

知ってください。

# 「ヘルプカード」



～あなたの支援が必要です～

## ヘルプカードとは？

ヘルプカードは、援助を必要とする人が携帯し、日常生活の中や緊急・災害時など、周囲の人に手助けを求めたい時に提示することで、「手助けが必要な人」と「手助けできる人」を結ぶカードです。



ヘルプカードは折りたたみのカードの中に、緊急連絡先や配慮・支援してほしい内容などを書くことができます。

### ◆ 日常生活



### ◆ 緊急時や災害時 など



こんなとき、みなさんの手助けが必要です。

### ヘルプカードを持っている人が困っていたら…

- 「どうしましたか？」と声をかけてください。
- 相手に伝わっているか確かめながらゆっくり話してください。
- カード内に記載されている内容に沿った支援をお願いします。



このような方に「ヘルプカード」をお渡ししています!!

- ◆ 外見から分からなくても援助や配慮を必要とする方
- ◆ 自分から困っていることを伝えるのが難しい方

(例) ・義手、義足や人工関節を使用している方  
・認知症など援助が必要な高齢者  
・精神、知的、発達などの障がいのある方  
・妊娠初期の方  
・内部障がいや難病患者の方 など

【お問い合わせ先】 小美玉市福祉部 社会福祉課・介護福祉課

電話 0299-48-1111 FAX 0299-48-1199

# つか かた 「ヘルプカード」の使い方

- ヘルプカードには、困ったときに援助する人に伝えたいこと、支援してほしいことを記入してください。
- 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記入してください。
- 手帳や定期入れ、市販のカードホルダーなどに入れて携帯してください。



## (記入例)

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

**緊急連絡先**  
いざという時に連絡してほしい人を記入してください。連絡先は相手の了承を得てから記入してください。

**障がいに関すること**  
障がい名や病名などを分かりやすく記入してください。手助けしてほしいことを記入してください。

おもて	うら
<p>あなたの支援が必要です。</p> <h2 style="color: red;">ヘルプカード</h2> <p>おみたまし 小美玉市</p> <p>このカードを取り出し開いてください。</p>	<p>私の医療情報</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>かかりつけの病院： ○○病院</p> <p>電話番号： 0299-00-XXXX</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>かかりつけの病院： ○○クリニック</p> <p>電話番号： 029-000-XXXX</p> </div>
<p>私のこと</p> <p>ふりがな <b>おみたま たろう</b></p> <p>名前 <b>小美玉 太郎</b></p> <p>住所 <b>小美玉市上玉里○○</b></p> <p>生年月日 <b>平成○年○月○日</b></p>	<p>私の医療情報</p> <p>血液型 <b>A 型 RH (+) -</b></p> <p>持病・アレルギー・飲んでいる薬など</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>・××のお薬を飲んでます。</p> <p>・××にアレルギーがあります。</p> </div>
<p>緊急連絡先</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>名前： <b>小美玉 花子</b></p> <p>電話： <b>0299-48-XXXX</b> 本人との関係： <b>母</b></p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>名前： <b>小美玉 一郎</b></p> <p>電話： <b>090-1111-XXXX</b> 本人との関係： <b>父</b></p> </div>	<p>自由に書いてください。(困っていること等)</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>・心臓病があるため、「ペースメーカー」を付けています。</p> <p>・低血糖により意識を失ったり倒れたいすることがあります。</p> </div>
<p>障がいに関すること</p> <p>障がい名・病名</p> <p><b>○○機能障がい(▲▲病など)</b></p> <p>手助けしてほしいこと</p> <p><b>認知症があります。1人で道に迷ったら○○に連絡してください。</b></p>	<p>自由に書いてください。(困っていること等)</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>・てんかん発作が起きたときは、目が覚めるまで寄り添っててください。</p> </div>
<p>自由に書いてください。(困っていること等)</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>・耳が聞こえにくいので、ゆっくり(又は手話か筆談で)話してください。</p> <p>・パニックになった時は、静かな場所へ誘導してください。</p> </div>	<p>あなたの支援が必要です。</p> <h2 style="color: red;">ヘルプカード</h2> <p>おみたまし 小美玉市</p> <p>このカードを取り出し開いてください。</p>

**私の医療情報**  
かかりつけの病院や連絡先、血液型や飲んでいるお薬などを記入してください。

**自由記載の欄**  
本人の症状や病状。知ってほしいこと。配慮してほしいこと。手助けしてほしいこと。など  
他のページに書ききれなかったことや支援する人に伝えたいことを自由に記入してください。