

# ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

☎ 福祉課 障がい福祉係 773・6667 📠 773・6723

**受取方法** 配布窓口にお申し出ください。申込者1人につき、1枚を配布します。

※申込みは、本人か家族（支援者などの代理人可）に限ります

**配布窓口** 福祉課 障がい福祉係、大和・塩沢市民センター **費用** 無料

## ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している、心臓や呼吸器など体内に障がいがある、妊娠初期など、外見では分からなくても援助や配慮を必要としている人たちが、そのことを周囲の人に知らせることで援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。（赤字に白のプラスとハートのマーク）

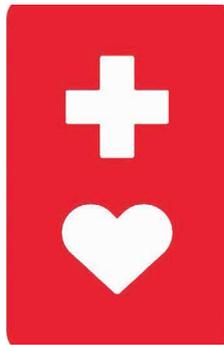
## ヘルプマークを身につけた人を見かけたら

電車やバスの中で、席をお譲りください

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な人がいます。

## 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします

視覚や聴覚などの障がいにより状況把握が難しい人、肢体不自由などにより自力で迅速な避難が困難な人がいます。



ヘルプマーク

## ヘルプカードとは

援助や配慮を必要としている人が、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人をお願いするためのカードです。あらかじめカードに「お願いしたいこと」を掲載しておき、災害や緊急の時、周囲の人に手助けを求めたい時などに提示して手助けを求めることができます。

## ヘルプカードを提示されたときは

カードに書かれている「お願いしたいこと」を確認し、内容に沿った支援をお願いします。

氏名 (男・女)	
住所	
連絡先	
生年月日	血液型
年 月 日	型 (Rh + -)
※必要な情報のみ記載してください。 ※個人情報取り扱いにご注意ください。	
【医療などの情報】	
障害名	医療機関名:
病名	電話番号:
かかりつけ医療機関	担当医:
名前	職名:
緊急連絡先	電話番号:

ヘルプカードの中間



ヘルプカードの表面

## 第17回八色の森健康ウォーキング参加者募集

緑豊かな自然を感じながら、八色の森周辺を歩いてみませんか。南魚沼健康ポイント対象事業です。保健師や栄養士から、運動と健康の豆知識の話もあります。

ゴール後、参加者に「おにぎり」と「きのこ汁」を用意しています。

**日時** 9月23日(月・祝)

**受付** 午前8時30分～9時

**出発** 午前9時30分～コース

毎に順次

終了正午

※雨天決行・荒天中止

**集合** 八色の森公園(車での

来場は、八色の森公園中央

駐車場をご利用ください)

**コース**

八色の森公園周辺コース

5.5km、10km

コースの一部に未整備の道や、階段などが含まれます。

5.5kmには、ノルディック

ウォーキング部門もあります。

八色の森公園内周回コース

約1時間30分で、説明を聞

きながら園内を歩くコースです。

**費用** 1人700円

※小学生未満は無料。申し込

み後のキャンセルは返金し

ません

**申込先** 大和市民センター、生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館、浦佐地域づくり協議会(雪国おくにじまん会館内)、

デイスポート南魚沼

**申込書配布** 申込先でも配布

本庁舎玄関ホール、図書館、

塩沢市民センター、各地区

センター

**締切** 9月10日(火)

**その他**

・中学生で保護者が同伴しない場合は、保護者の承諾が必要。小学生以下は、保護者の同伴が必要。

・車椅子で参加する場合は、協力者の同伴が必要。

・熱中症対策、雨具などの用意をお願いします。

**大和市民センター**

☎ 777・3111

**健康ポイント**

QRコード

QRコード