



## 遠隔医療による診察

遠隔医療の診察とは何か、どの様に行われるか、機器のセットアップはどの様にするかについて

### 目次

遠隔医療の診察について (2頁)

Zoom (ズーム) について (2頁)

あなたの安全とプライバシー (2頁)

遠隔医療の診察のためにあなたが準備すること (2頁)

質問がある場合 (2頁)

スマートフォン又はタブレットを使う場合 (3-8頁)

コンピューターを使う場合 (9-12頁)



遠隔医療による診察の間、あなたとプロバイダーはコンピューターあるいはタブレットかスマートフォン上でお互いを見ることが出来ます。

## 遠隔医療の診察について

遠隔医療の診察とはあなたが診察を受けにクリニックに来ることが出来ない時にあなたが必要とする診察を受ける方法です。UW メディセンが行う遠隔診療は Zoom (ズーム) と呼ばれるビデオサービスを使います。

## Zoom (ズーム) について

Zoom であなたは遠距離に居る人と会って話すことができます。それはコンピューターか、タブレットか、あるいはスマートフォンで出来ます。

Zoom の使用は無料です。アカウント (口座) を作る必要がありません。

## あなたの安全とプライバシー

遠隔診療は安全でプライベートで行われます。あなたの写真と音声を記録したり保管したりしません。あなたがクリニックで診察を受ける時と同じようにあなたのインフォメーションは全て守秘されます。Zoom はあなたの健康に関するプライバシーを守るための法律 HIPAA (Health Insurance Portability and Accountability Act) に従っています。

## 遠隔医療の診察のためにあなたが準備すること

- 初めて遠隔診療を受ける前に、Zoom をあなたの機器にセットアップして下さい。
- 必要な物は：
  - プロバイダーがあなたを見ることが出来るようにするために、あなたの顔に直面するカメラを備えたコンピューターか、タブレットあるいはスマートフォン。
  - インターネット接続。
- あなたのインターネット接続を確認したい場合は、[zoom.us/test](https://zoom.us/test) にアクセスしてテストミーティングに参加して下さい。

## 質問がある場合

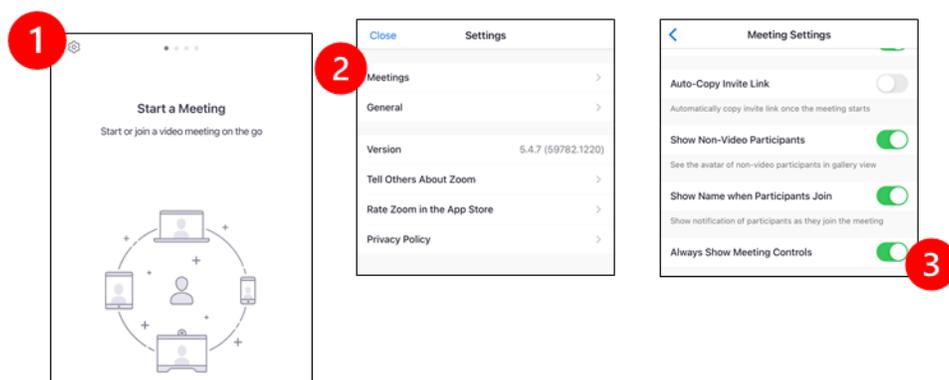
- Zoom のセットアップに助けが必要な場合はこちらのサービス係、**206.520.5100** にお電話下さい。
- UW メディセンの遠隔医療による診療について更に詳しくは、ウェブサイト：[www.uwmedicine.org/virtual-care](http://www.uwmedicine.org/virtual-care) をご覧ください。

# スマートフォンあるいはタブレットを使う場合

## 初めての遠隔診療の前にすること

### ステップ1：Zoomのアプリをダウンロードする。

- Apple App Store（アップル・アプリ・ストア）あるいはGoogle Play（グーグル・プレイ）からZoom Cloud Meeting（ズーム・クラウド・ミーティング）のアプリをダウンロードして下さい。〔プロンプトが表示されたらアップグレードする。〕今後の診察にも同じ機器を使う場合は、このステップを繰り返し行う必要はありません。別の違う機器を使う場合はセットアップを再度行う必要があります。
- もしZoomミーティングのコントロールバーを常に見たければ：
  1. 設定／Settingのアイコン（歯車）をクリックして下さい。
  2. “ミーティング／Meetings”をクリックして下さい。
  3. “ミーティングコントロールを常に表示する／Always show meeting controls”をオン／入 にして下さい。



## あなたのプロバイダーがミーティングに参加する前にすること

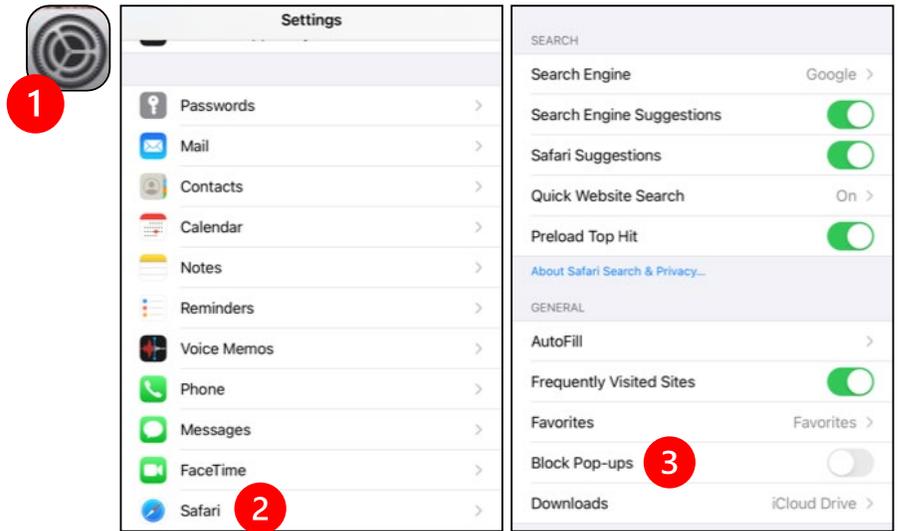
### ステップ2：診察の為に静かな場所を確保する。

- セットアップと接続の為に時間を少なくとも15分とって下さい。
- あなたの機器が電源に繋がっている、あるいは十分に充電されていることを確認して下さい。
- 照明の良い静かな場所に座って下さい。
- 出来れば、診察の為にプライベートな場所を探して下さい。近くに他の人達がいる場合はプライバシーの為にヘッドフォンを使うと良いでしょう。

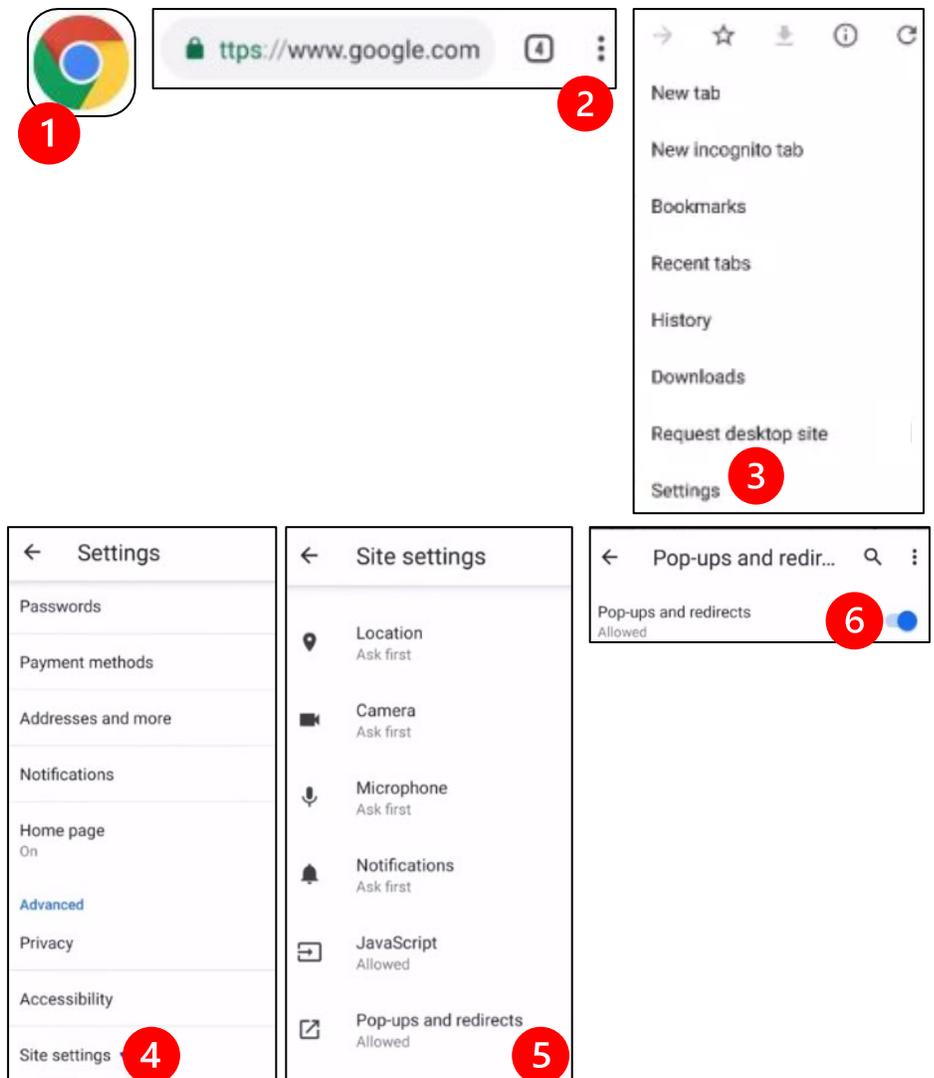
### ステップ 3 : Zoom を開始する。

#### A. MyChart (マイチャート) をお持ちの方

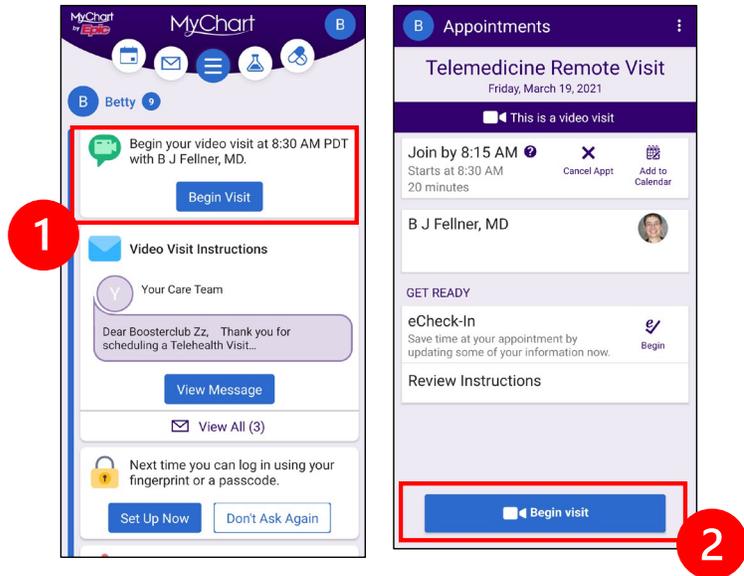
- iPhone あるいは iPad の場合、ポップアップブロッカーを無効にする：
  1. “設定／Settings”をクリックして下さい。
  2. “サファリ／Safari”をクリックして下さい。
  3. “ポップアップブロック／Block Pop-ups”をオフ／切 にして下さい。



- アンドロイドの場合、ポップアップブロッカーを無効にする：
  1. “クローム／Chrome”をクリックして下さい。
  2. 右上にある縦に並んだ3つの点をクリックして下さい。
  3. “設定／Settings”をクリックして下さい。
  4. “サイト設定／Site Settings”をクリックして下さい。
  5. “ポップアップとリダイレクト／Pop-ups and redirect”をクリックして下さい。
  6. “ポップアップとリダイレクト／Pop-ups and redirect”をオン／入にして下さい。



- MyChart のアプリに行きログインして下さい。プロンプトが表示されたら、MyChart をアップグレードして下さい。
  1. “あなたのビデオ訪問を開始する／Begin your video visit” を選択して下さい。
  2. “訪問を開始する／Begin Visit” を選択して下さい。これで Zoom が開始します



- Zoom があなたの名前を尋ねます。あなたの氏名（first name と last name）を入力して下さい。
- 医療プロバイダーが準備出来るまであなたは“待合室／Waiting Room”に配置されるかもしれません。プロバイダーが参加するまでに数分かかることがあります。そのままオンラインのままお待ち頂くようお願いいたします。

### **B. MyChart（マイチャート）を持っていない方**

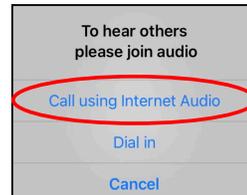
- 遠隔診療前にテキストメッセージであなたの携帯電話へのリンクをお知らせします。
- リンクに従って Zoom のウェブサイトアクセスして下さい。
- Zoom Cloud のアプリを使ってそのリンクを開くことを選択して下さい。（プロンプトが表示された場合）
- Zoom があなたの名前を尋ねます。あなたの氏名（first name と last name）を入力して下さい。
- 医療プロバイダーが準備出来るまであなたは“待合室／Waiting Room”に配置されるかもしれません。プロバイダーが参加するまでに数分かかることがあります。そのままオンラインのままお待ち頂くようお願いいたします。

## あなたのプロバイダーがミーティングに参加する時

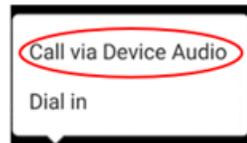
### ステップ4：オーディオ（音声）を繋ぐ

インターネットかデバイスのオーディオを使う事を薦めます：

- iPhone の場合、“インターネットのオーディオを使って電話する／Call using Internet Audio”を選択して下さい。



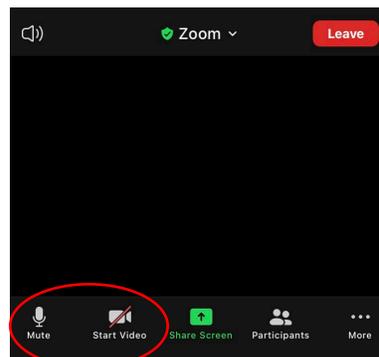
- アンドロイドの場合、“デバイスのオーディオで電話する／Call via Device Audio”を選択して下さい。



- “ダイヤルする／Dial in”を選択した場合は、電話番号のリストが表示されません。電話番号を選択して電話して下さい。（どの電話番号を使っても良いです。）ご使用のスマートフォンあるいはタブレットがあなたの為にミーティング ID と参加者の ID を入力します。

### ステップ5：カメラとマイクをオン／入にする。

- ツールバーの表示を出す為にスクリーンをタップする必要があるかもしれません。
- マイクとスピーカーが消音になっていないことを確認して下さい。ツールバーにある“消音しない／Unmute”をクリックする必要があるかもしれません。
- ビデオが開始されたことを確認して下さい。ツールバーにある“ビデオ開始／Start Video”をクリックする必要があるかもしれません。



ツールバーに“Mute／消音”と“Start Video ビデオ開始”の表記があります。

## ステップ 6：遠隔医療の診察を開始する

これであなたの診察を始める準備ができました。

もしプロバイダーがあなたの姿を見たり声を聴くのが難しかった場合は、このミーティング開始時にあなたが入力した電話番号にプロバイダーが電話をします。タブレットを使っている方は、必要な場合に備えて電話を近くに置いておいて下さい。

## 遠隔診療にコンピューターを使う場合

ここで説明する手順は MyChart（マイチャート）の口座をお持ちの患者の方々が対象です。

**MyChart（マイチャート）のアカウントをお持ちでない方は：**

- 3 頁の”スマートフォンまたはタブレットを使う場合“の手順に従って下さい。
- ステップ 3 に至ったら、6 頁の “B. MyChart（マイチャート）を持っていない方“の手順に従って下さい。

## 初めて遠隔医療の診察を受ける前にすること

**ステップ 1： “会議のためのズームクライアント／Zoom Client for Meetings “をダウンロードする。**

- [zoom.us/download](https://zoom.us/download) にアクセスして下さい。“会議のためのクライアント／Zoom Client for Meetings “という表示の下にある”ダウンロード／Download” ボタンをクリックして下さい。
- Zoom を始動する／Run Zoom を選択して下さい（プロンプト表示がある場合）

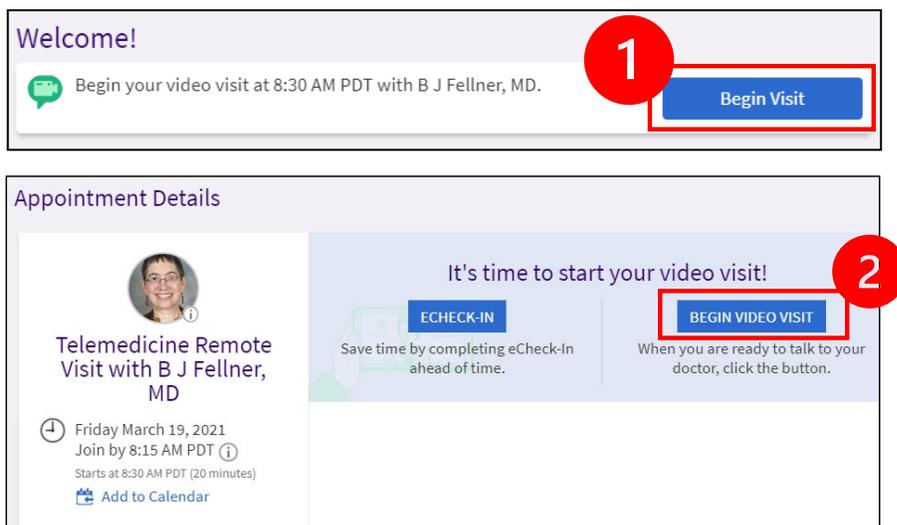
## あなたのプロバイダーがミーティングに参加する前にすること

**ステップ 2： 遠隔診療のために静かな場所を確保する。**

- セットアップと接続の為に時間を少なくとも 15 分とって下さい。
- あなたの機器が電源に繋がっている、あるいは十分に充電されていることを確認して下さい。
- 照明の良い静かな場所に座って下さい。
- 出来れば、診察の為にプライベートな場所を探して下さい。近くに他の人達がいる場合はプライバシーの為にヘッドフォンを使うと良いでしょう。

### ステップ 3 : Zoom を開始する (MyChart/マイチャートを使って)

- [mychart.uwmedicine.org](https://mychart.uwmedicine.org) にアクセスして下さい。
- MyChart (マイチャート) にログインして下さい。
  1. “ビデオ訪問を開始する/Begin your video visit” を選択して下さい。
  2. “訪問を開始する/Begin Visit” を選択して下さい。これで Zoom が始まります。

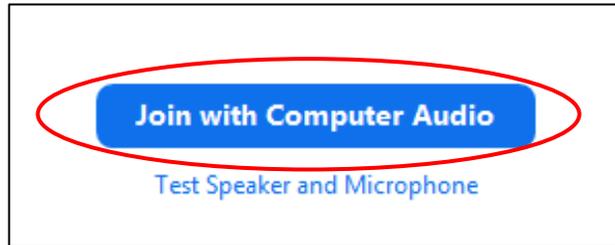


- Zoom があなたの名前を尋ねます。あなたの氏名 (first name と last name) を入力して下さい。
- 医療プロバイダーが準備出来るまであなたは“Waiting Room/待合室”に配置されるかもしれません。プロバイダーが参加するまでに数分かかることがあります。そのままオンラインのままお待ち頂くようお願いいたします。

## あなたのプロバイダーがミーティングに参加する時

### ステップ 4 : オーディオ (音声) を接続して下さい。

- コンピューターのマイクとスピーカーを使うことをお勧めします。“コンピューターオーディオ / Computer Audio” を選択し、“コンピューターオーディオで参加する / Join with Computer Audio /” をクリックして下さい。



- あなたの電話でオーディオ (音声) を使う場合は、“電話する / Phone Call” を選択すると、電話番号のリストが表示されます：
  1. “Dial” セクションに表示される電話番号のどれを使っても良いです。
  2. ミーティング ID を入力するように指示があります。“Meeting ID” セクションに表示された番号を入力し、そして、# を押してください。
  3. 参加者 ID を入力するよう指示があります。“Participant ID” セクションに表示された番号を入力し、そして # を押して下さい。あるいは、# を押すだけで続行して下さい。



## ステップ 5：カメラとマイクのスイッチをオン／入にする。

- ツールバーが表示されるように Zoom のウィンドー内をクリックして下さい。
- マイクとスピーカーが消音になっていないことを確認して下さい。ツールバーにある“消音しない／Unmute”をクリックする必要があるかもしれません。
- ビデオが開始したことを確認して下さい。ツールバーにある“ビデオ開始／Start Video”をクリックする必要があるかもしれません。



“Mute / 消音”と“Start Video / ビデオ開始”の記号が Zoom のツールバーにあります。

## ステップ 6：遠隔医療の診察を開始する

これであなたの診察を始める準備ができました。

もしプロバイダーがあなたの姿を見たり声を聴くのが難しかった場合は、この会議開始時にあなたが入力した電話番号にプロバイダーが電話をします。タブレットを使っている方は、必要な場合に備えて電話を近くに置いておいて下さい。

## ご質問は？

あなたの質問は重要です。質問や心配なことがある場合はあなたの医師か医療プロバイダーに電話して下さい。

- UW メディセンの遠隔医療について更に詳しくは、ウェブサイト：  
[www.uwmedicine.org/virtual-care](http://www.uwmedicine.org/virtual-care) をご覧下さい。
- Zoom の設定の助けが必要な場合はこちらのサービス係、**206.520.5100** にお電話下さい。

## **Your Telemedicine Visit**

*What a telemedicine visit is, how it works, and how to set up your device*

### **Contents**

***About Telemedicine Visits (page 2)***

***About Zoom (page 2)***

***Your Safety and Privacy (page 2)***

***How to Prepare for Your Telemedicine Visit (page 2)***

***If You Have Questions (page 2)***

***Using a Smartphone or Tablet for Your Visit (pages 3-8)***

***Using a Computer for Your Visit (pages 9-12)***



*During a telemedicine visit, you and your provider can see each other on your computer, tablet, or smartphone.*

## About Telemedicine Visits

A telemedicine visit is a way to get the healthcare you need when you cannot come to the clinic to see your provider. UW Medicine telemedicine visits use a video service called Zoom.

## About Zoom

Zoom allows you to see and talk with someone at a distance. It works on a computer, tablet, or smartphone.

Zoom is free to use. You do not need to create an account.

## Your Safety and Privacy

Your telemedicine visit will be safe, private, and secure. Your photo and voice will not be recorded or stored. All your information is protected, just as if you were meeting with your healthcare provider in the clinic. Zoom complies with the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA), which protects your health privacy.

## How to Prepare for Your Telemedicine Visit

- Before your first telemedicine visit, set up Zoom on your device.
- You need to have:
  - A computer, tablet, or smartphone with a camera that faces you, so that your provider can see you
  - An internet connection
- If you want to check your internet connection, visit [zoom.us/test](https://zoom.us/test) to join a test meeting.

## If You Have Questions

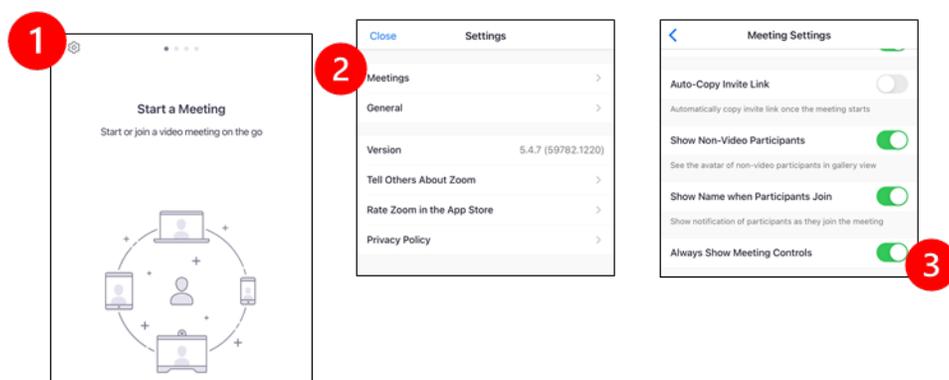
- If you need help setting up Zoom, call our service desk at **206.520.5100**.
- To learn more about Telemedicine at UW Medicine, please visit our website: [www.uwmedicine.org/virtual-care](http://www.uwmedicine.org/virtual-care)

# Using a Smartphone or Tablet for Your Visit

## Before Your First Telemedicine Visit

### Step 1: Download the Zoom app.

- Download the Zoom Cloud Meeting app from the Apple App Store or on Google Play. (Upgrade if prompted.) If you use the same device for future visits, you should not have to repeat this step. If you use a different device, you will need to do the set-up again.
- If you want to see the Zoom meeting control toolbar at all times:
  1. Click on the settings icon (gear).
  2. Click on “Meetings.”
  3. Turn on “Always show meeting controls.”



## Before Your Provider Joins the Meeting

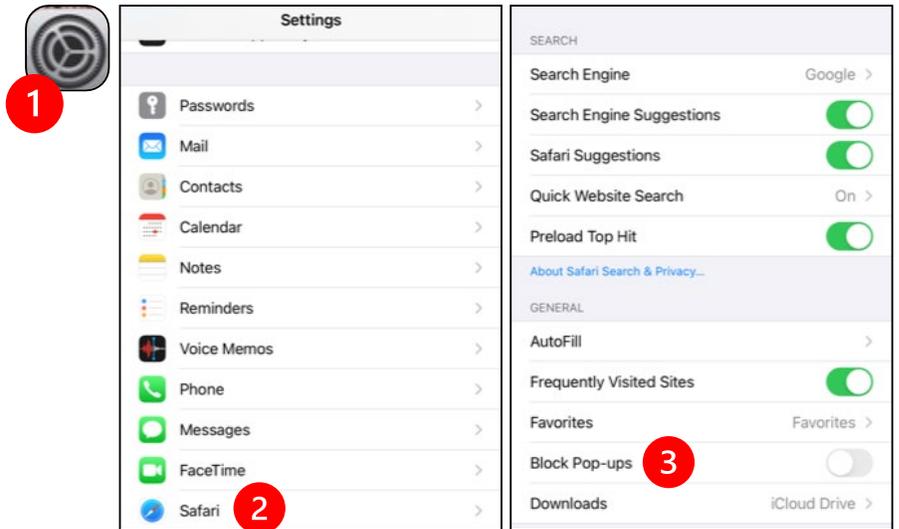
### Step 2: Create a quiet space for your visit.

- Give yourself at least 15 minutes to set up and get connected.
- Make sure your device is plugged in or fully charged.
- Sit in a quiet space with good lighting.
- If you can, find a private place for your visit. If there are other people nearby, you can use headphones for privacy.

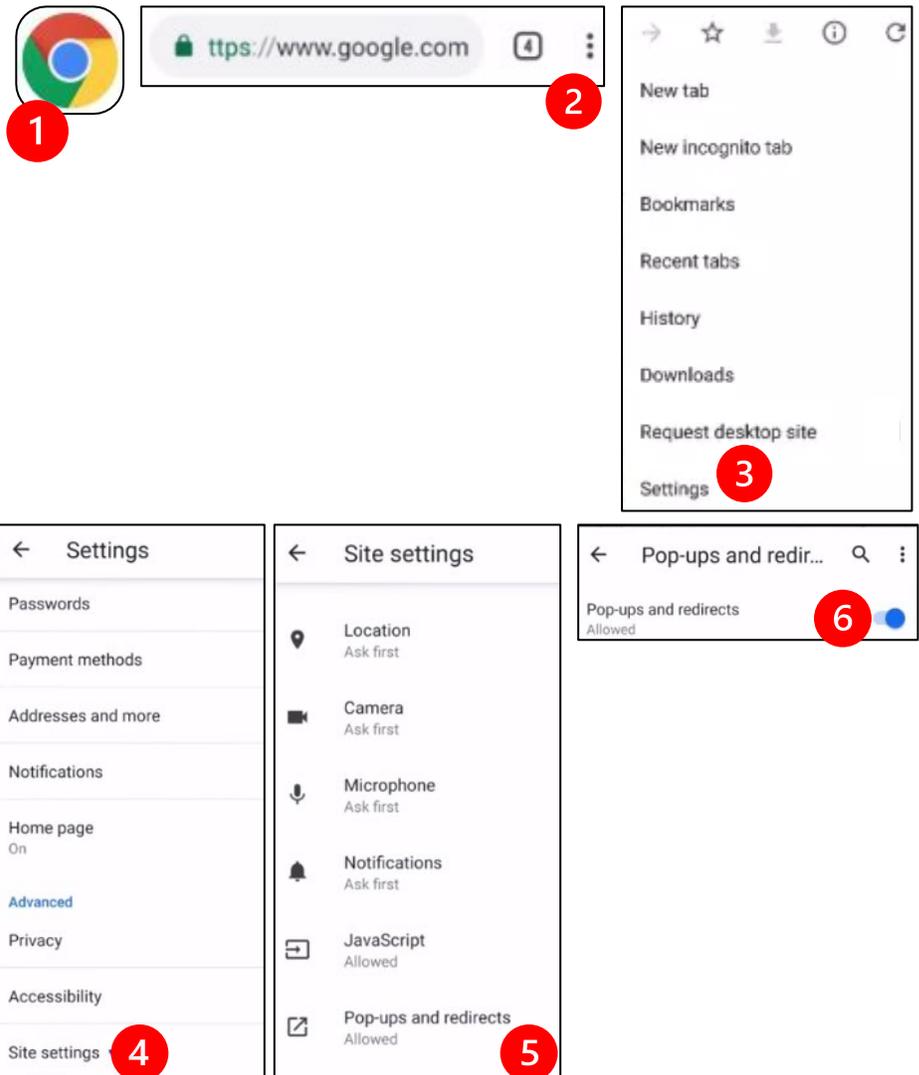
### Step 3: Start Zoom.

#### A. If you have MyChart

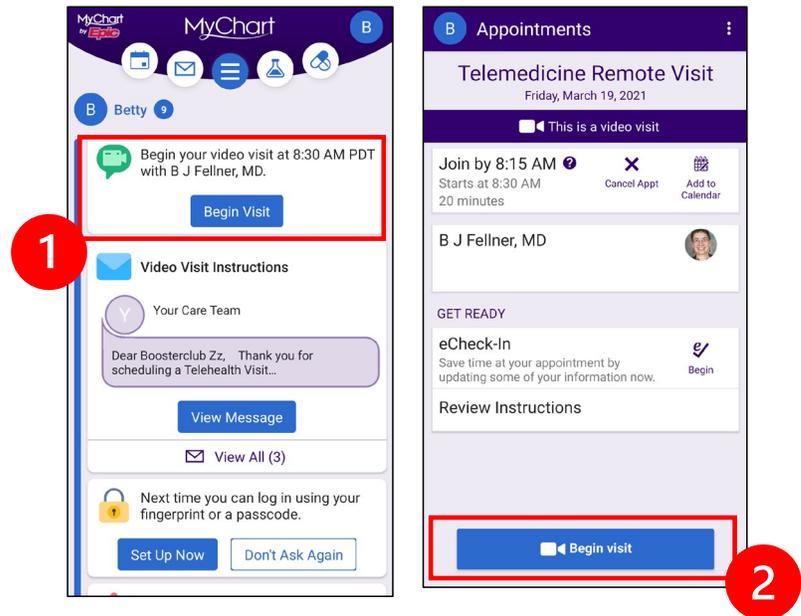
- For iPhone or iPad, disable pop-up blockers:
  1. Click on “Settings”
  2. Click on “Safari”
  3. Turn off “Block Pop-ups”



- For Android, disable pop-up blockers:
  1. Click on “Chrome”
  2. Click on the 3 vertical dots at the top right
  3. Click “Settings”
  4. Click “Site Settings”
  5. Click “Pop-ups and redirect”
  6. Turn on “Pop-ups and redirect”



- Go to the MyChart App and log in. Upgrade MyChart if prompted.
  1. Select the option to “Begin your video visit.”
  2. Select “Begin Visit.” This will start Zoom.



- Zoom will ask for your name. Enter your first and last name.
- You might be placed in a “Waiting Room” while your healthcare provider gets ready to join. It may take a few minutes for the provider to join. Please stay online. Thank you for your patience.

***B. If You Do NOT Have MyChart***

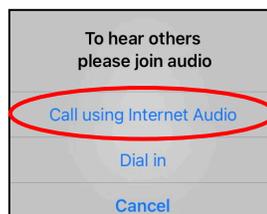
- Before your visit, we will send you a text with a link to your phone.
- Follow the link to get to the Zoom website.
- Choose to use Zoom Cloud app to open the link (if prompted).
- Zoom will ask for your name. Enter your first and last name.
- You might be placed in a “Waiting Room” while your healthcare provider gets ready to join. It may take a few minutes for the provider to join. Please stay online. Thank you for your patience.

## When Your Provider Joins the Meeting

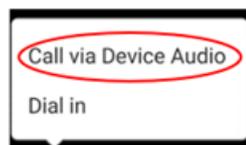
### Step 4: Connect the audio.

We advise using internet or device audio:

- For iPhone, choose “Call using Internet Audio”



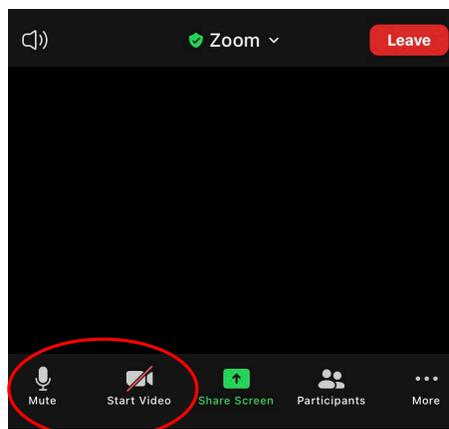
- For Android, choose “Call via Device Audio”



- If you choose “Dial in,” a list of numbers will appear. Pick a number to call. (You can use any of them.) Your smartphone or tablet will enter the meeting and participant ID for you.

### Step 5: Turn on the camera and microphone.

- You may need to tap your screen for the toolbar to appear.
- Make sure your microphone and speakers are NOT muted. You may need to click “Unmute” on the toolbar.
- Make sure your video is started. You may need to click “Start Video” on the toolbar.



*The symbols for “Mute” and “Start Video” are on the toolbar.*

## **Step 6: Start your telemedicine visit.**

You are now ready to start your visit.

If your provider has trouble seeing or hearing you, they might call you at the number that you provided at the start of your session. If you are using a tablet, please keep your phone nearby in case this is needed.

## Using a Computer for Your Visit

These instructions are for patients with a MyChart account.

### **If you do not have a MyChart account:**

- Follow the instructions on page 3 under “Using a Smartphone or Tablet for Your Visit.”
- When you reach Step 3, follow instructions on page 6 under “B. If You Do NOT Have MyChart.”

## Before Your First Telemedicine Visit

### **Step 1: Download “Zoom Client for Meetings.”**

- Go to [zoom.us/download](https://zoom.us/download). Click on the “Download” button under “Zoom Client for Meetings.”
- Choose to run Zoom (if prompted).

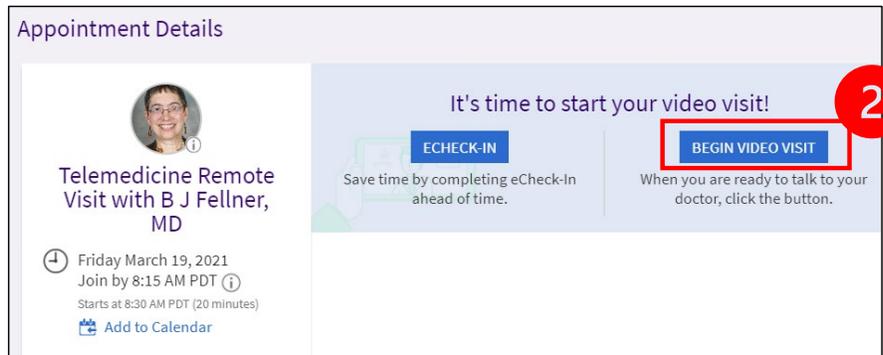
## Before Your Provider Joins the Meeting

### **Step 2: Create a quiet space for your telemedicine visit.**

- Give yourself at least 15 minutes to set up and get connected.
- Make sure your device is plugged in or fully charged.
- Sit in a quiet space with good lighting.
- If you can, find a private place for your visit. If there are other people nearby, you can use headphones for privacy.

### Step 3: Starting Zoom (with MyChart)

- Go to *mychart.uwmedicine.org*.
- Log into MyChart.
  1. Select the option to “Begin your video visit.”
  2. Select “Begin Visit.” This will start Zoom.



- Zoom will ask for your name. Enter your first and last name.
- You might be placed in a “Waiting Room” while your healthcare provider gets ready to join. It may take a few minutes for the provider to join. Please stay online. Thank you for your patience.

## When Your Provider Joins the Meeting

### Step 4: Connect the audio.

- We advise using your computer microphone and speaker for audio. Choose “Computer Audio” and click “Join with Computer Audio.”



- If you are using your phone for audio, choose “Phone Call,” and a list of numbers will appear:
  1. Pick any number from the “Dial” section to call.
  2. You will be asked to enter the meeting ID. Enter the number listed in the “Meeting ID” section, then press #.
  3. You will be asked to enter the participant ID. Enter the number listed in the “Participant ID” section, then press #. Or just press # to continue.



## Step 5: Turn on the camera and microphone.

- Click inside the Zoom window for the toolbar to appear.
- Make sure your microphone and speakers are NOT muted. You may need to click “Unmute” on the toolbar.
- Make sure your video is started. You may need to click “Start Video” on the toolbar.



*The symbols for “Mute and “Start Video” are on the Zoom toolbar.*

## Step 6: Start your telemedicine visit.

You are now ready to start your visit.

If your provider has trouble seeing or hearing you, they might call you at the phone number you gave when you set up your telemedicine visit. Please keep your phone nearby in case this is needed.

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- To learn more about telemedicine at UW Medicine, visit our website: [www.uwmedicine.org/virtual-care](http://www.uwmedicine.org/virtual-care)
- If you need help setting up Zoom, call our service desk at **206.520.5100.**