

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

東区 相談先一覧

東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 なえぼ

東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

☎782-7010

担当地区 ●鉄東 ●苗穂東

介護予防センター 北光

東区北17条東5丁目2-5 大友恵愛園内

☎752-6110

担当地区 ●北光

介護予防センター 北栄

東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階

☎751-1294

担当地区 ●北栄

介護予防センター 元町

東区北24条東18丁目4-30

☎784-0808

担当地区 ●元町

介護予防センター 伏古本町

東区伏古7条3丁目1-33 藤苑内

☎781-1100

担当地区 ●伏古本町

介護予防センター 東苗穂

東区東苗穂町1089-1 ウィズ東苗穂内

☎789-6050

担当地区 ●札苗

介護予防センター 栄町

東区北44条東8丁目1-6 禎心会東センター

☎748-8484

担当地区 ●栄西

介護予防センター 栄・丘珠

東区丘珠町167-13 おおぞら敷地内

☎786-0030

担当地区 ●栄東 ●丘珠

東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。

東区第1地域 包括支援センター

東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階
☎711-4165

担当地区 ●鉄東 ●苗穂東 ●北光 ●北栄

東区第2地域 包括支援センター

東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階
☎781-8061

担当地区 ●元町 ●伏古本町 ●札苗

東区第3地域 包括支援センター

東区北40条東15丁目3-19 新和北40条ビル3階
☎722-4165

担当地区 ●栄西 ●栄東 ●丘珠

東老人福祉センター

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。

東区北41条東14丁目1-1
☎741-1000

東区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

東区北11条東7丁目
東区民センター1階
☎741-6440

東区保健福祉課

東区北11条東7丁目
☎741-2465

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