

ヘルプマークを知っていますか？

援助が必要な方のためのマークです。



外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。

このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、

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をお願いします。

## 配慮を必要としている方のための 「ヘルプマーク」の普及に取り組んでいます。



助け合いのしるし  
ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。そうした方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう、「ヘルプマーク」、「ヘルプカード」を作成し、普及に取り組んでいます。

### 電車・バスの中で、席をお譲りください。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

### 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。

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

### 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方がいます。

### あなたの支援が必要です「ヘルプカード」

「ヘルプカード」は、障害などで困っている人が周りに助けを求めるためのカードです。

カードに配慮してほしいことや手伝ってもらいたいことを記入しておき、いざというときに提示することで「支援が必要な人」と「支援ができる人」をつなげます。

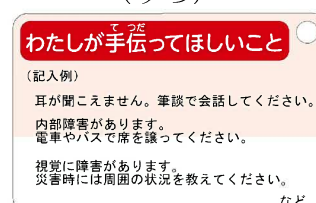
「ヘルプカード」には、裏面に手助けしてほしいことが書かれています。

あなたのできる範囲での手助けをお願いします。

(おもて)



(うら)



### ●下記の場所で、ヘルプマーク・ヘルプカード を必要とする方に配布しています。

- ・市町村窓口
- ・県地域振興局
- ・県支庁・事務所
- ・ハートピアかごしま
- ・県障害者支援室

### ●問い合わせ先

鹿児島県くらし保健福祉部  
障害福祉課障害者支援室  
地域生活支援係  
電 話 099-286-2746  
FAX 099-286-5558

# あなたの支援が必要です ヘルプカード



## ●ヘルプカードとは

障害などで困っている人が、周りに支援を求めるためのカードです。カードに配慮してほしいことや手伝ってもらいたいことを記入しておき、いざというときに提示することで「支援が必要な人」と「支援ができる人」をつなげます。

## ●こんなときに使います

○日常的にちょっと手助けがほしいとき



○緊急のとき  
・道に迷ってしまったとき  
・パニックや発作、病気のとき

○災害のとき  
・災害が発生したとき  
・避難生活が必要なとき



## ●支援が必要な人が困っていたら、 こんな手助けをお願いします

- ・「どうしましたか?」「何かお困りですか?」と声をかけてください。
- ・相手に伝わっているか確かめながら、ゆっくりと話してください。
- ・「ヘルプカード」を持っていれば、そこに手助けしてほしいことが書かれています。あなたのできる範囲での手助けをお願いします。

## ●必要な支援はひとりひとり違います

障害の特性などによって、必要な支援や配慮はさまざまです。聴覚障害や内部障害などで外見からは障害などがあることが分かりにくい場合や、音声機能障害などで声を出しづらい場合があります。また、通常とは異なる環境で不安定になっていることもあります。



# ヘルプカードの使い方

裏面に、配慮や手助けしてほしいことを書き込めます。下の記入例を参考に、ヘルプカードを活用してください。

【裏面】

## わたしが手伝ってほしいこと

- ・耳が聞こえづらいです。筆談で会話してください。
- ・大きな音でパニックを起こすことがあります。  
優しく声をかけて、静かな場所に誘導してください。
- ・認知症があります。一人でいたり、道に迷っていたら、  
下記の電話番号に連絡してください。  
家族連絡先: 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
- ・聴覚に障害があります。災害時には、周囲の様子を  
教えてください。

個人情報を書く場合は、  
カードを使用するご本人  
やご家族などで内容を  
十分検討してください。

「不自由なこと、苦手なこと、病気や症状のこと」と一緒に「手助けしてほしいこと」を書くと、より周囲の方が理解しやすくなります。

そのほかの記入例を県のホームページに掲載していますので、ご活用ください。

鹿児島県 ヘルプカード [検索](#)

## ●携帯方法



財布に入れる、  
カバンにつける、  
くびき首から下げる、など  
使いやすい方法で  
携帯してください。

## ●ヘルプカードの配布窓口

- ・県障害福祉課
- ・県地域振興局
- ・県支庁・事務所
- ・ハートピアかごしま
- ・市町村窓口

## ●問い合わせ先

鹿児島県くらし保健福祉部  
障害福祉課  
電話 099-286-2746  
FAX 099-286-5558