

持病 (びょうじ) 疾病

使っている薬 (くすり) 藥

かかっている病院 (びょういん) 醫院

緊急連絡先 (きんきゅうれんらくせん) 緊急連絡先 (ภายในประเทศ) (ภายในประเทศ)

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ (เบอร์ในประเทศ) (เบอร์ในประเทศ)

ไปมาหาสู่ (いりまはす) 往來 (泰国)

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ (เบอร์ในประเทศ) (เบอร์ในประเทศ)

大使館の電話番号 (たいしけん) 大使館の電話番号

近くの避難所 (きんくのひなんじょ) 就近避難所

氏名 (せいめい) 姓名

ชื่อ นามสกุล (ชื่อ นามสกุล) 姓名

住所 (じゅうしょ) 住所

国籍 (こくじ) 国籍

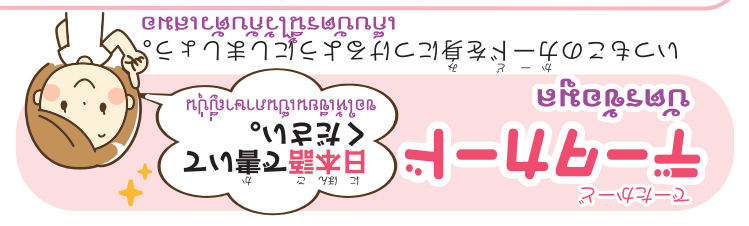
血型 (けつち) 血型 A · B · O · AB Rh+ · Rh-

アレルギー (アレルギー) 过敏 (过敏)

日本語で書いて (にほんご) 用日语填写

生年月日 (うまれごひ) 出生年月日

性別 (せいべつ) 性别



この症状は〇〇(いつ)からです (この症状は〇〇(いつ)からです)	吐き気がします (はげ 吐き気がします)
血尿/血便があります (けつせう/けつべん 血尿/血便があります)	くしゃみが止まらないです (くしゃみ 止まらないです)
下痢をしています (げり 下痢をしています)	咳が止まらないです (せき 咳が止まらないです)
耳鳴りがします (みみ 耳鳴りがします)	全身がだるいです (ぜんしん 全身がだるいです)
鼻水が出ます (はなみず 鼻水が出ます)	寒気がします (さむけ 寒気がします)
痰が出ます (たん 痰が出ます)	食欲がありません (しょくよく 食欲がありません)
めまいがします (めまい めまいがします)	熱があります (あつ 熱があります)
眠れないです (ねむ 眠れないです)	症状 (しょうじょう) 症状

救急救命センター (きゅうきゅうきゅうめいせんたー 救急救命センター)	産婦人科 (さんぶじんか 産婦人科)
休日診療所 (きゅうじつしんりょうじょ 休日診療所)	小児科 (しょうにこ 小児科)
総合診療所 (そうごうしんりょうじょ 総合診療所)	耳鼻咽喉科 (じびいこうか 耳鼻咽喉科)
精神科 (せいしんか 精神科)	眼科 (がんか 眼科)
泌尿器科 (ひりょうき 泌尿器科)	外科 (げか 外科)
歯科 (しか 歯科)	内科 (ないか 内科)
皮膚科 (ひぶか 皮膚科)	胃腸科 (いちょうか 胃腸科)

病院の種類がわからない場合 (びょういんの種類がわからない場合) 在該診所請前往醫院詢問

1. (症状) なのですか、この病院(びょういん)にかかればよいですか? (1) (症状) なのですか、この病院(びょういん)にかかればよいですか?

2. 症状を伝える (2) 症状を伝える

3. どこが 痛いです (3) どこが 痛いです

4. どんなふうに 患っていますか (4) どんなふうに 患っていますか

5. 腫れている部分 (5) 腫れている部分

6. どの部分か (6) どの部分か

7. どの部分か (7) どの部分か

8. どの部分か (8) どの部分か

9. どの部分か (9) どの部分か

10. どの部分か (10) どの部分か

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。

緊急時、救急車を呼ぶときは、下の部分を周りの人に見せてください!

1. 現金 (げんきん) 現金

2. おくすり手帳・今、飲んでいる薬 (おくすりてちょう・いま、のんでいるくすり) おくすり手帳・今、飲んでいる薬

3. 身分証明書(在留カード等) (ぶんぶんしょうめい(ざいりゅうカードとう)) 身分証明書(在留カード等)

4. 健康保険証 (けんこうほけんしょう) 健康保険証

5. 保険料 (ほけんりょう) 保険料

6. 保険料 (ほけんりょう) 保険料

7. 保険料 (ほけんりょう) 保険料

8. 保険料 (ほけんりょう) 保険料

9. 保険料 (ほけんりょう) 保険料

10. 保険料 (ほけんりょう) 保険料

宇都宮市 (うつのみやし) 宇都宮市

困ったときの (こまったときの) 助け (たすけ) 助け

ゆびさし (ゆびさし) 指さし

かいわひよろ (かいわひよろ) かわいひよろ

タイ語版 (たいごばん) ภาษาไทย (タイ語版) ภาษาไทย

病院編 (びょういん 病院編) ~ ที่โรงพยาบาล ~

災害編 (さいがい 災害編) ~ ตอนเกิดภัยพิบัติ ~

警察編 (けいさつ 警察編) ~ ตำรวจ ~

宇都宮市国際交流プラザ (うつのみやしこくさいこうりゅうぷらざ) 宇都宮市国際交流プラザ

สมาคมแลกเปลี่ยน นานาชาติ (สมาคมแลกเปลี่ยน นานาชาติ) สมาคมแลกเปลี่ยน นานาชาติ

〒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 (〒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)

อำเภอ อุชินมียะ (อำเภอ อุชินมียะ) อำเภอ อุชินมียะ

หมายเลข โทรฯ : 028-616-1564 (สำหรับบริการ) (หมายเลข โทรฯ : 028-616-1564 (สำหรับบริการ))

เวลา เปิดบริการ : 10 นาฬิกา จนถึง 20 นาฬิกา วันหยุด วันที : 29 ธันวาคม จนถึง วันที่ 3 มกราคม (เวลา เปิดบริการ : 10 นาฬิกา จนถึง 20 นาฬิกา วันหยุด วันที : 29 ธันวาคม จนถึง วันที่ 3 มกราคม)

2026年1月改訂 (2026年1月改訂) 2026年1月改訂

宇都宮市国際交流プラザ (うつのみやしこくさいこうりゅうぷらざ) 宇都宮市国際交流プラザ

เดือน 1 ปี 2026 (เดือน 1 ปี 2026) เดือน 1 ปี 2026

สมาคมแลกเปลี่ยน นานาชาติ (สมาคมแลกเปลี่ยน นานาชาติ) สมาคมแลกเปลี่ยน นานาชาติ

災害編 ตอนเกิดภัยพิบัติ

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。
ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีแผ่นดินไหว และมีพายุไต้ฝุ่น มาก
วิธีการป้องกันชีวิต และเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า



地震について เกี่ยวกับแผ่นดินไหว

地震はいきなり起こります。
แผ่นดินไหวจะเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน
大きな地震の後も、揺れが続きます。
หลังเกิดแผ่นดินไหวแรงแล้ว จะเกิดการสั่นสะเทือน ติดต่อกัน
まずは、落ち着いて自分の身を守りましょう。
ขั้นแรกให้ทำใจให้สงบก่อน แล้วระวังป้องกันภัยให้ตัวเอง



まずは、宇都宮市の場所を知りましょう。

ก่อนอื่น มารู้จักสถานที่ อำเภอเมืองอุซึโนมิยะกันก่อน

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。
ตอนเกิดภัยพิบัติ ทางทีวีกับอินเตอร์เน็ต จะแจ้งให้ทราบว่าเกิดขึ้นที่ไหน



台風や大雨について เกี่ยวกับพายุไต้ฝุ่นและ ฝนตกหนัก

夏から秋にかけて多くの台風がやってきます。
พายุไต้ฝุ่น จะมามาก เริ่ม จากฤดู ร้อนจนถึงฤดูใบไม้ร่วง
大雨や強風による被害が出る可能性があります。
อาจจะเกิดความเสียหายเนื่องจากฝนตกหนักและลมแรง
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。
ข้อมูลข่าวสารใหม่ จากทีวีและทางอินเตอร์เน็ต และเริ่มทำการหลีกเลี่ยง
อย่างรวดเร็ว



災害に備えて事前に準備するものの一例

ตัวอย่าง ของใช้ ที่ควรเตรียมไว้ล่วงหน้าก่อนเกิดภัยพิบัติ

- A 貴重品 ของ สำคัญ มีค่า
 - B 現金(10円があると便利) เงิน (ถ้ามีเหรียญ 10 เยน จะสะดวก)
 - C 預金通帳 สมุดบัญชีธนาคาร
 - D 印鑑 อิงกั่ง (อังกฤษ)
 - E 身分証明書(在留カード) หลักฐานแสดงตัว (บัตร ใจริว)
 - F 健康保険証 บัตรไอกันโซว
 - G 食料・飲料水 อาหารของกิน น้ำดื่ม
 - H 携帯ラジオ (予備電池は多めに)
 - I วิทยุพกพาได้ (เตรียมถ่านไฟฉายเพื่อไว้ ให้เยอะหน่อย)
 - J 懐中電灯(できれば1人に1個) ไฟฉาย (เป็นไปได้ให้มีคนละอัน)
 - K 応急医薬品・使用している薬 เวชภัณฑ์ ยาในยามฉุกเฉิน หรือยา ที่ต้องใช้อยู่เป็นประจำ
 - L 生活用品等(衣類, 下着, タオル, ティッシュ, 雨具, 筆記用具 等)
- ของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน (เสื้อผ้า) เสื้อชั้นใน ผ้าขนหนู กระดาษทิชชู เสื้อกันฝน เครื่องเขียน สมุด ปากกา) เป็นต้น

避難所 สถานที่หลบภัย

災害が発生したときに、避難することができます。
เป็นสถานที่ที่จะใช้พักอาศัยอยู่ได้อย่างปลอดภัยในตอนเกิดภัยพิบัติ

事前に近くの避難所を調べておきましょう。
ควร ตรวจสอบดูสถานที่หลบภัยไว้ล่วงหน้า

避難所は誰でも利用できます。
ไม่ว่าใครก็ตามอยู่ที่สถานที่หลบภัยได้

必要な支援(食料・生活用品等)が受けられます。
จะได้รับแจกของที่จำเป็น(อาหาร เครื่องใช้ในชีวิตรประจำวัน)



宇都宮市の避難所情報は、右記のホームページで確認できます



ข้อมูล ของสถานที่หลบภัยของอำเภอ อุซึโนมิยะ ได้ในโฮมเพจ ช้างล่างนี้

便利なフレーズ

ใช้ วิธีที่ สะดวก

ได้รับบาดเจ็บ ขอความช่วยเหลือด้วย

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

จะหนีไปทางไหนดี ค่ะ(ครับ)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

ทางออกฉุกเฉินอยู่ที่ไหน ค่ะ(ครับ)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

ไฟไหม้ ช่วยเรียกรถดับเพลิงให้ด้วยค่ะ

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

ช่วยพาไปที่สถานที่หลบภัยด้วยค่ะ

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

避難所での便利なフレーズ

วิธีที่ใช้ได้สะดวก ในสถานที่หลบภัย

ติดต่อกับ ○○ ไม่ได้

มีคนพูดภาษาไทยได้ อยู่ไหมคะ

ติดต่อกับ ○○ ได้แล้ว

อยากได้อาหาร และ ผ้าห่ม ค่ะ

危険を伝える一言

ห้องน้ำอยู่ที่ไหน ค่ะ

อันตราย!

สภาพร่างกายไม่ดีค่ะ

หนี!

警察編 ตอนที่พูดกับตำรวจ

事件や事故にあつたら すぐに警察へ連絡しましょう。

ถ้าเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ร้ายแรงให้ติดต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ

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!

ในกรณีฉุกเฉิน ไม่สามารถแจ้งตำรวจได้ด้วยตัวเอง ให้นำข้อความที่เขียนข้างล่างดังต่อไปนี้ให้คนที่อยู่ใกล้ตัวดู

โทรฯแจ้งตำรวจ เบอร์ 110

便利なフレーズ

เกิดอุบัติเหตุรถชน

มีคนได้รับบาดเจ็บ

ช่วยเรียกรถพยาบาลให้ด้วยค่ะ

ทำ ○○ หาย

หลงทางค่ะ(ครับ) อยากรจะไปที่ ○○

เกิดเรื่อง และได้รับความเสียหายจาก ○○

被るに 被害にあつた

- A อุบัติเหตุรถชน
- B ถูกโจรกรรม(ถูกขโมยของ)
- C ถูกฉ้อโกง ต้มตุ๋น
- D การใช้กำลัง ใช้ความรุนแรง
- E ถูกเดินตามหรือเฝ้าจับตาดูตลอด
- F ลักพาตัว

