



いざ！ というとき

災害時の被害を最小限に抑えるためには、日頃の準備が必要です。事前に災害に対する知識を蓄え、居住地域の危険について調べておきましょう。また、避難時の行動や緊急連絡先について、家族や会社でしっかりと確認しましょう。



地震・津波

1 地震に備えて

- 水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー、家具の位置をチェック。
- 通学路や避難路に面しているブロック塀の強度をチェック。
- 高い所にテレビなどの重い物は置かない。
- 家族の役割分担や集合場所をあらかじめ決めておきましょう。
- 津波ハザードマップにより、浸水が予想される区域を把握しておきましょう。

2 地震がおきたら

- 机の下などにもぐり、身を守りましょう。
- コンロなどの火を消す。火が出ても落ち着いて初期消火する。
- 家の傾きに備え、すばやく窓や扉を開けて出口を確保しましょう。
- 火災、家屋倒壊の危険やガス爆発など、二次災害の兆候がないか確認する。

3 津波発生時の避難行動

- 正しい情報を聞く(ラジオ・テレビ・防災行政無線など)。
- 注意報が出たら海岸から早く離れ、警報が出たら急いで避難し、解除されるまでは戻らないようにする。
- 警報発表時は、浸水が予測される区域外に一刻も早く避難しましょう。
- 避難施設や高い場所へ避難しましょう。
- できるだけ車は使わず、徒歩で避難しましょう。
- 避難する距離が長い方や避難開始が遅れた方は、指定されている津波避難ビルや緊急(津波)避難地、その他の高い場所に避難しましょう。

風水害・土砂災害

1 風水害・土砂災害に備えて

- 普段から気象情報に十分注意し、風や雨に対する対策を立てることが大切です。
- トタンのめくれやアンテナが不安定になっていると竜巻や台風時の被害の元となりますので、家の内外を点検整備しましょう。
- 避難所マップに示された、近くの避難場所を確認しておきましょう。
- 安全に避難するため、避難場所までの実際の道順を確認しておきましょう。

2 災害がおきたら

- ラジオ・テレビなどで最新の気象・災害情報を確認し、危険を感じたら避難の準備をする。
- 避難をする前にガス、電気、火種を消し、避難場所を確認。
また、途中で家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておきましょう。
- できるだけ2人以上で避難すること。また、子どもからは目を離さないようにしましょう。
- 子どもや高齢者などは避難に時間がかかるため、早めに避難しましょう。また、近所の人に対しても積極的に協力しましょう。

ラジオでも、パソコンでも、スマホでも。
函館地域情報満載のコミュニティ放送局

FMいるか 80.7MHz

FMいるかは生活の話題を毎日生放送でお送りしています。
気象・道路交通・停電・地震情報など、災害発生時およびその恐れがある場合は24時間体制で情報をお伝えします。

自分の命を守るため、正しい情報の入手が大切。
いざという時は、まずラジオ!

FMラジオで
七飯町 函館市

パソコンで
サイマルラジオ

スマホやタブレットで
FM 80.7MHz FMいるか または リッスンラジオ

〒040-0054 函館市元町 19-7 (函館山ロープウェイ山麓駅舎内) TEL.0138-27-3700
www.fmiruka.co.jp

サッシ リフォーム 増改築

住まいの事ならなんでも承ります

- サッシ販売・設計・施工
- 建築設計・施工・各種リフォーム&メンテナンス

Technology and trust

テクト工業

代表 小柳 十丸

お気軽にご相談下さい!

北斗市七重浜4丁目16-19
TEL 0138-48-1134
FAX 0138-48-1136
携帯 090-8373-5957

消防施設工事業

- スプリンクラー設備
- 屋内外消火栓設備
- 各種消火設備

北海道知事許可(般-29) 渡 第04319号

株式会社 宝正設備工業
管工事 消防施設工事 水道施設工事

函館市西桔梗町835-63
TEL 0138-86-5455
FAX 0138-86-5445

火 山

1 噴火に備えて

- 家庭と職場で、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 家庭で、いざというときの集合場所や、別々に避難したときの連絡の取り方を話し合っておきましょう。
- 日頃から、戸締まり、電気、火の元を確認しておきましょう。
- 避難するときの持ち物をあらかじめ用意しておき、定期的にチェックしましょう。

2 噴火時の避難行動

- 非常持出品はあらかじめ準備しておき、避難の際は混乱をさけるため過剰に携行しないように注意しましょう。普段服用している医薬品は十分な量を携行しましょう。
- 服装は、頭巾またはヘルメット、動きやすい靴、防塵眼鏡、マスクの着用を心がけましょう。
- 近隣に声をかけ、互いに協力して全員が安全に避難できるように行動しましょう。
- 親戚や知人のもとに避難する時は、避難所へ避難する人などに避難先・連絡先を伝えておきましょう。
- 不確実な情報に惑わされないように注意して冷静に行動しましょう。

家族の緊急連絡先メモ [いざというときに備えて書き込んで、いつも身につけておきましょう]

住所				
連絡先	TEL			
避難所 <small>(地域の一時避難場所)</small>				
一時集合場所				
連絡先	TEL			

家族が離れ離れになったとき

家族の名前	生年月日	血液型	勤務先(学校名)	連絡先
	年 月 日	RH + -		TEL
	年 月 日	RH + -		TEL
	年 月 日	RH + -		TEL
	年 月 日	RH + -		TEL
	年 月 日	RH + -		TEL

〈 広告 〉

**TOKIOMARINE
NICHIDO**

東京海上日動火災保険(株)代理店
東京海上日動あんしん生命保険(株)代理店

池田総合保険

〒041-0851 函館市本通2-39-19 (有)池田

TEL.(0138)32-0008



**損害保険 生命保険
コンサルティング**

総合保険代理店

新規加入・保障見直しのご相談はもちろん
リスク管理・相続・事業承継 等
お気軽にご相談下さい。

引受保険会社

あいおいニッセイ同和損害保険(株)

NISSAY 日本生命保険相互会社

Afiac アフラック生命保険株式会社

MS&AD 三井住友海上あいおい生命保険(株)

AID ほっとライン 株式会社

本社 〒041-0836 函館市山の手3丁目5番3号

TEL.0138-53-3323



停電 大規模地震に備えよう

毎日当たり前のように使っている電気が、突然使えなくなったら…！平成30年9月6日未明に発生した北海道胆振東部地震では、道内全域が停電する事態になり、函館市内も停電となりました。身の安全を確保するため、今一度、停電への備えを確認しておきましょう。



身の安全を確保するために、地震発生時の停電に備えましょう

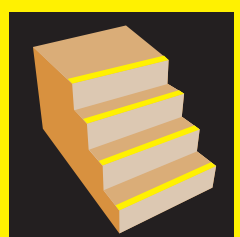
1 安全に行動するためには

夜間に停電すると、出口が分からない、床の段差やガラスの破片が見えないなど、とても危険です。

リビングや寝室などに懐中電灯や足元灯を備えましょう



懐中電灯と足元灯とを兼ねて、停電や地震が起きたときに自動的に点灯するタイプが便利です。



足元灯の設置が難しい階段などには、蛍光テープを貼るのが有効です。

2 災害情報を確保するためには

市ではホームページやANSINメール、ツイッターなどで災害情報を発信しますが、停電時は、テレビや携帯電話などを利用できないおそれがあります。

携帯ラジオや予備の電池を常備しておきましょう



手動で充電できるラジオもあります。また、モバイルバッテリーがあると安心です。

冬季の停電に備えて

- 暖房用として、電気を使用しないポータブルストーブ、毛布、寝袋、使い捨てカイロなどを準備しましょう。また、ポータブルストーブを使用する場合は、事前に使用方法を確認し、定期的に換気を行いましょう。
- 最低3日分の備蓄品を準備しましょう。

緊急時連絡先

警察への事件・事故の通報
 局番なし (無料) **110**

火事・救急の通報
 局番なし (無料) **119**

救急医療機関のお問合せ
 北海道救急医療情報案内センター **0120-20-8699**
 携帯電話など **(011)-221-8699**

海の事件・事故の通報
 局番なし (無料) **118**

ガス漏れ通報
 都市ガスをご利用の場合 **0570-009190**
 プロパンガスをご利用の場合 各販売会社へお問合せください。

水道の異常
 水道修繕センター **0138-83-2661**
 (134ページ)

停電時のお問合せ
 北海道電力(株) 函館支店 **0120-06-0912**

電話の故障
 加入電話について、電話線の垂下がり、電柱の損傷など
 局番なし **113**
 携帯電話など **0120-444-113**

< 広告 >

厨房機器の修理
自信あります!
 厨房・空調、冷機器、熱機器、調理機械

SUN TECHNICA メーカー問わず 対応いたします。

厨房機器メンテナンス修理なら
SUN TECHNICA
 株式会社サンテクニカ函館

「故障かな?」と思ったら、今すぐお電話ください。
☎ 0138-76-7887
 〒040-0082 函館市白鳥町19-22 1F
<http://suntech-hakodate.com>

スタッフ全員がプロのパソコン職人です。
パソコンの
ことなら何でも
お任せ下さい。

修理・中古、新品販売
 データ救出・Windows更新
 設定・組立・処分・買取
秋葉原に出張仕入れて格安 出張OK!

ブルーコンピューター
 〒040-0084 函館市大川町6番2号
 営業時間 / 11:00~19:00 年中無休 ※年末年始除く
TEL 0138-87-0516

函館市防災ハザードマップ Web版

災害への事前の備えなどに活用していただくことを目的として、防災に役立つ様々な情報を1つの地図上で自由に重ねて表示することができるインターネット上の電子地図の公開サイトです。

函館市ANSINメール 安心安全情報や緊急の市政情報を配信

「函館市ANSINメール」は、市民の皆さんが安心して安全に生活するための情報や緊急の市政情報などを、電子メールでお手元の携帯電話やパソコンへ配信するサービスです。

登録方法 希望される方は、登録したい端末のメールソフトから hkd-ansin@kmel.jp へ空メールを送信してください。その後、登録案内メールが返信されますので、案内に沿ってメールアドレスを登録します。また、<https://mlmag.city.hakodate.hokkaido.jp/m/ansin> にアクセスし、登録することもできます。
※右のQRコードを読み取るとアドレスの入力を省略できます。

配信内容 配信内容は以下の5つのカテゴリ(分野)から選択することができます。

- 安心・安全情報(不審者情報、食中毒警報など)
- 消防出動情報(消防車の出動情報など)
- 災害緊急情報(災害時の避難指示情報など)
- 緊急市政情報(市道通行止め情報など)
- 企業局交通部情報(市電運行障害情報など)



▲空メール送信



▲登録ページへ

災害用伝言ダイヤル・伝言板

電話やインターネットの伝言板を利用して家族と連絡を取り、お互いの安否と所在を明らかにしましょう。移動する場合は安否メモを残しましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

災害用伝言板web 171

☎171をダイヤルし、ガイダンスに従い伝言の録音・再生を行ってください。



<https://www.web171.jp/> にアクセスし、伝言の登録・確認を行ってください。



非常持ち出し品・チェックリスト

万一の際に備えて、家庭では次のようなものを準備し、定期的にチェックしておきましょう。

1 必需品

- 懐中電灯
- 飲料水3日分(1日1人3リットル目安)
- 非常食3日分
- 携帯ラジオ・予備電池
- タオル・毛布 衣類・下着類
- 救急セット、普段服用の薬、おくすり手帳
- 貴重品

2 必要に応じて準備

- ビニール袋・ティッシュ
- ろうそく・マッチ・ライター
- 粉ミルク・ほ乳びん・紙おむつ
- 使い捨て食器
- せっけん ドライシャンプー
- 軍手、くつ、ヘルメット
- 携帯用ナイフ 入れ歯 など



〈広告〉



正社員募集中! 気軽に問合せ下さい!
クサビ式緊結足場工事専門店
株式会社 HK リース
函館本社 亀田郡七飯町藤城23番地4
TEL0138-83-1874 FAX0138-66-3080
営業所 札幌/室蘭/旭川/青森



セントラル警備株式会社
機械警備 常駐警備 交通誘導
保安警備 巡回警備 施設管理業務 etc
函館市本通1丁目25番10号
☎0138-31-8171

無理してやってケガする前に!!
お電話ください!!
家具の移動・組立 軽トラックでの運搬・配送
生前整理 遺品整理 おそうじ (お部屋・お喜など)
草刈り 草むしり 庭手入れ
除雪・排雪 灯油お届け ※タンクにお入れします
訪問サービス (高掛付け 安否確認)
お買物代行 病院・お買物 付き添い
“こんなことも出来るのか?”というご相談を承っております
ReBooRN CO.
TEL 080-8296-2451 (直通) 0138-58-3773 代
E-mail reboorn.co@vega.ocn.ne.jp
総合サービス業 **リボーンカンパニー**
〒042-0922 函館市銭亀町300-49
■古物商許可証番号 112010001355号 ■日本便利屋技能検定協会 証NB17005901号



医療機関案内



病院

Hakodate National Hospital
独立行政法人 国立病院機構 **函館病院**
院長 加藤 元嗣
【北海道がん診療連携指定病院】
診療科目
■循環器内科 ■消化器内科 ■呼吸器内科 ■外科
■消化器外科 ■呼吸器外科 ■心血管外科 ■乳腺外科
■泌尿器科 ■皮膚科 ■放射線科 ■病理診断科
■歯科口腔外科 ■リハビリテーション科
■婦人科 ■眼科
人間ドック・ピロリ菌検診・乳がん検診・
肺がん検診・大腸がん検診随時受付
TEL.0138-51-6281 受付 午前 8:30~11:30
時間 午後13:00~15:30
函館市川原町 18 番 16 号 <http://hnh-hosp.jp>

HEALTH ADVICE
気持ちよく
眠りにつくために
寝酒は不眠の元



寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるかもしれませんが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。

産婦人科

えんどう桔梗
マタニティクリニック

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	●	●	●	●	●	●	●
午後 (14:30~18:00) 受付17:00迄	／	●	●	手術日	●	●	／

※…第2・4日曜のみ診療【完全予約制】 休診/日曜(第1・3・5)、祝祭日
TEL.0138-47-3001 
函館市桔梗5丁目7-15

外科 整形外科 リハビリテーション科

医療法人社団
宮本整形外科
Ortho paedics 日本整形外科学会認定 整形外科専門医
院長 宮本一成
整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科
介護予防通所リハビリテーション 通所リハビリテーション

診療時間	曜日	午前	午後
●日・祝日休診	月・火・金	9:00~12:00	2:00~5:00
	水	9:00~12:00	4:00~7:00
	木・土	9:00~12:00	休診

函館市川原町 10 番 1 号
TEL (0138)55-6115 駐車場有
ホームページ <http://www.miyamoto-oh.com>

◆ 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科 ◆
医療法人社団
八木原整形外科クリニック

受付時間	月・水	午前 9:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 5:15
	木・土	午前 9:00 ~ 11:45
	火・金	午前 9:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 6:45

日・祝 休診
函館市美原 1 丁目 14-12 **TEL 0138-45-5050** イトマン スイミング向け

皮膚科

ひふのトラブルはご相談ください。
山本ひふクリニック
受付時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 12:50	●	●	／	●	●	●	●
午後 2:00	●	●	／	●	●	●	●
午後 5:50	●	●	／	●	●	●	●

※祝日はお休みです。
TEL.0138-45-4106 〒041-0806 函館市美原 1-7-1
MEGA ドン・キホーテ 2F

MEDICINE ADVICE
薬と上手につきあうための
チェックポイント ✓
☐ 薬の名前をチェック
薬には製薬会社個別の「商品名」と薬の成分につけられた「一般名」があります。両方を聞いておきましょう。服用期限もお忘れなく。



眼科

花園眼科

Hanazono Eye Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	※
14:30~18:00	●	●	—	●	—	—	—

※9:00~12:00 ◇祝日はお問い合わせください。

函館市日吉町3丁目43-24 **花園十字街**

☎ 0138-55-1565

MEDICINE ADVICE

薬と上手につきあうための チェックポイント ✓

効果チェック

この薬は何に効くのか。
当たり前のように勝手な
自己判断をしてしまいがち
です。

歯科

●歯科 ●小児歯科
●歯科口腔外科 ●矯正歯科

夜7時
まで

(自由診療)
インスラント
1本 25万

向山歯科 桔梗クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	—
15:00~19:00	●	●	★	●	●	—	—	—

★午後手術

- Ope は水曜日午後に行っております
- Ope 室とCT 有ります
- 歯の健康相談を行っております

各種保険に対応しております

函館市桔梗4丁目15番13号

☎ 46-8811

FAX 46-8812

P 8台あり

医療法人社団 吉田歯科口腔外科
YOSHIDA DENTAL ORAL SURGERY

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	※	※

※受付/土曜・日曜・祝日 16:30

☎ 59-3918 ●休日 無休(年末年始を除く)

函館市湯川町1丁目30-8 函館アリーナ向い

http://www.ydos.com



HOSPITAL NOTE

受診する前に何を話すかまとめておきましょう

記入日	年 月 日	名 前	生 年 月 日	身 長	cm	血 液 型	体 重	kg
-----	-------	-----	---------	-----	----	-------	-----	----

症状説明チェック表	
伝えること	内容
どんな症状があるか？	
その症状はいつ頃から現れたか？	
いつどんな時に症状が出やすいか？	
現在、服用中の薬があれば、 具体的な名前と量	
過去にかかった事のある大きな 病気や、受けた事のある手術	