

注意!

## 【高尿酸血症】尿酸が高め

基準値	[血清尿酸] <b>7.0mg/dl</b> 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



## 北区 相談先一覧

### 北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 新道南

北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階

☎707-4129

担当地区 ●鉄西 ●幌北 ●北

#### 介護予防センター 新琴似

北区新琴似8条9丁目2-1 マルシンビル2階

☎769-2800

担当地区 ●新琴似

#### 介護予防センター 百合が原

北区百合が原11丁目185-13

☎774-3333

担当地区 ●麻生 ●太平百合が原

#### 介護予防センター 茨戸

北区東茨戸2条2丁目8-21

☎773-6110

担当地区 ●拓北・あいの里

#### 介護予防センター 篠路

北区篠路2条9丁目1-80 グリーンピア篠路内

☎770-6161

担当地区 ●篠路

#### 介護予防センター 新川・新琴似西

北区新川715-2

☎764-2232

担当地区 ●新川 ●新琴似西

#### 介護予防センター 屯田

北区百合が原11丁目185-13

☎774-3740

担当地区 ●屯田

## 北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。

### 北区第1地域 包括支援センター

北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階  
☎700-2939

担当地区 ●鉄西 ●幌北 ●北 ●新琴似

### 北区第2地域 包括支援センター

北区北40条西4丁目2-7 札幌N40ビル2階  
☎736-4165

担当地区 ●麻生 ●太平百合が原 ●拓北・あいの里 ●篠路

### 北区第3地域 包括支援センター

北区新琴似8条14丁目2-1  
☎214-1422

担当地区 ●新川 ●新琴似西 ●屯田

## 北老人福祉センター

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。

北区北39条西5丁目  
☎757-1000

## 北区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

北区北24条西6丁目 北区役所1階  
☎757-2482

## 北区保健福祉課

北区北24条西6丁目  
☎757-2465

## 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