

# 田村市公式 LINE リニューアル



田村市公式LINEが9月からリニューアルし、これまでよりも便利なアカウントに生まれ変わりました！

新型コロナウイルス感染症のほか、台風や大雨の避難情報など、さまざまな情報をいち早くお友だちの皆さんへ配信します。また今回、直接情報を入手できるボタンを配置し、メニューを目的ごとにまとめたことで検索性が向上。欲しい情報が見つかりやすくなりました。



タブでメニューの切り替えができます！

コロナ情報へ

## 便利機能① 受け取りたい情報を選択できる！

受信設定

受診設定をすることで欲しい情報のみを受け取ることが可能に！

欲しい情報  税金・徴収  防災・防犯  子育て・教育  産業・農業  観光・イベント  スポーツ・文化  労働・雇用  移住・定住  市政だより（広報誌）

## 便利機能② 不具合箇所をLINEで報告！

市民レポート「報・連・相」

道路や防犯灯、公共施設などの不具合箇所を市民の皆さんから「報告・連絡・相談」が可能に！不具合箇所の画像や位置情報をLINEで送信できます。

道路・水路の不具合報告  
防犯灯・街路灯の不具合報告  
公共施設の不具合報告  
水道・下水道の不具合報告  
災害被害の報告  
市民の声

公共施設などの不具合状況を報告することが出来ます。上の画像から報告する内容を選択してください。

## 便利機能③ 知りたい情報に簡単アクセス！

分野ごとのよくある質問に自動応答するチャットボットや市ホームページ、公式SNSへアクセスできるボタンを配置。

届出・証明  
納税  
マイナンバーカード

## 便利機能④ 防災情報をLINEで受け取れる！

受信設定の居住地で市内を選択をした方全員へ配信します。

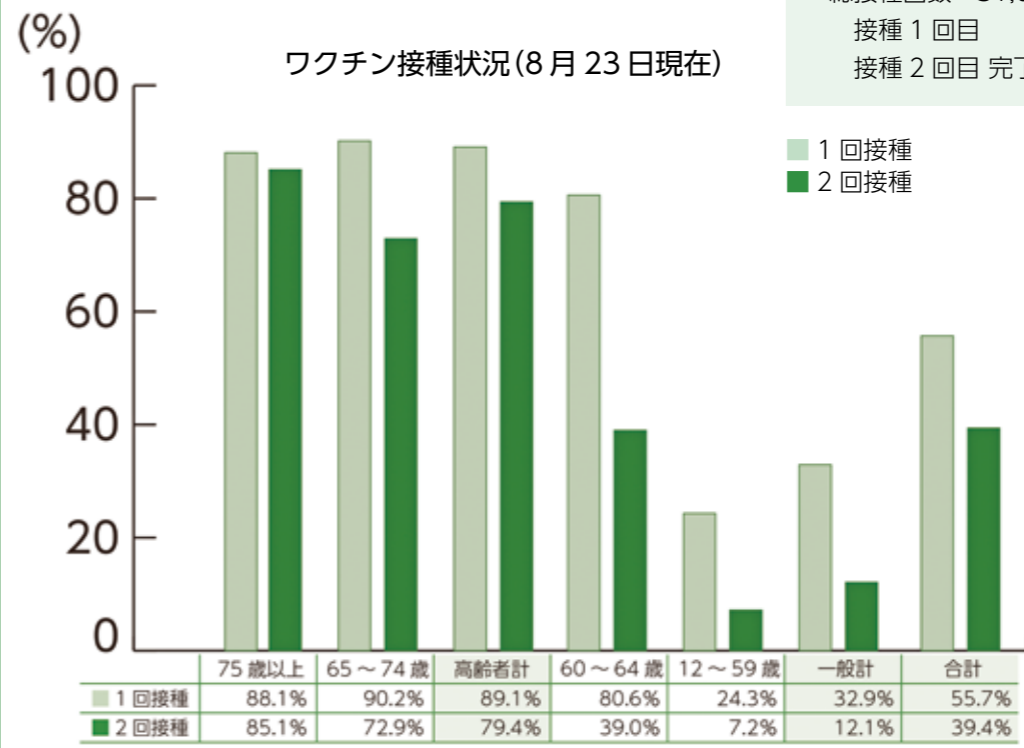
## 便利機能⑤ 天気・当番医・ごみの分別検索

「天気」「病院」「ごみの名前(例:電池)」などのメッセージを送ってみてください。自動で回答します。

## Health Topic 1

### 新型コロナウイルスワクチン接種情報 接種状況をお知らせします

●接種人数  
対象者総数 32,668人 ※4月1日時点  
総接種回数 31,039回 ※8月23日時点  
接種1回目 18,181人 (55.7%)  
接種2回目完了 12,858人 (39.4%)



ワクチン接種の予約受付は、今後もホームページ、LINE、電話、保健課窓口で行います。毎週水曜日の午前9時に予約枠を追加します。個人通知はしませんので、随時ホームページ、電話などで確認をお願いします。予約枠はワクチンの供給量や日程調整などにより十分な枠が設けられず、すぐに埋まる場合があります。

その場合は、翌週の公開をお待ちください。予約コールセンターまたは市ホームページで確認してください。※市ホームページはコチラ▶▶▶

●お問い合わせ先（予約受付はできません）  
保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## Health Topic 2

### 9月10日は世界保健機関（WHO）が定めた「世界自殺予防デー」です。

日本では9月10日から一週間を「自殺予防週間」と定めています。この期間は国、地方公共団体、民間団体などが連携して、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して啓発活動を推進します。

市内の図書館では、「心と命のサポートのためのコーナー」を開設し、心の健康に関する本や生きる支援となる本を紹介していますので、ぜひご家族でご利用ください。

### ★最近、ちゃんと眠れてる？

現代は「ストレス社会」と言われています。こころの病気は誰でもかかる危険性のある病気です。こころの病気も体の病気と同じく、予防と早期発見・早期治療が大切です。また、不眠とうつは密接な関係にあります。うつ病の方の8割以上が何らかの睡眠障害を抱えており、長期にわたる不眠がうつ病発症の原因にもなります。

### ★疲れた心に気づいたら…

うつ病は脳の神経機能に変調をきたしている状態です。心療内科や精神科など、専門家の力を借りるなど、自分ひとりで悩まないで、まずは相談をしましょう。市でも毎月1回、臨床心理士によるこころの健康相談会を行っています。お気軽にご相談ください。

### ★実践！ストレス対処法 コツは「気分転換」

- ①質の良い睡眠 時間の長さより、質が重要。
- ②運動・栄養バランスのとれた生活 体の健康だけでなく、心の健康にも大きな影響が。
- ③休息 安心してくつろげる時間と場所が大切です。
- ④会話 「腹式呼吸」は、精神安定や脳の活性化などの効果が高く、声を出すことで、自然と腹式呼吸になります。
- ⑤笑う 心の緊張をほぐし、免疫機能をも向上します。
- ⑥その他 入浴、熱中できる趣味なども効果的。

あなたは一人ではありません。たくさんの人があなたを支えるために待っています。お気軽にご相談ください。