

氏名 _____

住所 _____

Address _____

国籍 _____

Nationality _____

血液型 _____

Blood type _____

A・B・O・Rh-
Rh+・Rh-

アレルギー _____

Allergies _____

話せる言語 _____

Languages you speak _____

アールギー _____

近くの避難所 _____

Nearby evacuation centers _____

緊急連絡先 _____

緊急連絡先 (国内) _____

緊急連絡先 (母国) _____

Emassy phone number _____

大使館の電話番号 _____

使っている薬 _____

Medicines you take _____

かかりつけの病院 _____

Your family doctor _____

持病 _____

Chronic diseases _____

氏名 _____

住所 _____

Address _____

国籍 _____

Nationality _____

血液型 _____

Blood type _____

A・B・O・Rh-
Rh+・Rh-

アレルギー _____

Allergies _____

話せる言語 _____

Languages you speak _____

アールギー _____

近くの避難所 _____

Nearby evacuation centers _____

緊急連絡先 _____

緊急連絡先 (国内) _____

緊急連絡先 (母国) _____

Emassy phone number _____

大使館の電話番号 _____

使っている薬 _____

Medicines you take _____

かかりつけの病院 _____

Your family doctor _____

持病 _____

Chronic diseases _____

データカード
Data Card

日本語で書いてください
Write in Japanese.

いつもこのカードを身につけておきましょう。
Always keep this card.

- 症状 Symptoms**
- I cannot sleep. ぐっすり寝られない
 - I am dizzy. めまいがします
 - I have phlegm. たんが痰が出ます
 - I have a fever. 熱があります
 - I feel chilly. 寒気がします
 - I have no appetite. 食欲がありません
 - I cannot stop coughing. 咳が止まらなです
 - My whole body is lazy. 全身がだるいです
 - I cannot stop sneezing. せきが止まらなです
 - I have nausea. 吐き気がします
 - The symptom began from XX (When). この症状は〇〇から起ります
 - I have blood in urine / stool. 血尿/血便があります
 - I have diarrhea. 下痢をしています
 - I have ear ringing. 耳鳴りがします
 - I have runny nose. 鼻水が出ます

- 病室の種類 Hospital Type**
- 皮膚科 Dermatology
 - 歯科 Dentistry
 - 泌尿器科 Urology
 - 精神科 Psychiatry
 - 総合診療所 General Infirmary
 - 救急救命センター ER Center
 - 休日診療所 Holiday Clinic
 - 内科 Internal Medicine
 - 外科 Surgery
 - 小児科 Pediatrics
 - 産婦人科 (OB/GYN) Gynecology and Obstetrics
 - 耳鼻咽喉科 (ENT) Ear nose throat
 - 眼科 Ophthalmology
 - 胃腸科 Gastroenterology

病院の種類がわからない場合
If you don't know which hospital to choose

1 〇〇(症状)なので、どの病院(びょういん)にいかればよいですか?
I have Xx (symptoms). Which hospital should I go to?
2 症状を伝える
3 どこが Where
4 どんなふうに How

5 感覚がない Insensible
6 しびれがある Numb
7 ひねった Twisted
8 かゆい Itchy
9 しこりがある Lumpy
10 腫れている Swollen
11 痛い Painful
12 嘔吐している Vomiting
13 吐き気がする Nausea
14 けいれんがある Spasms
15 けいれんが止まらない Seizures not stopping
16 けいれんが止まらなです Seizures not stopping

17 嘔吐が止まらなです Vomiting not stopping
18 嘔吐が止まらなです Vomiting not stopping
19 嘔吐が止まらなです Vomiting not stopping
20 嘔吐が止まらなです Vomiting not stopping

Call 119 for an ambulance

Call 119 for an ambulance

緊急時、救急車を呼べないときは、下の部分を開いた人に見せてください!
When you cannot call an ambulance by yourself for emergency, ask help by showing the below.

自分の症状に合った病院へ行きましょう。
この病院へ行くかは自分で選べます。
You can choose which hospital to go. Find one that suits your condition.

What to bring
1 現金 Cash
2 身分証明書(在留カード等) Health Insurance Card
3 健康保険証
4 おくすり手帳・今飲んでいる薬 Prescription notebook / Medicines you take

In Case of Illness/Injury
病院編 In Case of Illness/Injury

宇都宮市
Utsunomiya City

**困ったときの
ゆびさし
かいわい
Point-and-Speak
Phrases when in need**

英語版(えいごばん) English version

- 病院編 ~In Case of Illness/Injury~
- 災害編 ~In Case of Disasters~
- 警察編 ~In Case of Crime/Accidents~

宇都宮市国際交流プラザ
Utsunomiya City International Plaza

〒320-0026 宇都宮市馬場通り4丁目1番1号 うつのみや表参道スクエア5F
5th floor Utsunomiya Omotesando Square 4-1-1 Baba-dori Utsunomiya City 320-0026

Tel : 028-616-1564 (for counseling)
Open : 10AM-8PM Closed : December 29 - January 3

2020年3月改訂
宇都宮市国際交流プラザ
Utsunomiya City International Plaza
Revised March 2020

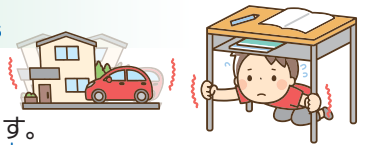
災害編 In Case of Disasters

日本は、地震や台風など災害が多い国です。
命を守る方法を知り、事前に準備をしましょう。
Japan is a country with many disasters such as earthquakes and typhoons.
Learn how to save your life and prepare beforehand.



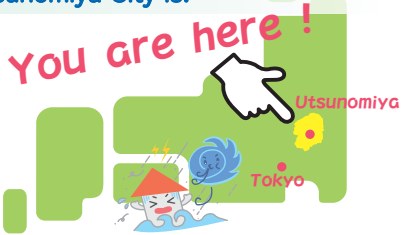
地震について Earthquakes

地震はいきなり起こります。
Earthquakes occur suddenly.
大きな地震の後、揺れが続きます。
Shakes continue after a large earthquake.
まずは、落ち着いて自分の身を守りましょう。
Calm down first and protect yourself.



まずは、宇都宮市の場所を知りましょう。
First, check where Utsunomiya City is.

災害が発生したときに、テレビやインターネットなどで発生場所が表示されます。
When a disaster occurs, the disaster area is indicated on TV or the Internet.



台風や大雨について Typhoons and heavy rain

夏から秋にかけて多くの台風がやってきます。
Many typhoons come during summer and autumn.
大雨や強風による被害が出る可能性があります。
Heavy rain or strong winds may cause damage.
テレビやインターネットで最新の情報を入手し、早めに避難するようにしましょう。
Get the latest information on TV or the internet and evacuate as soon as possible.



災害に備えて事前に準備するものの一例 Examples of things to prepare in advance for a disaster

- A 貴重品 Valuables
- B 現金(10円があると便利) Cash (10yen coins are useful)
- C 預金通帳 Deposit passbook
- D 印鑑 Seal
- E 身分証明書(在留カード) ID card (residence card)
- F 健康保険証 Health insurance card
- G 食料・飲料水 Food and drinking water
- H 携帯ラジオ(予備電池は多めに) Portable radio (with enough spare batteries)
- I 懐中電灯(できれば1人に1個) Flashlight (preferably one per person)
- J 応急医薬品・使用している薬 First-aid outfit / Medicines you take or apply
- K 生活用品等(衣類、下着、タオル、ティッシュ、雨具、筆記用具等) Household goods (clothing, underwear, towels, tissues, rain gear, pens, etc.)



便利なフレーズ Useful phrases

Help me. I'm injured.

いざという時に役立つフレーズ

Where should I escape?

いざという時に役立つフレーズ

Where is the emergency exit?

いざという時に役立つフレーズ

It's a fire. Call the fire station.

いざという時に役立つフレーズ

Take me to a safe shelter.

いざという時に役立つフレーズ

避難所 Evacuation center

災害が発生したときに、避難することができます。
A safe place where people can evacuate when a disaster occurs.
事前に近くの避難所を調べておきましょう。
Check evacuation centers nearby in advance.
避難所は誰でも利用できます。
They are available to anyone.
必要な支援(食料・生活用品等)が受けられます。
Necessary support (food, daily necessities, etc.) can be provided.



宇都宮市の避難所情報は、右記の市ホームページで確認できます
You can see information of evacuation centers in Utsunomiya city on the following city websites

避難所での便利なフレーズ Useful phrases in an evacuation center

I can't get in touch with XX.

いざという時に役立つフレーズ

Does anyone speak English?

いざという時に役立つフレーズ

I made a contact.

いざという時に役立つフレーズ

I need water / food / blankets.

いざという時に役立つフレーズ

危険を伝える一言 Words to alert danger

Where is the restroom?

いざという時に役立つフレーズ

Watch out!

いざという時に役立つフレーズ

I do not feel well.

いざという時に役立つフレーズ

Run!

いざという時に役立つフレーズ

警察編 In Case of Crime/Accidents

事件や事故にあったらすぐに警察へ連絡しましょう。
Contact the police immediately when you have an incident or accident.



緊急時 自分で警察へ連絡できない場合は、下の部分を周りの人に見せてください！
In an emergency, if you cannot contact the police by yourself, show the below part to others.

Call 110 for the Police

110番に電話してください

便利なフレーズ Useful phrases

I was victimized by XX

A traffic accident happened.

いざという時に役立つフレーズ

被害にあいました

いざという時に役立つフレーズ

There are the injured.

いざという時に役立つフレーズ

A Traffic accident

いざという時に役立つフレーズ

Call an ambulance.

いざという時に役立つフレーズ

Theft

いざという時に役立つフレーズ

I lost XX.

いざという時に役立つフレーズ

Scam

いざという時に役立つフレーズ

I lost my way. I want to go to XX.

いざという時に役立つフレーズ

Violence

いざという時に役立つフレーズ

