



わく楽通信

I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぼう Technology

謹んで新年のご挨拶申し上げます。
昨年は震災を経験し厳しい年でありましたが人々の絆を強く感じた年でもありました。新しい年の平穏を願いつつ、本年も初心を忘れず皆様のお役に立てるよう頑張りますのでお困りの際は遠慮なくご相談ください。

今月の話題

▼ネットで健康相談～その2～

先月号では、ネット上で専門医の相談が受けられるサービス「かんたん医療相談」をご紹介しました。

今月は、「いつものかかりつけ医がいい」けれど、「病院まで行くのがつらい」といった悩みに答えてくれる受診方法をご紹介します。

サービス名は「**ポケットドクター**」。

その特徴は次の通りです。

- ・スマートフォン、タブレットのアプリ「ポケットドクター」を使います。

- ・初診は実際に診察を受ける必要があります。初診の際、病院で「ポケドクナンバー」をもらい、アプリに入力します。

- ・再診の予約をアプリから行います。あらかじめ予約をしておく、指定の時間にかかりつけ医からビデオ通話がかかってきます。ビデオで会話しながら診察を受けます。ビデオですから患部を見せることもできます。（再診時にポケットドクターを利用できるかどうかは、医師の判断が必要です）

- ・保険が適用されます。（医師の判断によります）

- ・診察料は病院に支払います。

病院ごとに異なる仕組みもあるかと思えます。ご利用前に直接病院にお問い合わせく

ださい。

ポケットドクターは2016年春に始まったばかりのサービスです。

このサービスを利用するには、皆さまのかかりつけ医がポケットドクターを導入している必要があります。

熊本では現在1病院しか導入されていませんが、今後導入が増えることが予想されます。ホームページをご覧ください。

<https://www.pocketdoctor.jp/>

アメリカではすでに遠隔診察が始まり、上場している企業もあります。日本でも少しずつ診察の幅が広がってきているのを感じますね。

先月・今月と、新しい受診方法をご紹介いたしました。

新しいサービスがどんどん現れてきますが、そのどれが自分に合っているのか、見極める目が大切になるのでしょうか。

今月の質問

▼パソコンのゴミ掃除って！

年末は、バタバタと忙しくパソコンまで気が回らなかった皆さんも多いのではないのでしょうか。新年になって一息つけたら、パソコンも掃除とバックアップを忘れないようにしたいものです。

パソコンの掃除は「見えるゴミの掃除」と「見えないゴミの掃除」の2つに分かれます。

【見えるゴミ】

ほこりや画面・キーボードの汚れの掃除。エアダ



スターやディスプレイ用クリーナーが役に立ちます。エアスプレーは、パソコンだけではなく、エアコンやテレビ回りの細かい箇所のほこりを吹き飛ばすときにも使え、1本あると重宝します。

ご使用の際は、注意事項をよくお読みください。

【見えないゴミ】

パソコン内に自動的にたまっていくデータのゴミです。これを掃除するのが「ディスククリーンアップ」です。OS 別に操作方法をご紹介します。

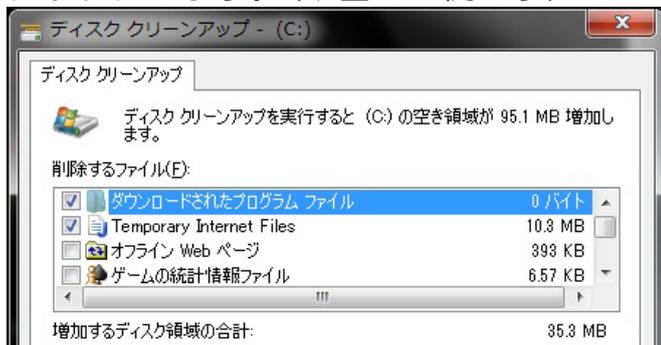
Windows7

【スタート】→【すべてのプログラム】→【アクセサリ】→【システムツール】→【ディスククリーンアップ】の順にクリックします。

ディスクのクリーンアップ：ドライブの選択ウィンドウが表示されます。【▼】からクリーンアップしたいドライブを選択して、【OK】をクリックします。

空き領域の計算が始まったらしばらく待ちます。

削除するファイルにチェック入れ【OK】をクリックします。（下図は一例です）



Windows10

タスクバーの【エクスプローラー】をクリックし、【PC】をクリックします。

クリーンアップしたいドライブを選択したら、【管理】タブから【クリーンアップ】をクリックします。

空き領域の計算が始まったらしばらく待ちます。

削除するファイルにチェック入れ【OK】をクリックします。これらのファイルを完全に削除するかとのメッセージが表示されたら、【ファイルの削除】を選択します。

バックアップを是非！

年賀状で住所が変わったことを知ったら、すぐ住所録データも最新に変更しておきましょう。それが済んだらバックアップのチャンスです。

現時点での大切なデータは、クラウド、USB、外付けハードディスクなどを上手に使ってバックアップをなさってください。

用語辞典

◆ディスククリーンアップ関連用語◆

ディスククリーンアップの工程の中では、削除するデータの種類を選択する画面が表示されます（左図参照）。主要な項目を確認してみましょう。

【ダウンロードされたプログラムファイル】 インターネットを閲覧しているときには自動的に必要なプログラム（=ソフト）が取り込まれることがあります。

【インターネット一時ファイル】 インターネット上で見たページは、次に見たときに少しでも早く表示するためにそのデータがパソコン内に蓄えられます。削除してしまっても問題ありません。

【ゴミ箱】 デスクトップにあるゴミ箱の中身です。

【一時ファイル】 パソコン内にあるソフトは、その仕組みとして現時点でのデータを蓄えているものがあります。

【縮小表示】 フォルダを開くと、その中に保存されているファイルが一目でわかるように表示されますね。このデータが縮小表示です。削除してしまっても自動的に再生します。

これらのファイルは右側にデータの大きさが表示されています。

なるべく容量の大きなデータを削除していただくと効率よくお掃除ができます。ただし、本当に削除してよいのかどうかは入念にチェックをお願いします。