

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



## 中央区 相談先一覧

### 中央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表記しております。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 大通公園

中央区南2条西10丁目1001-5 パールタウン内

☎271-1294

担当地区 ●本府・中央 ●西創成 ●大通・西 ●桑園

#### 介護予防センター 北一条

中央区北1条東1丁目2-5 カレスサップロビル8階事務室内

☎251-1340

担当地区 ●東北 ●苗穂 ●東 ●豊水

#### 介護予防センター 円山

中央区円山西町4丁目3-20 西円山敬樹園内

☎633-6056

担当地区 ●南円山 ●円山

#### 介護予防センター 宮の森

中央区宮の森1237-1

☎611-7741

担当地区 ●宮の森

#### 介護予防センター 曙・幌西

中央区円山西町4丁目3-20 西円山敬樹園内

☎633-6055

担当地区 ●曙 ●幌西

#### 介護予防センター 旭ヶ丘

中央区旭ヶ丘5丁目6-51

☎532-6110

担当地区 ●山鼻



## 中央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。

### 中央区第1地域 包括支援センター

中央区南2条西10丁目1001-5 パールタウン内

☎209-2939

担当地区 ●本府・中央 ●西創成 ●大通・西 ●桑園  
●東北 ●苗穂 ●東 ●豊水

### 中央区第2地域 包括支援センター

中央区旭ヶ丘5丁目6-51

☎520-3668

担当地区 ●南円山 ●円山 ●宮の森

### 中央区第3地域 包括支援センター

中央区南19条西8丁目1-14 第18ふじい宅建ビル2階

☎205-0537

担当地区 ●曙 ●幌西 ●山鼻

## 中央老人福祉センター

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。

中央区大通西19丁目1-1

札幌市社会福祉総合センター2階

☎614-1001

## 中央区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

中央区南2条西10丁目

中央区民センター1階

☎281-6113

## 中央区保健福祉課

中央区南3条西11丁目

☎205-3305

## 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