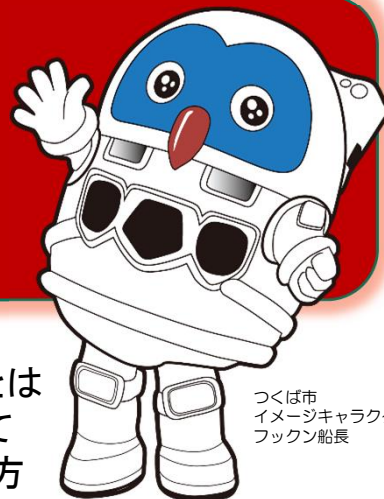


ヘルプカードを ご存じですか？



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、病気のとき

○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。

○相手に伝わっているか確認しながら、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】 つくば市研究学園一丁目1番地1
つくば市福祉部障害者地域支援室
電 話 029-883-1111

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】

名前：つくば だろう 筑波 太郎 血液型 A型RH(+)

生年月日：昭和50 年 00 月 00 日

住居：つくば市研究学園 1-1-1

緊急連絡先

名前：筑波 花子 本人との関係：母

電話番号：090-0000-0000

障害の種類など

障害名・病名：〇〇障害・〇〇病

症状：急な発作、めまい、慢性的な疲れなど

かかりつけの病院

病院名：〇〇病院〇〇科 主治医：〇〇先生

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／手話が筆談でお願いします

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

