防災のページ

特別編　北朝鮮から発射された弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合の情報伝達と行動

北朝鮮は過去に例を見ない頻度で弾道ミサイルを発射し、平成28年8月以降、弾道ミサイルの弾頭部分が日本の排他的経済水域（ＥＥＺ）内に落下する事案も起こっています。

万が一の事態に備えるため、国からの情報伝達方法や弾道ミサイル落下時の行動について確認しておきましょう。

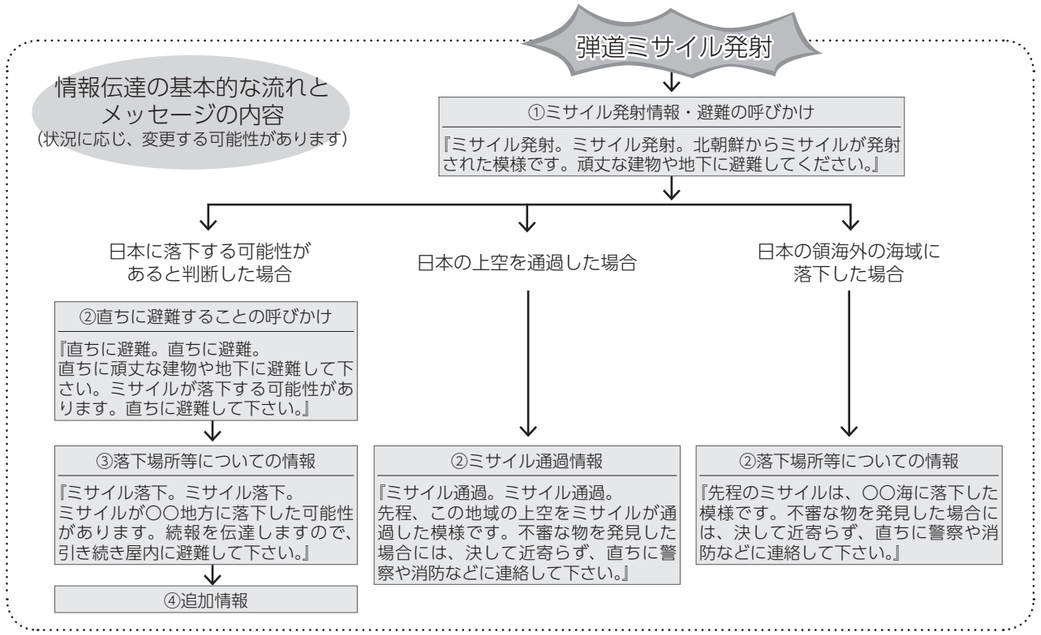
情報伝達方法について

北朝鮮から発射された弾道ミサイルが日本に飛来する場合、弾道ミサイルは極めて短時間で飛来することが予想されます。本年2月7日に北朝鮮西岸の東倉里（トンチャリ）付近から発射された弾道ミサイルは、約10分後に発射場所から約1,600㎞離れた沖縄県先島諸島上空を通過しました。

そのため、仮に北朝鮮から発射された弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合には、全国瞬時警報システム（Ｊアラート）※1を使用し、緊急情報を伝達します。

Ｊアラートを使用すると、市町村の防災行政無線等が自動的に起動し、屋外スピーカー等から警報が流れるほか、携帯電話にエリアメール・緊急速報メール（機種により、設定が必要です）が配信されます。

※1　弾道ミサイル情報、津波警報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国（消防庁を経由）から送信し、市町村防災行政無線（同報系）等を自動起動することにより、国から住民まで緊急情報を瞬時に伝達するシステム



弾道ミサイル落下時の行動

屋外にいる場合

- 近くのできるだけ頑丈な建物や地下に避難してください。
- 近くに適当な建物がない場合は、物陰に身を隠すか地面に伏せ頭部を守ってください。

屋内にいる場合

- できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋へ移動してください。

町では、防災行政無線（災害情報や町からのお知らせが放送されます）を無償貸与しています。

健康情報

歯とお口の健康を保ちましょう

今月の担当

保健師
内村（うちむら）　彩華（あやか）

町の景色は一気に緑に…
自分の生まれ育った町では見ることができなかった水田風景に、毎日癒されています♪

6月4日から10日は、北海道が定める「歯と口の健康週間」です。お口の健康は、おいしく食べるためだけではなく、全身の健康を保つためにも大切です。普段はあまり意識できないかもしれませんが、ご自身の歯とお口の健康について考えてみましょう。

大人のむし歯について

むし歯をもつ人の割合は、10代後半では約60％であるのに対し、20～60代は90％以上と、多くの方がむし歯をもっています。大人のむし歯の多くは、以前治療した歯での再発と歯周病が原因です。

◇歯周病とむし歯の関係

歯周病とは、磨き残しによってプラーク（歯垢）ができることで、歯を支えている歯ぐきに炎症が起こる病気です。歯周病になると、歯ぐきが下がったり、歯と歯の間に隙間ができるため、さらに磨き残しをしやすくなり、むし歯になります。また、歯周病菌は血液を介して全身へ流れるため、誤嚥（ごえん）性肺炎や心疾患などを招いたり、糖尿病を悪化させたりすることもあるため、予防が大切です。

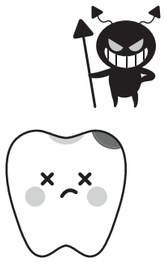
◇歯周病が疑われる症状

①歯ぐきがむずがゆい
②歯みがきの時に血が出る
③口の中がネバネバする
④口臭
⑤歯が長くなった気がする
⑥歯にしみる
⑦歯の間に食べ物が挟まる
⑧歯がグラグラする

※1つでも当てはまる場合は、歯周病（歯肉炎または歯周炎）が疑われます。

むし歯になりやすい人

○歯みがきは1日1回以下
○間食が多い
○甘いものをよく食べる
　⇓むし歯菌が増えるため。
○口の中がよく乾く
　⇓殺菌作用のある唾液が不足し、むし歯菌が増えるため。
○歯並びが悪い
　⇓磨き残しが多くなり、むし歯の再発率が上がるため。
○歯周病がある
　⇓歯と歯の間に隙間ができ、磨き残しが多くなるため。
○かぶせ物や詰め物が多い
　⇓歯の詰め物やかぶせ物が長い年数ですり減り、歯との間にできた隙間にプラークがたまり、むし歯の再発が起こりやすくなるため。
○しばらく歯科に行っていない
　⇓大人のむし歯は、子どもに比べ進行が遅いため、気付かないうちにむし歯になっている可能性が高い。



むし歯の予防方法

①正しい歯みがき

歯ブラシは鉛筆を持つように持ち、力を入れ過ぎず、優しく磨く。特に、詰め物やかぶせ物の境目や、歯周病で歯ぐきが下がった部分は、細かく動かして丁寧に磨く。歯と歯の隙間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使う。

②定期的な歯科検診

年に1回程度は検診を受け、プラークの除去ができているかどうかを確認する。（予防の場合は、健康保険が使えないため、5千円～1万円程度かかる。）

③専門的な歯のクリーニング

プラークの程度により、歯科医師や歯科衛生士による歯のクリーニングを受ける。（6千円前後が目安。歯周病の場合は健康保険適応。）

④なりやすい要因の改善

甘いものや間食を控える、禁煙、ストレスを解消する。糖尿病や更年期障害がある場合、飲んでいる薬によって、歯ぐきが腫れたりすることがあるため、特に注意が必要。