

ヘルプカード(保存用)

携帯用のものと保存用のものと同じ内容を書いておきましょう。

携帯用は名刺サイズなので、お財布などに入れて持ち歩きましょう。

氏名

性別

血液型

RH -・+

自宅住所

自宅電話

緊急連絡先(保護者携帯など)

所属(施設・事業所・職場・学校など)

電話番号

災害にあっていない地域など、遠いところに住んでいる親戚や知人

①氏名

電話番号

②氏名

電話番号

障がいの種類

いつも飲んでいる薬

アレルギー

かかりつけ医

電話番号

災害時に自分に必要な援助・支援内容