

ヘルプカードとは

「あなたの支援が必要です」を伝えるカード

ヘルプカードは、「ちょっと手助けが必要な人」と「ちょっと手助けしたい人」を結ぶカードであり、障害のある方があらかじめ障害の内容・支援の方法・緊急連絡先などを記入して普段から身につけておくことで、緊急時や災害時、困った際に、周囲の方々に配慮や手助けをお願いしやすくするものです。このカードの表面のデザインは、東京都で統一的なデザインとなっております。

ヘルプカードをもつことでもたらされる安心

本人にとっての安心

「何かあったときに、味方になって理解してもらえる、手助けしてもらえる。」それは、障害のある方自身にとっては、何よりの安心です。

家族、支援者にとっての安心

「何かあったら、どうしよう。」緊急連絡先を本人が携帯していることは、家族や支援者の不安を和らげます。

ヘルプカードの活用場面

ヘルプカードはこんなときに役に立ちます。

災害のとき…

災害が発生したとき、災害に伴う避難生活が必要なとき



日常的に…

ちょっとした手助けがほしいとき



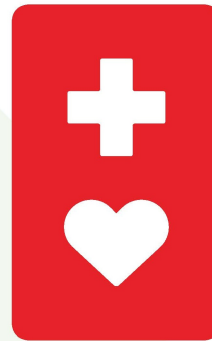
緊急のとき…

道に迷ってしまったり、パニックや発作、病気のとき



「ヘルプマーク」は配慮を必要としている人のためのマークです。

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう東京都が作成したマークです。都営地下鉄や都営バスなど都営交通機関において、優先席にステッカーを掲示し、「ヘルプマーク」を身につけた方が優先席に座りやすいようにする取り組みを実施しています。「ヘルプカード」にも援助が必要であるということ伝えるため、このマークがデザインされています。



このカードに関するお問合せ先

国分寺市福祉保健部障害者相談室庶務係

〒185-8501 国分寺市戸倉1-6-1

電話 042 (325) 0111 内線 202

FAX 042 (324) 6831

E-mail syougaisyasoudan@city.kokubunji.tokyo.jp



ヘルプカード



ちょっとした
あなたの手助けが
障害のある人の安心に
つながります。

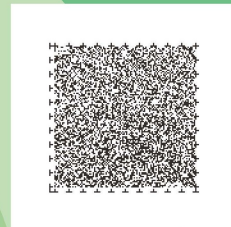
あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

国分寺市



国分寺市イメージキャラクター ふんじぼたるホッチ



国分寺市

ヘルプカードの持ち歩き方

ケースに入れ財布やカバンにしまっておいて困ったときに取り出すという持ち歩き方、周囲にすぐ気づいてもらえるようケースに入れカバンの外に取り付けておく持ち歩き方などがあります。家族や支援者とも相談しながら、障害の種別や程度、状況、考え方に合う持ち方を選択してください。

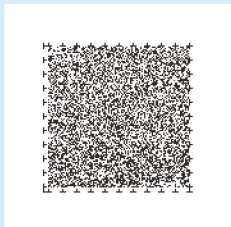
個人情報保護について

ヘルプカードの記入事項は、大切な個人情報も含まれていますので、取扱いや紛失には十分に注意してください。

ヘルプカードの記入の仕方

持つ方の状況によって記入内容は異なりますので、必ずしもすべての欄に記入する必要はありません。家族や支援者とも相談しながら、記入例を参考にして必要な内容を記入してください。

※記入の際は、必ず油性のペンを使用してください。



〈記入例〉

わたしはこんな特徴(特性)があります。
〇〇障害があります。

こんなことに困ります。
いつもと違う状況などで
パニックになることがあります。

① 特徴や困ることについて

★具体的な障害名などを記入してください。
◇苦手なことや困ってしまうことを記入してください。

〈記入例〉

わたしの医療情報

病院名	〇〇病院
飲んでいる薬	〇〇〇
血液型	A 型 Rh(⊕・-)
アレルギー	小麦、卵

④ 病院・薬について

緊急時に必要な医療機関・薬の情報・血液型を記入してください。アレルギーがある場合は、具体的内容を記入してください。

(必要に応じてシールを貼り付けてご利用ください)



〈記入例〉

こんな手助け(支援)が必要です。
パニックになったとき安全な所に移動
させ緊急連絡先に連絡してください。

このような配慮があると安心です。
ゆっくりと簡単な言葉で優しく声を
かけてください。

② 手助け(支援)や配慮について

手助けしてほしいことや配慮してほしいことを支援する人が分かるように具体的に記入してください。

〈記入例〉

国分寺市災害時要援護者登録 有 無
登録番号 (〇〇〇)
家族などと決めた避難場所
〇〇公園
記入日 〇〇年〇月〇日

⑤ 災害時要援護者登録の有無など

☆国分寺市災害時要援護者制度※に登録していれば「有」に○を、していなければ「無」に○をつけてください。「有」の場合、登録番号を記入してください。
☆家族などと決めた避難場所を記入してください。
☆ヘルプカードに記入した年月日を記入してください。
※地震や火災・洪水などの災害が発生したときに、「自力での避難が困難な方」の安否確認や避難の介助等の支援活動を行うためのものです。

⑦ 自由欄について

カードを開かずに見える面であり、支援してもらった人の目に留まりやすいので、最も知らせたい内容を記入しておく効果的です。障害等について積極的に知らせたくない場合は、シールを貼る必要はありません。必要に応じてパターンを選んで、シールを貼り付けて利用してください。

〈記入例〉

わたしの基本情報

名前	国分寺 太郎
生年月日	〇〇年〇月〇日
住所	国分寺市〇〇町1-1-1
緊急連絡先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通学先 () <input checked="" type="checkbox"/> その他 (母 携帯) ☎ 090-0000-0000

③ わたしの情報について

緊急時や手助けが必要なときに、支援する人が得る大切な情報です。知らせてもいい情報を記入してください。該当するところにチェックをし、()には、通勤・通学先の名称や父・母などと記入してください。

〈記入例〉

自由記入欄
 ・大きな声で話しかけられることが苦手です。
 ・電車や自動車の写真をみせると落ち着きます。

⑥ 自由記入欄について

表面に書ききれない場合などに、自分が手助けしてほしいこと、伝えたいこと、対応の方法などを具体的に記入してください。



「すけだくん」ヘルプカード普及促進キャラクター