

# ＼知ってください！＼ ヘルプカード

ヘルプカードを提示されたら、  
記載内容にそった配慮や手助けをお願いします。

## ヘルプカードとは

配慮や手助けを必要としている方の中には、自ら「困った」となかなか伝えられなかったり、そもそも「困っている」ことを自覚できていなかったりする場合があります。

ヘルプカードは、配慮や手助けを必要としている方が普段から身に付けておくことで、緊急時や災害時、日常生活で困った際に、周りの方に配慮や手助けをお願いしやすくするカードです。



ヘルプカードの裏面には配慮や手助けをしてほしい内容が  
書いてあります

例えば

### 【日常生活】

- ・簡単な言葉で説明してください。
- ・筆談で対応をお願いします。  
など

### 【災害時】

- ・何が起きているのか、  
周りの状況を教えてください。  
など

### 【緊急時】

- ・てんかんの発作があります。5分以上けいれんが収まらない場合は救急車を呼んでください。など

ヘルプカードに関する問合せ先

相模原市高齢・障害者福祉課 電話 042-707-7055 FAX 042-759-4395

# ヘルプカードの記入について

## 注意事項

- ・全部書く必要はありません。必要なところだけ書いてください。
- ・困ったときに伝えたい内容を書いてください。
- ・大切な個人情報なので、失くさないように注意してください。

## 裏面（記入例）

### 私が配慮や手助けをしてほしいこと

（例）

パニックになったときは静かな場所  
へ誘導してください。

大きな音が苦手です。

カードの裏面には、配慮や  
手助けしてほしいことなどを  
自由に書いてください。

## 中面（記入例）

ふりがな さがみ はな こ  
名 前 相模 花子

男・女

住 所 相模原市中央区中央2-11-15

血液型 A 生年月日 1980年 1月 1日

障害名 知的障害  
病 名

### 緊急時の連絡先

名 前 相模 太郎 (関係 父)

電 話 042-000-1111

### かかりつけ医

病院名 ○○病院

担当医 △△先生

電 話 045-000-1111

## ヘルプカードの 携帯方法

「財布や定期入れに入れて  
おく」「ケースに入れて鞆の  
外に取り付ける」等して、  
持ち歩いてください。

相手に了承を得てから、  
困ったときに連絡してほしい  
人を書いてください。