

information

健康・福祉



2月20日～3月5日の 休日当番医・当番薬局

休日当番医の診療時間

☆事前に電話で確認を

午前9時～午後5時 保険証・医療証をお持ちください。往診はしません。

休日当番薬局の開設時間

☆事前に電話で確認を

午前9時～午後5時半 医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎(5272)0303 FAX(5285)8080 (ファクシミリは聴覚・言語障害者向け) 携帯電話などからは http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/

小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」 ☎(5285)8898 ☆プッシュ回線・携帯電話からは #8000も利用可 月～金曜日 午後6時～11時 土・日曜日、祝・休日 午前9時～午後11時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119 野方消防署 ☎(3330)0119

Table with 5 columns: 月日, 医療機関名, 診療科目, 所在地, 電話番号. Lists on-call doctors and pharmacies for Feb 20 and Mar 3.

*印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

中野区準夜間子ども救急診療

15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。

- ☆電話は午後5時半以降にしてください
☆必ず事前に電話で連絡を。症状により診療できない場合があります
☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介します
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を

新渡戸記念中野総合病院 / 中央4-59-16 ☎(3382)9991
総合東京病院 / 江古田3-15-2 ☎(3387)5421

診療日 年中無休 診療日 月～金曜日(祝・休日を除く)
受付時間 午後6時半～9時45分 受付時間 午後6時半～9時半

診療時間 午後7時～10時

東京消防庁 救急相談センター (24時間受け付け・年中無休)

プッシュ回線・携帯電話・PHSからは #7119

ダイヤル回線 ☎(3212)2323



HPはホームページ 区HPから、PDFは電子申請が、PDFは申請書などのダウンロードが可

HPは、区HPで詳しい内容をご覧になれます

3月1日～8日は 女性の健康週間です パネル展をご覧ください

健康企画担当/6階 ☎(3228)8826 FAX(3228)5626

乳がんや子宮がんなど、女性特有の病気や症状についてのパネル等をご覧になれます。

妊娠、出産、更年期など、年齢やライフステージとともに変化する心や体を知り、日々の健康づくりに生かしましょう。

期間 3月1日(金)～15日(金) 会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

女性のための健康講座 「めざせ!理想のカラダ! ~筋力アップと骨づくり~」

中部すこやか福祉センター 中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789 骨量測定後、骨粗鬆症や生活習慣病予防などについて話を聞きます。筋力アッ

プの体操も行います。 日時 3月14日(木)午後1時半～4時 会場 中部すこやか福祉センター 対象 区内在住の18歳～64歳の女性 講師 竹内晃氏(ルーククリニック院長) 他 申込み 2月21日から電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ。電子申請=3月12日まで、電話・窓口=3月13日まで。先着20人 ☆一時保育(先着6人)希望の方は、3月7日までにあわせて申し込みを

3月は 東京都自殺対策強化月間



気づいてください 体と心の限界サイン

保健予防担当(中野区保健所) ☎(3382)6500 FAX(3382)7765

国は、2015年に18.5だった人口10万人当たりの自殺死亡率を、2026年までに先進諸国水準である13.0以下にすることを目標にしています。

昨年の中野区の自殺死亡率は15.8でした(11月までの暫定値)。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、区は「(仮称)中野区自殺対策計画」の策定を進めています。

自殺の背景には、心理的な問題だけでなく、生活上のさまざまな問題が存在しています。かけがえのない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。

中野区こころといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時半～午後5時 下記のすこやか福祉センターで相談できます

Table with 4 columns: 南部, 中部, 北部, 鷲宮. Lists phone and fax numbers for each area.

「自殺防止!東京キャンペーン」特別相談

フリーダイヤル 特別相談

3月2日(土)午前0時～4日(月)午前5時半 ☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)

自殺予防いのちの電話 ☆毎月10日に開設

3月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時 ☎0120(783)556 (日本いのちの電話連盟)

東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~

3月25日(月)～29日(金) ☆期間中は24時間対応 ☎0570(08)7478 (ナビダイヤル)

有終支援いのちの山彦電話 - 傾聴電話 -

3月1日(金)～31日(日) 各日正午～午後8時 金曜日は午後10時まで ☎(3842)5311

多重債務110番

3月4日(月)・5日(火) 各日午前9時～午後5時 ☎(3235)1155 (東京消費生活総合センター)

自死遺族のための電話相談

3月12日(火)～15日(金) 各日午前10時～午後10時 ☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ) 3月21日(木・祝)～23日(土) 各日午前11時～午後7時 ☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)

返済できない借金でお困りの方は 「多重債務特別相談」へ

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。 ☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の、多重債務でお困りの方

日程 3月4日(月)・5日(火) 会場 区役所1階消費生活センター

内容 消費生活相談員への相談=午前9時半～午後4時、弁護士への相談=午後2時～4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。2月21日～相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

自殺対策特別企画展

2月23日(土)～3月28日(木)、中央・鷲宮図書館で開催。開館時間や休館日などについて詳しくは、図書館HPで確認を。

区役所1階区民ホール 自殺防止パネル展

3月4日(月)～8日(金) 午前8時半～午後5時 ☆当日直接会場へ

広告

TACリハビリセンター advertisement. Includes text: 'こんな方のリハビリに最適です!', '病院退院後のリハビリ先がない。', '集団体操ではなく、マンツーマンでリハビリを受けたい。', '買いたい物や旅行に行きたい。', '筋力が弱くなってきたから転ばないか心配 等'. Contact: 03-3388-1175.