

「おねがいカード」とは

いざというときに、自分の情報や、手助けしてもらいたいことを伝えるためのカードです。

「おねがいカード」をつくりましょう

- ①「おねがいカード」を線に沿って切りはなす
- ②カードに必要なことを書く
- ③カード入れや財布に入れて、いつも持ち歩くほか、非常用持出袋にも入れておく
- ④家族や、緊急時に連絡先となる人、信頼できる身近な協力者などに、「おねがいカード」を持っていることを知らせておく

カード表面の記入例

A 障害など

- 私は耳が不自由です。
- 私は足が不自由です。
- 私は知的障害があります。

B 手助けしてもらいたいことなど

- 手話が筆談でお願いします。
- 私の前か横にきて話しかけてください。
- 移動のときに誘導してください。
- 周りの状況や掲示を説明してください。
- 簡単な言葉で説明してください。
- 体にさわられることが苦手です。
- 大きな声で話しかけられるのが苦手です。

C 自分の情報

おねがいカード



●手助けしてもらいたいこと

わたし
私は、

B

支援をおねがいします。

C わたし 名まえ 私の名前 けつえきがた 血液型

じゅうしょ 住所 〒 -

でんわばんごう 電話番号 けいたいでんわ 携帯電話

せいねんがっぴ 生年月日 だいしやう 大正・昭和・平成 ちか 近くの避難場所・避難所

ねん 年 がつ 月 日

きにゅうび 記入日	ねん 年	がつ 月	にち 日
㊦ 家族や親せきなどの名前			かんけい 関係
じゅうしょ 住所 〒 —			
てんわばんごう 電話番号			
㊥ かかわりのある人・施設・団体などの名前			かんけい 関係
じゅうしょ 住所 〒 —			
てんわばんごう 電話番号			
かかりつけの病院			
じゅうしょ 住所 〒 —			
いつも飲んでいる薬			
じびょう 持病やアレルギー			
つか 使っている器具・医療器具とメーカー名			

カード裏面の記入例

びょういん から しじ されている くすり しょくじ
 病院から指示されている薬や食事など
 については、かかりつけの病院に相談し
 て書きましょう。

また、きにゅうないよう が 変わった場合、すぐ
 書きかえるようにしましょう。

㊦ 家族や親せきなどの連絡先

㊥ 自分のことをよく知る人や
 施設・団体