

あなたの支援が必要です。

# ヘルプカード



おかざきし  
岡崎市

オーリー

ふりがな					
なまえ					
じゅうしょ					
生年月日	年	月	日	血液型	型
緊急連絡先	なまえ	(続柄: )			
	電話番号				

キリトリ

オーリー

障がいや病気のなまえ				
くすり	朝・昼・夕 毎食 前・後 錠 薬を飲むときの介助 要・不要			
アレルギー				
かかりつけ医療機関	なまえ			
	電話番号			

オーリー

私は \_\_\_\_\_ ので  
\_\_\_\_\_ を  
お願いします。

オーリー

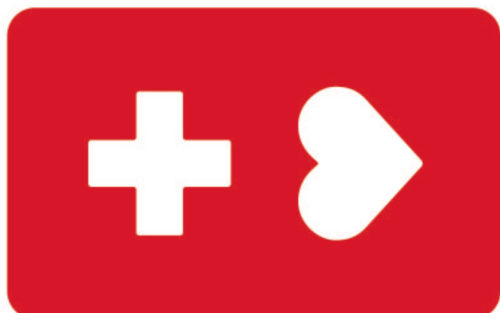
【私が手伝って欲しいこと】

カードの持ち主が困っているときや緊急のときは、  
カードの内側を見てください。

記入日 年 月 日



オーリー



## ヘルプカードとは…

援助を必要とする人が携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲のひとにお願いするためのカードです。

### 【記入の仕方】

- 住所…実際に住んでいる住所を記入してください。
- 血液型…輸血などが必要な場合、重要な情報です。確認しておくとい良いでしょう。
- 緊急連絡先…災害時など連絡を取りたい人の情報（裏面も活用してください。）
- 発作の有無なども書いておきましょう。
- おくすり手帳を見て普段飲んでいる薬を書いておきましょう。服薬の注意点や飲む頻度も記入しておきましょう。
- 食べられないものなどを書いておきましょう。
- 複数ある場合、一番身近な医療機関を書いておきましょう。

配慮してほしいことや手伝って欲しいことを記載しましょう。

フリースペースに自由に記入してください。  
(例)

- 私は耳が不自由なので筆談をお願いします。
- 知的障がいがあるので、家族（緊急連絡先）に連絡をお願いします。



オカザえもん&オカザえもんJr.

ヘルプカードは災害時に避難所で提示することなどで、周りの人に自分のことを知ってもらいやすくなるツールになります。


パスケースなどに入れて携帯しておくとい役に立ちます。

～ヘルプカード作成にあたって～

私たちは令和2年度からヘルプカードの作成に取り組みました。障がいのある方が携帯することで、災害時や緊急時に手を貸してくださる方との繋がりをつくる第1歩目のツールになればとの思いで、相談員や防災関係者、地域の方々の意見を聞きながら完成しました。

災害や困難はいつやってくるかわかりません。障がいの有無に関わらず、備える意識を持ってヘルプカードの活用が広がっていったらいいと思います。

岡崎市障がい者自立支援協議会  
個別支援専門部会

必要に応じてチェックを入れてください。 

ヘルプマークと一緒に持ち歩くのがおすすめです！



〈 災害時にとるべき行動と、  
相当する警戒レベルについて 〉

警戒レベル	行動など
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどで、避難時の行動を確認しましょう。
警戒レベル3 高齢者などは 避難	避難に時間がかかるかた（高齢のかた、障がいのあるかた、乳幼児など）とその支援者は避難しましょう。その他のかたは、避難の準備を整えましょう。
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難しましょう。避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
警戒レベル5	すでに災害が発生している状況です、命を守るため最善の行動をとりましょう。

緊急連絡先② なまえ	
続柄	
電話番号	
メール アドレス	

緊急連絡先③ なまえ	
続柄	
電話番号	
メール アドレス	

- 耳が不自由です  目が不自由です
- 足が不自由です  知的障がいがあります
- 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
- ( ) 発作があります
- パニックになることがあります  
理由 ( )
- 手話か筆談をお願いします
- 簡単な言葉で説明してください
- 移動の際、介助してください  
内容 ( )

《メモ》

---

---

---

---

---

---

---

---



私の避難所 \_\_\_\_\_

家族の集合場所 \_\_\_\_\_