

区民健診は来年2月29日までに受診を

区民健診係(中野区保健所)
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

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29日です。期限が近付くと、医療機関が混み合って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7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、区民健診係へ問い合わせを

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)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

冬場に多発

ノロウイルス食中毒に要注意

食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

食中毒は季節を問わず発生しています。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や加熱不十分で食べたり、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。注意点を守り、食中毒や感染を予防しましょう。

パネル展示

「ノロウイルスによる食中毒や近年話題の食に関するトピックスのご紹介」

期間 12月3日(火)～26日(木)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

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

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・食事の前や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ことがあります。手洗いが不十分だと、感染を広げるリスクがあります。



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。



12月4日～10日は人権週間

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

区はあらゆる差別を許さない地域社会形成のために、お互いの人権を尊重するための啓発活動や事業に取り組んでいます。この週間を通し、改めて人権について考えてみませんか。

人権に関する相談ができます(相談無料)

法務大臣から委嘱を受けた中野区在住の人権擁護委員(現在12人)が、日頃からボランティアでさまざまな人権啓発活動をしています。秘密は厳守するので、安心して相談を。

平和・人権・男女共同
参画係/4階
☎(3228)8229
FAX(3228)8860

中野区人権擁護相談

区民相談係/1階 ☎(3228)8802

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 毎月第1火曜日の午後1時～4時

会場 区役所1階専門相談室

申込み 相談日の前週の同曜日午前9時から電話で、区民相談係へ。先着6人 ☆一人当たり30分

東京法務局人権相談

日時 年末年始を除く平日の午前8時30分～午後5時15分 ☆①③④はナビダイヤル。⑤は24時間パソコンや携帯電話から相談可

①みんなの人権110番
☎0570(003)110

②子どもの人権110番
☎0120(007)110

③女性の人権ホットライン
☎0570(070)810

④外国語人権相談ダイヤル(英語、中国語など10言語に対応) ☎0570(090)911

⑤インターネット人権相談

こちらから
アクセス可▶



夜間人権ホットライン

日時 12月5日(木)午後5時～8時

(公財)東京都人権啓発センター
☎(6722)0127

人権侵害や日常生活の法律問題を弁護士に相談できます。 ☆一人当たり10分程度

12月2日(月)～6日(金) 区役所1階区民ホール でパネル展を開催

時間 午前8時30分～午後5時(最終日は午後4時まで)

人権パネル展

女性、エイズ患者や犯罪被害者などの人権についてご覧になれます。区内小学生の「人権の花」活動や、中学生の作文の展示も。

障害者関係団体等パネル展と販売会

障害者施策推進係/1階
☎(3228)8832 FAX(3228)5660

12月3日～9日の障害者週間にちなんで催します。区内の障害者関係団体や障害者就労施設などの活動紹介や施設利用者が描いた絵などを展示。自主生産品等も購入できます。 ☆販売会は各日午前10時開始(売り切れ次第終了)

便利なマイナンバーカードの取得を

マイナンバーカード交付係/1階
☎(3228)5425 FAX(3228)5653



▲マイナンバー
キャラクター
「マイナちゃん」

マイナンバーカードは金融機関における口座開設、パスポートの新規発給など、さまざまな場面で身分証明書として利用できます。

コンビニエンスストア(コンビニ)で証明書を受け取れます

証明係/1階 ☎(3228)5506 FAX(3228)5653

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書を発行したもの)を利用して、住民票の写しと印鑑登録証明書をコンビニで取得できます。1通当たり200円と、区役所窓口での発行よりも100円安く取得でき、時間も5分程度で済みます。

12月29日(日)～来年1月19日(日)、 コンビニ交付を一時休止します

年末年始及びシステムの入替のため休止します。休止期間中に住民票の写しと印鑑登録証明書が必要な方はご注意ください。

国民健康保険料の第6期分 後期高齢者医療保険料の第8期分 介護保険料の第8期分

12月2日は納期限です。忘れずに納付を

☆口座振替の方は、事前に残高の確認を

12月2日は個人事業税第2期分の納期限

中野都税事務所 ☎(3386)1111

8月に郵送した納税通知書で、忘れずに納付を

期間間近

中野区プレミアム付商品券事業 申請は11月30日(消印有効)まで

HPで
詳しく▶

中野区プレミアム付商品券コールセンター

☎0120(080)203

☆平日午前8時30分～午後5時

区から申請書が届いた方で、プレミアム付商品券の購入を希望する場合は、同封の封筒で期限までに申請を。

審査の結果、対象とならないこともあります。期限を過ぎると受け付けできないのでご注意ください。詳しくは、区HPをご覧になるか、コールセンターへ問い合わせを。