

からだ ない ぶ しょう ひと 体の内部に障がいのある人！ との「あいこみ」



しんぞう こきゅうき ぞう
心臓、呼吸器、じん臓、ぼうこう・
ちよくちよう しょうちよう かんぞう ひ と めん えき ふ
直腸、小腸、肝臓、ヒト免疫不
ぜん う いる す えいちあいびい めん えき
全ウイルス (HIV) による免疫
きの う しょう
機能の障がいがあります。

み め
見た目ではわかりづらいため、
ゆうせんせき すわ まわ
優先席に座っていると周りか
らの理解が得られないことが
あります。

こま ひと
困っている人を「あいこみ」
み 見かけたときの

「あいこみ」
わんぼいんとこうざ
ワンポイント講座

こま
困りごと

おも に もつ も
重い荷物を持て
ない、長時間立っ
ていられない人
がいたら…。

たばこの煙や携
帯電話で悪い影
響を受ける人が
いたら…。

ここで「あいこみ」！

びよう き からだ ちょう し わる つか
病気により体の調子が悪くなり、疲れや
すい人がいます。状態に気づいたときは
すわ ば しょ やす ば しょ つた
座れる場所や休める場所を伝えるなど、
ひつよう こえ こころ
必要な声かけを心がけましょう。

はい しょう ひと けむり しん
肺に障がいがある人はたばこの煙が、心
ぞう ペー す めー かー しょう ひと
臓にペースメーカーを使用している人は
けいたいでん わ でん じ は わる えいきよう あた
携帯電話の電磁波が悪い影響を与えるこ
とがあります。人が集まる場所ではマナー
を守りましょう。

かい わ
会話をするときは

つか かん よう い てき
疲れを感じないようにいすを用意したり、適
ど きゅうけい と かい わ
度に休憩を取りながら会話をしましょう。

こうきよう こう つう き かん
公共交通機関を
利用するときは

でんしゃ ば す こうきようこうつう き かん へ る ぶ
電車やバスなどの公共交通機関でヘルプ
まーく つ ひと ゆうせんせき すわ
マークを付けている人がいたら、優先席に座
れるように声がけをして席をゆずりましょう。

おぼ おす と め い と まーく
覚えておこう！「オストメイトマーク」

じんこうこうもん じんこう ひと
人工肛門や人工ぼうこうの人のための
せんじょうせつび し まーく
洗浄設備があることを知らせるマーク
です。多目的トイレの入口などに表示
されています。



おぼ へる ぶ まーく
覚えておこう！「ヘルプマーク」

がいけん しょう ひと
外見ではわかりづらい障がいのある人や
にんしんちゆう ひと まわ し えん はいりよ
妊娠中の人など、周りからの支援や配慮
ひつよう 必要としていることを表すマークです。



おす と め い と たい おう おんせい あんない こうきよう し せつ
オストメイト対応・音声案内のある公共施設

いしかり しん と しょうかん
石狩市民図書館では



おす と め い と たい おう と いれ かい
オストメイト対応トイレは2階に
あります。

みち えき いしかり
道の駅 石狩
「あいりーど厚田」では



おす と め い と たい おう と いれ かい
オストメイト対応トイレは1階にあります。
※こちらは音声案内が流れます

なんびょう 難病のある人 との「あいこみ」



げんいん ちりょう むずか
原因がわからず、治療が難しい
めづらしい病気で、長い間療養
ひつよう
が必要です。

しょうじょう へん か まいにち ひ
症状の変化が毎日ある、日に
よって変化が大きい、症状が見
えにくいなどの特徴があります。

へいせい ねん しょうがいしゃ て ちょう
平成25年から障害者手帳を
も 持っていない難病のある人も
しょうがいふくし さーびす りよう
障害福祉サービスを利用でき
るようになりました。

こま 困っている人を「あいこみ」
み 見かけたときの

こま 困りごと

いち 日の中で体調
の變動が激しい
ひと 人がいたら…。

み 見た目ではわ
からないしびれ
や痛みがある
ひと 人がいたら…。

うんどう 運動や食事
に制限のある人
ひと 人がいたら…。

ここで「あいこみ」!

ご ぜんちゅう たいちよう わる ゆうがた
午前中は体調が悪くても、夕方になると
よくなるなど、1日の中でも体調の變動
があります。体調に気を配りながら接し
ましょう。

なんびょう いた み め
難病にはしびれや痛みなど、見た目では
わからない症状が多くあります。症状を
り かい ふ たん せつ
理解して負担をかけないように接しま
しょう。

しょうじょう うんどう しょくじ せいげん
症状によっては運動や食事に制限がある
ひと しょうじょう ただ り かい はいりよ
人がいます。症状を正しく理解して配慮
するように心がけましょう。

「あいこみ」
わんぽいんとこうざ
ワンポイント講座

にちじよう せつ
日常で接するときは

い りようてき け あ ひつよう ひとり ひとり
医療的なケアの必要があったり、一人一人
しょうじょう ちゆうい ちが ただ り
症状や注意することが違うので、正しく理
かい せつ
解して接するようにします。

はなし き
話を聞くときは

しょうじょう たいちよう おう はいりよ ないよう
症状や体調に応じて、配慮してほしい内容
かくにん
を確認しながら、できるだけ負担をかけな
いように心がけましょう。

たいちよう よ
体調が良くないときは

たいちよう よ からだ やす ばしょ ゆう
体調が良くないときは、体を休める場所に誘
どう じ こ とらぶる
導します。また、事故やトラブルがあったとき
きんきゅうれんらくさき き れんらく
は緊急連絡先を聞いてすぐに連絡をします。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 主な指定難病を知りたい方は ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

なんびょう しょうじょう こうせいろうどうしょう してい なんびょう
難病の症状はさまざまです。厚生労働省が指定する難病については、厚生労働省の
ホームページをご覧ください。

