

# ヘルプカードを持ちましょう

## ヘルプカードの携帯方法(例)

ヘルプカードの携帯方法は、障害種別、状況、考え方などにより異なります。持ち歩き方については、ご自身で、適切な方法になるよう工夫してください。

- 市販のカードホルダーに入れ首からさげる。
- 身体障害者手帳や愛の手帳などと一緒にケースに入れておく。
- 手帳や定期入れの中に入れる。
- お薬手帳と一緒にポーチに入れる。
- バックの内側にカードホルダーをつける。
- バックにはヘルプマーク※を下げ、ヘルプカードはバックの中にしまっておく。
- ヘルプカードと詳細な情報を記入したノートとの併用



- ①ヘルプカードとは別に、詳しい情報を記入したノートを作成する。  
(ヘルプカードに書ききれない支援方法や情報を支援者に知らせることができる。)
- ②ヘルプカードには、氏名など最低限必要な情報と「かばんの中のノートを見てください」を記入する。

## ※ヘルプマーク(東京都)について

支援が必要な方のためのシンボルマークです。  
障害の有無にかかわらず、支援や配慮を必要としている人たちを示しています。  
東京都では、都営地下鉄各駅等でストラップ式のヘルプマークをお配りしています。

ヘルプマークに関する問合せ先 東京都福祉保健局障害者施策推進部計画課  
☎ 03(5320)4100



ヘルプカードの配付対象者 身体障害者・知的障害者・精神障害者および難病患者等

ヘルプカードの配付場所 文京区福祉部障害福祉課・保健衛生部予防対策課・  
保健サービスセンター・保健サービスセンター本郷支所

## ヘルプカードについての問合せ先

文京区福祉部障害福祉課

〒112-8555 文京区春日 1-16-21 シビックセンター 9 階北側

☎ 03(5803)1211 Fax. 03(5803)1352

## ヘルプカードとは…

「ちょっと手助けが必要な人」と「ちょっと手助けしたい人」を結ぶカードです。

障害のある人が持ち歩くことにより、災害時や緊急時など、周囲のひとに手助けを求めたいときにヘルプカードを使い、手助けを求めることができます。

ヘルプカードは東京都全域で利用できます。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



## ヘルプカードはこんなときに役立ちます!

### ● 災害のとき…

災害が発生したときに家族等に連絡してもらいたい。  
災害に伴う避難生活で適切な支援を受けたい。



### ● 緊急のとき…

パニックや発作、病気のために配慮してほしいことや  
常用している薬の情報を正確に伝えることができます。

### ● 日常的に…

ちょっと助けてほしいときに、ヘルプカードを提示することで、スムーズに支援を受けることができます。



## 利用にあたって気をつけること

ヘルプカードには、いざという時にこのカードを見る人に、何を伝えたいのか、どのような支援をしてもらいたいのかを記載します。重要な個人情報も含まれますので、取扱いや紛失などには十分注意してください。

一時的に情報を保護したい場合はカードと一緒に配付される「個人情報保護シール」を貼ってください。

# ヘルプカード記入例

このカードは必ずしもすべての欄に記入する必要はありません。必要であると思う欄のみご記入ください！

## 表面

あなたの支援が必要です。  
**ヘルプカード**

 **文京区**

記入年月日 26年 5月 15日

ふりがな <sup>ぶんきょう たろう</sup>  
氏名 **文京 太郎**

住所 **文京区春日 1-1-1**

生年月日 T.S. <sup>(H)</sup> 5年 5月 21日

第1連絡先 <sup>ぶんきょう はなこ</sup>  
**文京 花子 (母)**  
電話 **03-0000-1111 090-0000-2222**

第2連絡先 **区立〇〇作業所 (10時~16時)**  
電話 **03-0000-2222**

第3連絡先 <sup>とうきょう いちろう</sup>  
**東京 一郎 (手話通訳者)**  
電話 **03-0000-4444**

災害時の家族の集合場所 **シビックセンター**

1121-5085-50 電話  
文京区福祉部障害福祉課  
発行

 **ヘルプカードを上手に活用してください！**

### 記入年月日

カードに記入した日です。

### 氏名・住所・生年月日

このカードを使用する本人のことを記入してください。お名前にはふりがなをふってください。

### 第1連絡先・第2連絡先・第3連絡先

連絡してほしい方をご記入ください。お名前にはふりがなをふってください。

ご本人との関係や、連絡のとれる時間を書くことで役に立ちます。

なお、連絡先は必ず相手方の了承を得てから記入してください。

### 家族の集合場所

災害の時などに家族で集まる場所を決めていれば記入してください。

例 ○○公園、△△作業所  
××小学校等



ヘルプカード  
普及促進キャラクター  
「すけだちくん」

## 裏面

障害名・病名 (脳性麻痺・知的障害 )  
通院先 ○〇病院  
電話 03-1234-5678

服薬 (有・無)  
・△△△、×××  
朝・昼・夕 毎食後1錠

### 配慮して欲しいこと

- (右足 ) が不自由です
- 人工透析をしています
- ペースメーカーを使用しています
- (てんかん ) 発作があります
- パニックになることがあります  
理由 (赤ちゃんの泣き声が苦手です )
- アレルギーがあります  
内容 (卵が食べられません )

- コミュニケーションが苦手です
- 簡単な言葉で説明してください
- 筆談で伝えてください
- 手話通訳が必要です
- 書いてある情報を音読してください
- 移動の際、介助してください  
内容 (右半身に麻痺がありますので、私の左側から支援してください )
- その他、配慮して欲しいことがあります

- ・会話を理解したり、話を正しく伝えることが苦手です。
- ・パニックになったときには静かな場所に誘導してください。
- ・高血圧 (145/85) 平熱 36.6℃
- ・血液型 RH (+) A型



### 障害名・病名

分かりやすく記入してください。

### 通院先

通院中の病院がある場合ご記入ください。

### 服薬

ふだん飲んでいる薬や持っている薬、服薬の注意点がある場合にはご記入ください。

### 配慮して欲しいこと

不自由なこと手助けしてほしい内容で、あてはまるものに「✓」を記入してください。

( ) には詳しい内容をご記入ください。

現在の病状や本人の特性など、支援する方に伝えたいことを自由に記入してください。

- 例
- ・周りの状況や掲示の内容を説明してください。
  - ・私の前か横に来て、それから話しかけてください。
  - ・体温調整ができません。空調の配慮をしてほしいです。
  - ・体に触られることが苦手です。
  - ・普段は〇〇〇ちゃんと呼ばれています。
  - ・カバンの中に詳しい情報が書いてあるノートが入っています。

例 顔写真を貼ると本人のカードであることがわかります。会話ができない場合に有効です。