No.	薬局名	所在地	電話番号	休業日	地図
87	稲垣薬局 花小金井店	花小金井2-2-11	042-464-3388	水、土午後、日、祝	15
88	ハナコおれんじ薬局	花小金井2-9-6	042-497-4091	なし	15
89	くすのき調剤薬局 花小金井店	花小金井3-2-5	042-466-9055	第1･3･5水午後、第2･4水、土午後、日、祝	15
90	薬局トモズ 花小金井店	花小金井4-32-9	042-450-6208	土午後、日、祝	15
91	日本調剤花小金井薬局	花小金井6-1-1	042-463-2121	土午後、日、祝	15
92	アイン薬局 花小金井店	花小金井8-1-3	042-464-4688	土午後、日、祝	15
93	アビック薬局 小平店	花小金井8-1-5	042-460-0777	土午後、日、祝	15
94	ニシワキ調剤薬局	花小金井8-11-8	042-468-1951	水、土午後、日、祝	15

◆ 訪問看護ステーション（令和6年12月現在）

No.	事務所名	所在地	電話番号	サービス提供除外日	リハビリ	地図
1	訪問看護リハビリセンターしょうた	小川町 1-404-2-105	042-312-3079	土、日、祝、12/30 ～ 1/3 24時間緊急連絡体制あり	有	10
2	みなみだい訪問看護ステーション	小川町 1-485	042-341-8880	日、祝	有	10
3	アットリハ新小平	小川町 2-1133	042-313-5127	土、日、祝	有	12
4	訪問看護ステーション くれよん	小川町 2-1346 コーポアライ1階	042-341-7588	土(午後)、日、年末年始	有	12
5	訪問看護かえりえ小平	小川町 2-2048-2 ヴィラモラーレ202	050-1751-2115	土、日、12/29～1/3(該当日は応相談)	無	11
6	訪問ステーション てとてと小平	小川西町 2-35-1	042-312-1505	土、日	有	11
7	訪問看護ステーション にじゅうまる	小川西町 4-14-28 ベルヴィルモア202	042-349-2472	土、日	有	11
8	あい訪問看護ステーション	小川西町 5-22-12	042-349-2191	土、日　※要相談	有	10
9	訪問看護ステーション やさかのいぶき	小川東町 2-11-1 管理棟	042-313-2701	土、日、祝	無	11
10	国立精神・神経医療研究センター 訪問看護ステーション	小川東町 4-1-1	042-346-2070	日、祝	無	14
11	とうわ訪問看護ステーション	小川東町 5-2-27 K&I小川東201号	042-404-2911	日、祝	無	11
12	ITフォレストこだいら訪問看護ステーション	小川東町 5-7-10	042-312-3295	年末年始	有	11
13	きくばり	小川東町 5-15-1	042-313-6214	土、日、祝	無	11
14	みなみだい訪問看護ステーション たかのだい出張所	津田町 1-7-10 シティホーム鷹の台#4	042-313-5262	土、日、祝	有	12
15	一橋病院訪問看護ステーション	学園西町 1-18-10 セドナー橋101	042-343-2022	土、日、祝、12/30 ～ 1/3	有	12
16	訪問看護ステーション ココパレ	学園西町 1-20-18 第2中村ビル3F号室	042-312-3934	土、日、祝、12/30 ～ 1/3	有	12
17	いつもそばに。訪問看護ステーション	学園西町 1-22-27 第二村石ビル1階	042-313-5155	土、日、祝	無	12
18	小平市医師会 訪問看護ステーション	学園西町 3-24-13	042-343-0003	土、日、祝	有	12
19	かなでケアステーション	仲町 182-3	042-313-2835	土、日、祝	有	14
20	さいと訪問看護ステーション	美園町 1-4-11 清川ビル302	042-346-1661	土午後、日、祝	有	14
21	訪問看護ステーション リカバリー 小平事務所	美園町 1-15-2 プレミール小山208	042-312-3273	なし	有	14
22	ケアタウン小平訪問看護ステーション	御幸町 131-5	042-321-5987	看護師は木、日、祝 リハビリは土、日、祝	有	13
23	陽だまり訪問看護ステーション 小平サテライト	鈴木町 1-159-2 石原ビル2F	042-313-6585	土、日(緊急対応はあり)	有	13
24	みのり地域看護ステーション 小平支店	鈴木町 2-204-15 メゾンジュウコウ102	042-497-5675	日、祝　※要相談	有	15
25	訪問看護ステーション きずな 小平サテライト	鈴木町 2-246-1F	042-497-5725	土、日	有	15
26	訪問看護リハビリステーション ファミリア	天神町 2-16-20 ガーデンアイル105	042-312-3790	土・日は緊急のみ	有	14
27	ウィズケア訪問看護リハビリステーション花小金井サテライト	花小金井南町 2-21-5-1	042-452-7691	年末年始応相談	有	15

◆ 訪問リハビリステーション（令和6年12月現在）

No.	医療機関名	所在地	電話番号	サービス提供除外日	地図
1	緑成会病院	小川西町 2-35-1	042-341-3011	日、12/31～1/3	11
2	医療社団法人武蔵野会　一橋病院	学園西町 1-2-25	042-343-1311	土、日、祝	12
3	喜平リハビリテーションクリニック	仲町 364-1	042-349-3490	土、日、祝	13
4	みその診療所	美園町 1-2-16	042-342-7270	土、日、祝	14
5	小平中央リハビリテーション病院	鈴木町 1-146	042-341-7619	土、日、祝、12/30～1/3	13

◆ 地域包括支援センター（令和6年12月現在）

No.	医療機関名	所在地	電話番号	担当地区	地図
1	けやきの郷	小川町 1-485 介護老人保健施設けやきの郷内	042-349-2321	栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1	10
2	けやきの郷 たかの台出張所	津田町 1-7-10 シティホーム鷹の台#4　1階	042-316-3367	丁目、上水新町1～3丁目、上水本町1丁目	12
3	小川ホーム	小川西町 2-35-2 特別養護老人ホーム小川ホーム内	042-347-6033	小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁	11
4	小川ホーム 四小通り出張所	津田町 3-38-7	042-347-6600	目、学園西町1～3丁目、上水本町2～6丁目	12
5	中央センター(基幹型)	小川町 2-1333 健康福祉事務センター内	042-345-0691	小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目	12
6	多摩済生ケアセンター	美園町 3-12-1 多摩済生ケアセンター内	042-349-2123	美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、仲町、学園東町2～3	14
7	多摩済生ケアセンター 喜平橋出張所	上水南町 2-23-20 フェアヴュー 1階	042-359-2831	丁目、学園東町、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目	13
8	小平健成苑	鈴木町 2-230-3 特別養護老人ホーム小平健成苑内	042-451-8813	花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、鈴木町1～2丁目、	15
9	小平健成苑 花小金井出張所	花小金井 1-17-1 花小金井R-CourtⅡ 4階	042-468-5143	花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町	15

地域包括支援センターは、市が設置している高齢者に関する総合相談窓口です。介護予防や介護サービス、認知症に関することなど高齢者に関する相談を行うほか、高齢者が安心して暮らせる環境を目指し地域のネットワークづくり等を行っています。

※記載内容から変更になる場合がありますので、詳細については、各施設にお問い合わせください。

睡眠に関する推奨事項

PR

高齢者

- 寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

成人

- 睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

こども

- 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

- 個人差を踏まえて取り組みましょう！
- 生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう！

寝ても疲れが取れないなら要チェック！

スマートライフプロジェクト/睡眠に係る特設webコンテンツ

もっと詳しく知りたい方は

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を参照してください。