

# ヘルプカードとは

いざというときに、自分の情報や手助けをしてもらいたいことを伝えるためのカードです。

## 気をつけておきたいこと

このカードは「緊急連絡をしてもらうこと」や「ちょっとした手助け」をしてもらうことが目的です。

ヘルプカードへの記入内容は、あなたの個人情報です。必要な項目のみ記入してください。カードの管理や紛失には十分気をつけましょう。

手助けをする人は、ヘルプカードを探すために、かばんなどあなたの荷物を開けることがあります。

家族や緊急連絡先となる人、信頼できる身近な人などには、カードを持っていることを前もって知らせておきましょう。

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に、金銭の関わりが生じる場合は、このカードは使わないようにしましょう。

# こんなときに役立ちます！

## 災害が起こったとき

避難をするときや、避難先などで困ったときなど

## 緊急のとき

急な病気や発作で困ったときなど

## 普段の生活で困ったとき

外出中などで、手助けが必要なとき



すけだちくん

※ヘルプカードは東京都内共通のカードです。

## カードに関するお問い合わせ

【多摩市健康福祉部障害福祉課】

電話 042-338-6903

【社会福祉法人多摩市社会福祉協議会】

地域活動支援センターあんど

電話 042-356-0307 FAX 042-356-1155

# ヘルプカード 利用案内



「障がいのある手助けを必要とする人」と「手助けをする人」をつなぐカードです。

## 裏表カード

カバンなど目につきやすい所に  
につけましょう。

<p>あなたの支援が必要です。</p> <p><b>ヘルプカード</b></p> <p>多摩市</p>	<p>～あなたの支援が必要です～</p> <p>私の名前 _____</p> <p>支援してほしい内容を詳しく記入したヘルプカードを _____ に入れています。よろしくお願ひします。</p>
---	--



▲手助けが必要なことを、まわりの人に知らせるカードです。裏面には、3つ折りカードの入っている場所を記入します。

## 3つ折りカード

手帳や定期入れなどに入れて持ち歩きましょう。

<p>あなたの支援が必要です。</p> <p><b>ヘルプカード</b></p> <p>多摩市</p>	<p>～下記に連絡してください～</p> <p>私の名前 _____</p> <p>*緊急連絡先 _____</p> <p>①名前 (連絡先名: _____)</p> <p>②住所 _____</p> <p>③電話番号 _____</p> <p>④性別 _____</p> <p>⑤年齢 _____</p> <p>⑥職業 _____</p> <p>⑦その他 _____</p>
<p>～私の医療情報～</p> <p>障がい・病名 _____</p> <p>*生年月日 _____</p> <p>*国籍 _____</p> <p>*国籍・アレルギーなど _____</p> <p>*かかりつけの病院 _____</p> <p>*通院している薬 _____</p>	

◀障がいや病気のこと、手伝ってほしいことなどを記入します。書いている内容が変わった場合は、すぐに書きかえるようにしましょう。



多摩市

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会