

「とねっと」には、こんな便利な機能もあります。

ご自分の日々の健康状態を記録して、健康づくりに役立てましょう！

## 「とねっと」健康記録のご利用について

埼玉利根保健医療圏地域医療ネットワークシステム「とねっと」には、健康記録の機能(以下『「とねっと」健康記録』という。)があり、ご自身の健康情報【身長、体重、血圧、検査値(検診項目程度)】を参照・登録(更新)することができます。

### ■ 「とねっと」健康記録を利用すると

- 血圧や体重の変化などを記録して、ご自身の健康管理に活用できます。
- 「とねっと」に参加している医療機関の医師が、あなたの健康情報を参照して診療に役立てることもできます。
- 旅行先などで、かかったことのない医療機関を受診することになった場合に、ご自身のスマートフォンで「とねっと」健康記録に登録された情報を医師に見せることで、より多くの情報を医師に伝えることができます。

### ■ どなたでも簡単に利用できます。

- ご自身のパソコンやスマートフォンを使って、手軽に利用することができます。
- 「とねっと」健康記録は、医療機関を受診していない方も利用できます。

### ■ 申込みの方法

- 「とねっと」参加(利用)の申込みの際に、あわせて「とねっと」健康記録の申込みをすることができます。  
⇒ 別紙『「とねっと」参加(利用)同意書』の「とねっと」健康記録パスワード欄に任意の4ケタの数字を記入して提出してください。

※ 利用申込み時に記入するパスワード(4ケタの数字)は、「とねっと」健康記録にログインするとき必要となります。

※ パスワードは、後日、「とねっと」健康記録上で変更することができます。

※ パスワードを忘れた場合は、協議会事務局へお問い合わせください。

### ■ 利用(ログイン)の方法

- 「とねっと」健康記録にアクセスします。⇒ <https://phr.to-net.org>  
※ 協議会ホームページのトップページからもアクセスできます。  
<https://www.saitama-tonet.jp>
- 「かかりつけ医カードID」とパスワードを入力します。  
※ 「かかりつけ医カードID」は、「とねっと」参加後に発行される「かかりつけ医カード」裏面に記載された8ケタの数字です。
- 詳しくは、『「とねっと」健康記録』上で公開している「操作マニュアル」をご覧ください。

【問合せ】協議会事務局

TEL 0480-63-0003 FAX 0480-63-0033

E-mail [tonet@rhythm.ocn.ne.jp](mailto:tonet@rhythm.ocn.ne.jp)