

## 地震災害、お役立ちシート（保存版）

- # 非常持ち出し品にこのシートを入れておきましょう。
- # 避難場所ではどなたでもサービスを受けられます。
- # 安否確認は、171伝言ダイヤルなどを使いましょう。

### 緊急用語（あなたから日本人に）

- 助けてください。 ⇄
- 日本語が分かりません。 ⇄
- ○○語 を話せます ⇄
- ○○ がいます。 ⇄  
(病人・けが人・家の中に人) ( )
- ケガしています。 ⇄
- 体調が悪いです。 ⇄
- ○○ が痛いです。 ⇄  
(頭・首・胸・腰・おなか・手・足)  
( )
- ○○ です。 ⇄  
(糖尿病・心臓病・てんかん) ( )
- ○○ が不自由です。 ⇄  
(耳・目・手・足) ( )
- 家族と連絡を取りたい。 ⇄
- ○○ はどこですか。 ⇄  
(避難所・医者・食べ物・水・生活用品の配給、電話・  
トイレ・風呂・携帯電話の充電)  
( )
- ○○ は使えますか。 ⇄  
(トイレ・水道・電話・ガス・バス・電車)  
( )
- ○○ がほしいです。 ⇄  
(水・粉ミルク・湯・離乳食・オムツ・毛布・生理用品・服)  
( )
- ○○ が食べられません。 ⇄  
(健康上・宗教上) (豚肉・牛肉・そば・卵・魚)  
( ) ( )

### 緊急用語（日本人からあなたへ）

- 逃げてください。 ⇄
- ついてきてください。 ⇄
- 危ないです。 ⇄
- 大丈夫です。 ⇄
- ○○に避難してください。 ⇄  
(避難所・小学校・中学校・公民館) ( )
- ○○に入らないでください。 ⇄  
(家・建物・許可なく) ( )
- ○○を\_\_時\_\_分に配ります。 ⇄  
(食料・水・生活用品) ( )

### 緊急時用 個人記録

名 前: \_\_\_\_\_  
 生年月日: \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日生  
 血液型: \_\_\_\_\_型 (Rh +・-) )  
 自宅住所: \_\_\_\_\_  
 電話 ( \_\_\_\_\_ )  
 勤務先: \_\_\_\_\_  
 電話 ( \_\_\_\_\_ )  
 緊急連絡先 名前: \_\_\_\_\_  
 電話 ( \_\_\_\_\_ )

### お役立ち用語

覚えておきましょう！

避難指示	
避難解除	
火事	
土砂崩れ	
危険	
立入禁止	
余震	
応急処置	
救護所	
ペースメーカー	
人工透析	
炊き出し	
給水車	
利用時間	
火気厳禁	
禁煙	
喫煙場所	
無料/有料	
貸し出し	
通行可能	
通行止	
消灯時間	
エコノミー	
クラス症候群	
復旧	
り災証明書	



広域避難場所



進入禁止



禁煙



通行止め