

information

# 健康・福祉



## 特定保健指導を利用して メタボリックシンドローム解消を 目指しましょう

区民健診担当(中野区保健所内)  
☎(6304)8091 FAX(3382)7765

メタボリックシンドローム(メタボ)を放置すると、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)を引き起こす恐れがあります。

みなさんのメタボ解消に役立つよう、中野区国保特定健診を受診した方のうち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」を順次郵送します。この券を利用すると、医療機関やフィットネスクラブで、保健師や管理栄養士、医師などの専門スタッフから、食事や運動など生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。

積極的に特定保健指導を受け、メタボの解消と健康的な生活を目指しましょう。

## 9月の休日当番医・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

東京都保健医療情報センター「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、育児・妊産婦の相談

東京都「母と子の健康相談室」  
☎(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5時～10時  
土・日曜日、祝・休日 午前9時～午後5時

### 医療機関案内

中野消防署 ☎(3366)0119  
野方消防署 ☎(3330)0119


月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
9月6日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		中野総合病院	内・外・小・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)1231
		野原産婦人科クリニック	産婦	上高田3-39-12	(3386)2525
		宮地内科医院	内・小	上高田1-35-9	(3361)1858
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
	薬局	やなだクリニック	泌・内	弥生町6-2-20	(5342)9511
		三上歯科医院※	歯	南台3-37-27	(3384)0385
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343)3912
		くみあい保険薬局		中央4-60-7	(3383)5250
		9月13日(日)	当番医	総合東京病院	内・外
中野共立病院	内			中野5-44-7	(3386)3166
武田内科クリニック	内・循			江原町3-5-10-202	(3950)3836
いしい内科クリニック	内			沼袋4-31-11 1階	(5345)7667
中野中央クリニック	内・小			中央2-59-18 2階	(5332)5429
薬局	多田町診療所		内・呼・小	南台3-33-5	(3381)3191
	葉山歯科医院※		歯	丸山1-1-2	(5380)3678
	青葉調剤薬局			中野5-47-10	(3389)7110
	東京中央薬局			中央2-59-18	(3362)1441
	9月20日(日)		当番医	薄病院	内・外
横島病院		外・内		新井1-38-6	(3389)2531
井上医院		内		松が丘1-2-16	(3386)6194
美穂診療所		内・小		鷺宮5-3-14	(3990)1208
堤耳鼻咽喉科医院		耳鼻咽喉		本町2-42-15	(3372)4701
薬局		桃園医院	内	中野3-40-25	(3381)3747
		ふじまき歯科※	歯	東中野3-7-25	(3369)2310
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327)3663

\*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)

**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



**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(年中無休)。  
中野総合病院内/中央4-59-16  
☎(3382)9991(午後5時半以降に電話してください)

**受付時間** 午後6時半～9時45分  
**診療時間** 午後7時～10時

☆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

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

## 高齢者世帯・障害者世帯等の 方の住み替えを支援します

住宅施策担当/9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

民間賃貸住宅への入居が困難な高齢者世帯・障害者世帯などの方に、住み替え住宅の情報提供や家賃債務保証制度を利用するための支援をしています。詳しくは、住宅施策担当へお問い合わせを。

## ふれあいワッキング「コンビニ惣菜で作る簡単ヘルシーな料理」

障害者地域自立生活支援センター「つむぎ」  
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

参加者全員で、栄養のある料理を楽しく作りましょう。

**日時** 9月27日(日)午前10時～午後3時  
**会場** 障害者福祉会館(沼袋2-40-18)

**対象** 区内在住の身体障害・知的障害のある方

**講師** 小澤啓子氏(新渡戸文化短期大学公衆栄養学研究室准教授)  
**参加費** 400円(材料費)

**申込み** 9月24日までに電話またはファクシミリ(「ふれあいワッキング参加希望」、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入)で、障害者地域自立生活支援センター「つむぎ」へ。定員15人  
☆車イスでの参加など、会場の配慮が必要な場合は、申し込み時にお伝えください

## 健康講座「かんたんヨガで骨盤と腸内環境を整える」

南部すこやか福祉センター  
弥生町2-41-2  
☎(3382)1750 FAX(3382)1766

骨盤底筋を鍛え、腸内環境を整える基

本的なヨガを学びます。  
**日時** 9月30日(水)午後1時半～3時半

**会場** 南中野区民活動センター(南台3-6-17)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方  
**講師** 助川亜紀氏(ヨガインストラクター)

**申込み** 9月7日から電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。**電子申請**=28日まで、**電話・窓口**=30日まで。先着30人  
☆一時保育希望の方は、18日までにあわせて申し込みを。先着12人

## 健康は目から～知って納得、緑内障～

中部すこやか福祉センター  
中央3-19-1  
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

緑内障の症状と治療方法、早期発見のポイントなどについての話を聞きます。

**日時** 10月3日(土)午後2時半～4時半  
**会場** 産業振興センター(中野2-13-14)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方  
**講師** 鈴木弘隆氏(すずむら眼科院長)

**申込み** 9月7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**=10月1日まで、**電話・窓口**=10月2日まで。先着80人  
☆一時保育希望の方は、あわせて申し込みを。先着8人

## 精神保健福祉ボランティア講座「こころの病気を知ろう～精神疾患の理解と接し方～」

中部すこやか福祉センター  
中央3-19-1  
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

**日時** 10月6日(火)午後2時～4時

広告

★9月のあすなろセミナー開催★  
税理士が教える  
コレだけは知っておくべき!  
相続のはなし

開催日時 9月18日(金)14:00～  
参加料:500円 \*テキスト・お茶代含む\*

中野サンプラザ15F リーフーム  
JR・地下鉄東西線「中野駅」北口徒歩約3分  
お申込みお問合せ TEL 03-5318-2876

**土地建物無料相談会**  
中野区:協賛  
日付:次回は9月16日(水)  
時間:午前10時～午後4時  
会場:中野区役所1階区民ホール  
申込:0120-406239  
※1,2,3月は税務相談休止  
※新たに信用金庫が加入しました

(社)東京都建築士事務所協会中野支部 東京税理士会中野支部  
(社)東京都宅地建物取引業協会中野支部 東京司法書士会中野支部  
東京土地家屋調査士会中野支部 中野建設まちづくり協議会  
中野区信用金庫  
主催:まちづくり推進土地建物協議会

経営に関するお悩みは 相談  
専門家にご相談ください!

**税務 法律 金融**

など、経営に関するご相談を無料で受付しています。詳しくは下記へご連絡ください。

※会員・非会員問わず利用できます。  
※本相談は、経営に関する相談に限定しています。  
お問合せ:☎03-3389-1241  
東京商工会議所中野支部