6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です!
～一生を 共に歩む 自分の歯～

●８０歳になっても２０本以上自分の歯を保とう!～『８０２０運動』～

20本以上の歯があれば、噛む力が充分にあり、硬いものでも自分の歯で食べられると言われています。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにするためには、子どもからお年寄りまでの各世代で、歯を失わないようにしっかりとお口のケアをしていくことが大切です。

●歯の健康が全身にも影響する?

歯を失う2大原因は、『むし歯』と『歯周病』によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深く関わっている他、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。

●健康な歯を保つために

むし歯や歯周病を予防するためには、“むし歯菌”と“歯周病菌”を取り除くことが大切ですので、毎日の歯みがきをしっかり行い、歯を失うことを防ぎましょう。

歯と歯の間や、歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいため、歯間ブラシやデンタルフロスなどの用具を使って、しっかり落としましょう。

●かかりつけの歯医者さんをもとう!

しっかり磨いているつもりでも、自分では取り除けない「歯垢」や「歯石」があったり、気付かないうちに炎症が起きている場合もあります。予防のために気軽に相談できるかかりつけの歯医者さんを見つけ、定期的に歯の健診を受けましょう。年1～2回、専門のクリーニングを受けることをお勧めします。

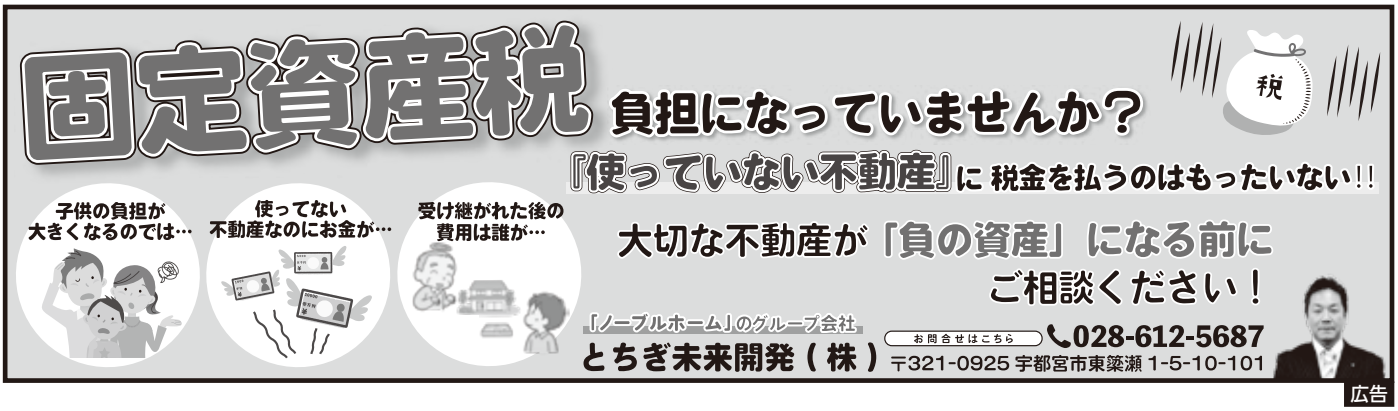
★6月12日・13日に『フッ素塗布』を実施します★

むし歯予防事業の一環として、幼児対象のフッ素塗布を実施しますので、ぜひご参加ください。
対象のお子さんには個別通知を郵送しています（6月と10月にそれぞれ1回ずつ参加できます）。

▶日にち ＝ 6月12日（水）・13日（木）
▶場　所 ＝ 上三川いきいきプラザ　検診ホール
▶費　用 ＝ 無料
▶対　象 ＝ 平成30年4月2日～令和3年4月1日生まれのお子様

※今年度は事前予約制で実施いたします。詳しくは個別通知をご確認ください。

▶問い合わせ先＝子ども家庭課　母子健康係　☎㊿９１３２



消費生活センターにご相談ください

消費豆知識 131

パソコンで警告が出たらサポート詐欺に注意！～70歳以上で大幅に増加～

事例1

パソコンでインターネットを閲覧中に広告をクリックしたところ「ウイルスに感染した」と警告表示が出た。表示された連絡先に電話すると「遠隔操作で復旧させるのにサポート契約が必要」と言われ、指示通りコンビニで5万円分のプリペイドカード型電子マネーを購入し、カード番号をパソコンのカメラで相手に見せた。見せた番号を画面に入力したが、「入力間違いで無効になった」などと言われ、何度も購入と番号の入力をさせられ、結局50万円も支払ってしまった。翌日、メーカーにパソコンの状態をチェックしてもらったら「問題はなかった」と言われた。

事例2

パソコンでニュース記事を見ていたら、突然「ウイルスが侵入した」という警告文が表示され画面が固まり、大音量の警告音も鳴って操作できなくなった。大手ソフトウェア会社のマークとともに表示された連絡先に電話すると、遠隔操作が始まりインターネットバンキングのパスワード等を求められた。作業完了の連絡がきた後、念のため金融機関の口座を確認すると、サポート費用100円のはずが不正に第三者へ200万円が送金されていた。

●パソコン利用中に突然警告画面や警告音を出し、電話をかけさせようとするのは詐欺です。慌てて画面に表示された連絡先に絶対に電話をかけないでください。

●指示されるままに遠隔操作ソフトのインストールに同意したり、サポート契約等の支払いのためにと、プリペイドカード型電子マネー等の購入を求められても応じてはいけません。

●警告画面が表示されたり、万が一遠隔操作ソフトをインストールしてしまっても、自身でパソコンの状態を確認しましょう。警告画面を消したり、遠隔操作ソフトのアンインストールは自身で行うことができます。

＊情報セキュリティ安心相談窓口の電話番号：03-5978-7509
受付時間：午前10時～正午、午後1時30分～5時（土日祝日・年末年始を除く）
メールアドレス：anshin@ipa.go.jp

▼相談日時＝月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時～正午、午後1時～4時
▼相談場所＝上三川町消費生活センター（役場1階　地域生活課内）
▼相談専用電話＝☎㊺9153
まずは、お電話を。消費者ホットライン188でもつながります。

上三川こぼれ話　第21話「上三川の交通網～古代道路編～」

7世紀後半、法によって国家を治める律令制度の確立に伴い、都と地方を結ぶ官道が全国的に整備されました。町域を通る「東山道」は、古代国家が整備した7つの官道のうちのひとつで、都と東北地方を結ぶ幹線道路として重要な役割を担いました。今でいう東北自動車道のような役割でした。

東山道は、近江国（滋賀県）を起点に美濃国（岐阜県）、信濃国（長野県）、上野国（群馬県）を経て、下野国（栃木県）へと至ります。下野国内では、足利郡（足利市）から入って下野国府（栃木市）、下野薬師寺（下野市）、上神主・茂原官衙遺跡、長者ケ平遺跡（那須烏山市）を通って陸奥国（福島県）に入り、多賀城（宮城県）へと至ります。

官道には原則として、30里（約16km）ごとに「駅家」が置かれました。いわゆる道中における中継施設であり、物資を運ぶための馬が飼育され、主に駅間の運搬を担っていました。これが現在の駅伝の語源です。多功の地には田部駅家があったといわれています。

東山道は、各国の国府を結びながら、中央国家に恭順していなかった蝦夷と接する地方へ至る最短ルートでした。いつ頃、どのように整備されたのか分かっていないことが多いですが、政治的・軍事的にとても重要な役割を果たしています。

律令国家の衰退後も諸国を結ぶ幹線道路としての役割を果たしていましたが、江戸幕府による江戸を起点とした街道整備により、西側は中山道、東側は奥州街道へ再編されました。

いつもの通いなれた道がもしかしたら古代から続く道、なんてこともあるかもしれません。

東山道の推定ルート

▼問い合わせ先＝生涯学習課　文化係　☎㊺3510