

# チャプチェ風



1人分  
**245**  
kcal

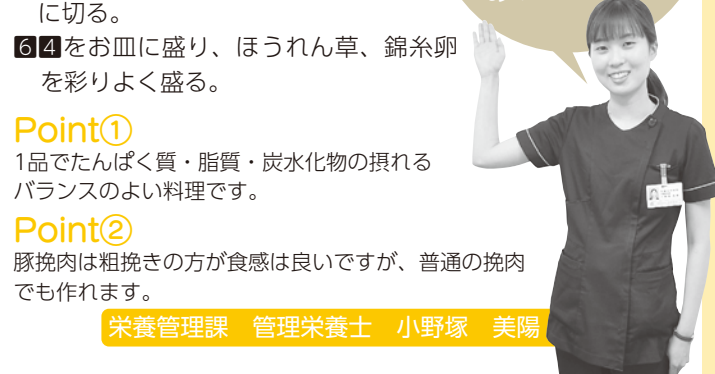
- 材料(4人分)**
- ビーフン.....60g
  - 粗挽き豚挽肉.....120g
  - 人参.....40g
  - シイタケ.....20g
  - サラダ油.....4g
  - ①醤油.....18g
  - ②豆板醤.....2g
  - ③粉末ガラスープ.....5g
  - ゴマ油.....8g
  - ほうれん草.....80g
  - 塩.....少々
  - 錦糸卵.....50g

- 作り方**
- 1 ビーフンを水で戻し、水気をザルできる。
  - 2 人参とシイタケを千切りにする。
  - 3 フライパンにサラダ油を引き、粗挽き豚挽肉・人参・シイタケを炒める。
  - 4 火が通った③に②を入れ混ぜ合わせ、①のビーフンを入れ、香り付けにゴマ油をかけ炒める。
  - 5 塩茹でしたほうれん草を一口サイズに切る。
  - 6 ④をお皿に盛り、ほうれん草、錦糸卵を彩りよく盛る。

**Point①**  
1品でたんぱく質・脂質・炭水化物の摂れるバランスのよい料理です。

**Point②**  
豚挽肉は粗挽きの方が食感が良いですが、普通の挽肉でも作れます。

色とりどりの具材が入っているの  
見た目華やか!  
“ハレの日”の食卓に  
おすすめです!



栄養管理課 管理栄養士 小野塚 美陽

## お知らせ information

### 2022 患者満足度調査

アンケートのご協力をお願いいたします。

日頃より、当院をご利用いただき、誠にありがとうございます。当院をご利用される皆様へ、より良いサービスの提供を目的に、下記のとおりアンケート調査を実施いたします。

アンケート回答期間：  
2022年10月1日(土)～10月31日(月)



※聖隷沼津病院ホームページからもアンケートをご回答いただけます

お持ちのスマートフォンからQRコードを読み取りの上、ご回答をお願いいたします。



聖隷沼津病院 サービス向上委員会

### 聖隷沼津健康診断センターからのお知らせ

沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方へ

## 住民検診実施中

期間：2022年6月13日(月)～10月31日(月)

【特定健康診査・各種がん検診】を行っています。  
この機会にご自分のお体と向き合ってみませんか？

**対象** 沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方

**申し込み** 完全予約制

**電話** 健康診断センター  
TEL：055-962-9882  
ガイダンス [No.2]

**予約受付** 月～金曜日 8:30～17:00  
土曜日 8:30～12:15

ご予約の際は、お手元に届いた「受診券」をご用意のうえ、お問い合わせください。

※詳細につきましては、各市町のHPをご確認ください。



# Numazu せいれい通信

10



### ■せいれいさんぽ③⑥「医事課」

- ・マイナンバーカードによる保険証確認について
- ・後期高齢者医療の窓口負担割合の変更について

### ■食べて健康おすすめレシピ

栄養管理課監修「チャプチェ風」

### ■お知らせ

2022患者満足度調査  
住民検診実施中

### ■外来担当一覧表



TEL.055-952-1000  
FAX.055-952-1001  
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



## 医事課



マイナンバーカードの  
保険証確認を導入しました!

当院では、2022年7月からマイナンバーカードを利用して毎月の保険証確認ができるようになりました。顔認証付きカードリーダーを総合受付右端に設置しておりますので、是非ご利用ください!



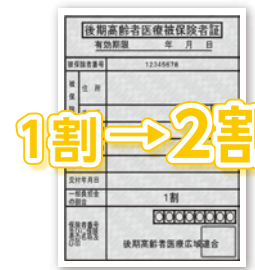
### 保険証確認の受付手順

- ①マイナンバーカードをカードリーダーに置く
  - ②顔認証またはマイナンバーカードのパスワードの入力(保険証連携をしていない場合は、その場で手続き可能です)
  - ③オンラインで医療保険資格を確認
- \*初診の患者さんは、受付で保険証の確認をさせていただきます。
  - \*当院は、薬剤情報・特定健診情報の取得は、未対応となっております。

### 後期高齢者医療に加入されている方は窓口負担割合が変更となります。

2022年10月1日より、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割に変わります。  
例) 9月30日まで1割負担5,000円→  
10月1日より2割負担10,000円

●外来の負担増加に伴う配慮措置について  
窓口負担割合が2割となる方には、外来の負担増加を月3,000円までに抑える配慮措置があります。詳しくは、都道府県の「後期高齢者医療広域連合」、各市町の「後期高齢者医療担当窓口」にお問い合わせください。



受診の際は、必ず新しい保険証をご持参ください!

1割⇒2割