このヘルプカードは、障がいのある人などが、緊急時や災害時などに周囲に支援を求めるためのカードです。
必要な欄を記入してください。他人に知られたくないことは記入する必要はありません。
困ったときに伝えたいことを記入してください。

ヘルプカードの作り方
①カードの外枠を切ります
②縦の中央線で山折りにします
③横の中央線で谷折りにします
④、⑤点線で蛇腹折りします

ヘルプカードの活用例
①障害者手帳と一緒に所持
②財布に入れて所持
③定期入れ等カードケースに入れて所持
④携帯用とは別に、家の中の冷蔵庫等に貼付など

①外枠で切る　②山折り

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

北本市

【 わたしの医療情報 】
・障害名・病名 ＿＿＿＿＿＿
・かかりつけ病院 ＿＿＿＿＿＿
連絡先 ＿＿＿＿＿＿
・アレルギー、持病など ＿＿＿＿＿＿
・飲んでいる薬 ＿＿＿＿＿＿

④山折り

ふりがな
名前 ＿＿＿＿＿＿
住所 ＿＿＿＿＿＿
血液型 ＿＿＿型　Rh　＋・－
電話（FAX） ＿＿＿＿＿＿
生年月日 ＿＿＿年＿＿月＿＿日

【 配慮してほしいこと① 】
□（　　）が不自由です
□移動するときに、介助してください
内容 ＿＿＿＿＿＿
□筆談で伝えてください
□手話通訳が必要です

③谷折り

【緊急連絡先】
第１連絡先　名前 ＿＿＿＿＿＿　続柄 ＿＿＿
電話（FAX） ＿＿＿＿＿＿
第２連絡先　名前 ＿＿＿＿＿＿　続柄 ＿＿＿
電話（FAX） ＿＿＿＿＿＿

【 配慮してほしいこと② 】
□書いてあることを読み上げてください
□ゆっくりと簡単なことばで説明してください
□パニックになることがあります
どんなときに ＿＿＿＿＿＿
□周りのこと（状況）を教えてください

⑤山折り

手助けが必要です。中を見てください。

この「ヘルプカード」は、障がいのある人などが、緊急時や災害時に困ったときに周りの配慮や手助けをお願いしやすくするためのカードです。

発行　北本市役所障がい福祉課
電話　048-594-5535
FAX　048-593-2862

【 その他に配慮してほしいことなど 】
自分が困ったときに、お願いしたいことや伝えたいことを記入してください。
＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿