

# 小さな気づきが大きな支えに ヘルプカード



## ヘルプカードとは

障害のある方などが普段から身につけておくことで、緊急時や災害時、困ったときに、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。

※ヘルプカードでお願いする支援は誰でも行えるものです。

お願いしたい支援等は、カードの裏面に書いてあります。  
○必要な支援など  
(例) 筆談でお願いします。



おもてめん  
表面

あなたの支援が必要です。

**ヘルプカード**

枚方市 Hirakata City

なまえ：  
生年月日： 年 月 日 血液型： 型  
住 所：  
電話番号：  
氏名 (続柄)  
住所  
電話番号  
FAX番号

<緊急連絡先>

みひら  
見開き

必要な支援について

肢体・目・耳・知的・精神・発達・病気  
※支援が必要な箇所を○で囲ってください  
具体的に：<移動や情報伝達、集団生活に関して>

病名 (ある人は書いてください：糖尿病等)

いつも飲んでいる薬 (ないと不安になる薬等)

持病・アレルギー等

かかりつけ医 (病気の事を相談している医者)

電話番号  
記入日： 年 月 日

このカードは、障害のある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に配慮や支援を求めためものです。ご協力をお願いします。

うらめん  
裏面

## ヘルプマークを見かけたら

- 電車・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。援助や配慮を必要とすることが外見から分からないため、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。  
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、階段の昇降など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をお願いします。  
視覚・聴覚障害等による周囲の状況把握が難しい方、肢体不自由等による自力での迅速な避難が困難な方がいます。



## 対象となる方

障害者手帳所持者 (身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)、難病患者、障害福祉サービスの受給者、援助や配慮などその他ヘルプカードを必要とする方

## 配布場所

枚方市障害福祉室、枚方市保健所保健予防課、津田支所・香里ヶ丘支所・北部支所

## 問い合わせ先

枚方市 障害福祉室 電話番号 072-841-1457 (直通) FAX 番号 072-841-5123

