

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

タガログ語

Help Card

para sa mga Dayuhan

Gamitin ito sa panahon ng problema

ベトナム語

Thẻ trợ giúp

dành cho người nước ngoài

Hãy sử dụng khi gặp khó khăn

A1 プロフィール① Personal na impormasyon ① Hồ sơ ①

A2 プロフィール② Personal na impormasyon ② Hồ sơ ②

A3 緊急時連絡先 Maaaring tawagan sa panahon ng pangangailangan Liên lạc khi khẩn cấp

A4 病院案内 Gabay tungkol sa Ospital Hướng dẫn bệnh viện

A5 けが・病気(会話) Sugat/Karamdaman (Mga pangungusap) Bị thương, bệnh (trao đổi)

A6 病院(会話) Ospital (Mga pangungusap) Bệnh viện (trao đổi)

A7 症状を伝える Pagsasabi ng sintomas Truyen đạt triệu chứng

A8 外国人相談窓口 Impormasyon para sa mga dayuhan Nơi tư vấn cho người nước ngoài

A1 プロフィール① Personal na impormasyon ① Hồ sơ ①

日本語と母国語で記入
Sulatan sa wikang Hapon at sa sariling wika

Ghi bảng tiếng Nhật và tiếng Việt không dấu

フリガナ Katakana Phiên âm	
氏名/性別 Pangalan/Kasarian Tên / Giới tính	M / F
住所 Tirahan Địa chỉ	
国籍・言語 Nasyonalidad/Wika Quốc tịch / Ngôn ngữ	
持病・薬 Matagal nang karamdaman/Medikasyon Bệnh mãn tính / Thuốc	

A2 プロフィール② Personal na impormasyon ② Hồ sơ ②

日本語と母国語で記入
Sulatan sa wikang Hapon at sa sariling wika

Ghi bảng tiếng Nhật và tiếng Việt không dấu

フリガナ Katakana Phiên âm

血液型 Blood type Nhóm máu

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

日本での連絡先 Contact details sa Japan Liên lạc tại Nhật

母国での連絡先 Contact details sa sariling bansa Liên lạc tại nước mình

大使館の電話番号 Numero ng telepono ng Embahada sa Japan Số điện thoại Đại sứ quán

緊急時連絡先 Maaaring tawagan sa panahon ng pangangailangan Liên lạc khi khẩn cấp

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

Tumawag ng ambulansya o bumbero kung may sunog, karamdaman, at sugat
24 Oras Pagtanggap・Libre・Nagsasalita ng Iba't-ibang Wika

Khi có cháy/bị bệnh/bị thương thì gọi xe cứu thương, xe cứu hỏa
Tiếp nhận 24H - Miễn phí - Có thể trả lời bằng nhiều ngôn ngữ

119

A3 緊急時連絡先 Maaaring tawagan sa panahon ng pangangailangan Liên lạc khi khẩn cấp

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

Tumawag sa pulis kung may insidente o aksidente
24 Oras Pagtanggap・Libre・Nagsasalita ng Iba't-ibang Wika

Có sự cố, tai nạn thì gọi cảnh sát
Tiếp nhận 24H - Miễn phí - Có thể trả lời bằng nhiều ngôn ngữ

110

A4 病院案内 Gabay tungkol sa Ospital Hướng dẫn bệnh viện

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

Dịch vụ hướng dẫn cơ sở y tế của Tokyo

【Mga Serbisyo】

- Gabay ng mga institusyong medikal kung saan maaaring magpatingin gamit ang wikang dayuhan
- Gabay sa sistema ng Japan tungkol sa pangangalaga ng kalusugan

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 n.u. hanggang 8:00 n.g. (Araw-araw) Gumagamit ng mga wikang Ingles/Chinese/Hangul/Thai/Espanyol, at maaari din sa mobile

9:00-20:00 (hàng ngày) có tiếng Anh/tiếng Trung Quốc/tiếng Hàn Quốc/tiếng Thái Lan/tiếng Tây Ban Nha, có thể trao đổi qua điện thoại di động

A5 けが・病気(会話) Sugat/Karamdaman (Mga pangungusap) Bị thương, bệnh (trao đổi)

Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trở để cho biết

救急車を呼んでください

Pakitawag po ng ambulansya.
Hãy gọi xe cấp cứu.

病院へ連れて行ってください

Pakisamahan po ako sa ospital.
Hãy đưa tôi đến bệnh viện.

家族に連絡してください

Pakitawagan ang aking pamilya.
Hãy liên lạc với gia đình tôi.

体調が悪いです

Hindi po mabuti ang pakiramdam ko.
Tôi không khỏe.

けががあります

May sugat po ako.
Tôi bị thương.

A6 病院(会話) Ospital (Mga pangungusap) Bệnh viện (trao đổi)

Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trở để cho biết

薬物アレルギーがあります

May allergy po ako sa ilang gamot.
Tôi bị dị ứng thuốc.

授乳中です

Kasalukuyan po akong nagpapasuso.
Tôi đang cho con bú.

妊娠しています

Ako ay buntis.
Tôi đang có thai.

現在(過去に)病気があります

Mayroon po akong karamdaman sa kasalukuyan (sa nakaraan).
Tôi đang (đã) có tiền sử bệnh.

保険証があります

Meron po akong health insurance ng Japan.
Tôi có thẻ bảo hiểm.

外国語を話せる人はいいますか?

Meron po bang marunong magsalita ng Tagalog?
Có ai nói được tiếng Việt không?

A7 症状を伝える Pagsasabi ng sintomas Truyen đạt triệu chứng

Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trở để cho biết

Hika Tôi bị hen suyễn	せき	Lagnat Tôi bị sốt	発熱
AIDS Tôi bị AIDS	エイズ	Ubo Tôi bị ho	咳が出る
Sakit sa bato Tôi bị bệnh thận	腎臓病	Namamanhid Tôi bị tê	しびれ
Sakit sa atay Tôi bị bệnh gan	肝臓病	Mabilis na pagtibok ng puso Tôi bị tim đập nhanh	動悸
Ulcer Tôi bị loét dạ dày	胃潰瘍	Nasusuka Tôi bị nôn mửa	嘔吐
Sakit sa puso Tôi bị bệnh tim	心臓病	Nadudawal Tôi buồn nôn	吐き気
High blood pressure Tôi bị cao huyết áp	高血圧	Gingiginaw Tôi thấy lạnh	寒気
Diabetes Tôi bị tiểu đường	糖尿病	Insomnya Tôi mất ngủ	不眠
Cancer Tôi bị ung thư	がん	Nanlalambot Tôi thấy người mệt mỏi, uể oải	だるい

A8 外国人相談窓口 Impormasyon para sa mga dayuhan Nơi tư vấn cho người nước ngoài

東京都外国人相談

Tanggapan ng Punong-Lungsod ng Tokyo na Mapagkokonsultahan ng mga Dayuhan

Tư vấn dành cho người nước ngoài tại Tokyo

英語(月~金) Ingles (Lunes-Biyernes) Tiếng Anh (Thứ Hai ~ Thứ Sáu) ☎03-5320-7744

中国語(火・金) Chinese (Martes・Biyernes) Tiếng Trung Quốc (Thứ Ba, Thứ Sáu) ☎03-5320-7766

韓国語(水) Koreano (Miyerkules) Tiếng Hàn Quốc (Thứ Tư) ☎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。

Maaari magkonsulta tungkol sa problema sa pamumuhay at anumang nais ninyong malaman. Có thể xin tư vấn khi gặp rắc rối hoặc khi có điều gì muốn biết trong cuộc sống hàng ngày.

月~金 Lunes-Biyernes Thứ Hai ~ Thứ Sáu 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 Gabay sa iba't ibang impormasyon

Hướng dẫn các nơi tư vấn

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

いつも身につけてください。
あなたを助けます。

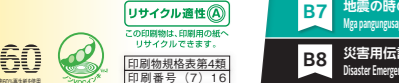
Palaging dalhin ang help card na ito.
Makakatulong ito sa iyo.

Hãy luôn mang theo mình.
Nó sẽ giúp ích cho bạn.

東京都生活文化局
2025年12月

Kawanihan ng Punong-lungsod ng
Tokyo para sa Pamumuhay at Kultura
Disyembre 2025

Cục Văn hóa và Cuộc sống Tokyo
Tháng 12 năm 2025



B1 事故・盗難 Aksidente/Pagnanakaw Tai nạn / Mất cắp
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B2 火事 Sunog Hỏa hoạn
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B3 帰宅支援 Tulong sa mga Pabalik sa Bahay Hỗ trợ về nhà
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B4 風水害 Bagyo at baha Tai họa do gió bão, lụt lội
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B5 地震時の対応 Sa panahon ng lindol Ứng phó khi động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B6 避難 Ebakwasyon Di tản
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B7 地震の時の会話 Mga pangungusap na magagamit kapag lumindol Trao đổi khi xảy ra động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B8 災害用伝言ダイヤル Disaster Emergency message dial Dịch vụ gửi lời nhắn dùng khi có thảm họa
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B1 事故・盗難 Aksidente/Pagnanakaw Tai nạn / Mất cắp
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

Mayroon pong traffic accident.
Đã xảy ra tai nạn giao thông.
Pakitawagan po ang pulis.
Hãy liên lạc với cảnh sát.
Mayroon pong sugatan.
Có người bị thương.
Pakitawag po ng ambulansya.
Hãy gọi xe cấp cứu.

Saan po ang pinakamalapit na istasyon ng pulis?
Đồn cảnh sát ở đâu?
Pinasok po ako ng magnanakaw.
Có trộm đột nhập.
Nawala po ang _____
○○ bị mất trộm

B2 火事 Sunog Hỏa hoạn
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B3 帰宅支援 Tulong sa mga Pabalik sa Bahay Hỗ trợ về nhà
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B4 風水害 Bagyo at baha Tai họa do gió bão, lụt lội
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B5 地震時の対応 Sa panahon ng lindol Ứng phó khi động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B2 火事 Sunog Hỏa hoạn
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

May sunog po.
Có hỏa hoạn.
Nasusunog po ang _____
○○ đang cháy.
Mayroon pong _____ tao sa loob.
Có ○○ người bên trong.

B3 帰宅支援 Tulong sa mga Pabalik sa Bahay Hỗ trợ về nhà
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B4 風水害 Bagyo at baha Tai họa do gió bão, lụt lội
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B5 地震時の対応 Sa panahon ng lindol Ứng phó khi động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B6 避難 Ebakwasyon Di tản
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B4 風水害 Bagyo at baha Tai họa do gió bão, lụt lội
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

May sunog po.
Có hỏa hoạn.
Nasusunog po ang _____
○○ đang cháy.
Mayroon pong _____ tao sa loob.
Có ○○ người bên trong.

B5 地震時の対応 Sa panahon ng lindol Ứng phó khi động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B6 避難 Ebakwasyon Di tản
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B7 地震の時の会話 Mga pangungusap na magagamit kapag lumindol Trao đổi khi xảy ra động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B3 帰宅支援 Tulong sa mga Pabalik sa Bahay Hỗ trợ về nhà
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

May sunog po.
Có hỏa hoạn.
Nasusunog po ang _____
○○ đang cháy.
Mayroon pong _____ tao sa loob.
Có ○○ người bên trong.

B4 風水害 Bagyo at baha Tai họa do gió bão, lụt lội
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B5 地震時の対応 Sa panahon ng lindol Ứng phó khi động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B6 避難 Ebakwasyon Di tản
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B7 地震の時の会話 Mga pangungusap na magagamit kapag lumindol Trao đổi khi xảy ra động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

May sunog po.
Có hỏa hoạn.
Nasusunog po ang _____
○○ đang cháy.
Mayroon pong _____ tao sa loob.
Có ○○ người bên trong.

B8 災害用伝言ダイヤル Disaster Emergency message dial Dịch vụ gửi lời nhắn dùng khi có thảm họa
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

B8 災害用伝言ダイヤル Disaster Emergency message dial Dịch vụ gửi lời nhắn dùng khi có thảm họa
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

東京都防災ホームページ
東京消防庁
東京都防災ホームページ
対応言語 Mga Suportadong Wika Ngôn ngữ sử dụng
Website ng Punong-lungsod ng Tokyo
para sa Prebensyon ng Sakuna
Trang web phòng chống thảm
họa của Tokyo
日本語 English 简体中文 繁體中文 한국어
ภาษาไทย Tagalog Malay Indonesian Tiếng Việt
नेपाली प्रहिमन्नावा Français Português Español
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp>

【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「水道水の提供」「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。
【Mga istasyon ng tulong sa panahon ng sakuna】Sa panahon ng sakuna, may ilang convenience store,
gasoline stand, chain restaurant, atbp., ang nagbibigay ng tulong sa mga taong naglalakad pauwi tulad ng
tubig, magagamit na palikuran, at impormasyon tungkol sa mga ligtas na madadaanan.
【Nơi hỗ trợ về nhà khi có thảm họa】Trong trường hợp xảy ra thảm họa, có những cửa hàng tiện lợi, trạm xăng, nhà
hàng được chỉ định là nơi hỗ trợ cho những người đi bộ về nhà như cung cấp nước máy uống, cho sử dụng nhà vệ
sinh, cung cấp thông tin những tuyến đường có thể đi lại được, v.v...

【避難所】
Lugar ng shelter Nơi tị nạn
→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。
→Dito pansamantalang titigil sa panahon ng sakuna.
Mayroong pagkain, kumot at palikurang magagamit.
→Nơi sinh hoạt tạm thời trong lúc xảy ra thảm họa. Có thực phẩm dùng cho trường hợp khẩn cấp, chăn đắp và nhà vệ sinh, v.v...

【避難時の対応】
地震時の対応 Sa panahon ng lindol Ứng phó khi động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

【地震時の対応】
地震時の対応 Sa panahon ng lindol Ứng phó khi động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

【地震の時の会話】
地震の時の会話 Mga pangungusap na magagamit kapag lumindol Trao đổi khi xảy ra động đất
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

【災害用伝言ダイヤル】
災害用伝言ダイヤル Disaster Emergency message dial Dịch vụ gửi lời nhắn dùng khi có thảm họa
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

【災害用伝言ダイヤル】
災害用伝言ダイヤル Disaster Emergency message dial Dịch vụ gửi lời nhắn dùng khi có thảm họa
Ituro ang marka at ipakita sa kausap
Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết