

＼ さらにくわしく！ ／ 家族の方・支援者の方へ

ヘルプカード

支援や配慮が必要なことをまわりの人にお知らせするヘルプカードを活用しましょう。
(横浜市ホームページから印刷して作成できます。)



ヘルプカード で検索

または 二次元コード▶

災害用伝言ダイヤル（171）

「災害用伝言ダイヤル」等、災害時の連絡方法を確認しておきましょう。



災害用伝言ダイヤル で検索

または 二次元コード▶

お家で避難

発災後でも、住み慣れた自宅で過ごすために、家の中の安全対策や、食品や生活用品の備蓄（最低3日分）をしておきましょう。関連リーフレットを戸塚区役所9階で配布しています。



お家で避難 戸塚区 で検索

または 二次元コード▶

地域防災拠点

地域防災拠点への経路を確認しておきましょう。また、可能な範囲で地域の防災訓練に参加してみましょう。



地域防災拠点 戸塚区 で検索

または 二次元コード▶

戸塚区防災リーフレット

やさしい日本語編



大きな地震がきても自分の身を守るように、地震が起きた時に備えて準備をしておくことが大切です。

知的障害のある方、お子さまがいる方、外国人の方など、どなたでもご活用ください。

地震が起きたら まず自分の身を守りましょう。



たてものの中にいるとき

- あたまを守りましょう



外にいるとき

- たおれそうなものから離れましょう

地震がおちついたら 家族や助けてくれる人に連絡しましょう。

困ったときは右の **ヘルプシート** をまわりの人に見せましょう。

普段から準備しておきましょう。

水や食べ物
(3日分)



トイレ
パック



おくすり



ヘルプカードなど

- ほかに必要なものがあれば書きましょう

困っています。

私には支援が必要です。

困ったときは、このシートを見せて
困っていることをまわりの人に伝えましょう。



サポートしてほしいことを書きましょう。【例：安全なところまで連れて行ってください】

- ▶ 名前
- ▶ 生年月日
- ▶ 電話番号
- ▶ 住所
- ▶ 障害名・病名
- ▶ 家族(知り合い)とあつまる場所

緊急連絡先 (家族や助けてくれる人)

名前	続柄 (○をつける)	家族・友だち・支援員・その他
	電話番号	
名前	続柄 (○をつける)	家族・友だち・支援員・その他
	電話番号	