

し 知ってください、ヘルプカード

しょうがい ひと こま とき
障害のある人が困っていそうな時
こえ
「声をかけていいのかどうか、わから
ない」「障害のことがわからない」
しょうがい
「自分が手伝えることなのかどうか心
し ぶん て っだ しん
配」と、不安に感じたことはありませんか？

あんしん
ヘルプカードは、「安心して
暮らせるまちづくり」を
め ざ
目指します

しょうがい ひと なか て だす ひつ
障害のある人の中には手助けが必
よう
要なのに、困っていることを自分から
こま じ ぶん
伝えられない人がいます。ヘルプ
カードは、ふだんから身につけてお
くことで、困った時周囲に手助けを
こま ときしゅう い て だす
お願いしやすくし、本人も周囲も
ねが ほんにん しゅう い
安心して暮らせるまちづくりを目指
あんしん く め ざ
しています。

こんなふうにつかってね！



このカードに関するお問い合わせ

むさしの し
武蔵野市

けんこうふく し ぶ しょうがいしゃふく し か
健康福祉部 障害者福祉課

電 話 0422-60-1904

ファックス 0422-51-9239

E-mail SEC-SYUGAI@city.musashino.lg.jp

てんじ かくだい も し ばん と あ
点字、拡大文字、データ版はお問い合わせください

ヘルプカード



ヘルプカードは人と人をつなぐカード
ふ あん き も むす
不安な気持ちをゆるやかに結び
え が お あんしん
笑顔と安心につなげます

作成：平成25年度武蔵野市地域自立支援協議会くらす部会

? ヘルプカードって何?

何かトラブルがあった時、困ったことがあった時に、まわりの人に伝えるのがヘルプカードです。

カードに付いている情報シートに伝えたい自分のことを、読んだ人がわかるように書いておきましょう。

困った時に情報シートを見せると、あなたが伝えたいことをあなたに代わって伝えてくれます。

あなたの支援が必要です。 ヘルプカード 東京都 武蔵野市 Musashino City		私の名前は (ひらがな) _____ です。 あなたの支援が必要な状態です。 カードの内に私の情報がありますので、助けて下さい。よろしくお願いします。 ★一番知りたいこと★
氏名: _____ 住所: _____ 一時集合場所・避難所: _____ 生年月日: _____ 年 ____ 月 ____ 日 障害名・病名: _____ 職業: なし・あり (自由記入欄に詳細があります) 血液型: _____ 自由記入欄 (知ってほしいこと、配慮してほしいことなど)	*緊急連絡先① (脱稿) 名前: _____ 電話・ファックス: _____ メール: _____ *緊急連絡先② (脱稿) 名前: _____ 電話・ファックス: _____ メール: _____ *所属・通所先: 住所: _____ 電話・ファックス: _____	

おりたんで
けいたい
携帯できます

じょうほう
情報シート

? ヘルプカードを使う時は?

たとえば……

火事や地震や事故など災害時

- 避難生活時に。
- 交通事故にあったら…。

緊急の時

- 道がわからない! 外出時、急に具合が悪くなった時。

日常生活で

- ちょっと手伝ってほしい時。
- 自分の障害について知ってほしい時。

? 困っている人を見たら?

まず、声をかけてみてください。伝わっているか確かめながら、ゆっくり話してください。

ヘルプカードを持っていたら、一緒にカバンなど持ち物の中の、情報シートを探してください。情報シートの内容にそって、手助けをお願いします。

※ヘルプカードを見えるところに付けている人と、カバンの中など見えないところに入れている人がいます。

※「ヘルプカード」と「情報シート」の2つでひと組になっています。



「すけだちくん」
ヘルプカード普及促進キャラクター