

# かつようほうほう ヘルプカード活用方法



## 【利用にあたって気を付けること】

ヘルプカードには重要な個人情報も含まれますので、  
取り扱いや紛失などには十分注意してください。

## ヘルプカードについての問い合わせ先

静岡市保健福祉長寿局健康福祉部

障害福祉企画課

電話 054-221-1197 FAX 054-221-1494

## 【ヘルプカードの使い方】

ヘルプカードには、氏名や障がい・病名、連絡先などを必要に応じて書き込むことができます。

必要だと思う項目を記入したら、ご自身の障がい・病気などの特性や、

考え方などに合わせてカードを持ち歩くことで、困ったときやいざというとき


に必要な支援や配慮を受けるのに役立ちます。

※無理に全ての項目を記入する必要はありません。

## 【ヘルプカードの携帯方法】

ヘルプカードを持ち歩く手段は、いろいろな方法が考えられます。ご自身に合った方法  
でカードを持ち歩き、活用しましょう。


### (活用例)

- ・ヘルプマーク  に「詳しくはかばんの中のヘルプカードを見てください」と記載したシールを貼っておき、ヘルプマークとヘルプカードを一緒に使う。
- ・財布や手帳、定期入れなどの中に入れる。
- ・かばんの内側にカードホルダーをつける。



# ヘルプカード 記入例

あなたの支援が必要です。

## ヘルプカード



あおいく 葵区PRキャラクター  
あおいくん

静岡市

かかりつけ 医療機関	<small>めいしやう</small> 名称 ○○病院 <small>でんわ ばんごう</small> 電話番号 054-123-456
かよ 通っている 職場や施設等	<small>めいしやう</small> 名称 ○○○○ <small>でんわ ばんごう</small> 電話番号 054-123-456
かよ 通っている 学校	<small>めいしやう</small> 名称 ○○学校 <small>でんわ ばんごう</small> 電話番号 054-123-456

**【私が手伝って(知って)ほしいこと】**

- 簡単な言葉で説明してください
- 書いてあることを、音読してください
- 筆談で伝えてください
- 移動の際、介助してください
- ペースメーカーを使用しています
- 人工透析をしています
- パニックになることがあります

---

ふりがな	しずおか たろう		
なまえ 名前	静岡 太郎		
せいねんがっぴ 生年月日	1991 年 2 月 8 日	けつえきがた 血液型	A 型 (RH+) (RH-)
じゆうしょ 住所	〒424-1234 静岡市葵区○○○○		
きんきゆう 緊急 連絡先	<small>なまえ つづまがらとう</small> 名前(続柄等) : 静岡 三郎 (父) <small>でんわばんごう</small> 電話番号 : 090-1234-5678		

※ご自身が必要だと思う項目に記入をしてください

しょう 障がいや びょうき 病気について	○○障がい / ○○不自由
の 飲んでいる薬	○○を服薬中
アレルギー等	○○○アレルギーがあり、○○が食べられません
あしがいじ 災害時の避難場所(家族や支援者と合流できる場所)	
めいしやう 名称	○○○○中学校 校門前
じゆうしょ 住所	〒424-1234 静岡市葵区○○○○

**【私が配慮してほしいこと】**

- ・コミュニケーションをとることが苦手です
- ・触られることが苦手です
- ・困っていたら○○に連絡してください 等

カードの持ち主が困っているときや緊急のときはカードの  
内側を見てください。

●災害時の避難場所につきましては、近くの指定避難所や予め家族と相談して決めた避難場所を書いてください