

## ♥ ヘルプカードとは

緊急連絡先や必要な支援内容などを書くことができ、日常場面で困ったとき、緊急時、災害時などに、周りの援助や配慮をお願いしやすくするカードです。



- ※ヘルプカードには、個人情報が多く含まれる可能性がありますので、取扱いには十分気をつけてください。
- ※ヘルプマークと一緒に配布しています。

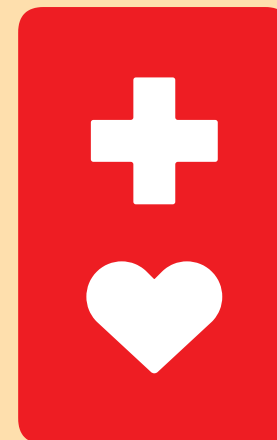
## ♥ はい 配布場所

- 各地下鉄駅事務室
- 市役所(障がい福祉課)
- 各区役所(保健福祉課)
- 各区保健センター(健康・子ども課)
- 身体障害者福祉センター
- 視聴覚障がい者情報センター
- 知的障害者更生相談所  
(手をつなぐ相談センターまあち)
- 精神保健福祉センター  
(札幌こころのセンター)
- 児童相談所
- 市内のアイン薬局

- ※窓口にお越しいただく際、申請書の記載や障害者手帳などの提示は必要ありません。
- ※郵送での配布はしていません。
- ※ヘルプマークの趣旨に沿った適切な利用をお願いします。



## ヘルプマークを ご存じですか？

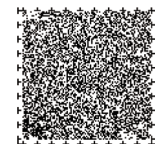


援助や配慮が必要な方のためのマークです。このマークを見かけたら、思いやりのある行動をお願いいたします。

札幌市保健福祉局  
障がい保健福祉部障がい福祉課  
電話:011-211-2936 ファクシミリ:011-218-5181

このコードは、視覚に障がいがある人への情報提供を目的に作られた“音声コード”です。専用の活字文書読み上げ装置で、活字の情報をお声で聞くことができます。

※一部のスマートフォンアプリでも読み取りができます。



## ♥ ヘルプマークとは

まわりの方々に援助や配慮が必要なことを知らせることができるマークです。

### 対象となる方(例)

- 義足や人工関節を使用している方
- 内部障がいや難病の方
- 妊娠初期の方
- その他援助や配慮を必要とする方



▲ 鞆などにつけられます。



▲ 裏面にシールを貼り、必要な支援を書くことができます。

## ♥ ヘルプマークを見かけたら

### 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、同じ姿勢を保つことが難しい方がいます。また、援助や配慮を必要としていることが外見から分からないため、優先席や専用席に座っていると、不審な目で見られるなどストレスを受けることがあります。

### 駅や商業施設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、突然起きたことや急な変化に対応することが難しい方や、立ち上がる、歩く、階段を昇り降りするなどの動作が難しい方がいます。

### 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします

障がいなどにより状況を理解することが難しい方、自力での避難が難しい方がいます。

## ♥ 事例紹介

### ① 義足や人工関節を使っている方

外見から分からないので、優先席に座っていると注意されたが、ヘルプマークを付けることで、周りの理解が深まり、とても気が楽になった。

### ② 聴覚障がいのある方

お店で、シールに「聞こえないので筆談をお願いします」と書いたヘルプマークを見せると、すぐ分かってもらってありがたかった。

### ③ 発作で倒れた経験のある方

ヘルプマーク(シール)に緊急連絡先の電話番号を書いておいたため、発作で倒れた際に、救急隊員が気づいて、一命を取り留めることができた。

### ④ 知的障がいのあるお子さん

駅で迷子になった際に、駅員がヘルプマークに気づいてくれ、声かけしながら見守ってくれた。