

健(検)診申込
ハガキ・MAP
付き

こだいら 健康ガイド

健康診査・がん検診等

P1

特定健康診査・一般健康診査／一般健康診査(25～39歳対象)／成人歯科健診／人間ドック・脳ドック利用補助／がん検診／骨粗しょう症検診／肝炎ウィルス検診

予防接種

P4

大人の予防接種／こどもの予防接種

大人の健康教室・相談等

P6

血管力アップ教室／こだいら適塩教室／男の健康塾／大人のための運動教室／地域健康づくり推進員によるこだ健体操教室／働き世代からのボディケア教室／こだいら健康ポイント事業／女性のためのセルフケア教室／イキイキ測定会／健康づくり相談／医師による健康づくり相談／特定保健指導

病院・診療所等一覧表 (医療機関マップ)

P9

小平市LINE 公式アカウント

健康教室・相談の情報は、LINE(ライン)で受け取ることができます。ぜひ友だち登録してください。

※情報を受け取るためには、受信設定が必要です。
「受け取りたい情報」で「健康」を選択してください。

小平市のホームページ

東京都小平市役所の公式ホームページです。市政の情報やくらし・手続き・施設の案内、小平の見どころやイベント情報などを配信しています。

※状況により事業等の内容は変更される場合があります

【発行】小平市 健康福祉部 健康推進課 電話042-346-3700
〒187-0043 小平市学園東町1-19-12 小平市健康センター
【制作】株式会社中央ジオマチックス

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

UD
FONT

すいみん
よい睡眠って
なに？

ね
寝ているのに
つか
疲れがとれない…

POKÉMON
Sleep

健康づくりのための 睡眠ガイド

しん しん けん こう
心身の健康のために、
しつ りょう じゅう ぶん すい みん
質・量ともに十分な睡眠を！

すいみん
よい睡眠のために
き
気をつけることは？

すいみんじかん
睡眠時間は
どれぐらい取れば
いいの？



©2023 Pokémon. ©1995-2023 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK Inc.
Pokémon Sleep is developed by SELECT BUTTON Inc. ポケットモンスター・スリープ
モン・Pokémonは任天堂・クリーチャー・ゲームフリークの登録商標です。

害でも疲れが
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。



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare