

### ヘルプカードってなに？

ヘルプカードは、外見からは支援や配慮を必要としていることが分からない方が携帯することにより、災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲の方に具体的な支援や配慮をお願いするためのカードです。



ふりがな	名前	千葉 太郎	
住所	千葉市中央区市場町/一/		
性別	血液型	RH±	生年月日
(男)女	(A) B・O・AB	(+)・-	昭和00年 00月 00日
障害名	〇〇障害		

連絡先	
名前	千葉 花子 関係(母)
電話番号	090-0000-0000
名前	〇〇作業所 関係(勤務先)
電話番号	043-000-0000
医療機関(かかりつけ)連絡先	
医療機関名	〇〇病院
担当医名	〇〇科 〇〇先生
電話番号	043-000-0000

この文字マークで大まかにどんな障害があるかがわかります。

\*文字マークの種類など詳しくは  
コミュニケーションを容易にする9つのマーク

**私が配慮や手助けをして欲しいこと**

聴覚

- 手話もしくは筆談で対応をお願いします。
- 口の動きが見えるようにしてください。



裏面

具体的にやってほしいことが書いてあります。

前面

名前、住所、連絡先やかかりつけ医のほか、手助けしてほしいことなどが記載されています。ヘルプカードを提示されたら、記載されている内容に沿った支援をしましょう。

### こんな場面で役立ちます

- あれ？どうしたんだろう…

く、苦しい

発作でパニックを起こしてしまったり、状態が急変してしまうことがあります。
- 助けて

どうしたらいいのかな？

まずは、短い言葉でやさしく声をかけてあげてください。
- ヘルプカードを確認してください

**私が配慮や手助けをして欲しいこと**

急な発作でパニックを起こしてしまいます。

動けなそうなら静かな場所で休ませたうえで連絡してください。

連絡先 XXX-XXXX
- ふう、少し楽になってきた

ここで少し休みましょう

ヘルプカードの記載に沿った手助けをしてください。
- 電話しますね

ありがとう

**ストラップ型ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています**

**配布場所** 保健福祉センター高齢障害支援課・健康課  
障害者自立支援課など

**対象** 心身に障害のある方、義足や人工関節を使用している方、内部障害の方や難病の方、妊娠初期の方など

\*受け取りは代理人も可  
ストラップ型ヘルプマーク配布の際、簡単なアンケートをお願いします。

**ヘルプマーク・ヘルプカードがあれば…**

- 本人の安心**  
何かあった時に、自分で説明しなくても周囲の理解を得やすく、手助けしてもらえます。
- 家族などの安心**  
緊急連絡先を本人が携帯していることで、家族などの不安を和らげます。
- 支援者の安心**  
必要な情報があらかじめ書いてあり、ニーズにあった支援を行うことができます。

**おわりに…**

これまで、障害があっても困っている人に気づいても、遠慮をしまったり無関心のふりをしたりなど、具体的な行動を起こせない方もいたのではないのでしょうか。

まずは自身の周りに気を配り、勇気を出して声をかけ、手助けをしてください。その思いやりが、障害のある人もない人も安心して暮らせる社会を作る第1歩なのです。