

### 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、問診票で「服薬していない」にチェックをした方へ、「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。

### 賃貸住宅探しにお困りの方は相談を

住宅政策係/9階  
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

高齢者世帯や障害者世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。契約時に保証会社を利用する際の保証料の一部助成や住み替え物件の情報提供など、さまざまな入居支援を行っています。詳しくは、住宅政策係へお問い合わせください。



☞区HPでもご覧いただけます

### ほほえみサービス協力会員説明会

中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当

☎(5380)0753 FAX(5380)6027

日常生活をお手伝いする区民同士の支えあい活動です。20歳以上で、家事や介護を手伝う協力会員(資格不要、謝礼金あり)を募集します。

日時 9月21日(火)午後1時30分~3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 9月17日午後5時までに電話で、ほほえみサービス事業担当へ  
☆会員登録には、年会費1,000円と本人名義のゆうちょ銀行口座が必要

## 9月5日~20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         |            |
|------------|-------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 9月5日(日)    | 当番医   | 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 |
|            |       | いたばしクリニック     | 内・外          | 大和町1-27-3    | (5356)1623 |
|            |       | 上高田ちば整形外科・小児科 | 小            | 上高田1-8-13    | (3228)1555 |
|            |       | 中野新橋内科クリニック   | 内・循・内・分・泌・糖尿 | 弥生町2-20-18   | (6383)3201 |
|            | 薬局    | 白川クリニック       | 内・外          | 南台2-51-8 1階  | (6382)5011 |
|            |       | 矢崎歯科医院☆       | 歯            | 大和町1-12-7    | (3338)2295 |
|            |       | 中野中央薬局        |              | 中央4-60-5     | (6304)8530 |
|            |       | なごみ薬局上高田店     |              | 上高田1-8-13    | (5942)6080 |
|            |       | すずらん薬局        |              | 南台2-51-7     | (6382)7941 |
| 9月12日(日)   | 当番医   | 総合東京病院        | 内・外          | 江古田3-15-2    | (3387)5421 |
|            |       | 中野共立病院        | 内            | 中野5-44-7     | (3386)3166 |
|            |       | 中越整形外科        | 整            | 鷲宮3-20-9     | (5327)5835 |
|            |       | 橋本医院          | 内            | 野方3-15-3     | (3389)0355 |
|            |       | おおくら内科        | 内            | 東中野5-1-1 3階  | (5332)7676 |
|            | 薬局    | かねなか脳神経外科     | 内・外・脳神経外・整   | 中央4-4-2      | (6382)4880 |
|            |       | 横山歯科診療所☆      | 歯            | 中野2-16-26    | (3381)6764 |
|            |       | けやき薬局         |              | 江古田2-22-1    | (3388)0782 |
|            |       | 豊生堂鷲宮薬局       |              | 鷲宮3-18-9     | (3223)4117 |
|            |       | フラワー薬局東中野店    |              | 東中野5-1-1 3階  | (5332)9577 |
| 9月19日(日)   | 当番医   | 中野江古田病院       | 内・外          | 江古田4-19-9    | (3387)7321 |
|            |       | 横島病院          | 外・内          | 新井1-38-6     | (3389)2531 |
|            |       | 小池小児科医院       | 小            | 若宮3-2-10     | (3330)0743 |
|            |       | 中野の森クリニック     | 小            | 上高田1-37-11   | (3361)1381 |
|            |       | 堤耳鼻咽喉科医院      | 耳鼻咽喉         | 本町2-42-15    | (3372)4701 |
|            | 薬局    | 本郷診療所         | 内            | 本町4-26-2     | (3381)5456 |
|            |       | 川崎歯科クリニック☆    | 歯            | 大和町1-65-2 1階 | (3339)8241 |
|            |       | むさしの薬局江古田店    |              | 江古田4-20-22   | (5343)3912 |
|            |       | わかみや薬局        |              | 若宮1-43-11    | (5327)3663 |
|            |       | 茜調剤薬局中野坂上店    |              | 本町2-42-15    | (6300)6122 |
| 9月20日(月・祝) | 当番医   | 新渡戸記念中野総合病院   | 内・外・整・脳神経外   | 中央4-59-16    | (3382)9991 |
|            |       | 中野共立病院        | 内            | 中野5-44-7     | (3386)3166 |
|            |       | 美穂診療所         | 内・小・消        | 鷲宮5-3-14     | (3990)1208 |
|            |       | 松が丘医院         | 内・小          | 松が丘2-34-2    | (3953)0682 |
|            |       | ハートケア銀河クリニック  | 内・心内         | 本町2-50-12 2階 | (5371)0909 |
|            | 薬局    | 高野整形外科        | 整            | 弥生町4-18-7    | (3380)6700 |
|            |       | 高津歯科クリニック     | 歯            | 中央5-39-11 2階 | (5385)8733 |
|            |       | 荒牧歯科医院        | 歯            | 大和町1-64-10   | (5356)7273 |
|            |       | ことぶき薬局中野中央店   |              | 中央4-59-11    | (5385)2971 |
|            |       | 青葉調剤薬局        |              | 中野5-47-10    | (3389)7110 |
| アサヒ薬局      |       | 野方1-5-17      | (5942)5460   |              |            |

☆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<br>(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      |

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

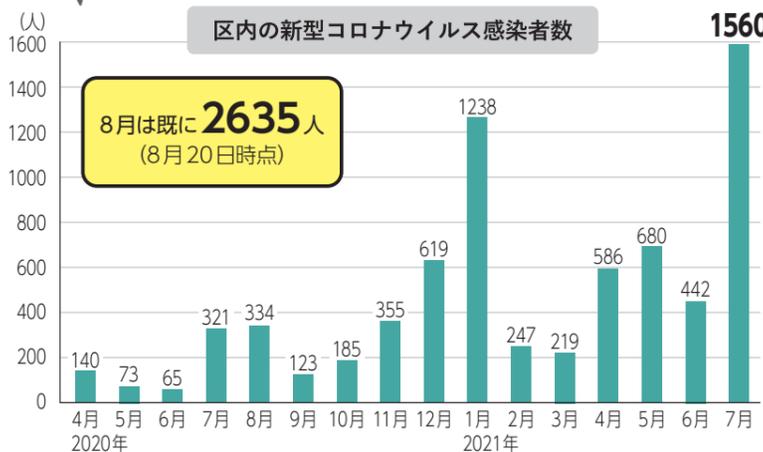
中野消防署 ☎(3366)0119  
野方消防署 ☎(3330)0119

### 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・携帯電話からは  
**#7119**  
ダイヤル回線  
☎(3212)2323

### 感染者が急増しています

## 命を守るため、感染予防の徹底を



### 感染防止 3つの基本

#### マスクの着用

- 会話をする時は必ずマスクを着ける
- せきエチケットを徹底



#### 3密の回避

- こまめに換気する
- 多くの人が集まる場所に行かない
- 人との距離を取る



#### 手洗い

- 帰宅後や食事前など、こまめに手を洗う
- 30秒程度かけ、せっけんで丁寧に



### ワクチンを接種した後も感染予防対策を続けてください

感染者数が十分に減るまでは、引き続きマスク着用などにご協力を。

### 新型コロナウイルス感染症についての相談は

発熱・せきなどの症状が出た時は、かかりつけ医に相談を。かかりつけ医がいない方は、東京都発熱相談センターに相談してください。

#### 東京都発熱相談センター ☎(5320)4592

毎日24時間受け付け  
☆一般的な相談は、東京都新型コロナウイルスコールセンター☎0570(55)0571へ(ナビダイヤル。毎日午前9時~午後10時)



☞相談窓口についての区HP