

# 知っていますか ヘルプカード

## ヘルプカードとは

障害のある方などが、困ったときに手助けを求めやすくするためのカードです。

障害のある方の中には、自分から「困っています」と伝えることがむずかしい方もいます。支援を必要とする方が携帯して、災害時や日常生活の中で困ったときに、自分の障害について説明し、必要な支援や配慮を周囲にお願いするためのカードです。

ヘルプカードの提示がありましたら、皆様の支援・配慮をお願いします。



ヘルプカード  
普及促進キャラクター  
「すけだちくん」

※実寸大、実物は蛇腹折り（四つ折り）。表面は東京都内・共通様式のデザイン。

### 障害のある方が困っていたら…

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。

- 「どうしましたか？」と声をかけてください。
- 相手に伝わっているか確認しながら、ゆっくり話してください。
- ヘルプカードには、配慮や支援してほしい内容が記載されています。

（住所、氏名、緊急連絡先、障害名、病名、服用している薬、配慮して欲しいことなど）



**配付対象者** 身体障害者・知的障害者・精神障害者および難病患者等

**配付場所** 文京区福祉部障害福祉課・保健衛生部予防対策課・保健サービスセンター・保健サービスセンター本郷支所

ヘルプカードに  
関する問合せ先

文京区福祉部障害福祉課

〒112-8555 文京区春日 1-16-21 シビックセンター 9 階北側

☎ 03 (5803) 1211 Fax. 03 (5803) 1352



# こんなとき、みなさんの手助けが必要です。

- ・精神障害や内部障害のために、外見からはわからなくても、疲れやすく電車で立ち続けることがつらい方や、持病のある方もいます。
- ・知的障害のために、自分の気持ちを伝えることが苦手な方もいます。
- ・視覚障害や聴覚障害のために、必要な情報を得ることがむずかしい方もいます。
- ・肢体不自由のために、移動に介助が必要な方もいます。

## 1 日常的に…

### ●何か困っているような人を見かけたら…

- ➡「何かお手伝いすることはありますか？」と声をかけてください。  
その際「ヘルプカード」の提示があったら、記載してある内容に沿った支援をお願いします。

## 2 緊急のとき…

### ●パニックや発作などを起こしている人を見かけたら…

- ➡まず、短い言葉で優しく声をかけてください。  
「ヘルプカード」には、パニックや発作の際に、どうしてほしいかなどが記載されている場合があります。周りの人と協力して対応をお願いします。

## 3 災害が発生したら…

### ●安全な場所に避難しなければならないときに、危険を察知していない人や動けない人がいたら…

- ➡ゆっくり具体的に状況を伝えてください。  
「ヘルプカード」に緊急連絡先の記載がある場合には、連絡をお願いします。

### ●避難所で過ごすとき、障害のある人が困っていたら…

- ➡「ヘルプカード」を持っているかを確認し、提示があったら、記載内容に沿った支援・配慮をお願いします。



## ヘルプマーク（東京都）について

援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

### 配付場所

[東京都内] 都営地下鉄各駅 駅務室等  
[文京区内] 障害福祉課、予防対策課等

