

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 ライオンズグローブ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	はなご薬局	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
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	アピック薬局 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。

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
持ち物 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。

もの忘れチェック会



将来のための健康づくり



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



何をします?

- 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」

