

「ヘルプカード」の書き方

ヘルプカードは、いざというときに周囲に伝えたい情報を記入します。すべての欄を記入する必要はありません。

①ヘルプカード記入日
 ・ヘルプカードを記入した日を書いてください。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



矢板市

記入日 ① 月 日

②名前、住所、生年月日
 ・このカードを使用する本人のことを記入してください。
 ・名前にはふりがなをふってください。

私のこと

ふりがな
 名前 ②

住所

生年月日 年 月 日

③緊急連絡先
 ・連絡してほしい人を記入してください。
 ・名前にはふりがなをふってください。
 ・本人との関係や連絡のとれる時間を書くと、役立ちます。
 ・連絡先は相手の了承を得てから記入してください。

緊急連絡先

名前 私との関係 ③
 電話(Fax)

名前 私との関係
 電話(Fax)

④お願いしたいこと
 ・手助けしてほしいことなど、あてはまるものを「■」に塗りつぶしてください。
 ・()には、手助けしてほしいその他の情報を記入してください。

お願いしたいこと

簡単な言葉で説明してください

筆談で伝えて④さい

書いてあることを音読してください

移動の際、介助してください

その他

医療に関すること

かかりつけの病院
 電話 ⑤

血液型 Rh + ・ - 型

飲んでいる薬

アレルギー等

⑤医療に関すること
 ・かかりつけの医療機関や、現在通院中の病院名などを記入してください。
 ・ふだん飲んでいる薬、常時持っている薬や、服薬時の注意点などを記入してください。

障がいや健康状態等に関すること

⑥

⑥障がいや健康状態に関すること
 ・障がいの種別、病名などを分かりやすく記入してください。
 ・発作などの対応について記入してください。

配慮してほしいこと

ペースメーカーを使用しています

人工透析をし⑦ます

パニックになることがあります

() が不自由です

⑦配慮してほしいこと
 ・配慮してほしいことなど、あてはまるものを「■」に塗りつぶしてください。
 ・()には、詳しい内容を記入してください。

自由記載欄

⑧

⑧自由記載欄
 ・配慮してほしいことや、苦手なこと、災害時などに必要な情報を記入してください。

あなたの手助けが必要です。
 カードを開いてください。

発行 矢板市健康福祉部社会福祉課
 電話 0287-43-1116 FAX 0287-43-5404

「ヘルプカード」の利用について

障がいのある方などが、災害時や日常生活の中で困った際に、周囲の人からの適切な支援や配慮を受けることができるよう、また、支援する人も適切な支援ができるよう、「ヘルプカード」を作成しました。



「ヘルプカード」はこんな時に役立ちます

1 普段の生活の中で

ちょっと助けてほしいときに「ヘルプカード」を提示することで、スムーズに支援をお願いしますことができます。



2 緊急のとき

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



3 災害が発生したとき

家族に連絡してほしい、避難所での生活において障がい特性に応じた配慮をしてほしいなどの情報を正確に伝えることができます。

※困ったときに、周囲の方から適切な支援を受けられるよう日ごろから「ヘルプカード」を携帯する習慣を持ちましょう。

利用にあたり気をつけること

「ヘルプカード」には、個人情報が多く含まれますので、取り扱いには十分注意してください。

- ・記入の際は、内容について家族や支援者の方と相談したうえで、記入してください。他人に知られたくない内容は記入しなくてもかまいません。
- ・連絡先については、相手方にカードの趣旨をご理解いただいたうえで、必ず了承を得てから記入してください。
- ・紛失には、十分注意をしてください。

「ヘルプカード」の携帯方法

「ヘルプカード」の携帯方法や使い方は、障がいの特性、それぞれのライフスタイル、考え方などにより異なりますので、ご自身で適切な方法となるよう工夫してください。

例えば…

- ・市販のカードホルダーや定期入れに入れて持ち歩く。
- ・障がい者手帳と一緒にケースに入れておく。
- ・お薬手帳と一緒にポーチに入れておく。



※悪用・紛失などが心配な場合は、表紙のみをカードホルダーなどに入れて首やバックの外側にさげ、住所や電話番号などの個人情報はバックの中に入れておく、いつでも取り出せるようにしておきましょう。

配布対象者

障がい者手帳所持者（身体障がい、知的障がい、精神障がい）、難病患者、障がい福祉サービスの受給者、その他「ヘルプカード」を必要とする方

「ヘルプカード」の配布場所

矢板市健康福祉部社会福祉課窓口

「ヘルプカード」に関するお問い合わせ

矢板市健康福祉部社会福祉課障がい福祉担当

〒329-2192 矢板市本町5番4号

☎0287(43)1116 FAX0287(43)5404