

ヘルプカードの 利用について



♥ヘルプカードとは

障がいなどがあり、自分から「困った」「手助けしてほしい」となかなか伝えられない方が、あらかじめ配慮してほしいことを記入し、日常生活において、また、緊急時や災害時など、周囲の人に手助けを求めたいときに提示することで、手助けを求めやすくするカードです。ヘルプカードは、「手助けがほしい人」と「手助けできる人」をつなぐカードです。

♥ヘルプカードの配布対象者

- ・身体、知的、精神に障がいのある方（手帳の有無は問いません）
- ・その他、何らかの障がい等により支援が必要な方

♥ヘルプカードはこんなときに役立ちます

- 日常で
 - ・話しかけるときは、大きな声でゆっくり話してほしい
 - ・移動するときに誘導してほしい
 - ・筆談でお願いしたい など
- 緊急のとき
 - ・パニックや発作、急に体調が悪くなったときに適切な配慮や対応をしてほしい
 - ・連絡先に電話してほしい など
- 災害のとき
 - ・災害が発生したときに家族に連絡をとりたい
 - ・安全に避難できるよう、支援や協力をお願いしたい
 - ・避難生活において、周りの人に配慮してほしいことがある など



♥利用上の注意

ヘルプカードには、個人情報が多く含まれますので、取扱いには十分注意してください。

- 記入の際は、内容について家族や支援者の方と相談した上で、記入してください。他人に知られたくない内容は記入しなくてもかまいません。
- 連絡先については、相手の方にカードの趣旨をご理解いただいた上で、必ず了承を得てから記入してください。
- 紛失には、十分に注意してください。

♥カードの携帯方法

- 市販のカードホルダーや定期入れに入れて持ち歩く
- 身体障害者手帳、愛護手帳（療育手帳）、精神障害者保健福祉手帳と一緒にケースに入れておく など



♥ヘルプカードの配布場所

- | | |
|-------|---------|
| 青森市役所 | 障がい者支援課 |
| 浪岡事務所 | 健康福祉課 |

ヘルプカードと併せてご利用ください

●避難行動要支援者避難支援制度

災害時に避難情報を得ることや一人で避難することが困難な方を、普段から地域で把握し、地域の方々のご協力により避難誘導や安否確認などの支援を行う制度です。

（問い合わせ先）

青森市健康福祉部健康福祉政策課 TEL017-734-5132

ヘルプカードについての問い合わせ先

青森市健康福祉部障がい者支援課

〒030-8555 青森市中央一丁目22-5

TEL 017-734-5319 FAX 017-734-5329

ヘルプカード記入例

このカードは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

 **青森市**

記入年月日 28年 7月 1日

ふりがな **あおり たろう**
氏名 青森 太郎

住所 **青森市〇〇××△△**

生年月日 T.S.(H) **3年 3月 3日**

血液型 **△型 (RH +-)**

第1連絡先 **あおり はなこ**
青森 花子(母)
電話 **000-000-0000 090-0000-0000**

第2連絡先 **〇〇ケアセンター (10時~16時)**
電話 **000-000-0000**

第3連絡先 **とうほく いちろう**
東北 一郎(手話通訳)
電話

災害時の家族の集合場所 **〇〇市民センター**

電話 017-734-5319
青森市健康福祉部
発行

 **カードを開いて見てください！**
手助けが必要です！

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。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記入してください。名前にはふりがなをふってください。

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 〇〇公園、△△作業所
×× 小学校

裏面

障がい名・病名 (〇〇〇〇・〇〇〇〇)

通院先 〇〇病院

電話 000-000-0000

服薬 (有・無)

・△△△、×××
朝・昼・夕 毎食後1錠

配慮してほしいこと

(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 (騒がしい場所が苦手です)

アレルギーがあります

理由 (卵がたべられません)

コミュニケーションが苦手です

ゆっくり、わかりやすく話してください

次の方法で伝えてください

手話・身振り・指文字・筆談

その他()

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、配慮してほ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℃

障がい名・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に記入してください。

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記入してください。

配慮してほしいこと

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。

() には詳しい内容を記入してください。

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。