

2月11日（火）放送分

○冬の脱水予防（地域包括支援センター）

冬場は汗をかきにくく、脱水に気づきにくい季節です。しかし、暖房や乾燥した空気、体温調節のための水分消耗により、脱水症状が起こる可能性があります。こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前にお茶や水を飲みましょう。

また、外出時や運動時は特に注意が必要です。温かい飲み物を利用するのも効果的です。脱水予防は健康を守る第一歩です。家族や周囲の方とも声を掛け合い、安心して冬を過ごしましょう。

○全国瞬時警報システム、Jアラートの伝送訓練実施（総務課）

国の全国瞬時警報システム、Jアラートの市町村向けの伝送訓練が、2月12日、午前11時頃に実施されます。

Jアラートは、緊急地震速報や武力攻撃事態等が発生した場合の警報が全国へ瞬時に伝送されるシステムで、町では、今聞いていただいている音声告知放送により、この内容が自動的に放送される仕組みになっています。

2月12日、午前11時頃に「これは、Jアラートのテストです。」という音声で最大音量で流れますが、訓練ですので、お間違えのないようにお願いします。