

氏名 姓 名 生年月日 出生日期

国籍 国 籍 住 址 住 所 血液型 血型 A・B・O・AB Rh+・Rh-

アレルギー 过敏症

話せる言語 会说语言

緊急連絡先 (国内) (国内) 緊急联系人 (母国) (出身国)

大使館の電話番号 大使馆的电话号码

近くの避難所 附近的避难所

持っている 现有疾病

使っている薬 服用药

かかりつけの病院 常去的医院

カードで書いてください
日本語で書いてください
请用日语填写
隨身携带此卡

いつでもこのカードを身につけるようにしましょう

- 症状の種類からわからない場合 不懂医院的种类时
- 1 ○○(症状)なのですが、どの病院(びょういん)にいかればよいですか? 症状是○○, 应该去哪个医院?
 - 2 症状を伝える 说明症状
 - 3 どこが 哪里
 - 4 どんなふうに 怎样
 - 5 腫れている 肿胀
 - 6 しゃがみこんでいる 有痔疮
 - 7 ひねった 扭伤
 - 8 しみがある 麻木
 - 9 感覚がない 没感觉
- 病院の種類がわからない場合 不懂医院的种类时
- A 頭 头
 - B 目 眼
 - C 鼻 鼻
 - D 喉 咽喉
 - E 腕 手臂
 - F 腹 腹部
 - G 耳 耳
 - H 歯 牙齿
 - I 首 脖子
 - J 胸 胸部
 - K 指 手指
 - L 背 背中
 - M 肩 肩背
 - N 脚 脚

- 病院の種類 医院种类
- 内科 内科
 - 外科 外科
 - 眼科 眼科
 - 耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉科
 - 小児科 小児科
 - 産婦人科 産婦人科
 - 皮膚科 皮膚科
 - 歯科 牙科
 - 泌尿器科 泌尿器科
 - 精神科 精神科
 - 総合診療所 総合診療所
 - 急救救命センター 急救救命センター
 - 休日診療所 休日診療所

困ったときのゆびさしかいわひょう 求助用指点会话表

中国語版(ちゅうごくごばん) 中文版

病院編 医院篇

災害編 灾害篇

警察編 警察篇

119 请叫救护车

緊急時、不能叫救护车时，给周围人看下面部分。

1 現金 現金

2 所持物品 所持物品

3 身份证明(在留卡等) 身份证明(在留卡等)

4 おくすり手帳・今飲んでいる薬 おくすり手帳・今飲んでいる薬

この病院へ行くかは自分で選べます。自分の症状に合った病院へ行きましょう。

自己能选择去哪个医院。去符合自己症状的医院。

宇都宮市 宇都宮市

困ったときのゆびさしかいわひょう

求助用指点会话表

中国語版(ちゅうごくごばん) 中文版

病院編 医院篇

災害編 灾害篇

警察編 警察篇

宇都宮市国際交流プラザ 宇都宮市国际交流广场

〒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

宇都宮市馬場街4丁目1番地1号 宇都宮表参道广场5F

电话：028-616-1564(商谈用)

开馆：10点～20点 闭馆：12月29日～1月3日

2020年3月改訂 宇都宮市国際交流プラザ 2020年3月修订 宇都宮市国际交流广场

災害編 災害篇

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。
日本は地震、台風等災害多发国家。了解护身方法，事前做好准备。



まずは、宇都宮市の場所を知りましょう。
首先了解宇都宮市的位置。

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。
灾害发生时，电视、网络等会公布发生地点。



災害に備えて事前に準備するもの一例 防灾事前准备物品举例

- A 貴重品 贵重品
- B 現金(10円があると便利) 現金(10円使用方便)
- C 預金通帳 存折
- D 印鑑 印章
- E 身分証明書(在留カード) 身份证明(在留卡)
- F 健康保険証 健康保险证
- G 食料・飲料水 食品・饮用水
- H 携帯ラジオ(予備電池は多めに) 携帯收音机(多个备用电池)
- I 懐中電灯(できれば1人に1個) 手电筒(最好1人1个)
- J 応急医薬品・使用している薬 应急医药品・现用药
- 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) 生活用品等(衣服、内衣、毛巾、面巾纸、雨具、笔记用品等)

避難所 避难所

災害が発生したときに、避難することができます。
灾害发生时，能够避难的安全场所。
事前に近くの避難所を調べておきましょう。
事前调查掌握附近的避难所。



避難所は誰でも利用できます。
任何人都可以利用避难所。
必要な支援(食料・生活用品等)が受けられます。
能得到必要的支援(食品·生活用品等)。

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



宇都宮市の避難情報、在右边市主页上能够确认。

警察編 警察篇

事件や事故にあったら
すぐに警察へ連絡しましょう。
遇到事件或事故时立即联络警察。



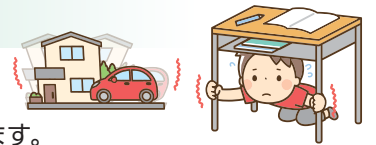
緊急時 自分で警察へ連絡できない場合は、
下の部分を周りの人に見せてください！
紧急时，自己不能联络警察时，给周围人看下面的部分。

请叫警察 110

遇到事件或事故时，立即联络警察。

地震について 地震

地震はいきなり起こります。
地震会突然发生。
大きな地震の後も、揺れが続きます。
大地震后，晃动会持续。
まずは、落ち着いて自分の身を守りましょう。
首先要沉着冷静保护自己。



台風や大雨について 台风和大雨

夏から秋にかけて多くの台風がやってきます。
夏季到秋季台风多发。
大雨や強風による被害が出る可能性があります。
大雨或强风可能会造成灾害。
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。
通过电视或网络掌握最新情报，尽早避难。



便利なフレーズ
方便应急短语

受伤了，请求帮助

受伤了，请求帮助

往哪里逃

紧急出口在哪里

着火了，请叫消防车

请带我去避难所

避难所での便利なフレーズ
避难所用方便短语

联系不上○○。

有会说中文的人吗？

联系上了○○。

想要水・食物/毛毯。

危险を伝える一言
危险警告

厕所在哪里。

危险!

身体不适

快逃!

便利なフレーズ 方便应急短语

遇到了○○伤害。

发生了交通事故

发生了○○伤害。

有人受伤

A 交通事故

请叫救护车。

B 被盗

○○丢失了。

C 欺诈

D 暴力

E 跟踪骚扰

F 诱拐

迷路了。要去○○。

