おもて

3つ折りヘルプカードの記入のしかた

うら

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

多摩市

～下記に連絡してください～

私の名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＊緊急連絡先

①名前＿＿＿＿＿＿ ☎/📱＿＿＿＿＿＿

（連絡先名：　　）

②名前＿＿＿＿＿＿ ☎/📱＿＿＿＿＿＿

（連絡先名：　　）

～私の医療情報～

障がい・病名＿＿＿＿＿＿＿＿ Rh+ −

＊生年月日＿＿＿＿＿＿ 血液型＿＿型

＊持病・アレルギーなど＿＿＿＿＿＿

＊かかりつけの病院＿＿＿＿＿＿

主治医＿＿＿＿＿＿ ☎

＊飲んでいる薬＿＿＿＿＿＿

いざという時に、☑チェックまたは指でさして使います。貼付け用シールから自分にあった内容を選んで貼ることもできます。

緊急連絡先は・・・

自宅（父親 / 母親 / 兄弟）・○○学校・○○作業所など、確実に連絡のとれる所を記入しましょう。

その際には、必ず連絡先の人に確認をとり、カードの内容を伝えておきましょう。

自分の苦手なことや手伝ってほしいことなどを具体的に書きます。自由に書き込むほか、貼付け用シールから自分にあった内容を選んで貼ることもできます。手助けをする人が対応できるような内容を記入しましょう。

あなたにとって必要な内容は？

○コミュニケーションについて
○食事や排泄にかんすること
○身体にかんすること
○禁忌事項について
○薬の種類や飲み方など

飲んでいる薬について書ききれない場合は、貼付け用シールに内容を詳しく記入して自由欄に貼ったり、お薬手帳を○○に入れていますなどを記入することもできます。

手助けしてもらいたいこと

□ 筆談でおねがいします
□ 何が起こっているのか教えてください
□ わかりやすい言葉で話してください
□ 電話をかけてください

緊急連絡先	救急車	警察	タクシー
	119	110	

【自由欄】

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書き方や使い方がよくわからない人や自分で書くのが難しい人は、社会福祉協議会や普段利用している相談支援事業所などに聞いてみましょう。