

あなたの援助が必要です

「ヘルプカード」

を知っていますか



ヘルプカードって？

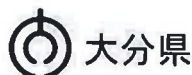
内部障がいや難病など、外見からは障がいのあることがわからなくても援助や配慮を必要としている方々が携帯し、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのカードです。

(おもて面)

(うら面)

あなたの手助けが必要です

ヘルプ
カード



私が手伝ってほしいこと



～記載例～

- 聴覚障がいがあります。緊急時には筆談をお願いします。
- 視覚障がいがあります。道案内をお願いします。
- わかりやすい言葉で話してください。
- 緊急連絡先 〇〇〇-〇〇〇〇 など

使い方は？



カードのうら面に、ご自身の症状や支援して欲しいことを自由に書き込み、身につけます。

携帯方法は、「名札ケースに入れて首から下げる」、「ストラップを使ってカバンにつける」、「財布や定期入れに入れておく」など、それぞれ障がいの状況や考え方によって、使い分けることができます。



どこでもらえるの？

大分県庁（障害者社会参加推進室）や県の保健所、県内の各市町村の福祉担当窓口などで、無料で配布しています。事前の申請等は不要です。

また、県のホームページに印刷用データを公開していますので、ご自身で簡単に作成することもできます。

大分県 ヘルプカード



ヘルプカードの使い方ガイド

(うら面)



私が手伝ってほしいこと



手伝ってほしいことや配慮して
欲しいことを記載してください

こんな方にオススメ

- ＊内部障がいや難病、持病などをお持ちの方
- ＊目や耳、体、心、言語の障がいなどをお持ちの方
- ＊人工関節、ペースメーカーなどをお使いの方
- ＊妊娠初期、高齢の方など
障がいや不自由など、外見では気づかれ
にくい方にオススメです



記載する項目や内容

○氏名、緊急連絡先、障がい・病気の名前と特徴、かかりつけ医、服用している薬
耳が不自由です / 知的障がいがあります / アレルギーで〇〇が食べられません
ペースメーカーを使用しています / 発作があります

○手伝って欲しいこと

筆談で話してください / 簡単な言葉で説明してください / 家族を呼んでください

○その他

認知症があります。一人でいたり、道に迷っていたら、〇〇〇に連絡してください。

※重要な個人情報等は、適切な管理が必要です(目隠しシールを貼る、普段は財布にしまうなど)

ヘルプカードをお持ちの方を見かけたら…

○さまざまな障がいの特性があることを理解ください。

内部障がいなどのために外見では健康に見えても、電車で立っていることが辛いことがあります。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

○まずは、「声をかけること、気にかけること」がとても大切です。

「困っていることはありますか？」など積極的に声をかけるように心がけてください。本人が何らかの事情で、うまく支援の内容を伝えられない場合は、カードのうら面を見て、カードに記載されている内容や方法で支援をするようにしてください。

ちょっとしたあなたの手助けが障がいのある人の安心につながります。



お問い合わせ:大分県福祉保健部 障害者社会参加推進室
地域生活支援・芸術文化スポーツ推進班

電話

097-506-2738

FAX

097-506-1736

メール

a12370@pref.oita.lg.jp