

# ヘルプカード

ご存知ですか？



「ヘルプカード」は、自ら「困った」となかなか伝えられない障害者などの皆さんが、普段から身につけておくことで、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。

## ◆日常の場面 ◆緊急時 ◆災害時

何かに困っているような人や  
配慮や手助けを必要とする人を見かけたら・・・

- 「どうしましたか？」と声をかけてください。
- 相手に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、カード内に記載されている内容に沿った支援をお願いします。

ちょっとしたあなたの手助けが  
安心につながります。

【問合せ先】

江戸川区役所 福祉部 障害者福祉課 権利擁護係  
〒132-8501 江戸川区中央1-4-1  
電話 5662-1993 FAX 3656-5874

# ヘルプカードの使い方

【ヘルプカードには、援助する人に伝えたい情報を記入してください。】



「フリガナ」・「氏名」・「連絡先」は障害のある方(ご本人)について記入してください。

不自由なことや手助けしてほしい内容などで想定されるものを記載しています。該当するものに「✓」を入れてください。

障害名や病名、特徴などの情報をわかりやすく記入してください。そのほか、障害者手帳をお持ちの方は、手帳の種類についても記入してください。

- 目が不自由です。 足が不自由です。
- 耳が不自由です。 手が不自由です。
- コミュニケーションが苦手です。
- 移動のときに誘導してください。
- 手話が筆談などで伝えてください。
- パニックになることがあります。
- 人工透析をしています。
- 発作があります。

・配慮してほしいこと  
例えば・・・  
コミュニケーション・食事  
移動・排泄・入浴・服薬  
障害・病気について  
・またそれ以外にも自由に記入してください。  
例えば・・・  
→そのほかのページに該当しなかったことや書ききれなかったこと  
→配慮してほしいこと  
→本人の特性  
→援助を求めるメッセージ  
→緊急連絡先 など

配慮してほしいことなど

.....

.....

.....

.....

フリガナ  
氏名

連絡先

障害・病気等の内容

知ってほしいこと  
(薬、アレルギー、かかりつけ医など)

・薬の服用が必要な方は、薬の内容(名前や量、服薬時間、服薬方法など)  
・食物等のアレルギーのある方は、アレルギーの内容(何によるアレルギーかなど)  
・かかりつけ医の情報(病院名・病院の住所・担当医・電話番号など)

＋ 「ヘルプカード」とは

障害のある方などが、困ったときに、周りの方に助けをお願いするためのものです。

手助けが必要なときに  
カードをひらいて見てください!

## 【ヘルプカードの携帯について】

- ・3つ折りにして携帯します。(3つ折りにすると免許証と同じサイズです)
- ・携帯方法は、いざという時に提示しやすい、または周囲の人が気が付きやすいところに携帯します。  
例えば・・・ →定期入れや財布に入れる →カバンの中に入れる、もしくはつける  
→手帳にはさむ →首から下げる など

※注意事項※  
個人情報記入するので、カードの取り扱い・紛失に十分注意してください。