

● どのようにして使うの？

- ① 見開きの記載例を参考に、ヘルプカードに必要なことを書いてください。
- ② ヘルプカードの外枠のミシン目に沿って取り外してください。
- ③ ヘルプカードの線に沿って折りたたんでください。
- ④ 外出時に持ち歩いて、必要なときに周囲の人にカードを見せてください。

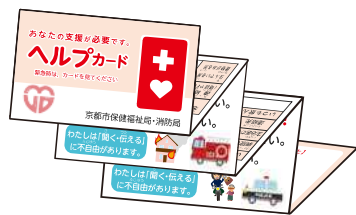
視覚に障害がある人へ

- ・ヘルプカードの表紙に貼るための点字シール(「ヘルプカード」と記載)を、障害保健福祉推進室、各区役所・支所 障害保健福祉課などでお渡ししていますので、必要な人はお申し出ください。
- ・また、判別しやすいように、表紙の角などを切り取っていただいても構いません。

● ヘルプカードの持ち歩き方(例)

- ① 「財布」や「定期入れ」の中に入れておく。
- ② 「障害者手帳」や「お薬手帳」と一緒にケースに入れておく。
- ③ 市販のカードホルダーなどに入れて、首にかけたり、かばんの外側に付けたりする。
- ④ ヘルプマーク*を持っている人は、ヘルプマークの記入シールに、「支援内容を書いたヘルプカードが、〇〇の中に入っているので、見てください」など、カードを入れている所が分かるように書いて、持ち歩く。

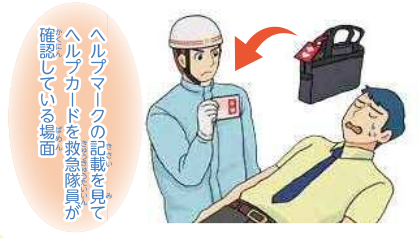
※ 障害保健福祉推進室、各区役所・支所 障害保健福祉課などで配布しています。



ヘルプマークを知っていますか？
 外見から分らなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の人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。



ヘルプマークを見て
電車やバスで
座席を譲る場面



ヘルプマークの記載を見て
ヘルプカードを救急隊員が
確認している場面

～困ったときに、支援を受けやすくするために～ 京都市版 ヘルプカード

ヘルプカードとは

障害のある人などが、緊急時や災害時などに周囲の人に支援を求めるためのカードです。外出時に持ち歩き、困ったときに周囲の人に見せることによって、必要な支援を受けることができます。

● こんなときに使ってください。

緊急のとき

- ・病気の状態が急に悪くなったとき
- ・パニックや発作を起こしたとき

災害が起きたとき

- ・地震が起きたとき、台風が来たとき
- ・避難所で生活するとき

普段の生活で 困ったとき

- ・道に迷ったとき
- ・手助けが必要なとき



ヘルプカードで支援を求められたとき

- ・ヘルプカードを持っている人は、一人一人の特性や状況に応じた支援が必要です。
- ・ヘルプカードに記載されている障害の特性や病気に関すること、してほしい支援、緊急連絡先などを参考に支援をお願いします。
- ・ヘルプカードには、必要な配慮や支援が全て書いてあるわけではないので、できる限り相手の状況を聞いた上で支援をお願いします。

○ 京都市版ヘルプカードに関する問合せ先 ○

保健福祉局障害保健福祉推進室

電話:075-222-4161 FAX:075-251-2940
 メール:syogai@city.kyoto.lg.jp

ミシン目に沿ってカード部分を取り外してください。



令和元年8月発行
 京都市印刷物 第314426号

[知っていること・助けてほしいこと]

**異常が起きました！
 110番に電話してください。
 警察を呼んでください。**



**急病です！事故です！
 119番に電話してください。
 救急車を呼んでください。**



**火事です！
 119番に電話してください。
 消防車を呼んでください。**



わたしの情報

名前	前	年	月	日
生年月日	年	月	日	
血液型	型/RH	年	月	日
住んでいる所				
連絡先 (電話やAN)				



京都市保健福祉局・消防局



あなたの支援が必要です。
ヘルプカード
 緊要時は、カードを見てください

(カードの折り方)
 (実線) はヤマ折り
 (点線) はタニ折り

ヘルプカードへの記載例とヘルプカードに障害や助けてほしいことなどを書くときに注意すること。※書きたくないことは、書かなくても構いません。

①【わたしの情報】

このカードを使う本人のことを書いてください。※名前のお後ろのかっこの中に、ふりがなを書いてください。

②【緊急事態を知らせる】

火事が起こったとき、急に体の調子が悪くなったとき、物を盗まれたときなど場面に応じて、指で差して、周囲の人に伝えてください。

⑤【自由記載欄】

外出時に困ったとき、救急・災害時に周囲の人に配慮してほしい内容などを書いてください。

- (例)
- ・障害に関すること
 - ・苦手なこと
 - ・苦手な場所
 - ・具体的に配慮してほしいこと
- ※折りたたんだ際の裏表紙になります。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

緊急時は、カードを見てください

京都府保健福祉局・消防局

① わたしの情報 書いた日 2019年9月1日

名前	京都 太郎 (きょうと たろう)
生年月日	1980年9月1日
血液型	A型/RH+ 年齢 39
住んでいる所	京都市中京区河原町通 御地下る〇〇町1
連絡先 (電話やFAX)	075-111-1111

② わたしの状態

心身の状態 (病状や障害の状態)

右手まひ、統合失調症、喘息、糖尿 など

以前かかったことのある病気 あり なし

風しん (はしか)、B型肝炎、胃がん など

③ 緊急連絡先①

困っています。ここに連絡してください。

名前	(京都 一郎)	私との関係	親
連絡先 (電話やFAX)	075-111-1111		
住んでいる所	京都市中京区河原町通 御地下る〇〇町1		

③ 緊急連絡先②

困っています。ここに連絡してください。

名前	(京都 支援 事務所)	私との関係	支援機関
連絡先 (電話やFAX)	075-333-3333		
住んでいる所	京都市下京区河原町通 御地下る〇〇町2		

④ かかりつけ病院や薬のこと

いつも行っている病院 あり なし

病院の名前 御地病院

主治医の名前 御地 二郎 受診科 内科

連絡先 075-444-4444

いつも飲んでいる薬 あり なし

吸引ステロイド、ヒプナシド薬 など

④ アレルギーや注意してほしいこと

アレルギー あり なし

大豆、小麦、ピーナッツ など

そのほか注意してほしいこと

不整脈、高血圧、〇歳のときに胃を全摘出 など

⑤ 【自由記載欄】

外出時に困ったとき、救急・災害時に周囲の人に配慮してほしい内容などを書いてください。

(例)

- ・障害に関すること
- ・苦手なこと
- ・苦手な場所
- ・具体的に配慮してほしいこと

※折りたたんだ際の裏表紙になります。

③【緊急連絡先】

緊急時に連絡してほしい人(家族や支援者など)のことを書いてください。※名前の上のかっこの中に、ふりがなを書いてください。※書く前に、相手の同意を得てから、連絡先などを書いてください。

④【医療情報】

救急隊や医師に知って欲しい内容を書いてください。

(例)

- ・人工透析をしている(シャントの有無)
- ・エビペンを持っている
- ・常に〇〇(薬の名前)を持っている
- ・埋込型除細動器を入れている

⑤【自由記載欄】

外出時に困ったとき、救急・災害時に周囲の人に配慮してほしい内容などを書いてください。

(例)

- ・苦手なこと
- ・処置のときの注意事項
- ・災害時に避難する場所
- ・避難した先で配慮してほしいこと

自由記載欄への記載例 (障害種別)

【内部障害】

- ・疲れやすいので、椅子など楽な姿勢で話せる場所に誘導してください。
- ・酸欠ポンペを携帯しています。
- ・オストメイト対応のトイレが必要です。

【難病】

- ・特定医療費(指定難病)受給者証の交付を受けています。
- ・初期の処置は、〇〇です。
- ・体調に波があります。

【聴覚障害】

- ・私は、耳が聞こえません。
- ・聞こえないので、筆談してください。
- ・要約筆記者又は手話通訳者を呼んでください。連絡先 〇〇センター(電話番号)

【音声・言語機能障害】

- ・言葉が発声することが不自由です。
- ・静かな場所でゆっくりと話しかけてください。
- ・選択肢を示してもらったり、「はい|いいえ」で答えられる質問だと意思表示が容易になります。

【視覚障害】

- ・自分から人を見つけることが難しいので、「お手伝いしましょうか」と声をかけてください。
- ・掲示物に気付くのが困難ですので、読み上げて下さい。
- ・必要な物資などは手渡してください。

【肢体不自由】

- ・移乗が一人でできません。随時介助が必要です。
- ・脳性まひで身体障害と言語障害があります。
- ・体温調節ができません。空調設備のある部屋に誘導してください。

【知的障害】

- ・具体的に分かりやすい言葉で、話してください。
- ・簡単にメモを書いてください。
- ・なるべく優しい表情と口調で話しかけてください。

- ・てんかん発作がありますが、数分でおさまるので、様子を見て下さい。おさまらなければ、緊急連絡先に連絡してください。

【発達障害】

- ・実物、図やイラスト、身振りを交えて伝えてください。
- ・騒がしい場所が苦手です。
- ・パニックの時は、静かで落ち着ける場所に誘導してください。

【精神障害】

- ・疲れやすいので、休める場所に誘導してください。
- ・一度に伝える情報を多くせず、ゆっくり確認しながら伝えてください。
- ・不安を与えないよう穏やかに対応してください。

【高次脳機能障害】

- ・新しいことを見るのが苦手です。
- ・図やイラストなどを交えて示してもらおうと分かりやすいです。
- ・ささいなことでイライラすることがあります。落ちついて穏やかに対応してください。

【その他】

- ・理解できるまで繰り返しゆっくり説明してください。
- ・急かさず、反応を見ながら、ゆっくり話を聞いてください。
- ・疲れやすいので、席をゆずってください。

緊急連絡先①

困っています。ここに連絡してください。

名前	()	私との関係	
連絡先 (電話やFAX)			
住んでいる所			

緊急連絡先②

困っています。ここに連絡してください。

名前	()	私との関係	
連絡先 (電話やFAX)			
住んでいる所			

わたしの状態

心身の状態 (病状や障害の状態)

以前かかったことのある病気 あり なし

かかりつけ病院や薬のこと

いつも行っている病院 あり なし

病院の名前

主治医の名前

連絡先

いつも飲んでいる薬 あり なし

アレルギーや注意してほしいこと

アレルギー あり なし

そのほか注意してほしいこと

【知ってほしいこと・助けてほしいこと】