



# ヘルプカード・ヘルプマーク をご存じですか？

## ヘルプカード

ヘルプカードは、援助を必要とする方が携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人にお願いするためのカードです。

### ■ヘルプカードの使い方

氏名や連絡先、必要な配慮等を書き込むことができるようにしてあります。

配慮等を求めたい場面で提示し、必要な配慮や援助の内容を相手に知らせることができます。

(例：アレルギーの内容を伝える、体調の急変時に病院への連絡を依頼する、災害時の誘導を依頼する)

※左のヘルプカードを切り取ってお使いください。また、  
市のホームページから印刷用データをダウンロードする  
ことも可能です。



## ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が対象で、障害等の種別、手帳の有無は問いません。周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。

### ■ヘルプマークを身に付けた方を見かけたら

電車・バスの中で、席をお譲りください。

外見では健康に見えても、疲れやすかったたり、つり革につかり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。

※ヘルプカード、ヘルプマークは  
社会福祉課、さしま窓口センター  
(猿島福祉センター「ほほえみ」内)で配布しています。



問 社会福祉課 ☎0297(21)2190