

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 this when you need help.

A1 プロフィール① 个人资料①
프로필 ① Personal Details ①

A2 プロフィール② 个人资料②
프로필 ② Personal Details ②

A3 緊急時連絡先 緊急联系方式
긴급 시 연락처 Emergency Contact Nos.

A4 病院案内 医院简介
병원안내 Hospitals

A5 けが・病氣(会話) 伤故・疾病 (常用会话)
부상・질병(회화) Injury/Illness (important phrases)

A6 病院(会話) 医院 (常用会话)
병원(회화) Hospital (important phrases)

A7 症状を伝える 说明症状
증상을 전한다 Describing Symptoms

A8 外国人相談窓口 外国人咨询窗口
외국인 상담창구 Information Service for Foreign Residents

A1 プロフィール① 个人资料①
プロフィール ① Personal Details ①

にほんご 日本語と母国語で記入
일본어와 한국어로 기입

请使用日语与中文填写
Write in Japanese and English/Your Own Language

フリガナ 片假名 가타가나 Katakana

氏名/性別 姓名/性别 성명/성별 Full Name/Gender M / F

住所 住址 주소 Address

国籍・言語 国籍・母语 국적・언어 Nationality, Native Language

持病・薬 宿疾・用药 지병・약 Chronic Illness, Medication

A2 プロフィール② 个人资料②
프로필 ② Personal Details ②

にほんご 日本語と母国語で記入
일본어와 한국어로 기입

请使用日语与中文填写
Write in Japanese and English/Your Own Language

血液型 血型 혈액형 Blood Type (please circle one)
A / B / O / AB / Rh+ / Rh-

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

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

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ウェブサイトを確認できます。 *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/about/emb_cons/protocol/index.html

避難所 避难所 피난소 Local Evacuation Shelter

A3 緊急時連絡先 紧急联系方式
긴급 시 연락처 Emergency Contact Nos.

火事・病氣・けがは救急車・消防車
24時間受付・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・부상은 구급차・소방차
24시간 접수/무료/다언어 대응 가능

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

119

A4 病院案内 医院简介
병원안내 Hospitals

東京都医療機関案内サービス
【サービス内容】
・外国語で診療できる病院案内
・日本の医療制度案内

東京都医疗机构向导服务
【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

도쿄도 의료기관 안내 서비스
【서비스 내용】
・외국어로 진료 가능한 의료 기관 안내
・일본의 의료제도 안내

03-5285-8181

9:00~20:00 (毎日) 英語/中国語/韓国語/タイ語/スペイン語で対応、携帯可
每天 9:00~20:00 英語/中文/韩文/泰文/西班牙文服务, 可使用手机
9:00~20:00 매일 영어/중국어/한국어/태국어/스페인어로 대응, 휴대 전화 가능
9:00 - 20:00 Daily English/Chinese/Korean/Thai/Spanish (Mobile phone OK)

A5 けが・病氣(会話) 伤故・疾病 (常用会话)
부상・질병(회화) Injury/Illness (important phrases)

手指此标记示意对方
마크를 가리켜 상대방에게 보여 준다

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

有药物过敏症。 약물 알레르기가 있습니다.
I'm allergic to certain medication.

正在哺乳期。 수유 중입니다.
I'm breastfeeding.

怀孕中。 임신 중입니다.
I'm pregnant.

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

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

身体不舒服。 몸 상태가 좋지 않습니다.
I feel unwell.

受伤了。 부상을 당했습니다.
I'm injured.

A6 病院(会話) 医院 (常用会话)
병원(회화) Hospital (important phrases)

手指此标记示意对方
마크를 가리켜 상대방에게 보여 준다

有药物过敏症。 약물 알레르기가 있습니다.
I'm allergic to certain medication.

正在哺乳期。 수유 중입니다.
I'm breastfeeding.

怀孕中。 임신 중입니다.
I'm pregnant.

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

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

身体不舒服。 몸 상태가 좋지 않습니다.
I feel unwell.

受伤了。 부상을 당했습니다.
I'm injured.

A7 症状を伝える 说明症状
증상을 전한다 Describing Symptoms

手指此标记示意对方
마크를 가리켜 상대방에게 보여 준다

喘息症 喘息 I have asthma. >274

艾滋病 에이즈 I have AIDS. >274

腎病 신장병 I have kidney disease. >274

肝病 간장병 I have a liver condition. >274

胃潰瘍 위궤양 I have a stomach ulcer. >274

心脏病 심장병 I have a heart condition. >274

高血压 고혈압 I have high blood pressure. >274

糖尿病 당뇨병 I have diabetes. >274

癌症 암 I have cancer. >274

A8 外国人相談窓口 外国人咨询窗口
외국인 상담창구 Information Service for Foreign Residents

東京都外国人相談 東京都外国人咨询处 도쿄도 외국인상담
Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents Advisory Center

英語(月~金) 英文(周一至周五) 영어(월~금) English (Mon. - Fri.) ☎03-5320-7744

中国語(火・金) 中文(周二・周五) 중국어(화・금) Chinese (Tue. and Fri.) ☎03-5320-7766

韓国語(水) 韩文(周三) 한국어(수) Korean (Wed.) ☎03-5320-7700

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

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

月~金 周一至周五 월~금 Mon. - Fri. 10:00-16:00 ☎0120-142-142

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

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

各種生活相談窓口のご案内 各类咨询窗口指南 각종 상담창구 안내
Offers various information services for foreign residents.

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_plain/contact/

