

氏名
姓名
Date de Nascimento
生年月日

住所
Endereço
Nacionalidade
国籍
A・B・O・AB
Rh+・Rh-
Alergia
アレルギー

近くの避難所
Refúgio próximo

大使館の電話番号
Telefone da embaixada

緊急連絡先
(国内)
(母国)
Contato de emergência
(No Japão)
(No país de origem)

かかりつけの病院
Hospital que costume consultar

使っている薬
Remédio que esteja utilizando

持病
Doença específica

血液型
Tipo sanguíneo
A・B・O・AB
Rh+・Rh-

国籍
Nacionalidade

住所
Endereço

氏名
Nome

生年月日
Data de Nascimento

話せる言語
Idioma que fala

アレルギー
Alergia

近くの避難所
Refúgio próximo

大使館の電話番号
Telefone da embaixada

緊急連絡先
(国内)
(母国)
Contato de emergência
(No Japão)
(No país de origem)

かかりつけの病院
Hospital que costume consultar

使っている薬
Remédio que esteja utilizando

持病
Doença específica

カード
日本語で書いてください
Escrava em japonês

このカードを身につけてください。
Mantenha este cartão sempre consigo.

咳 / くしゃみが止まらないです
A tosse, espirro não cessam

眠れないです
Não consigo dormir

吐き気がします
Tenho náuseas

血尿 / 血便があります
Tenho sangue na urina/fezes

下痢をしています
Estou com diarreia

耳鳴りがします
Sinto zumbido

鼻水が出ます
Tenho coriza

痰が出ます
Tenho catarro

めまいがします
Tenho tontura

症状
Sintomas

どなたかここに書いてください
Por favor, escreva aqui.

休日診療所
Clínica de Atendimento em Feriados

救急救命センター
Centro de Emergência Médica

総合診療所
Clínica Geral

精神科
Psiquiatria

泌尿器科
Urologia

歯科
Odontologia

皮膚科
Dermatologia

科胃腸
Gastroenterologia

産婦人科
Ginecologia e Obstetrícia

小児科
Pediatría

耳鼻咽喉科
Otorrinolaringologia

眼科
Oftalmologia

外科
Clínica Cirúrgica

内科
Clínica Médica

病院の種類
Tipo de hospital

病院の種類がわからない場合
Quando não souber a especialidade médica

どの病院(びょういん)にかかれそうですか?
Sinto ○○ (sintomas), em qual hospital devo me consultar?

症状を伝える
Informar os sintomas

どこが Onde

どなたかここに書いてください
Por favor, escreva aqui.

感覚がない Sem sensibilidade
目眩がある Sinto dormentia
視力が悪い Dificuldade visual
耳鳴りがある Tem carçoço
吐き気がする Torci
めまいがある Mal estar
だるい Dói
腫れている Está inchado

指 Finger
手 Hand
腕 Wrist
肘 Elbow
肩 Shoulder
胸 Chest
首 Neck
歯 Teeth
頭 Head
耳 Ear

腹 Belly
背 Back
腰 Waist
喉 Throat
鼻 Nose
目 Eyes
頭 Head
耳 Ear

119 Chame uma ambulância
いざいざとや車を急降 番611

緊急時、救急車を呼べないときは、下の部分を周りに見せてください!
Quando não for possível chamar uma ambulância numa emergência, mostre o mencionado abaixo às pessoas ao redor.

自分の症状に合った病院へ行きましょう。
É possível escolher o hospital para se consultar.

この病院へ行くかは自分で選べます。
Escolla o especialista conforme os sintomas que apresentar.

身分証明書(在留カード等)
健康保険証
Documentos de identidade (Zairyu Card etc)
Cartão de seguro de saúde

おやすみ手帳・今、飲んでる薬
Cadereta de remédios, remédios que esteja utilizando

現金 Dinheiro

119 Chame uma ambulância

宇都宮市
Utsunomiya City

**困ったときの
ゆびさし
かいわひょう**
Comunicação prática em caso de dificuldades

ポルトガル語版(ぼるとがるごばん) Versao em portugues

病院編 ~Hospital~
災害編 ~Desastre~
警察編 ~Polícia~

宇都宮市国際交流プラザ
Utsunomiya 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
Utsunomiya-shi, Babadori 4-1-1, Utsunomiya Omotesando Square 5F

Telephone : 028-616-1564 (consulta)
Aberto : 10h-20h Fechado : 29/12-3/1

Aqui !

県庁 (けんちょう)
二栗山神社 (ふたぐりやまのじんじや)
市役所 (しやくしょ)
JR 宇都宮駅 (JR Utsunomiya Station)

2026年1月改訂
宇都宮市国際交流プラザ
Revisão realizada em janeiro de 2026
Utsunomiya International Plaza

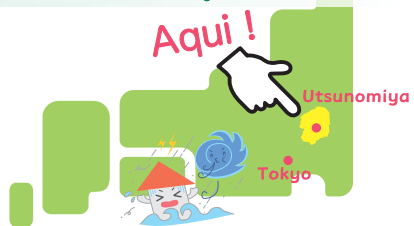
災害編 Desastre

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。
No Japão ocorrem muitos terremotos e tufões.
Vamos aprender métodos de proteção e estar preparados.



まずは、宇都宮市の場所を知りましょう。
Vamos aprender os locais de 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。
Quando ocorre um desastre, o local de origem é informado através da TV e internet.



災害に備えて事前に準備するもの一例 Lista do que preparar por precaução

- A 貴重品 Objeto de valor
- B 現金(10円があると便利) Dinheiro (são úteis moedas de 10 ienes)
- C 預金通帳 Caderneta do banco
- D 印鑑 Carimbo
- E 身分証明書(在留カード) Documento de identidade (Zairyu Card)
- F 健康保険証 Cartão de seguro de saúde
- G 食料・飲料水 Alimento, água potável
- H 携帯ラジオ(予備電池は多めに) Rádio portátil (baterias extras)
- I 懐中電灯(できれば1人に1個) Lanterna (se possível 1 por pessoa)
- J 応急医薬品・使用している薬 Kit de primeiros socorros, remédios que esteja utilizando
- 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) Uso diário (roupas, roupas íntimas, toalhas, lenço de papel, capa, papel e caneta etc)

避難所 Refúgio

災害が発生したときに、避難することができます。
Local seguro para se refugiar após um desastre.
事前に近くの避難所を調べておきましょう。
Verificar com antecipação o local de refúgio.



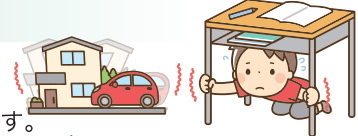
避難所は誰でも利用できます。
Qualquer pessoa pode utilizar o refúgio.
必要な支援(食料・生活用品等)が受けられます。
Poderá receber auxílio necessário (bebidas, objetos de uso diário etc).

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
Informações sobre os locais de refúgio de Utsunomiya na seguinte HP.



地震について Terremoto

地震はいきなり起こります。
Um terremoto ocorre de repente.
大きな地震の後にも、揺れが続きます。
Após um grande terremoto, os tremores continuam.
まずは、落ち着いて自分の身を守りましょう。
Vamos manter a calma e nos proteger.



台風や大雨について Tufão e temporal

夏から秋にかけて多くの台風がやってきます。
Há muitos tufões do verão para o outono.
大雨や強風による被害が出る可能性があります。
Ventanias e temporais podem causar vítimas.
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。
Baseando-se em informações recentes da TV e internet, vamos nos refugiar rapidamente.



Safety Tips



便利なフレーズ
Termos úteis

Estou ferido, ajude-me.

Para onde devo refugiar?

Onde fica a saída de emergência?

É incêndio, chame o bombeiro.

Por favor leve-me ao local de refúgio.

避難所での便利なフレーズ
Termos úteis no refúgio

Não consigo entrar em contato com ○○.

Alguém fala o português?

Conseguir contactar.

Necessito de água, alimento, cobertor.

危険を伝える一言
Palavras que transmitem o perigo

Onde fica o banheiro?

Cuidado!

Não estou bem.

Fuja!

Pare!

警察編 Polícia

事件や事故にあったら
すぐに警察へ連絡しましょう。
Comunicar logo a polícia quando se envolver em um acidente ou crime



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！
Numa emergência, quando não puder chamar a polícia pessoalmente, mostre o mencionado abaixo às pessoas ao redor



Polícia Telefone 110

110番 警察に連絡

便利なフレーズ Termos úteis

Aconteceu um acidente de trânsito.

Fui vítima de ○○
被害にあいました

Há pessoas feridas

Acidente de trânsito

Chame uma ambulância

Furto

Perdi o ○○

Fraude

Estou perdido. Quero ir até ○○

Violência, agressão

