

ヘルプマークについて

助け合いのしるし
ヘルプマーク



援助が必要な方のためのマークです。
このマークを見かけたら、
思いやりのある行動をお願いします。



共生社会の実現に向けた
障害者理解促進キャラクター すけだちくん

事業概要

ヘルプマークについて

ヘルプマークとは

外見からはわからなくても、
援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク

(例)

義足や人工関節を使用している方、
内部障害や難病の方、妊娠初期の方など

平成24年度に東京都が作成し、
令和3年10月現在で全道府県で導入

令和7年3月末時点で
累計約710,000個配布



ヘルプマークを見かけたら

- ◆電車・バスの中で席をお譲りください。
- ◆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。
- ◆災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

これまでの取組

- 1 公共交通機関での取組
都営地下鉄等でのマークの配布
鉄道でのポスター掲出、車両でのステッカー掲示
バスでのステッカー掲示
- 2 都立病院等でのヘルプマークの配布
- 3 区市町村補助によるヘルプマークの製作及び活用促進
- 4 民間企業による活用、普及啓発
民間企業への働きかけ、メディアへの掲載・発信等
企業の取組事例をHPに掲載
- 5 広域的な普及啓発を実施
外国人等への普及啓発（多言語チラシ、動画等）
イベントPRブース出展、HPやSNS等WEBの活用
- 6 国への働きかけ
東京都及び障害者団体とで国に要望
関東知事会で東京と提案、関東知事会として国提案



今後の取組

ヘルプマークに関する都民の理解が深まり、あらゆる場面で支援が得られやすくなるよう、
普及啓発を継続

事業概要

ヘルプマークについて

【有効な事例】

エピソード① 義足や人工関節を使用している方

外見からはわからないので、電車の優先席に座っていると、注意される。ヘルプマークの事情があると伝えることができ、とても気が楽になった。ヘルプマークをお守りにしている。

エピソード② 聴覚障害のある方、言語障害のある方

お店で、シールに「聞こえないので筆談をお願いします」と書いたヘルプマークを見せると、すぐわかって助けてもらえてありがたい。

エピソード③ 発達障害のある方

ディスレクシア（読み書き困難）があり、銀行で書類を書くのがとても大変。でも、シールに支援してほしいことを書いたヘルプマークを見せると、さりげなく教えてくれてスムーズに手続きができる。しかも、大勢のお客様がいる中で、毎回、自分の障害を説明しなくてもいいので、ストレスが減った。

エピソード④ がん患者

がんを患っていて、副作用もあり、通院のために出かけると、立っているのも辛い。でも、見た目でわかってもらえない。気づいてほしいのでヘルプマークを身につけている。



事業概要

ヘルプマークについて（今年度の取組）

- 7月20日を「ヘルプマークの日」に制定
- サイネージ、HP、広報東京都等での周知
- 動画を活用したSNS広告
- 都庁舎等のライトアップ
- 新たな普及啓発ポスターの作成
- 都内イベント、都・市・町合同総合防災訓練等での普及啓発活動

今後、FC東京とのコラボ（スタジアム内大型画面でのPR動画の放送や、「東京ドロンパ」とコラボした啓発グッズの配布）を予定

認知度100%を目指します！



「すけだちくん」



7月20日はヘルプマークの日
思いやりのある行動や見守りをお願いします。

一人ひとりと生きよう。東京都