

中野区に転入した保護者の方へ
予防接種の手続きを忘れずに



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

転入後、手続きをしないと予診票は郵送されません。定期予防接種の対象となるお子さんの保護者は、予診票の交付申請手続きをしてください。

詳しくは、区HPをご覧ください。保健予防係へ問い合わせを。

健康・福祉

11月14日は世界糖尿病デー
パネル展「糖尿病予防のための生活習慣」

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

40歳～74歳の都民の4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると推計されています。糖尿病の多くは日常生活の影響を受けて発症する、生活習慣病です。パネル展で知識を深め、日頃の生活習慣を見直しましょう。
期間 11月2日(月)～20日(金)
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

これまで受けていない方は
肝炎ウイルス無料検査へ

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

日時 11月6日、12月4日、いずれも金曜日、午前10時から午後2時から

の2回受け付け ☆来年以降も毎月第1金曜日(ただし来年1月は8日)に実施
会場 中野区保健所(中野2-17-4)
申込み 実施日の前日までに電話またはファクスで、保健予防係へ。
住所、氏名とふりがな、電話番号、性別 ☆ウイルス性肝炎は自覚症状がないことが多く、感染に気付かない人が多数います。感染の早期発見は、効果的な治療につながります。一度は検査を受けましょう

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

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

中野区国保特定健診を受診しメタボの可能性があると結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ、「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、医療機関等で、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。

11月2日から胃がん検診(胃内視鏡検査)の受け付けが始まります

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

対象 区内在住で、令和3年3月31日

時点で50歳～59歳の方 ☆昨年度または今年度に、胃がん検診(胃部X線検査)を受診した方を除く

受診期間 12月1日(火)～来年2月27日(土)

自己負担金 2,000円

申込み 11月2日から電子申請か、電話または直接、区民健診係へ

乳房X線検査(マンモグラフィ検査)を検診車で受診できます

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

対象 昨年度乳がん検診を受けていない区内在住の40歳以上の女性で、今年度の乳がん検診で視触診検査を受診済みの方 ☆乳がん検診の申し込みについては、区民健診係へ問い合わせを

会場・日程

区役所 = 12月12日(土)、来年1月24日(日)、2月7日(日)・14日(日)

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26) = 11月30日(月)、来年2月9日(火)

上鷲宮二丁目集会室(上鷲宮2-4-6) = 来年1月29日(金)、2月10日(水)

申込み 11月2日～検査希望日前日の平日午前9時～午後5時に電話で、東京都予防医学協会 ☎0120(128)331(予約専用電話)へ。各日先着50人 ☆携帯電話からは ☎(3269)4752へ。予約の際は、手元に「令和2年度乳がん検診受診券(黄緑色)」のご用意を

10月20日～11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
10月25日(日)	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
	たかねファミリークリニック	内・小・皮	丸山2-17-13	(5356)8120
	小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972
10月25日(日)	すぎうら歯科☆	歯	弥生町4-22-1 1階	(5342)4767
	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
11月1日(日)	ことぶき薬局末広橋店		中央1-25-3	(3227)1907
	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
	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	天正堂クリニック	小・内	丸山1-5-7	(3319)3965
	新井五行堂醫院	内	上高田2-9-11	(3387)0893
	山田医院	産婦・内・小	中野2-14-17	(3384)3555
11月1日(日)	かねなか脳神経外科	脳神経外・内	中央4-4-2	(6382)4880
	歯科奥村医院☆	歯	野方6-12-9	(3338)5418
	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
11月3日(火・祝)	にこにこ薬局あおだも店		丸山1-15-22	(5942)7746
	ライフ薬局		中野2-11-5	(3380)9393
	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
11月3日(火・祝)	中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
	熊谷医院	内・放射線	鷲宮3-32-5	(3338)1515
	松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2	(3953)0682
	新中野女性クリニック	産婦	本町4-48-23	(3384)3281
	中野中央クリニック	内・小	中央2-59-18 2階	(5332)5429
	ジョージ歯科	歯	中野3-34-31 3階	(3384)1384
11月3日(火・祝)	おだ歯科医院	歯	鷲宮3-7-7 1階	(6383)0218
	アクア薬局		江古田2-24-14	(3389)5411
	薬局アポック鷲宮店		鷲宮3-33-6	(3223)0088
11月3日(火・祝)	東京中央薬局		中央2-59-18	(3362)1441

☆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)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、診療が中止になる場合があります。最新の情報は区HPでご確認を

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30分
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
(ファクスは聴覚・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～翌朝8時
土・日曜日、祝・休日 午前8時～翌朝8時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119
野方消防署 ☎(3330)0119

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

中野区準夜間こども救急診療

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。
☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
☆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

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30分～9時45分
	診療時間 午後7時～10時

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!
中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積りは無料!
0120-283691
03-5380-0065(代)
http://www.sagirokuzoen.com

外壁・屋上の防水/総合リフォーム
MARUTOMO マルトモ
中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建等、その数は1050棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!
03-5380-0065(代)
https://www.marutomo1994.co.jp/
株式会社マルトモ

どんなお困り事もお任せ下さい!
●掃除・洗濯・片付け ●荷物の移動
●不用品処分のお手伝い ●家具組み立て
●大工仕事・庭仕事 ●遺品整理
●引っ越しのお手伝い ●その他お困り事
便利屋! お助け本舗 中野坂上店
0120-078-365
電話 03-5358-9885 info@otasuke078.com
〒164-0003 東京都中野区東中野1-56-5 ホシノビル4F

庭木1本からお手入れOK!
●土日でもOKです
●トイレはお借りしません
●お茶はご遠慮します
●なかの区報を見た方へ
生垣剪定(幅1m・高さ2m) 通常2,000円を 1,000円
先着10名様
ガーデンエクステル
東京北支店:練馬区土支田3-19-12
03-5933-2811