



ヘルプカードを 配布します

健康福祉課高齢・障害係 ☎ 25 1183



ヘルプカードとは

ヘルプカードは、援助や配慮を必要としている障がいのあるかたや、病気のかたなどが、日常生活や災害時など困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくするカードです。東京都が作成したヘルプマークを用いたカードで、全国に普及しつつあります。今回、東京都と同様のデザインのカードが三重県内でも配布されます。

ヘルプカードを使えるかた

障がいのあるかた、病気やけがのあるかた、そのほか、外出先や避難先で周囲の配慮や支援が必要なかたが利用で

きます。助けが必要なかたなら、障害者手帳所持などの要件はありません。

ヘルプカードの意義

○外出時に何かあったらどうしよう、という本人や家族の不安を和らげます。

○緊急連絡先や障がいなどの特性に応じた配慮やコミュニケーションの方法などを容易に伝えることができるので、サポートするかたが適切な支援をすることができます。

○ヘルプカードの導入・普及を図ることで、障がいのあるかたなどに対する社会の理解を促進します。

活用方法

支援や配慮を必要とするかたは、カード内側の記入欄に氏名や連絡先、必要な支援の内容などを記入し、いつでも取り出せるようにしてください。

財布やパスケースに入れるなどして持ち歩き、支援が必要な時に周囲のかたに提示してください。

ヘルプカードを使用して いるかたを見かけたら

健康に見えても外見では判

日常生活の動作が困難なかたがいます。カードを持っていたるかたを見かけたら、電車やバス、船などの席を譲ったり、緊急時や災害時などに支援したり、困っていないか声をかけるなどの配慮をお願いします。

また、カードを持っているかたが急に体調不良になったときは、カードの記載内容を確認し、緊急連絡先に連絡を取るなど適切な配慮をお願いします。

カード配布先

○健康福祉課高齢・障害係（保健福祉センターひだまり1階）

- 市民課（市民文化会館1階）
- 各連絡所
- 三重県健康福祉部地域福祉課（三重県庁4階）
- 県各福祉事務所
- 県各保健所
- 県障害者相談支援センター

問合せ先

三重県地域福祉課
ユニバーサルデザイン班
☎ 059-224-3349
FAX 059-224-3085
✉ ud@pref.mie.jp

ヘルプカード内側 記入例

ふりがな	とば はなこ		
名前	鳥羽 花子		
住所	鳥羽市鳥羽〇丁目△番口号		
生年月日	昭和58年 8月 1日	性別	血液型
		女	A型RH+
緊急連絡先	名称等：(株)〇△会社 営業部 電話番号：0599-25-〇〇〇〇 呼んでほしい人の名前：鳥羽 太郎(夫)		

※必要な情報のみ記載してください。
※個人情報の取り扱いに十分注意してください。

障がいや病気の名称と特徴	精神障害(てんかん) ※突然意識を失うことがあります。 薬名：フェニトイン散10% 1回1.25g 服薬方法：1日2回 朝夕食後 経口服薬 小麦アレルギー
飲んでいる薬	
アレルギー等	
かかりつけ医療機関	機関名：〇×総合病院 精神科 電話番号：059-〇〇〇-△△△△ (主治医：〇山 ×郎)
自由記載欄	意識を失ったら、安全な場所へ身体を移動させてください。10分~20分ほどで意識が回復します。呼吸がしやすいよう首元のボタンをはずし、身体を横向きに寝かせてください。体をゆすったり大声で声をかけないでください。

※記入欄が小さいので、書ける範囲で記入してください。