

ヘルプマーク・ヘルプカードについて

あなたに知ってほしいこと

ヘルプマークとは

内部障がいや難病などの人、妊娠初期の人などは、疲れやすかったり、同じ姿勢を保つことが困難な場合があります。そのような人は、例えば公共交通機関で優先席に座っていると、そうした事情が周囲の人に分からないことから、不審な目で見られストレスを受けることがあります。

「ヘルプマーク」は、援助や配慮を必要としている人が外出先で身に着けることで、援助や配慮が必要であることを周囲に知らせるためのものです。

ヘルプカードとは

「ヘルプカード」は、内部障がいや難病など、支援や援助を必要としている人が、必要な支援の内容や緊急連絡先をあらかじめ記載し、外出先で提示することで、周囲に自身の障がいなどの特性への理解や支援を求めるためのものです。

(例：レストランでアレルギーの内容を伝える、体調の急変時に病院への連絡を依頼する、災害時の誘導を依頼する)

ヘルプマーク・ヘルプカードをもらうには

- ヘルプマークは、市町村の窓口や県の障がい福祉課、保健所、心と体の相談センターで受け取ることができます。
- ヘルプカードは、県障がい福祉課のホームページからダウンロードし、印刷して利用することができます。
- ヘルプマーク・ヘルプカードは、援助・配慮を必要とされている人であればどなたでも手に入れることができます。

ヘルプマーク・ヘルプカードを見かけたらこんな配慮をお願いします

●公共交通機関では、席をお譲りください。

外見では分かりにくいものの、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人がいます。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。

●駅や商業施設などで、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故など、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人や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な人がいます。

●マークやカードに記載された内容に従って配慮・支援をお願いします。

マークやカードには「アレルギーの内容」、「ゆっくり話してほしい」、「体調の急変時には病院に連絡してほしい」など、マークやカードを見た人に希望する配慮・援助の内容が記載されています。

●災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障がいや聴覚障がいなどで状況把握が難しい人、肢体不自由などで自力での迅速な避難が困難な人がいます。

ヘルプマーク



ヘルプカード (表)



ヘルプカード (裏)

お願いしたいこと

詳しくは

島根県健康福祉部障がい福祉課

〒690-8501 松江市殿町1番地

電話：0852-22-6526 FAX：0852-22-6687