

知  
っ  
と  
っ  
てノ  
ー  
ト知  
っ  
と  
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お話をすると、「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、より手に取りやすく、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！

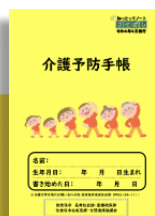
★ノートサイズ  
(タテ30.6cm×ヨコ24cm  
×厚さ2.8cm)



## \POINT 1/

## 介護予防手帳

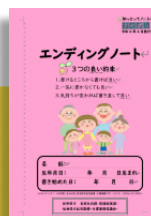
元気なうちから予防し、住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続ける



## \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“かっちゃん”

## ★『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<br>(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

