

## 健康・福祉

### 区民健診は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い場合もあります。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2月9日)。受診券を紛失した場合は再発行します。詳しくは、区民健診係へ確認を

### 協会けんぽ被扶養者の方は年に一度は健診を

全国健康保険協会(協会けんぽ)の被扶養者(家族)で40歳~74歳の方は、「特定健診」を受診できます。詳しくは、協会けんぽ東京支部健診専用ダイヤル☎(6853)6111(平日午前8時30分~午後5時15分)へ問い合わせを。

### 国保特定健診を受診した方へ健診結果を生かしましょう

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

### 受診勧奨通知を発送します

国保特定健診の結果、生活習慣病の疑いがあり、まだ医療機関を受診していない方へ「健診結果レポート」を今月下旬に郵送します。また、レポートが届くところに電話で受診状況を確認します。届いた方は医療機関を受診しましょう。

### メタリックシンドローム(メタボ)の疑いがある方へ

国保特定健診で、メタボの可能性があるとの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に向けた支援を受けられます。積極的に活用しましょう。

### もの忘れ相談会

在宅療養推進係/5階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

日時 12月6日(水)午前10時~午後3時30分 ☆当日直接会場へ  
会場 区役所1階区民ホール

### 障害者居住支援セミナー

在宅福祉係/1階  
☎(3228)8953 FAX(3228)5665

対象 区内在住・在勤の方  
日時 12月13日(水)午後2時~3時40分  
会場 産業振興センター(中野2-13-14)  
申込 11月21日~12月5日に [jiritsu-shien@tocolo.or.jp](mailto:jiritsu-shien@tocolo.or.jp)で、中野区障害者自立支援協議会へ(在宅福祉係へ電話も可)。先着40人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

### 侵入箇所や駆除方法を学ぼう「ネズミ対策パネル展」

衛生環境係(中野区保健所)  
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

期間 12月12日(火)~22日(金)  
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

### 新型コロナの影響で期間内に予防接種を受けられなかった方へ

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

感染リスクを考慮し受診を控えていたため、期間内に接種できなかった方について、予防接種(一部を除く)の接種期間を延長しています。

この特例は、令和7年(高齢者肺炎球菌は同6年)3月31日で終了します。詳しくは、区☑をご覧ください。保健予防係へ問い合わせを。

## 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

次の注意点を守り、食中毒や感染を予防しましょう。

### 感染予防の3つのポイント

- ①カキなどの二枚貝は十分加熱を
- ②調理・食事の前、トイレの後にはしっかり手洗いを
- ③嘔吐物などを片付けた後は塩素系消毒剤で消毒を



パネル展示も  
ご覧ください

期間 12月12日(火)~22日(金)  
会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側  
☆当日直接会場へ

## 11月20日~12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	
11月23日(木・祝)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386)3166
		熊谷医院	内	鷺宮3-32-5	(3338)1515
		新井クリニック	内	東中野3-10-12 3階	(5331)3383
		山田医院	産婦・小・内	中野2-14-17	(3384)3555
	薬局	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
		中島歯科医院	歯	松が丘1-17-2-106	(3388)0189
		こばやし歯科医院	歯	中野5-66-3 3階	(3388)7887
		薬局アポック鷺宮店		鷺宮3-33-6	(3223)0088
		ライフ薬局		中野2-11-5	(3380)9393
11月26日(日)	当番医	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
		橋本医院	内	野方3-15-3	(3389)0355
		中野の森ファミリークリニック	内	上高田1-37-11	(3361)1381
		武医院	外・皮・小	東中野1-59-14	(3368)8597
	薬局	中野坂上米沢医院	内・小・皮	中央2-4-3-102	(3365)2727
		高野歯科クリニック☆	歯	本町4-21-16-203	(3383)4618
		けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380)3935
		薬局アポック中野坂上店		中央2-4-3	(3369)0021
12月3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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990)1208
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
		堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
	薬局	白川クリニック	内・外	南台2-51-8 1階	(6382)5011
		船坂歯科医院☆	歯	野方3-25-8	(3388)6818
		ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
		茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
		すずらん薬局		南台2-51-7	(6382)7941

☆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

新渡戸記念中野総合病院  
(中央4-59-16)  
☎(3382)9991

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。

診療日 年中無休 | 受付時間 午後6時45分~9時45分 | 診療時間 午後7時~10時

☆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

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区☑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

**外壁・屋根塗装工事**  
リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応  
外壁塗装まるごとパック  
420,000円~(税別)  
おおよそ30坪 462,000円~(税込)  
確かな実績 リフォームローン ご相談からでも創業34年 金利0% 期間限定 下配フリーダイヤルまで 条件あり ご連絡お待ちしております。  
株式会社 トーソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(般-2)第123700号  
ハートペイント  
受付時間9:00~18:00(土日祝営業) 中野区新井1-9-8 トーソー本社ビル7F  
☎0120-860-100

**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!  
ニワサキロワイロ  
フリーダイヤル ☎0120-283691  
株式会社 山野  
中野区新井 1-19-1  
フリーダイヤル ☎012-012-4699  
URL <http://www.sagirokuzoen.com>  
メールアドレス [info@sagirokuzoen.com](mailto:info@sagirokuzoen.com)  
鷺六造園 | 中野区鷺宮 6-28-6-211

**屋根ふきかえ・外壁塗装**  
雨漏り緊急対応  
リフォーム全般 (ご相談・お見積り無料)  
創業 昭和62年 東京都建設業許可  
株式会社 山野  
中野区新井 1-19-1  
フリーダイヤル ☎012-012-4699

**中野区民だけの特別プラン 豪華伊勢海老付き宿泊プラン** 特典色々♪詳しくはWEBで!  
静岡県 伊豆箱根温泉  
自家源泉掛け流し温泉 休前日は+3,000円  
1泊2食 消費税込 (12/28~1/4を除く)  
大人1名14,300円  
大人2名様より受付(入湯税別)  
自家源泉の SPA-RESORT ホテル 竜宮の便  
ご予約はこちらから  
☎0557-95-0141