



# いざというときは

## 🏠 休日夜間急病診療所 ☎️ 48-1110

▶ 休日/午前9時～正午、午後1時～午後5時 ▶ 夜間/午後8時～翌朝午前7時(毎日)  
※診療科目は内科と小児科です。 ※1歳未満児は、午後11時以降は市民病院で受診してください。  
※受付は終了時間の30分前までです。また、混雑時などは早めに受付を終了する場合があります。

## 🏠 休日夜間・障害者歯科診療所 ☎️ 39-9177

▶ 休日/午前10時～午後5時 ▶ 夜間/午後8時～午後11時(平日・土曜日)  
※受付は終了時間の30分前までです。

### 障害者の方

▶ 午後1時30分～午後4時30分(木曜日)  
※年末年始・休日の木曜日を除く。 ※事前予約が必要です。  
予約専用電話 ☎️ 090-5106-8572  
※年末年始、お盆は診療時間が異なります。



### 🌟 夜間の子育て相談窓口等のご案内

#### 育児もしもし キャッチ

育児相談、母と子の健康に関する相談を専門相談員が対応  
▶ 受付日時/火曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)午後5時～午後9時  
※受付日を変更することがあります。ホームページをご確認ください。  
☎️ 0562-43-0555



#### 小児救急電話 相談事業

子どもの医療相談に小児科医または看護師が対応  
▶ 受付日時/毎日 午後7時～翌朝8時  
☎️ #8000(短縮番号) ☎️ 052-962-9900(携帯電話等、短縮番号が  
使えない場合)

### 所在地

ほいっぶ  
豊橋市中野町字中原100番地



### 交通のご案内

#### 🚆 豊鉄バス(中浜大崎線)

ほいっぶ前下車 徒歩約5分(豊橋駅より約20分)  
※豊橋駅からは東口1番乗り場をご利用ください。  
小浜大崎線は停車しませんのでご注意ください。

#### 🚆 豊橋鉄道渥美線

南栄駅下車 ▶ 徒歩約20分  
高師駅下車 ▶ 徒歩約20分



#### 愛知県救急医療 情報センター

症状に応じた医療機関情報の提供  
▶ 受付日時/365日24時間オペレーターが電話による問い合わせに対応  
☎️ 0532-63-1133(名古屋市にある愛知県救急医療情報センターに接続)

愛知県の救急医療、病院、診療所、休日夜間、外国語対応などの情報検索

#### あいち救急医療ガイド

<http://www.qq.pref.aichi.jp>  
愛知県救急医療情報システム





## 非常持出袋を備えよう

### 災害時の非常持出袋(4歳～小学生用)

避難するときに、持ち出すものをまとめた袋を「非常持出袋」といいますが、災害時のために特別に準備しようとする、面倒に感じたり、準備した物が期限切れになってしまうことがあります。

そのようなことがないように、日々の外出時に使用するバッグの中身を少し工夫することで、非常持出袋に代用できるようにするとよいでしょう。ここでは、4歳～小学生のお子さんがある家庭で準備しておくことよい物をご紹介します。この他にも、各家庭の実情にあわせて必要なものを準備しておきましょう。

大人が一度に持ち出せる重さは、**男性15kg、女性10kgが目安です**。小学生は、ランドセルで運べる程度の重さが適当です。

### 4歳～小学生用持ち出し品



アレルギーのある場合は少し多めに  
**おかしや非常食**



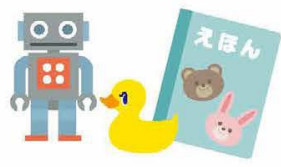
毛布の代わりにもなります  
**バスタオル**



下着も必要です  
**衣類**



処方箋でもOK!  
**母子健康手帳や薬**



お気に入りの物がBEST!  
**おもちゃや本**



## 大人用持ち出し品



身分証明書にもなります  
**運転免許証**



1日分は準備しましょう  
**衣類・下着**



すぐに食べられるものがGood!  
ガムは歯磨きに代用できます  
**水・非常食**



小銭があると便利です  
**通帳・印鑑・現金**



処方箋でもOK!  
応急グッズがあるとGood!  
**常備薬**



**ウェットティッシュ・タオル・生理用品**



感染症対策として準備しましょう  
**マスク・体温計**



ポンチョでも代用できます  
**レインコート**



電池も忘れずに!  
**携帯ラジオ・ライター**



充電器も一緒に!  
**携帯電話**



コンタクトレンズでもOK!  
**眼鏡**



ヘッドライトでもOK!  
**懐中電灯**



化粧品や自分のお気に入りグッズなどがGood!  
**元気づけてくれるもの**

### 豊橋防災ラジオ

エフエム豊橋(84.3MHz)の電波を使用して、市などが発信する緊急情報(緊急地震速報、避難勧告など)避難に関する情報、津波警報・大津波警報、武力攻撃事態情報などの国民保護に関する情報などを受信すると自動的に起動し、最大音量で情報を伝えます。

豊橋防災ラジオは1台1,500円(税込)で、市内の電機商業組合加盟店で販売しています。お近くの加盟店は、豊橋市HPでご確認ください。



豊橋市のHPはこちらから

<http://www.city.toyohashi.lg.jp/6886.htm>

