

ご存じですか？ ヘルプカード



ヘルプマーク

援助が必要な方のための
マークです

●ヘルプカードとは

障害のある方や高齢の方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



●ヘルプカードをもっている方が困っていたら

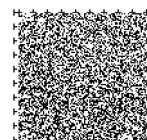
- ・「どうしましたか？」と声をかけてください。
- ・相手に伝わっているか確認しながら、ゆっくりとわかりやすい言葉で話してください。
- ・ヘルプカードには、手助けしてほしいこと、連絡先などが書かれています。書いてある内容に応じた配慮や支援をお願いします。

外見からは分からなくても支援を必要としている方もいます。

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方が困っているような場合には声をかける等、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方、難病や発達障害の方、持病のある方や高齢の方のほか妊娠中の方など配慮や支援を必要とする方



●配布場所

宇部市役所障害福祉課、高齢福祉課、介護保険課、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、うべこども家庭センターUbe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Webサイト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。

●記入例

おもて

うら

カードを使用する
本人のことを記入
してください。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

宇部市

①私のこと

名前 宇部 花子
住所 宇部市〇〇〇〇〇〇
△△△-□□□

②私の主な特性や身体の状態など

身体が不自由 (手、足、耳、目、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
☐ その他 ()

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

③私が困っているときに連絡してほしいところ

名前 宇部 太郎 私との関係 父
電話 (fax) 090-△△△-□□□

名前 宇部 二郎 私との関係 叔父
電話 (fax) 090-△△△-□□□

④私の利用している病院や施設

名称 〇〇医院
電話 (fax) 0836-△△-□□□□

名称 〇〇病院
電話 (fax) 0836-△△-□□□□

⑤あなたに助けて欲しいこと

☐ 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
☒ ③または④の連絡先に電話してください
☐ その他 ()

ゆっくりと話して下さい。

⑥身体の特性や必要な支援など自由記入欄

例) 知的障害があります。
迷子になっていたら③の連絡先に連絡して下さい。

例) 視力に障害があります。
避難生活では、移動の支援や、音声による状況の説明や情報の伝達をお願いします。

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

支援する方に知って
ほしい障害の特性や
本人の状態、支援内
容などを自由に記入
してください

○すべての欄を記入されると、より周囲の方が理解しやすくなりますが、大切な個人情報
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 0836-34-8314 FAX 0836-22-6052

宇部市 ヘルプカード

検索

