

## ヘルプカードの携帯方法

ヘルプカードの携帯方法は、本人の特性や考え方などにより異なります。ご自身で、適切な方法になるよう工夫してください。

### (例)

- 市販のカードホルダーに入れ、首からさげる。バックの内側にカードホルダーをつける。
- 財布や手帳、定期入れなどの中に入れる。
- お薬手帳と一緒にポーチに入れる。



また、ヘルプカードを、詳細な情報を記入したノートと併用するという方法もあります。

- ①ヘルプカードとは別に、本人の特性などの詳しい情報を記入したノートを作成する。(ヘルプカードに書ききれない支援方法や情報を支援者に知らせることができる。)
- ②ヘルプカードには、氏名など最低限必要な情報のみ記入し、詳しくは「かばんの中のノートを見てください」などと記入しておく。



### ◆ヘルプマークについて

支援が必要な方のためのシンボルマークで、障害の有無にかかわらず、支援や配慮を必要としている人々を示しています。

マークの著作権は東京都に帰属しており、商標登録されています。

### ヘルプカードの作成にあたって

ヘルプカードの作成にあたっては、加古川市障がい児(者)家庭教育学級にご協力いただき、加古川市障がい者自立支援協議会による地域での防災訓練で活用するなどして検討を重ね、様式を定めました。

### ヘルプカードの対象者

障がいのある方や高齢の方など、周囲の人の支援や配慮が必要な方

### ヘルプカードの取得方法

加古川市役所障がい者支援課、高齢者支援課、介護保険課のほか、子ども療育センター、加古川養護学校、各市民センター、東加古川市民総合サービスプラザ、各公民館、加古川市総合福祉会館及び兵庫県加古川総合庁舎の窓口で受け取ることができます。また、加古川市ホームページからダウンロードすることも可能です。



### お問い合わせ先

【障がい者用】障がい者支援課 (TEL: 079-427-9372 FAX: 079-422-8360)  
【高齢者用】高齢者支援課 (TEL: 079-427-9208 FAX: 079-421-2063)  
〒675-8501 加古川市加古川町北在家2000 加古川市役所

# ヘルプカード

### 『ヘルプカード』とは…

ヘルプカードは、障がいのある方や高齢の方など、支援や配慮を必要とする方が身に付けておくことで、日常生活や緊急のとき、災害のときなどの困ったときに、周囲の人へ必要な支援や配慮を伝えるためのカードです。

名前や住所のほか、本人の特性や緊急連絡先、医療に関する情報などを、必要に応じて自由に記入することができます。

また、支援や配慮を必要とする方の中には、自分から「困っている」ということを伝えられない方や、外見からは障がいなどがあり支援や配慮が必要であることがわかりにくい方もいます。

ヘルプカードは、こうした方々と手助けをしたいと思います。思う方々をつなぐコミュニケーションツールにもなります。

### 【障がい者用】

ヘルプ  
カード

加古川市



### 【高齢者用】

ヘルプ  
カード

加古川市



### こんなときに役立ちます！

#### ●日常生活で…

ちょっと助けてほしいときに、支援してほしいことや配慮してほしいことを伝えることができます。

#### ●緊急のとき…

パニックや発作、病気のときに常用している薬やかかりつけ医療機関の情報を伝えることができます。

#### ●災害のとき…

緊急連絡先や避難生活で配慮してほしいことを伝えることができます。



### 利用者の声

♪気分が悪くなったときに緊急連絡先に電話をしていただき、助かりました。

♪迷子になったときに助けていただき、無事に家へ帰ることができました。

♪知的障がい者が置き引きの疑いを持たれて警察から質問を受けたときに情報をすぐに伝えることができたので、パニックにならずに速やかに解決することができました。



### 利用にあたって気を付けること

ヘルプカードに記入する事項には、支援や配慮が必要な本人に関する重要な個人情報が含まれますので、取扱いや紛失などには十分注意してください。

# 【障がい者用】ヘルプカード記入要領

このカードは必ずしもすべての欄に記入する必要はありません。必要であると思う欄のみご記入ください。

《その他必要に応じて併せて書類（例.お薬手帳）を所持するなど、カードの携帯方法は各自で工夫してください。》

障害又は病気・氏名・性別・住所・生年月日・年齢  
カードを所持する本人のことを記入してください。（氏名にはふりがなをふってください。）  
記入日を入れておくと、いつ時点の情報が明確になります。

緊急連絡先  
緊急時に連絡してほしい方について記入してください。（続柄も記入すると、支援する方にわかりやすいです。）  
なお、連絡先は必ず相手方の了承を得てから記入してください。

かかりつけ医療機関  
医療機関名や連絡先、主治医を記入してください。  
血液型  
医療が必要なときに備え、カードを所持する本人の血液型を記入してください。  
アレルギー・てんかん  
有・無のどちらかに○をつけ、アレルギーや薬について記入してください。  
服用している薬・使用している医療器具  
服用している薬、吸引器やペースメーカーなど配慮してほしい医療器具があれば記入してください。

※個人情報取扱注意 記入日( )

私の障害又は病気は( )です。

氏名( ) (男・女)

住所 加古川市

生年月日 明・大・昭・平 年 月 日 ( 歳 )

①緊急連絡先名 TEL

②緊急連絡先名 TEL

かかりつけ医療機関名 TEL

主治医 血液型 型 RH( )

アレルギー：有・無(アレルギー)

てんかん：有・無(薬)

服用している薬 使用している医療器具

(災害のとき)  
家族集合場所  
災害用伝言ダイヤルにメッセージを残してください。  
171 171 ( ) -

家族集合避難場所  
災害のときに家族で集まる場所を決めていれば記入してください。  
例.〇〇公園、△△作業所、××小学校等

食事の方法 水分補給

排泄方法 トイレのサイン 有・無

言葉によるコミュニケーション：可・不可 (対応法)

パニック：有・無 (対応法)

自由記述  
顔写真

このカードを見られ  
カードの所持者には障害又は持病が  
カードの所持者が困っていたり、体調を崩している場合は、お手数ですが、かかりつけ医療機関にご連絡ください。  
カードの所持者が災害時に被災した場合は、支援をお願いします。救護機関に連絡してください。  
※このカードには個人情報が記載されていますので、取り扱いには十分にご注意をお願いします。

食事の方法・水分補給・排泄方法  
トイレのサイン  
避難生活等において、周囲の人に知らせてい情報を記入してください。  
言葉によるコミュニケーション・パニック  
可・不可 または 有・無 のどちらかに○をつけ、支援する方に配慮していただきたいことを記入してください。

自由記述  
カードを所持する本人の特性など、支援する方に伝えたいことを、自由に記入してください。

顔写真  
カードを所持する本人の顔写真を貼っておくと、カードに記入されている内容が所持者のことに間違いがないか確認することができて安全です。

(自由記述)《記入例》  
緊急連絡先に電話してください。  
筆談で伝えてください。  
手話通訳者がいれば助かります。  
簡単な言葉でゆっくり話してください。  
身体に触れられることが苦手です。

# 【高齢者用】ヘルプカード記入要領

このカードは必ずしもすべての欄に記入する必要はありません。必要であると思う欄のみご記入ください。

《その他必要に応じて併せて書類（例.お薬手帳）を所持するなど、カードの携帯方法は各自で工夫してください。》

氏名・性別・住所・生年月日・年齢  
カードを所持する本人のことを記入してください。（氏名にはふりがなをふってください。）  
記入日を入れておくと、いつ時点の情報が明確になります。  
血液型  
医療が必要なときに備え、カードを所持する本人の血液型を記入してください。

緊急連絡先  
緊急時に連絡してほしい方について記入してください。（続柄も記入すると、支援する方にわかりやすいです。）  
なお、連絡先は必ず相手方の了承を得てから記入してください。

家族集合避難場所  
災害のときに家族で集まる場所を決めていれば記入してください。  
例.〇〇公園、△△作業所、××小学校等

※個人情報取扱注意 記入日( )

かかりつけ医療機関

住所 TEL

既往症

服用している薬

要介護度 要介護( )・要支援( )・認定なし

担当ケアマネジャーの連絡先  
事業所名 TEL

自由記述  
顔写真

このカードを見られ  
カードの所持者が困っていたり、体調を崩している場合は、お手数ですが、かかりつけ医療機関にご連絡ください。  
カードの所持者が災害時に被災した場合は、支援をお願いします。救護機関に連絡してください。  
※このカードには個人情報が記載されていますので、取り扱いには十分にご注意をお願いします。

かかりつけ医療機関  
医療機関名や連絡先を記入してください。  
既往症・服用している薬  
既往症や服用している薬があれば記入してください。  
要介護度  
介護保険の認定について記入してください。  
担当ケアマネジャーの連絡先  
担当ケアマネジャーが所属する事業所の名称と電話番号を記入してください。

自由記述  
カードを所持する本人の特性など、支援する方に伝えたいことを自由に記入してください。

顔写真  
カードを所持する本人の顔写真を貼っておくと、カードに記入されている内容が所持者のことに間違いがないか確認することができて安全です。

(自由記述)《記入例》  
緊急連絡先に電話してください。  
ゆっくり、大きな声で話してください。