

令和7年1月1回目 全戸配布

(クリックすると詳細ページに移動します)

「広報いわた」は↓をクリック (全戸配布)

https://www.city.iwata.shizuoka.jp/shiseijouhou/kouhou_kouchou/kouhou_iwata/1013329/index.html

安心できるまち、人が集まるまちへ

広
報
I W A T A
い わ た



ひっぺり ©磐田市

令和7年度 磐田市

健康診断のご案内

健康診断は生活習慣病のリスクを早期に発見するためのものです。
 毎年1回必ず受診して、あなたの健康を守りましょう。
 磐田市では健康診断・がん検診の費用を助成しています。

◆ 3ステップで簡単! 健康診断の申込・予約 ◆

- ・初めて受ける方
- ・令和6年度に受けていない方
- ・令和6年度に受けた内容から変更したい方

令和6年度に
受けた方

① 受診方法を決める

健康診断	加入保険種類	年齢 <small>※令和8年3月31日時点</small>	A 集団バス健診	B 開業医健診	C 人間ドック
	健康診断	国民健康保険	【20歳～39歳】	—	—
【40歳～74歳】			●	●	●
後期高齢者医療保険		【75歳～】	—	●	●
	その他の健康保険	勤務先等の健診を受診してください (市の健診・助成は対象外)			
がん検診・ その他の検診	がん検診などを受ける機会がない磐田市民 検診項目により対象年齢が異なります(詳細は3ページ)				

市へ申込は不要・案内が届いたら予約

② 市へ申込みをする

申込方法

- WEB申込 →
24時間受付OK
おすすめです!



または

- 電話申込み
健康増進課 **0538-37-2011**
(平日 8:30～17:15)

令和7年5月頃から順次、磐田市健康増進課から案内・受診券が郵便で届く

③ 受診日の予約

案内で日程・受診場所等を確認の上、**健診実施機関**へ予約する

[申込み・問合せ先] 磐田市健康増進課 磐田市国府台57-7 iプラザ3階
 ☎ 0538-37-2011 FAX 0538-35-4586

健康診断を1つ選ぶ

対象年齢は、令和8年3月31日時点の年齢

- ★ 磐田市国民健康保険に加入している方……………20～39歳:C、40歳以上:A・B・Cから選ぶ
- ★ 後期高齢者医療制度に加入している方や認定後期に該当する方……………B・Cから選ぶ

A 集団バス健診

おすすめ

▶ 同時にがん検診も受けられます!

自己負担	健診会場	期間
1,700円	市内9カ所 ◆下欄を参照	5月～11月

B 開業医健診

▶ 都合の良い時に、かかりつけ医などで受けられます!

自己負担	健診会場	期間
国保 1,700円 後期 500円	市内の協力医療機関 (約60件)	6月～12月

C 人間ドック

▶ 詳細な検査で、検査当日に医師からの結果説明や専門スタッフによる生活改善などのアドバイスを受けることができます!

自己負担	健診機関	期間
24,390円	磐田市立総合病院健診センター	5月～翌年3月
20,000円	新都市病院予防健診センター	
19,000円	さくら健康管理センター	
26,900円	聖隷健康診断センター(住吉) 聖隷予防検診センター(三方原) 聖隷健康診断センター東伊場クリニック	
19,200円	遠州病院健康管理センター	

- ※国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の未納がない方
- ※自己負担の記載金額は助成額16,000円を差し引いた金額です

【主な検査項目】

対象者	検査項目
国民健康保険加入者	問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図検査・貧血検査 ※眼底検査は、国の定めた基準に該当し、かつ医師の判断により実施
後期高齢者医療制度加入者	問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査 ※心電図検査、貧血検査、眼底検査は、国の定めた基準に該当し、かつ医師の判断により実施
国保・後期 人間ドック	問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図検査・貧血検査・眼底検査 結核・肺がん検査・胃がん検査(胃部X線)・大腸がん検査 等 ※上記以外に腹部エコーや内科診察・結果説明や栄養指導も含まれています。 なお別料金で胃カメラや脳検査等のオプション検査を追加申込できます。

◆集団バス健診会場◆ 「健康診断(特定健診)」・「がん検診」・「その他の検診」

iプラザ(総合健康福祉会館)	アミューズ豊田	竜洋交流センター
ゆめりあ球技場	長野交流センター	豊岡中央交流センター
総合体育館(かぶと塚公園内)	田原交流センター	福田農村環境改善センター

がん検診を選ぶ

対象年齢は、令和8年3月31日時点の年齢

市のがん検診は、がんの早期発見・早期治療を目的に国の指針に基づき実施しています。

★過去4年間に、1度でも磐田市が実施するがん検診を受けた方には、ご案内を送付します。

★国民健康保険加入者で、A集団バス健診を受ける場合は、がん検診を同日に受診できます。

(注意) 年度内に同じがん検診項目を2回受けることはできません。

検診項目	対象	自己負担	受診方法
結核健診・肺がん検診 (レントゲン検査)	40歳以上	無料 (喀痰検査を希望する場合 700円 喀痰検査検診日に75歳以上 500円) 65歳以上の方は年に1回、結核健診を受ける義務があります。 胸部レントゲン検査を受ける機会のない方は受診してください。	集団バス(会場は2ページ参照)
大腸がん検診 (検便2日法)		500円	
胃がん検診 (胃バリウム検査)		1,300円 検診日に75歳以上 500円	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	女性 40歳以上で偶数年齢	40歳～48歳 2方向 1,800円	
		50歳～74歳 1方向 1,000円	
		76歳以上 1方向 500円	
子宮頸がん検診 (ヘラやブラシで子宮口を優しくこすり細胞を調べる)	女性 20歳以上で偶数年齢	20歳～74歳 1,300円	
		76歳以上 500円	

※20歳～38歳の女性には、乳がん検診(エコー検査)・子宮頸がん検診の受診券(自己負担各1,300円)を5月に送付します

★子宮頸がん検診は、以下の開業医でも受診できます。

医療機関	期間
藤井マタニティクリニック	6月～翌年3月
日野産婦人科歯科医院	
西垣ARTクリニック	
あんずクリニック産婦人科	

★結核健診・肺がん検診(喀痰検査)、大腸がん検診のみを希望される方へ
地区巡回バス検診でも受診できます。

検診項目	検診会場	期間
結核健診・肺がん検診 (レントゲン検査)	竜洋地区	5月
	福田地区	6月
	豊岡地区	7月
大腸がん検診 (検便2日法)	豊田地区	8月
	磐田地区	9月

胸部レントゲン車が各地区の公会堂や交流センターなどを巡回します。実施月の前月号「広報いわた」に日程が掲載されます。



その他の検診

対象年齢は、令和8年3月31日時点の年齢

(注意) 年度内に同じ検診項目を2回受けることはできません。

検診項目	対 象	自己負担	受診方法
胃がんリスク判定 (血液検査) 胃粘膜の状態・ピロリ菌を調べる	40・45・50・55・60・65・70歳 (過去に市の胃がんリスク判定を受けたことのない方)	1,300円	集団バス(会場は2ページ参照) 開業医(※)
骨粗しょう症検診 (前腕骨のレントゲン検査)	女性 40・45・50・55・60・65・70歳	700円	
肝炎ウイルス検診 (血液検査)	40歳~74歳 (過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことのない方)	1,100円	
前立腺がん検診 (血液検査)	男性 50歳以上	1,500円 検診日に75歳以上 1,000円	

※ 2ページのB開業医健診と同時受診に限る

★追加のお知らせ

3,000円相当の「歯と歯肉の健診」を無料で受けられるチャンス!

- 【内 容】 むし歯・歯周病等の検査・ブラッシング指導
- 【対 象】 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方(令和8年3月31日時点)
- 【健診場所】 受診券に記載の協力歯科医院
- 【期 間】 5月~翌年3月

※対象者には無料受診券を令和7年5月に送付予定



市の健康診断を受けるメリット

- メリット 1** 無料でサポートが受けられる
 健診結果で生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、保健師・栄養士から一人一人に合った生活習慣の見直しのサポートが無料で受けられます。
- メリット 2** 助成によりこんなにお得です
 自費で受診するより、
 - 健康診断(後期高齢者) 7,000円以上お得
 - 健康診断(特定健診) 9,300円以上お得
 - 人間ドック 16,000円お得
 - がん検診 最大70%お得
 結核健診・肺がん検診は無料
- メリット 3** 集団バス健診がおすすめ
 【40歳~74歳の国保加入者限定】健康診断とがん検診がまとめて受けられるので忙しいあなたにおすすめです。土曜日やレディースデーの日程もあります。

2~4ページに記載の金額や会場・期間は、令和6年12月時点の情報です。令和7年4月以降変更となる場合があります。

ワークピア 磐田 定期講座情報



各講座の詳細についてはHPまたはワークピア磐田までお問合せください。 | <http://workpia.birukan.jp/>

各講座、申し込み方法の詳細については裏面「申込方法について」をご確認ください。

1Day体験会と学びの講座のみ、3/2(日)10:00より随時インターネット申し込みになります。※先着順



1Day 体験会

笑顔と笑声で学ぶ
話し方講座



「第一印象で好印象を与える」をテーマに、笑顔と笑声の力で相手の心に響く話し方を学びましょう。話し方が変わるだけで、コミュニケーションの質が向上し、周りとの信頼関係が深まります。表情や声のトーン、伝え方の工夫などを座学や実践を踏まえて、日常でもすぐに実践できるスキルを身につけましょう!

Let's Enjoy
大人のための
英語



まちがえちゃいけないという心配をせず、自己紹介や簡単な歌で楽しく英語を覚えましょう! 書いてノードに書く時間はほとんどありません。実践あるのみ! 身体を動かして、たくさん声に出して考えるより先に、身体で覚えてしまいましょう。



友田知子
友田知子
はじめの一步を大切に、あなたの伝えたい思いをしっかりと表現できるようにお手伝いします。

NPO法人日本サービスマナー協会
認定マナー講師
教育機関や企業向けのマナー研修や式典の司会を行っている

期 間 | 5/15
曜 日 | 木曜日
時 間 | 19:15~20:30
定 員 | 10名 ※先着順
受講料 | ¥1,000
持 物 | 筆記用具・ノート



▲申込みはこちら



シタカ
シタカ
楽しいという気持ちと大切じ、気持ち参加してもらえたら嬉しいです。

「ドクターDイングリッシュ」発音マスタートレーナー
2007年にシタカとしてアニメのエンディングでメジャーデビュー

期 間 | 4/17
曜 日 | 木曜日
時 間 | 19:00~20:00
定 員 | 10名 ※先着順
受講料 | ¥1,000
持 物 | 筆記用具・ノート



▲申込みはこちら

土曜日 自分だけの「いつでもどこでも副業」

全6回 期間 | 4/5~6/21 時間 | 10:00~11:30
定員 | 12名 講師 | 高橋孝子 受講料 | ¥6,000



▲申込みはこちら

自分のスキルを活かして、やりたいこと・モノを生活スタイルに合わせて副業を考えてみませんか? 基礎(講義中心)や応用(ワーク中心)を行い、副業をしている自分のイメージをしてみましょう。

持 物
筆記用具

月曜日 ポルトガル語

カリキュラムHPにて掲載中
全15回 期間 | 4/7~8/25 時間 | 19:00~20:30
定員 | 10名 講師 | 田村エミリオ
受講料 | ¥15,000 (学務所にテキスト購入あり)



▲申込みはこちら

ブラジル文化を楽しく学びながら、ポルトガル語の文法を基礎をテキストや講師が用意したプリントを使って学びます。

持 物
筆記用具

申込方法について

1

先行受付(来館申込のみ) 講座ごとに受付日/受付時間が決まっています。一覧表にてご確認ください。

受付日	募集定員/席数	受付時間	講 座 名	
3/1(金)	8:50	9:00~9:30	●パッチワークA	●パッチワークB
	9:50	10:00~10:30	●マットピラティスA	●マットピラティスB
	10:50	11:00~11:30	●絵画(第1期)	●エアロビクス火曜日
	12:50	13:00~13:30	●エアロビクス全曜日	●ベビーヨガ
	13:50	14:00~14:30	●リラクゼーションヨガ	●親子ではじめる英会話
	14:50	15:00~15:30	●キッズダンス(リトルクラス)	●ホームソーイング
3/1(土)	15:50	16:00~16:30	●キッズダンス(ジュニアクラス)	●社交ダンス(入門)
			●楽道(宗徳流)	●楽しい南インド古典舞踊
			●チャベット体操	●ハタヨガ

諸注意

- 整理券配布時に定員を超えた場合は抽選会を行います。整理券配布時間に遅れると抽選会に参加できません。
- ご家族以外での代理人申込みはできません。受講料は開講初日にお支払いいただきます。

2

一般受付(来館または電話申込) 3/2(日)10:00~ 一般受付開始 各講座 来館申込/電話での仮申込/お問合せ

- 3/2(日)10:00~申込みがはじまります。
- 電話で空き状況をご確認の上、空きがあれば仮申込ができます。
- 仮申込後は3/31(日)までに来館の上、正式申込をお願いします。
- 3/31(日)までに正式申込(来館受付)ができない場合は、一度ワークピア磐田までご連絡をお願いします。
- 定員に達した講座についてはキャンセル待ちができます。

1Day体験会、学びの講座は3/2(日)10:00から随時コードまたはホームページURLから申し込みができます。

ワークピア磐田

Instagramで情報発信中!

ワークピア磐田で行われる予定の講座やイベント情報を最新で配信しています! 楽しい情報満載でお届けいたしますので、ぜひご活用ください!

★こちらのコードからフォローをお願いします。



駐車場のご案内

来館の際は、以下5ヶ所のPマークの専用駐車場をご利用ください。



ワークピア磐田

(磐田市勤労者総合福祉センター)

☎ 0538-36-8381

住 所 | 磐田市見付(中央町) 2989-3

施設利用日 | 9:00~21:00 休館時間 | 8:30~21:30

休館日 | 年末年始(12/29~1/3)

開館日 | 2025年3/26(水)、8/14(金)、12/25(木)

2026年3/19(金)

定期講座のみならず、会議室やホールの貸し出し、コワーキングスペースの運営もしています。リール活動の場所や研修場所を探している方、起業したいけど、どこから始めたらいいか悩んでいる方、市内・市外問わずご利用いただけます。また、仕事の悩みを相談できる、いまここ相談室(職業総合相談室)も開設しています。

詳しくはワークピア磐田ホームページをご覧ください

<http://www.birukan.jp/workpia/>

ワークピア磐田



検索

主 任 | (株) 磐田市勤労者福祉センター
北沢ビル管理株式会社



スポーツ講座

月曜日 笑いヨガ

全10回 期間| 4/14~9/8 時間| 10:00~11:30
定員| 20名 講師| 平野邦彦
受講料| ¥6,500



おっさま(愛称)と仲間と一緒に感情表現する講座です。手拍子の特徴とし、笑うことを主とした心が軽くなるエクササイズです。

持ち物
室内用運動靴

火曜日 リラクゼーションヨガ

全15回 期間| 4/8~8/19 時間| 13:30~14:30
定員| 25名 講師| 名淵由美子
受講料| ¥12,000



リラックスしながら身体を動かすことで、血行促進や疲労回復など、自律神経を整えることができます。自分のペースで気持ちよく身体を動かしましょう。

持ち物
ヨガマット・タオル

火曜日 チベット体操

全10回 期間| 4/8~8/19 時間| 19:00~20:30
定員| 10名 講師| 松下信義
受講料| ¥10,000



丹田を意識した5つの動作を腹式呼吸で行います。気持ちを落ち着かせて、リラックスしながら行いましょう。1日15分、たたみ1畳の広さがあればお家でも気軽に取り組むことができます。

持ち物
ヨガマット or バスタオル

水曜日 楽しい南インド古典舞踊

全10回 期間| 4/16~8/20 時間| 19:00~20:30
定員| 10名 講師| Maya Shoko
受講料| ¥10,000



力強いステップを踏んだり、裸足で踊ることが特徴です。インドの文化について学び、基本の動きを学びながら、楽しく仲間と一っしょに踊りましょう。

持ち物
ウエットティッシュ(ミニビニール袋) 任意・タオル

木曜日 マットピラティスB

全15回 期間| 4/3~8/28 時間| 19:30~20:20
定員| 15名 講師| 安間亜由美
受講料| ¥15,000 対象| 女性限定



弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです!

持ち物
ヨガマット・タオル

※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

火曜日 エアロビクス 火曜日

全18回 期間| 4/8~9/9 時間| 10:00~11:30
定員| 25名 講師| 柴田悦子
受講料| ¥18,000



筋力UPや骨密度UPにも繋がる有酸素運動を取り入れたエアロビクスです。自分のペースで体を動かすので、運動が苦手な人でも楽しく体を動かすことができます。

持ち物
室内用運動靴・タオル

火曜日 社交ダンス(入門)

全10回 期間| 4/15~8/19 時間| 19:15~20:45
定員| 男性10名 女性10名 講師| 伊藤洋 西川由美子
受講料| ¥13,000
対象| 初心者・久しぶりに踊ってみたい人



仲間といっしょに社交ダンスのマナーやステップの基礎を学びましょう。運動不足やストレス解消にも繋がり、健康的な身体にもなります。

持ち物
ダンスシューズ(モダン用) またはステップが踏める靴

水曜日 ハタヨガ

全15回 期間| 4/9~8/27 時間| 19:30~20:30
定員| 25名 講師| 名淵由美子
受講料| ¥15,000

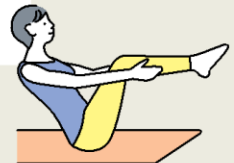


様々なポーズを呼吸に合わせて行い、心を落ち着かせながら、全身の柔軟性・代謝を高めることができるヨガです。

持ち物
ヨガマット・タオル

木曜日 マットピラティスA

全15回 期間| 4/3~8/28 時間| 18:30~19:20
定員| 15名 講師| 安間亜由美
受講料| ¥15,000 対象| 女性限定



弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです!

持ち物
ヨガマット・タオル

※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

金曜日 エアロビクス 金曜日

全18回 期間| 4/4~9/12 時間| 19:00~20:30
定員| 25名 講師| 高塚理栄
受講料| ¥18,000



エアロビクスダンスだけではなく、骨盤調整や足つばなど、身体の調整も行います。週末に楽しく心も身体もリフレッシュしましょう。

持ち物
室内用運動靴・タオル

お知らせ

●やむを得ず、休講または回数短縮・延期となる場合がございます。最新情報はワークピア磐田 HP にてご確認ください。

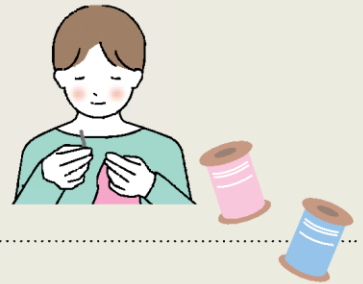
カルチャー講座

月曜日 ホームソーイング

全15回 期間 | 4/14~8/25 時間 | 18:30~20:30
定員 | 12名 講師 | 戸澤智也子
受講料 | ¥16,500

お洋服や小物など、自分の作りたいものを自由に楽しく手作りすることができます。

持ち物 🛒 筆記用具・裁縫道具など



火曜日 パッチワーク A

全10回 期間 | 4/1~8/19 時間 | 9:30~11:30
定員 | 18名 講師 | 青島禎子
受講料 | ¥10,000(材料費が別途かかります)

最初はみんな初心者です。丁寧に指導しますので、作品が完成した時の喜びと一緒に楽しみましょう。※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物 🛒 筆記用具・裁縫道具など



火曜日 パッチワーク B

全10回 期間 | 4/8~8/26 時間 | 9:30~11:30
定員 | 18名 講師 | 青島禎子
受講料 | ¥10,000(材料費が別途かかります)

最初はみんな初心者です。丁寧に指導しますので、作品が完成した時の喜びと一緒に楽しみましょう。※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物 🛒 筆記用具・裁縫道具など



火曜日 絵画(第1期) ※4月~6月

第2期(7月~9月)の講座は6/7(土)9:00から随時インターネット申し込みがはじまります。

全8回 期間 | 4/1~6/17 時間 | 19:00~21:00
定員 | 12名 講師 | 赤堀マサシ
受講料 | ¥8,000

水彩画・色鉛筆画・アクリル画等、講師が用意したいいくつかのモチーフを好きな画材で描くことができます。仲間たちとスケッチや構図、混色等を覚えながら、作品を完成させましょう。

持ち物 🛒 画材道具



水曜日 茶道(宗偏流)

全15回 期間 | 4/16~8/27 時間 | 18:30~20:30
定員 | 8名 講師 | 荻野宗規
受講料 | ¥23,000

お茶で穏やかな安らぎのひとつときを過ごしてみませんか? 堅苦しく近寄り固いと思われがちですが、はじめての方でも「点前」と順序・礼儀・作法を楽しく学べます。

持ち物 🛒 (別途袱紗・懐紙代)



キッズ&ベビー講座

月曜日 ベビーヨガ

全10回 期間 | 4/7~9/1 時間 | 10:00~11:10
定員 | 10組 講師 | 袴田利枝
受講料 | ¥10,000
対象 | 首がすわっている赤ちゃんからOK

産後のママの体型回復を赤ちゃんと一緒に楽しみながら上手に踊れるようになります。楽しみながら上手に踊れるようになります。楽しみながら上手に踊れるようになります。

持ち物 🛒 ヨガマット



火曜日 キッズダンス リトルクラス

全15回 期間 | 4/8~8/26 時間 | 16:20~17:20
定員 | 20名 講師 | 諸星佳苗
受講料 | ¥15,000 対象 | 4歳~8歳

初心者向けのHIPHOPダンスです。最新曲を使って、お友達と一緒に楽しく踊りましょう! ※お子さま1人でレッスンを受けられることが必須です。参観日あり。

持ち物 🛒 室内用運動靴・水筒



火曜日 キッズダンス ジュニアクラス

全15回 期間 | 4/8~8/26 時間 | 17:30~18:30
定員 | 20名 講師 | 諸星佳苗
受講料 | ¥15,000 対象 | 9歳~12歳

ちょっとだけ難易度をあげたHIPHOPダンスです。お友達と一緒にダンスを楽しみながら上手に踊れるようになります。楽しみながら上手に踊れるようになります。

持ち物 🛒 室内用運動靴・水筒



木曜日 親子ではじめる英会話

全5回 期間 | 4/17~8/21 時間 | 11:00~11:45
定員 | 5組 講師 | リチャード・ニールセン
受講料 | ¥7,300 対象 | 1歳~3歳

子どもたちの「心・身体・脳」をバランスよく育てるための語りかけやスキンシップを取り入れています。ママ・パパと一緒に楽しく英語に触れながら、カード遊びや歌に合わせて体を動かしましょう。

持ち物 🛒 動きやすい服装



本人と家族のための 若者就労支援セミナー

参加費
無料
予約不要

働くはじめての一步
一緒に歩みませんか？

令和7年2月16日(日)開催

時間 13:30~16:30(受付13:15~)
場所 ワークピア磐田2F視聴覚室
(磐田市見付2989-3)
申込 不要
(開催時間までに受付へお越しください)
対象 現在無職で就活に踏み出せない方
現状から抜け出せずに悩んでいる方
またはそのご家族の方



基調講演

働きたいけど働けない若者のためにできること
「すべての若者に働く喜びを」
NPO法人青少年就労支援ネットワーク静岡

体験談

動き出している若者の体験談

相談会

個別相談(1組あたり約30分)
*セミナーからご参加いただいた方に限ります
希望者は当日受付時にお申込みください
当日の参加人数によりお待ちいただく場合
があります



お問合せ

NPO法人青少年就労支援ネットワーク静岡 事務局
TEL:0538-37-1351 mail:info@sj-iwata.biz

主催

ワークピア磐田(磐田市指定管理者:東海ビル管理株式会社)
NPO法人青少年就労支援ネットワーク静岡 事務局
磐田市

協力

磐田地区労働者福祉協議会