ほけんだより

—Health topics—

問ほけん課　保健係　☎585-2783
✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

国見町オンライン診療（実証事業）が始まりました

～ 夜間・休日、平日の日中も。いつでも利用できる受診の選択肢をお試しください。 ～



国見町では、町民の皆さんがより安心して医療を受けられる体制づくりの一環として、11 月から「国見町オンライン診療実証事業」を実施しています。

オンライン診療とは、スマートフォンやタブレットなどを使い、自宅などから医師の診察を受けることができる仕組みです。今回の実証事業では、夜間・休日はもちろん、平日の日中も含めて 24 時間利用できる体制を整えています。ぜひご利用ください。

■ 実施期間　令和 8 年 11 月 1 日㊏から令和 9 年 1 月 31 日㊏まで
■ 診療時間　24 時間（土日・祝日も可）
■ 診療科目　小児科および内科

- ファストドクター（新宿ホームタウンクリニック）が対応します。
- 発熱やせき、のどの痛み、吐き気、下痢などの比較的軽い症状に対応できます。
- お薬は、当日に希望の薬局で受け取りができます。自宅への配送も可能です。
- 診療費は、クレジットカードまたはコンビニでお支払いください。

※ 子ども医療受給者証・ひとり親医療受給者証・重度心身障害者医療受給者証をご利用の方は一時負担の上、還付申請をしてください。

○ 子ども医療費助成申請先
ほけん課保健係（☎585-2785）

○ ひとり親医療費助成申請先
福祉課子育て支援係（☎585-2179）

○ 重度心身障害者医療費助成申請先
福祉課社会福祉係（☎585-2793）

受診のながれ

今回のオンライン診療は、国見町における新たな医療提供体制の可能性を検証するための実証事業です。町民の皆さんに実際に利用していただきながら、利用状況やご意見などを踏まえ、今後のより良い医療体制づくりにつなげていきます。

STEP1 アクセス
申込ページ
https://contact.fastdoctor.jp/online/tog_kunimi/
こちらの二次元コードまたは URL から申込ページにアクセスし、受付します。

STEP2 登録
問診の入力、決済情報（クレカ払い or コンビニ払い）などの登録をします。

STEP3 診察スタート
登録電話番号宛に届いたショートメッセージ（SNS）を開き、診察に進みます。

STEP4 薬局へ
登録した薬局に行き、お薬を受け取ります。

伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

慢性腎臓病、早期発見と早期対策を



もり医院
森　一弥　先生

成人の約 8 人に 1 人が慢性腎臓病です。病初期には症状がないことが多く、早期発見、早期対策が大切です。高血圧は最大の原因で、家庭血圧測定をお勧めします。健康診断をうけて、異常があれば結果を放置せず、早めに医療機関に相談してください。

毎月 19 日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月 19 日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べるよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

「芋汁」



【作り方】
① 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
② 鍋に具材と水を入れ、やわらかくなったところで、味噌とだしで味をつける。

【材料】
里芋…4 ～ 5 個、大根…200g、にんじん…1/2 本、豚肉…200g、しめじ…1/2 株、こんにゃく…1/2 枚

◎調味料
味噌…大さじ 4、顆粒だし…小さじ 1、水…800ml

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

里芋で、高血圧を予防しよう！

寒さが感じられる季節となってきました。今回は、秋の季節を味わえる「芋汁」です。里芋のぬめりには、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きがあります。里芋にはカリウムも多く含まれ、体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出し、高血圧予防が期待できます。

秋の夜長に睡眠と休養を見直しましょう

「朝起きても疲れがとれない」「昼間に眠くなる」ことはありませんか？

睡眠は、心と体の疲れを回復させる大切な時間です。国見町の「令和 6 年　健康に関するアンケート調査結果報告書」では、20 歳以上の 76%が「睡眠で休養がとれている」と回答しています。一方で、約 4 人に 1 人は十分な休養がとれていないことになります。

良い睡眠のためには、朝は決まった時間に起きる、日中に体を動かす、寝る前のスマートフォンやカフェインを控えるなど、生活リズムを整えることが大切です。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、成人は 6 時間以上を目安に、必要な睡眠時間を確保することがすすめられています。必要な睡眠時間には個人差がありますので、自分に合った睡眠時間を確保しましょう。

院長先生の診察室から　【第 60 回】



公立藤田総合病院院長
近藤　祐一郎 先生

今年も残すところ 2 ヶ月以内になり、本格的な冬がやってきますので、暖かくしてお過ごし下さい。皆様、今年は健康診断を受けましたか？健康診断の結果で「要精密検査」と判定された場合は、自己判断で放置せず、医療機関を受診してください。かかりつけ医のある方は相談してください。藤田病院では、予約センター・受付にてご案内させていただきます。健康診断の結果（原本）、健康保険証またはマイナンバーカード、薬を服用中の方はお薬手帳もお持ちください。当院では、健康診断の結果を持参された方において、選定療養費（7,700 円）は発生しません。

要精密検査は、病気の早期発見・早期治療の重要な機会ですので、医療機関を必ず受診してください。