

外国人のための  
**ヘルプカード**

困ったときに使しましょう

**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  
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

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

**A3** 緊急時連絡先 紧急联系方式 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 프로필 ① Personal Details ①**  
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

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・母語 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**  
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

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

日本でのご連絡先 在日本的联系方 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](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・伤故时请联系救护车・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**

■ 事件・事故は警察  
24時間受付・無料・複数言語対応可

■ 遭遇事件・事故时请联系警方  
24H受理/免费/支持多种语言

■ 사건・사고는 경찰  
24시간 접수/무료/다언어 대응 가능

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

**☎110**

**A4** 病院案内 医院简介 병원안내 Hospitals

■ 東京都医療機関案内サービス ■ 东京都医疗机构向导服务

【サービス内容】 【服务内容】

- ・外国語で診療できる病院案内
- ・日本の医療制度案内
- ・紹介可外语就诊的医疗机构
- ・日本の医療制度介绍

■ 도쿄도 의료기관 안내 서비스 ■ Tokyo Metropolitan Medical Institution Information [Services]

- ・외국어로 진료 가능한 의료 기관 안내
- ・일본의 의료제도 안내
- ・Information on medical institutions that provide treatment in foreign languages
- ・Explanations of Japan's healthcare system

**☎ 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/韓文/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

■ Please point to the relevant phrase.

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

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

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

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

■ Please point to the relevant phrase.

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.

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

**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

■ Please point to the relevant phrase.

喘息症 전식 I have asthma.

艾滋病 에이즈 I have AIDS.

腎病 신장병 I have kidney disease.

肝病 간장병 I have a liver condition.

胃溃疡 위궤양 I have a stomach ulcer.

心脏病 심장병 I have a heart condition.

高血压 고혈압 I have high blood pressure.

糖尿病 당뇨병 I have diabetes.

癌症 암 I have cancer.

发烧 발열 I have a temperature.

咳嗽 기침 I have a cough.

发麻 저림 I have numbness.

心悸 가슴 두근거림 I have heart palpitations.

呕吐 구토 I've been vomiting.

恶心 구역질 I have nauseous.

发冷 한기 I have the chills.

失眠 불면증 I have insomnia.

倦怠 나른하다 I feel fatigued.

**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 ■ 东京都外国人咨询处 ■ 도쿄도 외국인상담

■ Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents Advisory Center

英語(月~金) 英文(周一~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) 韓文(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~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/](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_plain/contact/)

