



いざというときのために



緊急医案内

問 医療連携推進課(第二庁舎6階) TEL 224-8499



休日や夜間に急病になったとき、症状に応じて、次の医療機関で診療が受けられます。

ただし、この医療機関は急病者の応急診療のみを行うもので、通常の診療を行うものではありません。 ▲医療情報ネット(ナビイ)

急病センターや緊急医を受診される場合は、必ず事前に電話でお問い合わせください。

夜間

診療時間 午後7時～翌朝6時 ※午後11時以降は診療に時間がかかることがあります。

長野市民病院・医師会 急病センター

診療科目 内科・小児科・外科系

所 大字富竹1333-1

TEL 295-1291(センター専用)

長野市医師会の医師

平日/午後7時30分～午後11時

病院の医師(救急科医師)

午後7時～翌朝6時

厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・ 医師会急病センター

診療科目 内科・小児科系

所 篠ノ井会666-1

午後7時～午後10時30分(センター専用)

TEL 293-9914

午後10時30分～翌朝6時(代表)

TEL 292-2261

更級医師会の医師・千曲医師会の医師

※交代で対応

平日/午後7時～午後10時30分

病院の医師(救急科医師)

午後7時～翌朝6時

厚生連長野松代総合病院 急病センター

診療科目 内科・小児科系

所 松代町松代183

TEL 278-2031

協力医師(長野市・千曲市の開業医)

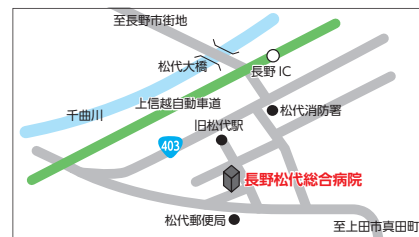
※交代で対応

平日(月に4回)/

午後7時～午後10時30分

病院の医師

午後7時～翌朝6時



〈広告〉

患者さまのより良い治療を心がけています



西和田 林クリニック

【診療科目】

外科(内視鏡)・消化器外科・肛門外科・腫瘍内科
放射線診断科・消化器内科・漢方内科

放射線診断・ハイパーサーミア(温熱療法)・大腸CT・栄養療法

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00～17:30	○	○	—	○	○	—	—

休診日:水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

〒381-0037 長野市西和田1-5-14

TEL 026-263-0884 FAX 026-263-0885

【大腸CT】

大腸ファイバーが辛い方、困難な方に

【ハイパーサーミア】

高齢者や他の癌治療が困難な方にも
熱の力で癌細胞にダメージを与える
ことができます



【医療アートメイク】(保険適用外 12,100円～72,600円)

眉毛 アイライン リップ ほくろ など

お顔の左右差に合わせた綺麗な形を保ち、
メイクの時間を短縮できます
病気やケガの影響で気になる見た目もカバー



当院の詳しい情報はHPをご覧ください。

<https://hayashi-c.com>

日・祝休日に急病になった場合の医療機関は、日によって異なりますので次よりご確認ください。

▶ 日曜・祝休日

診療科目別緊急医（長野市医師会・更級医師会）

診療時間 科目ごとに診療時間が異なりますので、ご注意ください。

歯科緊急医（長野市歯科医師会・更級歯科医師会）

診療時間 午前9時～正午

その他の案内

▶ 長野県救急安心センター（#7119）

看護師などが病気やけがなどの救急医療に関する相談に応じます（おおむね15歳以上の方が対象）。

TEL #7119

つながらない場合はTEL 231-3021

平日（午後7時～翌朝8時）

土・日・祝日・12月29日～1月3日（午前8時～翌朝8時）

▶ 長野県小児救急電話相談（#8000）

看護師などが小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談に応じます。

TEL #8000（午後7時～翌朝8時）

つながらない場合はTEL 235-1818

▶ たばこ誤飲事故

たばこ専用電話テレホンサービスです。

自動音声による情報提供です。

TEL 072-726-9922（365日、24時間対応）

▶ 中毒110番

化学物質などによる急性中毒の相談です。

TEL 072-727-2499（大阪／365日、24時間対応）

TEL 029-852-9999（つくば／365日、24時間対応）

症状が重い人

あわてず、ハッキリと
119番に電話して、救急車を
要請してください。



実施医療機関

▶ 主な新聞紙面

▶ NHK総合テレビ・チャンネルINC データ放送「休日・夜間緊急医」

地上デジタル対応テレビのデータ通信により緊急医の情報を見ることができます。急病などの際はご活用ください。

利用方法

- 1 リモコンのdボタンを押す。
- 2 表示された画面で、リモコンを操作して「休日夜間医療」を選択する（↑↓→←決定）。
- 3 リモコンを操作して、地域などを選択する（↑↓→←決定）。



▶ ホームページ

長野市、長野市医師会、更級医師会、長野市歯科医師会、更級歯科医師会のホームページをご確認ください。



災害時のために

〈 広告 〉

皆様が健康な生活を送れるよう全力でサポート致します。



きりはら整形・手外科クリニック



WEB 予約



ホームページ



長野市骨粗しょう症実施医

WEB予約も可能で、相談しやすい体制をめざしています。

長野市桐原1-17-21 Tel.026-262-1677

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

※8:30～13:00

患者等搬送事業

問 消防局警防課(大字鶴賀) TEL 227-8002

消防局では、搬送用自動車の規格や乗務員の応急手当講習会(3日間)の受講などを条件に、右のタクシー会社を「民間等による患者等搬送事業者」に認定しています。

緊急性のない場合、また転院搬送や入院時に、患者さんのご都合に合わせて搬送を行う民間の搬送事業者です。利用料金は有料です。料金など詳しくは、直接事業者にお問い合わせください。

事業者名	種別	所在地	電話番号
長野観光自動車	寝台	高田1462-5	TEL 222-1234
あい介護タクシー つばさ	寝台	篠ノ井塩崎 6276-6	TEL 080-5714- 2022
ながの民間救急・ 介護タクシー	寝台	飯綱町大字 川上2755-540	TEL 090-1922- 2030

緊急時の通報先・情報収集先

問 危機管理防災課(第一庁舎5階) TEL 224-5006

内容	通報・情報収集先	電話番号・情報の入手方法
火事・救急の通報	消防局	TEL 119
事件・事故の通報	警察署	TEL 110
災害に関する 異常現象の通報	長野中央警察署	TEL 244-0110(代)
	長野南警察署	TEL 292-0110(代)
	長野市消防局	最寄りの消防署、分署(106ページ参照)まで
安否の確認	NTT「災害用伝言ダイヤル」	TEL 171 (大規模災害のみ)
	携帯電話「災害用伝言板」	携帯電話各社のトップメニューから
気象情報の確認	気象庁	検索サイト「気象庁」で検索→ http://www.jma.go.jp/
	気象庁・長野地方気象台	TEL 03-5422-1018 検索サイト「長野気象台」で検索→ http://www.jma-net.go.jp/nagano/
	データ放送(各テレビ局)	地デジ対応テレビのリモコンdボタンを押して気象情報を見ることができます。
雨量、水位、土砂 災害情報の確認	長野市	検索サイト「長野市」で検索→ https://www.city.nagano.nagano.jp/ 検索サイト「長野市防災情報ポータル」で検索→ http://www.nagano-bousai.jp 検索サイト「長野市内 河川カメラ」で検索 → http://kasen-cam.city.nagano.nagano.jp/ TEL 223-4003 (雨量自動応答)・TEL 223-4002 (水位自動応答)
	長野県河川砂防情報 ステーション	検索サイト「長野県河川砂防情報ステーション」で検索→ https://www.sabo-nagano.jp/
	国土交通省	検索サイト「川の防災情報」で検索→ https://www.river.go.jp/
	千曲川河川事務所	検索サイト「千曲川・犀川ライブ映像」で検索→ http://www.hrr.mlit.go.jp/chikuma/livecamera/
火事の確認	消防局	TEL 228-7000 (自動応答)
屋外スピーカー、 戸別受信機の放送確認	長野市	TEL 0120-479-231 (自動応答)

〈 広告 〉



中部電力パワーグリッド



**「停電!?!」と思ったら
スマホで情報キャッチ!**



CHUBU
Electric Power

マップ

停電発生エリアを
細かくマップ表示

避難所

近くの避難所と
ルートをご案内

プッシュ通知

プッシュ通知で
すぐにお知らせ

チャット

チャットで電気設備の
相談ができる

iOSはこちら

Download on the
App Store

※ご利用可能なiPhone
のバージョンはiOS10
以上となります。

Androidはこちら

GET IT ON
Google Play

※ご利用可能なAndroid™
のバージョンはAndroid
™ 6.0以上となります。

**無料
アプリ**

**停電情報
お知らせサービス**
今すぐダウンロード!

中部電力パワーグリッド株式会社 TEL:0120-985-232

電気設備・空調設備工事

市内の電気工事は当社にお任せください。
電気設備・防災設備・空調設備のトラブルを
解決し、快適な環境づくりのお手伝いを致します。

💡 電気工事の専門家 💡

株式会社 山口電気

営業時間 8:20~17:40
定休日 第2、4土曜日、日曜日、祝日

長野市南堀24-1
TEL 026-243-5219
FAX 026-244-5809
<https://yama-den.co.jp/>



地震に備えて 地震から身を守る10か条

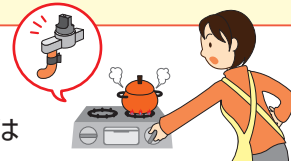
1 まずは身の安全を

- ふだんから家具類の転倒・移動防止対策をしっかりと。



2 素早く火の始末

- 普段から習慣づけておくことが大切。
- 火元付近に燃えやすい物は置かない。



3 戸をあけて出口を確保

- 特にマンションなどの中高層住宅では出口確保が重要（逃げ口を失ったら避難ができない）。

4 火が出たらすぐに消火

- 火災が発生しても天井に回る前なら消火が可能（消火用具の用意を忘れずに）。

5 あわてて外に飛び出さない

- あわてず落ち着いた行動を。逃げるときは瓦やガラス、看板などの落下に注意。



6 狭い路地・ブロック塀に近づかない

- 屋外にいたら公園などの広い場所へ避難。
- 落下物やブロック塀など倒壊の危険のある場所に近づかない。

7 山崩れ・崖崩れに注意

- すぐに安全な場所に移動できるよう普段から周辺環境のチェックを。



8 避難は徒歩で、荷物は最小限に

- むやみに避難せず、自主防災組織などの指示でまとまって行動。

9 協力し合って応急処置

- 多数の負傷者がいれば医療機関の対応は限界に。お互いに手を取って応急処置の対応を。

10 正しい情報を聞く

- ラジオや市町村、自主防災組織の正しい情報を収集し、的確な行動を。



火災を防ぐ 《火災発見!》初期活動の3原則

1 まずは身の安全を

- 大声で知らせる
- 小さな火でも119番

2 早く消火する

- 出火から3分以内が消火の限度（火が天井にまわったら避難）
- 機転をきかせ一刻も早い消火活動を

3 早く逃げる

- 火が天井にまわったら避難
- 燃えている部屋の窓やドアを閉める

〈 広告 〉

プロが選ぶ品質を、あなたのデイリーユースに

作業服だけじゃない防寒性、防暑性、防水性、耐久性に優れたコスバのいい商品をお探しならぜひワークマンへ!

**アウトドアに
防災用品に
スポーツに
ダウンユースに**

いざというときの防災用品もお任せください。

ワークマンプラス

長野高田店
TEL (026) 222-7100
OPEN 7:00~20:00
長野市高田1262-1

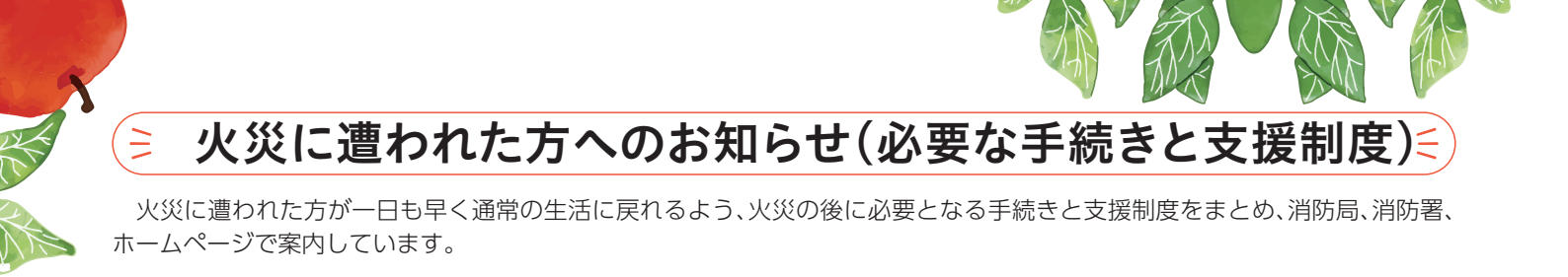
消防と安全のTOTAL PLANNER

株式会社 コウサカ

消防と安全のTOTAL PLANNER

本社 長野市アークス2番8号
TEL 026-228-3432
FAX 026-228-3755

QRコード



火災に遭われた方へのお知らせ(必要な手続きと支援制度)

火災に遭われた方が一日も早く通常の生活に戻るよう、火災の後に必要となる手続きと支援制度をまとめ、消防局、消防署、ホームページで案内しています。

火災証明

問 長野市消防局(予防課)
TEL 227-8001 FAX 228-6772

火災による被害を受けたことを証明するもので、火災保険や他の支援制度の申請などに必要となる書類です。
次のような申請で必要となる場合があります。

- 税金の減免
- 保険金の請求
- 有価証券・免状などの再交付
- 登記の抹消申請をするとき
- その他

他の手続きと支援制度など

問 各制度の担当課担当窓口
複数の担当課窓口で手続きを行っているため、消防局予防課の窓口で各担当の案内をしています。

▶ 火災物品等の処分
火災により焼損した物品の処理に関する支援です。

▶ 再発行・再交付申請

火災により焼損した各種書類などの再発行・再交付に関する申請です。

▶ 手数料等の減免・公営住宅への入居などに関する相談

保険料や税の減免、市営住宅への受け入れなどに関する支援制度です。

▶ 見舞金・資金貸付等

火災した方への見舞金のお渡し、生活資金などの融資のあっ旋に関する支援制度です。

▶ その他の支援制度

火災した方の心身のケアに関する相談

火災に遭われた方へ〔冊子版〕

問 長野市消防局(予防課)

消防局及び消防署の窓口へ備え付けるとともに、ホームページに掲載しています。



風水害に備えて 家の内外の風水害対策

屋外

- 屋根の点検
- 雨どい・雨戸の点検
- ベランダの鉢植えや物干し竿の点検
- 窓ガラスの点検・補強
- 側溝の排水の点検
- ブロック塀・外壁の点検
- プロパンガスの固定・点検

屋内

- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオの準備
- 避難に備えて貴重品などの非常持ち出し品の準備
- テレビ・ラジオで正確な情報を収集
- むやみに外出しない
- 断水などに備えて、飲料水などを確保
- 高齢者・乳幼児などを安全な場所へ避難
- 下着、靴下、レインコートなどの用意

〈 広告 〉

LPガス・お住まいのお困り事は当社にご相談ください！！

LP ガス以外にも水漏れなどの小さな困り事、石油機器の修理や家電製品の取替、キッチン、バス、トイレのリフォームまで遠慮なくご相談ください！！

LP ガス・電気の困り事 ・ガス機器の交換 ・オール電化からLP ガスへ ・LPガス設備工事 ・LPガスに関するお問合せ	キッチン周りの困り事 ・システムキッチンへの取替 ・換気扇をきれいにしたい ・蛇口の水漏れ ・その他修理など	お風呂・トイレの困り事 ・冬の浴室を暖かくしたい ・シャワーの勢いが弱い ・お湯がでない ・トイレの水が止まらない
--	--	---

富士クラスタ株式会社 長野支店
創業 60 年、長野県全域に快適な「くらすくらし」をご提案！

長野営業所 長野県長野市南高田 2-1-11
佐久平営業所 長野県佐久市中込 1-18-19
松本営業所 長野県松本市白坂 2-3-30
南信営業所 長野県伊那市山寺 322-1

0120-45-0400
URL: <https://www.qrasta.co.jp>

ご相談もお見積りも無料です！
WEBからのお問い合わせはこちら

とび・土工工事・法面工事

YOSHIKEN
株式会社 善 建

法面工事

長野市篠ノ井布施五明3345番地2
TEL:026-214-9604
FAX:026-214-9606
E-mail:yoshiken401@ozzio.jp