

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と行う

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



西区 相談先一覧

西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 八軒

西区八軒5条西3丁目4-8 コーポ八軒1階

☎624-7026

担当地区 ●八軒 ●八軒中央

介護予防センター 山の手・琴似

西区山の手4条5丁目3-1 セージュ山の手内

☎631-6110

担当地区 ●琴似二十四軒 ●山の手

介護予防センター 西町

西区西野2条8丁目1-8

☎663-2558

担当地区 ●西町

介護予防センター 西野

西区西野7条3丁目5-36

☎668-3300

担当地区 ●西野

介護予防センター 発寒

西区発寒14条12丁目2-22

☎666-6855

担当地区 ●発寒北 ●発寒

西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。

西区第1地域 包括支援センター

西区二十四軒4条5丁目11-14

☎611-1161

担当地区 ●八軒 ●八軒中央 ●琴似二十四軒 ●山の手

西区第2地域 包括支援センター

札幌市西区西野2条2丁目5-7 ロイヤル三王ビル3階

☎661-3929

担当地区 ●西町 ●西野

西区第3地域 包括支援センター

札幌市西区発寒3条1丁目2-25 ヒロガミビル1階

☎671-8200

担当地区 ●発寒北 ●発寒

西老人福祉センター

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。

西区二十四軒4条3丁目4-1

☎641-4001

西区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

西区琴似2条7丁目 西区役所1階

☎641-6996

西区保健福祉課

西区琴似2条7丁目

☎641-6946

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