

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付けることで、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。

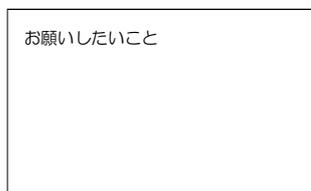
ヘルプマーク



ヘルプカード (表)



ヘルプカード (裏)



(SOSベストについて)

視覚障がいや聴覚障がいなどにより、災害時に避難誘導の支援が必要な人のために、身近にあるビニール袋などを使った「SOSベスト」を作成・着用する取り組みが進められています。



詳しくは

しまねけんけんこうふくしぶしょう ふくしか
島根県健康福祉部障がい福祉課

〒690-8501 まつえしとのまちばんち でんわ
松江市殿町1番地 電話：0852-22-6526 ファックス
0852-22-6687

あいサポート企業・団体を 募集しています!

～障がいを知り、共に生きる～

誰もが暮らしやすい地域社会を実現するためには、
企業・団体のみなさまの役割が重要です。
「あいサポート運動」の趣旨をご理解いただき、
ぜひ、ご参加ください。



島根県観光キャラクター
しまねっこ
鳥獣運許第2590号

「あいサポート企業・団体」とは

この「あいサポート運動」の趣旨をご理解いただき、職員研修などに取り入れていただくことで「あいサポート運動」の普及などに積極的に取り組んでいただける企業・団体を「あいサポート企業・団体」として認定します。

「あいサポート企業・団体」になるためには

職員を対象とした「あいサポーター研修」を行うとともに、たとえば次のような取組のいずれかをおこなっていただける企業などからの申請により、認定します。

- 職員にパンフレット「障がいを知り、共に生きる」を読むことを推奨する。
- 職員への「あいサポートバッジ」の着用推奨。

認定企業・団体には、『認定証』を交付するほか、県のホームページで紹介しています。

お問い合わせ先

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 ファックス：0852-22-6687



けんしゅう しゅ わ こう ざ あいサポーター研修〈手話講座〉

①【おはよう】朝 + あいさつ

【朝】

【あいさつ】



こめかみ付近に当てた右手のこぶしを下におろす。

おじぎをする。

②【こんにちは】昼 + あいさつ

【昼】

【あいさつ】



時計の正午の針の位置
右手の人差し指と中指をそろえて、顔のみけんの前に当てる。

おじぎをする。

③【こんばんは】夜 + あいさつ

【夜】

【あいさつ】



陽が落ちる

両手のひらを左右に広げ、顔の前で交差させる。

おじぎをする。

④【ありがとう】



片方の手を胸元で水平に、手の甲を上にしてかざします。手の甲の上に、もう片方の手を直角にのせて、その手を真上に上げます。

⑤【すみません、ごめんなさい】迷惑 + お願い

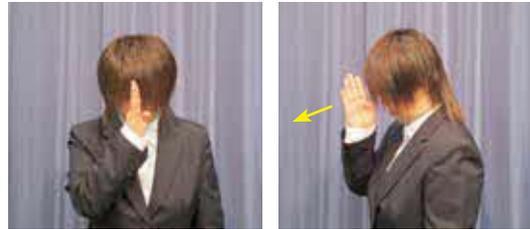
【迷惑】

【お願い】



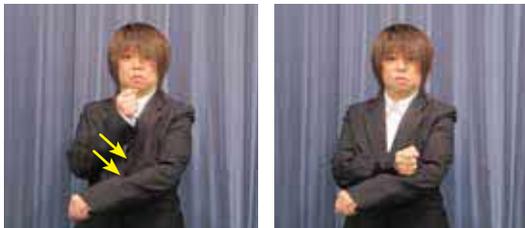
みけんにしわを寄せ「迷惑」

片手の親指と人差し指でみけんのあたりをつまみます。



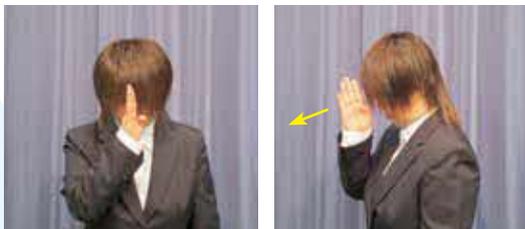
顔の中央で片手をたてて、前に下ろしながら少しかがみます。

⑥【ごくろうさま、おつかれさま】



右手のこぶしの小指側で左腕を2回たたく。

【お願い】



顔の中央で片手をたてて、前に下ろしながら少しかがみます。

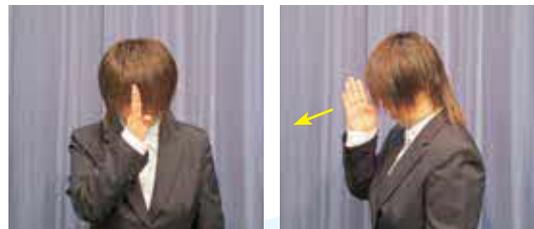
⑦【よろしく願います】良い + お願い

【良い】



鼻先において右手こぶしを前にだす。

【お願い】



顔の中央で片手をたてて、前に下ろしながら少しかがみます。



けんしゅう しゅわ こうざ あいさポーター研修〈手話講座〉

⑧【あなたのお名前は何?】あなた + 名前 + 何

【あなた】



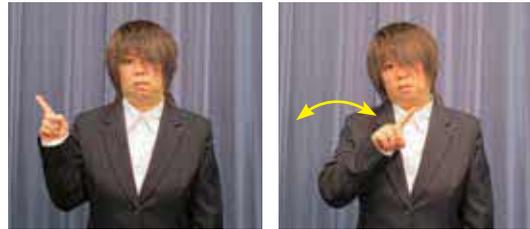
みぎて あいて ゆび
右手で相手を指す。

【名前】



むね なふだ
胸につける名札
みぎて おやゆび ひとさし ゆび わ つく
右手親指と人差し指で輪を作
り、左胸にあてます。

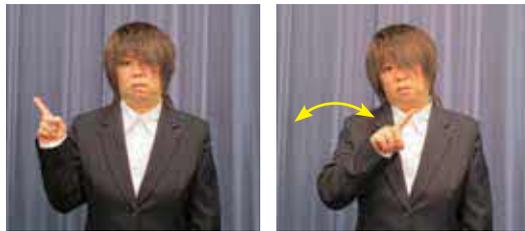
【何】



みぎて ひとさし ゆび た
右手人差し指を立てて、胸の前で軽く振ります。

⑨【どうされましたか?】

【何】



みぎて ひとさし ゆび た
右手人差し指を立てて、胸の前で軽く振ります。

【尋ねる、~か?】



みぎて うえ む むね
右手のひらを上に向けて胸の
前に下ろします。

⑩【少しお待ちください】 少し + 待つ + お願い

【少し】



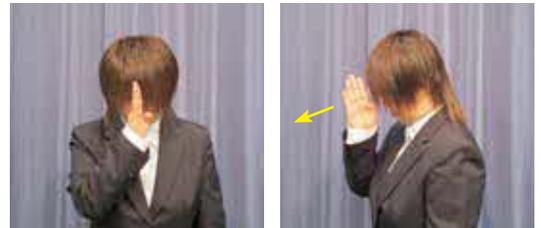
みぎて ひとさし ゆび ゆびさき おやゆび
右手人差し指の指先を親指で
はく。

【待つ】



くび なが ま
首を長くして待つ
みぎて ほんゆび お ま ゆびさき あご した
右手の4本指を折り曲げ、指先を顎の下にあてる。

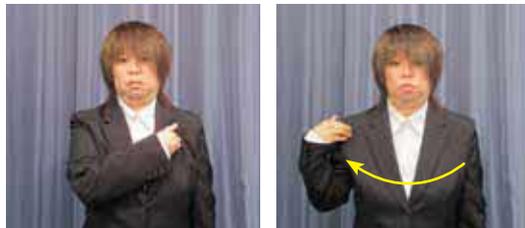
【お願い】



みぎて ちゅうおう かたて まえ お すこ
顔の中央で片手をたてて、前に下ろしながら少しかがみます。

⑪【大丈夫ですか?】大丈夫 + 尋ねる

【大丈夫】



わんぱく みぎて ゆびさき Dのむね
湾曲させた右手の指先を左胸にあててから、右胸にあてる。

【尋ねる、~か?】



みぎて うえ む むね
右手のひらを上に向けて胸の
前に下ろします。

どうが み くりかえし れんしゅう
動画を見ながら、繰り返し練習してにや。
しゅわ こうざ どうが
手話講座の動画 (YouTube しまねっこCH)



くぶん 区分	めい 名 所 在 地	でん 電 話	かん 関 連 ペ ー ジ
		F A X	
し たい ふ じ ゆう 肢 体 不 自 由	しまねけんしんたいしやうがいしやだんたいれんごうかい 島根県身体障害者団体連合会 〒690-0011 松江市東津田町1741-3 島根県社会福祉協議会内	0852-32-5972 0852-32-5982	14
	しまねけんしんたいふじゆうじしやふぼかいれんごうかい 島根県肢体不自由児(者)父母の会連合会 〒699-0203 松江市玉湯町布志名50-7 足立裕方	090-2290-7178 0852-31-7927	
	しまねけんしんこうせいぎんいしやくしやうじしやおやかい 島根県進行性筋萎縮症児(者)親の会 〒693-0022 出雲市上塩治町2628-22 尾原アパート3号室 石原太門方	090-6838-8530 —	
ないぶしやう 内 部 障 が い	しまねけんしんたいしやうがいしやだんたいれんごうかい 島根県身体障害者団体連合会 〒690-0011 松江市東津田町1741-3 島根県社会福祉協議会内	0852-32-5972 0852-32-5982	16
	こうえきしやだんほうじんにほんきやうかいしまねけんしぶ 公益社団法人日本オストミー協会島根県支部 〒699-0711 出雲市大社町杵築南956-3 岩谷精方	0853-53-4687 0853-53-2071	
	しまねけんじんゆうかい 島根県腎友会 〒690-0061 松江市白潟本町43 市民活動センタースティックビル3階A-3	0852-28-4445 0852-28-4445	
	ぜんこくしんぞうびやうこまもかいしまねけんしぶ 全国心臓病の子どもを守る会島根県支部 〒693-0041 出雲市西園町3450 横田紀子方	0853-28-1348 0853-28-1348	
しやうしんしん 重 症 心 身 障 が い	しまねけんじゆうしんしんしやうがいじしやまもかい 島根県重症心身障害児(者)を守る会 〒696-0103 邑智郡邑南町矢上5640	090-8240-0262 —	18
	しまねけんしんしんしやうがいじしやおやかいれんごうかい 島根県心身障害児(者)親の会連合会 〒690-0011 松江市東津田町1741-3	0852-32-5976 0852-32-5982	
ちてきしやう 知 的 障 が い	しまねけんて 島根県手をつなぐ育成会 〒690-0011 松江市東津田町1741-3	0852-32-5976 0852-32-5982	20
はつたつしやう 発 達 障 が い	しまねけんじへいしやうきやうかい 島根県自閉症協会 〒697-0062 浜田市熱田町716-34 NPO 法人海内	0855-27-0767 0855-28-7540	22
	しまねけんそだおやかい 島根県ことばを育てる親の会 〒690-0002 松江市大正町398 中央小学校通級指導教室	0852-23-6960 0852-23-6960	
	しまねけんとうぶはつたつしやうがいしやしえん 島根県東部発達障害者支援センター ウイツシュ 〒693-0011 出雲市大津町1139 出雲合同庁舎内 1F	050-3387-8699 050-3730-9745	
	しまねけんせいぶはつたつしやうがいしやしえん 島根県西部発達障害者支援センター ウインド 〒697-0005 浜田市上府町イ2589 こくぶ学園内	0855-28-0208 0855-28-0217	
せいしんしやう 精 神 障 が い	いっばんしやだんほうじんしまねけんせいしんほけんふくしかいれんごうかい 一般社団法人島根県精神保健福祉会連合会 〒690-0011 松江市東津田町1741-3	0852-32-5927 0852-32-5927	24
	しまねけんせいしんとうじしやれんらくかい 島根県精神当事者連絡会 〒693-0033 出雲市知井宮町795-15	090-6404-0721 —	
	しまねけんりつこころからだそうだん 島根県立心と体の相談センター 〒690-0011 松江市東津田町1741-3	0852-21-2885 —	
いぞん 依 存 症	こうえきしやだんほうじんしまねけんだんしゆしんせいかい 公益社団法人島根県断酒新生会 〒699-0402 松江市宍道町白石1412-1	0852-66-3612 0852-66-3660	26
	しまねけんりつこころからだそうだん 島根県立心と体の相談センター 〒690-0011 松江市東津田町1741-3	0852-21-2045 —	
てんかん	こうえきしやだんほうじんにほんきやうかいなみかいしまねけんしぶ 公益社団法人日本てんかん協会(波の会)島根県支部 〒690-0017 松江市西津田2-2-20	0852-23-5320 0852-23-5320	28
こうじのうきのうしやう 高 次 脳 機 能 障 が い	こうじのうきのうしやうがいともかい 高次脳機能障害友の会・らぶ 〒690-0861 松江市法吉町193-4	090-4692-4308 —	30

く 区 分	めい 名 しよ 所 ざい 在 地	でん 電 わ 話	かん 関 連 レ ン ダ ー
		F A X	
なん 難 病	ぜんこくこうげんびょうとも かいしまねけんしぶ 全国膠原病友の会 島根県支部 〒690-2402 雲南市三刀屋町給下1495 片寄絢子 方	0853-24-8510	34
		—	
	いっぽんしゃだんほうじん にほん きょうかいしまねけんしぶ 一般社団法人 日本ALS協会 島根県支部 〒690-0885 松江市米子町8-17 景山敬二 方	0852-21-4770	
		0852-21-4770	
	さんいんもうまくしき そへんせいしやうきやうかい さんいん 山陰網膜色素変性症協会 (JRPS山陰) 〒690-0044 松江市浜乃木1-5-65 矢野健 方	090-7597-7758	
		—	
	ぜんこく びょうとも かいしまねけんしぶ 全国パーキンソン病友の会 島根県支部 休会中 (問合せ先: しまね難病相談支援センター)	0853-24-8510	
		—	
	ぜんこくきん むりよくしやうとも かいしまねしぶ 全国筋無力症友の会 島根支部 〒690-0044 松江市浜乃木1丁目14-23 吉岡みゆき 方	0852-69-2075	
		0852-69-2075	
	かいちゆうこくちく PSP・CBDのぞみの会 中国地区 〒690-0823 松江市西川津町3370-13 伊藤孝子 方	0852-26-2970	
	090-9503-2173		
	—		
こうえきざいだんほうじん しまね なんびやうそうだんしえん 公益財団法人 ヘルスサイエンスセンター島根 しまね難病相談支援センター 〒693-0021 出雲市塩冶町223-7	0853-24-8510		
	0853-22-9353		

サポーター宣言

わたしたちは、多様な障がいの特性を理解し、
お互いが分かり合えるように努めます。

わたしたちは、日常生活で障がいのある人が
困っている場面を見かけたら、
声をかけ、手助けを行います。

わたしたちは、「あいサポート」バッジを身につけ、
気軽に声をかけやすい環境をつくれます。

わたしたちは、「あいサポート」の仲間の輪を広げ、
共に生きるよろこびを伝えます。



あいサポートバッジについて (障がい者サポーターシンボルバッジ)

障がいのある人を支える「心」を2つのハートを重ねることで表現しました。

後ろの白いハートは、障がいのある人を支える様子を表すとともに、「SUPPORTER
(サポーター)」の「S」を表現しています。

ベースとしている「橙色」は、鳥取県出身で日本の障がい者福祉に尽力された糸賀一雄
氏の残した言葉「この子らを世の光に」から「光」や、「暖かさ」をイメージするものと
しています。

また、「だいたい(代々)」にちなみ、あいサポーター(障がい者サポーター)が広がって、
共生社会が実現されることへの期待も込められています。

「あいサポート」とは

「愛情」の「愛」、私の「I」に共通する「あい」と、支える、応援する意味の「サポート」
を組み合わせ、障がいのある人を優しく支え、自分の意志で行動することを意味しています。

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。

詳細はこの冊子の40〜41頁をご覧ください



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、バスや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。

れいわ ねん がつ はっこう
令和6年6月 発行

へんしゅう はっこう しま ね けん けんこう ぶくし ぶしょう ぶくし か
編集・発行 島根県健康福祉部障がい福祉課

まつえしとのまち ばんち
〒690-8501 松江市殿町1番地
でんわ ファックス
電話：0852-22-6526 FAX：0852-22-6687