

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



### 清田区 相談先一覧

#### 清田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 北野・平岡

清田区北野7条4丁目8-25

☎885-1230

担当地区 ●北野 ●平岡

#### 介護予防センター 清田・里塚・美しが丘

清田区真栄395-1 秀寿園内

☎885-7119

担当地区 ●清田 ●里塚・美しが丘

#### 介護予防センター 清田中央

清田区清田6条1丁目1-30 神愛園清田内

☎882-5322

担当地区 ●清田中央

## 清田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。

### 清田区第1地域 包括支援センター

札幌市清田区北野1条1丁目6-28

☎888-1717

担当地区 ●北野 ●平岡

### 清田区第2地域 包括支援センター

札幌市清田区清田1条1丁目5-1 プレイスビル2階

☎887-5588

担当地区 ●清田 ●里塚・美しが丘 ●清田中央

## 清田老人福祉センター

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。

清田区清田3条3丁目1-30

☎885-8500

## 清田区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

清田区平岡1条1丁目

清田区総合庁舎3階

☎889-2491

## 清田区保健福祉課

清田区平岡1条1丁目

☎889-2042

## 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