

# ヘルプカード 知っていますか？



あなたの支援が必要です。

## ヘルプカード



チーバくん

## 千葉県



**「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周囲の人に  
お願いするためのカードです。

### こんな人にお渡しします!!

- 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方、または、認知症の方など、外見からは援助等を必要としていることが分かりにくい方
  - 突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方
  - 視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方など
- ※各市町村障害保健福祉窓口又は各健康福祉センター窓口等で配布しています。

### こんな手助けをお願いします!!

- 電車やバスの中で席をお譲りください。  
外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。
- 駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。  
交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降等の動作が困難な方がいます。
- 災害時は、安全に避難するための支援や避難場所での声かけ等の支援をお願いします。  
視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方、人が大勢いる避難場所等で強いストレスを感じる方がいます。

【お問い合わせ先】 千葉県健康福祉部障害者福祉推進課

電話：043-223-2340

FAX：043-221-3977



# 「ヘルプカード」を使ってみよう

【個人情報の保護に留意して、必要な情報だけを記入するようにしてください。】

【中開き① 記入例】

|            |              |     |               |
|------------|--------------|-----|---------------|
| ふりがな<br>名前 | 千葉太郎         |     |               |
| 住所         | 千葉市中央区市場町1-1 |     |               |
| 性別         | 血液型          | RH± | 生年月日          |
| 男・女        | A・B・O・AB     | +   | 昭和00年 00月 00日 |
| 障害名<br>病名  | 〇〇障害         |     |               |

【中開き② 記入例】

|                |               |
|----------------|---------------|
| 連絡先            |               |
| 名前             | 千葉花子 関係(母)    |
| 電話番号           | 090-0000-0000 |
| 名前             | 〇〇作業所 関係(勤務先) |
| 電話番号           | 043-000-0000  |
| 医療機関(かかりつけ)連絡先 |               |
| 医療機関名          | 〇〇病院          |
| 担当医名           | 〇〇科 〇〇〇〇先生    |
| 電話番号           | 043-000-0000  |

【裏面 記入例】

**私が配慮や手助けをして欲しいこと**

**配慮や手助けして欲しいことを記載してください**

ヘルプカードの携帯方法は、障害種別、状況、考え方によって異なります。「財布や定期入れに入れておく」「ケースに入れてカバンの外に取り付ける」等して、持ち歩きましょう



千葉県  
マスコットキャラクター  
チーパくん

例えば...

○ **不自由なこと・苦手なこと**

〇〇が不自由です / 大きな音が苦手です / 体に触れられることが苦手です

○ **手助けして欲しいこと**

連絡先に電話してください / 周りの状況や掲示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

○ **病気や症状のこと**

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 / 発作があります / 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 / 災害時には〇〇小学校へ誘導してください / 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



**その他にもいろいろな障害者マークがあります**



【オストメイトマーク】  
人工肛門・人工膀胱を造設している人のための設備があることを表すマーク



【ハート・プラスマーク】  
内臓等の身体内部に障害のある人を表すマーク



【耳マーク】  
聞こえが不自由なことを表すマーク



【補助犬マーク】  
身体障害者補助犬同伴の啓発マーク

※詳しくは千葉県HPをご覧ください