

# 突然の水害に備えましょう

## ～都市型水害に注意を～

区は、集中豪雨や台風により度々大きな水害に遭ってきました。神田川・妙正寺川の改修や、下水道整備などの対策は進んでいるものの、局地的な短時間の豪雨に対しては万能ではありません。日頃から、水害への対策を確認しておきましょう。

### 大雨で危険を感じた時は

#### 避難指示に従って早めの避難を

区や警察、消防が防災無線、広報車などで避難指示を行った場合は、一時避難所(区民活動センターなど)や高台に避難してください。



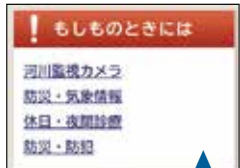
避難が遅れて危険が迫った場合には、2階建て以上の建物の最上階へ避難を(垂直避難)



### 早めに情報を得て的確な対応を

災害時にはいろいろな災害情報が配信されます。常に最新の情報を集めるように心掛けましょう。

#### 区ホームページ



災害情報や河川水位、ハザードマップなどがご覧になれます。

#### 区防災情報メール



災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。

#### 公式ツイッター @tokyo\_nakano



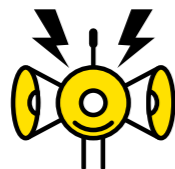
防災情報を随時配信します。

#### 緊急速報「エリアメール」等



緊急時は区内にいる方の携帯やスマートフォンで受信できます。

#### 防災無線スピーカー



内容が聞き取れない場合、音声自動応答サービス ☎(3228)5726で確認できます。

#### ケーブルテレビ「J:COMチャンネル」



放送についての問い合わせはJ:COM東京 ☎0120(914)000(午前9時～午後6時)へ。

#### 地域・防災青色灯パトロールカー(広報車)



#### 河川が増水すると、警報サイレンが鳴ります

区内の河川21か所には、スピーカーを設置。警戒水位、危険水位に達するとサイレンが鳴ります。

防災対策係/8階  
☎(3228)8823  
FAX(3228)5658



### 河川の氾濫だけが水害ではありません

「内水氾濫」と呼ばれる被害も多く発生しています。これは、大雨により排水能力を超えた下水道から水があふれて浸水被害を起こす都市型の水害。大雨の時は水の使用を控え、洗濯や風呂の排水などは雨がやんでからにしてください。

### 中野区ハザードマップ

浸水予想区域や土砂災害に警戒が必要な区域の他、日頃の備えなどを確認できます。いざという時に命を守る行動がとれるよう、水害時の避難所や避難経路などを確認しましょう。

☆区役所1階総合案内窓口などで配布。区HPでもご覧になれます



▲区HP



### 大雨に備えて土嚢の準備を

土木事業調整係/8階  
☎(3228)5592 FAX(3228)5674

水害の発生しやすい時期に備えて、日頃から土嚢を準備してください。☆11月下旬までは、区内各所(水防倉庫や浸水被害の出やすい地域の路上)に配備。自由にお持ちください。配備場所は、区HPでご覧になれます



▲区HP

# 6月1日から 区民健診が始まります

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



受診券などを今月末に郵送します。この機会に健康診断を受診しましょう。  
☆全国健康保険協会(協会けんぽ)等が実施する健診については、ご自分の加入先の組合等へ問い合わせを

申込期間 6月1日(水)～来年2月10日(金)

受診期間 6月1日(水)～来年2月28日(火)



▲区HPはこちら



▲A4サイズの封筒で郵送

### 原則として区への申し込みが必要なもの(選択制)

令和2年度・同3年度に受診・申し込みをした方へ、受診券などを郵送します。2回連続で受診しなかった場合、受診券は郵送しません。再度申し込みを。

健診(検診)の名称	自己負担金	対象年齢・条件 ☆年齢基準日は来年3月31日
①健康づくり健診	500円	35歳～39歳の方と40歳以上の生活保護受給者等
②大腸がん検診	200円	40歳以上の方
③子宮頸がん検診	1,000円	20歳以上の女性 ☆2年に1回
④乳がん検診(視触診+乳房X線検査)	1,000円	40歳以上の女性 ☆2年に1回。400円で乳房X線検査のみの受診も可 特 昨年度、視触診のみ受診した方
⑤胃がんハイリスク診査	500円	40歳以上で過去にこの診査に相当する検査を受けたことがない方(注)
⑥-1 胃がん検診(胃部X線検査)	1,000円	40歳以上の方
⑥-2 胃がん検診(胃内視鏡検査)	2,000円	50歳～69歳の方
⑦成人歯科健診	200円	35歳～75歳の方 特 76歳の方
⑧肝炎ウイルス検査 ☆申し込み先は医療機関	無料	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上で、①健康づくり健診・⑨国保特定健診・⑩長寿健診のいずれかを受診される方

(注)⑤の対象は来年度から40歳の方と転入者になります。40歳以上で検査を希望する方は今年度中に受診を

### 区への申し込みが不要のもの

対象の方へ受診券などを郵送するので、届いたら中身を確認して受診してください。

健診(検診)の名称	自己負担金	対象年齢・条件 ☆年齢基準日は来年3月31日
⑨国保特定健診	500円	40歳～75歳で中野区の国民健康保険に加入している方
⑩長寿(後期高齢者)健診	500円	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
⑪眼科検診	400円	45・55・65歳の方 特 46・56・66歳の方

### 申込み

申込期間内に電子申請か、電話、郵送または直接、区民健診係へ。直接の場合、地域事務所とすこやか福祉センターでも受け付け

### 昨年度、受診できなかった方へ

新型コロナウイルス感染症の影響で受診できなかった左表 特 の対象の方は、特例として今年度の区民健診を受診できます。  
☆⑩眼科検診も 特 の方は申し込みが必要

### 自己負担金が免除される場合があります

昨年度世帯全員が住民税非課税の方などが対象。申請が必要な場合あり。詳しくは、区HPで確認を。