

知
っ
と
っ
て

自分のことを、家族や
大切な人に思いを
伝えてみませんか

エンディングノ

- 3つの良い約束
- 1.書けるところから書けば良い
 - 2.一気に書かなくても良い
 - 3.気持ちが変われば書き直せる

介護予防手帳

名前: 年 月 日
生年月日: 年 月
書き始めた日: 年 月

※介護予防手帳のお問い合わせ先 佐世保市長寿社会課

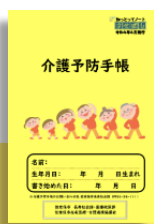
配付場所
は裏面を
ご覧ください！

知っとしてノートとは

『介護予防手帳』・『エンディングノート』・『葬儀・お墓のこと』が一緒になった佐世保市のオリジナルノートです。

このノートで、自分のことを、家族や大切な人に、知っていてほしい（知っとして）という思いを伝えてみてはいかがでしょうか。

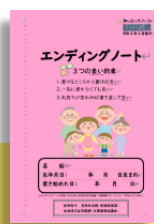
『介護予防手帳』と『エンディングノート』は、自分の好きな所から、自分の書きたいページからはじめてみましょう。



\POINT 1 /

介護予防手帳

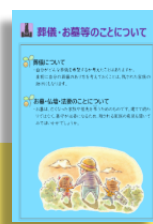
元気なうちから予防し、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続ける



\POINT 2 /

エンディングノート

自分がこれまで生きてきた証やどのような最期を迎えたいのかを考える



\POINT 3 /

葬儀・お墓のこと

自分が亡くなったあとも家族などが困らないように

★POINT 1・2・3が一冊になったノートです

お問 合 せ 先

佐世保市長寿社会課または医療政策課
佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター
(佐世保市医師会内)

0956-24-1111 (代表)
0956-22-5901



ウェブサイト“かっちえて”

★『知っとしてノート』配付先一覧★



施設名	住 所（佐世保市）	電話番号
佐世保市役所 長寿社会課	高砂町5-1すこやかプラザ3階	0956-24-1111（代表）
早岐地域包括支援センター	権常寺1丁目4-10メイノビル3階	0956-26-5800
日宇地域包括支援センター	日宇町708	0956-33-1700
山澄地域包括支援センター	潮見町11-22	0956-36-9077
中部地域包括支援センター	上京町4-4永田ビル4階	0956-59-7111
清水地域包括支援センター	相生町1-3	0956-59-7770
大野地域包括支援センター	瀬戸越4丁目1298-4	0956-59-7758
相浦地域包括支援センター	木宮町3-19	0956-59-7003
吉井地域包括支援センター	江迎町田ノ元15-5	0956-66-8838
宇久地域包括支援センター	宇久町平1904-1	0959-57-3450
佐世保市社会福祉協議会	八幡町6-1	0956-23-3174
佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター （佐世保市医師会内）	祇園町257	0956-22-5901

※ご希望の施設へ、事前にお問い合わせのうえご来訪をお願いいたします。

★ダウンロードも出来ます★



『知っとしてノート』は、『佐世保市在宅医療介護連携ウェブサイト“かっちえて”』からダウンロードできますので印刷してご活用ください。

<http://www.sasebo-zaitaku.net/>

※佐世保市内の医療機関や介護施設の情報をお探してはいいですか？
このウェブサイトでは、様々な条件を指定して簡単に検索できる、
「地域資源マップ」を掲載しています。
必要な情報をスムーズに見つけて、ぜひご活用ください！



お 問 合 せ 先

佐世保市長寿社会課または医療政策課
佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター
（佐世保市医師会内）

0956-24-1111（代表）
0956-22-5901

