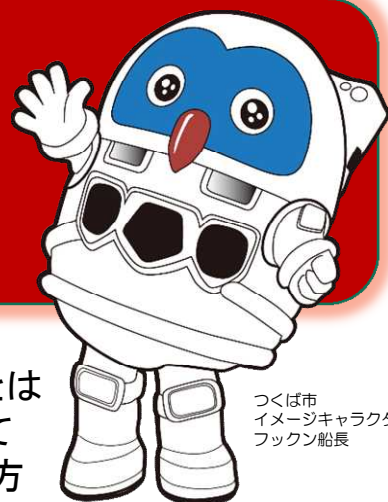


# ヘルプカードを ご存じですか？



つくば市  
イメージキャラクター  
フックン船長



「ヘルプカード」とは  
援助を必要として  
いる障害のある方  
などが携帯し、いざ  
というときに必要な支援や  
配慮をお願いするための  
カードです。



## このような方にお渡ししています。

- 障害や難病等のある方（障害等の種別、手帳の有無は問いません）
  - 自分から「困った」となかなか伝えられない方等
- ※ 本庁舎2階の障害福祉課、各窓口センター、市内の福祉支援センターで配布しています。

## こんな時に使います。

- 普段の生活で
  - ・ちょっと手助けがほしいとき
- 緊急のとき
  - ・道に迷ったとき
  - ・パニックや発作、病気の時
- 災害のとき
  - ・災害が発生したとき
  - ・避難生活が必要なとき



## このカードを持っている方が困っていたら？

- まずは「どうしましたか？」と声をかけてください。
- 相手に伝わっていないか確認しながら、ゆっくり話してください。
- ヘルプカードには、してほしい支援、障害名や病名、緊急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。

【問合せ先】 つくば市保健福祉部障害福祉課 地域支援係  
電 話：029-883-1111 F A X：029-868-7544  
メー ル：wef023@city.tsukuba.lg.jp

# ヘルプカードを使ってみよう！

《 個人情報に気をつけて、必要な情報のみ書きましょう 》

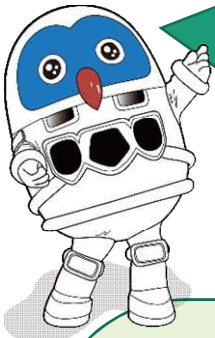
【裏面記入例】

ねが お願いしたいこと
_____
_____
つた お伝えしたいことなど（自由記載）
_____
_____

【中開き面記入例】

なまえ 名前	つくば だろう 筑波 太郎	けつちやう 血液型	A型RH(+)			
ねんげつ 生年月日	昭和50	ねん 年	00	げつ 月	00	にち 日
しやうじょ 住所	つくば市研究学園 1-1-1					
きんぐう 緊急連絡先						
なまえ 名前	筑波 花子	まがにんとのかんけい 家人との関係	母			
でんねばふんごう 電話番号	090-0000-0000					
けんがのしゆるい 障害の種類など						
けんがな 障害名	〇〇障害・〇〇病					
しやうじょう 症状	急な発作、めまい、慢性的な疲れなど					
かかりつけのけんが かかりつけの病院						
けんがな 病院名	〇〇病院〇〇科		せいごう 主治医	〇〇先生		
でんねばふんごう 電話番号	029-000-0000					

ヘルプカードは、財布や定期入れ、外出用のバックに入れておくなどして持ち歩くといいフック！



例えば  
・  
・  
・

【お願いしたいこと】

○手伝って欲しいこと

連絡先に電話してください／周りの状況や表示物を説明してください

簡単な言葉で説明してください／手話か筆談をお願いします

パニックの時は静かなところに誘導してください

【お伝えしたいこと】

○不自由なこと・苦手なこと

大きな音が苦手です／〇〇が不自由です／体に触れられることが苦手です

○病気や障害のこと

〇〇アレルギーがあります／パニックになることがあります／認知症があります

人工透析をしています／ペースメーカーを使用しています／体温調節ができません

○その他

カバンの中にコミュニケーションボードがあります／カバンの中に詳しい情報が書いてあるノートが入っています

