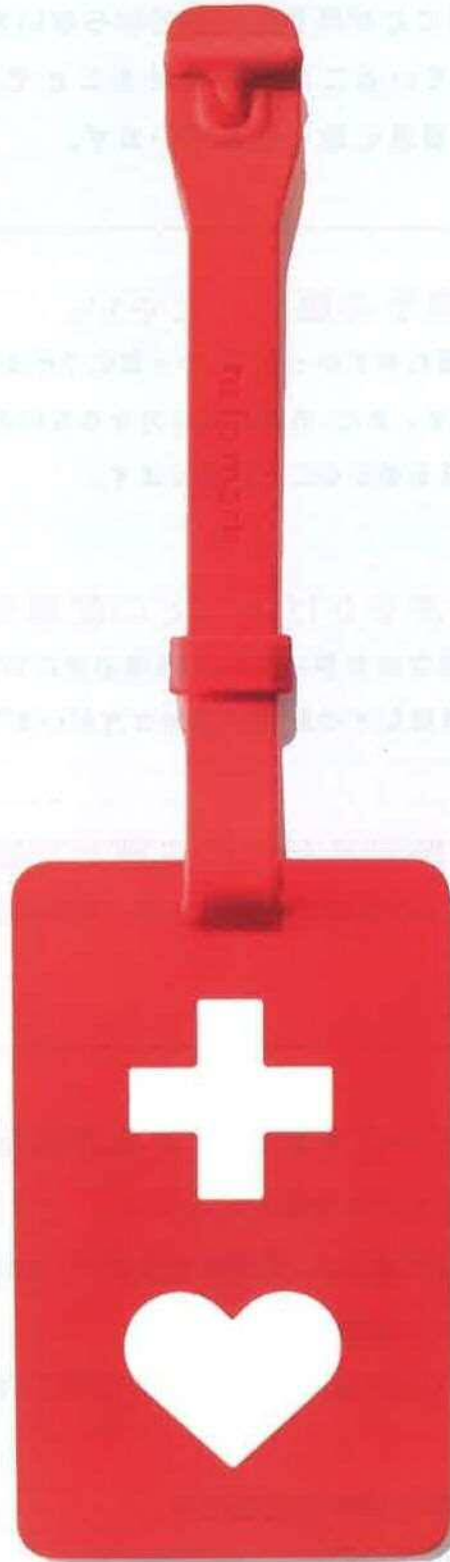
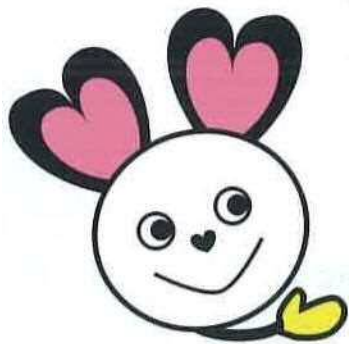




ヘルプマークを知っていますか？
援助が必要な方のためのマークです。



外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。
このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、
困っているようであれば声をかける等、
思いやりのある行動をお願いします。



VERY GOOD LOCAL
とちぎ

配慮を必要としている方のための 「ヘルプマーク」の普及に取り組んでいます。

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、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。そうした方々が、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、援助が得やすくなるよう、「ヘルプマーク」を作成し、普及に取り組んでいます。

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、疲れやすかったり、つり革につかま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。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方がいます。

●下記の場所でヘルプマークを必要とする方に配布しています。

栃木県庁総合案内(受付)、県内の各健康福祉センター、とちぎリハビリテーションセンター、精神保健福祉センター、各県民相談室、県内の市役所及び町役場、とちぎ福祉プラザ など

※詳しくはホームページにてご確認ください。

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e05/2017helpmark.html>

【問い合わせ先】

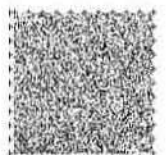
栃木県保健福祉部障害福祉課社会参加促進担当

〒320-8501 宇都宮市埜田 1-1-20

電話：028-623-3053

FAX：028-623-3052

Email：syougai-fukushi@pref.tochigi.lg.jp



いっしょ
みんな一緒に
できることから、
おてつだ
お手伝い



し
知ってください!

ヘルプカード

し しょう かた さいがいじ にちじょうせいかつ なか こま さい しゅうい ひと しょう とくせい
市では、障がいのある方などが災害時や日常生活の中で困った際に、周囲の人が障がいの特性を
りかい てきせつ しえん はいふ
理解し、適切に支援できるよう、ヘルプカードを配布しています。

つながりのある
ちいき
地域づくりを
めざして!



ヘルプカードとは …

しょう ひと なか じぶん こま つた にがて ひと
障がいのある人の中には、自分から「困っています」を伝えることが苦手な人もいます。
このヘルプカードは、しょう ひと ひつよう しえん はいりょ しゅうい ひと
障がいのある人がいざというときに、必要な支援や配慮を周囲の人
ねが
にお願いしやすくするためのカードです。

障がいのある人が困っていたら…

- 「どうしましたか?」と声をかけてください。
- 相手に伝わっているか確認しながら、ゆっくり話してください。
- ヘルプカードの提示がありましたら、記載内容を確認して、相手が求める支援
おこな
を行ってください。(緊急連絡先に連絡する。筆談で説明する…など)

ヘルプカードに関するお問い合わせ

しもつけし しゃかいふくしか
下野市 社会福祉課

しもつけし ささはら ばんち でんわ ファックス
〒329-0492 下野市笹原 26 番地 電話 .0285-32-8900 FAX.0285-32-8601

※ヘルプカードは利用する本人や家族の
はんだん しえん う さい ひつよう じょう
判断により、支援を受ける際に必要な情
ほう きざい
報を記載するものです。

こんなとき、みなさんの手助けが必要です。

障がいの特性によって、必要な支援や配慮はさまざまです。外見では障がいがあることが分かりにくい方や、困っていることを自分からうまく伝えられない方もいます。

そんなときに、「手助けが必要な人」と「手助けしたい人」をつなぐのがヘルプカードです。ヘルプカードを提示されたら、その記載内容に沿って支援をお願いします。

日常的に

何か困っているような人を見かけたら…

「何かお手伝いすることはありますか？」と声をかけます。

ヘルプカードの提示があったら、記載してある内容に沿って支援します。

緊急のとき

パニックや発作などを起こしている人を見かけたら…

まず、短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードには、パニックや発作の際にどうしてほしいかが書いてあります。周りの人と協力して対応をお願いします。

災害のとき

避難などが必要なときに、危険を察知していない人や動けない人がいたら…

ゆっくり、具体的に状況を伝えます。

ヘルプカードに緊急連絡先が記載されていれば、連絡をお願いします。

避難所で過ごすとき、障がいのある人が困っていたら…

ヘルプカードを持っているか確認し、提示があったら記載内容に沿った支援や配慮をお願いします。

ヘルプカードの活用場面



はいふばしょ
配布場所

下野市 社会福祉課 (市役所 1階)

☎0285-32-8900

下野市社会福祉協議会 (ゆうゆう館内)

☎0285-43-1236

どんな人がもらえるの？

障がい者手帳所持者（身体障がい、知的障がい、精神障がい）、難病患者、障がい福祉サービスの受給者、その他ヘルプカードを必要とする人を対象とします。

どこでももらえるの？

下野市 社会福祉課（市役所1階） ☎0285-32-8900

下野市社会福祉協議会（ゆうゆう館内） ☎0285-43-1236

※市のホームページから様式をダウンロードすることもできます。

ヘルプカードの携帯方法（例）

ヘルプカードの携帯方法や使い方は、障がいの特性、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工夫してください。

★ヘルプカードの所持を周囲の人に気づいてほしい場合

◆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。

★ヘルプカードを必要に応じて自分で提示したい場合

◆障がい者手帳などと一緒にケースに入れておく。

◆お財布や定期入れの中に入れておく。

◆お薬手帳と一緒にポーチに入れておく。

★悪用・紛失などが心配な場合

◆バッグにヘルプマークのみをさげ、ヘルプカードはバッグの中にしまっておく。

※ヘルプマークは市社会福祉課で配布しています。



ヘルプカードを持ちましょう

ヘルプカードとは、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、病気のとくに配慮してほしいことや、常用している薬の情報を正確に伝えることができます。

3 災害が発生したら

家族に連絡してほしい、避難所での生活において障がい特性に応じた配慮をしてほしいなどの情報を正確に伝えることができます。



ヘルプカードの利用にあたり気をつけること

ヘルプカードに記載する情報は、個人の判断により異なりますが、重要な個人情報も含まれますので、取扱いや紛失などには十分注意してください。

ヘルプカードに関するお問い合わせ

下野市 社会福祉課

〒329-0492 下野市笹原26番地

電話.0285-32-8900

FAX.0285-32-8601

・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)

・緊急時に連絡してほしい人の情報を
記載します。
・記載する前に、必ず相手の了承を得
てから連絡先等を記載するようにし
てください。

・困ったときや緊急時に周りの人に配慮や願
いしたいことを記載します。
例) 「筆談をお願いします」
「大きな声が苦手です」

・障がいの種別、健康状態などを分かりやすく
記載します。

□その他

・かかりつけの医療機関や、現在通院
中の病院名などを記載します。

・ふだん飲んでいる薬、常時持ってい
る薬や、服薬時の注意点などを記載
します。

・必要な情報を自由に記載します。

このとき、「手助けが必要な人」と「手助けする人」
を結ぶ大切なカードです。
発行/下野市社会福祉課 電話.0285-32-8900

