

【ヘルプカードの作り方】

- ①点線で切り抜きます。
- ②必要な情報を書き込みます。
- ③二つ折りにして携帯します。

〈外面〉

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



目黒区

いざという時のために ヘルプカードを携帯しましょう

ヘルプカードは、援助を必要とするかたが、緊急時や災害時など、いざというときに必要な支援を周囲の人に伝えるためのカードです。

緊急連絡先や支援してほしい情報などを書いて、サイフの中に入れておくなど、いつも携帯しておきましょう。

こんな場面で使えます

- 具合が悪くなったとき
- 道に迷ったとき
- パニックや発作が起きたとき
- 災害が発生したとき
- 避難が必要なとき
- ちょっと手助けがほしいとき

など



「すけだちくん」

ヘルプカード
普及促進キャラクター

【記入の仕方】

- ・「わたしの情報」には、カードを携帯する方の氏名など基本的な情報を書き込みます。
- ・「緊急連絡先」には、連絡先の電話番号や連絡してほしい相手の名前、連絡してほしい内容などを書き込みます。
- ・「伝えたいこと」には、自由に書き込みます。
別紙の「連絡・伝言パターン」の項目を切り抜いて貼り付けて使うこともできます。
(連絡・伝言パターンは目黒区のホームページからもダウンロードできます)

ヘルプカードの問い合わせ先
目黒区健康福祉部障害福祉課
電話03-5722-9846 FAX03-3715-4424



点線で切り抜いて、二つ折りにして携帯します。

〈内面〉

	緊急連絡先
() 電話	電話 相手の名前 を記入する
() 電話	
() 電話	

緊急連絡先

生年月日	年月日	自分の名前
()	()	自分の電話番号
丁目番地	目黒区	住所
()		名前 (ふりがな)

わたしの情報