

**ヘルプカード**  
病気・緊急・災害・相談

**援助卡**  
疾病・緊急状态・灾害・咨询

**헬프 카드**  
질병·긴급·재해·상담

**Help Card**  
Illness·Emergency·Disaster·Consultation

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・母语 국적·언어 Nationality, Native Language

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

血液型 血型 혈액형 Blood Type 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 大使館电话 대사관 전화번호 Tel. No. of Embassy in Japan

\*大使館の電話番号は以下のHPで確認できます。 \*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:  
[http://www.mofa.go.jp/about/emb\\_cons/protocol/a-h.html](http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/a-h.html)

避難所 避难所 피난소 Local Evacuation Shelter

プロフィール ① 个人资料 ② 个人资料 ③ 个人资料 ④ 个人资料 ⑤ 个人资料 ⑥ 个人资料 ⑦ 个人资料 ⑧ 个人资料 ⑨ 个人资料 ⑩ 个人资料

119 110

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

■ 火事・病気・けがは救急車・消防車  
24H受付・無料・複数言語対応  
■ 遭遇火災・疾病・伤故时请联络救护车・消防车  
24小时受理・免费・英文服务

■ 화재·질병·부상은구급차·소방차  
24시간접수·무료·영어 대응

■ In the Event of Fire, Illness or Injury, Call the Ambulance/Fire Service  
Toll free. English speaking operator available 24/7

■ 事件・事故は警察  
24H受付・無料・複数言語対応  
■ 遭遇事件・事故时请联络警方  
24小时受理・免费・紧急联系方式 多种语言接待

■ 사건·사고는 경찰  
24시간접수·무료·다국어 대응

■ In the Event of a Crime or Accident, Call the Police  
Toll free. Multilingual operators available 24/7

東京都医療機関案内サービス  
「ひまわり」  
【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  
「HIMAWARI」  
【Services】  
・Information on hospitals where foreign languages are understood  
・Explanation of Japan's healthcare system

9:00~20:00(毎日) 英語/中国語/ハングル/タイ語/スペイン語で対応  
每天 9:00~20:00 英文/中文/韩文/泰文/西班牙文服务  
9:00~20:00 매일 영어/중국어/어/한국어/스페인어로 대응  
9:00~20:00 Daily English/Chinese/Korean/Thai/Spanish

03-5285-8181  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/> 携帯可 可使用手机 휴대가능 Mb Access

プロフィール ① 个人资料 ② 个人资料 ③ 个人资料 ④ 个人资料 ⑤ 个人资料 ⑥ 个人资料 ⑦ 个人资料 ⑧ 个人资料 ⑨ 个人资料 ⑩ 个人资料

病院案内 (ひまわり) 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介

有药物过敏症 약물 알레르기가 있습니다  
I am allergic to certain medication.

正在哺乳期 수유중입니다  
I am breastfeeding.

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.

身体不舒适。 몸 상태가 좋지 않습니다。  
I feel unwell.

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?

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, Fri) ☎ 03-5320-7766

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

各種相談窓口のご案内(東京都国際交流委員会ホームページ)  
各类咨询窗口指南(东京都国际交流委员会主页)

Various information services for foreign residents can be found via the Tokyo International Communication Committee website below.

日本語 <http://www.tokyo-icc.jp/guide/consul/index.html>  
中文 [http://www.tokyo-icc.jp/guide\\_chi/consul/index.html](http://www.tokyo-icc.jp/guide_chi/consul/index.html)  
한국어 [http://www.tokyo-icc.jp/guide\\_kor/consul/index.html](http://www.tokyo-icc.jp/guide_kor/consul/index.html)  
English [http://www.tokyo-icc.jp/guide\\_eng/consul/index.html](http://www.tokyo-icc.jp/guide_eng/consul/index.html)

症状を伝える 说明症状 说明症状 说明症状 说明症状 说明症状 说明症状 说明症状 说明症状 说明症状 说明症状

病院案内 (ひまわり) 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介 医院简介

いつも身に付けてください。  
あなたを助けます。  
请时刻随身携带。关键时会助您一臂之力。  
Please keep this with you at all times.  
It may save your life.

とうきょうとせいこくつぶんか きょく  
東京都生活文化スポーツ局  
2010年3月発行  
東京都生活文化体育局  
2010年3月発行  
도쿄도 생활문화 스포츠국  
2010년3월 발행  
Issued by: Bureau of Citizens,  
Culture and Sports,  
Tokyo Metropolitan Government  
印刷物規格表第4類  
印刷番号(21)49

●手指此标记示意对方。 ●마크를 가리켜 상대방에게 보여준다.  
●Point to the relevant phrase.

发生交通事故了。 교통사고가 발생했습니다.  
There has been a traffic accident.  
请与警方联系。 경찰에 연락해 주십시오.  
Please call the police.

有人受伤了。 부상자가 있습니다.  
Someone is injured.

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

派出所在哪里? 파출소는 어디입니까?  
Where is the nearest police box (koban)?

家里被盗了。 도둑이 들었습니다.  
I have been burgled.

不见了。 □가(이) 없어졌습니다.  
□ has been stolen.

Accident/Thief  
사고·도난  
사건·범죄  
사건·범죄  
사건·범죄

发生火灾了。 화재입니다.  
There is a fire.

着火。 □가(이) 불타고 있습니다.  
□ is on fire.

有□人在里面。 안에 사람이 □명 있습니다.  
There are □ people inside.

【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。

【몸을 지키는 법】  
·연기나 불길은 위로 가므로 아래로 대피한다.  
·연기를 마시지 않도록 코와 입에 젖은 손수건을 갖다댄다. 자세를 낮춘다.  
·엘리베이터는 사용하지 않는다.

【自我保护的方法】  
·因浓烟及火焰向上涌动, 应向下方躲避。  
·用湿手帕捂住口鼻, 以防吸入浓烟。降低位体。  
·避免使用电梯。

火事 화재  
불사 화재  
불사 화재

借厕所用一下。 화장실을 빌려 주십시오.  
Can I borrow/use your toilet?  
请给我水。 물을 주십시오.  
Please give me some water.  
请给我看一下地图。 지도를 보여 주십시오.  
Please show me a map.  
我想去□。请问该怎么走?  
□에 가고 싶습니다. 어떻게 가면 됩니까?  
I want to go to □. How do I get there?

【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や、ガソリンスタンド、ファミレスなどをさす。

【Disaster Aid Stations】  
In the event of a disaster, certain convenience stores, gas stations, and chain restaurants, etc., have been designated as "Aid Stations" to provide those walking home with such things as water, use of toilets, and information on safe routes.

Returning Home  
귀가 지원  
귀가 지원  
귀가 지원

風水害が起きたとき ■风灾水害发生时 ■풍수해가 일어났을때  
In the Event of Windstorms or Floods

最新情報を入手する。②早めに避難する。  
①可随时收集到最新信息 ②及早避难

1 Obtain latest information  
2 Evacuate promptly

東京都防災ホームページ  
日本語 日文  
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/athome/action\_flood.html  
日本語 日文  
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/athome/action\_flood.html  
Tokyo Metropolitan Government  
Disaster Prevention Website  
英語 英文  
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/english/e-athome/action\_flood.html  
英語 英文  
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/english/e-athome/action\_flood.html

危険を知らせる日本語を覚えよう!  
掌握告知危险状况的日语表达!  
위험을 알려주는 일본어를 익히자!  
Learn Some Important Japanese Phrases

逃げて! NIGETE!  
快逃! 도망가!  
Get away from here!

あぶ 危ない! ABUNAI!  
危险! 위험해!  
Watch out! It's dangerous!

避難して ください!  
HINANSHITE KUDASAI!  
请紧急避难。 피난하십시오。  
Please evacuate (from here).

Storm/Flood  
풍수해  
풍수해  
풍수해

地震が起きたとき ■发生地震时  
In the Event of an Earthquake

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~)  
→靴かスリッパを履く。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 如感觉到了较大的摇晃(0~2分)  
→藏身于桌下等场所, 保护好头部。远离家具·玻璃。  
2 摇晃平息后(2分以上)  
→穿上鞋或拖鞋。打开家门, 确保出口畅通。查询灾害信息。  
→确认家人的安全状况(有效利用留言热线)。

1 避難するときの注意点  
2 避難時の注意事項  
3 避難時の注意事項  
4 避難時の注意事項  
5 避難時の注意事項

1 切断电路的总开关。2 拧紧煤气的总开关。  
3 写下出行目的地并贴在家中墙壁上。4 行走时选择宽阔道路。5 与邻居一同避难。

1 In the event of a large quake (first 2 min)  
→Hide under a table, etc., and protect your head. Stay away from other furniture and glass.  
2 After the quake has subsided (after first 2 min)  
→Put on shoes or other footwear. Make sure front door is safe to use to escape. Obtain relevant disaster information.→Confirm wellbeing of family members (use "Disaster Emergency Message Dial")

Earthquake  
지진이 난 때의 대응  
지진이 난 때의 대응  
지진이 난 때의 대응

災害用伝言ダイヤル  
録音方法  
録音(30秒)  
Record (30sec)

再生方法  
再生(2日間)  
放音(可保存2天)  
재생(저장 2일)  
Playback (2-day storage)

171  
http://www.tca.or.jp/information/disaster.html

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市外局番から入力。  
灾区人士拨打自身号码, 灾区以外的人士欲与灾区人士联络的, 拨打对方号码, 拨打时, 前面均附加区号。  
피해지에 거주하시는 분은 거주지의 전화번호를, 피해지 이외의 분은 연락하고자 하는 분의 전화번호를 시외국번부터 입력.  
If you are in the disaster area, input your own phone number, starting with the area code; if you are outside the disaster area, dial the phone number (incl. area code) of the person you wish to contact in the disaster area.

Disaster Emergency Message Dial  
災害用伝言ダイヤル  
災害用伝言ダイヤル  
災害用伝言ダイヤル