

ごぞんじですか？ ヘルプカード

ヘルプカードとは？

宇部市が作成した、ヘルプマークが表紙に書かれたカードです。

ヘルプマークは十字とハートマークが縦に置かれたデザインで、援助が必要な
かたのためのマークです。

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

ヘルプカードを持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。

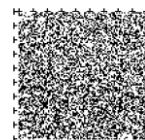
ヘルプカードには、手助けしてほしいこと、連絡先などが書かれています。書い
てある内容に応じた配慮や支援をお願いします。

外見からは分からなくても支援を必要としているかたがいます。

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初期のかたなど配慮や
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。

市ウェブ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。

ヘルプカード記入例

- 1 私のこと カードする本人のことを記入してください。
- 2 私の主な特性や体の状態など
- 3 私が困っているときに連絡してほしいところ
- 4 私の利用している病院や施設
- 5 あなたに助けてほしいこと
- 6 からだの特性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。

注意事項

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、大切な個人情報であり、場合によっては情報を利用されるなどの可能性があります。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

ファックス 0836-22-6052

