外国人のための
ヘルプカード
聞いたときに使いましょう

スペイン語
Para extranjeros
Tarjeta de ayuda
Úsala cuando necesite ayuda

ポルトガル語
Para estrangeiros
Cartão de ajuda
Utilize em caso de necessidade

A1 プロフィール① Datos personales ① Dados pessoais ①
A2 プロフィール② Datos personales ② Dados pessoais ②
A3 緊急連絡先 Números de contactos de emergencia Nº de contato de emergência
A4 病院案内 Hospitales Hospitais
A5 けが・病気（会話） Lesiones/enfermedades (frases útiles) Ferimentos/enfermidades (frases úteis)
A6 病院（会話） Hospital (frases útiles) Hospital (frases úteis)
A7 症状を伝える Explicando los síntomas Explicar os sintomas
A8 外国人相談窓口 Servicio de información para residentes extranjeros Serviço de informação para residentes estrangeiros

A1 プロフィール① Datos personales ① Dados pessoais ①

日本語と母国語で記入 Rellenar en japonés y en su idioma nativo
Preencha em japonês e no seu idioma

フリガナ Katakana Katakana

氏名／性別 Nombre completo/sexo Nome completo/sexo M ／ F

住所 Dirección Endereço

大使館／領事館 Nacionalidad, idioma nativo Nacionalidade, idioma nativo

国籍・言語 Nacionalidad, idioma nativo Nacionalidade, idioma nativo

持病・薬 Enfermedad crónica, medicación Doenças crônicas, medicamentos

A2 プロフィール② Datos personales ② Dados pessoais ②

日本語と母国語で記入 Rellenar en japonés y en su idioma nativo
Preencha em japonês e no seu idioma

血液型 Grupo sanguíneo Tipo sanguíneo
A／B／O／AB／Rh＋／Rh－

日本での連絡先 Datos de contacto en Japón Contato no Japão

母国での連絡先 Datos de contacto en el país de origen Contato no seu país de origem

大使館の電話番号 No. de teléfono de la embajada en Japón Nº de telefone da embaixada no Japão

※大使館の電話番号はITウェブサイトで確認できます。 * Puede encontrar el número de teléfono de su embajada en la siguiente página web. * Confira o número de telefone das embaixadas no site abaixo.
https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html

避難所 Refugio de evacuación cercano Área de refugio

A3 緊急連絡先 Números de contactos de emergencia Nº de contato de emergência

- 火事・病気・けがは救急車・消防車
  24時間受付・無料・複数言語対応可
- 事件・事故は警察
  24時間受付・無料・複数言語対応可

- En caso de incendio, enfermedad o lesión, llamar a la ambulancia/los bomberos
  Recepción 24 horas/gratis/atención en varios idiomas
- En caso de incendio, doença ou ferimento, ligue para a ambulância/bombeiros.
  Atendimento 24h - Grátis - Suporte a vários idiomas

- En caso de accidentes o incidentes, llamar a la Policía
  Recepción 24 horas/gratis/atención en varios idiomas
- Em caso de crime ou acidente, ligue para a polícia.
  Atendimento 24h - Grátis - Suporte a vários idiomas

☎119 ☎110

A4 病院案内 Hospitales Hospitais

- 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

[Servicio] Servicio de Información de Instituciones Médicas de Tokio
- Información sobre instituciones médicas que brindan tratamiento en idiomas extranjeros
- Explicación del sistema sanitario japonés

[Serviços] Serviço de Apresentação da Instituições de Saúde de Tóquio
- Informações sobre hospitais e clínicas com suporte a idiomas estrangeiros nas consultas.
- Apresentação do sistema de saúde do Japão

☎ 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
9:00 - 20:00 (Todos los días) Se atiende en inglés/chino/coreano/tailandés/español (Teléfono móvil OK)
9h às 20h (todos os dias) Atendimento em inglês/chinês/coreano/tailandês/espanhol (telefone celular OK)

A5 けが・病気（会話） Lesiones/enfermedades (frases útiles) Ferimentos/enfermidades (frases úteis)

Señale la marca y enséñela al interlocutor. ☞
Aponte para a marca e mostre para seu interlocutor. ☞
ご覧ください。 ☞
请给对方看这一栏。 ☞
보여주세요. ☞
ดูเครื่องหมายนี้ให้ผู้ฟังดูด้วยนะคะ/ครับ ☞

Por favor, llame a una ambulancia. Por favor, chame uma ambulância.	救急車を呼んでください。 / 请叫救护车。 / 구급차를 불러주세요. / ช่วยเรียกรถพยาบาลให้ด้วยค่ะ/ครับ
Por favor, llévame a un hospital. Por favor, leve-me a um hospital.	病院へ連れて行ってください。 / 请送我去医院。 / 병원에 데려가 주세요. / ช่วยพาไปโรงพยาบาลด้วยค่ะ/ครับ
Por favor, contacte con mi familia. Por favor, entre em contato com a minha família.	家族に連絡してください。 / 请联系我的家人。 / 가족에게 연락해 주세요. / ช่วยติดต่อครอบครัวให้ด้วยค่ะ/ครับ
No me encuentro bien. Estou mal.	体調が悪いです。 / 我身体不适。 / 몸이 좋지 않아요. / ไม่สบายค่ะ/ครับ
Me he lesionado. Estou ferido(a).	けがをしました。 / 我受伤了。 / 다쳤어요. / ได้รับบาดเจ็บค่ะ/ครับ
¿Hay alguien aquí que hable español? Tem alguém aqui que fale portugués?	誰かスペイン語/ポルトガル語を話せる人はいますか？ / 这里有会西班牙语/葡萄牙语的人吗？ / 누구 스페인어/포르투갈어 할 수 있는 사람 있나요? / มีใครที่พูดภาษาสเปนหรือโปรตุเกสได้บ้างคะ/ครับ

A6 病院（会話） Hospital (frases útiles) Hospital (frases úteis)

Señale la marca y enséñela al interlocutor. ☞
Aponte para a marca e mostre para seu interlocutor. ☞
ご覧ください。 ☞
请给对方看这一栏。 ☞
보여주세요. ☞
ดูเครื่องหมายนี้ให้ผู้ฟังดูด้วยนะคะ/ครับ ☞

Tengo alergia a un medicamento. Sou alérgico(a) a certos medicamentos.	薬アレルギーがあります。 / 我有药物过敏。 / 약물 알레르기가 있어요. / แพ้ยาค่ะ/ครับ
Estoy en periodo de lactancia. Estou amamentando	授乳中です。 / 我在哺乳期。 / 수유 중이에요. / ให้นมบุตรค่ะ/ครับ
Estoy embarazada. Estou grávida.	妊娠しています。 / 我怀孕了。 / 임신했어요. / ตั้งครรภ์ค่ะ/ครับ
Sufro (sufrió) de una enfermedad. Sofro (sofreu) de uma enfermidade.	持病（既往症）があります。 / 我有（曾有）过慢性病。 / 지병（과거 지병）이 있어요. / มีโรคประจำตัวค่ะ/ครับ
Tengo tarjeta de seguro de salud japonés. Tenho o cartão de seguro de saúde japonês.	日本の健康保険証があります。 / 我有日本的健康保险证。 / 일본 의료보험증이 있어요. / มีบัตรประกันสุขภาพญี่ปุ่นค่ะ/ครับ

A7 症状を伝える Descripción de los síntomas Explicar os sintomas

Señale la marca y enséñela al interlocutor. ☞
Aponte para a marca e mostre para seu interlocutor. ☞
ご覧ください。 ☞
请给对方看这一栏。 ☞
보여주세요. ☞
ดูเครื่องหมายนี้ให้ผู้ฟังดูด้วยนะคะ/ครับ ☞

Tengo asma. Tenho asma.	喘息です。	Inglés (Lun. - Vie.)
Tengo SIDA. Tenho AIDS.	エイズです。	Chino (Mar, Vie.)
Tengo una enfermedad renal. Tenho doença renal.	腎臓病です。	Coreano (Mártes)
Tengo una enfermedad hepática. Tenho problema no fígado.	肝臓病です。	Español (cuartas)
Tengo una úlcera de estómago. Tenho úlcera gástrica.	胃潰瘍です。	
Tengo una enfermedad del corazón. Tenho um problema cardíaco.	心臓病です。	
Tengo hipertensión arterial. Tenho pressão alta.	高血圧です。	
Tengo diabetes. Tenho diabetes.	糖尿病です。	
Tengo insomnio. Tenho insônia.	不眠です。	
Me siento sin fuerza. Tenho muita moleza.	倦怠感があります。	
Tengo fiebre. Tenho febre.	発熱	
Tengo tos. Tenho tosse.	咳が出ます	
Siento entumecimiento. Tenho dormência.	しびれ	
Tengo palpitaciones cardíacas. Tenho palpitações.	動悸	
Tengo vómitos. Tenho vômitos.	吐き	
Tengo náuseas. Tenho náuseas.	吐き気	
Tengo escalofríos. Tenho calafrios.	寒気	
Tengo insomnio. Tenho insônia.	不眠	
Me siento sin fuerza. Tenho muita moleza.	倦怠感	

A8 外国人相談窓口 Servicio de información para residentes extranjeros Serviço de informação para residentes estrangeiros

- 東京都外国人相談 Centro de Información para Residentes Extranjeros del Gobierno Metropolitano de Tokio
  - 英語（月～金） Inglés (Lun. - Vie.) 03-5320-7744
  - 中国語（火・金） Chino (Mar, Vie.) 03-5320-7766
  - 韓国語（水） Coreano (Miércoles) 03-5320-7700
- 東京都多言語相談チャット（Tokyo Multilingual Consultation Navi）
  出来ていることを伝えたいときにクリックして相談できます。
  Pueden realizar consultas relacionadas con los problemas que se encuentren en la vida diaria.
  Consultas estão disponíveis para quem tiver problemas no dia-a-dia.
  月～金 Lun. - Vie. 9:00-16:00 0120-142-142
  https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/navi.html
- 東京都教育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 Varios servicios de información para residentes extranjeros pueden ser encontrados.
  São oferecidos diversos serviços de informação para residentes estrangeiros.
  https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_plain/contact/

いつも点検につけてください。
おなたを助けます。

Por favor, lleve esto encima en todo momento.
Podrá salvarle la vida.

Tenha este sempre consigo.
Pode salvar a sua vida.

東京都生活文化局
Oficina de Ciudadanos y Cultura, Gobierno Metropolitano de Tokio
Secretaría Civil e Cultural de Tokyo

2025年12月
Diciembre de 2025
Dezembro de 2025

リサイクル適合
Recycle Design
リサイクルできる設計
R2GO 認定番号 R24-0-0-0-0-0-0
一般財団法人日本品質保証機構
JAPAN QUALITY ASSURANCE ORGANIZATION

B1 事故・盗難 Accidente/robo Accidente/robo
B2 火事 Incendio Incêndio
B3 地震・台風・洪水・雨 Terremoto Tormenta/inundación Tormenta/inundación
B4 風水害 Tormenta/inundación Vendaval/inundación
B5 地震時の対応 Terremoto Terremoto
B6 避難 Evacuación Evacuação
B7 地震の時の会話 Frases en caso de terremoto Conversação em caso de terremoto
B8 災害用語ダイヤル Servicio de mensajes telefónicos en caso de desastres Disque-mensagem para desastres

B1 事故・盗難 Accidente/robo Accidente/robo

Señale la marca y enséñela al interlocutor.
Apunte para a marca e mostre para seu interlocutor.

Ha habido un accidente de tráfico.
Ocurrió un accidente de tráfico.

Por favor, llame a la policía.
Por favor, chame a polícia.
Hay una persona herida.
Alguém está ferido.
Por favor, llame a una ambulancia.
Por favor, chame uma ambulância.
¿Dónde está la estación de policía más cercana (koban)?
Onde fica o posto policial (koban) mais próximo?
Han robado mi cartera.
Um ladrão entrou na minha casa.
Me han robado xxxx.
Eu perdi o(a) me(minha) xxxx.

B2 火事 Incendio Incêndio

Señale la marca y enséñela al interlocutor.
Apunte para a marca e mostre para seu interlocutor.

Hay un incendio.
Há um incêndio.
xxx se está quemando.
xxx está pegando fogo.
Enfórmeme un número.
Há xxx pessoas lá dentro.

【あの中に】
• 燃やのはゴミ行くので、下に通ります。
• 燃を安全のように、ゴミ袋の上にハンカチをおくると、ゴミ袋の中の空気がなくなるので、火が消えます。
• エレベーターは使やないで。

【Como proteger】
- Hoje por os lixeiros baixo dei pisa, ya que el humo y las llamas ascienden.
- Cubra su boca y nariz con un paño mojado para evitar inhalar el humo. Agáchese.
- No utilice los ascensores.

[Marcar en el mapa]
- Fumar o llamas saben, entáo, fuja para un nivel inferior.
- Cubra a sua boca e o seu nariz com um pano úmido para evitar inalação de fumaça e mantenha-se abaixado(a).
- Não use elevadores.

B3 地震・台風・洪水・雨 Terremoto Tormenta/inundación Tormenta/inundación

Señale la marca y enséñela al interlocutor.
Apunte para a marca e mostre para seu interlocutor.

¿Puedo usar su cuarto de baño?
Posso usar o seu banheiro?
¿Puede darme agua?
Pode me dar água?
Enfórmeme un mapa, por favor.
Por favor, mostre-me um mapa.
Quiero ir a xxxx. ¿Cómo puedo ir?
Eu gostaria de ir até xxxx. Como é que eu faço para ir até lá?

【地震を知らせる日本語を覚えよう】 Aprenda algunas frases japonesas para avisar de peligros!
Aprenda expressões em português para avisar de perigos!

東京都防災ホームページ
Página web de Prevención de Desastres del Gobierno Metropolitano de Tokio
Site de Prevenção de Desastres de Tokyo

対応言語 Idiomas disponibles Idiomas disponíveis

日本語	英語	简体中文	繁體中文	韓国語	
日本語	English	简体中文	繁體中文	한국어	
ネパール語	タガログ語	ベトナム語	インドネシア語	タイ語	
नेपाली	Tagalog	Tiếng Việt	Indonesian	ไทย	
Nepali	Filipino	Tiếng Việt	Indonesia	Thai	
ポルトガル語	スペイン語				
Português	Español				

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

B4 風水害 Tormenta/inundación Vendaval/inundación

風水害が起きたとき
Ante tormentas/inundaciones
Em caso de tormenta/inundação
Em caso de vendaval ou enchente

Obtener la información más reciente
Obtenga información actualizada
Evacuar inmediatamente
Evacue imediatamente

東京都防災ホームページ
Página web de Prevención de Desastres del Gobierno Metropolitano de Tokio
Site de Prevenção de Desastres de Tokyo

対応言語 Idiomas disponibles Idiomas disponíveis

日本語	英語	简体中文	繁體中文	韓国語	
日本語	English	简体中文	繁體中文	한국어	
ネパール語	タガログ語	ベトナム語	インドネシア語	タイ語	
नेपाली	Tagalog	Tiếng Việt	Indonesian	Tiếng Việt	
Nepali	Filipino	Tiếng Việt	Indonesia	Thai	
ポルトガル語	スペイン語				
Português	Español				

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

B5 地震時の対応 Terremoto Terremoto

地震が起きたとき
Em caso de terremoto
Em caso de terremoto

【大きな揺れを感じたら(0~2分)】
•机の下などに潜り、頭を守る。家具、ガラスから離れる。
【揺れが収まったら(2~5分)】
•戸を開けて出口を確保する。火を使用しているストーブなどは、火を消す。
【揺れが収まったら(5~10分)】
•ガスの元栓を閉める。
【揺れが収まったら(10~15分)】
•ラジオなどから、正確な情報を得る。

【In caso di terremoto (1~2 minuti)】
•Nascondetevi sotto il tavolo, proteggete la testa. Allontanatevi da mobili e vetrate.
【Una volta che si sarà fermato (2~5 minuti)】
•Aprire la porta per assicurare la uscita. Se si sta usando una stufa, spegnetela.
【Una volta che si sarà fermato (5~10 minuti)】
•Chiudere il rubinetto del gas.
【Una volta che si sarà fermato (10~15 minuti)】
•Ottenere informazioni precise. Se sono disponibili informazioni sulle emissioni, seguire le istruzioni.

【En caso de un terremoto fuerte (primeros 2 min.)】
•Escondase debajo de una mesa, etc., y proteja su cabeza. Aléjese de muebles y cristales.
【Una vez el temblor ha parado (los 2 primeros min.)】
•Asegure la salida abriendo la puerta principal. Obtenga información sobre desastres.
•Confirme que su familia está a salvo (utilice el "Servicio de mensajes telefónicos en caso de desastres").
【En caso de un grande terremoto (primeros 2 minutos)】
•Nos debemos de colocar de una mesa etc., y proteja la cabeza. Fique longe de móveis e vidros.
【Após o tremor ter diminuído (após os primeiros 2 minutos)】
•Abra caminho ou outro tipo de saída. Certifique-se de que você está consciente de que pode ocorrer fogo. Obtenha informações relevantes sobre o desastre.
•Confirme o bem-estar dos membros da família (use o "Serviço de mensagens emergencial em caso de desastre")

B6 避難 Evacuación Evacuação

避難場所
Zonas de evacuación
Áreas de refugio

一次避難の施設を確保する場所。
Lugares que se usan como instalaciones de evacuación primaria.
Locais que são usados como instalações de evacuação primárias.

•Evacúe a estas zonas para escapar del peligro de desastre.
•Evacue para essas áreas para escapar dos perigos de desastre.
•Evacue para estas zonas para escapar do perigo de desastre.

避難所
Refugios de evacuación Áreas de refugio

一次避難の一時的な生活拠点。非常食、毛布、トイレなどがあります。
Lugares de residencia temporal en caso de desastres. Disponen de emergencia alimentos, mantas, etc.
Locais que são usados como instalações de emergência, cobertores e instalações sanitárias em caso de desastre.

避難するときの注意点
Puntos importantes a la hora de evacuar
Cuidados na evacuação

•電気のブレーカーを切る。ガスの元栓を締める。
•家の閉じ行方を教える。ドアに張る。小さい紙を使う。
•近所の人と一緒に避難する。

① Apague el interruptor diferencial.
② Cierre la llave de paso del gas.
③ Pegue un panel de papel en la casa una nota indicando a dónde se dirige.
④ Ande por caminos anchos.
⑤ Evite pasar por zonas de vertidos.

① Desligar a eletricidade na casa de fusíveis.
② Desligar a abastecimento de gás.
③ Escreva para onde você vai em uma parede interna da sua casa.
④ Ande por ruas largas.
⑤ Evitar pontos com seus vazamos.

B7 地震の時の会話 Frases en caso de terremoto Conversação em caso de terremoto

Señale la frase correspondiente.
Apunte a frase relevante.

¿A dónde debería evacuar?
Para onde deve evacuar?
Venga conmigo, por favor.
Por favor, venha comigo.
Por favor, dibújame un mapa de cómo llegar al refugio de evacuación.
Por favor, desenhe um mapa de como chegar ao abrigo.
Mi casa ha sido destruida y no tengo dónde vivir.
A minha casa desabou e eu não tenho para onde ir.
¿Dónde puedo conseguir comida?
Onde posso conseguir alimentos?
¿Dónde puedo cargar un teléfono?
Onde posso encontrar um telefone?
Ayúdeme, por favor.
Por favor, ajude-me.

B8 災害用語ダイヤル Servicio de mensajes telefónicos en caso de desastres Disque-mensagem para desastres

災害用語ダイヤル
Servicio de mensajes telefónicos en caso de desastres
Disque-mensagem para desastres

録音方法 Grabación Gravação
再生方法 Reproducción Reprodução

171

1 録音(30秒) Grabación (30 seg.) Gravação (30 segundos)

2 再生(録音開始時間了まで) Reproducción (hasta el final de la grabación) Reprodução (depois que a gravação começar)

録音内容は最大30件まで。録音開始から30分経過後や録音件数が30件に達した場合に録音内容を削除する仕様です。
Este es un servicio de mensajes telefónicos en caso de que haya ocurrido un desastre y las telecomunicaciones se encuentren interrumpidas.
Este é um serviço de mensagens de voz disponibilizado para o caso de ocorrer um desastre e as comunicações regularem serem interrompidas.

https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/