



札幌市 医療福祉マップ

西区・手稲区



社会医療法人 延山会
西成病院
NISSEI HOSPITAL

診療科目

内科/循環器内科/糖尿病内科/消化器内科/呼吸器内科/リウマチ科/
アレルギー科/リハビリテーション科/脳神経内科

	平日(月～金)	土曜(第1・3)
受付時間	午前 8:45～11:30 午後 13:00～16:30	8:45～11:30
診療開始時間	午前 9:00～ 午後 13:30～	9:00～(午後休診)

休日/第2、4、5土曜・日・祝祭日・年末年始(12/30～1/3)

TEL 011-681-9321

札幌市手稲区第2条2丁目2番27号



山の手内科クリニック

日帰り大腸ポリプ切除も行ってます 院長 平田 翔

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	●	●	●	●	●	●
午後 15:00～18:00	●	▲	×	●	●	×
▲火曜午後は14:00～17:00						
受付終了・午前 12:45・午後 17:45						
休診・日曜日・祝日・クリニックの休日						

札幌市西区山の手2条6丁目3-8

TEL 011-632-6600



ケイデンタルクリニック

DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～12:30	休	●	●	●	●	●	休
14:30～18:30	休	●	●	●	●	●	休
休診日 日・月曜、祝日							

札幌市西区西町北4-3-11

TEL 011-215-6963

LINEで予約と相談ができます
駐車場9台あります





Medical Welfare Map



※この見開きは広告掲載ページです

自然な笑顔がこぼれだす歯科医院を目指します。 **ホームページ**

nanairo dental clinic
なないろ歯科クリニック

◇歯科 ◇小児歯科 ◇歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~19:30	○	○	○	△	○	—	—
9:00~17:30	—	—	—	—	○	—	—
9:00~13:00	—	—	—	—	—	○	—

お昼休み 平日 12:30~14:30 土曜 12:30~13:30 休診日 祝祭日 △ 休診の場合もあります。

札幌市手稲区新発寒 2条1丁目1-10 CROSS MALL ☎011-669-7716

眼科西坂医院

公益財団法人日本眼科学会 認定眼科専門医 院長 西坂 紀実利

診療時間	月	火	水	木	金
午前9時~12時	●	●	●	●	●
午後2時~4時	●	●	●	●	●

休診日 土曜・日曜・祝日

札幌市西区発寒6条13丁目1-6

☎011-667-2525

八軒みらい歯科

歯科 小児歯科 矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	—	○	○	○	○	○
14:30~19:00	—	○	○	○	○	○

■休診日 月曜・日曜・祝日

TEL:011-633-3939

札幌市西区八軒5条西1丁目1-57 Collab八軒2F

医療法人 福和会

札幌立花病院

物忘れ(認知症)相談
—診療科目—
内科・精神科

ケアハウススカイラーク
グループホーム朝風
グループホーム青空

札幌市手稲区曙11条2丁目3-12

TEL 011-683-8718

発寒ホリデー内科クリニック

～土日祝日診療中～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

最終受付：平日18:30、土日祝16:30 休診日：火曜、木曜

※ただし、火曜・木曜日が祝日の場合は診療いたします。
その場合は、翌日は振替休日として臨時休診となります。

札幌市西区発寒6条11丁目7-18

TEL 011-662-1389 Pあり

札幌せきや眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日 木曜日

※臨時で休診にさせていただくことがあります。Pあり

札幌市西区西町北8丁目1-8

TEL 011-699-5040

歯の健康のための歯磨き health advice

食後すぐに磨く!

歯垢の定着を防ぎ、口内を清潔に保つためには、食事後すぐに歯磨きをすることが大切。デンタルフロスの併用も効果的です。歯と歯ぐきを傷つけないよう軽い力で丁寧にブラッシングしましょう。

歯の健康のための歯磨き health advice

歯ブラシの毛先を小刻みに動かすこと!

磨き残しを防ぐには、歯ブラシの毛先を小刻みに動かし、1~2本ずつ磨くといいでしょ。1回あたり10分くらいかけて、丁寧に磨きましょう。

自分でできる **健康チェックとセルフケア**

風邪

直接の原因はウイルス

風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

風邪のウイルスを寄せつけない

- 免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- 体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心掛けましょう。
- 部屋の温度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。

予防法

ことに眼科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	●	—	●	●	●	●	●	●
14:00~18:30	●	—	●	●	●	●	●	●

※毎週火曜日は休診 ※金曜日午後(▲)は手術、予約検査日

✓ JR琴似駅直結
✓ 土日祝日診療
✓ 緑内障・白内障日帰り手術に対応

札幌市西区琴似2条1丁目1番20号
琴似タワープラザ2F

TEL 011-623-1150

医療法人社団 信和会 ●泌尿器科 ●腎臓内科 **血液透析**

石川泌尿器科・腎臓内科

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 13:30~17:00	●	●	●	●	●	休診

血液透析	月	火	水	木	金	土
午前の部(8:30~)	●	●	●	●	●	●
午後の部(15:00~)	●	休診	●	休診	●	休診

※日曜・祝日および年末年始は休診です。※血液透析は祝日も行っております。

透析床53床 入院応需 **透析患者様へ…透析食・無料送迎あり**

札幌市西区西野4条2丁目1-20 TEL 011(661)1100
石川泌尿器科 検索 ☎ FAX 011(663)0991