

あなたの支援が必要です。

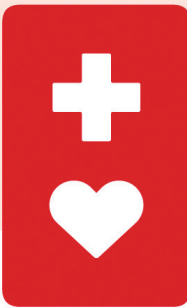
# ヘルプカード



ねり丸  
NERIMARU  
©練馬区



練馬区



# ヘルプカード

もしもの時に頼りになります

## ■ヘルプカードとは

- ▶ 困ったときに、周りの方へ手助けを求めるカードです
- ▶ 東京都全域で利用できます

## ■ヘルプカードの使い方

- ▶ 配慮してほしい内容などを書いてください
- ▶ 普段から持ち歩き、困りごとが起こった時に周りの方に見せください
- ▶ なくさないでください



ねり丸  
NERIMARU  
©練馬区

# ヘルプカードの記入方法

配慮してほしいことなど、利用される方に合った内容を記入してください。  
 すべて記入する必要はありません。必要な情報、伝えたい情報をご記入ください。  
 個人情報を記入する際は、取扱いや紛失には十分ご注意ください。別のノート等により詳細な情報を記入しておくなど、個々の状況に応じた工夫をすることもできます。

## 記入例

名前	(フリガナ) ネリマタロウ 練馬太郎
連絡先	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ( ) 練馬区 練馬〇-〇-〇 03-〇〇〇〇-〇〇〇〇 <input type="checkbox"/> 自宅 <input checked="" type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ( ) 〇〇作業所 03-〇〇〇〇-〇〇〇〇 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ( )
配慮してほしいこと	大きな音が苦手です。 パニックになることがあります。 簡単な言葉で説明してください。

配慮してほしいことや  
 伝えたいことなど、  
 自由に記入してねり。



ねりか  
 NERIMARU  
 © 練馬区

## 次のようなことを書いてください

### ●不自由なこと・苦手なこと

〇〇が不自由です。  
 大きな音が苦手です。  
 体に触れられることが苦手です。

### ●手助けしてほしいこと

連絡先に電話してください。  
 周りの状況を説明してください。  
 簡単な言葉で説明してください。  
 筆談で伝えてください。  
 移動のときは、右側から支えてください。

### ●病気や症状のこと

〇〇アレルギーがあります。  
 パニックになることがあります。  
 発作があります。  
 人工透析をしています。  
 ペースメーカーを使用しています。  
 体温調節ができません。

### ●その他

カバンの中にコミュニケーションボードがあります。  
 カバンの中に詳しい情報が書いてあるノートが入っています。  
 災害時には〇〇小学校へ誘導してください。

## ヘルプカードの携帯方法

ヘルプカードの携帯方法は、障害の種別やその方の状況、考え方によって異なります。

適切な方法となるよう、工夫してください。

(携帯方法の例) カバンにしまう。身体障害者手帳とともにケースに入れる。手帳や定期入れの中に入れる。

お薬手帳と一緒にポーチに入れる。キーホルダー付のケースに入れカバンの外につける。

問い合わせ先:

練馬区 福祉部 障害者施策推進課 電話: 03-5984-4598/FAX: 03-5984-1215