

氏名	Họ tên
住所	Địa chỉ
国籍	Quốc tịch
血液型	Nhóm máu
日本語で書いてください	Hãy viết bằng tiếng Nhật
誕生日	Ngày tháng năm sinh
緊急連絡先	Liên lạc khẩn cấp
(国内)	(Trong nước)
(母国)	(Quốc gia)
大使館の電話番号	SĐT Đại sứ quán
近くの避難所	Nơi lánh nạn gần nhất

氏名	Họ tên
住所	Địa chỉ
国籍	Quốc tịch
血液型	Nhóm máu
日本語で書いてください	Hãy viết bằng tiếng Nhật
誕生日	Ngày tháng năm sinh
緊急連絡先	Liên lạc khẩn cấp
(国内)	(Trong nước)
(母国)	(Quốc gia)
大使館の電話番号	SĐT Đại sứ quán
近くの避難所	Nơi lánh nạn gần nhất



この症状はいつからですか	Có triệu chứng này từ ○○ (khi nào)
吐き気がします	Buồn nôn
嘔吐が止まらなからしく	Hất hơi không ngừng
息が止まらなからしく	Hô không ngừng
息が上がる	Mối toàn thân
寒気がする	Ôn lạnh
食欲が落ちます	Không thêm ăn
熱があまりありません	Sốt
症状の種類がわからない場合	Triệu chứng

救急救命センター	Trung tâm sơ cứu khẩn cấp
休日診療所	Phòng khám ngày lễ
総合診療所	Đa khoa
精神科	Khoa tâm thần
泌尿器科	Khoa tiết niệu
歯科	Nha khoa
皮膚科	Khoa da liễu
科胃腸	Khoa tiêu hóa
産婦人科	Khoa sản
小児科	Khoa nhi
耳鼻咽喉科	Khoa tai mũi họng
眼科	Khoa mắt
外科	Khoa ngoại
内科	Khoa nội

**病院の種類がわからない場合**  
 ① ○○ (症状) なのですが、  
 この病院 (びょういん) に  
 いかればよいですか？  
 ② 症状を伝える  
 ③ どこが？ ④ ⑤ ⑥  
 ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

**病院編** Cẩm nang bệnh viện

① 現金 ② 身分証明書 (在留カード等) ③ 健康保険証 ④ おくすり手帳・今、飲んでる薬 ⑤ 保険証

緊急時、救急を呼ぶときは、下の部分を周りに見せてください！  
 Khi khẩn cấp mà không gọi được xe cứu thương, hãy cho những người xung quanh xem mục dưới đây

この病院へ行くとかは自分で選べます。自分の症状に合った病院へ行きますよう。  
 Tự chọn bệnh viện muốn đến. Tùy triệu chứng hãy đến bệnh viện phù hợp.

Giấy tờ tùy thân (thẻ lưu trú) ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

宇都宮市 困ったときのゆびさしかいわひょう

Bảng hội thoại chỉ tận tay khi gặp khó khăn

ベトナム語版 (べとなむごばん) Tiếng Việt

病院編 ~ Cẩm nang bệnh viện ~  
 災害編 ~ Cẩm nang thiên tai ~  
 警察編 ~ Cẩm nang cảnh sát ~

宇都宮市国際交流プラザ  
 Trung tâm giao lưu quốc tế Utsunomiya

〒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  
 Tầng 5, Quảng trường Utsunomiya Omotesando, 1-1-4 Baba-dori, Utsunomiya

SĐT : 028-616-1564 (tr. văn)  
 Mở cửa : 10~20 giờ Đóng cửa : 29/12~3/1

2026年1月改訂  
 宇都宮市国際交流プラザ  
 Bản sửa đổi tháng 1/2026  
 Trung tâm giao lưu quốc tế Utsunomiya

# 災害編 Cẩm nang thiên tai

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 đất nước chịu nhiều thiên tai như động đất, bão lũ.  
Hãy nắm vững các biện pháp bảo vệ tính mạng và chuẩn bị từ trước.

まずは、宇都宮市の場所を知りましょう。  
Trước tiên, hãy tìm hiểu các địa điểm trong thành phố Utsunomiya.

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。  
Khi có thiên tai, các địa điểm xảy ra thiên tai sẽ được báo trên tivi và internet.

## 災害に備えて事前に準備するものの一例

Ví dụ về các vật cần chuẩn bị trước để đối phó với thiên tai

- A 貴重品 Đồ quý giá
- B 現金(10円があると便利) Tiền mặt (Có 10 yên cũng tốt)
- C 預金通帳 Sổ tiết kiệm
- D 印鑑 Con dấu
- E 身分証明書(在留カード) Giấy tờ tùy thân (thẻ lưu trú)
- F 健康保険証 Bảo hiểm y tế
- G 食料・飲料水 Đồ ăn・Nước uống
- H 携帯ラジオ(予備電池は多めに) Radio cầm tay (nhiều pin dự phòng)
- I 懐中電灯(できれば1人に1個) Đèn pin (nếu có thể, 1 người 1 cái)
- J 応急医薬品・使用している薬 Đồ sơ cấp cứu・Thuốc đang dùng
- 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) Đồ dùng sinh hoạt (Quần áo, giày dép, khăn tắm, giấy ăn, đồ đi mưa, giấy bút ghi chép...)

## 避難所 避難所

災害が発生したときに、避難することができます。  
Là những nơi an toàn có thể lánh nạn khi xảy ra thiên tai.  
事前に近くの避難所を調べておきましょう。  
Hãy tìm hiểu các điểm lánh nạn gần nhất từ trước.  
避難所は誰でも利用できます。  
Ai cũng có thể dùng điểm lánh nạn.  
必要な支援(食料・生活用品等)が受けられます。  
Có thể nhận trợ giúp cần thiết (đồ ăn, đồ sinh hoạt...)

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  
Hãy truy cập trang chủ dưới đây để biết thông tin các điểm lánh nạn tại Utsunomiya

## 警察編 Cẩm nang cảnh sát

事件や事故にあったらすぐに警察へ連絡しましょう。  
Hãy báo cảnh sát ngay khi có tai nạn, sự cố.

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！  
Khi khẩn cấp mà không gọi được cảnh sát, hãy cho những người xung quanh xem mục dưới đây

Gọi cảnh sát số 110

### 地震について Động đất

地震はいきなり起こります。  
Động đất diễn ra đột ngột.  
大きな地震の後も、揺れが続きます。  
Sau khi động đất lớn sẽ vẫn tiếp tục rung lắc.  
まずは、落ち着いて自分の身を守りましょう。  
Trước tiên cần bình tĩnh để tự bảo vệ mình.

### 台風や大雨について 宝 hoặc mưa lớn

夏から秋にかけて多くの台風がやってきます。  
Bảo đến nhiều từ mùa hè đến mùa thu.  
大雨や強風による被害が出る可能性があります。  
Mưa to, gió lớn có khả năng gây ra thiệt hại.  
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。  
Hãy cập nhật tin tức thường xuyên từ tivi, internet để nhanh chóng lánh nạn.

### 便利なフレーズ 便利なフレーズ

Mẫu câu tiện dụng

### Tôi bị thương, hãy giúp tôi

Tôi bị thương, hãy giúp tôi

### Nên chạy đi đâu?

Nên chạy đi đâu?

### Cửa thoát hiểm ở đâu?

Cửa thoát hiểm ở đâu?

### Có hỏa hoạn, hãy gọi xe cứu hỏa

Có hỏa hoạn, hãy gọi xe cứu hỏa

### Hãy dẫn tôi đến điểm lánh nạn

Hãy dẫn tôi đến điểm lánh nạn

### 避難所での便利なフレーズ

Mẫu câu tiện dụng tại điểm lánh nạn

### Tôi không liên lạc được với ○○

Tôi không liên lạc được với ○○

### Có ai nói được tiếng Việt không?

Có ai nói được tiếng Việt không?

### Tôi đã liên lạc được.

Tôi đã liên lạc được.

### Tôi muốn nước, đồ ăn/chăn.

Tôi muốn nước, đồ ăn/chăn.

### 危険を伝える一言

Từ báo nguy hiểm

### Nhà vệ sinh ở đâu.

Nhà vệ sinh ở đâu.

### Nguy hiểm!

Nguy hiểm!

### Tôi thấy không khỏe.

Tôi thấy không khỏe.

### Chạy đi!

Chạy đi!

### Tôi bị mất ○○

Tôi bị mất ○○

### Tôi gặp thiệt hại ○○

Tôi gặp thiệt hại ○○

### 便利なフレーズ 便利なフレーズ

Mẫu câu tiện dụng

- A Tai nạn giao thông 交通事故
- B Trộm cắp 盗難
- C Lừa đảo 詐欺
- D Bạo lực 暴力
- E Theo dõi 監視
- F Bắt cóc 誘拐

### Có tai nạn giao thông

Có tai nạn giao thông

### Có người bị thương

Có người bị thương

### Hãy gọi xe cứu thương.

Hãy gọi xe cứu thương.

### Tôi bị lạc đường. Tôi muốn tới ○○

Tôi bị lạc đường. Tôi muốn tới ○○

### Tôi bị mất ○○

Tôi bị mất ○○