

# ヘルプカード

《緊急時連絡カード》



妙高市

わたしのこと

性別

|                   |              |     |  |
|-------------------|--------------|-----|--|
| 住所                |              |     |  |
| 電話番号              |              |     |  |
| 生年月日              |              | 血液型 |  |
| 障がい<br>や疾病<br>の特徴 | 身体 ・ 療育 ・ 精神 |     |  |
|                   |              |     |  |

|            |        |
|------------|--------|
| わたしの<br>名前 | (ふりがな) |
|------------|--------|

## 緊急連絡先

| 順位 | (相手の名前)      |
|----|--------------|
|    | (電話番号)       |
|    | (学校、施設などの名前) |
| ①  |              |
| ②  |              |
| ③  |              |

## かかりつけの病院

病院  
①

病院  
②

|          |  |
|----------|--|
| 医療<br>機関 |  |
| 主治医      |  |
| 電話番号     |  |
| 医療<br>機関 |  |
| 主治医      |  |
| 電話番号     |  |

こうしてもらえると安心です。

「けが」や病気の場合 ⇒ 救急119番  
「一時保護」が必要な場合 } ⇒ 警察110番  
「連絡」がつかない場合 } ⇒ 妙高市役所  
72-5111

## 【お願い】

このカードの中には、わたしの支援してほしいことが書いてあります。

**記載されている連絡先に連絡**してください。その後、あなたのできる範囲で支援をお願いします。

こんなことが苦手です。