参加無料

亀岡市
KAMEOKA CITY

元気のヒントがここにある！

健康いきいきフェスティバル 2026

歯のこと、からだのこと、あなたにぴったりの情報が見つかる！
キッズコーナーも充実！見つけて、体験して、家族みんなで楽しめます！









11/29 SUN.

11:00-15:30

ガレリアかめおか　1階コンベンションホール

終活講演会 2026

食べることは生きること

10:00-12:00(9:30 開場)　2 階大広間

第 1 部 10:00-10:50

「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　岩森　正光　歯科医師

第 2 部 10:55-11:15

「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　澄　晶子　言語聴覚士

第 3 部 11:15-11:35

「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　宇野　文　歯科衛生士

要予約

200名

申し込む

POINT! 終活講演会はオンライン参加できます！

パソコンやスマホから視聴できます（要ネット環境）。
公式 HP の配信リンクからご参加ください。

歯の健康は、人生を豊かにするカギ！

歯のひろば

同時開催

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。



公式 HP

協力　NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト　亀岡市学校保健会　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　京都中部広域消防組合亀岡消防署　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　ぴんくりぼんかめおか　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）

1 歯のひろば

歯科医師・歯科衛生士にきく
ケアのコツ

■むし歯になりやすさテスト
■フッ化物塗布
■目で見るバイ菌
■お口のワンポイントアドバイス



2 女性の健康応援！コーナー

いつまでもイキイキと美しく！

■女性の健康づくり
「プレコン」とは？
■お肌チェック！
美肌診断＆美容相談



3 がん・生活習慣病予防コーナー

楽しく学ぼう！

■釣りゲーム！からだのしくみを知ろう
■すい臓がんの真実
■ピンクリボンクイズ
■あなたの飲酒を見守る！
アルコールウォッチ
■COPD って？タバコの真実
■予防できる糖尿病（血糖測定など）

イベント盛りだくさん！



check

健康シールラリーで景品ゲット！！

1. 各コーナーで測定や体験をしてシールを集めよう！
2. 受付で景品をプレゼント！（数に限りがあります。）

4 食のコーナー

はかってみよう！
１日分の野菜

■１日分（３５０ｇ）の野菜当て
■管理栄養士による栄養相談
■おすすめレシピ紹介
■野菜の充足度（ベジチェック）





5 運動コーナー

目指せ！輝くココロとカラダ

■キラリ☆ココカラ介護予防塾体験
■ロコモ・フレイルチェック
■体成分分析（InBody）
Vitality（バイタリティ）
体験版案内



6 おくすりコーナー

薬剤師になって体験してみよう！

■お菓子を薬みたいに袋詰め
■まぜまぜ！自分だけの軟こう作り
■薬剤師によるお薬相談



7 休養・睡眠・こころの健康コーナー

心と体を休めてリフレッシュ！

■睡眠のひみつ
■かわいい腕時計の工作！
よい生活習慣って？
■こころの体温計



8 からだ測定コーナー

かんたん！健康チェック

■ベビー・キッズの身体計測
■身長　体重　血圧　肺年齢
■からだの糖化度
血管年齢・血管健康度
&ストレス度



9 もしものときのために！コーナー

命を守り、自分らしく生きる

■AED をつかってみよう
■かんたんな心肺蘇生体験
■アドバンス・ケア・プランニング
（ACP）って？



10 介護・認知症予防コーナー

将来の変化に備えよう

■いきいき健幸ポイント制度
■かめおか生活安心サポート隊って？
■やってみよう！認知症クイズ
■認知症セルフチェック
■医療・介護の相談
■最新！福祉用具体験