

# 健康手帳を活用しましょう

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

新型コロナワクチンなどの予防接種の履歴や健康診査等の受診結果はどのように管理されていますか。津市では、予防接種や検診記録などを記入できる健康手帳を最寄りの保健センターで無料で発行しています。健康手帳を日頃の健康管理に役立ててみましょう。

※すでに健康手帳を持っている人で記入スペースがなくなった場合は再発行ができません。



## 予防接種の接種履歴管理

新型コロナワクチンなど、接種後に受け取る接種済証を健康手帳に貼付し管理することができます。

ワクチンはいつ接種したかを忘れがちになりますが、健康手帳に履歴を残せばそんな心配もなくなります。



## 健康診査・がん検診の記録

健康診査やがん検診などの結果を経年的に記録することができます。数値の変化も見やすく、生活習慣を振り返るなど健康管理に役立ちます。

記録することで結果や経過を見直すことができ、健康への意識の向上にもつながります。



## 血圧と体重測定の記録

血圧や体重などの記録ができます。血圧値は、その日の体調や季節、環境によって変動します。

定期的に測定し、日頃から血圧値を知っておくことが健康維持に大切です。



## 健康教育などの記録

各保健センターでは保健師、栄養士による生活習慣病予防や日常生活での生活習慣等についての健康相談などを実施しています。講座を受講した日や、相談した内容や指導内容を記録することができます。日常生活で相談内容を思い出すときなどに役立てましょう。



## 新型コロナワクチンに関する問い合わせ先・相談先

- 津市のワクチン接種の手続きや予約  
津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口(コールセンター)  
☎0570-059567(8時30分～18時、土・日曜日、祝・休日可)
- ワクチン接種に関する質問・相談  
みえ新型コロナウイルスワクチン接種ホットライン  
☎224-2825(9時～21時、土・日曜日、祝・休日可)
- ワクチン接種前後の副反応に関する質問・相談  
三重県新型コロナウイルスワクチン副反応相談窓口  
☎224-3326(24時間、土・日曜日、祝・休日可)
- 津市ホームページ「新型コロナワクチン接種」  
HP 津市 ワクチン



### 接種協力医療機関一覧(個別接種)



HP 津市 接種協力医療機関

### ワクチン接種予約サイト(集団接種)



HP 津市 ワクチン予約