

あなたの支援が必要です。

# ヘルプカード



外見からわからなくても  
援助や配慮を必要としている障がいのある方や病気の方などが  
日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し  
支援や理解を求めやすくするカードです。

お使いに  
なれる方

外見からわからない障がいをお持ちの方や病気の方など、  
外出先や避難先で周囲の配慮や支援が必要な方

ヘルプカードを見かけたら…



**電車やバスの中では 席を譲る**

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。

**駅や商業施設等では 声をかける**

交通機関の運行の乱れなど、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方や、立ち上がる、歩く、階段の上り下り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する**

視覚や聴覚に障がいがあるなど状況把握が難しい方や、肢体不自由な方など自力での迅速な避難が困難な方がいます。

**発作や急な体調不良に対応する**

カードを持っている人がパニックや発作、急な体調不良に見舞われたときはカードの記載内容を周囲の人が確認し、適切な配慮を行ったり、緊急連絡先に連絡するなどの対応をします。

カード  
配布場所

三重県庁 4階 健康福祉部地域福祉課  
県各福祉事務所、県各保健所、県障害者相談支援センター  
県内市町担当課 各窓口でお渡ししています。

【注目情報】 ヘルプマークの普及にご協力いただくクラウドファンディング（寄付制度）を平成30年度から開始します。

お問い合わせ

三重県健康福祉部地域福祉課

電話：059-224-3349 F A X：059-224-3085 メール：[UD@pref.mie.jp](mailto:UD@pref.mie.jp)

ウェブサイト：<http://www.pref.mie.lg.jp/UD/hp/>