

## どんな人がもらえるの？

障がい者手帳所持者（身体障がい、知的障がい、精神障がい）、難病患者、障がい福祉サービスの受給者、その他ヘルプカードを必要とする人を対象とします。

## どこでもらえるの？

市役所本庁舎（障がい福祉課、保健と福祉の総合相談）、保健所保健予防課、地区市民センター、子ども発達センター、教育センター、障がい者生活支援センター、市社会福祉協議会で配布しています。

市のホームページから様式をダウンロードすることもできます。

## ヘルプカードの携帯方法（例）

ヘルプカードの携帯方法や使い方は、障がいの特性、それぞれのライフスタイル、考え方などにより異なりますので、ご自身で適切な方法となるよう工夫してください。

### 【ヘルプカードの所持を周囲の人に気づいてほしい場合】

- 市販のカードホルダーに入れて首やバッグの外側にさげる。

### 【ヘルプカードは必要に応じて自分で提示したい場合】

- 障がい者手帳などと一緒にケースに入れておく。
- お財布や定期入れの中に入れておく。
- お薬手帳と一緒にポーチに入れておく。

### 【悪用・紛失などが心配な場合】

- バッグにヘルプカードの表紙のみをさげ、住所や電話番号、障がい特性などの個人情報やバグの中に入れておく。  
（カードの表紙に「支援内容を書いたカードがバグの中に入っているのを見てください」など、カードの所在が分かるようにしておく。）



# ヘルプカードを持ちましょう

あなたの支援が必要です。

## ヘルプカード



うつのみやし  
宇都宮市



ヘルプカードは、いざというときに、手助けしてもらいたいことや、自分の情報を、周りの人に伝えるためのカードです。



## ヘルプカードはこんなときに役立ちます

### 1 普段の生活の中で

ちょっと助けてほしいときに、ヘルプカードを提示することでスムーズに支援をお願いできます。



### 2 緊急のとき

パニックや発作、病気のために配慮してほしいことや、常用している薬の情報を正確に伝えることができます。

### 3 災害が発生したら

家族に連絡してほしい、避難所での生活において障がい特性に応じた配慮をしてほしいなどの情報を正確に伝えることができます。



## ヘルプカードの利用にあたり気をつけること

ヘルプカードに記載する情報は、個人の判断により異なりますが、重要な個人情報も含まれますので、取扱いや紛失などには十分注意してください。

ヘルプカードに  
関するお問い合わせ

### 宇都宮市保健福祉部障がい福祉課

〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5 本庁舎1階  
電話 028(632)2353 FAX 028(636)0398