

注意!

【高尿酸血症】尿酸が高め

基準値	[血清尿酸] 7.0mg/dl以下
-----	--------------------------

血液中に尿酸が増えすぎると、痛風発作や尿路結石、腎臓障害を起こします。

変えよう!
生活習慣



水分補給をしっかり行う

プリン体の多い食品のとりすぎに注意する

お酒の飲みすぎに注意する

厚別区 相談先一覧

厚別区介護予防センター

身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。

※「担当地区」は、各まちづくりセンターの管轄地域で標記しております。お住まいの地区を担当する介護予防センターにお問い合わせ下さい。

介護予防センター 厚別西東

厚別区厚別町山本750-6
☎896-5019
担当地区 ●厚別西 ●厚別東

介護予防センター もみじ台

厚別区厚別町下野幌38-18 ディ・グリューネン内
☎898-8660
担当地区 ●もみじ台

介護予防センター 厚別中央・青葉

厚別区厚別中央5条6丁目5-20 かりふ・あつべつ内
☎896-1475
担当地区 ●厚別中央 ●青葉

介護予防センター 大谷地

厚別区大谷地東5丁目7-10 ナーシングヴィラ大谷地内
☎894-6110
担当地区 ●厚別南

厚別区地域包括支援センター

認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。

厚別区第1地域 包括支援センター

厚別区厚別町山本750-6

☎896-5077

担当地区 ●厚別西 ●厚別東 ●もみじ台

厚別区第2地域 包括支援センター

札幌市厚別区厚別南5丁目1-10

☎375-0610

担当地区 ●厚別中央 ●青葉 ●厚別南

厚別老人福祉センター

高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。

厚別区厚別中央1条7丁目17-25

☎892-2211

厚別区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

厚別区厚別中央1条5丁目

厚別区民センター1階

☎895-2483

厚別区保健福祉課

厚別区厚別中央1条5丁目

☎895-2489

札幌市コールセンター ちょっとおしえて コール

札幌市のさまざまな制度や手続き等の問い合わせのほか、施設、行事、公共交通案内など、暮らしのちょっとした質問や、市役所、区役所のどの部署に聞いたらよいか分からないときでも安心です。

☎222-4894

札幌市 消費者センター

悪徳商法や契約に関するトラブル、消費生活全般に関する相談や苦情の相談窓口です。

☎728-2121

救急安心センター さっぽろ

救急医療相談に看護師が24時間・365日対応する、電話による相談窓口です。

#7119

または

☎272-7119



#7119
救急安心センターさっぽろ