

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 Maaring tawagan sa panahon ng pangangailangan Liên lạc khi khẩn cấp

A4 病院内 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 Truyền 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

にほんご べいこくご きにやう
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
しめい せいべつ 氏名/性別	Pangalan/Kasarian Tên / Giới tính
じゅうしょ 住所	Tirahan Địa chỉ
こくせき げんご 国籍・言語	Nasyonalidad/Wika Quốc tịch / Ngôn ngữ
じびょう くすり 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

にほんご べいこくご きにやう
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

けつえきさか 血液型	Blood type Nhóm máu	A / B / O / AB / Rh+ / Rh-
にほん 日本での連絡先	Contact details sa Japan	Liên lạc tại Nhật
べいこく 母国での連絡先	Contact details sa sariling bansa	Liên lạc tại nước mình
たいしつかん 大使館の電話番号	Numero ng telepono ng Embahada sa Japan	Số điện thoại Đại sứ quán
*大使館の電話番号は以下ウェブサイトを確認できます。*Amin ang telepono ng iyong embahada sa pamamagitan ng sumusunod na website. *Số điện thoại của Đại sứ quán có thể được xác nhận tại trang web sau. https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html		
ひなんじよ 避難所	Lugar ng Shelter	Nơi lánh nạn

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

かじ びょうき
■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

じけん じご けいさつ
■事件・事故は警察
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内
・日本の医療制度案内

■Impormasyon Tungkol sa Institusyong Medikal ng Punong-lungsod ng 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
■Dịch vụ hướng dẫn cơ sở y tế của Tokyo
【Nội dung dịch vụ】
・Hướng dẫn về các cơ sở y tế có thể khám chữa bệnh bằng tiếng nước ngoài
・Hướng dẫn về chế độ y tế của Nhật

☎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 nau, hanggang 8:00 n.g. (Araw-araw) Gumagamit ng mga wikang Ingles/Chinese/Hangul/Thai/Espanyol, at maari 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

Pakitawag po ng ambulansya. Hãy gọi xe cấp cứu.

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

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

Hindi po mabuti ang pakiramdam ko. Tôi không khỏe.

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

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

Kasalukuyan po akong nagpapasuso. Tôi đang cho con bú.

Ako ay buntis. Tôi đang có thai.

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

Merong po akong health insurance ng Japan. Tôi có thể bảo hiểm.

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

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

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

Hika Tôi bị hen suyễn	咳嗽	Lagnat Tôi bị sốt	發燒
AIDS Tôi bị AIDS	エイズ	Ubo Tôi bị ho	せき
Sakit sa bato Tôi bị bệnh thận	腎臓痛	Namamanhid Tôi bị tê	痺
Sakit sa atay Tôi bị bệnh gan	肝臓痛	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	心臓痛	Naduduwal Tôi buồn nôn	吐瀉
High blood pressure Tôi bị cao huyết áp	高血圧	Giniginigaw Tôi thấy lạnh	寒
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 ■Tanggapang 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/

B6 避難 Ebakwasyon Di tan

ひなんばいしょ 避難場所
 ■Lugar ng ebakwasyon
 ■Nơi đi tản

→災害の危険から避難する場所。
 →Puntahan ang lugar na ito upang makaiwas sa panganib na dulot ng sakuna.
 →Nơi tránh được nguy hiểm từ thảm họa.

ひなんばいしょ 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, vv...

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 Patayin ang "breaker" ng kuryente.
 ② Isara ang balbula ng gas.
 ③ Isulat ang lugar na pupuntahan at idikit sa dingding ng bahay.
 ④ Dumaan sa malawak na kalsada.
 ⑤ Lumisan kasama ang iba pang kapitbahay.

①Ngắt cầu dao điện.
 ②Khóa van cung cấp gas.
 ③Viết nơi gia đình sẽ đi và dán lên tường nhà.
 ④Đi theo đường lớn.
 ⑤Đi tản cùng với hàng xóm.

B7 地震の時の会話 Mga pangungusap na magagamit kapag lumindol Trao đôi khi xảy ra động đất

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

Saan po ako dapat lumikas?
 Tôi tránh đi đâu thì được?

Pakisamahan po ako.
 Hãy cùng đi với tôi.

Pakisulat po ang mapa papunta sa shelter.
 Hãy vẽ bản đồ chỉ đến nơi tránh nạn.

Nasira po ang aking bahay kaya't wala akong matutuluyan.
 Nhà tôi bị hư hỏng và tôi không có nơi để ở.

Saan po makakahingi ng pagkain?
 Tôi có thể nhận được thức ăn ở đâu?

Saan po ako maaring makitawag?
 Tôi có thể gọi điện thoại được ở đâu?

Tulongan po ninyo ako.
 Hãy giúp đỡ tôi.

B8 災害用伝言ダイヤル Disaster Emergency message dial Dịch vụ gửi lời nhắn dừng khi có thảm họa

録音方法
 Paraan ng pagre-rekord
 Phương pháp ghi âm

再生方法
 Paraan para pakinggan
 Cách nghe nội dung thoại được ghi âm

171

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。

Itong ay lagayan ng mensahe na magagamit sa oras na mahirap ang pakikipag-ugnayan sa lugar na apektado dahil sa sakuna.

Dịch vụ gửi lời nhắn được cung cấp khi xảy ra tình trạng khó liên lạc với nơi bị thiên tai khi xảy ra thảm họa.

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。
 Ilalagay ang sariling numero ng telepono kung ikaw ang nasa lugar na apektado, kung nasa labas naman ng lugar na apektado, ilagay ang numero ng telepono ng taong nais padalhan ng mensahe.
 Đối với người thuộc vùng bị thiên tai là số điện thoại của mình, đối với người nằm ngoài vùng bị thiên tai là số điện thoại của người muốn liên lạc.

録音(30秒)
 Rekord (30 segundo)
 Ghi âm (30 giây)

再生(提供期間終了まで)
 Pakinggan (hangang matapos ang itinatag panahon)
 Nghe (Được lưu cho đến khi dịch vụ này chấm dứt)

171
<https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/>

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 trở để cho biết

Makikigamit po ng pakikuran (kobeta).
 Tôi muốn mượn nhà vệ sinh.

Pahingi po ng tubig.
 Cho tôi xin nước.

Patingin po ng mapa.
 Hãy cho tôi xem bản đồ.

Gusto ko pong pumunta sa _____. Paano po ang pagpunta?
 Tôi muốn đi đến _____. Tôi phải đi như thế nào?

【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、ガリンスタンド、ファミリースタンドなどをゼン。

【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 madadaan.

【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, vv...

B4 風水害 Bagyo at baha Tai họa do gió bão, lụt lội

■風水害が起きたとき
 ①最新情報を入力する。
 ②早めに避難する。

■Kapag bumagyo o bumaha
 ① Alam in ang pinakabagong impormasyon.
 ② Lumisan agad.

■Khi xảy ra thảm họa do gió bão, lụt lội
 ① Cập nhật thông tin mới nhất.
 ② Khẩn trương đi tản.

東京都防災ホームページ
 Website ng Punong-lungsod ng Tokyo para sa Prebensyon ng Sakuna
 Trang web phòng chống thảm họa của Tokyo
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp>

対応言語 Mga Suportadong Wika Ngôn ngữ sử dụng
 日本語 English 简体中文 繁體中文 한국어
 日本語 Tagalog Malay Indonesian Tiếng Việt
 नेपाली Tagalog Français Portugais Español

■危険を知らせる日本語を覚えよう! ■Tandaan ang ilang mahalagang pangungusap sa wikang hapon!
 ■Hãy ghi nhớ tiếng Nhật dùng để cảnh báo nguy hiểm!

逃げて! NIGETE!
 Tumakas ka dito!
 Chạy đi!

危ない! ABUNAI!
 Delikado!
 Nguy hiểm!

避難してください!
 HINANSHITE KUDASAI!
 Lisarin ang lugar na ito!
 Hãy đi tản ngay lập tức!

B5 地震時の対応 Sa panahon ng lindol Ứng phó khi động đất

■地震が起きたとき
 ■Kapag lumindol ■Khi xảy ra động đất

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。

②揺れがおさまったら(2分~)
 →靴かスリッパをはく。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 Kapag nakaramdam ng malakas na pagyanig (0-2 minuto)
 →Magtago sa ilalim ng lamesa, atbp., protektahan ang ulo. Lumayo sa mga kagamitan at babasagin.

② Kapag nawala na ang pagyanig (mula 2 minuto)
 →Magsuot ng sapatos o tsinelas, buksan ang main door upang magisuro na makalabas. Alam in ang impormasyon tungkol sa sakuna.
 →Tiyak in ang kalagayan ng bawat isa sa pamilya (Gamitin ang Disaster Emergency message Dial)

① Khi cảm nhận thấy rung lắc mạnh (0-2 phút)
 →Trón xuống dưới gầm bàn, bảo vệ đầu, tránh xa đồ đạc trong nhà, kính.

② Khi rung lắc tạm ngừng (từ phút thứ 2 trở đi)
 →Đi giày hoặc dép. Mở cửa trước để đảm bảo lối thoát. Cập nhật thông tin về thảm họa.
 →Xác nhận an toàn của gia đình (sử dụng dịch vụ gửi lời nhắn)

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 2026年2月
 Kawanihan ng Punong-lungsod ng Tokyo para sa Pamumuhay at Kultura Pebrero 2026
 Cục Văn hóa và Cuộc sống Tokyo Tháng 2 năm 2026

リサイクル適性
 この印刷物は、印刷用の紙でリサイクルできます。

印刷物規格表第4類
 印刷番号 (7) 37

B1 事故・盗難 Aksidente/Pagnanakaw Tai nạn / Mất cắp

■Ituro ang marka at ipakita sa kausap
 ■Chỉ vào hình ngón tay trở 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?
 Đón cảnh sát ở đâu?

Pinasok po ako ng magnanakaw.
 Có trộm đột nhập.

Nawala po ang _____.
 ○○ bị mất trộm

B1 事故・盗難 Aksidente/Pagnanakaw Tai nạn / Mất cắp

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

May sunog po.
 Có hỏa hoạn.

Nasunosong po ang _____.
 ○○ đang cháy.

Mayroon pong _____ tao sa loob.
 Có ○○ người bên trong.

【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。

【Manatiling Ligtas】
 ●Pumunta sa mas mababang palapag dahil ang usok at apoy ay pataas.
 ●Takpan ng basang tela ang ilong at bibig upang hindi malanghap ang usok. Manatili sa mababang posisyon.
 ●Huwag gagamit ng elevator.

【Cách bảo vệ bản thân】
 ●Khởi và lửa sẽ đi lên trên, vì vậy hãy lánh nạn xuống phía dưới.
 ●Để không hít khói, dùng khăn tay ướt để che mũi và miệng. Cúi thấp xuống.
 ●Không dùng thang máy.