

ご存知ですか？

ヘルプカード



ヘルプカードってなに？

障害のある人等が困ったときに、必要な支援を求めるためのカードです。

事前にカードに緊急連絡先や必要な支援内容などを記入し、災害時や緊急時、体調不良などで手助けが必要な時にカードを提示することで、「支援が必要な人」と「手助けする人」をつなぎます。

どんなときに使うの？

- (1) 日常のとき・・・道に迷ったときや、ちょっと手助けがほしいとき
- (2) 緊急のとき・・・パニックや発作が起きたとき
- (3) 災害のとき・・・災害が発生したときやそれに伴う避難生活が必要なとき

障害のある人が困っていたらどうすればいいの？

- 障害のある人等が困っていたら、「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」など、声を掛けてください。
- 本人がうまく意思表示ができないようなら、「ヘルプカードはお持ちですか」と声を掛けてください。
- ヘルプカードに記載されている緊急連絡先に連絡してください。(連絡先には、保護者や学校の先生、施設職員など、本人のことをよく理解している人の連絡先が記入してあります。)
- 連絡がとれたら、「本人の名前」「今いる場所」「本人の様子」などを伝えるとともに、どんな対応が必要かを確認します。
- 支援者が来るまで、声を掛けたり、励ましたり、手をつないだりして、できる範囲で支援をお願いします。そばに居てくれるだけでも安心できます。

【ヘルプカードに関するお問い合わせ先】

上越市健康福祉部福祉課

TEL：025-526-5111 FAX：025-525-5157

* 配布対象者

- ・障害のある人で希望する人、その他必要とする人

* 配布場所

- ・市役所福祉課、各区総合事務所

* ヘルプカードの使い方

- ・必要と思う箇所を記入し、首から掛ける、かばんや財布、手帳に入れるなど、場所を決めて携帯してください。
- ・ちょっとした手助けがほしいとき、迷子になって不安なとき、具合が悪くて困ったときなど、手助けが必要なときに、近くの人に「ヘルプカード」を提示し、「助けてほしい」という意思表示をします。
- ・カードの提示を受けた方は、カードに記載された連絡先に連絡をし、また緊急時には、救急や警察、市役所に連絡をし、「できる範囲で」支援をお願いします。

(表面)

②	名前(関係)	
	電話番号	
	自宅・携帯・勤務先()	
<p>※上記に連絡がつかない場合、市役所(025-526-5111)まで連絡して下さい。</p> <p>その他の緊急連絡先</p> <p>「けが」や「病気」の場合 ⇒ 救急119番</p> <p>「一時保護」が必要な場合 ⇒ 警察110番</p>		
<p>このカードは、あなたの安全のために、大切な連絡先を記入してください。</p> <p>このカードは、あなたの安全のために、大切な連絡先を記入してください。</p>		
<p>あなたの支援が必要です。</p> <p>ヘルプカード</p>  		
<p>私の名前 (ふりがな)</p> <p>_____</p> <p>《緊急連絡先》</p>		
①	名前(関係)	
	電話番号	
	自宅・携帯・勤務先()	

②には学校先生や施設の支援員などの本人のことをよく理解している人の連絡先を記入してください。

①には保護者などの一番身近な人の連絡先を記入してください。

(裏面)

私の情報	
住所	
電話番号	
生年月日	血液型
障害や疾病の特徴	
かかりつけの病院	
病院①	医療機関名
	主治医
	電話番号
病院②	医療機関名
	主治医
	電話番号
こうしてもらえると安心です。	
<p>_____</p> <p>_____</p>	
お願いごと	
<p>_____</p> <p>_____</p>	

このカードを使う本人のことを記入してください。

支援する人に「困った時にしてほしいこと」や「必要な支援内容」などを自由に記入してください。

※ 大切な個人情報です。紛失には十分に注意してご利用ください。