

# ご存知ですか？

## ヘルプカード



### ～日々の「助けて欲しい」を持ち歩きませんか？～

ヘルプカードとは「手助けが必要な人」と「手助けがしたい人」を結ぶカードです。

普段から身につけておくことで、困ったときに周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。

### ヘルプカードはこんなときに役立ちます！

#### 【日常的に】

ちょっと助けて欲しいときに、カードを見せることでスムーズに支援を受けることができます。

#### 【災害時に】

家族や支援者に連絡してもらったり、災害に伴う避難生活で適切な支援を受けることができます。

### ～ヘルプカードの利用について～

○対象者…市内在住、在勤、在学、市内事業所通所者等で手助けが必要な人（障害者手帳の有無は問いません。難病、発達障害、高次脳機能障害、認知症などで生活に支障がある人も含みます。）

○携帯方法（例）…

- ・配布のカードホルダー付ネックストラップ（安全装置付）に入れ首からさげる
- ・障害者手帳等と一緒にケースに入れる

○ヘルプカード記載例…支援して欲しいことを記入します。

住所：下松市 大手町3丁目3番3号	
連絡先①：090-1234-5678（氏名 下松 一郎（父）） 連絡先②：0833-45-1835（氏名 下松 花子（母））	
障害名・病名 自閉症	
かかりつけ医療機関 病院名：〇〇病院 主治医：〇〇医師 電話番号：0833-45-1700	
写真貼付欄 (4cm×3cm) ※貼付は任意	手伝ってほしいこと ・私は自閉症でコミュニケーションが苦手です。 ・1人でいたら、連絡先に連絡してください。 ・パニックになった時は静かな場所に誘導してください。
氏名：下松 太郎（仮名） 生年月日：T・S・(H) 7 年 4 月 1 日	本人の特徴・対応についてお願い (薬・アレルギー・装具・通所施設など) ・体に触れられるのが苦手です。 ・大きな音が苦手です。 ・パニックがあります。 ・卵アレルギーがあります。 ・〇〇薬を朝夕に服薬しています。 ・〇〇施設に通所しています。(TEL 0833-41-1515)

### ヘルプカード ★配布場所★

- 下松市役所  
福祉支援課（1階⑫）
- 花岡公民館
- 久保公民館
- 笠戸島公民館
- 米川公民館

ヘルプカードの全ての欄へ記入する必要はありません。必要と思う欄のみご記入ください。

### ヘルプカードについてのお問合せ

下松市役所福祉支援課障害福祉係（1階⑫番窓口）

〒744-8585 下松市大手町 3-3-3

Tel 0833-45-1835 Fax 0833-41-1515