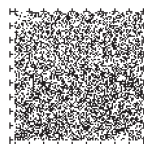
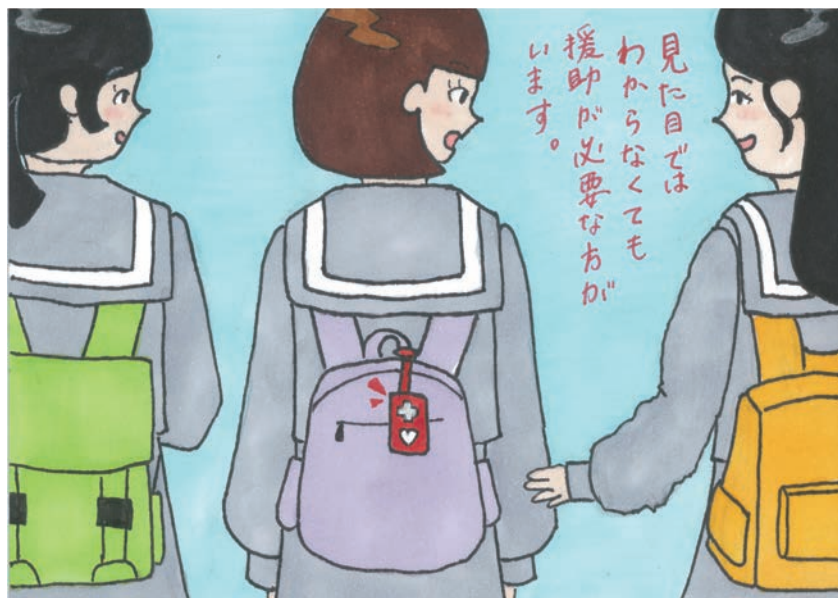
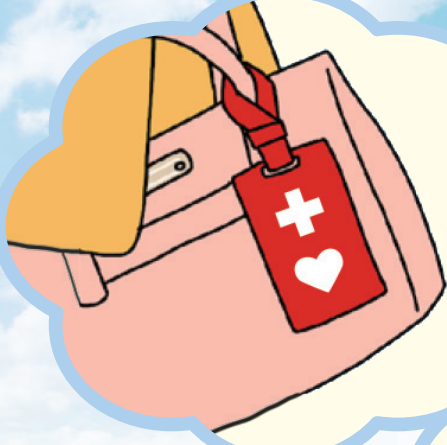


もっと知りたい
ヘルプマーク
ヘルプカード



このような光景を
見かけたこと、
ありませんか？



カード拝見
しますね



見かけたことあるけど、
何のマークか知らないな

このマーク、
援助が必要な方のための
マークみたいんだけど、
何をすればいいんだろう

マークがついている
カードもあるんだあ

これからボクたち
ヘルプマークナビゲーターが
このマークとカードを紹介するよ！





ヘルプマークとは

外見からはわからなくても、
手助けや配慮が必要な人のためのマーク

どんな人が
身に着けているの？

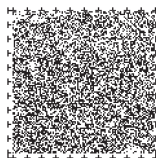
例えば



義足や人工関節を使用している方、
内部障害や難病の方、または妊娠
初期の方などです。



ヘルプマークは平成 29 年 7 月 20 日、
JIS (案内用図記号) に追加され
全国共通のマークになりました。



ヘルプマーク

外見からはわからなくても
配慮を必要としている人がいます。

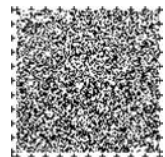


ヘルプマークの活用例

必要な支援内容を付属シールに記載することもできます。



ヘルプ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等、思いやりのある行動をお願いします。



ヘルプマークの配布について

ヘルプマークを受け取るには、どうしたらいいの？



東京都の配布窓口で、口頭の申し出により受け取ることができます。申請書などの手続きは不要です。

身体障害者手帳や診断書などは必要？



必要ありません。

費用はかかるの？



かかりませんよ。

複数いただけるのかしら？



一人ひとつまでです。

具合が悪くて取りに行けないときは？



家族や友達、代理の人でも受け取ることができます。郵送対応もしています（連絡先：03-5320-4147）。

どこでもらえるの？



都営地下鉄各駅駅務室、都営バス各営業所、荒川電車営業所、日暮里・舎人ライナー駅務室、ゆりかもめ駅務室、多摩モノレール駅務室（一部時間帯を除く）、東京都心身障害者福祉センター（多摩支所を含む）、都立病院等（一部除く）

交通機関の割引や
順番が早くなる、
席が確保されるもの
ではありません。

お願い

※東京都以外は導入自治体により配布方法が異なります。

自治体が無料配布しているヘルプマークがネットオークションなどで転売されています。東京都は転売を認めていませんので、オークション等で入手しないでください。

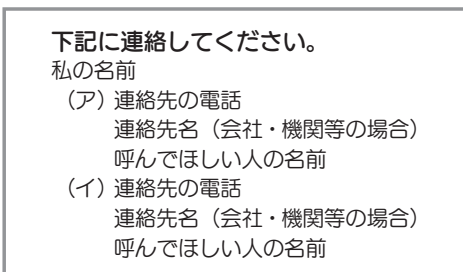
ヘルプカードとは

障害のある人には「コミュニケーションに障害があり、「困った」と言えない人」「困っていることを自覚できない人」もいます。ヘルプカードは、障害のある人が普段から身に着けておくことで、災害や日常生活で困ったときに、周囲の人に配慮や手助けをお願いするためのカードです。

(表面：東京都標準様式)



(裏面：参考様式)

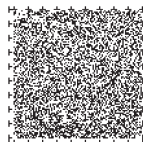


- 東京都では障害のある方が「ヘルプカード」を持ち、都内で統一的に活用できるよう標準様式を定めました。
- カードには、緊急連絡先や必要な支援内容など、手助けしてほしい内容が記載されています。
- 東京都の配布場所→区市町村障害福祉課等。東京都以外は導入自治体により配布方法が異なります。

カードを提示されたら書いてあることを参考に手助けをお願いするでござる。



ちょっとした手助けで障害のある方の安心につながります。



ヘルプカードの活用場面 ～街中で～



ヘルプカードの活用場面 ～災害のとき～



ヘルプマーク・ヘルプカード併用の場合



ヘルプマーク、
ヘルプカードのこと
わかったかな？



マークやカードを
持っている人は
何かしら手助けが
必要なんですね。



みなさんの
ちょっとした
気づかい、思いやりを
お願いします。



もっとくわしく
知りたい人は
検索するでござる！



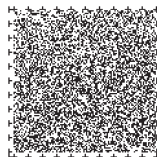
東京都 ヘルプマーク

検索 🔍



東京都 ヘルプカード

検索 🔍





令和7年3月発行 登録番号6(159)

東京都福祉局障害者施策推進部企画課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4147 FAX 03-5388-1413

製作：株式会社法研 表紙デザイン協力：三重県立津西高等学校