

～障がいがある方へ～

ヘルプカード（たすけてねカード）を つくりましょう。持ちましょう。

利用の手引き

ヘルプカード（たすけてねカード）を作り携帯することは、障がいのある方にとって災害時に自分の身を守る取り組み（自助）のひとつです。このカードは一人ひとりが伝えたいことを自由に書き込める形になっています。ご家族や仲間同士などで防災について話し合い、自分に最適なカードを作りましょう。

※大田区のホームページからダウンロードできます。

担当：大田区立障がい者総合サポートセンター相談支援部門 電話：03-5728-9433

つくりかた

日頃から携帯しましょう（ホルダーまたは手帳等）

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

たすけてねカード 大田区
大田区自立支援協議会



困っているとき

中を見て助けてください！
安全な場所へ連れて行ってください。

自分達の避難所はどこでしょう？ 調べて書き込みましょう。
または家族との待ち合わせ場所を書き込みましょう。

避難所

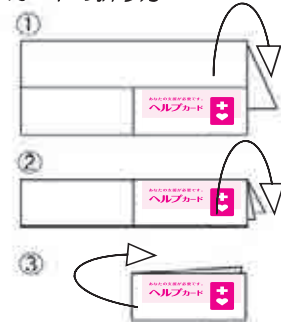
フリガナ 名前	自分の 写真 「本人」であることの 確認が必要です。	住所・電話・FAX 自助の一環として個人情報を入力することは必要です。 しかし、紛失してしまうとトラブルの元になることもあります。
生年月日		連絡先① ぜひ連絡を取ってもらいたいところを書いてください。 遠方の親戚が連絡の中継地点になったという実例もありました。
障がい 種別		連絡先② 電話番号だけでなくメールアドレスも記入しておくといでしょう。
血液型 A・B・O・AB	性別 男・女	かかりつけ医
服薬 あり・なし		
中を開いてみてください。手伝ってほしいことが書いてあります。		

心配なこと・手伝ってほしいこと・知っておいてほしいことなど自由に記入してください。

例えば以下のようなことを書いておくといでしょう。
（油性のペンなど、にじまないペンで書きましょう。）
調剤薬局でもらう薬の説明書の写しを同封しておくのもよいでしょう。

- ※ 私は耳がきこえませんので、手話が筆談をお願いします。
- ※ 私は、足が悪いので、私の前か横に来てから話しかけてください。
- ※ 私は目が見えないので、周りの状況を説明してください。
- ※ 私は知的障がいがあるので、簡単な言葉で話しかけてください。

カードの折り方



大田区自立支援協議会防災・あんしん部会では、「自助」「共助」「公助」をキーワードに、災害時における地域での支え合いについて、区と共同して検討を進めています。その一環として、障がいのある方の「自助」ツールとして「ヘルプカード（たすけてねカード）」を考案しました。

あなたの支援が必要です。
ヘルプカード

おまかせ

安全な場所へ連れて行ってください。

中を見て助けてください！

困っているとき

おまかせ

フリガナ	自分の 写真	住所・電話・FAX
名前		
生年月日		連絡先①
障がい 種 別		連絡先②
性別	男・女	
血液型 A・B・O・AB	服薬 あり・なし	かかりつけ医
中を開いてみてください。手伝ってほしいことが書いてあります。		

① おまかせ

あてはまるところに○を付けましょう。

- ☐ コミュニケーション 【 手話通訳 ・ 筆談 ・ ガイドヘルパー ・ その他 】
- ☐ 補装具 【 車いす ・ 補聴器 ・ 義手 ・ 義足 ・ 白杖 ・ ストーマ ・ その他 】
- ☐ 生活介助 【 食事 ・ 着替え ・ 排泄 】
- ☐ 食事の形態 【 刻み食 ・ ペースト食 ・ その他 】
- ☐ アレルギー 【 】
- ☐ 医療 【 たん吸引 ・ 人工呼吸器 ・ 栄養注入 ・ 導尿 ・ 透析 ・ インシュリン注射 ・ その他 】
- ☐ 発作 【 対応方法： 】
- ☐ いつも飲んでいる薬
- ☐ その他、心配なこと、手伝ってほしいこと