

元気のヒントがここにある！

亀岡市制 70 周年記念事業



健康いきいきフェスティバル 2025



参加
無料

歯の悩み？からだのこと？生活習慣病が心配？あなたにぴったりの情報が見つかる！
もちろん、無料！キッズコーナーも充実！家族みんなで楽しめます！

11/30 

10:00-15:00
ガレリアかめおか
1階コンベンションホール

詳しく
見る ▶



同時
開催



歯の健康は、人生を豊かにするカギ！

健康
づくり
絵画

表彰作品の展示

小・中学生が「健康づくり」を
テーマに描いた作品です。



終活講演会 2025

10:00-12:00(9:30 開場) 2階大広間

もしもの時は、どの世代にもやってきます。
元気なうちに始める、
人生会議「アドバンス・ケアプランニング（ACP）」

第1部 講演

亀岡市立病院看護部長 **村上恵子** 看護師

「あなたらしく最期まで過ごすための人生会議をしませんか」

先着
200名
要予約

第2部 講演

ACP 運用部会会長 ひがしはら内科眼科クリニック **東原博司** 医師

亀岡市版 ACP「わたしの想い」紹介

申し込む

第3部 事例紹介

亀岡病院訪問看護ステーション

吉井かおり 看護師

居宅介護支援事業所「花もみじ」

加藤朋子 ケアマネジャー



協力

NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト 亀岡市歯科医師会 亀岡市社会福祉協議会 亀岡市地域医療・介護・福祉連携推進会議 亀岡シミズ病院
亀岡市薬剤師会 亀岡市食品衛生協会 京都中部広域消防組合 京都府看護協会 京都府口丹波歯科医師会 京都府歯科医師会
京都府歯科衛生士会丹波支部 京都府南丹保健所 住友生命保険相互会社 ムツミ医院 明治安田生命保険相互会社 (50音順)



亀岡市・亀岡市健康づくり推進会議 0771-25-5004 (健康増進課)



イベント盛りだくさん！



健康シールラリーで
景品ゲット！！

1. 各コーナーでシールを集めよう！
2. 集めたら健康クイズに挑戦！
3. ステキな景品をプレゼント！（数に限りがあります。）

01

ケアのコツ教えます

歯のひろば

歯科医師・歯科衛生士による歯の相談

- 虫歯になりやすさテスト
- フッ化物塗布
- 目で見えるバイ菌
- お口のワンポイントアドバイス



05

キッズもいっしょに体験

おくすりコーナー

■ 薬剤師によるお薬相談
キッズ向け 薬剤師になってみよう！

- ・ お菓子を薬みたいに袋詰め
- ・ 軟こうをまぜて容器に入れる体験



02

カンタン！健康チェック

測定コーナー

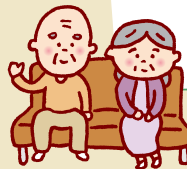
- 血管年齢測定 骨密度測定
- 血圧 身体計測 酸素飽和度 SpO2 測定
- ベビー・キッズの身体計測
- 体成分分析 (InBody) 測定
- スキンチェックとお肌の相談

06

目指せ！輝くバ(ゴコロ)と身体(カラダ)

運動コーナー

- キラリ★ココカラ介護予防塾体験
・ 音楽体操、かんたん筋力トレーニングなど
- ロコモチェック
- レッツ！チャレンジウォーキング



03

将来の変化に備えよう

生活支援コーナー

- 医療・介護の相談
- 最新！福祉用具体験
- ACP（人生会議）を知ろう
- いきいき健幸ポイント制度
- AED・かんたん心肺蘇生体験など



07

見直してみよう！生活習慣

がん・生活習慣病コーナー

- タバコ・アルコールのからだへの影響
・ 肺チェッカー・アルコールパッチテストなど
- 糖尿病ってなあに？
- がん・生活習慣病を知ろう



04

野菜消しゴムもらえるよ

食のコーナー

- 野菜の重さを当てよう！
- 栄養士おすすめレシピを紹介



08

脳と身体をケアしよう

休養・こころの健康コーナー

- いい睡眠をとるためのコツ
- こころの体温計 など

