

LINE公式アカウント栃木県—新型コロナ対策パーソナルサポート

県は、新型コロナウイルス感染症に関する各種情報を発信するため、栃木県—新型コロナ対策パーソナルサポートの運用を開始しました。

最新情報・知りたい情報を配信

県内の患者発生状況、警戒度指標の推移、PCR検査件数等の状況、新たな支援制度等の案内などをお届けします。また、FAQ（よくある質問）により知りたい情報を入手できます。

また、年齢や居住地など、登録された利用者の1人ひとりに合わせた情報発信や、利用者の体調

をアンケート形式で確認し、適切な相談窓口を案内します。

サービスの利用方法

LINEアプリで栃木県—新型コロナ対策パーソナルサポートを友だち登録することで、これらのサービスを利用できます。

利用方法や利用規約については県のホームページをご覧ください。

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/tochigilinekoushikiakaunto.html>



自殺予防いのちの電話

いのちの電話では、毎日フリーダイヤル（無料）の電話相談を受け付けています。

また、24時間365日対応の栃木いのちの電話があります。こころの悩みや、コロナ禍での生活に苦しんでいる方のための電話です。

ひとりで悩まず、あなたの気持ちをお聞かせください。

- ・お名前を告げる必要はありません。
- ・相談内容はすべて秘密です。
- ・研修を受けて認定された電話相談員が相談をお受けします。

フリーダイヤル

■日時 毎日、午後4時～9時

※毎月10日は午前8時から翌日の午前8時まで。

■電話番号 0120(783)556

※IP電話（アプリケーション間の無料通話を除く）からは03(6634)7830（通話料有料）におかけください。

栃木いのちの電話

■日時 24時間365日

■電話番号

028(643)7830（通話料有料）



教室

健康づくり基礎教室

健康診断の結果をもとに生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか？

■日時 11月13日(金)

午前9時15分～午後0時30分
（受付は午前9時～）

■場所 きらら館

■対象者

健康診断を受けた20歳以上の市内在住の方や、そのご家族

■内容

- ・生活習慣病を知る
- ・家でできる運動の実践
- ・バランスの良い食事について

■定員 20名

■持ち物

健診結果、筆記用具、運動できる服装・靴、飲み物（水かお茶）、マスク

■申込期限 11月10日(火)

運動基礎教室

これから運動習慣を身につけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、運動基礎教室に参加してみませんか？

■日時（全2回）

10月20日(火)・30日(金)

午前10時～11時30分

（受付は午前9時45分～）

■場所 きらら館

■対象者

20～74歳の市内在住の方

※主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 20名

■持ち物

運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物（水かお茶）、タオル、マスク

■申込期限 10月16日(金)

健診

12月からの集団検診受付開始

12月以降に実施する集団検診の電話・窓口での申し込みを開始します。

■開始日時 10月1日(木)

午前8時30分～

※検診日程は広報7月号6ページをご参照ください。

※インターネット申し込みは24時間受付しています。5月下旬に送付した受診券のIDとパスワードでご予約ください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、検診当日の来場時間を指定させていただきます。

検診ではマスクを付けてね！

FMゆうがおキャラクター しもぴい

