

ヘルプカード 知っていますか？



キャッフィー

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



滋賀県



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必要な支援や配慮を周囲の人に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、発達障害や精神障害、知的障害のある方、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

○視覚障害や聴覚障害等があり、状況把握が難しい方など

※県障害福祉課、市町障害福祉担当課、各保健所で配布しています。
滋賀県のホームページでダウンロード印刷もできます。

滋賀県 ヘルプマークとヘルプカードについて

検索



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であったりする方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座していると不審な目で見られ、ストレスを感じることがあります。

○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】 滋賀県健康医療福祉部障害福祉課

電話：077-528-3542

FAX：077-528-4853

メール：ec0003@pref.shiga.lg.jp

ヘルプカードの活用例

【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	しが たろう		
氏名	滋賀 太郎		(性別 男)
住所	滋賀県大津市京町4-1-1		
生年月日	昭和〇〇年〇月〇日	血液型(A型) Rh ⊕ -	
連絡先	090-〇〇〇-〇〇〇		
緊急連絡先	077-〇〇〇-〇〇〇	(〇〇〇)	

【中開き②
記入例】

障害名 病 名	〇〇障害
かかりつけ 医療機関	〇〇病院
連絡先	077-〇〇〇-〇〇〇(主治医: 〇〇先生)
自由記載欄	裏面では書きにくいことを記載してください

【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



例えば...

○不自由なこと・苦手なこと

大きな音が苦手です／〇〇が不自由です／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／手話が筆談をお願いします

○病気や症状のこと

パニックになることがあります／〇〇アレルギーがあります
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・人口膀胱
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

※詳しくは滋賀県HPをご覧ください