

外国人のための

ヘルプカード

〈困ったときに使いましょう〉

中国語

面向外国人

救助卡

〈需要帮助时使用吧〉

韓国語

외국인을 위한

헬프 카드

〈곤란할 때에 사용합시다〉

英語

For Foreign Nationals

Help Card

〈Please use when you need help〉

いつも身につけてください。
あなたを助けます。

请时刻随身携带。关键时会助您一臂之力。

항상 소지하십시오. 여러분을 도와줍니다.

Please keep this with you at all times.
It may save your life.

とうきょうとせいふくぶんか きょく
東京都生活文化スポーツ局

東京都生活文化体育局

도쿄도생활문화스포츠국

Issued by: Bureau of Citizens,
Culture and Sports

2024年12月

2024年12月

2024년12월

December 2024



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

印刷物規格表第4類

印刷番号 (6) 58

にほんご ぼこくご きにゅう

- 日本語と母国語で記入 ■请使用日语与中文填写 ■일본어와 한국어로 기입
■Write in Japanese and English/Your Own Language

フリガナ 片假名 가타가나 Katakana
しめい せいべつ 氏名／性別 姓名／性别 성명／성별 Full Name／Gender M / F
じゅうしょ 住所 주소 Address
こくせき げんご 国籍・言語 国籍・母語 국적・언어 Nationality, Native Language
じびょう くすり 持病・薬 宿疾・用藥 지병・약 Chronic Illness, Medication

けつえきがた

血液型 血型 혈액형 Blood Type

A / B / O / AB / Rh+ / Rh-

にほん れんらくさき

日本での連絡先 在日本的联系方式 일본에서의 연락처 Contact Details in Japan

ほこく れんらくさき

母国での連絡先 在本国的联系方式 한국에서의 연락처 Contact Details in Home Country

たいしかん でんわばんごう

大使館の電話番号 大使馆电话 대사관 전화번호 Tel. No. of Embassy in Japan

※大使館の電話番号は以下のHPで確認できます。 ※欲查询大使馆电话可使用以下网页。 ※대사관 전화번호는 아래 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다. ※Find your embassy's tel. no. via the following website:

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>



ひなんじょ

避難所 避難소 Local Evacuation Shelter

かじ びょうき きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ
■ 火事・病氣・けがは救急車・消防車
うけつけ もりよう ふくすうげんごたいおうか
24H受付・無料・複数言語対応可

■ 遭遇火災・疾病・伤故时请联络救护车・消防车
24H 受理 / 免费 / 支持多种语言

■ 화재・질병・부상은구급차・소방차
24시간 접수/무료/다언어 대응 가능

■ In the Event of Fire, Illness or Injury,
Call the Ambulance/Fire Service
24-hour reception / free /
Multi-language support available

☎119

じけん じこ けいさつ
■ 事件・事故は警察
うけつけ もりよう ふくすうげんごたいおうか
24H受付・無料・複数言語対応可

■ 遭遇事件・事故时请联络警方
24H 受理 / 免费 / 支持多种语言

■ 사건・사고는 경찰
24시간 접수/무료/다언어 대응 가능

■ In the Event of a Crime or Accident,
Call the Police
24-hour reception / free /
Multi-language support available

☎110

とうきょうと いりょうきかん あんない

東京都医療機関案内サービス

「ひまわり」

【サービス内容】

- ・外国語で診療できる医療機関案内
- ・日本の医療制度案内



東京都医疗机构向导服务

「HIMAWARI」

【服务内容】

- ・介绍可外语就诊的医疗机构
- ・日本的医疗制度介绍

東京都 의료기관 안내 서비스

「히마와리」

【서비스 내용】

- ・외국어로 진료 가능한 의료 기관 안내
- ・일본의 의료제도 안내

Tokyo Metropolitan Medical Institution Information

「HIMAWARI」

【Services】

- ・Information on medical institutions that provide treatment in foreign languages
- ・Explanation of Japan's healthcare system

☎ 03-5285-8181

9:00~20:00 (毎日)

每天 9:00~20:00

9:00~20:00 매일

9:00~20:00 Daily

英語/中国語/ハングル/タイ語/スペイン語で対応

英文/中文/韩文/泰文/西班牙文服务

영어/중국어/한국어/태국어/스페인어로 대응

English/Chinese/Korean/Thai/Spanish



■手指此标记示意对方。 ■마크를 가리켜 상대방에게 보여준다.
 ■Point to the relevant phrase.

こちらを指して
 相手に見せる
 こ へ 2170



请叫救护车。 구급차를 불러 주십시오.
 Please call an ambulance.



救急車を呼んでください。
 けうきくわをよんでください

请送去医院。 병원에 데려가 주십시오.
 Please take me to a hospital.



病院へ連れて行ってください。
 びょういんへつれていってください

请联系家属。 가족에게 연락해 주십시오.
 Please contact my family.



家族に連絡してください。
 かぞくにれんらくしてください

身体不舒服。 몸 상태가 좋지 않습니다.
 I feel unwell.



体調が悪いです。
 たいちやうわる

受伤了。 부상을 당했습니다.
 I am injured.



けがをしています。

有药物过敏症 약물 알레르기가 있습니다
I am allergic to certain medication.



薬物アレルギーがあります。
やくらぎ

正在哺乳期 수유중입니다
I am breastfeeding.



授乳中です。
じゆにゆうちゆう

怀孕中 임신중입니다
I am pregnant.



妊娠しています。
にんしん

现在(曾经)有病 현재(과거)에 앓고 있는 질병이 있습니다
I currently (previously) suffer(ed) from an illness.



現在(過去に)病気が
あります。
げんざい かに びやうき

有健康保险证 의료보험증이 있습니다
I have a Japanese health insurance card.



保険証があります。
ほけんしやう

请问有哪位会讲中文? 한국어를 할 수 있는 사람이 있습니까?
Is there someone here who speaks English?



外国語の話をせる人は
いますか?
がいこくご はな ひと

喘息症 천식 I have asthma.	 >ㄴ<ㅅㄴ
爱滋病 에이즈 I have AIDS.	 エイズ
肾病 신장병 I have kidney disease.	 腎臟病 신장병
肝病 간장병 I have a liver condition.	 肝臟病 간장병
胃溃疡 위궤양 I have a stomach ulcer.	 胃潰瘍 위궤양
心脏病 심장병 I have a heart condition.	 心臟病 심장병
高血压 고혈압 I have high blood pressure.	 高血圧 고혈압
糖尿病 당뇨병 I have diabetes.	 糖尿病 당뇨병
癌症 암 I have cancer.	 がん

发烧 발열 I have a temperature.	 發熱 발열
咳嗽 기침 I have a cough.	 咳がでる 기침
发麻 저림 I have numbness.	 しびれ
心悸 가슴 두근거림 I have heart palpitations.	 動悸 동悸
呕吐 구토 I am vomiting.	 嘔吐 구토
恶心 구역질 I feel nauseous.	 吐き気 구역질
发冷 한기 I have the chills.	 寒気 한기
失眠 불면증 I have insomnia.	 不眠 불면증
发倦 나른하다 I have fatigue.	 だるい

とうきょうと がいこくじん そうだん

■東京都外国人相談 ■东京都外国人咨询处 ■도쿄도 외국인상담

■Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents Advisory Center

えいご げつ きん
英語(月~金)

英文(周一至周五) 영어(월~금) English (Mon - Fri)

☎ 03-5320-7744

ちゅうごくご か きん

中国語(火・金)

中文(周二・周五) 중국어(화・금) Chinese (Tue, Fri)

☎ 03-5320-7766

かんこくご すい

韓国語(水)

韩文(周三) 한국어(수) Korean (Wed)

☎ 03-5320-7700

とうきょうと たげんご そうだん

■東京都多言語相談ナビ(Tokyo Multilingual Consultation Navi)

せいかつ こま

し

そうだん

生活で困っていることや知りたいことについて相談できます。

Consultations are available for those having any problems or questions in their daily lives.

日常生活中有困难或有疑问等都可咨询。 생활 속 고민이나 궁금한 점에 대해 상담할 수 있습니다.



げつ きん

月~金

Mon - Fri 周一至周五 월~금 10:00~16:00

☎ 03-6258-1227

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/navi.html>

とうきょうと たぶんかきようせい

■東京都多文化共生ポータルサイト(Tokyo Intercultural Portal Site)

かくしゅそうだんまどぐち あんない

各種相談窓口のご案内

Various information services for foreign residents can be found.

各类咨询窗口指南 각종 상담창구 안내

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/>





■手指此标记示意对方。 ■마크를 가리켜 상대방에게 보여준다.
 ■Point to the relevant phrase.

右手見せる
 右手を見せる
 右手を指して
 右手を指して



发生交通事故了。 교통사고가 발생했습니다.
 There has been a traffic accident.



交通事故が起きました。
 交通事故が起きました。

请与警方联系。 경찰에 연락해 주십시오.
 Please call the police.



警察に連絡してください。
 警察に連絡してください。

有人受伤了。 부상자가 있습니다.
 Someone is injured.



けが人がいます。
 けが人がいます。

请叫救护车来。 구급차를 불러 주십시오.
 Please call an ambulance.



救急車を呼んでください。
 救急車を呼んでください。

派出所在哪里? 파출소는 어디입니까?
 Where is the nearest police box (koban)?



交番はどこですか?
 交番はどこですか?
 交番はどこですか?

家里被盗了。 도둑이 들었습니다.
 I have been burgled.



泥棒が入りました。
 泥棒が入りました。

☐ 不见了。 ☐ 가(이) 없어졌습니다.
☐ has been stolen.



かなくなりました。
 かなくなりました。

发生火灾了。 화재입니다.
There is a fire.



火事です。
かじ

☐ 着火了。 ☐ 가(이) 불타고 있습니다.
☐ is on fire.



가燃えています。
가

有 ☐ 人在里面。 안에 사람이 ☐ 명 있습니다.
There are ☐ people inside.



います。
にん

中に人が
かひ

【身の守り方】

- ・煙や炎は上へ行くので、下に逃げる。
- ・煙を吸わないよう、鼻と口を濡れハンカチでおさえる。姿勢を低くする。
- ・エレベーターは使わない。

【自我保护的方法】

- ・因浓烟及火焰向上涌动, 应向下方躲避。
- ・用湿手帕捂住口鼻, 以防吸入浓烟。降低体位。
- ・避免使用电梯。

【몸을 지키는 법】

- ・연기나 불길은 위로 가므로 아래로 대피한다.
- ・연기를 마시지 않도록 코와 입에 젖은 손수건을 갖다댄다. 자세를 낮춘다.
- ・엘리베이터는 사용하지 않는다.

【Staying Safe】

- ・Smoke and flames rise, so escape to a lower level.
- ・Cover your mouth and nose with a damp cloth to avoid smoke inhalation. Stay low.
- ・Do not use elevators.



借厕所用一下。 화장실을 빌려 주십시오.
Can I borrow/use your toilet?



°이곳에서 화장실 빌려주세요

请给我水。 물을 주십시오.
Please give me some water.



°이곳에서 물 주세요

请给我看一下地图。 지도를 보여 주십시오.
Please show me a map.



°이곳에서 지도를 보여주세요

我想去□。请问该怎么走?
□에 가고 싶습니다. 어떻게 가면 됩니까?
I want to go to□. How do I get there?



□에 가고 싶습니다. 어떻게 가면 됩니까?
°이곳에서 어떻게 가는 방법을 알려주세요

さいかいじ きたくしえん
【災害時帰宅支援ステーション】
災害時に、歩いて帰る人に対し「水の提供」「トイレの利用」「通行できる道路の情報提供」等の支援を行うコンビニエンスストアや、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどをさす。

【灾时归宅支援站是指】
灾害发生时, 对步行归宅的人士进行「水的供应」、「厕所的提供」「可通行道路信息的提供」等支援的便利店、加油站、家庭餐厅等。

【재해시 귀가 지원 스테이션】

재해시에 걸어서 귀가하는 사람에게 「물 제공」 「화장실 이용」 「통행 가능한 도로 정보 제공」 등의 지원을 하는 편의점이나 주유소, 패밀리 레스토랑 등을 가리킨다.

【Disaster Aid Stations】

In the event of a disaster, certain convenience stores, gas stations, and chain restaurants, etc., have been designated as “Aid Stations” to provide those walking home with such things as water, use of toilets, and information on safe routes.



ふうすいがい お

■風水害が起きたとき

■风灾水害发生时

■풍수해가 일어났을때

■In the Event of Windstorms or Floods

さいしんじょうほう にゅうしゅ

①最新情報を入手する。

はや

ひなん

②早めに避難する。

①随时收集最新信息

②及早避难

とうきょうと ぼうさい

東京都防災ホームページ

东京都防灾主页

도쿄도 방재 홈페이지

Tokyo Metropolitan Government
Disaster Prevention Information

たいおうげんご

対応言語

支持语言

대응 언어

Available Languages

日本語

English

简体中文

繁體中文

한국어

ภาษาไทย

Tagalog

Malay

Indonesian

Tiếng Việt

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>



きけん し

にほんご

おぼ

■危険を知らせる日本語を覚えよう!

■掌握告知危险状况的日语表达!

■위험을 알려주는일본어를 익히자!

■Learn Some Important Japanese Phrases

に

逃げて! NIGETE!

あぶ

危ない!

ABUNAI!

ひなん

避難して
ください!

HINANSHITE
KUDASAI!

快逃! 대피해!

Get away from here!

危险! 위험해!

Watch out! It's dangerous!

请紧急避难。피난하십시오.

Please evacuate (from here).



じしん お
■地震が起きたとき ■发生地震时

■지진이 발생했을 때 ■In the Event of an Earthquake

おお ゆ かん ぶん
①大きな揺れを感じたら(0~2分)

→机の下などに隠れ、頭を守る。家具・ガラスから離れる。

ゆ ぶん
②揺れがおさまったら(2分~)

→靴かスリッパを履く。玄関を開けて出口を確保する。
災害情報を得る。→家族の安全確認(伝言ダイヤルの活用)

①如感觉到了较大的摇晃(0-2分)

→藏身于桌下等场所, 保护好头部。远离家具·玻璃。

②摇晃平息后(2分以上)

→穿上鞋或拖鞋。打开家门, 确保出口畅通。
查询灾害信息。
→确认家人的安全状况
(有效利用留言热线)。



① 흔들림을 느낀 경우 (0~2분)

→책상 아래 등에 숨어서 머리를 보호한다. 가구·유리로부터 떨어진다.

② 흔들림이 진정 되면 (2분~)

→신발이나 슬리퍼를 신는다. 현관을 열어서 출구를 확보한다. 재해 정보를 얻는다.→가족의 안전 확인 (전언 다이얼의 활용)

①In the event of a large quake
(first 2 min)

→Hide under a table, etc., and protect your head.
Stay away from other furniture and glass.

②After the quake has subsided
(after first 2 min)

→Put on shoes or other footwear. Make sure front door is safe to use to escape. Obtain relevant disaster information.→Confirm wellbeing of family members (use "Disaster Emergency Message Dial")

ひなんばしょ

■避難場所

■避难场所

■피난장소

■Evacuation Areas



→災害の危険から避難する場所。

→避开灾害带来的危险，进行临时避难的场所。

→재해의 위험으로부터 피난하는 장소.

→Evacuate to these areas to escape the dangers of a disaster.

ひなんじょ

■避難所

■避难所

■피난소

■Evacuation Shelter

→災害時の一時的な生活場所。非常食・毛布・トイレなどがある。

→灾害时的临时生活场所。备有应急食品·毛毯·厕所等。

→재해시의 일시적인 생활장소. 비상식·모포·화장실 등이 있다.

→Evacuate to these places for temporary shelter and emergency food, blankets and bathroom facilities, in the event of a disaster.

ひなん

ちゅういてん

■避難するときの注意点

■避难时的注意事项

■피난할 때의 주의점

■Things to Remember When Evacuating

- ①電気のブレーカーを切る。②ガスの元栓を締める。
- ③家の壁に行き先を書いて貼る。④広い道を通る。
- ⑤近所の人と一緒に避難する。

- ①切断电路的总开关。②拧紧煤气的总开关。
- ③写下出行目的地并贴在家中墙壁上。④行走时选择宽阔道路。⑤与邻居一同避难。

- ①전기 브레이커를 내린다. ②가스 밸브를 잠근다. ③집 벽에 행선지를 적어서 붙여둔다. ④넓은 길을 통과한다. ⑤근처 사람과 함께 피난한다.

- ①Turn off electricity at fuse box. ②Turn off gas supply. ③Write where you are going on inside wall of your house. ④Walk along wide roads. ⑤Evacuate together with neighbors.



■手指此标记示意对方。 ■마크를 가리켜 상대방에게 보여준다.
 ■Point to the relevant phrase.

相手を指して
 見る
 相手を指して
 見る



到哪里避难为好呢? 어디로 대피하면 됩니까?
 Where should I evacuate to?



どこに逃げる
 いいですか?

请带我一起去。 함께 가 주십시오.
 Please go/come with me.



一緒に
 行ってください。

请帮忙画张去避难所的路线图。 피난소까지의 지도를 그려 주십시오.
 Please draw a map of how to get to the shelter.



避難所への
 地図を書いて
 ください。

房子倒塌了, 无家可归了。 집이 무너져서 살 곳이 없습니다.
 My house has been destroyed and I don't have anywhere to live.



家が壊れて
 住む所が
 ありません。

哪里能领到食物? 음식은 어디서 받을 수 있습니까?
 Where can I get food?



食べ物はどこ
 もらえますか?

哪里可以打电话? 전화는 어디서 걸 수 있습니까?
 Where can I find a telephone?



電話はどこ
 かけられますか?

救命。 도와주십시오.
 Please help me.



助け
 てください。

さいかいよう でんごん

■災害用伝言ダイヤル

■何为“灾时留言热线”

■재해용 전언 다이얼이란

■Disaster Emergency Message Dial

災害発生により被災地への通信が繋がりにくい状況になった場合に提供を開始する伝言板。

电话留言板，灾害发生时与受灾地区的通讯产生不畅时启用。

재해 발생에 의해 피해지로의 통신 연락이 어려워진 경우에 제공되는 전언 서비스.

This is a voice message board service provided in the event that a disaster has struck and regular communications are disrupted.

☎ 171

<https://www.tca.or.jp/information/disaster.html>



ろくおんほうほう

録音方法

录音方法 녹음방법
Record

さいせいほうほう

再生方法

放音方法 재생방법
Playback

☎ 171

1

2

被災地の方は自身の、被災地以外の方は連絡を取りたい方の電話番号を入力。

灾区人士输入自身号码，灾区以外的人士欲与灾区人士联络的，输入对方号码。

피해지에 계신 분은 자신의 전화 번호를 입력.
피해지이외의 분은 연락하고 싶은 분의 전화 번호를 입력.

If you are in the disaster area, input your own phone number, starting with the area code; if you are outside the disaster area, dial the phone number (incl. area code) of the person you wish to contact in the disaster area.

ろくおん びょう
録音(30秒)

录音(30秒)
녹음(30초)
Record (30sec)

さいせい ていきょうきかんしゅうりょう
再生(提供期間終了まで)

放音(保存失效期前)
재생(제공 종료 기간까지)
Playback (Until the end of the service period.)

実用新案登録番号No.3221779

印刷製造：合同会社MIS