

## ご存じですか？ヘルプカード

### ・ヘルプカードとは

障害のあるかたや高齢のかたなどが周囲に支援を求めるためのカードです。

カードに配慮してほしいことなどを記入しておき、困ったときに周囲に提示することで、手助けをお願いしやすくするためのカードです。

### ・こんなときに役立ちます

日常生活で

ちょっとした手助けが欲しいとき。

緊急のとき

道に迷ったとき。パニックや発作、病気のとき。

災害のとき

避難生活をするとき。

### ・ヘルプカードをもっているかたが困っていたら

「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認しながら、ゆっくりとわかりやすい言葉で話してください。

ヘルプカードには、手助けしてほしいこと、連絡先などが書かれています。書いてある内容に応じた配慮や支援をお願いします。

外見からは分からなくても支援を必要としているかたもいます。

ヘルプカードを提示されたり、ヘルプカードを持っているかたが困っているような場合には声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

### ・配布対象者

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた、難病や発達障害のかた、持病のあるかたや高齢のかたのほか妊娠中のかたなど配慮や支援を必要とするかた

### ・配布場所

宇部市役所障害福祉課、高齢者総合支援課、北部地域振興課、福祉総合相談センター、福祉なんでも相談窓口、宇部市保健センター、宇部し子育て世代包括支援センターうべハピ、各市民センター、各ふれあいセンター、宇部総合支援学校など

市ホームページから様式をダウンロードし、印刷してご利用いただくこともできます。

・記載内容

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

宇部市

まるいち 私のこと カードを使用する本人のことを記入してください。 名前、住所。

まるに 私の主な特性や身体の状態など 該当箇所をチェックしてください。

身体が不自由（手、足、目、耳、内部）

難しいことは理解しづらいなど、精神状態が不安定など、

発達障害、健康不安（病名）、妊娠中、要介助、認知症、そのた。

まるさん 私が困っているときに連絡してほしいところ

困っているときに連絡してほしい連絡先を記入してください。

2名記入できます。

名前、電話番号（FAX 番号）、私との関係。

まるよん 私の利用している病院や施設

2か所記入できます。

名称、電話番号（FAX 番号）。

まるご あなたに助けて欲しいこと 該当箇所にチェックしてください。

代読や代筆をしてください。

手話か、筆談で会話をしてください。

簡単な言葉で話してください。

まるさんまたは、まるよんの連絡先に電話してください。そのた。

まるろく 身体の特長や必要な支援など自由記入欄

支援するかたに知ってほしい障害の特長や本人の状態、支援内容などを自由に記入してください。

このカードを開いて下さい。必要な情報が書かれています。

発行 山口県宇部市健康福祉部障害福祉課

電話 0836-34-8314 FAX 0836-22-6052

・すべての欄を記入されると、より周囲のかたが理解しやすくなりますが、大切な個人情報の記載のため、場合によっては情報を利用される可能性があります。記入する内容はカードを使用するご本人やご家族などで話し合ってください。また、無くさないように注意してください。

自分が必要と思う欄に記入します。すべての欄に記入する必要はありません。

他人に知られたくない内容は記入する必要はありません。  
手帳や財布、パスケースなどに入れて携帯してください。

お問い合わせ先

宇部市健康福祉部障害福祉課

電話番号 0836-34-8314

FAX 番号 0836-22-6052