

2 ヘルプカードの形態

① 携帯しやすい運転免許証の大きさに【必須】

ヘルプカードは、携帯しやすい運転免許証程度のサイズを基本とします。

また、障害の特性や一人ひとりに応じて、持ち歩く必要のある情報量が異なりますので、表紙を東京都標準様式にする場合には折り畳み形式や手帳形式でも作成が可能です。

② 使いやすくするための配慮【任意】

より身につけて持ち歩きやすくするために一人ひとりがかばんの内側や外側にさげることができるように工夫する等があります。

例えば、

ア ヘルプカードの左上に穴を開け、チェーンや紐をヘルプカードと一体的に作成し配布する。

イ ヘルプカードを入れるホルダーケースを購入し、その中にヘルプカードを入れるなど。

コラム

障害種別による配慮

- 視覚障害者
 - 裏表が分かるよう裏面に切り込みを入れてほしい。
 - 他のカードとまぎれてしまわないように、触って「ヘルプカードだ」ということが分かった方がよい。
- 高次脳機能障害
 - 折り畳んでかばんに入れてしまうと持っていることを忘れてしまうことがある。目に付くところに持っておけることが必要。

コラム

ヘルプカードをどう持ち歩く？

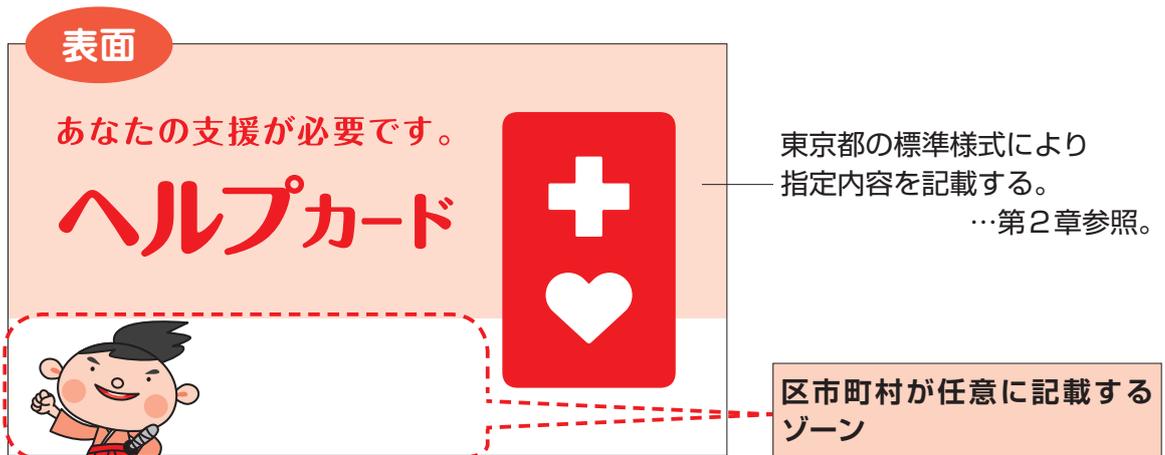
- ヘルプカードの携帯方法は、障害種別、状況、考え方などにより異なりますので、色々な持ち歩き方ができるように工夫して下さい。例えば、緊急連絡先等が書いていないタイプのヘルプカードであれば、ヘルプカードが見えるようにかばんの外に取り付けておくこともあるでしょう。逆に、緊急連絡先等が書いてある物であれば普段はかばんの内側に入れておき、困ったときに取り出すことも可能です。また、障害について「積極的に知らせたくない」という気持ちの人は、財布や定期入れに入れておいて、困ったときに取り出すこともできるでしょう。

なお、東京消防庁からは、本人の意識がない場合には、カードの有無の確認自体が難しくなるので、外見から容易に確認できるような形でカードの有無が分かる方が効果的に使えるとの声が寄せられています。

3 ヘルプカードに盛り込む項目

障害の特性や一人ひとりに応じて、場面ごとの困りごと、手助けしてほしいことは異なります。そのため、特に「ヘルプカード」の作成に当たっては、広く普及させていくために、全都的な統一性を維持した上で、一人ひとりで盛り込みたい情報を選べる必要があります。

1 表面について



区市町村が任意に記載するもの

- ヘルプカードの愛称
- 区市町村名
- 区市町村のマークや区市町村のキャラクター
- 「すけだちくん」(※ヘルプカード普及促進のキャラクター)
(東京都から提供)

等

2 裏面

必要とする情報を使用者が書き込めるように作成します(区市町村で検討)。また、裏面のみでは記載したい内容を掲載できない場合には、折り畳み形式や手帳形式等にもできます。

また、裏面等をホームページからダウンロードできるようにして書き込んだ内容を自分で修正できるようにする等の工夫も考えられます。

【裏面の項目例】

- 氏名
 - 緊急連絡先
 - 障害・病気の名前と特徴
 - 血液型
 - かかりつけ医
 - 薬について
 - ○○して下さい。
 - ○○が苦手です。
 - 禁忌（アレルギー等）
 - 自由記述
 - この手帳を自分が記入した日
 - 障害に関するシンボルマーク
- 等

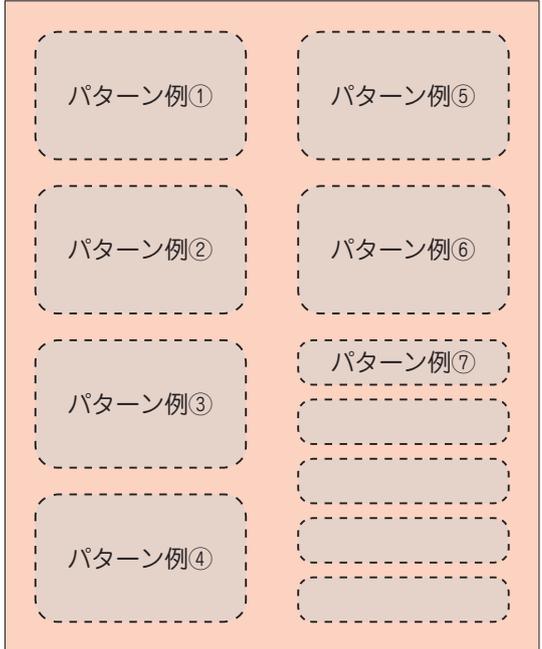


裏面

必要とする情報を使用者が書き込めるように作成する。

シール

裏面をシールにする方法もあります。



裏面をシール形式にすることで、一人ひとりが何種類かのパターンの中から、本人にとって望ましい項目による情報を簡単に盛り込むことができます。

【シールのパターン例①】

下記に連絡してください。

私の名前.....

連絡先の電話.....

連絡先名（会社・機関等の場合）.....

呼んでほしい人の名前.....

連絡先の電話.....

連絡先名（会社・機関等の場合）.....

呼んでほしい人の名前.....

【シールのパターン例④】

耳が不自由です。

（指差して使います。）

筆談で話してください。

手話通訳者を探しています。

何が起きているのか紙に書いて教えてください。

電話してください。

警察 消防車 救急車 タクシー

【シールのパターン例②】

医療情報.....

血液型.....

飲んでいる薬.....

かかりつけ病院.....

かかりつけの医者のお名前.....

【シールのパターン例⑤】

本人の行動地図

【シールのパターン例③】

自由記述

私がこのカードを記入した日.....

【シールのパターン例⑥】

私は.....

.....して下さい。

.....が苦手です。

禁忌（アレルギー等）：.....

【シールのパターン例⑦】

上記「パターン例⑥」の記載例を印字した小さいシールを作成（ただし、個別性の高いものは、自由形式でも記入できるようにしておくことができます。）

● 「私は.....」に貼るシール

耳が不自由です。

目が不自由です。

足が不自由です。

知的障害があります。

● 「こうして下さい」に貼るシール

手話が筆談をお願いします。

私の前か横に来て、それから話しかけてください。

移動のときに誘導してください。

周りの状況や掲示を説明してください。

簡単な言葉で説明してください。

● 「こんなことが苦手です」に貼るシール

体に触られることが苦手です。

大きな声で話しかけられるのが苦手です。

● 「禁忌（アレルギー等）」に貼るシール

自分で記入.....にアレルギーがあり食べられません。

● 「その他」

自分で記入.....に詳しい内容を記載したものをに入れてください。

障害に関するシンボルマーク

…詳細は38ページ参照。

また、次のような障害種別等により災害時に本人が必要とする情報を挟み込む形式も有効です。

- 手話通訳が配置されている避難所（聴覚障害者）
- 透析のできる病院（人工透析患者）

コラム

色々な項目

- 「自分の安全を守るカード」として、「公共施設の連絡先」や、「救急相談センターの連絡先」、「災害用伝言ダイヤル・災害伝言板の使い方」を掲載しています。（江戸川区）
- 災害時に役立つリンク集（災害用伝言板、行政、障害者団体、公共交通機関など）をつけています。（青梅市）
- 災害時の避難場所や手話通訳者の待機場所を掲載しています。（世田谷区）
- 「電話お手帳」【お願いカード】（NTT東日本）



コラム

項目のアイデア

- 障害者が情報不足に陥らないよう避難場所や避難時の注意点などを記載してはどうか。
- QRコードを活用して服薬状況等さらに多くの情報が分かるようにしてはどうか。
- 災害時要援護者名簿の整理番号がわかるものを入れるとよい。
（「ヘルプカード等アンケート調査結果」より）