

下松市・記者発表（配布）資料

令和8年2月3日

部 課 名	連 絡 先（直 通）
健康福祉部障害福祉課	0833-45-1835
1. 件 名	「ヘルプカード」のリニューアルについて
2. 目 的	障害や病気のある人などが困ったときに使用する「ヘルプカード」を、より使いやすくなるようリニューアルする。
3. 日 時	令和8年2月から配布
4. 場 所	下松市障害福祉課障害福祉係（1階17番窓口）
5. 内 容	<p>ヘルプカードは、「手助けが必要な人」と「手助けがしたい人」を結ぶカードで、支援が必要な人が普段の生活や災害時等に身につけておくことで、周囲の人に適切な情報を伝えることが期待できる。</p> <p>この度山口県が交付するヘルプマークと同じ縦型で、くだまるのデザインにリニューアルし、更なる普及啓発を図る。</p>
6. その他	別紙のとおり

ご存知ですか？ヘルプカード

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、ヘルプ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。

○緊急のとき・・・

パニックや発作、病気のときに配慮して欲しいことや常用している薬の情報を正確に伝えることができます。

○災害のとき・・・

災害が発生したときに家族等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たりすることができます。

ヘルプカードの対象者：市内在住・在勤・在学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と認められる人も含みます。）

ヘルプカードの配付場所：下松市障害福祉課障害福祉係（1階17番窓口）

ヘルプカードの携帯方法例

- 配付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。
- カードホルダーにいれ、カバンに取り付ける。
- ヘルプマークと一緒に身につける。

ヘルプカードについてのお問合せ

下松市障害福祉課障害福祉係

〒744-8585 下松市大手町 3-3-3

Tel 0833-45-1835 Fax 0833-41-6220



ヘルプカード記入例

<p>私が配慮や手助けをしてほしいこと</p> <p>・パニックになった時は、静かな場所に、誘導してください。</p>	<p>私が配慮や手助けをしてほしいこと</p> <p>・1人でいたら、連絡先に連絡してください。</p>	<p>あなたの支援が必要です。</p> <p>ヘルプカード</p>  <p>カードを開いて見てください</p> <p>山口県下松市</p>
--	---	--

連絡してほしい方の連絡先と続柄をご記入ください。

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。

<p>私のこと</p> <p>名前 くだまつ たろう 下松 太郎</p> <p>住所 下松市大手町 3丁目3番3号</p> <p>生年月日 H7年4月1日</p> <p>性別 男</p> <p>血液型 A型(RH+)</p> 	<p>私が困っているときの連絡先</p> <p>① 名前 下松 一郎 関係 父 電話 0833-45-1835</p> <p>② 名前 下松 花子 関係 母 電話 090-XXXX-XXXX</p> <p>医療機関名 ○○病院 担当医 ○○医師 電話 0833-XX-XXXX</p>	<p>私が配慮や手助けをしてほしいこと</p> <p>・私は、自閉症でコミュニケーションが苦手です。</p> <p>・大きい音が苦手です。</p> <p>・卵アレルギーがあります。</p> <p>・○○薬を朝夕に服薬しています。</p> <p>・○○施設に通所しています。 (0833-XX-△△△△)</p>
---	---	--

本人の特徴や伝えたいことを自由にご記入ください。服薬状況やアレルギー等を記入すると緊急時に役立ちます。

★ヘルプカード作成のポイント★

手伝ってほしいこと・お願いしたいこと (記入例)

- ・私は、知的障害があります。簡単な言葉で説明してください。
- ・私は、耳が不自由です。手話か筆談をお願いします。
- ・私は、目が不自由です。周りの状況を説明してください。
- ・私は、足が不自由です。移動の際、介助してください。
- ・私は、失語症があります。「はい・いいえ」で答えられる質問をしてください。

本人の特徴・対応についてお願い (記入例)

- ・早口が苦手です。ゆっくり話しかけてください。
- ・てんかん発作があります。
- ・危険なことが分かりません。
- ・食形態は、(ミキサー食・ソフト食・きざみ食)です。
- ・体温調整が難しいです。衣類や水分補給で調整してください。
- ・人工透析を週○回しています。