

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。	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。 ・大きい音が苦手です。 ・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)
氏名：下松 太郎（仮名） 女 血液型：A 型 生年月日：T・S・(H) 7 年 4 月 1 日		

ヘルプカード ★配布場所★

- 下松市役所
福祉支援課（1階21番）
- 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21番窓口）

〒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>ヘルプカード</p> <p>ヘルプカードのつけかたは必ず読んでください</p>		<p>住所：下松市 大手町3丁目3番3号</p> <p>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))</p> <p>障害名・病名 <u>自閉症</u></p> <p>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</p>
<p>写真貼付欄 (4cm×3cm) ※貼付は任意</p>	<p>手伝ってほしいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私は自閉症でコミュニケーションが苦手です。 ・一人でいたら、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。 	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体に触れられるのが苦手です。 ・大きい音が苦手です。 ・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)
<p>ふりがな 氏名：下松 太郎(だまつ たろう) 男・女 血液型：A型 生年月日：T・S・(H) 7年4月1日</p>		

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。

★ヘルプカード作成のポイント★

写真貼付欄：写真を貼ると本人のカードであることが分かります。会話ができない場合に有効です。

手伝ってほしいこと：本人が手伝ってほしいことやお願いしたいことをご記入ください。

(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。手話か筆談でお願いします。
- ・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。言葉や文章の理解が難しいので、「はい・いいえ」で答えられる質問をしてください。

連絡先：連絡して欲しい方の連絡先と続柄をご記入ください。

本人の特徴・対応についてお願い：本人の特徴や支援する方に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。

(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。
- ・人工透析を週〇回しています。