

ヘルプカード

りょうあんない
利用案内

ヘルプカードを持って
出かけよう

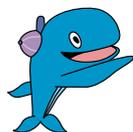


「すけだちくん」

ひとりで出かけて、困ったり迷ったりしたことはありませんか？

そんなとき、ヘルプカードが役立ちます！

出かけるときは、忘れずに持っていきましょう！



アツキー

あきしまし
昭島市



アイラン



ヘルプカードについて

こま やくだ 困ったときに役立つカードです！

- ひとりで出かけて、困ったり、迷ったりしたことはありませんか？
- 困ったり、迷ったりしたときに「ヘルプカード」が役立ちます。
出かけるときは、忘れずに持っていきましょう！



ヘルプカードを持ちましょう

ヘルプカードはこんなときにも役立ちます！

ふ たん せいかつ こま 普段の生活で困ったとき

- 道に迷ったり、どの電車やバスに乗ればよいか、わからないとき
- お店で買い物をしたときに、お金を忘れたり、払い方がわからないとき

きんきゅう 緊急のとき

- パニックや発作、病気のとくに配慮してほしいことや飲んでいる薬の情報を正確に伝えることができます。

さいがい はっせい 災害が発生したとき

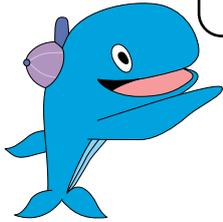
- 災害が発生した時や緊急時に家族に連絡してもらうことができます。
- 災害に伴う避難生活で、どんな障害があるのか、どんなことに困るのか、適切に伝えることができます。





ヘルプカードはこんなときに役立ちます やくだ

みち まよ 道に迷ったり、でんしゃ どの電車やバスに乗ればいいのかわからない



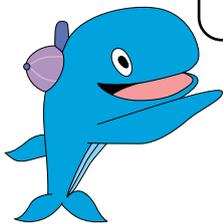
どうしましたか？



おしえてください

ちか とお 近くを通りかかった人やおまわりさんに
ヘルプカードを見せて聞きましょう。

みせ かね わす 店でお金を忘れてしまったり、はら かた 払い方がわからない



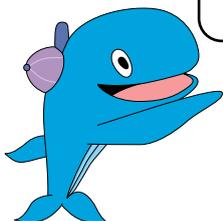
どうしましたか？



おしえてください

みせ ひと かぞく お店の人がご家族の人などに電話をして聞いてくれたり、
さいふ ひつよう かね だ お財布から必要なお金を出してくれたりします。

がいしゅつさき くあい わる 外出先で具合が悪くなったり、じしん かじ じこ 地震・火事・事故などでパニックになった



どうしましたか？



〇▽※～?) &% “

きゅうきゅうしゃ よ 救急車を呼んでもらったり、かかりつけの
びょういん れんらく 病院へ連絡をしてもらったりします。



ヘルプカードの使用方法について

1 ヘルプカード

- ヘルプカードは、「1枚型」と「3つ折り型」の2種類を用意しています。
- 使用方法は、カードに伝えたい内容のシールを貼り、お財布や定期入れなどに入れておくか、付属のビニール製のカードホルダーに入れて携帯し、必要な時に見せてください。
- 3つ折り型のヘルプカードは、折りたたむことができますので、個人情報を入力したシールを貼り付けた面は、折りたたんで外から見えないようにしておくで安心です。

おもて
【表】

1枚型カード

うら
【裏】

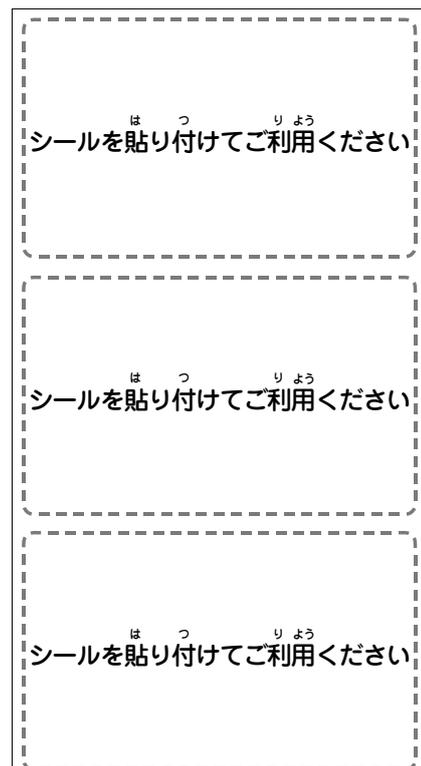


3つ折り型カード

- 3つ折り型のヘルプカードは、4つの面に、シールを貼ることができるようになっていますので、自分に必要なシールを選んで、記入してから貼ってください。

おもて
【表】

うら
【裏】



2 ヘルプカード裏面貼り付けシール

- ヘルプカードには、「これを書かなければいけない」、「これを書いてはいけない」などのルールはありませんので、ご家族や支援者とも相談しながら作成してください。
- いざという時に、このカードを見る人に、「何を伝えたいのか」、「どのような支援をしてもらいたいのか」などを考え、付属のシールから伝えたい内容のシールを選んで、必要な箇所に記入のうえ、ヘルプカードの裏面などに貼ってください。

9種類のシールのうち、必要な箇所に記入してください。(全てを記入する必要はありません。) また、個人情報などは、差し支えない範囲で記入してください。

～ 1枚型のカードへの貼り付け用 ～

私の名前 _____

通学先や
通所先など _____

あなたの支援が必要です。

詳しくは、_____ に
入っているヘルプカードをご覧ください。
よろしく申し上げます。

1枚型カードへの貼り付け用のシールです。名前、学校名や通所施設名などを記入してください。
また、3つ折り型カードの入れてあるところも記入してください。

下記に現在の状況と場所を伝えてください。

私の名前 _____ 男・女

緊急連絡先① 電話番号 _____

名前 _____ 本人との関係 _____

緊急連絡先② 電話番号 _____

名前 _____ 本人との関係 _____

自宅、学校、通所施設、勤務先や病院など、緊急時に連絡してほしいところを記入してください。

私は _____ (障害) です。

下記のことをお願いします。

それぞれの障害や病気などに応じて、支援する方をお願いしたいこと(なるべく具体的に)を記入してください。

医療機関情報 名前 _____

生年月日 _____ 血液型 _____

かかりつけの病院 _____

病院の電話番号 _____

飲んでいる薬 _____

禁薬・アレルギー等 _____

緊急時に必要な医療機関・薬の情報などを記入してください。
の飲めない薬やアレルギーがある場合も記入してください。



使用例 1 (2種類のカードを使用した場合)

- 1枚型カードに記入したところへ、3つ折り型カードを入れておきます。

1枚型カード

おもて
【表】



うら
【裏】

私の名前 _____
 通学先や _____
 通所先など _____
 あなたの支援が必要です。
 詳しくは、 _____ に
 入っているヘルプカードをご覧ください。
 よろしく _____ 願います。

3つ折り型カードを入れておくところ
 などを記入します。
 例：お財布や定期入れなど

3つ折り型カード



付属のシールから伝えたい内容
 を記入したシールを貼ります。



使用例 2 (1種類のカードを使用した場合)

- 使いやすい方のカードをかばんなど目につきやすいところに付けましょう。

1枚型カード

おもて
【表】



うら
【裏】

シールを貼り付けてご利用ください

付属のシールから伝えたい内容
 を記入したシールを貼ります。

3つ折り型カード



付属のシールから伝えたい内容
 を記入したシールを貼ります。

- ヘルプカードやカードホルダーなどの付属品は、ご自身の使い方に合わせて、使用してください。
- ヘルプカードに個人情報^{こじんじょうほう}を記入する場合には、管理方法^{かんりほうほう}や紛失^{ぶんしつ}には十分に注意^{ちゅうい}してください。



ヘルプカードの持ち歩き方について

ヘルプカードの持ち歩き方は、障害種別、状況、考え方などにより異なります。

ケースに入れ、財布やかばんに入れておき、困ったときに取り出すという持ち歩き方や周囲にすぐ気付いてもらえるように、カードホルダーに入れかばんの外に取り付けておく持ち歩き方などがあります。

ご家族や支援者の方とも相談しながら、持ち歩き方については、適切な方法になるよう工夫してください。



気をつけておきたいこと

個人情報保護について

ヘルプカードへの記入内容は、あなたの大切な個人情報ですので、必要な項目のみ記入してください。ヘルプカードの管理方法や紛失には十分に注意してください。

連絡先について

緊急連絡先となる家族や信頼できる身近な人などには、ヘルプカードを持っていることを事前に知らせておいてください。また、相手に確認をとり、事前に知らせてうえで、自宅ではなく学校や勤務先、病院などを記入するのも一つの方法です。

トラブルの防止について

お店や手助けをしてくれた人などとのトラブルを防ぐため、自分だけで解決しようとせず、警察官などの公的な第三者の立ち合いをお願いすることも必要です。

こま
困ったことは、
たす
助けてもらいながら
たの
楽しく生活^{せいかつ}しましょう



「すけだちくん」

と あ さき
問い合わせ先

あきしまし ほうけんふくしぶ しょうがいふくしか
昭島市 保健福祉部 障害福祉課

〒196-8511

とうきょうと あきしまし たなかちょう
東京都昭島市田中町1-17-1

TEL 042-544-5111(代表)

FAX 042-546-8855

