

# 兵庫県 困ったときカード

「困ったときカード」は、兵庫県に住む高齢者や障害者の方が災害時や日常生活の中で困ったときに、周りの人に支援を求めるためのものです。

## 「困ったときカード」を使って期待できること

### 緊急時や災害時の備えに！

普段から携帯することによって、困ったときに支援してもらえるので安心して外出できます。

### 家族や支援者も安心！

緊急連絡先を本人が携帯しているので、家族や支援者の不安も和らぎます。



### ご自分のことを ふり返るきっかけに！

困ったときに誰に連絡してほしいか？  
何を助けてほしいか？

このカードを作成することでご自分のことを  
ふり返りましょう。  
また緊急時に支援してくれる人との  
コミュニケーションのきっかけにしましょう。

### <注意>

「困ったときカード」には大切な個人情報が含まれています。失くさないように取り扱いには十分気をつけましょう。

### <こんなときに使います>

- 道に迷ったとき
- 持病が急激に悪化したとき
- パニックや発作を起こしたとき
- その他、手助けが必要なとき
- 事故や災害にあったとき



カードの使い方は裏面をご覧ください

困った



わたし \_\_\_\_\_ が  
困っていたら、連絡をしてください。

緊急連絡先

よろしくお願いします。



困ったとき  
カード  
KOMATTATOKI CARD



つかかた  
使い方



- ① 記入例を参考に必要なことを記入します。
- ② ミシン目に沿って取り外し、中心線を山折りにします。
- ③ 財布やカード入れ等に入れて持ち歩きましょう。
- ④ 必要なときに周りの人にカードを見せてください。


きんゆうれい  
記入例

「緊急連絡先」には、困ったときに連絡してほしい人(家族や支援者)の連絡先を記入します。  
※ご記入前に必ず相手の同意を得てから記入してください。

わたし **例** 兵庫 はなこ が  
困っていたら、連絡をしてください。


緊急連絡先  
**例** 兵庫 太郎(息子)  
090-999-9999

よろしくお願ひします。



わたしのかかりつけ医は、

**例** ○○内科クリニック  
△□先生  
078-000-0000



「わたしのかかりつけ医」には、かかりつけの病院名と主治医の名前を記入します。その他、救急隊や医師に知ってほしい内容があれば記入します。

( **例** 人工透析をしている(シャント有)  
ペースメーカーを入れている )

「助けてほしいこと」には、苦手なことや配慮してほしい内容を記入します。

たす 助けてほしいこと

**例** 体調の急変時には、かかりつけの病院に連絡してください

**例** 血液サラサラにする薬


( **例** 聞こえないので筆談してください )  
騒がしい場所が苦手です

「いつものおクスリ」には、いつもの飲んでいるお薬を記入します。

( **例** 高血圧の薬、糖尿病の薬 )

発行元 兵庫区保健福祉部

わたしのかかりつけ医は、



たす 助けてほしいこと

**例** 体調の急変時には、かかりつけの病院に連絡してください

**例** 血液サラサラにする薬

