

◆自由記入欄（5、6面）の記入例

(1) かかりつけ医について

・かかりつけ医 ○○病院○○先生（電話03-XXXX-XXXX）

※記入にあたっては相手方に了承を得てください。

(2) 薬について

・○○を1日3回服用することが必要です。

・服薬時には、○○に注意してください。

(3) 視覚障害の方

・私は、目が不自由です。

- ・話しかけるときは、名乗ってください。
- ・何が起きているのか教えてください。
- ・腕を引っ張ったり、後ろから押しついたりしないでください。

(4) 聴覚障害、音声・言語障害の方

・私は、耳が不自由です。

・私は、言葉が不自由です。

- ・筆談で話してください。
- ・ゆっくり話してください。
- ・私の代わりに○○へ電話してください。

(5) 肢体不自由の方

・私は、足が不自由です。

・私は、手が不自由です。

- ・移動の時に誘導、介助してください。
- ・代筆をお願いします。
- ・トイレの利用の際は、介護が必要です。

(6) 内部障害および難病の方

・私は、心臓に障害があります。発作のときは動かさなくてください。

・持病○○の薬が切れると、症状が悪化しますので、薬を優先して手配してください。

(7) 知的障害の方

・私は、知的障害があります。

- ・話す時はゆっくり話してください。
- ・興奮している時は話しかけないでください。

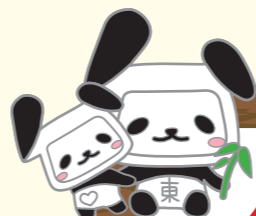
(8) 精神障害の方

・私は、体に触られるのが苦手です。

・私は、大きな声で話しかけられるのが苦手です。

問い合わせ先：台東区福祉部障害福祉課

《☎03-5246-1206》



ヘルプカード

作成の手引き



ヘルプカードは、障害のある方が、周囲に支援を求めるための手段として、使用するカードです。

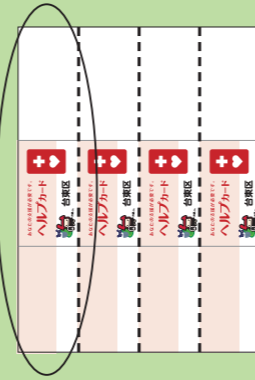
特に、聴覚障害者や内部障害者、難病の方、知的障害者など、障害者とは解りにくい方が周囲に障害への理解や助けを求める方法として有効です。

ぜひ、このヘルプカード作成の手引きを参考に、ご自分専用のヘルプカードを作成して、日常生活の中や災害時等で役立てていただきたいと思います。

台東区

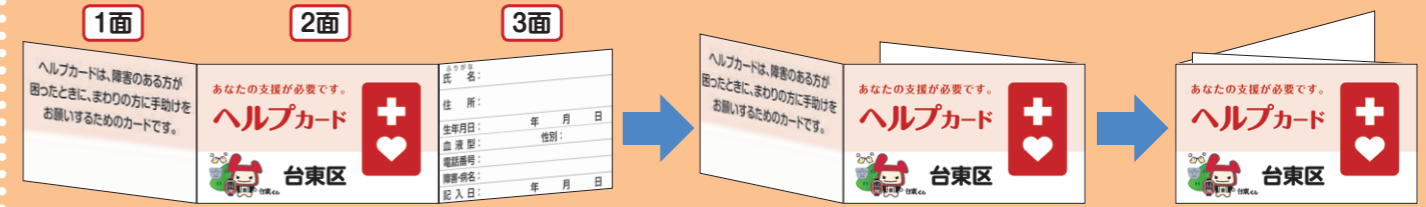
◆ **記入方法**

- 右のようにヘルプカードを切り取り、下の記入例、裏面の自由記入欄の例を参考に記入してください。
- すべての欄に記入する必要はありません。他人に知られたくない内容は記入しなくても結構です。困った時、伝えたい内容を記入してください。



◆ **折りかた**

① 3面を山折り、② 1面を山折り、③ 2面が表・1面が裏になるようにして財布などに入れて、身近に携帯してください。



◆ **記入例**

【1面】 ヘルプカードの説明です。

ヘルプカードは、障害のある方が困ったときに、まわりの方に手助けをお願いするためのカードです。

【2面】 カードの表紙です。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



2面



3面

ふりがな たいとう たろう
氏名： 台東 太郎

住所： 台東区東上野4-5-6

生年月日： 平成2年3月4日

血液型： O型RH+ 性別： 男

電話番号： 03-XXXX-XXXX

障害・病名： 心臓機能障害、知的障害

記入日： 平成26年3月1日

4面

非常時連絡先	
① 氏名	台東 花子 続柄 母
住所	台東区東上野4-5-6 ☎090-XXXX-XXXX
② 氏名	東京 一郎 続柄 支援員
住所	台東区東上野4-5-6 ☎090-XXXX-XXXX
	〇〇グループホーム
③ 氏名	続柄
住所	☎

5面

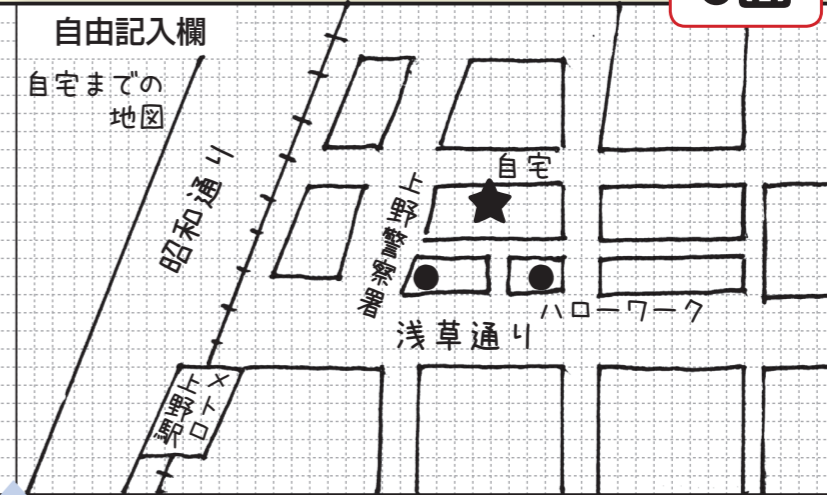
自由記入欄

◆ 私は、心臓に障害、知的障害があります。
・ 話すときはゆっくり話して下さい。
・ 発作のときはバッグの中にある薬を飲ませてください。

◆ かかりつけ医 〇〇医院 〇〇先生
電話 03-XXXX-XXXX

◆ 薬 〇〇を1日3回必要

6面



【4面】 非常時の連絡先です。自分が困った時、助けてくれる人の氏名、続柄、住所（施設名、病院名等）、電話番号を記入してください。
※ 記入にあたっては相手方に了承を得てください。

【5面、6面】 自由記入欄です。自分が困った時に助けてもらいたいこと・かかりつけ医・服用している薬・自宅までの地図など、裏面の例を参考に自由に記入してください。