツイッター、フェイスブックなどインターネットを活用して防災情報を発信します。

3 災害対応型自動販売機（電光掲示板付）

北海道コカ・コーラボトリング株の協力により、災害時には災害情報の配信や自動販売機内飲料の無償提供、平常時には防災情報や地域情報の発信を行います。

【設置場所（4ヶ所）】

- ・役場庁舎1階ロビー
- ・中標津町総合文化会館（しるべっと）
- ・総合福祉センター（プラット）
- ・中標津町運動公園管理棟

4 その他

消防署サイレン・広報車や消防車両による情報周知を実施します。

（毎月1日、15日の午後0時30分には、通常点検のためにサイレンが鳴ります。）

**どんな災害にも
強く対処できるように
日頃から防災にこころがけましょう**

総務部総務課防災係

あなたの避難場所はここです！

緊急時は近くの安全な公園や空き地に避難し、状況が落ち着いたら近くの施設に避難してください。

〈市街地〉

あなたの地区（町内会）	緊急避難場所	避難施設
西泉・南泉・泉中央・緑町	中標津町運動公園 泉児童公園	中標津小学校 西児童館
東泉・清泉	中標津小学校グラウンド 皆川児童公園	
西町・川西	丸山小学校グラウンド 西町地区コミュニティセンター 川西町内会館広場	丸山小学校 武道館
末広・栄・北町	町営野球場 中標津保育園 丸山公園多目的広場	丸山小学校 武道館 ※橋が危険な場合は、総合文化会館・中標津小学校
東中	東中児童公園 シルバースポーツセンター 丸山公園多目的広場	東中地区多目的集会所 丸山小学校
まこと	まこと児童公園	
日の出・中央	東7条緑地 しるべっと広場	総合文化会館
南町	南町児童公園 中標津高等学校グラウンド	中標津高等学校
標ヶ丘・第2宮下	中標津高等学校グラウンド 双葉児童公園 中標津小学校グラウンド	中標津小学校
桜ヶ丘・第1宮下・旭第1・旭第2	しるべっと広場 中標津東小学校グラウンド	
白樺	中標津東小学校グラウンド 白樺児童公園	中標津東小学校 広陵中学校
東	東児童公園	総合文化会館
睦	東児童公園 睦児童公園	
明生	明生児童公園	

〈郊外地〉

あなたの地区	緊急避難場所	避難施設
計根別市街・周辺	中標津町老人福祉センター 中標津町交流センター 計根別小学校グラウンド	中標津町老人福祉センター 中標津町交流センター
俵橋地区	俵橋小学校グラウンド	俵橋小学校
武佐地区	武佐小学校グラウンド 上武佐集会所	武佐小学校 上武佐集会所
開陽地区	旧開陽小学校グラウンド	旧開陽小学校
協和・豊岡・拓農・南中地区	協和部落会館・豊岡部落会館・南中部落会館	
当幌地区	当幌研修館	当幌研修館 中標津小学校
第二俣落地区	拓友館 西竹小学校グラウンド 第二俣落会館	拓友館 西竹小学校
俣落地区	旧俣落小学校グラウンド	旧俣落小学校
上標津地区	上標津へき地集会所	
若竹地区	若竹の里(旧若竹小学校)グラウンド	若竹の里(旧若竹小学校)
養老牛地区	養老牛へき地保健福祉館 養老牛温泉駐車場	養老牛へき地保健福祉館 養老牛開拓婦人ホーム
東西竹地区	西竹小学校グラウンド 東西竹へき地保健福祉館	西竹小学校