

あなたの支援が必要です。

# ヘルプカード



東京都北区

City of Kita

## ■わたしの<sup>じょうほう</sup>情報■

なまえ  
名前

じゅうしょ  
住所

せいねんがっぴ  
生年月日

でんわばんごう  
電話番号

## ■<sup>きんきゅうれんらくさき</sup>緊急連絡先■

なまえ  
名前

でんわばんごう  
電話番号

ほんにん かんけい  
本人との関係

東京都北区 障害福祉課

「ヘルプカード」とは…  
このカードは、障害のある人が「困った」ときに、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。  
+災害…避難場所を過ごすとき  
+緊急…道に迷ってしまったとき  
+日常…ちょっとした手助けがほしいとき  
こんなとき、「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。

■ わたしの<sup>じょうきょう</sup>状況 ■

- 目が不自由です。      耳が不自由です。  
足が不自由です。      知的障害があります。  
アレルギーがあります。   発作があります。  
人工透析をしています。   服薬しています。  
その他

( )

■ わたしの<sup>にがて</sup>苦手なこと ■

- 大きな声が苦手です。  
体に触られることが苦手です。  
その他

( )

■ <sup>ねが</sup>お願いしたいこと ■

- 筆談で伝えてください。  
手話で伝えてください。  
簡単な言葉で説明してください。  
その他

( )