

3 わたしのこと Personal information

病気の  
Disease

いつも飲む薬  
Medicines I take

よく行く病院の名前  
Hospital

薬アレルギー  
Drug Allergy

食べられないもの(アレルギー、宗教など)  
Something you cannot eat (Allergy, Religious reasons etc.)

Tel. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

名前 Name \_\_\_\_\_

関係 Relationship ※ \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

名前 Name \_\_\_\_\_

関係 Relationship ※ \_\_\_\_\_

4 日本国内で連絡できる人 Contact in Japan

名前 Name \_\_\_\_\_

関係 Relationship ※ \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

名前 Name \_\_\_\_\_

関係 Relationship ※ \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

名前 Name \_\_\_\_\_

関係 Relationship ※ \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

※例: 夫、子ども、勤め先など

5 役立つこと Useful Information

110 警察署  
Police

119 消防署  
Fire Department

171 災害用伝言ダイヤル  
Disaster Emergency Message Dial

どこで家族と待ち合わせますか?  
Where do you meet with your family?

あなたの家の近くの避難所はどこですか?  
Where is your nearest Evacuation Shelter from your home?

家族への伝言は家のどこに残しますか?  
Where do you leave a message to your family at home?

6 災害用伝言ダイヤル Disaster Emergency Message Dial

災害の時、自分の「ぶじ」を知らせることが出来ます。家族などの「ぶじ」が確認できます。  
In case of disasters, it's helpful to let people know you're safe and check the safety of your family and friends.

171 をダイヤルする Dial 171

1をおす Dial 1

2をおす Dial 2

3をおす Dial 3

4をおす Dial 4

5をおす Dial 5

6をおす Dial 6

7をおす Dial 7

8をおす Dial 8

9をおす Dial 9

10をおす Dial 10

11をおす Dial 11

12をおす Dial 12

13をおす Dial 13

14をおす Dial 14

15をおす Dial 15

16をおす Dial 16

17をおす Dial 17

18をおす Dial 18

19をおす Dial 19

20をおす Dial 20

21をおす Dial 21

22をおす Dial 22

23をおす Dial 23

24をおす Dial 24

25をおす Dial 25

26をおす Dial 26

27をおす Dial 27

28をおす Dial 28

29をおす Dial 29

30をおす Dial 30

31をおす Dial 31

32をおす Dial 32

33をおす Dial 33

34をおす Dial 34

35をおす Dial 35

36をおす Dial 36

37をおす Dial 37

38をおす Dial 38

39をおす Dial 39

40をおす Dial 40

41をおす Dial 41

42をおす Dial 42

43をおす Dial 43

44をおす Dial 44

45をおす Dial 45

46をおす Dial 46

47をおす Dial 47

48をおす Dial 48

49をおす Dial 49

50をおす Dial 50

51をおす Dial 51

52をおす Dial 52

53をおす Dial 53

54をおす Dial 54

55をおす Dial 55

56をおす Dial 56

57をおす Dial 57

58をおす Dial 58

59をおす Dial 59

60をおす Dial 60

61をおす Dial 61

62をおす Dial 62

63をおす Dial 63

64をおす Dial 64

65をおす Dial 65

66をおす Dial 66

67をおす Dial 67

68をおす Dial 68

69をおす Dial 69

70をおす Dial 70

71をおす Dial 71

72をおす Dial 72

73をおす Dial 73

74をおす Dial 74

75をおす Dial 75

76をおす Dial 76

77をおす Dial 77

78をおす Dial 78

79をおす Dial 79

80をおす Dial 80

81をおす Dial 81

82をおす Dial 82

83をおす Dial 83

84をおす Dial 84

85をおす Dial 85

86をおす Dial 86

87をおす Dial 87

88をおす Dial 88

89をおす Dial 89

90をおす Dial 90

91をおす Dial 91

92をおす Dial 92

93をおす Dial 93

94をおす Dial 94

95をおす Dial 95

96をおす Dial 96

97をおす Dial 97

98をおす Dial 98

99をおす Dial 99

100をおす Dial 100

2 わたしのこと Personal information

母語 Native Language

日本語 Japanese

聞く Listen  できる Good  少しできる A little  できない Poor

話す Speak  できる Good  少しできる A little  できない Poor

読む Read  できる Good  少しできる A little  できない Poor

その他 Other Language

ざいりゅう 在留カード No. Residence Card No.

パスポート No. Passport No.

けんこうほけんしょう 健康保険証 Health Insurance Card No.

きごう 記号 ばんごう 番号

1 わたしのこと Personal information

カタカナ

なまえ 名前 Full Name

じゅうしょ 住所 Address

Tel.

せいべつ 性別 Gender

けつえきがた 血液型 Blood Type

A B O AB Rh+ Rh-

こくせき 国籍 Nationality

たんじょうび 誕生日 Date of Birth

ねん 年 Year

がつ 月 Month

にち 日 Day

さいがいじ 災害時 ヘルプカード

きにいゆう 記入してお財布に入れておこう!

地震 ITSUMO × 社会福祉法人さぼうと21

ほか 他にも伝えておきたいこと Other things I want you to know

【発行】  
社会福祉法人さぼうと21  
Support21 Social Welfare Foundation  
東京都品川区上大崎2-12-2ミズホビル6階  
03-5449-1331  
info@support21.or.jp

【デザイン協力】  
NPO法人プラス・アーツ、文平銀座

本カードは、エドワーズライフサイエンス基金の助成を受け作成されたものです。

