

メタボリックシンドローム(メタボ) 解消のために特定保健指導のご利用を

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」を順次郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、管理栄養士や医師などの専門スタッフから、生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

対象 区内在住の方
日時 9月12日(木)午後1時～3時
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

食生活を見直すきっかけに ナトリ検査を受けましょう

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

「ナトリ」とは、食事に含まれるナトリウム(食塩)とカリウム(野菜等)のこと。尿検査キットが届いたら、期間内に返送してください。検査をすると、後日管理栄養士からの食生活アドバイスが届きます。

対象 区内在住の18歳以上の方
申込 9月6日～10月4日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着400人

精神保健福祉講座 「HSPと発達障害～HSPの特性を知ってうまく付き合おう!～」

鷺宮すこやか福祉センター (若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 10月10日(木)午後6時30分～8時30分
会場 産業振興センター(中野2-13-14)
申込 9月6日～10月8日に電子申請か、電話で、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着70人。**手・保**(先着5人)希望の方は、9月27日までにあわせて申し込みを

パーキンソン病リハビリ教室

北部すこやか福祉センター (江古田4-31-10)
☎(3389)4323 FAX(3389)4339

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族
日時 10月7日(月)午後1時30分～3時
会場 スマイルなかの(中野5-68-7)
申込 9月6日～10月4日に電子申請か、電話で、北部すこやか福祉センターへ。先着20人

産業振興センターの講座(2件)

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

次のいずれも
対象 区内在住の勤労者・在勤の方
会場 産業振興センター
申込 9月6日～開催日の3日前に産業振興センター**HP**で

歩行測定会

日時 10月5日(土)午前10時～午後3時
☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)。各回先着10人(計50人)

マインドフルネス・ストレッチ

日時 10月12日(土)午前10時～11時
☆先着15人

産業振興センター**HP**



引き続き熱中症にご注意を

熱中症の予防には、日常の健康管理とともに、エアコンや扇風機などの適切な使用やこまめな水分補給が大切です。

換気を忘れずに

エアコン使用時は、設定温度を調整しながら換気を行いましょう。扇風機を使った換気も効果的です。

高い湿度にご注意を

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症の危険が高まります。



対象者	(ア) 配偶者 (事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様に多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで

厚生労働省 補償金相談窓口

電話番号 03-3595-2262
受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)



ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省 検索



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8日(日)	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
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14 (3990)1208
		大場診療所	内・小	大和町3-40-6 (3330)0073
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階 (3227)0603
	薬局	かねなか脳神経外科	内・脳神経外・外・整	中央4-4-2 (6382)4880
		葉山歯科クリニック☆	歯	丸山1-1-2 1階 (5380)3678
		青葉調剤薬局		中野5-47-10 (3389)7110
		栄真堂薬局		大和町3-44-2 (3337)2510
		薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14 (5338)0085
9月15日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2 (3387)5421
		横畠病院	外・内	新井1-38-6 (3389)2531
		たかのクリニック	内	上鷺宮4-6-38 (3990)2222
		上高田ちば整形外科・小児科	小	上高田1-8-13 (3228)1555
		中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12 (3368)0888
	薬局	トライハートクリニック中野	内・循内	中野3-36-15 5階 (6382)5858
		りばーすデンタルクリニック☆	歯	中野3-2-1-201 (5340)3621
		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
		なごみ薬局上高田店		上高田1-8-13 (5942)6080
9月16日(月祝)	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
		松が丘医院	内・小	松が丘2-34-2 (3953)0682
		中野駅前内科クリニック糖尿病・内分泌内科	内	中野3-36-12 2階 (3382)1071
		ハートケア銀河クリニック	心内・内	本町3-29-15 2階 (5371)0909
	薬局	本郷診療所	内	本町4-26-2 (3381)5456
		金子歯科医院	歯	弥生町1-32-4 (3373)2561
		藤田歯科医院	歯	鷺宮4-3-4 (3223)4141
		むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22 (5343)3912
		青葉調剤薬局		中野5-47-10 (3389)7110

☆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**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)

パソコンやスマホからは

「医療情報ネット(ナビイ)」

https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp

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



積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション(サービス付き高齢者向け住宅)

人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ ～賃貸形式の幸せな新しい住まいを検討してみませんか?～

グランドマストが選ばれる理由

1 入居一時金・礼金・更新料不要

2 二人で入居可能なゆつたりとした広い部屋あり

(広さは物件により異なります。詳細はお問い合わせ下さい。)

3 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし

おすすめポイント | 多世代交流型住宅



グランドマスト 江古田の杜
東京都中野区 江古田3-14-2

おすすめポイント | 「都立家政」駅より徒歩3分



グランドマスト 中野若宮
東京都中野区 若宮3-27-2

個別内覧会開催

まずはお気軽に見学へお越しください!

グランドマスト江古田の杜 9月12日(木)・21日(土)

グランドマスト中野若宮 9月10日(火)・27日(金)



積水ハウス不動産東京株式会社 グランドマスト事業部
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(一社)不動産協会(公財)日本賃貸住宅管理協会
取引態様・仲介・仲介・株式会社イチャイチャ事業部 東京都知事免許(12)第39368号

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ



0120-815-823

■営業時間 9:00～18:00
■定休日 土曜・日曜・祝日