

将来のための健康づくり
やるの？ やらないの？
どっちなんだい！！



1に運動！ 2に食事！
しっかり禁煙！ 良い睡眠！

#スマート・ライフ・プロジェクト

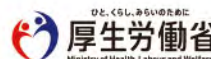
毎年9月1日～30日は、健康増進普及月間&食生活改善普及運動

令和7年度スマート・ライフ・プロジェクト
オフィシャルアンバサダー
なかやまきんに君

SMART LIFE PROJECT

プロジェクトに参画する企業・団体・自治体を募集しています。
詳しくはWEBサイトをご覧ください

スマート・ライフ・プロジェクト



こだいら 健康ガイド

令和8年度版

健(検)診申込
ハガキ・MAP
付き



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／肝炎ウイルス検診

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／こだい健康ポイント事業／女性のためのセルフケア教室・運動習慣定着事業／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、【健康】のページです。各種検診(健診)や予防接種・健康教室などの確認ができます。



※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。



各種健診・検診一覧

※ここに掲載している事業は令和8(2026)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	6月～7月の指定日
	秋期	8月20日号	市報参照	10月～12月の指定日
●大腸がん検診	夏期	4月5日号	市報参照	6月～7月の指定日
	秋期	8月20日号	市報参照	10月～12月の指定日
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	6月1日～翌年2月28日
胸部(肺がん・結核) 健診 ※検診車	秋期	7月5日号	7月5日～20日	9月～10月の指定日
	冬期	11月20日号	11月20日～12月3日	翌年1月～2月の指定日
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1日	6月1日～翌年2月28日
		7月5日号	7月5日～20日(※)	
		9月5日号	9月5日～9月25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1日	6月下旬の指定日(市報参照)
	冬期	9月5日号	9月5日～9月25日	11月下旬～12月上旬の指定日(市報参照)
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
		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	9月の指定日(16・19・25・29日)
	冬期	11月20日号	11月20日～12月3日	翌年1月の指定日(20・22・23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



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8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	①小金井つるかめクリニック(小金井市) ②小金井メディカルクリニック(小金井市)

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8年4月5日～令和9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
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し込むことも可能です。

(表面)



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

(裏面)

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)
- 乳がん・子宮頸がんセット検診(指定医療機関を選んで受診)
- 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62年4月1日～平成14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19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。

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4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4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4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62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
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のため、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62年4月1日～平成9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 事前に市へ申込み(P.1参照)。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
●申込み後に市外へ転出した方
※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62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
●申込み後に市外へ転出した方
●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。募集医療機関は市報等で最新の情報をご確認ください。

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
アクウェルモール 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19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
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
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
事前に市へ申込み(P.1参照)。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62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
●申込み後に市外へ転出した方
●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
指定医療機関で受診

乳がん・子宮頸がんセット検診指定医療機関
小金井つるかめクリニック …… 小金井市本町 6-14-28
アクウェルモール 3F
小金井メディカルクリニック …… 小金井市本町 2-1-12
けやきビル 2F

※事前に市へ申込み(P.1参照)。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。
※募集医療機関は市報等で最新の情報をご確認ください。

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27年4月1日～昭和52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61年4月1日～昭和62年3月31日
45歳 …… 昭和56年4月1日～昭和57年3月31日
50歳 …… 昭和51年4月1日～昭和52年3月31日
55歳 …… 昭和46年4月1日～昭和47年3月31日
60歳 …… 昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
65歳 …… 昭和36年4月1日～昭和37年3月31日
70歳 …… 昭和31年4月1日～昭和32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 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。



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62年3月31日以前生まれで、過去に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.1参照)。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接種日時時点で65歳の市民の方
②接種日時時点で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(水)～翌年3月31日(水)
- 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** 5,000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が、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上限額が12,540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8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方
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)
- 実施期間** 4月1日(水)～翌年3月31日(水)
- 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)
※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上限額がビケン(生ワクチン)9,570円、シングリックス(不活性ワクチン)24,750円となります。
- 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** 対象の方には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。

高齢者インフルエンザ予防接種

- 対象** ①接種日時時点で65歳以上の市民の方
②接種日時時点で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(木)～翌年1月31日(日)(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)
※使用するワクチンや自己負担額が変更になる場合があります。
※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接種日時時点で65歳以上の市民の方
②接種日時時点で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(木)～翌年3月31日(水)(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(水)～翌年3月31日(水)
- 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)
RSウイルス感染症	1回	妊娠28週から37週に至るまで	母子健康手帳交付時
B型肝炎	初回(2回) 追加(1回)	1歳に至るまで	生後2か月
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	
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	満1歳の誕生日
麻しん風しん混合	第1期(1回)	生後12か月から24か月に至るまで	就学1年前の4月
	第2期(1回)	小学校就学前の1年	
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 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	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)
	2期(1回)	9歳以上13歳未満	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	満11歳の誕生日
ヒトパピローマウイルス感染症	2回	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年生の4月
	3回	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	

※「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・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	8:30～17:00		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、予診票の交付申請、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。無料で簡単に登録できます。



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 ■■■

からだも心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。
※裏表紙に健康づくりに関する記事がありますので、ぜひご覧ください。

◆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



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・相談等の詳細と申込みフォームはこちら

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、申込みフォームから
※全日保育付き(生後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 5月19日(火)、10月30日(金)
◆血糖値編 6月23日(火)、1月15日(金)
※時間は9:30~12:00。

こだいら適塩教室 ~塩との上手な付き合い方~

自分の体に適した量の塩(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適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・窓口または申込みフォームから

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28日(火) 午前 1月18日(月) 午後
7月3日(金) 午前 2月9日(火) 午後
10月6日(火) 午前 3月9日(火) 午前
11月17日(火) 午前

※時間: 午前は10:00~11:30、午後は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

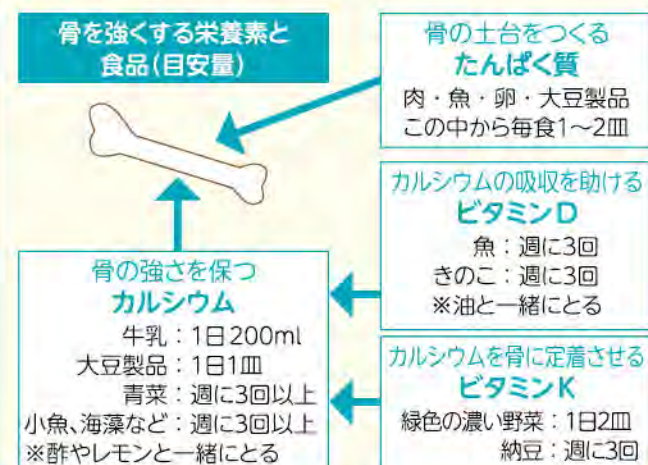
内容 保健・栄養・歯科講話、調理実習

日程 ①6月2日(火)、6月16日(火)
②9月11日(金)、9月29日(火)
2日間1コース 9:30~12:00

健康コラム

管理栄養士からあなたへ 「骨活」のすすめ ~食事編~

体中の骨は、若い方なら3年で生まれ変わります。食事から必要なエネルギー量や栄養素がとれていなかったり、運動や睡眠が不足していたりすると10代から骨折しやすくなります。骨粗しょう症は、高齢者だけの病気ではありません。食事で骨活しましょう。



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 スキマ時間に筋力アップで理想の体型
- 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 体幹を意識! 効果的な歩き方ラボ
- ④ 育児中のパパママ向け運動教室

申込 市報掲載後、申込みフォームから

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

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13日(月) 午前	5月21日(木) 午後
7月17日(金) 午後	9月14日(月) 午前
12月21日(月) 午前	1月12日(火) 午後
③	※時間: 午前は10:00~11:45、 午後は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9日(火) 午前	
10月21日(水) 午後	
3月15日(月) 午前	
④	
11月9日(月) 午前	
東部市民センター	

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	4月24日(金)	10:00~11:20	健康センター
	5月28日(木)	14:00~15:20	東部市民センター
	6月24日(水)	14:00~15:20	大沼公民館
	7月29日(水)	10:00~11:20	中島地域センター
	9月15日(火)	14:00~15:20	上水南公民館
	10月19日(月)	14:00~15:20	健康センター
	11月20日(金)	14:00~15:20	東部市民センター
	12月23日(水)	14:00~15:20	天神地域センター
	1月28日(木)	10:00~11:20	大沼公民館
	2月17日(水)	14:00~15:20	未定(市報にてお知らせします)



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~ 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 働き世代の市民の方(70歳以下)

申込 市報掲載後、電話・窓口または申込みフォームから
※全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり)

内容 骨量測定、運動実技、保健・栄養・歯科講話

日程 7月13日(月)午前、10月27日(火)午後、11月30日(月)午前、2月12日(金)午前、3月23日(火)午前
※時間: 午前は10:00~12:00、午後は14:00~16:00。

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8年4月6日(月)より随時受付(申込方法は令和8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

休日の寝だめは効果あるの!?

休日に十分に寝たはずなのに、朝体がだるいと感じたことはありませんか?
その理由は、寝だめにより起床時間が平日より大きく遅れると体内時計が混乱し、海外旅行をした時と同様に「時差ボケ」が生じてしまうためです。
休日の寝だめでは、平日の睡眠不足を完全に解消できません。
平日に十分な睡眠時間が確保できるよう、睡眠習慣を整えることが大切です。



女性のためのセルフケア教室

元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座

調理実習 保育付き

女性のからだはホルモンの影響を受けて大きく変化するため、女性ならではのケアが必要です。「今」から始められる身体づくりについて実践を交えてお伝えします。

対象 55歳以下の女性

申込 市報掲載後、申込みフォームから
※全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり)

内容 測定・保健・栄養・歯科講話、運動実技、調理実習

日程 ①6月4日(木)、6月12日(金)
②9月28日(月)、10月8日(木)
2日間1コース 9:45～12:00

運動習慣定着事業
(仮)オトナ女子の“運動ルーティン化”プロジェクト

保育付き

～じぶん時間で私を整える3か月間～
子育て世代・働き世代の女性の運動習慣の定着を目指す事業です。運動を始めたいけど、きっかけがない、という方にお勧めです。

対象 20歳から49歳までの女性市民の方

申込 市報掲載後、申込みフォームから
※全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり)

内容 小平市民総合体育館を利用した3か月間の運動プログラムや測定、保健師や管理栄養士による相談等

日程 未定。決まり次第市報等でお伝えします。

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 10月2日(金) 13:30～16:00 東部市民センター
2月26日(金) 13:30～16:00 未定(市報でお知らせします)

講演会

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いきます。
※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(内科医)・管理栄養士・保健師が個別相談を行います。

日程 11月10日(火) 午後 2月8日(月) 午後
12月14日(月) 午後 3月12日(金) 午後
1月7日(木) 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より、手紙や電話でご案内します。

健康コラム 地域宣伝隊コダレンジャーとプチ筋トレ♪

筋トレは、マシンを使わないとできないと思いませんか？
スキマ時間を使って、座っていても筋トレはできます。
筋トレは筋力や骨を強くするだけでなく、生活習慣病の予防や死亡リスクを減少させることにも効果があります。

例えばこんなときに♪

- テレビを見ているとき
- 電車などを待っているとき
- デスクワークの合間にも

太もも前の筋トレ
4秒間でひざを伸ばし、4秒間で戻そう！
太ももの筋肉を意識してゆっくり行うんだ。

太もも・お尻周りの筋トレ
4秒間でももを上げて4秒間で戻そう！
足のつけ根を意識してゆっくり行うよ。

ふくらはぎの筋トレ
4秒間でかかとを上げて4秒間で戻そう！
ふくらはぎの筋肉を意識してゆっくり行うぜ。

丸ボストレゾド
ブルーベリーパープル
グリーンロードグリーン

病院・診療所等一覧表(医療機関マップ)

応急診療(内科)

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。
(問合の状況により、電話がつながりにくい場合があります。)

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 市内当番医療機関(輪番制)
※詳しくは、市報または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	#8000 または 03-5285-8898	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
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1	042-461-0052
一橋病院	小平市学園西町1-2-25	042-343-1311
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、医療保険制度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きてもらい医療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。

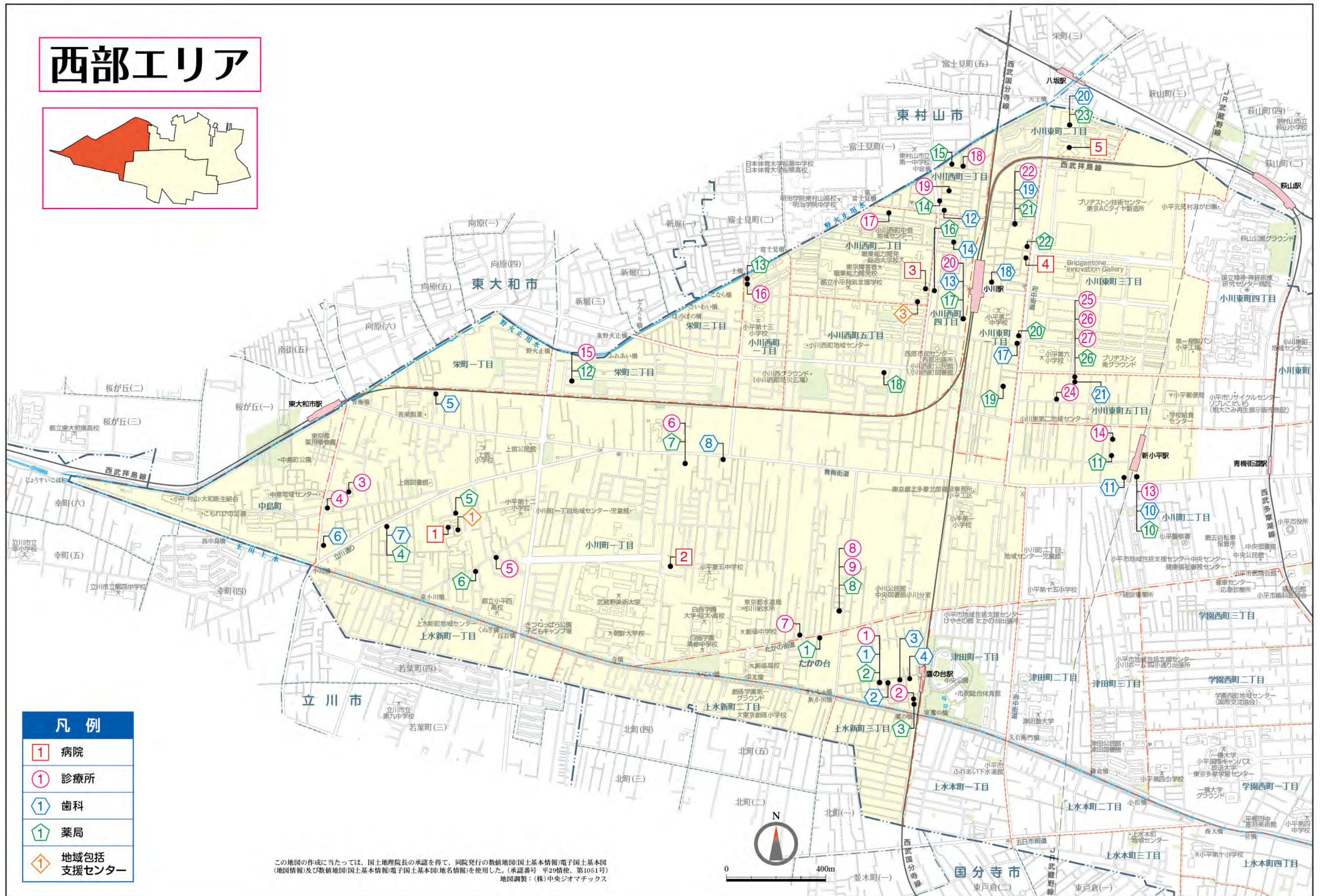
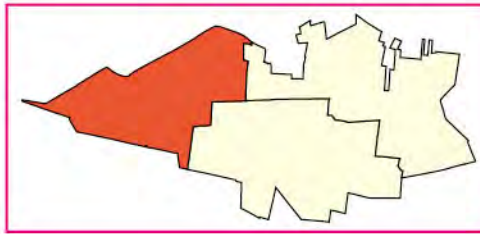
【在宅医療を利用したい方へ】
医師や歯科医師、薬剤師、看護師、リハビリ専門職がそれぞれご自宅を訪問して医療を提供します。医師、歯科医師については、定期的な訪問(訪問診療)や、臨時的対応(往診など)も可能な医療機関があります。

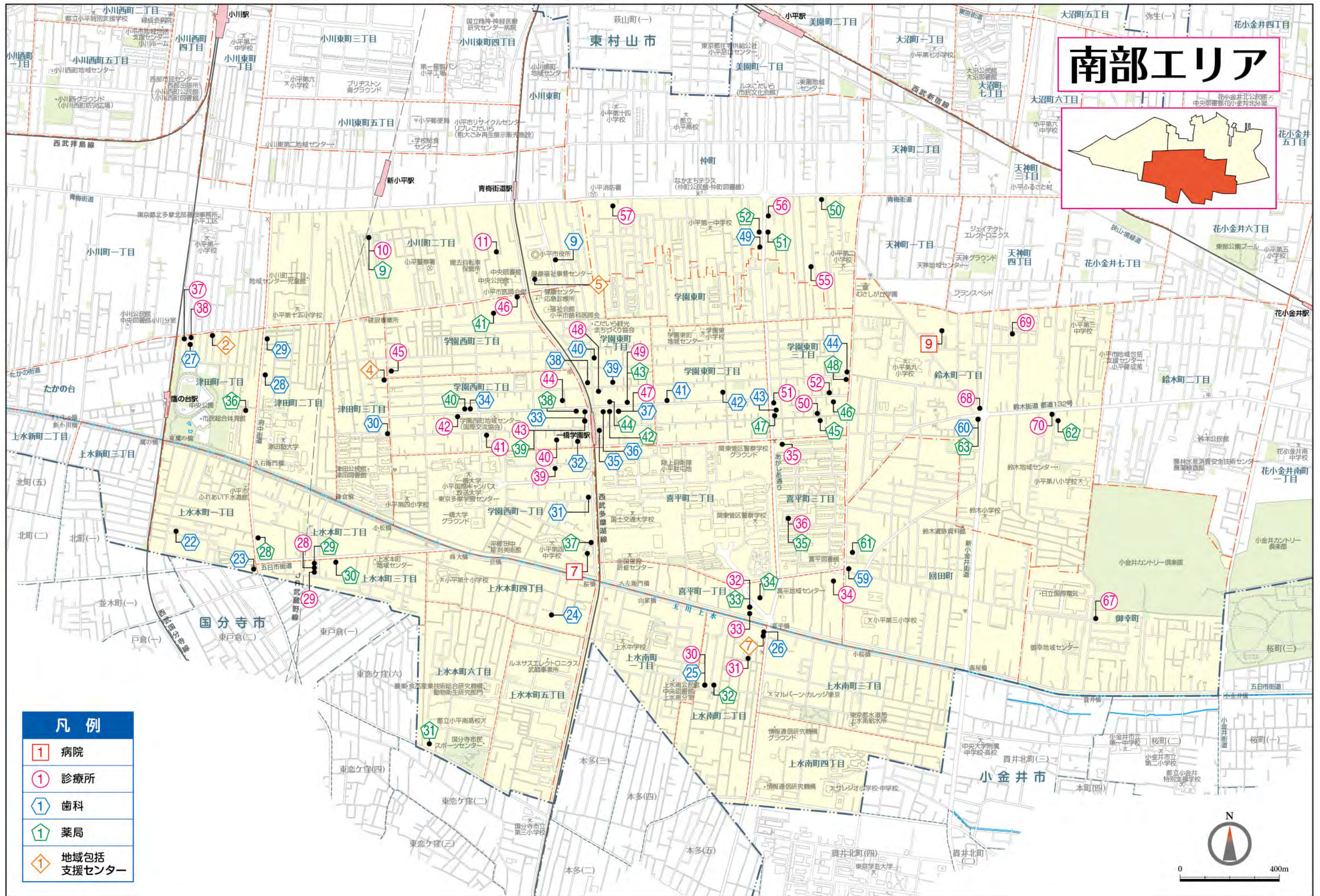
相談先① かかりつけ医(診療所・病院)、歯科医院、薬局にご相談ください(P.16～)。
相談先② 介護保険サービスを利用している場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターの職員にご相談ください。お住まいの地域の地域包括支援センターは一覧表(P.22)をご覧ください。
相談先③ 介護保険サービスを利用していない場合は、お住まいの地域を担当している地域包括支援センター(P.22)にご相談ください。

※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。

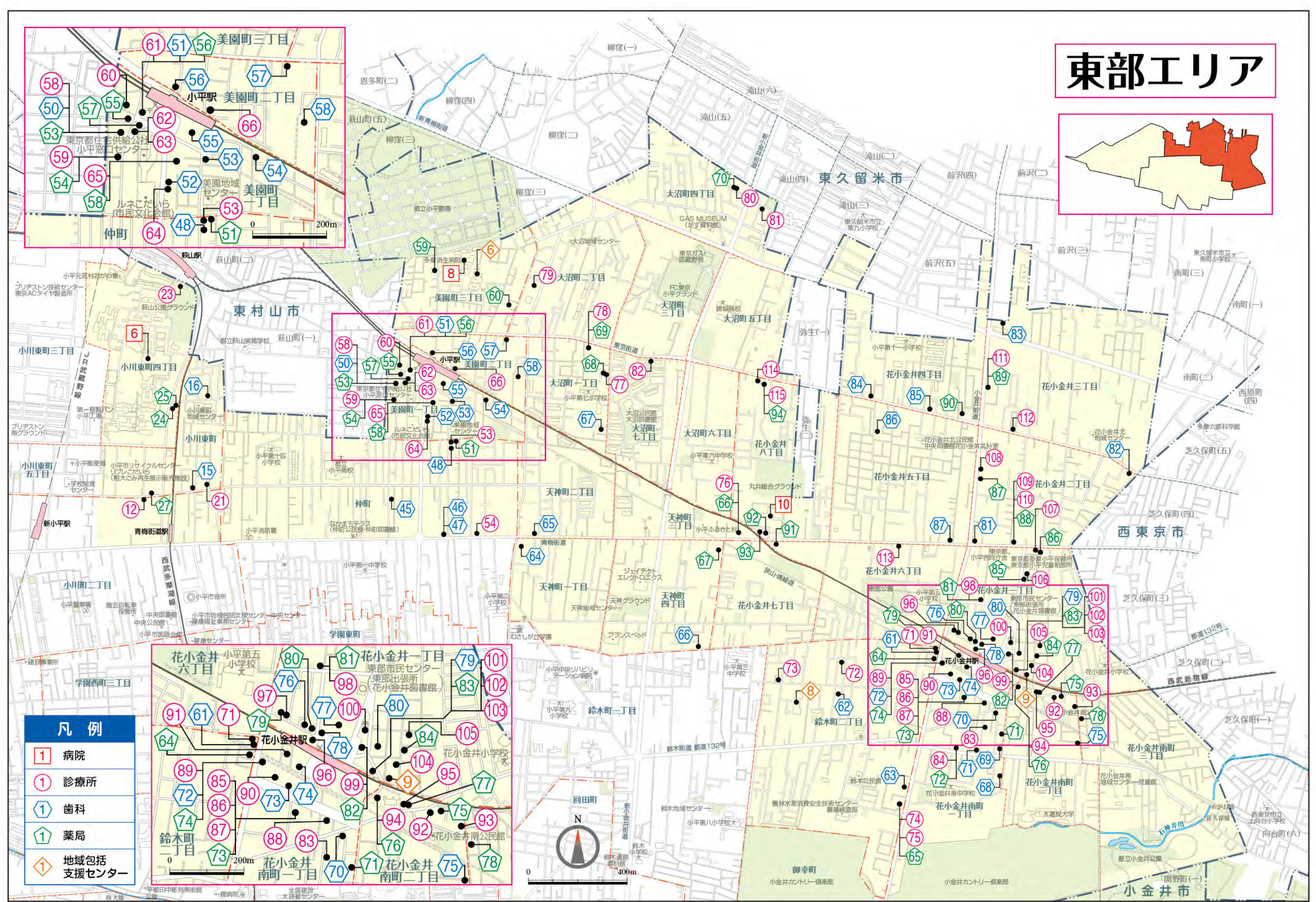
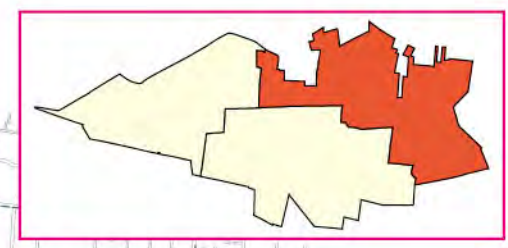
(在宅医療に関する記事の作成には、小平市在宅医療・介護連携推進協議会に協力いただいています。)
※小平市在宅医療・介護連携推進協議会では、在宅医療・介護に関する講演会や普及啓発を実施しています。

西部エリア





東部エリア



小平市内の医療機関、介護事業所、通いの場等、必要な情報が得られるサイトをホームページ上に公開しています。

小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト
URL: <https://chiiki-kaigo.casio.jp/Kodaira>
から検索できます。



「カテゴリから検索」より「詳細区分表示」で医療機関等の診療科や介護事業所等の詳細が検索できます。

*「一覧表示」はカテゴリ別の一覧が表示されます。



カテゴリー	詳細区分表示
病院・診療所、歯科医院、薬局	診療科、訪問診療等 ※検索した個別医療機関等にバリアフリー対応についての記載あり
介護(介護予防) サービス【訪問】	訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問介護、福祉用具、住宅改修等
介護(介護予防) サービス【通所】	デイサービス、通所リハビリテーション、ショートステイ、小規模多機能型居宅介護等
介護サービス【施設】	有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等
居宅介護支援(ケアマネジメント)	居宅介護支援(ケアマネジャー)
地域の居場所・通いの場(高齢者)	交流活動・オレンジカフェ・フレトレなどの通いの場等
相談・地域包括支援センター、公民館	地域包括支援センター等、公民館
免責事項：掲載されている情報について、市は細心の注意を払っておりますが、内容は各団体に帰属するものであり、市が責任を負うものではありません。最新情報については、ご自身でご確認ください。	

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7年11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	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、精神科(水・木)、歯科(火・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、年末年始	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 1-24-1 042-313-5520	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、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
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、年末年始	精神科・心療内科、歯科(月～金)	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	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	土午後、日、祝、年末年始	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	内科、リハビリテーション科	13
10	公立昭和病院(☆)	花小金井 8-1-1 042-461-0052	土、日、祝、年末年始	呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、血液内科、糖尿病・内分泌内科、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・消化器外科、呼吸器外科、心臓血管外科、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

※下表の☆印の病院を受診される場合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7年11月現在)

No.	医 療 機 関 名	所在地 診 療 科 目	電話番号	休 診 日	地図
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

※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 診 療 科 目	電話番号	休 診 日	地図
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	月午後、水、金午後、土午後、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 ダルエルバイダ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
21	小城医院	小川東町 1808-10 内科、小児科 ※日曜及び定期予防接種は予約制	042-342-0036	月午後、火午後、水、木、土午後、日午後、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 公園萩山団地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	トモニこころのクリニック	小川東町 5-7-7 2階 心療内科・精神科	042-313-2555	月午後、土午後、日、祝	11
27	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、日、祝、第2・4・5土、第1・3土午後	11
28	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
29	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
30	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
31	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
32	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
33	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	土午後、日、祝	13
34	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
35	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、祝	13
36	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
37	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
38	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
39	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
40	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

※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			
41	浮田医院	学園西町2-6-10 内科	042-341-0348	木、日、祝、第2土、土午後	12
42	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
43	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、土午後、日午後	12
44	けぶかわ医院	学園西町2-15-1 循環器科、内科	042-348-1300	木午後、土午後、日、祝	12
45	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
46	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、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	ユーファミリークリニック	学園東町1-4-7 ニューオリエントー橋学園203 内科、小児科、アレルギー科、訪問診療	042-312-1400	土、日、祝	12
49	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
50	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
51	あずま眼科医院	学園東町3-4-5 眼科	042-316-5334	月、土午後、日、祝	13
52	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
53	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
54	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
55	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
56	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
57	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
58	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
59	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
60	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
61	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
62	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
63	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
64	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
65	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
66	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
67	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
68	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
69	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
70	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、土午後、日、祝	13
71	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
72	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
73	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
74	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
75	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
76	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、土午後	15
77	遠藤子どもクリニック	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
78	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

※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			
79	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
80	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
81	松木眼科医院	大沼町4-46-12 眼科	042-343-7558	月、火、水、木、金、日、祝、土(第1・3・5)	15
82	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
83	井上耳鼻咽喉科医院	花小金井南町1-13-7 耳鼻いんこう科、気管食道科	042-461-8668	木、土午後、日、祝	15
84	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
85	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
86	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
87	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
88	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
89	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
90	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、土午後、第3金午後	15
91	笠井医院	花小金井南町1-28-14-1 内科、外科 訪問診療専門	042-452-5056	水、土午後、日、祝	15
92	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、こよう門科	042-450-6222	月午後、火、木午後、土午後、日、祝	15
93	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
94	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 5Gビル4F 整形外科	042-452-7066	月、土午後、日、祝	15
95	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
96	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
97	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
98	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
99	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、土午後、日、祝	15
100	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
101	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
102	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)、土日祝午後	15
103	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、土午後	15
104	内藤皮フ科	花小金井1-17-8 皮膚科	042-464-3303	月、火、水午後、木午後、金午後、土午後、日、祝	15
105	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
106	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
107	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
108	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
109	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
110	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
111	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、土午後	15
112	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
113	ハオ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
114	佐々木クリニック	花小金井8-10-26 耳鼻いんこう科、アレルギー科	042-345-4866	水、土午後、日、祝 ※土曜予約制	15
115	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

※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。 19

◆ 歯科診療所 (令和7年11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、日、祝	歯科、小児歯科	11
3	ふじた歯科	たかの台39-6	042-348-1148	木、日、祝、土午後	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	かしわぎ歯科医院	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、土午後	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	一般歯科、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、土午後	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	けやき歯科クリニック	小川町 2-1959-1 ダルエルベイダ2F	042-346-6480	火、水、祝午後	歯科	11
11	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
12	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
13	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 第3アーくビル103	042-348-3811	木、土午後、日、祝	歯科、小児歯科	11
14	ひろ歯科医院	小川西町4-24-7	042-341-9388	水午前、日、祝、土午後	歯科	11
15	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
16	オリバー歯科医院	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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	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 メドリィ樹林1階	042-321-0086	火、日祝午後、土(15時～)	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	12
24	アクロステタルオフィス	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
25	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
26	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
27	有賀歯科クリニック	津田町 1-4-11	042-313-8841	木、日、祝	歯科	12
28	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
29	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
30	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
31	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
32	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
33	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
34	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
35	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
36	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
37	佐藤歯科医院	学園東町 1-3-12	042-345-6648	水、木、日、祝	歯科	12
38	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
39	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
40	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
41	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
42	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
43	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
44	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
45	ひらさわ歯科	仲町 186-5	042-313-5266	火午後、木、土午後、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	14
46	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
47	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
48	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
49	あかしあ歯科	仲町 439-12	042-345-2336	水、日、祝、土午後	歯科、小児歯科、口腔外科	13
50	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、訪問診療	14
51	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
52	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
53	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
54	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
55	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
56	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
57	ルミナス歯科クリニック	美園町 2-16-12 1階	042-313-6664	木、祝、日午後	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	14
58	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
59	榎本歯科医院	回田町 105-8	042-321-4565	木、日、祝、月午後、水午後、土午後	歯科、小児歯科	13
60	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日曜は矯正歯科で開院	歯科、小児歯科、矯正歯科	13
61	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
62	広野歯科医院	鈴木町 2-205	042-462-6213	水午後、木、土午後、日、祝	歯科	15
63	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
64	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
65	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
66	高野歯科医院	天神町 4-22-45	042-343-4902	木、日、祝、土(14時～)	歯科	15
67	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
68	松田デンタルクリニック	花小金井南町 1-11-20 花売番館C	042-469-3117	火午後、水、祝	歯科、小児歯科	15
69	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
70	とある歯科クリニック	花小金井南町 1-13-15 フォートレスセブン102号	042-466-0086	月、木	歯科、小児歯科、口腔外科	15
71	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
72	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

※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。

◆ 歯科診療所 (令和7年11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
73	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
74	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
75	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
76	宇梶歯科医院 本院	花小金井 1-3-28 宇梶ビル2F	042-461-5256	木、土、日、祝	歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科	15
77	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 いなげや花小金井駅前店2階	042-464-8177	年中無休 ※不定期臨時休診あり	歯科、小児歯科、矯正歯科	15
78	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
79	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
80	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	歯科、小児歯科	15
81	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
82	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
83	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
84	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
85	はな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
86	歯科井出医院	花小金井 5-27-2	042-462-1267	木、土午後、日、祝、水午後	歯科	15
87	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7年11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、土午後	11
2	葉樹薬局 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	あすびお薬局 小平店	小川町 1-766	042-349-0721	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、土午後、日、祝	11
9	薬局 森のおくすりやさん	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、土午後	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	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
17	アクア薬局 小川店	小川西町 4-15-8 第3アーくビル105	042-343-5920	土午後、日、祝	11
18	スギ薬局 小平西店	小川西町 5-22-20	042-313-5471	水、日、祝	11
19	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
20	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
21	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
22	そうごう薬局 小平小川店	小川東町 1-30-22	042-313-5901	なし	11
23	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
24	さくら薬局 小平萩山店	小川東町 4-6-12	042-349-1510	土午後、日、祝	14
25	むさし薬局	小川東町 4-6-15	042-345-0689	土、日、祝	14
26	ゆらき薬局 小川東店	小川東町 5-7-7	042-313-6718	日、祝、土午後	11
27	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
28	スギ薬局 上水本町店	上水本町 2-1-6	042-316-8070	日、祝	12
29	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
30	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
31	サンドラッグ恋ヶ窪薬局	上水本町 6-4-1	042-312-0299	日、祝	12
32	金子調剤薬局	上水南町 2-7-2	042-322-6300	日、祝、土午後(14時～)	13
33	アイセイ薬局 小平店	喜平町 1-7-17	042-320-4004	土午後、日、祝	13
34	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)、第2・4土午後、日、祝	13
35	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
36	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
37	コスモ薬局 一橋店	学園西町 1-18-11	042-349-3360	土午後、日、祝	12
38	あかね薬局	学園西町 2-13-30	042-343-6070	土午後、日、祝	12
39	カミデ調剤薬局	学園西町 2-13-37	042-342-3456	土午後、日、祝	12
40	薬局学園ファーマシー	学園西町 2-18-4	042-345-9000	日、祝	12
41	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
42	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
43	さくら薬局 小平学園東店	学園東町 1-4-33 ロイヤルヴィーゼー橋学園1階	042-312-1132	土午後(14時～)、日、祝	12
44	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
45	あんず調剤薬局	学園東町 3-2-16 メゾンエミリート橋1階	042-346-8220	土午後、日、祝	13
46	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
47	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
48	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
49	仲町調剤薬局	仲町 243-3	042-344-8200	木午後、土午後、日、祝	14
50	あい薬局	仲町 348-1 グランドウェール1階	042-349-2254	木午後、土午後、日、祝	13
51	あかしあ通り薬局	仲町 425-7	042-347-5191	土午後、日、祝	13
52	薬局マツモトキヨシ 小平仲町店	仲町 439-1	042-313-2071	土午後、日、祝、年末年始	13
53	うさぎ薬局	美園町 1-2-16	042-347-0688	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。21

No.	薬局名	所在地	電話番号	休業日	地図
54	さくら薬局 小平美園町店	美園町1-2-21 ライオンズグローベ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
55	村野薬局 小平新店	美園町1-3-9	042-344-5767	土午後、日、祝	14
56	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
57	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
58	ドラッグフォーユー調剤薬局 小平店	美園町1-15-2 プレミール小山1階	042-312-3751	土(15時～)、日、祝	14
59	けやき薬局 小平店	美園町3-10-10	042-349-7563	土、日、祝	14
60	三井薬局 小平店	美園町3-31-19	042-349-7755	土、日、祝	14
61	ウェルパーク薬局 小平回田店	回田町100-1	042-329-8266	日、祝	13
62	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
63	北斗調剤薬局	鈴木町1-462-3 Fビル1階	042-324-1101	日、祝	13
64	北斗調剤薬局 花小金井店	鈴木町2-149-18	042-452-6044	日、祝	15
65	おれんじ薬局鈴木町店	鈴木町2-865-97	042-316-5533	日、祝	15
66	スギ薬局 小平東店	天神町3-12-7	042-313-2762	土午後、日、祝、年末年始	15
67	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
68	横田薬局	大沼町1-21-6	042-348-4649	水、土午後、日、祝	14
69	ひまわり薬局	大沼町1-25-11	042-313-6129	土午後、日、祝、年末年始、薬局の指定した日	14
70	稲垣薬局 小平店	大沼町4-43-34	042-344-3103	土午後、日、祝	15
71	三洋薬局	花小金井南町1-12-13	042-462-5118	日、祝	15
72	はなこ薬局	花小金井南町1-15-29	042-452-7205	日	15
73	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
74	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
75	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
76	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
77	清和調剤薬局 花小金井店	花小金井南町2-21-6	042-469-8705	木午後、土午後、日、祝	15
78	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
79	上原薬局	花小金井1-2-21	042-464-2052	日、祝	15
80	クオール薬局 花小金井駅前店	花小金井1-3-26 1階	042-452-3790	木、土午後、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
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

◆ 地域包括支援センター（令和7年11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 フェアビュー 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。

もの忘れチェック会

高齢者支援課 保健・医療・介護連携担当 ☎042-346-9539

「もの忘れが気になるけど、いきなり病院に行くには抵抗がある・・・」という方に対して、簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認を行い、受診が必要な方に関しては、医療機関への紹介状をお渡しします。認知症の定義や最新の治療、認知症予防の生活のポイント等について、専門医による講話（動画視聴）をします。認知症やもの忘れについて気になる方は、お気軽にご参加ください。

もの忘れチェック会



対 象 もの忘れが気になる方で、認知症の診断を受けていない40歳以上の方
持 物 筆記用具、身分証明書
申 込 申込みの時期になりましたら、市報に掲載します。
日 程 年10回
 ＊詳しい日時、場所は、小平市ホームページ（もの忘れチェック会）でご確認ください。

将来のための健康づくり

「今」から始めよう！



健康づくりは普段の私生活のパフォーマンスを最大化するために不可欠であるとともに、豊かな人生を送るための「未来への投資」です。

やる！

その1 運動

「時間がない」「きっかけがない」方には、まず今より10分多くからだを動かすことがオススメです。普段の生活で意識して体を動かしましょう。

運動習慣のない方必見！

あなたは 普段の生活の中で「いつ」「何」をして10分多く動きますか？

いつ

- 買い物のとき
- TVを見ながら
- 帰宅途中
- 休日に
- 電子レンジの待ち時間



何を？

- こだ健体操(P7参照)
- スクワットやストレッチ
- 掃除・洗濯・買い物
- こどもや孫と遊ぶ
- 洗車



こだ健体操
地域宣伝隊
コダレンジャー

座りっぱなしがあなたの寿命を縮める？！

座りすぎ・座りっぱなしによる健康への悪影響が懸念されています。少なくとも30分に1回を目安に立ち上がって体を動かす「ブレイク30(サーティ)」を心がけましょう。
 例：● コマーシャルのときは立つ
 ● スマホやデスクワークなどで集中した後は、ストレッチする



やる！

その2 食事

食事内容と食習慣の見直しは、生活習慣病の予防だけでなく、毎日の生活をより快適に過ごすために重要です。

4つのポイントで見直しませんか？



市内で実施した野菜摂取量測定の結果によると、野菜が足りている人は市民の約4人に1人。今より一皿、野菜をプラス！



果物には便秘の予防や美容に欠かせない栄養素が多く含まれます。毎日、握りこぶし1個分の果物を。
 (例：りんごなら半分、バナナなら1本)

減塩は、小平市民に多い傾向の心疾患を予防するだけでなく、むくみの解消や就寝中のトイレの予防などにも役立ちます。



主食・主菜・副菜のそろった食事と一緒に、日本人が不足しがちな牛乳・乳製品をとることで、栄養バランスのよい食事に。

やる！

その3 禁煙

禁煙すると、健康面や経済面などメリットがたくさんあります。禁煙(卒煙)方法など詳しくはホームページをご覧ください。

小平市ホームページ
「たばこをやめたい方へ」



メリット① 健康を取り戻せる

禁煙を続けると病気のリスクは確実に減ります。



メリット② 周囲の人の健康被害を防ぐ

受動喫煙がなくなり、周りの人が病気になるリスクが下がります。

メリット③ お金・時間の節約ができる

たばこを吸わない分、お金と時間の節約になります。



やる！

その4 睡眠

個人差を踏まえて、量・質ともに十分な睡眠をとることが心身の健康につながります。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！

睡眠に関する推奨事項 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より作成

こども

参考睡眠時間
 …小学生9～12時間
 …中学・高校生8～10時間



成人

睡眠時間の目安
 …6時間以上



高齢者

寝床にいる時間の目安
 …8時間まで



市民の皆さんの健康づくりを応援する健康教室&健康相談を行っています！
 本誌『こだいら健康ガイド(令和8年度版)』P6～P8をご覧ください。

小平市ホームページ
 「各種健康教室、健康相談、健康ポイント事業」

