どんな人がもらえるの？

障害者手帳を所持している方、難病患者、障害福祉サービスを利用している方、その他ヘルプカードを必要とする方（持病のある方、高齢者、妊娠している方、発達障害のある方、高次脳機能障害のある方など）

どこでもらえるの？

市役所本庁舎（社会福祉課）、西那須野庁舎（福祉担当）、塩原庁舎（福祉担当）、箒根出張所、黒磯保健センター、公民館

ヘルプカードの持ち歩き方（例）

ヘルプカードの持ち歩き方は、障害の特性、それぞれのライフスタイル、考え方などにより異なりますので、ご自身で適切な方法となるように工夫してください。

〇市販のカードホルダーに入れて首やバッグの外側にさげる。
〇障害手帳などと一緒にケースに入れておく。
〇財布や定期入れの中、お薬手帳と一緒に入れておく。
〇バッグにヘルプマークやヘルプカードの表紙のみをさげておき、ヘルプカードはバッグの中にしまっておく。（マークに「支援内容を書いたカードがバッグの中に入っているので見てください」など、カードがどこにあるか分かるようにしておく。）

ヘルプカードに関するお問合せ

那須塩原市保健福祉部社会福祉課
〒325-8501　那須塩原市共墾社 108-2　本庁舎１階
電話　0287(62)7026　　FAX　0287(63)8911

ヘルプカードをご活用ください

ヘルプカードは、いざというときに、手助けしてもらいたいことや、自分の情報を周りの人に伝えるためのカードです。

ヘルプカードはこんなときに役立ちます！

1　普段の生活の中で
ちょっと助けてほしいときに、ヘルプカードを提示することでスムーズに支援をお願いできます。

2　緊急のとき
パニックや発作、病気のときに配慮してほしいことや、常用している薬の情報などを正確に伝えることができます。

3　災害が発生したとき
家族の連絡先、避難所での生活で配慮してほしいことなどの情報を正確に伝えることができます。

4　その他にも
道に迷って帰れなくなってしまったとき、自宅の場所や家族の連絡先を伝えることができます。

ヘルプカードを利用するときに気をつけること

ヘルプカードには大切な個人情報が含まれますので、取扱いや紛失などに十分注意してください。

ヘルプカード記入例

このカードには、いざというとき、周囲に伝えたい情報を記入します。（すべての欄を記入する必要はありません。）

表面

氏名・住所・生年月日

・このカードを使用する本人のことを記入します。
・名前にはふりがなをふってください。

緊急連絡先

・緊急時に連絡してほしい人の情報を記入します。
・必ず連絡先となる方の了承を得てから記入してください。

お願いしたいこと

・手助けしてほしいことや、配慮してほしいこと、苦手なことなどを具体的に記入します。
・記入欄が足りないときは、自由記載欄に記入し、（自由記載欄も見てください）など、分かるようにしておきます。

障害や健康状態に関すること

・障害の種別や、病名などを分かりやすく記入します。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

なすしおばらし
那須塩原市

① 私の情報

ふりがな　なしお　はなこ
名前　那塩　花子
住所　共墾社１－１
生年月日　平成５年　４月　１日

② 緊急連絡先

名前　那塩　太郎　　私との関係　父
電話(Fax)　090（63）●●●●

名前　栃木　一子　　私との関係　姉
電話(Fax)　0287（62）●●●●

③ お願いしたいこと

・簡単な言葉でゆっくり話してください。
・大きな音や声が苦手です。
・パニックになったときは、静かな場所で休ませてください。（自由記載欄も見てください）

④ 障害や健康状態などに関すること

・知的障害
・てんかん

---

⑤ 医療に関すること

かかりつけの病院　●●病院
電話　0287（62）●●●●
血液型　Ｒｈ ⊕・－　Ａ型
飲んでいる薬　●●●
アレルギー等　たまご　、そば

⑥ 日中活動場所

名称　就労継続支援Ｂ型事業所●●
場所　那須塩原市あたご町●－●
電話　0287（35）●●●●

自由記載欄

・災害時の避難場所は●●公民館です。
・返事はできますが、自由から話すことができません。

自由記載欄

・このカードを拾った方は、緊急連絡先までご連絡ください。

あなたの手助けが必要です。
カードを開いてください。

発行　栃木県那須塩原市保健福祉部社会福祉課
電話　0287-62-7026　FAX 0287-63-8911

裏面

医療に関すること

・かかりつけの医療機関や、現在通院中の病院名を記入します。
・本人の血液型や、ふだん飲んでいる薬、持ち歩いている薬、アレルギーなどを記入します。

日中活動場所

・自分の所属（通学・通勤・通所）している場所について記入します。

自由記載欄

・手助けしてほしいことや、配慮してほしいこと、苦手なことなどを具体的に記入します。
・災害時に必要な情報や、その他必要と思われることを分かりやすく記入します。