

注意!

## 【高尿酸血症】尿酸が高め

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

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

## 白石区 相談先一覧

### 白石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 白石中央

白石区本郷通3丁目南1-35 コミュニティホーム白石内  
☎864-5535

担当地区 ●白石

#### 介護予防センター 川下

白石区川下4条6丁目2-23  
☎875-6810

担当地区 ●北東白石

#### 介護予防センター 菊水

白石区菊水4条1丁目9-22 勤医協札幌病院内  
☎820-1365

担当地区 ●東札幌 ●菊水

#### 介護予防センター 菊の里

白石区菊水元町8条2丁目7-15  
☎879-6012

担当地区 ●北白石 ●菊の里

#### 介護予防センター 本通

白石区本通16丁目北4-30  
☎861-6110

担当地区 ●東白石 ●白石東

## 白石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。

### 白石区第1地域 包括支援センター

白石区本通4丁目北6-1 五光ビル3階  
☎864-4614

担当地区 ●白石 ●北東白石

### 白石区第2地域 包括支援センター

白石区東札幌3条3丁目7-25 シヴァビル5階  
☎837-6800

担当地区 ●東札幌 ●菊水 ●北白石 ●菊の里

### 白石区第3地域 包括支援センター

白石区本郷通9丁目南3-6  
☎860-1611

担当地区 ●東白石 ●白石東

## 白石老人福祉センター

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。

白石区栄通6丁目19-20  
☎851-1551

## 白石区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

白石区南郷通1丁目南8-1  
白石区複合庁舎1階  
☎861-3700

## 白石区保健福祉課

白石区南郷通1丁目南8-1  
☎861-2450

## 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