



# 健康、医療

## 医療

### 休日診療・救急医療のご案内

#### 休日急患診療所

土曜日の夜間、休日などに急患の診療を行っています。薬は原則1、2日分の処方となります。受診の際は健康保険証、各種医療証(お持ちの方はお薬手帳)をお持ちください。

	場所	診療日時
小児科	練馬区夜間救急 こどもクリニック 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 ☎3994-2238 ※小児科医が診療	<b>平日</b> 午後8時～10時30分 <b>土・日曜・祝休日・年末年始(12月30日～1月4日)</b> 午後6時～9時30分 ※保護者同伴 ※予約可
	練馬休日急患診療所 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 ☎3994-2238	<b>土曜</b> 午後6時～9時30分 <b>日曜・祝休日・年末年始(12月30日～1月4日)</b> 午前10時～11時30分 午後1時～4時30分 午後6時～9時30分 ※15歳以下の方は保護者同伴 ※予約可
内科・小児科	石神井 休日急患診療所 石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階 ☎3996-3404	<b>土曜</b> 午後6時～9時30分 <b>日曜・祝休日・年末年始(12月30日～1月4日)</b> 午前10時～11時30分 午後1時～2時 午後6時～9時30分 ※15歳以下の方は保護者同伴 ※予約可
	練馬歯科 休日急患診療所 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階 ☎3993-9956	<b>日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)</b> 午前10時～11時30分 午後1時～4時30分 ※当日、電話で要予約

※予約可…開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会ホームページまたは電話で各診療所へ。



#### 休日当番医療機関

受診の際は健康保険証や各種医療証をお持ちください(接骨院は認め印も必要)。往診は行いません。

#### 休日診療当番医療機関

医療機関が交代で各月の休日医療機関となります。その月の当番医療機関は毎月1日発行の「ねりま区報」や区ホームページでお知らせします。

**診療時間** 日曜・祝休日・12月29日～1月3日の午前9時～午後7時

※必ず当日事前に連絡してから受診してください。  
※当日診療可能な診療科目については確認してください。

病院名(住所)	電話
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912

#### 休日歯科診療当番医療機関

ゴールデンウィーク期間中(4月28日～5月6日)の日曜・祝休日と12月29日～1月3日に当番で診療を行います。詳しくは「ねりま区報」や区ホームページでお知らせします。

#### 休日施術当番接骨院

毎月1日発行の「ねりま区報」や区ホームページでその月の当番接骨院をお知らせします。施術の際は、認め印をお持ちください。

#### 医療機関の電話案内など

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎5272-0303

電話・ファクス・ホームページで24時間案内

**ファクス** FAX5285-8080(聴覚障害者用)

**ホームページ** <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

**外国語による相談**

(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語) ☎5285-8181

**時間** 午前9時～午後8時

#### 東京消防庁救急相談センター ☎#7119

救急車を呼ぶべきか迷うときなどの救急相談を24時間受け付けています。

(ダイヤル回線の場合) ☎3212-2323

#### 東京消防庁救急病院案内

**問** 各消防署→121p参照

24時間救急医療機関を案内しています。

#### 区内医療機関の案内

#### かかりつけ医の案内

**問** 練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121

平日:午前9時～午後5時 / 土曜:午前9時～正午

#### 医療機関の案内

**問** 生活衛生課医務薬事係 ☎5984-1352

区内の医療機関の案内をしています。

区内の医療機関名簿→123p参照

# 健康

## 相談

相談名	内容	日時	相談先
健康相談	病気や健診結果の見方、食生活、歯科、禁煙に関する相談(予約制)		
おとなの歯みがき相談	歯科衛生士による歯みがきの仕方などの相談(予約制)		
アスベストに関する健康相談	アスベストに由来する疾患についての健康相談	各保健相談所にお問い合わせください。	管轄の保健相談所→25・108p参照
精神保健相談	心の病気や精神的な問題に関する相談(予約制) ①こころの健康相談 ②子育てこころの相談 ③うつ相談 ④思春期・ひきこもり相談 ⑤酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ⑥大人の発達障害相談		
精神保健福祉相談	こころの健康に関わる内容、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関する相談、思春期の問題などの相談	<b>電話相談</b> 平日の午前9時～午後5時 <b>面接相談</b> 平日の午前9時～午後5時 (電話相談により面接が必要とされた場合、予約)	東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711
	精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時の相談	毎日午後5時～10時 (受付は午後9時30分まで)	東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028
	仕事、人間関係、孤独や不安などでつらい気持ちを抱えている方のお話を相談員が伺い、必要に応じて専門の支援機関を紹介	<b>電話相談</b> 毎日正午～翌日午前5時30分 <b>LINE相談(相談ほっとLINE@東京)</b> 毎日午後3時～10時30分	東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ ☎0570-087478
医療に関する相談	都内にある病院(20床以上)に関する相談	<b>時間</b> 平日午前9時～正午、午後1時～5時	東京都医療安全支援センター 「患者の声相談窓口」 ☎5320-4435
	区内の診療所(クリニック、医院など)に関する相談	平日の午前9時～午後5時	生活衛生課医務薬事係 ☎5984-1352



健康、医療

### 乳幼児の健康に関する相談 →41p参照

### 感染症に関する相談

▶ 練馬区新型コロナウイルス感染症コールセンター  
☎5984-4761

**対応時間** 平日午前9時～午後5時

▶ 東京都 新型コロナ相談センター ☎0120-670-440

**対応時間** 毎日24時間

※新型コロナウイルス感染症の状況の変化に伴い、相談窓口の閉鎖、電話番号や時間、センター名称の変更などがある可能性があります。

▶ その他感染症に関する受診や感染対策などの相談

**問** 保健予防課感染症対策担当係 ☎5984-4671

**対応時間** 平日午前9時～午後5時

## 練馬健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」

練馬のまちを歩いて巡って楽しみながら健康づくりができるよう、歩数計をはじめ健康に関するさまざまな機能を搭載しています。



## 講習会・教室

**問 管轄の保健相談所→25・108p参照**

保健相談所では、生活習慣病予防教室など、さまざまな講習会や、教室を催しています。

詳しくは「ねりま区報」でお知らせします。

## 体操

### 練馬区健康いきいき体操

**問 健康推進課健康づくり係 ☎5984-4624**

「練馬区の歌一わが街・練馬」に合わせ、子どもから高齢者まで取り組める健康体操です。体操は座位と立位の2通りです。区ホームページで動画配信しています。

### ねりま ゆる×らく体操

**問 健康推進課健康づくり係 ☎5984-4624**

骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え健康寿命を延ばすことを目的に作られた、誰でも気軽に取り組める体操です。区ホームページで動画配信しています。

### ねりま お口すっきり体操

**問 健康推進課歯科保健担当係 ☎5984-4682**

リズムカルな曲に合わせて行うお口の体操です。お口の周囲の筋肉をストレッチすることで、いつまでもおいしく食事をし、会話を楽しむための体操です。区ホームページで動画配信しています。

## 予防接種

**問 保健予防課予防接種係**

☎5984-2484

### 子どもの予防接種

→41p参照

### 成人の予防接種

#### 風しん抗体検査・予防接種

##### ▶ 定期助成

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に費用助成を行っています。

##### ▶ 任意助成

19歳以上で、次の①～③のいずれかに当てはまる方に、風しん抗体検査・予防接種の費用助成を行っています。

- ①妊娠を希望している女性
- ②妊娠を希望している女性の同居者(同居者とは住民登録上の住所が同一の場合をいいます)
- ③妊娠している女性の同居者

※過去に風しん予防接種の助成を受けたことがある方は対象外です。

#### 帯状疱疹

50歳以上の方に費用の一部助成を行っています。

#### 高齢者用肺炎球菌

年度末時点で65・70・75・80・85・90・95・100歳の方と、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害を有する方に費用助成を行っています。

※過去に高齢者用肺炎球菌ワクチンを受けたことのある方は助成対象外です。

#### インフルエンザ(10月～翌年1月)

65歳以上の方と、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害を有する方に、費用助成(接種期間中1回のみ)を行っています。

## 健康診査・がん検診など

### 乳幼児の健康診査

→41p参照

### 成人の健康診査 対象年齢は、翌年3月末時点の年齢です。

#### 健康推進課成人保健係

☎5984-4669

名称	対象
30歳代健康診査	30～39歳の方
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
75歳健康診査	75歳の方
医療保険未加入者健康診査	以下のいずれかに該当する40歳以上の方 ・生活保護受給中などの理由により医療保険に加入していない ・中国・樺太残留邦人等の方で支援給付を受給している
肝炎ウイルス検診	30歳以上でこれまで検診を受診したことがない方
眼科(緑内障等)健康診査	50・55・60・65歳の方
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性
成人歯科健康診査	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
長寿すこやか歯科健診	76・80歳の方

※75歳以上の方は無料。前年度住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方、中国・樺太残留邦人の方で支援給付を受給中の方は無料(事前に申請が必要な場合があります)。

\*特定健康診査・特定保健指導(国民健康保険)→35p参照

### がん検診 対象年齢は、翌年3月末時点の年齢です。

#### 健康推進課成人保健係

☎5984-4669

名称	対象
胃がん検診(胃部エックス線検査)	40歳以上で前年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を未受診の方
胃がん検診(胃内視鏡検査)	50歳以上で前年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を未受診の方
乳がん検診	40歳以上で前年度未受診の女性
子宮がん検診(頸部細胞診検査)	20歳以上で前年度未受診の女性
子宮がん検診(体部細胞診も実施)	
肺がん検診(胸部エックス線検査)	40歳以上の方
肺がん検診(かくたん細胞診検査も実施)	50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方 ※加熱式タバコについては「カートリッジの本数」を「喫煙本数」とする。
大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	60・65歳の男性

※75歳以上の方は無料。前年度住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方、中国・樺太残留邦人の方で支援給付を受給中の方は無料(事前に申請が必要な場合があります)。

## HIV/エイズ・性感染症

### HIV/エイズ・性感染症相談、検査

#### 相談

問 管轄の保健相談所→25・108p参照

各保健相談所で受け付けています。

#### 検査(無料・匿名・予約制)

問 豊玉保健相談所

☎3992-1188

豊玉保健相談所で、HIV抗原抗体検査・梅毒検査を原則月に1度金曜に実施します。その他の性感染症検査(性器クラミジア・淋菌)は、6月、12月のHIV抗原抗体検査・梅毒検査と同時に希望する方のみ実施します。

※検査内容が変更される場合がありますので、事前にお問い合わせください。

※事前に予約が必要です(匿名)

予約受付方法 区ホームページから申し込み

### 平日夜間・土・日曜のHIV・性感染症検査(無料・匿名・予約制)

問 東京都新宿東口検査・相談室

☎6273-8512

(新宿区歌舞伎町2-46-3SIL新宿ビル2階)

東京都新宿東口検査・相談室で、HIV検査・梅毒検査を平日夜間・土・日曜に実施しています。

その他に性感染症検査(性器クラミジア・淋菌)を東京都HIV検査・相談月間(6月1日～6月30日)と東京都エイズ予防月間(11月16日～12月15日)に実施しています(性器クラミジア・淋菌は希望者のみ)。

#### 予約受付

平日の午後3時30分～7時30分、土・日曜の午後1時～4時30分(いずれも祝休日、年末年始を除く)

## 医療費などの助成

名称	概要	問合せ
難病医療費助成(都制度)	認定された疾病(難病)について、医療費の自己負担が原則2割になります。また、自己負担には月額限度額があります。 ※難病医療費助成を受けている方は、練馬区心身障害者福祉手当を受給できる場合がありますので、→66pの手当の項目をご覧ください。	
B型・C型肝炎ウイルス肝炎治療医療費助成制度(都制度)	B型・C型肝炎のインターフェロン治療およびB型肝炎の核酸アナログ製剤治療、C型肝炎のインターフェロンフリー治療にかかる医療費を助成する制度です。	管轄の保健相談所→25・108p参照 保健予防課管理係 ☎5984-2484
大気汚染医療費助成(都制度)	大気汚染の影響を受けると推定される疾病にかかっている方に対し、疾病の治療に要した医療費を助成する制度です。	
石綿(アスベスト)助成	石綿(アスベスト)により健康被害を受けた方およびそのご遺族への救済制度です。	
肝がん・重度肝硬変医療費助成制度(都制度)	肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業の受付を行っています。一定の条件を満たす方へB型・C型肝炎ウイルスに由来する肝がん・重度肝硬変の入院または通院治療費の一部を助成します。	保健予防課管理係 ☎5984-2484
骨髄等提供者支援事業	骨髄・末梢血幹細胞を提供した方(ドナー)やドナーが勤務する事業所に助成金を交付する事業です。	
自立支援医療(精神通院医療)	精神疾患を理由として通院している方の医療費を助成する制度です(精神通院のみ、入院は除く)。	管轄の保健相談所→25・108p参照 保健予防課精神保健係 ☎5984-4764
結核に関する助成	結核への医療費助成制度があります。	保健予防課感染症対策担当係 ☎5984-4671

- ▶ 妊産婦の医療費に関する助成→42p参照
- ▶ 子どもの医療費に関する助成→42p参照
- ▶ 障害者の医療費に関する助成→67p参照
- ▶ ひとり親家庭の医療費に関する助成→71p参照