

## 『ヘルプマーク・ヘルプカードについて』

「ヘルプマーク」「ヘルプカード」って見たこと、聞いたことある？



ヘルプマークは、カバンにつけている人を見たことがあるよ！  
でも、どういうものなの？



「ヘルプマーク」「ヘルプカード」は認知症の方も使える物なんだよ。

「ヘルプマーク」は、外見からは援助や配慮を必要としていることがわからない方が身につけることで、周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせることができるマークなんだ。

「ヘルプカード」は、困った時にうまく伝えられないなど、何か障がいのある方などが普段から身につけておくことで、災害や日常生活で困ったときに、周囲の人に手助けをお願いするためのカードだよ。必要な時に取り出して使うこともできるんだ。

認知症の方も使えるんだね！どこで貰うことができるの？



「ヘルプマーク」は旭川市役所の配布窓口\*で、本人または家族が申込みして貰えるよ。「ヘルプカード」は永山地域包括支援センターにも置いてあるし、旭川市のホームページ上にもデータがあるよ。

\*配布窓口は、旭川市役所の「福祉保険部 長寿社会課」「福祉保険部 障害福祉課」「子育て支援部 おやか応援課」「保健所健康推進課（健康推進係・こころの健康係）」

ヘルプカードは色々書き込めるようになってるんだね。  
どんな場面で、どんなことを伝えたいか、どんな配慮が必要か、本人の分かりやすい言葉で伝えられるし、困ったときにも使えるんだね。



もし見かけた場合は、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してもらえると、嬉しいな。

【うらへ続く】⇒

## ちょっと一息。脳トシ

反転した文字を読み取り、書いてある言葉を正しく書きましょう。

① こゆ

答え：

④ べんご

答え：

② べんご

答え：

⑤ べんご

答え：

③ こゆ

答え：

いへんご④  
ゆべん① べんご② べんご③ べんご⑤

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



もしもの時に頼りにになります

# ヘルプカード



「ヘルプカード」は困った時に、周りの方へ手助けを求めるカードです。

## ■使い方

○配慮してほしい内容などを書いてください。

○財布、カバン、首かけの名札ケース、パスケースなどに入れて、普段から持ち歩き、困りごとが起こった時に周りの方にお見せください。

《うら》

《おもて》

《↓2つ折りにしたサイズ》

年 月 日 作成	
氏名 (ふりがな)	(男・女)
住所	
生年月日	年 月 日
血液型(型)	Rh + -
障がい名・病名等:	
かかりつけ医療機関:	
TEL:	(主治医)
緊急連絡先	
第1連絡先	続柄
TEL:	
第2連絡先	続柄
TEL:	




ヘルプカード  
旭川市シンボルキャラクター  
あさっぴー

【自由記述欄】

※配慮してほしいこと等をご自由にご記入ください。



## ■一足先に使っている認知症の方のヘルプカード例

【自由記述欄】

私は道に迷うことがあります。


↔


家に帰りたい  
△△の近く

買い物に行きたい  
××学校の隣

【自由記述欄】

私は認知症があります。  
もし、ひとりでいたら、連絡してください。

☎〇〇-〇〇〇〇

【自由記述欄】

レジでお金を出すのに時間がかかることがあります。  
手伝ってほしいです。

【自由記述欄】

手続きや機械の操作に時間がかかることがあります。  
ご協力をお願いします。

【自由記述欄】

認知症です。行き方を教えてください。ご協力をお願いします。



〇〇センター  
(永山△条△丁目)

## Point

- ・本人がわかりやすい、使いやすいように、文字だけでなく、絵や写真を入れてみる。
- ・伝えたいことを自分の言葉で書いてみる。

\* カードは永山地域包括支援センターにもあります