

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

手稲区 相談先一覧

手稲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 まえだ

手稲区前田2条10丁目1-7 手稲つむぎの杜内

☎685-3141

担当地区 ●前田

介護予防センター 新発寒・富丘・西宮の沢

手稲区西宮の沢4条3丁目3-40 愛輪園内

☎683-5561

担当地区 ●新発寒 ●富丘西宮の沢

介護予防センター 中央・鉄北

手稲区手稲本町2条2丁目1-1 村田ビル1階

☎682-1294

担当地区 ●手稲 ●手稲鉄北

介護予防センター 稲穂・金山・星置

手稲区稲穂5条2丁目6-1 手稲あんじゅ内

☎685-8366

担当地区 ●稲穂金山 ●星置

手稲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。

手稲区第1地域 包括支援センター

手稲区前田4条10丁目3-20-101

☎695-8000

担当地区 ●前田 ●新発寒 ●富丘西宮の沢

手稲区第2地域 包括支援センター

手稲区曙5条2丁目8-1

☎686-7000

担当地区 ●手稲 ●手稲鉄北 ●稲穂金山 ●星置

手稲老人福祉センター

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。

札幌市手稲区曙21丁目2-55

☎684-3131

手稲区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

手稲区前田1条11丁目

手稲区民センター1階

☎681-2644

手稲区保健福祉課

手稲区前田1条11丁目

☎681-2497

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