

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



南区 相談先一覧

南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 石山・芸術の森

南区常盤5条1丁目1-7

☎592-7622

担当地区 ●石山 ●芸術の森

介護予防センター 澄川

南区澄川3条6丁目3-3 じょうてつドエル真駒内1階

☎598-1295

担当地区 ●澄川

介護予防センター 定山溪

南区定山溪温泉西3丁目71 定山溪病院内

☎598-3311

担当地区 ●簾舞 ●藤野 ●定山溪

介護予防センター もいわ

南区北ノ沢1819-9

☎578-4525

担当地区 ●藻岩(藻岩・南沢)

介護予防センター まこまない

南区真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル701号室

☎581-1294

担当地区 ●真駒内 ●藻岩下

南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。

南区第1地域 包括支援センター

南区澄川3条6丁目3-3 じょうてつドエル真駒内1階

☎867-0710

担当地区 ●石山 ●芸術の森 ●澄川

南区第2地域 包括支援センター

南区川沿14条2丁目1-36

☎572-6110

担当地区 ●簾舞 ●藤野 ●定山溪 ●藻岩(藻岩・南沢)

南区第3地域 包括支援センター

南区真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル701号室

☎588-6510

担当地区 ●真駒内 ●藻岩下

南老人福祉センター

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。

南区石山78番地68

☎591-3100

南区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

南区真駒内幸町2丁目 南区役所3階

☎582-2415

南区保健福祉課

南区真駒内幸町2丁目

☎582-4746

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