

## ～食べることは生きること～

お口の健康は、全身の健康とどう関係するの？ むせるようになったらどうしたらいい？  
 歯みがき、入れ歯のお手入れは、どうしたらいい？  
 いつまでも自分の口で、おいしく食べ、元気に生きるために今からできる準備があります。  
 これからの人生を豊かにするために、専門家がわかりやすくお伝えします。

日時 令和 8 年

11 月 29 日 日

午前 10 時～12 時  
(午前 9 時 30 分開場)参加費  
無料

参加方法をお選びいただけます

○定員 200 名(予約制)○

要約筆記あり

※事前申し込み(11 月 18 日まで)  
により手話通訳可

## ■ 会場で参加する

会場：ガレリアかめおか 2 階 大広間

## ■ ご自宅で見える (オンライン参加) ※インターネット環境が必要です

視聴方法：パソコンやスマートフォンからご覧いただけます  
(下記 URL または二次元コードから参加ください)<https://zoom.us/j/92300369372>

## プログラム内容

## 第 1 部 10:00～10:50

講演 「人生 100 年時代のお口の話 ～終活とお口って関係ある？～」

講師 亀岡市歯科医師会会長 いわもり 歯科医院 <sup>いわもり</sup> 岩森 <sup>のぶてる</sup> 正光 歯科医師

## 第 2 部 10:55～11:15

講演 「だれにも食べられない時がくる？～いつまでも口から食べるために～」

講師 医療法人亀岡病院 <sup>すみ</sup> 澄 <sup>あきこ</sup> 晶子 言語聴覚士

## 第 3 部 11:15～11:35

講演 「今日からできるお口のケア・お口の体操」

講師 京都府歯科衛生士会 石川歯科医院 <sup>うの</sup> 宇野 <sup>あや</sup> 文 歯科衛生士申し込み方法 【会場参加】または【ご自宅で見える(オンライン参加)】のいずれかを選択のうえ  
右記 二次元コードまたは電話(下記 健康増進課)でお申し込みください。

↓申し込みはこちら↓

申し込み期間 令和 8 年 10 月 21 日(水)から令和 8 年 11 月 25 日(水)まで  
ご自宅で見える(オンライン参加)は、右記 二次元コード入力の上当日参加も可能です。

お問い合わせ先 亀岡市 健康福祉部 健康増進課 電話 0771-25-5004

聴覚や言語に障がいがあり、電話が難しい場合は、①氏名②年齢(年代)③町名④FAX 番号  
⑤手話通訳の有無を記入のうえ、FAX 0771-24-3070をご利用ください。

# 自分らしい暮らしを守るために

日頃からの  
健康管理の  
パートナー

## かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持とう

### かかりつけ医って？

健康に不安がある時や病気について、なんでも最初に相談できる、必要なら専門医に紹介してくれる身近な地域の医師のことです。

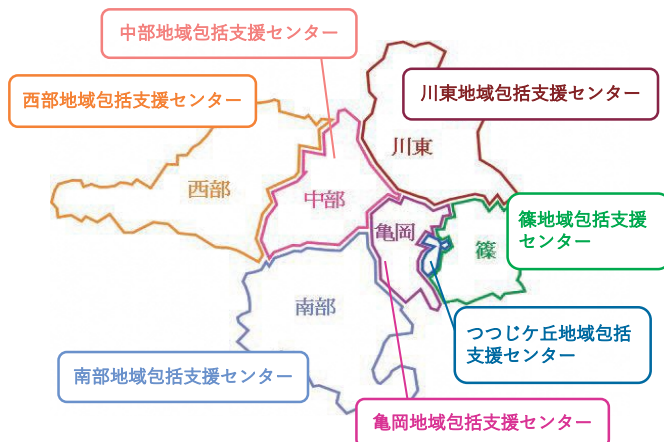
### かかりつけ歯科医師って？

歯が痛くなった時だけ、かけ込む場所ではなく、お口の健康全体を長期的にサポートしていくのがかかりつけ歯科医です。お口の健康は全身の健康につながります。

## あなたの町の地域包括支援センターを知っていますか？

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように、様々な面で支援を行うための相談窓口です。

亀岡市地域包括支援センター 配置図



くわしくはこちらをどうぞ  
(亀岡市公式ホームページ)



## 亀岡市版 ACP 「わたしの想い」

自分の想いを、信頼する大切な人、医療・ケアチームといっしょに  
元気な時から繰り返し話し合い、共有することを  
「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」と言います。(愛称：“人生会議”)

自分が大切にしたい想いについて、安心して話せる人と話し合いましょう。  
「わたしの想い」に記録として残し、想いを周りの人に伝えましょう。

自分はどう生きたいのかなあ？  
どこで過ごしたい？

大切な人は、誰だろう？  
想いを伝えたい人は？



くわしくはこちらをどうぞ

