

ヘルプカードを持ちましょう



ヘルプカードとは…

「ちょっと手助けが必要な人」と「ちょっと手助けしたい人」を結ぶカードです。

障がいのある方、高齢の方、認知症の方などが持ち歩くことにより、災害時や緊急時など、周囲の人に手助けを求めたいときにヘルプカードを使い、手助けを求めることができます。

ヘルプカードはこんなときに役立ちます！

○災害のとき…

災害が発生したときに家族等に連絡してもらいたい。

災害に伴う避難生活で適切な支援を受けたい。

○緊急のとき…

パニックや発作、病気のときに配慮してほしいことや

常用している薬の情報を正確に伝えることができます。

○日常的に…

ちょっと助けてほしいときに、ヘルプカードを提示することで、

スムーズに支援を受けることができます。

利用にあたって気をつけること

ヘルプカードには、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を記載します。

重要な個人情報も含まれますので、取扱いや紛失などには十分注意してください。

ヘルプカードの携帯方法（例）

ヘルプカードの携帯方法は、障がい種別、状況、考え方などにより異なります。持ち歩き方については、ご自身で、適切な方法になるよう工夫してください。

- 市販のカードホルダーに入れ首からさげる。
- 身体障害者手帳や療育手帳などと一緒にケースに入れておく。
- 手帳や定期入れの中に入れる。
- お薬手帳と一緒にポーチに入れる。
- バッグの内側にカードホルダーをつける。
- ヘルプカードと詳細な情報を記入したノートを併用する。
 - ①ヘルプカードとは別に、詳しい情報を記入したノートを作成する。
（ヘルプカードに書ききれない支援方法や情報を支援者に知らせることができる。）
 - ②ヘルプカードには、氏名など最低限必要な情報と「かばんの中のノートを見てください」を記入する。

ヘルプカードの配布対象者

甲府市内在住の心身障がい者及び希望する方

ヘルプカードの配布場所

甲府市役所 障がい福祉課（本庁舎 2階 ⑤番窓口）
甲府市障害者センター（甲府市東光寺1-10-25）
各窓口センター