

HPはホームページ 区HPから、Eメールは電子申請が、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

information

# 健康・福祉



## 江古田の森公開セミナー 「風邪に負けない身体づくり～栄養からのアプローチ～」

介護基盤整備担当/6階

☎(3228)5631 FAX(3228)5662

免疫力を高める食事について、管理栄養士から学びます。

日時 12月1日(土)午後2時～3時

会場・問合せ先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711 ☆当日直接会場へ。先着50人程度

## 区民健診は 来年2月28日までに受診を

区民健診担当/6階

☎(3228)5599 FAX(3228)5626

国保特定健診や各種がん検診など、区民健診の今年度の受診期限は来年2月28日です。

期限が近付くと、医療機関が混み合っ受診できなくなる場合もあります。早めに受診しましょう。

☆健診(検診)の種類によっては、区への申し込みが必要。申込期限は来年2月8日です。受診券を紛失した場合は再発行します。手続きなどについて詳しくは、区民健診担当へお問い合わせ

## メタボリックシンドローム(メタボ)の疑いがある方とその予備群の方へ

国保特定健診を受けた方で、メタボではないかと心配される結果が出た方へ「特定保健指導利用券」を順次郵送しています。この券を利用すると、医師や管理栄養士から生活習慣改善のための支援(特定保健指導)を受けられます。

メタボのまま放置すると、自覚症状のないまま生活習慣病を進行させ、命に関わる重大な病気(心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の合併症)や認知症を引き起こす恐れがあります。

利用券が届いたら内容を確認し、早めに利用してください。

## 協会けんぽ被扶養者の方へ～年に一度は健診を～

全国健康保険協会(協会けんぽ)の被扶養者(ご家族)で40歳～74歳の方は、「特定健診」を受診できます。年に一度は健診を受けて、健康状態をチェックしましょう。受診方法などが不明な場合は、協会けんぽ東京支部健診専用ダイヤル☎(6853)6599(平日午前9時～午後5時)へお問い合わせを。

☆区は、区民の健康増進や疾病予防を推進するため、協会けんぽ東京支部と覚書を締結しています



# 11月20日～12月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
11月23日(金・祝)	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
	横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
	やまぐち内科ハートクリニック	内	上鷲宮2-4-1	(3970)0770
	小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330)0743
	たまつ小児科医院	小	南台3-15-5 1階	(3380)0325
	酒井医院	産婦	東中野3-6-13	(3371)6730
	田中歯科クリニック	歯	江古田4-2-3 1階	(5380)3640
	景山歯科医院	歯	中央2-59-11 1階	(3367)3456
	わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663
	むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
11月25日(日)	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906)5010
	中野の森クリニック	内・小	上高田1-37-11	(3361)1381
	おうじ内科・糖尿病クリニック	内・小	中野5-26-8	(3388)1024
	やまもと消化器内科クリニック	内・消	本町3-31-7 1階	(5304)1195
	まさみデンタルクリニック※	歯	中野4-2-1 4階	(3388)8383
	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
	青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389)7110
	12月2日(日)	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2
新渡戸記念中野総合病院		内・外・小・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
いしい内科クリニック		内	沼袋4-31-11 1階	(5345)7667
くすのき診療所		内・外・脳神経外	中央2-7-8	(3361)0072
本郷診療所		内	本町4-26-2	(3381)5456
たまつ小児科医院		小	南台3-15-5 1階	(3380)0325
サエグサ歯科医院※		歯	沼袋1-7-13	(3385)3751
けやき薬局			江古田2-22-1	(3388)0782
ことぶき薬局中野中央店			中央4-59-11	(5385)2971

※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)

## 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

## 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。

新渡戸記念中野総合病院/ 中央4-59-16 ☎(3382)9991

診療日 年中無休 受付時間 午後6時半～9時45分

診療時間 午後7時～10時

☆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

## 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



## 冬場に多発 ノロウイルス食中毒に要注意

食品衛生担当(中野区保健所内) ☎(3382)6664 FAX(3382)6667

食中毒は、季節を問わず発生します。特に冬から春にかけては、全国でノロウイルスによる食中毒が多発します。

ノロウイルスに汚染された二枚貝を生で食べたり、患者の嘔吐物や便などに含まれるウイルスを吸い込んだりすると、感染の危険があります。

注意のポイントを守って、食中毒や感染を予防しましょう。

## 感染予防の三つのポイント

### ① カキなどの二枚貝は、十分加熱を

85～90℃で90秒以上、中心部までしっかり加熱しましょう。



### ② 調理・食事の前、トイレの後には、しっかり手洗いを

ウイルスに感染しても症状が出ない場合があります。手洗いを十分に、周囲に感染を広げないようにしましょう。



### ③ 嘔吐物などを片付けた後は、塩素系消毒剤で消毒を

片付けの際にはマスクやゴム手袋などを着用し、自分自身が感染しないようにしましょう。



パネル展示 「ノロウイルスによる食中毒や近年話題の食中毒に関するトピックのご紹介」

期間 12月3日(月)～28日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

## 「市民公開講座」～元気な血管と暮らす～いきいきシニアライフ

12月16日(日)10:00～12:00 予約不要 参加費無料

血管の治療って、どんなことするの?

血管の病気になるために、気を付けることは? 総合東京病院 循環器医師が、健康法や治療についてご紹介します。血管の中を進んでいく「管」など、実際の治療機器に触れながら学んでみませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。

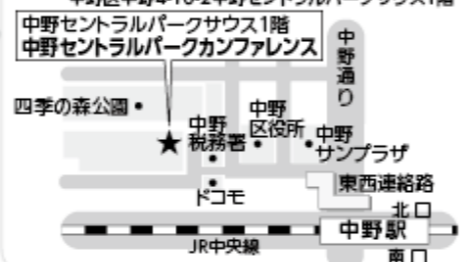
今すぐ確認



お問い合わせ先 総合東京病院(中野区江古田)市民講座担当 ☎090-6514-1681 (03-3387-5444)

共催: 総合東京病院/ポストン・サイエンティフィック ジャパン株式会社

会場 中野セントラルパークカンファレンス(駅徒歩5分) 中野区中野4-10-2中野セントラルパークサウス1階



## 積水ハウスの「自立型高齢者向け賃貸住宅」が新しい街「江古田の杜」に誕生 「グランドマスト江古田の杜」10月1日オープン!!

～多世代が、生き生きと暮らせる新しい「街」が誕生～ 積水ハウス・総合東京病院・UR都市機構が協働する「江古田の杜」プロジェクトにより、新しい「街」が誕生。若い世代からシニア層までの世代に応じた住まいが、新しい形の居住空間として注目を集めている。

参加費無料 完全予約制 随時内覧受付中 現地見学会への参加ご予約・お問い合わせは「株式会社イチイ」営業時間/9:00～18:00(日曜定休) (仲介) 株式会社イチイ ☎0120-117-258

24時間有人管理 予約なしで利用できる レストラン形式の食堂ラウンジ 月1回程度、ミニコンサートなど イベントを定期開催 敷地内に「コンビニ・調剤薬局」が併設 1LDK～2LDK (45㎡～71㎡程度)



広告