

助けて  
下さい

# ヘルプシート

フリガナ  
氏名

(男・女)

生年月日 明治・大正・昭和・平成 年 月 日生

住所

電話

わたしのこと 記入日 年 月 日

血液型 A ・ B ・ AB ・ O RH(+・-)

かかりつけの病院

電話番号

今かかっている病気

常用している くすり

置いてある場所等

アレルギー

なし

あり

救急車・消防 119  
警察 110

このカードを救  
急隊員に渡して  
ください。

## 緊急の時連絡先して欲しい人

順位	氏名	電話	住所	関係
1				
2				
3				

裏面もあり

その他(伝えたいこと)

このシートに記入された個人情報は、警察、消防、小平市関係部員に共有され緊急業務以外提供しません。

---

この『ヘルプシート』は、万が一の緊急時にあなたの命を救う手助けになるものです。名前や生年月日、血液型、かかりつけ病院などをこのシートに記入して、専用の容器に入れて、冷蔵庫に保管しておいてください。

(八小地区地域防災を考える会)