

ヘルプマークを知っていますか？

援助や配慮が必要な方のためのマークです。



外見からは分からなくても援助や配慮が必要な方がいます。

このマークを見かけたら、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など、

思いやりのある行動をお願いします。

はいふさき かくしちょうそん かくにん  
このマークの配布先については、各市町村にご確認ください。

しちようそん れんらくさき  
市町村への連絡先：  
(部署・電話)

ほっかいどう ほけんふくし ぶ ふくしきょくしやう しゃ ほけんふくし か  
北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課

でんわ  
TEL 011-231-4111

## ♥ ヘルプマークとは

周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、必要な支援を書けることができます。

## ♥ 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。