

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

## 豊平区 相談先一覧

### 豊平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 美園

豊平区美園12条7丁目7-8 八千代ビル1階

☎817-1294

担当地区 ●豊平 ●美園

#### 介護予防センター 中の島

豊平区中の島1条8丁目3-18

☎813-3311

担当地区 ●平岸 ●中の島

#### 介護予防センター 西岡

豊平区西岡5条12丁目1-2 みどりの丘内

☎581-3000

担当地区 ●西岡

#### 介護予防センター 東月寒・福住

豊平区月寒東3条18丁目20-48

☎852-8830

担当地区 ●福住 ●東月寒

#### 介護予防センター 月寒

豊平区月寒西2条5丁目1-2 幸栄の里内

☎857-6110

担当地区 ●月寒

#### 介護予防センター 南平岸

豊平区西岡4条13丁目17-1

☎584-1325

担当地区 ●南平岸

## 豊平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。

### 豊平区第1地域 包括支援センター

札幌市豊平区美園12条7丁目7-8 八千代ビル1階

☎841-4165

担当地区 ●豊平 ●美園 ●平岸 ●中の島

### 豊平区第2地域 包括支援センター

札幌市豊平区西岡4条3丁目7-5 竹田ビル1階

☎836-6110

担当地区 ●西岡 ●福住 ●東月寒

### 豊平区第3地域 包括支援センター

札幌市豊平区月寒中央通7丁目6-20 JA月寒中央ビル2階

☎854-7777

担当地区 ●月寒 ●南平岸

## 豊平老人福祉センター

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。

豊平区中の島2条3丁目8-1

☎811-5201

## 豊平区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

豊平区平岸6条10丁目

豊平区民センター1階

☎815-2940

## 豊平区保健福祉課

豊平区平岸6条10丁目

☎822-2461

## 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