

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。

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。



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

各種健診・検診一覧

※ここに掲載している事業は令和7(2025)年度の予定です。
本文中の市報掲載は都合により変更する場合があります。
申込期間内でも定員に達した場合は受付終了となります。

各種健診・検診申込み方法			
項目	市報掲載	申込期間	実施期間
大人の健康診査(特定・一般・歯科)			
特定健康診査・一般健康診査	対象者には5月下旬頃にご案内をお送りします		6月～
一般健康診査(25～39歳対象)	4月5日号	4月5日～翌年2月15日	6月1日～翌年2月28日
成人歯科健診	4月5日号	4月5日～翌年1月31日	6月1日～翌年2月28日
人間ドック・脳ドック利用費補助			
大人の検診(がん・その他)			
胃がん・大腸がん検診(健康センター) ※検診車			
●胃がん検診	夏期	4月5日号	市報参照
	秋期	8月20日号	市報参照
●大腸がん検診	夏期	4月5日号	市報参照
	秋期	8月20日号	市報参照
大腸がん検診(指定医療機関)		5月20日号	直接医療機関へ申込み
胸部(肺がん・結核) 健診 ※検診車	秋期	7月5日号	7月5日～18日
	冬期	11月20日号	11月20日～12月3日
乳がん検診(30歳代)	4月20日号	4月20日～翌年1月31日	6月1日～翌年2月28日
乳がん検診(40歳以上)			
●指定医療機関で受診		4月20日号	4月20日～5月2日
		7月5日号	7月5日～18日(※)
		9月20日号	9月20日～10月3日(※)
●健康センター(検診車)で受診			※一部医療機関のみ
	夏期	4月20日号	4月20日～5月2日
	冬期	9月20日号	9月20日～10月3日
子宮頸がん検診			
●指定医療機関で受診	4月5日号	4月5日～翌年1月31日	5月1日～翌年2月28日
●公立昭和病院で受診	4月5日号	4月5日～5月31日	6月～10月の水曜午後
乳がん・子宮頸がんセット検診			
●指定医療機関で受診	4月5日号	4月5日～12月28日	6月1日～翌年2月28日
前立腺がん検診	5月20日号	5月20日～翌年2月15日	6月1日～翌年2月28日
骨粗しょう症検診	夏期	6月20日号	6月20日～7月3日
	冬期	11月20日号	11月20日～12月3日
肝炎ウイルス検診	5月20日号	5月20日～翌年2月15日	6月1日～翌年2月28日



プロジェクトK

健康チェックーズ(プロジェクトK)

市民の健康を可視化し、市民の皆さんが健康づくりに関心を持ち、より長く元気に暮らしてもらうことを目的に、庁内横断的なプロジェクトチームを結成しています。「健康な生活を目指す 健康に暮らせる まちこだいら」の基本理念のもと、健康づくりに関するさまざまな取組を行っています。

切手を貼って投函してください

郵便はがき
187-0043

小平市学園東町1丁目19番12号
小平市健康センター
健康推進課予防担当 行

20歳以上
子宮頸がん検診申込みはがき

キリトリ

切手を貼って投函してください

郵便はがき
187-0043

小平市学園東町1丁目19番12号
小平市健康センター
健康推進課予防担当 行
申込みはがき

※申込期間中の受付となります。
各健診・検診・相談等の申込期間は該当するページでご確認ください。

切手を貼って投函してください

郵便はがき
187-0043

小平市学園東町1丁目19番12号
小平市健康センター
健康推進課予防担当 行

40歳以上
乳がん・子宮頸がんセット検診申込みはがき

切手を貼って投函してください

郵便はがき
187-0043

小平市学園東町1丁目19番12号
小平市健康センター
健康推進課予防担当 行
申込みはがき

※申込期間中の受付となります。
各健診・検診・相談等の申込期間は該当するページでご確認ください。

乳がん・子宮頸がんセット検診申込書 【40歳以上の女性の方】

※前年度に乳がん検診(40歳以上)または子宮頸がん検診を受診した方は受診できません。

※**申込期間** 令和7年4月5日～12月28日の間にご郵送ください。
(申込期間内でも定員になり次第、募集を締め切ることがあります。)

内容など詳細はP.3

1	ふりがな 氏名	
2	住所	〒187- 小平市
3	生年月日	(大正・昭和) 年 月 日
4	電話番号	— —
5	希望する 医療機関	

※医療機関は市報及び市ホームページを確認してご記入ください。

申込み

※申込期間中の受付となります。

各健診・検診・相談等の申込期間は該当するページでご確認ください。

1	ふりがな 氏名	
2	住所	〒187- 小平市
3	生年月日	(大正・昭和・平成) 年 月 日
4	電話番号	— —
	備考	

子宮頸がん検診申込書 【20歳以上の女性の方】

※前年度に子宮頸がん検診を受診した方は受診できません。

※**申込期間** 令和7年4月5日～令和8年1月31日の間にご郵送ください。
(申込期間内でも定員になり次第、募集を締め切ることがあります。)

内容など詳細はP.3

1	ふりがな 氏名	
2	住所	〒187- 小平市
3	生年月日	(大正・昭和・平成) 年 月 日
4	電話番号	— —
5	希望する 医療機関	①小平市、国分寺市の指定医療機関 ②公立昭和病院【申込期限：5月31日まで】

申込み

※申込期間中の受付となります。

各健診・検診・相談等の申込期間は該当するページでご確認ください。

1	ふりがな 氏名	
2	住所	〒187- 小平市
3	生年月日	(大正・昭和・平成) 年 月 日
4	電話番号	— —
	備考	

各種健診・検診申込み方法

※目次に掲載されている申込期間中のみの受付です。

健診・検診を受診することはとても大切です。ご自身の健康管理のため、また疾病の早期発見・早期治療のため、ぜひ受診しましょう。

①はがきによる申込み

はがきに必要事項(下記「必要事項」参照)を記入し、小平市健康センター(健康推進課)へ郵送

一部の健診・検診は、巻頭のはがきに、郵便切手を貼って郵送も可。原則、1つの健診(検診)について、1人1枚のはがきをご使用ください。

※ただし、1人で複数の健診・検診を申込み、多数の方が同時に申込みなどの場合は、はがき大の用紙にそれぞれ1枚ずつ必要事項を記入したものを同封して封書で申込みことも可能です。

(表面)	(裏面)
 切手 郵便はがき 1870043 小平市学園東町1丁目19番12号 小平市健康センター 健康推進課予防担当 行	必要事項 希望する健診・検診名 ①氏名(ふりがな) ②住所 ③生年月日 ④電話番号 ⑤備考※

備考が必要な健診・検診は下記のとおりです。

- 胃がん・大腸がん検診(健康センター)
- 胸部(肺がん・結核)健診
- 40歳以上乳がん検診
(指定医療機関を選んで受診、健康センターで受診)
- 子宮頸がん検診(公立昭和病院で受診)
- 骨粗しょう症検診

※希望日、場所など詳しくは、各健診・検診のページ、市報、市ホームページをご覧ください。目次の市報掲載号は都合により変更する場合があります。

【はがきのあて先】〒187-0043 小平市学園東町1-19-12
小平市健康センター 健康推進課予防担当 行

②窓口での申込み(閉庁日・申込期間外を除く)

小平市健康センター(健康推進課)、東部出張所、西部出張所、動く市役所

③インターネットによる申込み(電子申請)

QRコード対応機種以外のスマートフォン、パソコンから申請する場合は、市ホームページの電子申請(がん検診、健康診査、健康教室等)ページから申請できます。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



健康診査・がん検診等

健康推進課 予防担当 ☎042-346-3700

特定健康診査・一般健康診査

申込不要 個別

生活習慣病の予防・早期発見のため、6月から指定医療機関で実施します。

対象の方には5月下旬に受診に必要な書類を送付します。受診期間など、詳しくは送付される書類をご確認ください。

対 象 ●40歳から74歳までの小平市国民健康保険加入者
●後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方等)
●40歳以上で生活保護受給中の方
●40歳以上で4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方は保険年金課(☎042-346-9529)へお申込みください。

健診内容 必須項目…問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査

※医師が必要と判断した場合、心電図、眼底検査(各40歳以上)が実施されます。

※お勤め先の保険にご加入中の方は、健康診査の詳細については、お勤め先、または被保険者証に記載されている健康保険組合等へお問い合わせください。

一般健康診査(25～39歳対象)

要申込 電子OK 個別

対 象 25～39歳の市民の方(昭和61年4月1日～平成13年3月31日生まれ)

健診内容 問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査

健診場所 指定医療機関

受診方法 事前に市へ申込み(左記参照)。その後、市から受診票と指定医療機関一覧表を送付します。到着後、ご自身で医療機関を予約し、受診してください。

※加入している健康保険の種類は問いません。不明な点は健康推進課(☎042-346-3700)へ。

成人歯科健診

要申込 電子OK 個別

対 象 20歳以上の市民の方(平成18年3月31日以前生まれ)

健診内容 問診、歯の検査、指導、歯周病検査

健診場所 市内指定医療機関

受診方法 事前に市へ申込み(左記参照)。その後、市から健診票と市内指定医療機関一覧表を送付します。到着後、ご自身で歯科医院を予約し、受診してください。

人間ドック・脳ドック利用費補助

30歳以上の国保加入者、後期高齢者医療制度加入者を対象に補助します。詳しくは各窓口にお問い合わせください。

国民健康保険に加入の方

…保険年金課 国民健康保険担当(☎042-346-9529)

後期高齢者医療制度に加入の方

…保険年金課 高齢者医療・年金担当(☎042-346-9538)

【P.1～P.3共通】

要申込 申込期間内に申込みが必要 申込不要 申込みは不要

個別 個別に指定医療機関で受診 集団 指定会場で受診

電子OK 電子申請での申込みが可能

胃がん・大腸がん検診(健康センター) **要申込** **電子OK** **集団**

◆胃がん検診

対象 35歳以上の市民の方(平成3年3月31日以前生まれ)

検診内容 問診、バリウムによるエックス線撮影
※年度中に1度だけ受診可能です。

受診方法 事前に市へ申込み(P.1参照)。市から受診票を送付後、指定日に健康センターで受診してください。
※受診日の決定は先着順ですので、ご希望に添えない場合があります。

◆大腸がん検診

対象 35歳以上(平成3年3月31日以前生まれ)の市民の方で、指定医療機関での大腸がん検診を受診しない方
※年度中に1度だけ受診可能です。

検診内容 問診、便の潜血反応検査(2日法)

受診方法 事前に市へ申込み(P.1参照)。市から受診票と検便キットを送付後、採取した便を健康センターへ持参してください。



【注意】はがきで申し込む場合、はがきの備考欄には【胃がん検診のみ希望】【大腸がん検診のみ希望】【胃がん・大腸がん両方希望】のいずれかをご記入ください。胃がん検診を希望される方で希望日のある方は、必ず市報等で日程を確認のうえ、お書きください(複数記入可)

※精密検査を受けて治療中または経過観察中の方は受けられません。その他、治療歴等により受診をお断りする場合がありますので、詳細は市報、市ホームページ等をご参照ください。

大腸がん検診(指定医療機関) **申込不要** **個別**

対象 35歳以上(平成3年3月31日以前生まれ)の市民の方で、健康センターでの大腸がん検診を受診しない方

検診内容 問診、便の潜血反応検査(2日法)
※年度中に1度だけ受診可能です。

受診方法 市への申込み不要、直接指定医療機関へ受診希望の旨をお伝えください。
※小平市の健康診査と同時に受診することも可能です。
※精密検査を受けて治療中または経過観察中の方は受けられません。その他、治療歴等により受診をお断りする場合がありますので、詳細は市報、市ホームページ等をご参照ください。



胸部(肺がん・結核)健診 **要申込** **電子OK** **集団**

対象 40歳以上の市民の方(昭和61年3月31日以前生まれ)
※学生、会社員など健診・検診を義務付けられている方、妊娠中または妊娠している可能性のある方は受診できません。また、自覚症状がある場合は健診を待たずに医療機関を受診してください。

健診内容 問診、胸部エックス線直接撮影、かくたん検査(問診により50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が600以上で、たんの出る方など)
※かくたん細胞診検査のみを行うことはできません。

受診方法 事前に市へ申込み(P.1参照)。市から受診票を送付後、指定日に市内公共施設で受診してください。
※受診日・会場の決定は先着順ですので、ご希望に添えない場合があります。



注意 はがきで申し込む場合、はがきの備考欄には希望日・会場を、必ず市報等で内容を確認のうえ、お書きください(第2希望まで記入可)。
※精密検査を受けて治療中または経過観察中の方は受けられません。その他、治療歴等により受診をお断りする場合がありますので、詳細は市報、市ホームページ等をご参照ください。

乳がん検診(30歳代) **要申込** **電子OK**

対象 30歳～39歳の市民の方(女性)(昭和61年4月1日～平成8年3月31日生まれ)

検診内容 問診、視診、触診

検診場所 市内指定医療機関

受診方法 申込み(P.1)後、2週間程度で市から検診票と指定医療機関一覧を送付します。到着後、ご自身で予約して、受診してください。

【受診できない方】
●精密検査を受けて治療中または経過観察中の方
●胸部外傷で治療中の方
●申込み後に市外に転出した方
※授乳中の方もお申込みいただけますが、授乳中は乳腺が発達しているため正確な検査が難しいと言われています。医師によってはお断りとなる場合がありますのでご了承ください。

乳がん検診(40歳以上) **要申込** **電子OK**

対象 40歳以上(昭和61年3月31日以前生まれ)で、前年度に当該乳がん検診(40歳以上)を受診していない市民の方(女性)
※前年度39歳で乳がん検診(30歳代)のみを受診した方は、受診できます。

費用 1,000円(自己負担額)
※生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料(自己負担なし)。

【受診できない方】
●胸部外傷で治療中の方
●妊娠中または妊娠の可能性のある方
●授乳中、断乳後6か月未満の方 ●豊胸手術後の方
●ペースメーカーや脳内チューブ(シャント)の入っている方
●精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中の方
●申込み後に市外に転出した方
●医療機関において、マンモグラフィ撮影時の安全面の確保が難しいと判断された方(お体が不自由な方など)

検診内容 問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ検査)
受診方法 下記の①または②の方法で受診できます。
①指定医療機関を選んで受診
受診したい医療機関を第3希望まで選んでお申込みください。受診できる医療機関は市報に掲載します。

乳がん検診指定医療機関
一橋病院 …… 小平市学園西町 1-2-25
公立昭和病院 …… 小平市花小金井 8-1-1
複十字病院 …… 清瀬市松山 3-1-24
桜町病院 …… 小金井市桜町 1-2-20
小金井つるかめクリニック …… 小金井市本町 6-14-28
アクウエルモール 3F

※受診できる曜日や時間帯に指定がある場合がありますので、市報、市ホームページ等をご確認ください。
②健康センター(検診車)で日程を選んで受診
受診日を第3希望まで選んでお申込みください。詳細は市報、市ホームページ等をご確認ください。

子宮頸がん検診 **要申込** **電子OK**

対象 20歳以上(平成18年3月31日以前生まれ)で、前年度に当該子宮頸がん検診を受診していない市民の方(女性)

【受診できない方】
●精密検査を受けて現在治療中または経過観察中の方
●申込み後に市外へ転出した方

検診内容 問診、視診、内診、細胞診(医師の判断により体がん検診が必要とされた方で、希望する場合は体がん検診も実施)

受診方法
①小平市・国分寺市の指定医療機関で受診

子宮頸がん検診指定医療機関
ジュンレディースクリニック …… 小平市喜平町 1-14-20
中野産婦人科医院 …… 小平市津田町 1-4-8
真能クリニック …… 小平市学園西町 3-7-11
花小金井レディースクリニック …… 小平市花小金井南町 1-19-3 1階
石川てる代ウィメンズクリニック …… 国分寺市南町 3-1-28
新産婦人科医院 …… 国分寺市光町 1-38-11
西国分寺レディースクリニック …… 国分寺市泉町 2-9-3 2階
みずほ女性クリニック …… 国分寺市本町 2-10-9
東もとまち婦人科クリニック …… 国分寺市東元町 2-11-30
国分寺ウーマンズクリニック …… 国分寺市本町 4-1-9 5階
東小金井さくらクリニック …… 小金井市東町 4-37-26

②公立昭和病院で受診
申込み(P.1)後、2週間程度で関係書類を送付します。到着後、予約していただき受診してください。

乳がん・子宮頸がんセット検診 **要申込** **電子OK**

対象 40歳以上(昭和61年3月31日以前生まれ)で、前年度に乳がん検診(40歳以上)、子宮頸がん検診を受診していない市民の方(女性)

【受診できない方】
●胸部外傷で治療中の方
●妊娠中または妊娠の可能性のある方
●授乳中、断乳後6か月未満の方 ●豊胸手術後の方
●ペースメーカーや脳内チューブ(シャント)の入っている方
●乳房や子宮の精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中の方
●申込み後に市外に転出した方
●医療機関において、マンモグラフィ撮影時の安全面の確保が難しいと判断された方(お体が不自由な方など)

費用 1,000円(自己負担額)
※生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料(自己負担なし)。
検診内容 子宮頸がん検診：問診、視診、内診、細胞診
乳がん検診：問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ検査)

受診方法
指定医療機関
※申込み(P.1)後、約1か月程度で関係書類を実施医療機関より送付します。到着後、予約していただき受診してください。
※受診できる医療機関については市報、市ホームページ等をご確認ください。

前立腺がん検診 **要申込** (受診方法による) **電子OK** **個別**

対象 50歳～74歳(昭和26年4月1日～昭和51年3月31日生まれ)の市民の方(男性)

検診内容 問診、血液検査によるPSA(前立腺特異抗原)検査

費用 1,000円(自己負担額)
※生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料(自己負担なし)。

受診方法 下記の①、または②の方法で受診できます。
①小平市の健康診査と同時に受診する場合
市への申込み不要、健康診査の申込み時に受診希望の旨を指定医療機関にお伝えください。
②前立腺がん検診のみ受診の場合
事前に市へ申込み(P.1)。市から受診票を送付後、指定医療機関で受診してください。

骨粗しょう症検診 **要申込** **電子OK** **集団**

対象 下表に該当する市民の方(女性)
※年度中に1度だけ受診可能です。

40歳	…昭和60年4月1日～昭和61年3月31日
45歳	…昭和55年4月1日～昭和56年3月31日
50歳	…昭和50年4月1日～昭和51年3月31日
55歳	…昭和45年4月1日～昭和46年3月31日
60歳	…昭和40年4月1日～昭和41年3月31日
65歳	…昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
70歳	…昭和30年4月1日～昭和31年3月31日

検診内容 問診、エックス線での骨密度測定(DXA法)、管理栄養士による講話、医師・保健師による指導など

受診方法 申込期間に市へ申込み(P.1)。市から受診票を送付後、指定日に健康センターで受診してください。



肝炎ウイルス検診 **要申込** (受診方法による) **電子OK** **個別**

対象 昭和61年3月31日以前生まれで、過去に市が実施した肝炎ウイルス検診を受けたことのない市民の方

検診内容 問診、血液検査によるB型、C型検査

受診方法 下記の①または②の方法で受診できます。
①小平市の健康診査と同時に受診する場合
市への申込み不要、健康診査の申込み時に受診希望の旨を指定医療機関にお伝えください。
②肝炎ウイルス検診のみ受診の場合
事前に市へ申込み(P.1)。市から受診票を送付後、指定医療機関で受診してください。



予防接種

健康推進課 予防接種担当 ☎042-346-3700

大人の予防接種

※医師の予診の結果、予防接種ができない場合もあります。
※入院などのやむをえない事情により指定医療機関以外での接種を行う場合は、事前にお問い合わせください(手続きに2週間程度かかります)。

高齢者肺炎球菌予防接種



- 対 象** ①接種日時点で65歳の市民の方
②接種日時点で60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい有し、日常生活が極度に制限される市民の方(身体障害者手帳1級程度)
- 実施期間** 4月1日(火)～翌年3月31日(火)
- 実施場所** 小平市・国分寺市の指定医療機関(予診票と同時に送付する医療機関一覧表、ホームページをご確認ください)
- 助成額** 4,000円
※接種時に各医療機関の定める予防接種料金から助成額を引いた金額をお支払いください。
※生活保護受給世帯の方は、接種の際に医療機関に「生活保護受給証明書」の原本を提出すれば助成額が9,900円となります。
- 持ち物** 本人確認書類、予診票
- 方 法** 65歳の誕生月の翌月に市から予診票を送付しますので、指定医療機関にお申し込みください。予約が必要な医療機関もあります。

带状疱疹予防接種

- 対 象** 以下のいずれかに該当する市民の方
① 令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上となる方
② 60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)
③ 50歳から64歳の方
④ ①に該当しない65歳以上の方で、令和7年3月31日までにシングリックスを1回接種している方
- 実施期間** 4月1日(火)～翌年3月31日(火)
- 実施場所** 市内指定医療機関(ホームページに掲載します)
- 助成額** ビケン(生ワクチン) 4,000円
シングリックス(不活化ワクチン) 1回ごとに 10,000円(2回接種)
- 持ち物** 本人確認書類、身体障害者手帳(②に該当する方のみ)、生活保護受給証明書(①または②に該当する生活保護受給者のみ)
- 方 法** 指定医療機関に予診票が設置されているので、直接医療機関にお申し込みください。予約が必要な医療機関もあります。

高齢者インフルエンザ予防接種

- 対 象** ①接種日時点で65歳以上の市民の方
②接種日時点で60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい有し、日常生活が極度に制限される市民の方(身体障害者手帳1級程度)
- 実施期間** 10月1日(水)～翌年1月31日(土)(予定)
- 実施場所** 指定医療機関(市報やホームページに掲載します)
- 自己負担額** 2,500円(予定)
※生活保護受給世帯の方は、接種の際に医療機関に「生活保護受給証明書」の原本を提出すれば無料。
- 持ち物** 本人確認書類、身体障害者手帳(対象②の方のみ)、生活保護受給証明書(生活保護受給者のみ)
- 方 法** 指定医療機関に予診票が設置されているので、直接指定医療機関にお申し込みください。予約が必要な医療機関もあります。

新型コロナウイルス感染症予防接種

- 対 象** ①接種日時点で65歳以上の市民の方
②接種日時点で60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい有し、日常生活が極度に制限される市民の方(身体障害者手帳1級程度)
- 実施期間** 10月1日(水)～翌年3月31日(火)(予定)
- 実施場所** 指定医療機関(市報やホームページに掲載します)
- 自己負担額** 未定
※生活保護受給世帯の方は、接種の際に医療機関に「生活保護受給証明書」の原本を提出すれば無料。
- 持ち物** 本人確認書類、身体障害者手帳(②の対象の方のみ)、生活保護受給証明書(生活保護受給者のみ)
- 方 法** 指定医療機関に予診票が設置されているので、直接医療機関にお申し込みください。予約が必要な医療機関もあります。

風しん抗体検査と風しん予防接種

- 対 象** ◆**抗体検査**
検査時に19歳以上の市民の方で、以下のいずれかに該当する方
① 妊娠を予定または希望する女性
② ①の同居者
③ 妊婦の同居者
◆**予防接種**
抗体検査の対象者のうち、抗体検査の結果、風しんワクチンの接種が必要と認められた方
- 実施期間** 4月1日(火)～翌年3月31日(火)
- 実施場所** 市内指定医療機関(ホームページに掲載します)
- 自己負担額** ◆**抗体検査** 無料
◆**予防接種** 麻しん風しん混合ワクチン 5,000円
風しん単独ワクチン 3,000円
※生活保護受給世帯の方は、接種の際に医療機関に「生活保護受給証明書」の原本を提出すれば無料。
- 持ち物** 本人確認書類、抗体検査の結果がわかる書類(予防接種のみ)、生活保護受給証明書(生活保護受給者のみ)
- 方 法** 指定医療機関に申込書・予診票が設置されているので、直接医療機関にお申し込みください。予約が必要な医療機関もあります。

こどもの予防接種

- ◆**予防接種を受ける前に**
予防接種を受ける場合は、予防接種予診票、母子健康手帳が必要になります。予防接種予診票は、予防接種の種類ごとに、接種対象年齢になった時期に合わせて自動的に送付しています。
転入前の自治体の予診票は使用できません。
ホームページには、予防接種ごとの説明書を掲載しています。必要性や副反応については、説明書をご確認ください。

小平市ホームページ
「こどもの予防接種」



予防接種一覧

対象疾病	回数	接種対象者	予診票送付時期(通知時期)
B型肝炎	初回(2回) 追加(1回)	1歳に至るまで	
ロタウイルス感染症	ロタリックス(2回) ロタテック(3回)	生後6週0日後から24週0日後まで 生後6週0日後から32週0日後まで	生後2か月
小児の肺炎球菌感染症	標準4回	生後2か月から5歳に至るまで	
5種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ・Hib感染症)	初回(3回) 追加(1回)	生後2か月から7歳6か月に至るまで	
BCG	1回	1歳に至るまで	
麻しん風しん混合	第1期(1回) 第2期(1回)	生後12か月から24か月に至るまで 小学校就学前の1年	満1歳の誕生日 就学1年前の4月
水痘	2回	生後12か月から36か月に至るまで	満1歳の誕生日
日本脳炎	1期 2期(1回)	初回(2回) 追加(1回) 生後6か月から7歳6か月に至るまで 9歳以上13歳未満	満3歳の誕生日 ※平成19年4月1日以前に生まれた方で、接種を希望の方には予診票を交付(20歳未満まで) 満9歳の誕生日 ※平成19年4月1日以前に生まれた方で、接種を希望の方には予診票を交付(20歳未満まで)
ジフテリア・破傷風	2期(1回)	11歳以上13歳未満	
ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防ワクチン)	サーバリックス(3回) ガーダシル(3回) シルガード9(2回) シルガード9(3回)	小学6年生から高校1年生相当の年齢の女性 小学6年生から高校1年生相当の年齢の女性で1回目の接種が15歳に至るまでの場合 小学6年生から高校1年生相当の年齢の女性で1回目の接種が15歳以上の場合	小学6年生の4月

※「至るまで」とは、例えば「7歳6か月に至るまで」の場合、7歳6か月になる日の前日まで接種ができます。
※「未満」とは、例えば「13歳未満まで」の場合、13歳のお誕生日の前日まで接種ができます。
※麻しん風しん混合第2期の小学校就学前の1年間とは、小学校入学1年前の4月1日から翌年3月31日までです。
※不活化ポリオ・3種混合・4種混合・Hib感染症の接種を希望の際は、お問い合わせください。
※接種期間等については変更となる場合があります。市報やホームページに掲載します。

予診票の交付について(転入・紛失など)

転入や紛失などにより予診票をお持ちでない方には、予診票を交付します。

	窓口	電話	こだっこアプリ	インターネット
受付時間	8:00～17:00		24時間	24時間
発行	即日	郵送で1～2週間程度で投函		

こだっこアプリ ～小平市予防接種&子育て応援ナビ～

お子さまの予防接種のスケジュール管理や、予診票の交付、成長記録をグラフ化できる機能など、子育て中の方に役立つ情報を掲載しています。簡単に無料で登録できます。



Google Play



App Store



Web ブラウザ

大人の健康教室・相談等

健康推進課 保健指導担当 ☎042-346-3704

■■■ 今、できることから始める健康づくり ■■■

からだもこころも元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、「運動」「栄養」「休養」の3要素のバランスを整えることがとても大切です。

◆運動

日常生活の中で積極的に体を動かす習慣を身につけること、適度な運動習慣を持つことが、生活習慣病やメンタルヘルス不調の予防・改善につながります。例えば…

- 今より10分体を動かす
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする など



◆栄養・食生活

栄養バランスが良く、過不足のない食事は生活習慣病のリスクを下げます。例えば…

- 主食・主菜・副菜のそろった食事をする
- 1日3食必ず食べる、減塩を心がける など



◆休養

疲労をためずに心身の健康を保つためには、適切な休養を取ることが大切です。例えば…

- 睡眠により疲労を解消する
- 自分に合ったリフレッシュ方法でストレスをためない など



裏表紙に睡眠に関する記事がありますのでぜひご覧ください

健康推進課では、楽しく実践できる健康教室・相談を行っています。興味のあるところから少しずつ始めてみませんか？

- 各健康教室・相談のご参加には、申込みが必要です。
- 申込み開始日や申込み日程等については、市報に掲載予定です。（出張健康教室・特定保健指導を除く）



各種健康教室、健康相談、健康ポイント事業

市報をご覧ください、ぜひお申込みください。
※気象状況によっては、教室の開催について中止・延期・内容の変更をさせていただく場合があります。最新情報は、ホームページをご覧ください、健康推進課までお問合せください。
※場所は指定のあるところ以外はすべて健康センターです。費用は無料です。

“食べる”を学ぼう!おいしく健康づくり

調理実習や試食をしながら、食に関するお話を中心に、健康づくりについて考えます。

血管力アップ教室

調理実習 保育付き

弾力のある血管を保つためには、正しい知識と日々のセルフケアが大切です。血糖値やコレステロール、中性脂肪の値が気になり始めた方にこそ聞いてほしい、今日から実践できる食事や生活のポイントをお伝えします。

対 象	市民の方
申 込	市報掲載後、電話・窓口で受付 (全日保育付き(6か月以上 要申込 定員あり))
内 容	保健・栄養・歯科講話、血管年齢測定(年1回まで)、調理実習
日 程	◆脂質異常症編 6月27日(金)、11月6日(木) ◆血糖値編 10月24日(金)、2月19日(木) ※時間は9:30~12:00。

こだいら適塩教室 ~塩との上手なつき合い方~

自分の体に適した塩の量(適塩)により、食事がもっとおいしくなる方法が学べます。高血圧の方はもちろん、どなたも実践することが大切です。講話や試食を通して、簡単に楽しく続けられる減塩のこつをお伝えします。また、最大2週間塩分計を貸し出します。

対 象	市民の方
申 込	市報掲載後、電話・窓口で受付
内 容	保健・栄養講話、試食、血管年齢測定(年1回まで)、血圧測定
日 程	4月25日(金) 午前 1月13日(火) 午後 7月4日(金) 午前 2月9日(月) 午後 10月2日(木) 午前 3月10日(火) 午前 12月2日(火) 午前 ※時間は午前 10:00~11:30、午後 14:00~15:30。

男の健康塾

調理実習

栄養と料理の基礎や健康でいるための日常の過ごし方などが学べる教室です。在宅勤務の方や新しい生活がスタートした方などにお勧めです。

対 象	男性市民の方
申 込	市報掲載後、電話・窓口で受付
内 容	保健・栄養・歯科講話、調理実習
日 程	①6月3日(火)、6月17日(火) ②9月4日(木)、9月26日(金) 2日間1コース 10:00~12:00

健康 コラム はじめよう! こだいらしでおいしく減塩

減塩は、高血圧だけでなく、胃がんや骨粗鬆症、肥満など様々な病気の発症リスクを下げます。
「こだいらし」でおいしく楽しく減塩を始めませんか？

こ 小皿にとって 少しだけ つけよう調味料	だ だしを 利かせて 調味料は少なめに	い インスタント食品や 加工食品は 塩分多め、ご注意を!	ら ラーメンなどの 麺類の汁は ほどほどに	し 食材の 味を活かして 美味しく食べよう
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

気軽に運動!動いて健康づくり

からだを動かすことを中心にした健康教室・事業です。

大人のための運動教室

保育付き

年齢別、テーマ別の運動教室です。

◆64歳以下の市民の方対象

- ① 体幹を意識! 効果的な歩き方ラボ
- ② 凝り固まった部位に効く! 整えるストレッチ 巡らせるストレッチ
- ③ スキマ時間に筋力アップで理想の体型

申 込 市報掲載後、市ホームページの申込みフォームから申請
(全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり))

◆65歳以上の市民の方対象

- ① 姿勢を意識した歩き方のコツ
- ② 血行とこりをダブルで改善するストレッチ
- ③ 貯筋増やして代謝アップ

申 込 市報掲載後、電話・窓口で受付

日 程 テーマ別(両年齢共通)に、以下の日程で行います。

①	②
4月14日(月) 午前	5月19日(月) 午前
10月27日(月) 午前	7月8日(火) 午前
3月18日(水) 午後	11月19日(水) 午後
③	※時間は午前 10:00~11:45、 午後 14:00~15:45。 ※初回優先 先着順。 ※各回単日の教室です。それ ぞれに申込みが必要です。
6月10日(火) 午後	
9月8日(月) 午前	
12月15日(月) 午前	
1月19日(月) 午前	

地域健康づくり推進員によるこだ健体操教室

対 象	市民の方
申 込	市報掲載後、電話・窓口で受付
内 容	下半身の筋力強化と全身のバランス力向上に役立つ「こだ健体操」と、自宅で気軽にできるストレッチや筋トレを行います。ロコモ予防やお腹引き締め、姿勢改善にも効果的です。

日 程	5月30日(金)	14:00～15:15	健康センター
	6月26日(木)	14:00～15:15	東部市民センター
	7月22日(火)	14:00～15:15	大沼公民館
	9月25日(木)	10:00～11:15	中島地域センター
	10月14日(火)	10:00～11:15	健康センター
	11月21日(金)	14:00～15:15	小川西町公民館
	12月22日(月)	10:00～11:15	天神地域センター
	1月21日(水)	10:00～11:15	東部市民センター
	2月18日(水)	14:00～15:15	上水南公民館
	3月19日(木)	10:00～11:15	大沼公民館



小平市オリジナル体操「こだ健体操」
ホームページにて動画配信中



詳しくは
こだ健 検索

働き世代からのボディケア教室

~プロが伝授!ロコトレ&骨活でしなやかに美しく~ 一部保育付き

骨量は20歳頃がピークです。若くても運動不足ややせ、栄養不足などがあると骨量が低下し骨折のリスクが高まります。骨を強くする生活や効果的な運動について実践を交えてお伝えします。

対 象	市民の方
申 込	市報掲載後、電話・窓口で受付 (★は保育付き。(6か月以上 要申込 定員あり))
内 容	骨量測定、保健講話、栄養もしくは歯科講話、運動実技
日 程	★6月23日(月)、9月16日(火)、★11月14日(金)、 ★1月26日(月)、2月27日(金) ※時間はすべて 10:00~11:45です。

こだいら健康ポイント事業

スマートフォンまたは活動量計(※市が無償貸与)を使用して、日常生活の中で楽しみながら健康づくりと健康意識の向上に取り組む事業です。

日々のウォーキングや健康診査等の受診、市の健康教室やイベントに参加して、健康ポイントを貯めていきます。目標ポイントを達成した参加者に商品券をプレゼントします。

対 象	20歳以上の市民の方
申 込	令和7年4月7日(月)より随時受付(申込 方法は令和7年4月5日号市報及び市 ホームページをご覧ください。)



こだいら健康ポイント事業に参加して楽しく健康づくり!

運動をはじめたい方、ウォーキングを習慣化したい方を応援します!



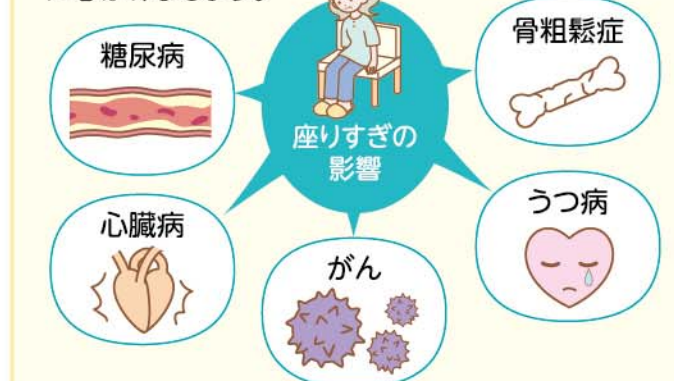
- ←モチベーションが続く
楽しい機能がいっぱい
- 目標歩数クリアでポイント
をゲット!
- 歩数ランキング機能付き など



活動量計(※市が無償貸与)またはスマートフォンで気軽に参加できます

健康 コラム 座りすぎにご注意!

運動不足や、生活が便利になったことで、大人もこどもも身体を動かす機会が減っています。人体の筋肉の約7割は足の筋肉です。座りすぎは、血流が滞り、代謝機能が低下し、様々な病気の発症につながります。普段の生活の中で、30分に一回は立ち上がるように心がけましょう。



女性のためのセルフケア教室

調理実習 保育付き

- 対象** ①、②「元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座」
55歳以下の女性市民の方
③、④「子育て世代のためのからだワンポイント講座」
40代までの女性市民の方
- 申込** 市報掲載後、市ホームページの申込みフォームから申請
(全日保育付き(6か月以上 要申込 定員あり))
- 内容** 心と体のバランスを整える、女性の健康づくりについてお
伝えします。測定や講話、運動、調理実習(①②のみ)付き。
- 日程** ①、②は2日間1日コース ③、④は1日コース
① 5月9日(金)、*5月20日(火) 10:00～12:00
② 10月20日(月)、*10月31日(金) 10:00～12:00
③ 6月16日(月) 10:00～12:00
④ 3月5日(木) 10:00～12:00
*調理実習あり

イキイキ測定会

- 対象** 市民の方
- 申込** 市報掲載後、電話・窓口で受付
- 内容** 地域健康づくり推進員と共催で行う測定会です。各種
測定、こだ健体操などを行います。
- 日程** 9月30日(火) 13:30～16:00 東部市民センター
3月3日(火) 13:30～16:00 小川西町公民館

講演会

保育付き

医師や専門の講師による講演会です。詳細は決まり次第、市報
等でご案内します。

出張教室

- 対象** 10名以上の地域の自主グループ
- 申込** 実施日の2ヶ月以上前にお申込みください。
- 内容** 健康な地域づくりを目的に自主活動を行うグループの支援
を行っています。こだ健体操・食事についての話・簡単ス
トレッチ・口腔ケアについてなど専門のスタッフが行います。
※日にちや内容により、調整がつかない場合があります。

健診を受けた後は、相談！

年に1度の健康診査を受けた後は、結果を確認することが大切
です。基準値から外れていたり、基準値以内でも年々高くなっ
ている値はありませんか？
管理栄養士や保健師、運動の専門相談員、医師に相談できます。

健康づくり相談

- 対象** 市民の方
- 申込** 予約制 随時受付
- 内容** 保健師・管理栄養士・運動の専門相談員が生活習
慣病などの予防や健康づくりのためのアドバイスをし
ます。
- 場所** 一部を除き健康センターで実施します。
- 回数** 月1～2回程度

医師による健康づくり相談

- 対象** 市民の方
- 申込** 予約制 随時受付
- 内容** 健康診断や人間ドックの結果をもとに、医師・管理
栄養士・保健師が個別相談を行います。
- 日程** 11月7日(金) 午後 2月16日(月) 午後
12月16日(火) 午後 3月23日(月) 午後
1月20日(火) 午後

特定保健指導

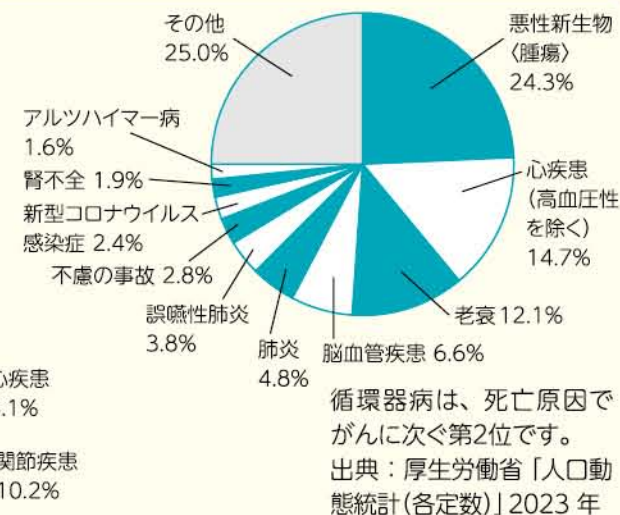
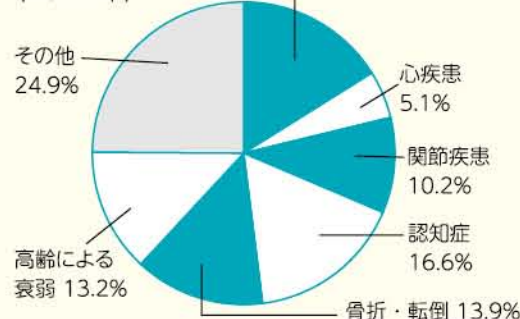
- 対象** 小平市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方
で、特定健診の結果、生活習慣病の予防が必要と判
定された方
- 内容** 生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らし、健診結果を
改善するための個別プログラムです。対象の方には
市の委託業者(ハイレイフサポート)より、手紙や電話
でご案内します。



健康コラム 循環器病をご存じですか？

循環器病とは、心臓や血
管の病気のことで脳卒中
(脳梗塞や脳出血など)や
心血管疾患(急性心筋梗塞
や狭心症など)をいいます。
多くの循環器病の原因は
「動脈硬化」です。「動脈
硬化」は、生活習慣病(高
血圧・脂質異常症・糖尿
病)、喫煙などが原因です。
生活習慣を見直して循環
器病を予防しましょう。

循環器病は介護が
必要となった主な原
因で第1位です。
出典：厚生労働省
「国民生活基礎調査」
(2022年)



病院・診療所等一覧表(医療機関マップ)

応急診療(医科)

頭痛、腹痛、発熱などの初期(一次)救急の対応を目的としています。
かかりつけ医が診療していない、休日や夜間の急な体調の変化の際、
ご利用ください。
※高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。
※院内感染防止のため、必ず事前に電話で予約してください。(問
い合わせの状況により、電話がつながりにくい場合があります。)
予約がない場合、直接来院されても受付はできません。

実施場所 小平市学園東町1-19-12(小平市健康センター1階)
☎042-346-3706

◆準夜応急診療

診療日 年中無休
診療科目 内科・小児科
予約受付時間 19:00～22:00
(年末年始(12月29日～1月3日)は、18:00～22:00)
診療時間 19:30～22:30
(年末年始(12月29日～1月3日)は、18:30～22:30)

◆休日応急診療

診療日 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
診療科目 内科・小児科
予約受付時間 8:45～16:30 **診療時間** 9:00～17:00

応急診療(歯科)

受診の際は、当番医療機関へ事前にご連絡ください。

診療日 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
診療時間 9:00～17:00

実施場所 市内当番医により医療機関が異なります。(輪番型)
※詳しくは、市報こだいら、小平市ホームページをご覧ください。
診療科目 歯科の急病者に対する応急診療

電話相談窓口

名称	日時	電話番号	備考
東京消防庁救急相談センター	毎日24時間対応	#7119 または 042-521-2323	救急車を呼ぶか迷った場合の相談
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	毎日24時間対応	03-5272-0303	診療中の医療機関案内

◆外国語による相談

名称	日時	電話番号	備考
外国人患者向け 医療情報サービス	毎日 9:00～20:00	03-5285-8181	英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語による医療情報サービス (外国語で受診できる医療機関案内、日本の医療制度案内)

◆小児救急相談

名称	日時	電話番号	備考
子供の健康相談室 (小児救急相談)	平日 18:00～翌朝8:00 土・日・祝・年末年始 8:00～翌朝8:00	03-5285-8898 または #8000	休日・夜間の急な子供の病気にどう対処 したらよいか困った場合の相談

◆救急病院

※診療科目は当直医と担当科目に
より異なりますので、事前に各病
院へお問合せください。

名称	所在地	電話番号
一橋病院	小平市学園西町1-2-25	042-343-1311
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1	042-461-0052
むさしの救急病院	小平市小川東町1-24-1	042-313-5520

在宅医療について

高齢者支援課 保健・医療・介護連携担当 ☎042-346-9539

在宅医療とは、自宅等にいながら
受ける医療のことです。
通院が難しくなった人は、医療給付
や介護保険サービスを利用して、
医師や看護師などに自宅等に来て
もらい医療のサービスを受けること
ができます。
高齢になると在宅医療や介護を必
要としながら、生活する人も多くな
ります。
その時々合った医療を受けながら、
住み慣れた地域で暮らしていきま
しょう。

【在宅医療を利用したい方へ】

医師や歯科医師、薬剤師、看護師、リハビリ専門職がそれぞれご自宅を訪問して医療を提供します。医師、
歯科医師については、定期的な訪問(訪問診療)や、臨時的対応(往診など)も可能な医療機関があります。

- 相談先①** かかりつけ医(診療所・病院)、歯科医院、薬局にご相談ください(P.16～)。
相談先② 介護保険サービスを利用している場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターの職
員にご相談ください。お住まいの地域の地域包括支援センターは一覧表(P.22)をご覧ください。
相談先③ 介護保険サービスを利用していない場合は、お住まいの地域を担当している地域包括支援
センター(P.22)にご相談ください。

※歯科については、(社)東京都小平市歯科医師会(☎042-343-8261)又は健康センター(☎
042-346-9641)にお問合せください。
(在宅医療に関する記事の作成には、小平市在宅医療・介護連携推進協議会に協力いただいています。)
※小平市在宅医療・介護連携推進協議会では、在宅医療・介護に関する講演会や普及啓発を実施して
います。

小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト

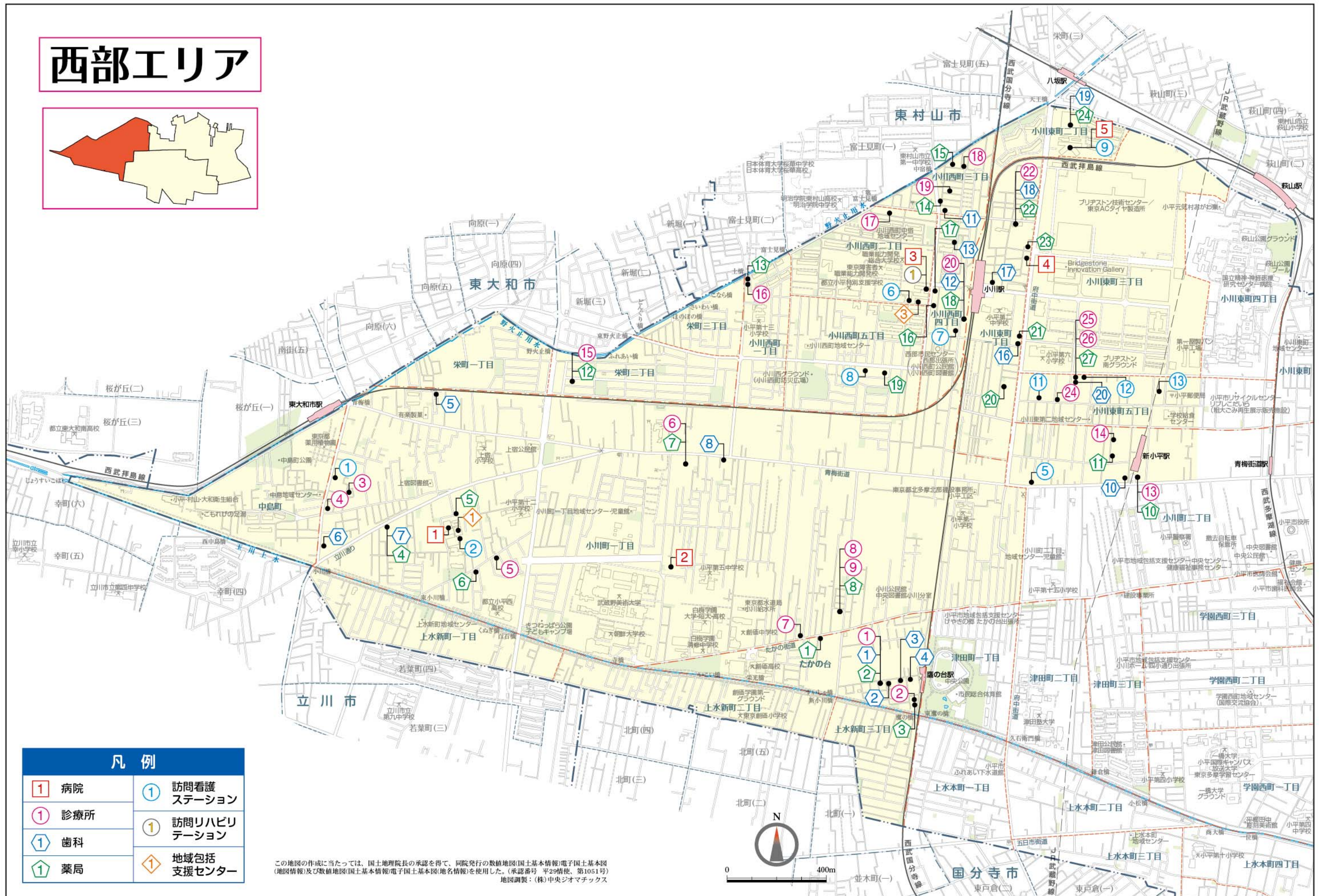
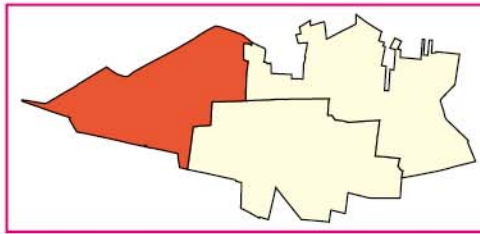
小平市では、医療や介護が必要になっても住み
慣れた地域で暮らし続けられるよう、必要な情報
を得られる「小平市医療・介護・通いの場情報検
索サイト」を市ホームページ上に公開しています。

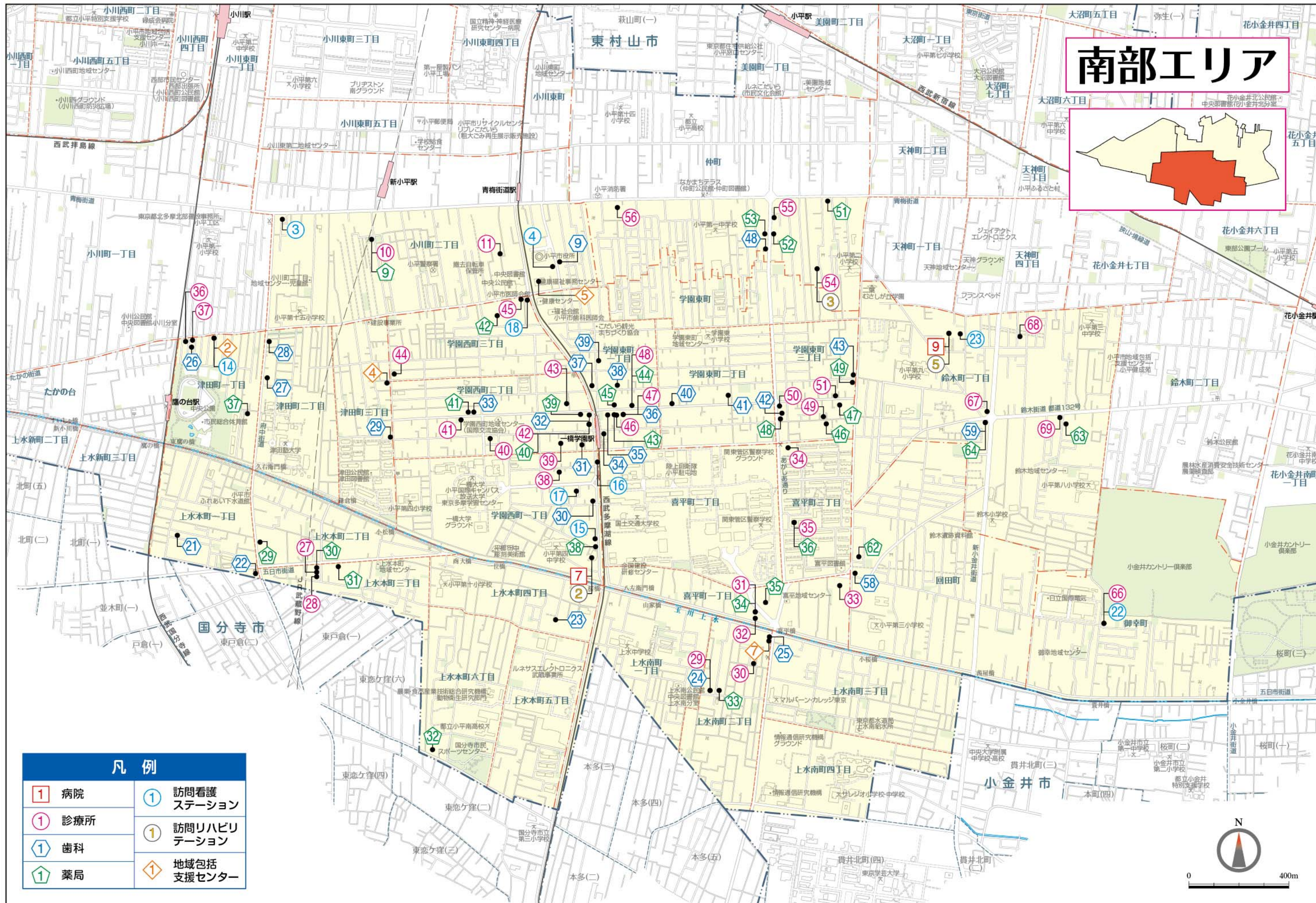
このサイトは、市内にある医療機関、介護サービ
ス提供事業所、高齢者が通える地域の通いの場等を複
合検索できるものです。医療機関情報など、どなた
でもご覧いただけますので、ぜひご利用ください。

小平市医療・
介護・通いの場
情報検索サイト

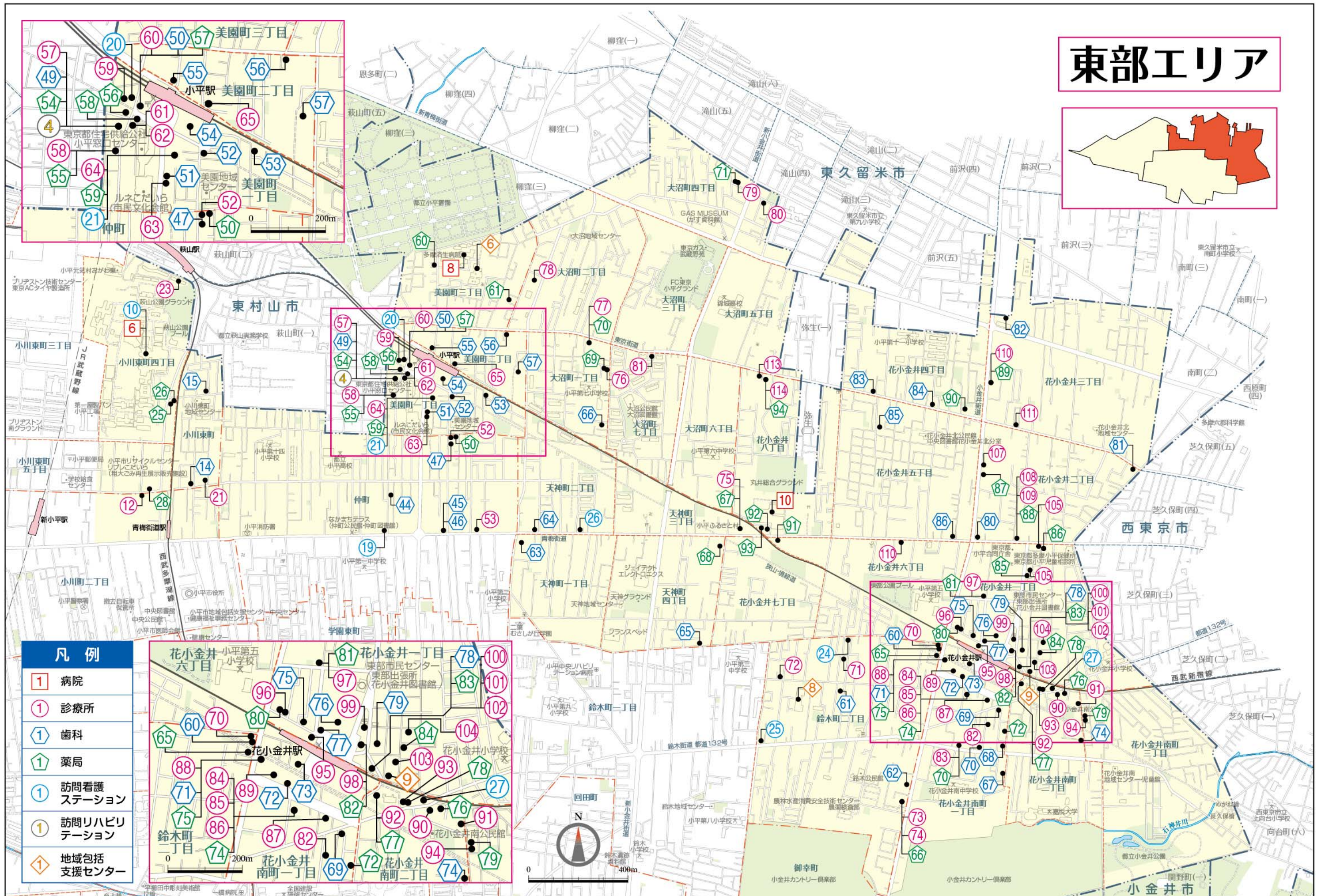
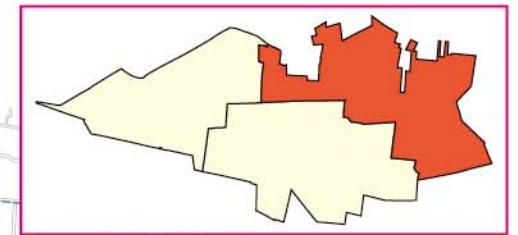


西部エリア





東部エリア



病院・診療所等一覧表

この冊子には、市内の医療機関の情報を掲載しています。「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」や在宅医療に関する機関を探すときに、P.10以降の医療機関マップと合わせてご活用ください。
受診される場合は、事前に電話等でご確認ください。

◆ 病院（令和6年12月現在）

No.	医 療 機 関 名	所 在 地	休 診 日	診 療 科 目	地図
		電 話 番 号			
1	南台病院	小川町 1-485 042-341-7111	日、祝	内科・消化器内科・循環器内科・神経科（水・木）・歯科（月・水）・皮膚科（月・金）・整形外科・リウマチ科（月・火・水・金・土午前のみ）	10
2	緑成会整育園	小川町 1-741-34 042-341-3013	日、祝	小児科、歯科、児童精神科、リハビリテーション科	11
3	緑成会病院	小川西町 2-35-1 042-341-3011	日、祝、年末年始	内科・循環器内科・整形外科・リハビリテーション科・脳神経内科	11
4	むさしの救急病院	小川東町 1-24-1	土 午 後 ・ 日 ・ 祝 ・ 年末年始	救急科・循環器内科・脳神経外科・心臓血管外科・消化器内科・整形外科・泌尿器科・糖尿病内科・内分泌内科・腎臓内科・脳神経内科・呼吸器内科・内科・総合診療科・外科・放射線科・麻酔科・リハビリテーション科・訪問診療科	11
		042-313-5520			
5	医療法人晴生会 晴生会東京病院	小川東町 2-11-1 042-341-3211	第1・3・5土午後 第2・4土、日、祝	精神科・心療内科・歯科	11
6	国立精神・神経医療研究センター病院(☆)	小川東町 4-1-1 042-341-2711	土・日・祝祭日・年末年始(12/29～1/3)	精神科、脳神経内科、脳神経小児科、脳神経外科、放射線科、リハビリテーション科、総合内科、外科、整形外科、麻酔科、歯科	14
7	一橋病院	学園西町 1-2-25 042-343-1311	土午後、日、祝	内科、外科、整形外科、泌尿器科、脳神経外科、皮膚科、リウマチ科、リハビリテーション科、形成外科、腎臓内科、循環器内科、消化器外科、人工透析内科、麻酔科、乳腺外科、訪問診療	12
8	多摩済生病院	美園町 3-11-1 042-341-1611	日、祝	内科・外科・整形外科・精神科・皮フ科・リハビリテーション科・循環器内科・呼吸器内科・糖尿病内科	14
9	小平中央リハビリテーション病院	鈴木町 1-146 042-341-7619	土午後、日、祝、年末年始(12/31～1/3)	内科、リハビリテーション科	13
10	公立昭和病院(☆)	花小金井 8-1-1	土、日、祝、12/29～1/3	内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、血液内科、糖尿病・内分泌・代謝内科、腎臓内科、心療内科、脳神経内科、腫瘍内科、小児科、外科、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、乳腺・内分泌外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科・頭頸部外科、麻酔科、リハビリテーション科、放射線科、病理診断科、臨床検査科、救急科、歯科、歯科口腔外科	15
		042-461-0052			

※下表の☆印の病院を受診されるときは紹介状をお持ちください。お持ちにならない場合は、国が定める選定療養費が別途かかります。

◆ 診療所（令和6年12月現在）

No.	医 療 機 関 名	所 在 地	電 話 番 号	休 診 日	地図
		診 療 科 目			
1	クリニックたかの台	たかの台 38-7 内科、消化器内科、外科	042-342-5511	水午後、木、土午後、日午後、祝	11
2	沖クリニック	たかの台 43-6 ウェリントンズビル 1階 内科、呼吸器科、アレルギー科	042-348-8282	木、土午後、日、祝	11
3	松前整形・形成外科・内科	小川町 1-404-64 整形外科、形成外科、内科	042-344-1666	木、日、祝	10
4	小川町眼科医院	小川町 1-406-1 シーマプラザ 1階 眼科	042-386-4628	火	10
5	岡部こどもクリニック	小川町 1-512-12 小児科 ※木曜は予防接種、健診の日につき要予約	042-349-1152	木午後、土午後、日、祝	10
6	はやぶさ内科	小川町 1-766 内科、消化器内科	042-349-2200	月午後、土午後、木、日、祝	11
7	今鷹医院	小川町 1-932-2 内科、循環器科	042-343-8058	水、木、土午後、日、祝	11
8	鷹の台眼科	小川町 1-972-7 眼科	042-313-8916	金、土午後、日、祝	11
9	ゆずるクリニック	小川町 1-972-7 内科、外科、消化器科、東洋医学	042-348-8515	火、日午後、祝午後	11
10	カラムンの森 こどもクリニック	小川町 2-1210 小児科	042-313-4455	水、日、祝	12
11	こだいら小川町内科	小川町 2-1317-11 内科、小児科	042-341-0654	水、日、祝	12
12	さわだ内科クリニック	小川町 2-1858 内科、消化器内科	042-345-7000	木、日、祝	14
13	新小平駅前クリニック	小川町 2-1959-1 ダルエルペイダ 1階 内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、アレルギー科、外科	042-349-2424	水・日・祝	11
14	医療法人社団 修恵会 新小平クリニック	小川町 2-1975-8 内科、皮膚科、心療内科、漢方内科、アレルギー科、精神科、泌尿器科、糖尿病内科	042-312-1185	土午前、日、祝	11
15	ちあきこどもクリニック	栄町 2-3-7 小児科	042-349-2012	木、土午後、日、祝 ※要予約	10
16	古坂医院	小川西町 1-23-13 内科、消化器科、皮膚科	042-341-0555	木午後、土午後、日、祝	11
17	高野外科胃腸科	小川西町 2-25-20 消化器科(胃腸科)、外科、内科、こう門科	042-342-5303	木、土午後、日、祝	11
18	小川クリニック	小川西町 3-11-1 内科、消化器内科、糖尿病内科、循環器内科、呼吸器内科、小児科	042-341-0653	金午後、土、日、祝	11
19	戸島整形外科クリニック	小川西町 3-15-11 整形外科、リハビリテーション科	042-346-6683	水、土午後、日、祝	11
20	やまぐち耳鼻咽喉科	小川西町 4-15-8 第3アークビル 102 耳鼻いんこう科	042-316-7452	木、土午後、日、祝	11

※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。

No.	医 療 機 関 名	所 在 地	電 話 番 号	休 診 日	地図
		診 療 科 目			
21	小城医院	小川東町 1808-10 内科、小児科 ※定期予防接種は予約制	042-342-0036	水、木、日、祝	14
22	増田耳鼻科医院	小川東町 1-30-9 マルメゾンビル 2階 耳鼻咽喉科	042-345-1446	水午後、木、土午後、日、祝	11
23	原田内科クリニック	小川東町 4-3-1 公団萩山団地 1 号棟 1 階 内科	042-348-8661	水午後・土午後・日・祝	14
24	加賀美クリニック	小川東町 5-5-1 内科、小児科、皮膚科、泌尿器科、循環器科	042-341-0655	土午後、日、祝	11
25	第二小川クリニック	小川東町 5-7-7 内科、小児科、消化器内科、糖尿病内科、呼吸器内科、循環器内科、外科、肛門外科	042-344-1122	金、土午後、日、祝	11
26	すみれ皮ふ科クリニック	小川東町 5-7-7 2階 皮膚科	042-345-3300	水、第 2・4・5 土、日、祝	11
27	皮フ科 いちかわクリニック	上水本町 3-3-7 皮膚科	042-322-8655	水、土午後、日、祝	12
28	みどり内科クリニック	上水本町 3-3-7 内科、循環器内科、在宅診療	042-328-5111	水、土午後、日、祝	12
29	小林眼科皮膚科	上水南町 2-4-32 皮膚科 ※眼科休診中	042-327-2340	木、土午後、日、祝	13
30	やの医院	上水南町 2-23-41 内科、小児科	042-321-0573	火午後、木、土午後、日、祝、毎月始め5日	13
31	ながしま脳神経・頭痛クリニック	喜平町 1-7-17 脳神経外科、神経内科、内科 ※脳ドック(予約制)	042-332-0232	水、日、祝	13
32	喜平橋耳鼻咽喉科	喜平町 1-7-26 耳鼻咽喉科、気管食道科、アレルギー科、補聴器、睡眠時無呼吸、花粉症	042-332-3387	日、祝	13
33	ジュンレディースクリニック小平	喜平町 1-14-20 産婦人科	042-329-4103	日、祝	13
34	グランてらす小平団地クリニック	喜平町 3-1-41 一般内科・リウマチ内科	042-313-9510	火午後・木・土・日	13
35	中山内科クリニック	喜平町 3-2-5 小平団地内 内科、消化器科、循環器内科、肛門外科	042-324-0593	木、土午後、日、祝	13
36	たかの台こどもクリニック	津田町 1-3-8 小児科、アレルギー科	042-345-2525	水、土午後、日、祝	12
37	中野産婦人科医院	津田町 1-4-8 産婦人科	042-341-6565	木午後、土午後、日、祝	12
38	湯川医院	学園西町 1-25-23 内科、リウマチ科、アレルギー科、小児科	042-344-1118	木、土午後、日、祝	12
39	高橋医院	学園西町 2-4-5 皮膚科、泌尿器科	042-341-5118	木午前、土午後、日、祝	12
40	浮田医院	学園西町 2-6-10 内科	042-341-0348	木、第 2 土、日、祝	12
41	鈴木小児科内科医院	学園西町 2-11-28 小児科、内科、皮膚科、アレルギー科	042-341-0353	水午後、土午後、日、祝	12
42	宮村クリニック	学園西町 2-13-37 カミデビル 3 階 内科、循環器科、消化器科、呼吸器科、心療内科、皮膚科	042-342-5588	水、祝	12
43	けぶかわ医院	学園西町 2-15-1 循環器科、内科	042-348-1300	日、祝	12
44	真能クリニック	学園西町 3-7-11 産婦人科、内科	042-342-8280	木、土午後、日、祝	12
45	幸(サイワイ) クリニック	学園西町 3-25-17 内科、皮膚科、心療内科	042-312-1776	月、火、金	12
46	はしぐち眼科クリニック	学園東町 1-3-11-101 眼科	042-346-3922	水、土午後、日、祝	12
47	岡循環器クリニック	学園東町 1-3-12 循環器科、内科	042-346-5188	水、土午後、日、祝	12
48	川島整形外科	学園東町 1-4-33 ロイヤルヴィーゼ 1 階 整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、ペインクリニック	042-348-3711	土午後、日、祝	12
49	仲谷クリニック	学園東町 3-3-36 内科、呼吸器内科、循環器内科	042-341-5270	水、土午後、日、祝	13
50	あずま眼科医院	学園東町 3-4-5 眼科	042-316-5334	木、土午後、日、祝	13
51	学園東・ひらぐりクリニック	学園東町 3-6-34 ウィンシャトー 1 階 内科、呼吸器科、アレルギー科、皮膚科、外科	042-349-0820	火、土午後、日、祝 ※要予約	13
52	山之内整形外科	仲町 241-16 整形外科、外科、内科	042-341-0451	木午後、土午後、日、祝	14
53	井上内科クリニック	仲町 268-6 サライ仲町 101 内科、呼吸器科、アレルギー科	042-342-0056	木午後、土午後、日、祝	14
54	喜平リハビリテーションクリニック	仲町 364-1 内科、神経内科、リハビリテーション科	042-349-3490	土、日、祝(緊急往診あり)	13
55	あかしあ脳神経外科	仲町 425-12 脳神経外科	042-345-7444	木午後、土午後、日、祝	13
56	小平仲町クリニック	仲町 652-1 心療内科、精神科	042-346-0888	木、日、祝	12
57	みその診療所	美園町 1-2-16 内科、呼吸器内科、糖尿病内科、在宅医療、訪問診療	042-342-7270	水午後、土午後、日、祝	14
58	小平駅南口皮膚科クリニック	美園町 1-2-21-104 皮膚科	042-349-2812	水、土午後、日、祝	14

※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。

No.	医療機関名	所在地	電話番号	休診日	地図
		診療科目			
59	白矢眼科医院	美園町1-4-12 眼科	042-341-0219	水(手術日)、木午後(予約日の為外来受付不可)、土午後、日、祝	14
60	小平駅前いしかわ内科クリニック	美園町1-6-1 グリーンプラザ1階 内科、消化器内科、肝臓内科、内視鏡内科、腎臓内科	042-344-0077	木、土(15時まで)、日、祝	14
61	小平外科大腸肛門科	美園町1-7-17 エスエフビル1階 肛門科、外科、内科	042-348-3348	月～土午前、水、日、祝	14
62	むさしクリニック	美園町1-7-17 エスエフビル2階 精神科、心療内科	042-347-0631	月、水午後、第1木、土午後、日、祝	14
63	小平いまき内科クリニック	美園町1-12-6 グランメール小平1階 内科	042-312-3820	木、土午後、日	14
64	小平すずきクリニック	美園町1-15-2 プレミール小山405 内科、呼吸器内科、アレルギー内科 ※在宅医療クリニック	042-349-0015	土、日、祝	14
65	つばさクリニック小平	美園町2-6-2 内科、精神科、心療内科、訪問診療	042-312-3556	日 ※訪問診療の対応のため外来は完全予約制	14
66	医療法人社団悠翔会 ケアタウン小平クリニック	御幸町131-5 内科、消化器科(胃腸科)、神経内科 ※在宅緩和ケア	042-321-7575	土、日、年末年始(12/29～1/3)	13
67	西野整形外科	鈴木町1-177-1 整形外科、リハビリテーション科	042-347-3266	日、祝	13
68	鈴の木台診療所	鈴木町1-228-1 内科、循環器科、消化器科(胃腸科)	042-341-3256	—	13
69	西尾クリニック	鈴木町1-416-1 消化器内科、内科、肛門科、乳腺科	042-329-8833	水、日、祝	13
70	花小金井西野整形外科	鈴木町2-150-1 整形外科、リハビリテーション科	042-451-5577	日、祝	15
71	竹本内科小児科医院	鈴木町2-205 内科	042-461-7303	水、木、土、日、祝	15
72	大林医院	鈴木町2-242-4 内科、小児科	042-461-7677	月、木午後、土午後、日、祝	15
73	はなこキッズクリニック	鈴木町2-865-97 小児科、アレルギー科	042-401-1230	水、日、祝	15
74	鈴木町クリニック	鈴木町2-865-97 2階 内科、消化器内科、外科	042-401-1170	木、土午後、日、祝	15
75	こだいら内科・心臓内科	天神町3-12-7 2階 総合内科、循環器内科、呼吸器内科、糖尿病内科	050-1721-6233	木、日、祝	15
76	遠藤こどもクリニック	大沼町1-21-8 小児科、アレルギー科	042-343-0066	水、土午後、日、祝	14
77	小平内科糖尿病クリニック	大沼町1-25-11 ビューコート1階 内科・糖尿病内科	042-349-0131	土午後、日、祝	14
78	小平北口クリニック	大沼町2-2-11 内科、人工透析内科、腎臓内科、血管外来、精神科、泌尿器外来	042-347-0211	日 ※外来診療(完全予約制) 火、木、金	14
79	清水小児科内科医院	大沼町4-43-32 小児科、内科、アレルギー科	042-343-2255	木、土午後、日、祝	15
80	松木眼科医院	大沼町4-46-12 眼科	042-343-7558	月、火、水、木、金、日、祝	15
81	矢口内科クリニック	大沼町7-3-2 内科、血液内科、アレルギー科	042-349-1168	木、土午後、日、祝	14
82	井上耳鼻咽喉科医院	花小金井南町1-13-7 耳鼻いんごう科、気管食道科	042-461-8668	木、土午後、日、祝	15
83	花小金井きのしたクリニック	花小金井南町1-15-29 内科、腎臓内科、人工透析	042-466-6600	日、祝(内科、腎臓内科)、日(人工透析)	15
84	浜田内科クリニック	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階 内科、消化器科(胃腸科)	042-451-5106	木、土午後、日、祝	15
85	タムラクリニック	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階-D 心療内科、精神科	042-451-5533	月、日、祝	15
86	花小金井ひがし皮ふ科	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階 皮膚科、アレルギー科、小児皮膚科	042-468-1241	木、土午後、日、祝	15
87	花小金井レディースクリニック	花小金井南町1-19-3 SORA1階 産科、婦人科	042-497-5218	水、土午後、日、祝	15
88	いそべ皮膚科	花小金井南町1-26-6 武蔵野ビル3階 皮膚科、アレルギー科	042-464-0421	水、土、日、祝	15
89	しみず内科循環器クリニック	花小金井南町1-26-35 アクティオス1階 内科、循環器科	042-450-5288	水、日、祝	15
90	まちだケアクリニック	花小金井南町2-13-4 エクセルカオリ1階 内科、消化器科(胃腸科)、外科、こう門科	042-450-6222	月午後、火、木午後、土午後、日、祝	15
91	近藤医院	花小金井南町2-13-13 内科、糖尿病内科、内分泌代謝内科	042-467-2162	水、土午後、日、祝	15
92	医療法人社団 啓生会 花小金井千賀整形外科	花小金井南町2-19-7 SGビル4F 整形外科	042-452-7066	月、土午後、日、祝	15
93	いとう小児科	花小金井南町2-21-7 小児科、内科	042-465-2288	木午後、土午後、日、祝	15
94	岩崎整形外科医院	花小金井南町3-40-2 整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科	042-464-8522	木、土午後、日、祝	15
95	松岡内科クリニック	花小金井1-1-11 エメラルドビル3階 内科、呼吸器科、アレルギー科	042-426-8080	木、土午後、日、祝	15
96	田中耳鼻咽喉科医院	花小金井1-2-20 金城ビル2階 耳鼻咽喉科	042-464-1133	木、土午後、日、祝	15

※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。

No.	医療機関名	所在地	電話番号	休診日	地図
		診療科目			
97	花小金井ハートクリニック	花小金井1-4-29 クレアール103 内科、循環器内科	042-450-6050	日、祝	15
98	ふなびき胃腸クリニック	花小金井1-9-2 エスパシオ301 消化器科(胃腸科)、内科、外科	042-459-6000	木、日	15
99	比留間医院	花小金井1-9-15 内科、小児科	042-461-1636	木、土午後、日、祝	15
100	花小金井駅前こどもクリニック	花小金井1-10-11 875ビル201号室 小児科、アレルギー科、小児神経内科	042-465-2255	火午後、祝	15
101	コスモスこころのクリニック花小金井	花小金井1-10-11 875ビル4階 心療内科、精神科	042-452-7506	火、水、日(月1回)	15
102	花小金井駅前スキンクリニック	花小金井1-10-11 875ビル402号 皮膚科、小児皮膚科、美容皮膚科	042-467-4112	木、日、祝	15
103	内藤皮フ科	花小金井1-17-8 皮膚科	042-464-3303	月午後、火、木午後、金午後、土午後、日、祝	15
104	吉元医院	花小金井1-21-3 内科、糖尿病、内分泌内科	042-461-5975	水午後、金午後、土午後、日、祝	15
105	花小金井さくら整形外科	花小金井1-27-15 整形外科、リハビリテーション科、内科、皮膚科(皮膚科は月、火、金午前のみ診療)	042-464-2700	水、土午後、日、祝	15
106	エム・クリニック	花小金井1-29-5 脳神経外科、神経内科	042-451-6626	土午後、日、祝	15
107	花小金井北クリニック	花小金井2-2-13 消化器科(胃腸科)、内科、外科、小児科、肛門科、放射線科、リハビリテーション科	042-467-2477	水、土午後、日、祝	15
108	つちだ眼科クリニック	花小金井2-9-6 眼科	042-462-7777	木、土午後、日、祝	15
109	ふくろうの森クリニック	花小金井2-9-6 2階 耳鼻咽喉科、内科、皮膚科	042-462-2960	なし(内科、皮膚科は不定休)	15
110	樹神内科クリニック	花小金井3-2-5 内科、皮膚科、呼吸器内科	042-460-8777	第2・4水、第1・3・5水午後、日、祝	15
111	松清医院	花小金井3-5-40 内科、消化器内科	042-463-8128	水午後、土午後、日、祝	15
112	ハ木メディカルクリニック	花小金井6-17-5 内科、小児科	042-460-3861	火午後、木、土午後、日、祝	15
113	佐々木クリニック	花小金井8-10-26 耳鼻いんごう科、アレルギー科	042-345-4866	水、土午後、日、祝 ※土曜予約制	15
114	佐々木クリニック 泌尿器科・小児泌尿器科	花小金井8-11-9 泌尿器科、小児泌尿器科	042-344-3390	水、土午後、日、祝	15



◆ 歯科診療所 (令和6年12月現在)

No.	医療機関名	所在地	電話番号	休診日	診療科目	地図
1	ワイエスデンタルクリニック	たかの台38-7 たかの台駅前メディカルプラザ3階	042-312-3323	木、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	11
2	小林歯科医院	たかの台39-2	042-345-5245	木、土(17時～)、日、祝	歯科	11
3	ふじた歯科	たかの台39-6	042-348-1148	木、日、祝	歯科、小児歯科	11
4	たかの台みかみ歯科	たかの台44-6 SAKAテナント1階	042-313-6528	木、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	11
5	かしわざい歯科医院	小川町1-101-39	042-341-1184	日、祝	歯科、小児歯科、口腔外科	10
6	みはら歯科	小川町1-419-50	042-343-1814	木、日、祝	歯科、口腔外科	10
7	医療法人社団 博礼会 くまがいデンタルクリニック	小川町1-432-1 いなげや小平小川橋店	042-313-6516	木、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	10
8	内藤歯科医院	小川町1-822	042-347-0707	木、日、祝	歯科、小児歯科	11
9	三浦歯科医院	小川町2-1346-21	042-347-0150	水、日、祝	歯科、小児歯科	12
10	みかみ歯科医院	小川町2-1971 エッグビル2階	042-345-3060	木、日、祝	歯科、小児歯科	11
11	西村歯科クリニック	小川西町3-18-15 パレスヴィンテージ1階	042-342-5700	木、日、祝	歯科、小児歯科	11
12	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 第3アークビル103	042-348-3811	木、土午後、日、祝	歯科、小児歯科	11
13	ひろ歯科医院	小川西町4-24-7	042-341-9388	水午前、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科	11
14	デンタルクリニックオカダ	小川東町1821-136 D.C.HILLS B1	042-341-6138	火、日、祝	歯科、小児歯科、口腔外科	14
15	オリーブ歯科医院	小川東町2604-36	042-342-3268	土、日、祝	歯科、小児歯科、口腔外科、訪問診療	14
16	タガヤ歯科クリニック	小川東町1-18-29 仁平ビル3階	042-345-8841	木、日、祝	歯科、小児歯科	11
17	おかべ歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042-345-6681	木、日、祝	歯科、小児歯科	11
18	三浦歯科クリニック	小川東町1-30-9 マルメゾン2階	042-345-5789	月午後、水、金午後、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科	11
19	小平スマイル歯科クリニック	小川東町2-12-1 イオンフードスタイル小平店2階	042-347-3016	木、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	11
20	よしはら歯科医院	小川東町5-7-6	042-313-6608	月、土(17時～)、日(17時～)、隔週日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	11
21	はなみずき歯科医院	上水本町1-7-4	042-321-4618	日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	12
22	上水本町デンタルクリニックプラスキッズ	上水本町1-31-9 メドリイ樹林1階	042-321-0086	火	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	12
23	アクロスデンタルオフィス	上水本町4-22-1 アクロスプラザ小平2-3	042-401-0065	火、金、祝	歯科、小児歯科、口腔外科、矯正歯科	12
24	三木歯科医院	上水南町2-4-32	042-326-4970	木、日、祝	歯科、小児歯科	13
25	ジュマ歯科	上水南町2-23-18 KJM223ビル1階	042-326-8787	水、日、祝	歯科、小児歯科、口腔外科	13
26	有賀歯科クリニック	津田町1-4-11	042-313-8841	木、日、祝	歯科	12
27	小池歯科医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042-349-7211	日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科	12
28	立川歯科医院津田町診療所(津田町歯科)	津田町2-3-3	042-347-1515	火、水、木、金、日、祝 ※不定期臨時休診あり	歯科、小児歯科、口腔外科、訪問歯科	12

※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。

No.	医 療 機 関 名	所在地	電話番号	休 診 日	診 療 科 目	地図
29	中澤歯科医院	津田町 3-40-12	042-341-0025	水、日、祝	歯科、小児歯科	12
30	アワーズ歯科・矯正歯科	学園西町1-21-20	042-344-2002	木、日、祝	歯科、矯正歯科	12
31	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042-345-1401	水、日、祝	歯科、小児歯科	12
32	医療法人社団 YTDC としき歯科一橋学園	学園西町2-13-33 コスモ一橋学園ビル1F	042-312-3005	日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	12
33	尚原歯科医院	学園西町2-18-3	042-341-9432	土、日、祝	歯科、口腔外科	12
34	上田歯科医院	学園東町1-2-5	042-341-3919	第3木、木午後、土午後、日、祝	歯科、小児歯科	12
35	のぶ歯科クリニック	学園東町1-3-8-1 フィルパーク一橋学園駅前1F	042-313-5513	月、木	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	12
36	佐藤歯科医院	学園東町1-3-12	042-345-6648	水、木、日、祝	歯科	12
37	きそ歯科クリニック	学園東町1-6-13 大沢ビルディング1階	042-313-5550	水（祝日のある週は水曜日も診療）、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	12
38	やまなし歯科	学園東町1-7-39 IG コーポ2階	042-313-2111	火、日	歯科、小児歯科、歯科口腔外科	12
39	ふく歯科	学園東町1-8-3 1階	042-312-1140	木、日、祝	歯科、小児歯科	12
40	ほしデンタルクリニック	学園東町2-5-17	042-347-1110	水、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科	13
41	医療法人社団明倫会大塚歯科医院	学園東町2-6-21	042-344-1308	木、第3・5土、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	13
42	中山歯科医院	学園東町3-4-2	042-347-4184	日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	13
43	一橋学園歯科	学園東町3-7-35-1	042-345-8181	日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	13
44	ひらさわ歯科	仲町 186-5	042-313-5266	火午後、水午後、木、土午後、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	14
45	吉田歯科医院	仲町 234 ヴァンパール96 1階	042-343-3962	木、土午後、日、祝	歯科	14
46	アーク矯正歯科	仲町 234 ヴァンパール96-201	042-347-5678	木、日、祝	矯正歯科	14
47	ひろあき歯科医院	仲町 241-18	042-346-4600	火、祝、日午後	歯科、小児歯科、口腔外科	14
48	あかしあ歯科	仲町 439-12	042-345-2336	水、日、祝	歯科、小児歯科、口腔外科	13
49	みその歯科	美園町1-2-16	042-347-3680	第1・2・4水午後、日、祝	歯科、小児歯科	14
50	グリーンプラザ歯科	美園町1-6-1 グリーンプラザ2階	042-341-8148	水、木、土午後、日、祝	歯科、小児歯科	14
51	こばやし歯科	美園町1-12-7 LEQUIPE 小平101	042-347-7122	木、日、祝	歯科、小児歯科	14
52	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2-201	042-346-6990	木、土午後、日、祝	歯科、小児歯科	14
53	高村歯科医院	美園町1-28-2	042-341-6103	木、土午後、日、祝	歯科、口腔外科	14
54	山崎歯科医院	美園町1-33-1 小平駅前ショッピングセンター2階	042-344-6454	木、日、祝	歯科	14
55	宇梶歯科医院第2診療所	美園町2-2-24 小山ビル2階	042-343-8241	火、水、金、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	14
56	ルミナス歯科クリニック	美園町2-16-12 1階	042-313-6664	木、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	14
57	おのさと歯科	美園町2-19-17 第3内堀マンション	042-313-4180	月、土（14時～）、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	14
58	榎本歯科医院	回田町 105-8	042-321-4565	木、日、祝	歯科、小児歯科	13
59	ほんま歯科医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042-320-8241	木、日、祝 ※第1日曜日は矯正歯科で開院	歯科、小児歯科、矯正歯科	13
60	羽山歯科クリニック	鈴木町2-150 須崎ビル1階	042-467-8114	木、日、祝	歯科、小児歯科	15
61	広野歯科医院	鈴木町2-205	042-462-6213	木、土午後、日、祝	歯科	15
62	青木歯科クリニック	鈴木町2-846-29 ロイヤルガーデン101	042-383-2648	木、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科	15
63	岩間歯科医院	天神町1-3-8 ヘリオス天神町レジデンス1階	042-342-8188	日、祝	歯科、小児歯科	14
64	鈴木歯科医院	天神町2-3-32 福田ビル1階	042-345-0505	木、土（17時～）、日、祝	歯科、小児歯科	14
65	高野歯科医院	天神町4-22-45	042-343-4902	木、日、祝	歯科	15
66	佐藤歯科クリニック	大沼町1-20-21	042-345-5966	木、日、祝	歯科、小児歯科	14
67	松田デンタルクリニック	花小金井南町1-11-20 花杏番館C	042-469-3117	火午後、水、祝	歯科、小児歯科	15
68	三珠歯科医院	花小金井南町1-12-2 コンフォール花小金井106号	042-465-8118	木、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科（紹介のみ）	15
69	とおる歯科クリニック	花小金井南町1-13-15 フォートレスセブン102号	042-466-0086	木	歯科、小児歯科、口腔外科	15
70	なかじま歯科医院	花小金井南町1-14-22-101	042-451-3561	木午後、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	15
71	しみず歯科クリニック	花小金井南町1-26-6 武蔵野ビル2階	042-462-2211	水、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	15
72	優歯科クリニック	花小金井南町1-26-30 パラシオ1階	042-465-4618	水、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	15
73	花小金井南口歯科	花小金井南町1-27-22 R・Y Building SOUTH2階	042-463-3322	木、日、祝	歯科、口腔外科	15
74	なお歯科クリニック	花小金井南町2-10-32	042-444-1788	木、日、祝	歯科	15
75	宇梶歯科医院 本院	花小金井1-3-28 宇梶ビル2F	042-461-5256	木、第2・4土、日、祝 年中無休 ※不定期臨時休診あり	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	15
76	医療法人社団 啓歯会 花小金井デンタルクリニック	花小金井1-8-3 いながや花小金井駅前店2階	042-464-8177		歯科、小児歯科、矯正歯科	15
77	とみた歯科医院	花小金井1-8-6 Big Arrow Building2階	042-460-0418	水、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	15
78	SHO DENTAL Salon	花小金井1-10-11 875ビル302号室	042-452-3758	木、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	15
79	医療法人社団 伸生会 奥村歯科医院	花小金井1-12-2 花小金井プリンスマンション202号	042-467-0311	月、木、日午後	歯科、小児歯科	15
80	神津歯科医院	花小金井2-1-1 ルミエール花小金井2F A区画	042-467-1164	木、土（17時～）、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科	15
81	つるた歯科医院	花小金井2-31-15 サンライズ21 103号	042-466-6088	水、土午後、日、祝	歯科、小児歯科	15
82	こころ歯科クリニック	花小金井3-22-2 コープ花小金井店2階	042-420-9151	水午後、木	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	15
83	影山歯科医院	花小金井4-13-11 センチュリープラザ103	042-467-8241	木、土午後、日、祝	歯科	15
84	はなここどもの歯のクリニック	花小金井4-20-1 グランデール武蔵野101	042-452-5725	火、日、祝	小児歯科、矯正歯科	15
85	歯科井出医院	花小金井5-27-2	042-462-1267	木、土午後、日、祝	歯科	15
86	ヒロ歯科	花小金井5-52-10 中丸ビル第1 101号	042-451-7676	火、水、祝	歯科	15

◆ 薬局（令和6年12月現在）

No.	薬局名	所在地	電話番号	休業日	地図
1	ひかり調剤薬局	たかの台14-9 ファミリービル1階	042-342-3939	水、木、日、祝	11
2	薬樹薬局 たかの台	たかの台38-7 たかの台駅前メディカルプラザ1階101	042-349-0650	日午後、祝	11
3	ヒロキ薬局	たかの台43-8	042-341-2319	土午後、日、祝	11
4	ウェルパーク薬局 小平小川橋店	小川町1-432-1	042-313-2127	12/31～1/3休業の可能性有、日、祝	10
5	かちどき薬局 小平店	小川町1-451-8	042-345-6123	日、祝	10
6	ぐりむ薬局	小川町1-502-73	042-345-0777	日、祝	10
7	中川薬局 小平店	小川町1-766	042-349-0721	木、土午後、日、祝	11
8	共創未来 小平薬局	小川町1-972-7	042-349-2700	火、日、祝	11



※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。

No.	薬局名	所在地	電話番号	休業日	地図
9	薬局 森のおくすり屋さん	小川町2-1210	042-312-1860	水、日、祝、お盆、年末年始等	12
10	滝島薬局	小川町2-1959-1	042-344-0623	木、日、祝	11
11	エース薬局	小川町2-1975-14	042-313-2581	土午前、日、祝	11
12	あおぞら薬局 小平店	栄町2-3-7 102	042-313-6125	木、日、祝	10
13	つかさ薬局	小川西町1-23-11	042-313-6215	木午後、土午後、日、祝	11
14	西町調剤薬局	小川西町3-8-21	042-345-0808	土午後、日、祝	11
15	ゆらき薬局 小川店	小川西町3-10-4 小野ビル1階	042-313-6193	金午後、土、日、祝	11
16	かえで薬局	小川西町4-12-8	042-348-3411	土午後、日、祝	11
17	アイン薬局 小平店	小川西町4-12-12 サンエイトオノ1階	042-349-0370	日、祝	11
18	アクア薬局 小川店	小川西町4-15-8 第3アークビル105	042-343-5920	土午後、日、祝	11
19	スギ薬局 小平西店	小川西町5-22-20	042-313-5471	水、日、祝	11
20	ウエルシア薬局 小平小川東店	小川東町1-6-20	042-348-5760	日、祝	11
21	アップル調剤薬局 小平店	小川東町1-18-27 シティコーポパルナス小川102	042-312-3686	水、日午後、祝	11
22	北斗調剤薬局 小川店	小川東町1-30-9 マルメゾン1階	042-345-3884	水午後、木、日、祝	11
23	そうごう薬局 小平小川店	小川東町1-30-22	042-313-5901	なし	11
24	ウエルシア薬局 イオンフードスタイル小平店	小川東町2-12-1	042-349-3707	祝	11
25	さくら薬局 小平萩山店	小川東町4-6-12	042-349-1510	土、日、祝	14
26	むさし薬局	小川東町4-6-15	042-345-0689	土、日、祝	14
27	ゆらき薬局 小川東店	小川東町5-7-7	042-313-6718	日、祝	11
28	すみれ薬局	小川東町5-20-31 エスポアールB1階	042-313-2156	日、祝	14
29	スギ薬局 上水本町店	上水本町2-1-6	042-316-8070	日、祝	12
30	上水本町オレンジ薬局	上水本町3-3-7	042-312-0985	水、土午後、日、祝	12
31	ウエルシア薬局 小平上水本町店	上水本町3-5-10	042-329-5081	日、祝	12
32	サンドラッグ恋ヶ窪薬局	上水本町6-4-1	042-312-0299	日、祝	12
33	金子調剤薬局	上水南町2-7-2	042-322-6300	日、祝	13
34	アイセイ薬局 小平店	喜平町1-7-17	042-320-4004	土午後、日、祝	13
35	漢方サロン活真堂薬局	喜平町1-9-25-1	042-403-2120	水、土（第1、3、5）、日、祝	13
36	学園薬局 小平団地店	喜平町3-2-5-104	042-321-4057	土午後、日、祝	13
37	健祥堂薬局 在宅サポートセンター小平	津田町1-21-11-1F コーポはぎや	042-312-3081	土、日、祝	12
38	コスモ薬局 一橋店	学園西町1-18-11	042-349-3360	土午後、日、祝	12
39	あかね薬局	学園西町2-13-30	042-343-6070	土午後、日、祝	12
40	カミデ調剤薬局	学園西町2-13-37	042-342-3456	土午後、日、祝	12
41	薬局学園ファーマシー	学園西町2-18-4	042-345-9000	日、祝	12
42	ウエルシア薬局 小平学園西町店	学園西町3-26-22	042-348-6606	祝	12
43	温故堂漢方 あけぼの薬局	学園東町1-3-10	042-341-2252	土午後、日、祝	12
44	さくら薬局 小平学園東店	学園東町1-4-33 ロイヤルヴィンダー一橋学園1階	042-312-1132	土午後（14時～）、日、祝	12
45	クリエイト薬局 一橋学園駅前店	学園東町1-4-39 平山ビル1階	042-349-8261	日、祝、年末年始	12
46	あんず調剤薬局	学園東町3-2-16 メゾンエミリーツ橋1階	042-346-8220	土午後、日、祝	13
47	グリーンベル薬局 学園東町店	学園東町3-3-19 ドミールA102	042-348-5060	火、土午後、日、祝	13
48	シルバー薬局 小平店	学園東町3-4-1 SSKマンション101	042-316-5257	土午後、日、祝	13
49	ドラッグセイムス 小平東薬局	学園東町3-6-25	042-312-1750	日、祝	13
50	仲町調剤薬局	仲町 243-3	042-344-8200	木午後、土午後、日、祝	14
51	あい薬局	仲町 348-1 グランドパール1階	042-349-2254	木午後、土午後、日、祝	13
52	あかしあ通り薬局	仲町 425-7	042-347-5191	土午後、日、祝	13
53	薬局マツモトキヨシ 小平仲町店	仲町 439-1	042-313-2071	土（13時～）、日、祝、年末年始	13
54	うさぎ薬局	美園町1-2-16	042-347-0688	土午後、日、祝	14
55	さくら薬局 小平美園町店	美園町1-2-21 ライオンズグローバル小平プランニューフォート1階103号	042-312-1634	水、土午後、日、祝	14
56	村野薬局 小平新店	美園町1-3-9	042-344-5767	土午後、日、祝	14
57	アイン薬局 小平駅前店	美園町1-6-1	042-341-6204	土午後、日、祝	14
58	村野調剤薬局 本店	美園町1-7-19 中丸ビル1階103号	042-313-5143	土（16時～）、日、祝	14
59	ドラッグフォーユー調剤薬局 小平店	美園町1-15-2 プレミアール小山1階	042-312-3751	土午後、日、祝	14
60	けやき薬局 小平店	美園町3-10-10	042-349-7563	土、日、祝	14
61	三共薬局 小平店	美園町3-31-19	042-349-7755	土、日、祝	14
62	ウェルパーク薬局 小平回田店	回田町 100-1	042-329-8266	日、祝	13
63	たから薬局 鈴木町店	鈴木町1-414-1	042-329-8095	水、土午後、日、祝	13
64	北斗調剤薬局	鈴木町1-462-3 Fビル1階	042-324-1101	日、祝	13
65	北斗調剤薬局 花小金井店	鈴木町2-149-18	042-452-6044	日、祝	15
66	おれんじ薬局鈴木町店	鈴木町2-865-97	042-316-5533	日、祝	15
67	スギ薬局 小平東店	天神町3-12-7	042-313-2762	日、祝、年末年始	15
68	ドラッグセイムス 小平天神薬局	天神町4-35-7	042-349-0381	日、祝、土曜のみ18時まで	15
69	横田薬局	大沼町1-21-6	042-348-4649	水、土午後、日、祝	14
70	ひまわり薬局	大沼町1-25-11	042-313-6129	土午後、日、祝	14
71	稲垣薬局 小平店	大沼町4-43-34	042-344-3103	土午後、日、祝	15
72	三洋薬局	花小金井南町1-12-13	042-462-5118	日、祝	15
73	はなこ薬局	花小金井南町1-15-29	042-452-7205	水午後、土午後、日、祝	15
74	みずほ薬局 花小金井店	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前1階	042-451-9317	日、祝	15
75	グリーンロード薬局	花小金井南町1-26-6	042-460-0200	土午後、日、祝	15
76	武蔵野調剤薬局 南町店	花小金井南町2-13-8	042-461-8803	土午後、日、祝	15
77	花小金井カトリア調剤薬局	花小金井南町2-19-7-2F	042-420-2612	月午後、土午後、日、祝	15
78	清和調剤薬局 花小金井店	花小金井南町2-21-6	042-469-8705	土午後、日、祝	15
79	くすのき調剤薬局	花小金井南町3-40-3	042-469-6540	木、土午後、日、祝	15
80	上原薬局	花小金井1-2-21	042-464-2052	日、祝	15
81	花小金井ファミリー薬局	花小金井1-4-29 クレアール1階102	042-452-3816	日、祝	15
82	花小金井グリーン薬局	花小金井1-9-2 エス/パシオ101号	042-468-6552	土午後、日、祝	15
83	日本調剤 花小金井北口薬局	花小金井1-10-11 875ビル101	042-439-5730	火・水が祝日の場合は休み	15
84	武蔵野調剤薬局	花小金井1-20-4	042-467-3292	土午後、日、祝	15
85	花小金井薬局	花小金井1-26-13	042-452-7142	水、土午後、日、祝	15
86	クオール薬局 花小金井店	花小金井1-30-9	042-460-5821	土午後、日、祝	15

※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。

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 やさかのいづき	小川町 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	小川町 5-7-10	042-312-3295	年末年始	有	11
13	きくばり	小川町 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丁目、上水南町1～3丁目、上水本町1丁目	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		12
3	小川ホーム	小川町 2-35-2 特別養護老人ホーム小川ホーム内	042-347-6033	小川町1～5丁目、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目、学園西町1～3丁目、上水本町2～6丁目	11
4	小川ホーム 四小通り出張所	津田町 3-38-7	042-347-6600		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丁目、学園東町、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目	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 フェアビュー 1階	042-359-2831		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、花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町	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		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。

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、朝食をしっかりと摂り、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く、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。

