

知
っ
と
っ
てノ
ー
ト

知って、知った？

「知っとしてノート」をご存じですか？

高齢者の方々にエンディングノートの話をする、「縁起でもない」「まだ考えたくない」と抵抗を示されることがあります。しかし、自分の意思や希望を明確にしておくことは、ご本人だけでなく、ご家族にとっても重要です。

そこで、「知っとしてノート」は、以下の3つのテーマで構成されています。

1. **介護予防手帳**—元気なうちから健康管理や介護予防に取り組むための記録
2. **エンディングノート**—自分の人生を振り返り、どのような最期を迎えたいかを考えるためのノート
3. **葬儀・お墓に関すること**—自分が亡くなった後に、ご家族が困らないよう準備をするための記録

これらの3つを一冊にまとめることで、より手にとりやすく、必要な情報のつながりを意識しながら活用できるようにしました。

このノートが、高齢者の方々やそのご家族の支援に役立てば幸いです。

ノートは無料で配布しておりますので、裏面をご確認ください。

無料配付

配付場所は裏面をご覧ください！

★ノートサイズ
(タテ30.6cm×ヨコ24cm
×厚さ2.8cm)



\POINT 1/

介護予防手帳

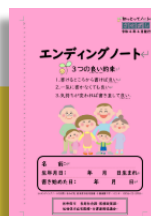
元気なうちから予防し、住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続ける



\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(0956)
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	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	26-5800
日宇地域包括支援センター	日宇町708	33-1700
山澄地域包括支援センター	潮見町11-22	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	59-7111
清水地域包括支援センター	相生町1-3	59-7770
大野地域包括支援センター	瀬戸越2丁目17-25	59-7758
相浦地域包括支援センター	木宮町3-19	59-7003
吉井地域包括支援センター	江迎町田ノ元15-5	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	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	22-5901

ご
注
意

- ・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。
- ・知っとしてノートの配付対象は、原則、佐世保市に在住、在勤の方に限らせていただきます。
- ・また、郵送での対応は行っておりませんのでご了承ください。

★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、「地域資源マップ」を掲載しており、希望の条件
を指定して簡単に検索できます。
必要な情報をスムーズに見つけるために、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

