

／ 持って安心 ・ 使って便利 ／

希望をかなえる ヘルプカード

「希望をかなえるヘルプカード」は，行きたいところに安心して出かけ，やりたいことをスムーズに出来るために使うカードです。

自分の望むことや，知ってほしいこと，サポートして欲しいこと，連絡先などを書いておき，必要な時にカードを見せて相手に伝えましょう。



ご利用にあたって

地域包括支援センターが
お手伝いします。

- カードの配布
- 使い方のアドバイス
- 作成支援



地域での自分らしい
生活の実現

ノートに書いて教えてください

あなたのお話を
覚えておきたいです

この操作を教えてください

セルフレジで
支払いたいです

家への帰り道を教えてください

目印は〇〇保育園です
そこまで行けば帰れます

災害時，体調の急変，事故等の備えとしてもどうぞ。

※こちらは一例です

いざという時，身元，連絡先が周囲に伝わり，安全の確保につながります。

カード見本



希望をかなえる
ヘルプカード

＼わたしのこと／

名 前	
生年月日	年 月 日
げんじゅうしょ 現住所	
困った時の 連絡先	

知ってほしいこと

サポートしてほしいこと

カードの配布及び相談窓口



お住まいの住所地にある地域包括支援センター
までご連絡ください

名称	電話番号	名称	電話番号
南街・北街・江ノ口地域包括支援センター	821-7551	大津・介良地域包括支援センター	802-5110
上街・高知街・小高坂地域包括支援センター	871-5963	三里地域包括支援センター	847-7200
秦地域包括支援センター	824-5770	朝倉地域包括支援センター	844-1003
布師田・一宮地域包括支援センター	845-6382	旭街地域包括支援センター	843-5171
下知・五台山・高須地域包括支援センター	882-0015	潮江地域包括支援センター	802-8482
春野地域包括支援センター	894-3322	鴨田地域包括支援センター	802-8668
とさやま(出張所)	850-6900		
初月・鏡地域包括支援センター	【初月】823-3158 【鏡】896-2580		
長浜地域包括支援センター	【長浜】841-5755 【サテライト】855-6388		

高知市基幹型地域包括支援センター

〒780-0065 高知市塩田町18-10
TEL:088-823-9121 Fax:088-821-6088
Mail:kc-121200@city.kochi.lg.jp