



あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

・北海道でヘルプマークを広げよう～真っ赤なマークを知ってっ会～

・にじいろスマイル

かかりつけの病院

びょういんめい
病院名

でんわばんごう
電話番号

の 飲んでる薬

災害時に希望する支援

さいがいじ かぞくしゅうごうばしよ
災害時の家族集合場所

お願い

わたし なに お とき
私 に何か起きています、
か
このカードに書かれている
し えん ねが いた
支援をお願い致します。

けいたいでんわ
携帯電話

じたくでんわ
自宅電話

じゅうしょ
住所

せいねんがっぴ
生年月日

なまえ
名前

わたしのこと

ほか ねが
その他のお願い

お 呼ぶ・呼ばない

きゅうきゅうしや
救急車を

する・しない

きんきゅううれんらくさき うれんらく
緊急連絡先に連絡を

でんわばんごう
電話番号

し めい かんけい
氏名・関係

きんきゅううれんらくさき
緊急連絡先2

でんわばんごう
電話番号

し めい かんけい
氏名・関係

きんきゅううれんらくさき
緊急連絡先1

たいしほほう
対処法

じびょう
持病または障がいのこと