



日本語と母国語で記入 ■ Écrivez en japonais et en français
 ■ ဂျပန်ဘာသာနှင့်မိခင်ဘာသာဖြင့်ဖြည့်စွက်ခြင်း

フリガナ Katakana အသံထွက်
氏名 / 性別 Nom complet / Sexe အမည်၊ ကျား/မ M / F
住所 Adresse နေရပ်လိပ်စာ
国籍・言語 Nationalité - Langue maternelle နိုင်ငံသား၊ ဘာသာစကား
持病・薬 Maladie chronique - Traitement médicamenteux လက်ရှိရောဂါ၊ ဆေးဝါး

プロフィール ① Informations personnelles ① တိုင်းရင်းသား ①

血液型 Groupe sanguin သွေးအုပ်စု
A/B/O/AB/Rh+/Rh-

日本での連絡先 Coordonnées au Japon ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

母国での連絡先 Coordonnées dans votre pays မိခင်နိုင်ငံတွင်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

大使館の電話番号 No. de tél. de votre ambassade au Japon သံရုံးစုန်းနံပါတ်

※大使館の電話番号は以下のHPで確認できます。*Consultez le site internet ci-dessous pour connaître le numéro de téléphone de l'ambassade.
 *အောက်ဖော်ပြပါဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သံရုံးစုန်းနံပါတ်ကို ရယူနိုင်ပါသည်။
http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/a-h.html

避難所 Refuge le plus proche en cas d'évacuation ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း

プロフィール ② Personal information ② တိုင်းရင်းသား ②

■ 火事・病気・けがは救急車・消防車
 24H受付 無料・英語対応
 ■ En cas d'incendie, de maladie ou de blessure, appelez une ambulance ou les pompiers.
 Appel gratuit, disponible 24h/24 (en anglais).

■ 事件・事故は警察
 24H受付 無料・複数言語対応可
 ■ En cas de délit ou d'accident, appelez la police.
 Appel gratuit, disponible 24h/24 (en plusieurs langues)

■ 緊急時連絡先
 ■ 緊急時に連絡する電話番号
 ■ 緊急時連絡先
 ■ 緊急時に連絡する電話番号

119 110

■ 東京都医療機関案内サービス
「ひまわり」
 【サービス内容】
 ・外国語で診療できる病院内
 ・日本の医療制度案内

■ တိုက်ရိုက် ဆေးရုံဆေးခန်းလမ်းညွှန် ဝန်ဆောင်မှု
(တိမ်ဝရံ)
 【ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်းအရာ】
 ・နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ဆေးကုသမှုခံနိုင်သည့် ဆေးရုံလမ်းညွှန်
 ・ဂျပန်နိုင်ငံဆေးကုသမှုစနစ်လမ်းညွှန်

■ Service de renseignements sur les établissements hospitaliers de la Métropole de Tokyo
「Himawari」
 【Services proposés】
 ・Liste des hôpitaux assurant des consultations en langue étrangère
 ・Explication du système de santé japonais

9:00~20:00(毎日) 英語/中国語/ハングル/タイ語/スペイン語で対応
 Joignable tous les jours de 9 h à 20 h
 Langues disponibles : anglais, chinois, coréen, thai, espagnol
 မနက် ၉:၀၀ မှ ည ၈:၀၀ (နေနံနက်)
 အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ဟန်ဂေရီ၊ တိုင်း၊ စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ကူညီပါသည်။

03-5285-8181

携帯可 Accessible depuis un appareil portable
 လက်ကိုင်စုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

病院案内(ひまわり) Hôpital (Himawari) ဆေးရုံလမ်းညွှန် (တိမ်ဝရံ)

Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur.
 ■ အမှတ်အသားကို ညွှန်၍ တစ်ဖက်လူအား ပြသပါ။

Appellez une ambulance.
 အရေးပေါ်ကားပေါ်ပါ။

Emmenez-moi à l'hôpital.
 ဆေးရုံကိုဆောင်ပေးပါ။

Contactez ma famille.
 မိသားစုကိုဆက်သွယ်ပေးပါ။

Je me sens mal.
 နေလို့မကောင်းဘူး။

Je suis blessé(e).
 အင်္ဂါရောဂေပုံတယ်။

緊急時連絡先 (会話) 緊急時に連絡する電話番号 (会話)

Je suis allergique à certains médicaments.
 ဆေးနဲ့အတတ်တည့်တာရှိတယ်။

J'allaite un bébé.
 နို့တိုက်နေတုန်းပါ။

Je suis enceinte.
 ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်။

Je souffre d'une maladie. / J'ai souffert d'une maladie.
 လက်ရှိ (အရင်တုန်းက) ရောဂါရှိတယ်။

J'ai la carte d'assurance-maladie japonaise.
 ကျန်းမာရေးအာမခံရရှိတယ်။

Est-ce que quelqu'un parle français ?
 ဖြစ်ပါလားလို့ပြောနိုင်တဲ့လူရှိလား။

病院 (会話) Hôpital (Phrases utiles) 病院 (会話) 病院 (会話)

Je suis asthmatique.
 ဖန်နော့ရင်ကြပ်ရောဂါ

J'ai le sida.
 အေအိုင်အိုင်

J'ai une maladie rénale.
 ဆေးတက်တပ်ရောဂါ

J'ai une maladie du foie.
 အဆင့်ရောဂါ

J'ai un ulcère à l'estomac.
 အစာအိမ်နာ

J'ai des problèmes cardiaques.
 နှလုံးရောဂါ

Je fais de l'hypertension.
 သွေးတိုး

J'ai du diabète.
 ဆီးချို

J'ai un cancer.
 တင်ဆာ

J'ai de la fièvre.
 အဖျား

Je tousse.
 ချောင်းဆိုးနေတယ်။

J'ai des engourdissements.
 ထုံထုံတယ်။

J'ai des palpitations cardiaques.
 နှလုံးထုတ်တယ်။

J'ai des vomissements.
 အန်တယ်။

J'ai la nausée.
 အန်ချင်တယ်။

J'ai des frissons.
 ချမ်းတယ်။

Je fais de l'insomnie.
 အိပ်မေ့တော့

J'ai plus d'énergie.
 နံနံချင်တယ်။

説明 (会話) Description des symptômes 説明 (会話) 説明 (会話)

東京都外国人相談
 ■ Centre de renseignements pour les résidents étrangers de la Métropole de Tokyo
 ■ တိုက်ရိုက် နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ရန်နေရာ

英語 (月~金) Anglais (du lundi au vendredi) အင်္ဂလိပ်ဘာသာ (တနင်္လာမှသောကြာ) 03-5320-7744

中国語 (火・金) Chinois (du mardi au vendredi) တရုတ် (အင်္ဂါ၊ သောကြာ) 03-5320-7766

韓国語 (水) Coréen (le mercredi) ကိုရီးယား (ဗုဒ္ဓဟူး) 03-5320-7700

各種相談窓口のご案内 (東京都国際交流委員会のホームページ)
 ■ De nombreux renseignements sont disponibles sur le site internet du Comité de Communication Internationale de la Métropole de Tokyo indiqué ci-dessous.
 ■ ငွေခန်းမှအသိပေးလမ်းညွှန် (တိုက်ရိုက် နိုင်ငံခြားသားဆက်ဆံရေးအဖွဲ့ဝက်ဘ်ဆိုက်)

日本語 Japonais ဂျပန်ဘာသာ <http://www.tokyo-icc.jp/guide/index.html>
 中文 Chinois တရုတ် http://www.tokyo-icc.jp/guide_chi/index.html
 한국어 Coréen ကိုရီးယား http://www.tokyo-icc.jp/guide_kor/index.html
 English Anglais အင်္ဂလိပ်ဘာသာ http://www.tokyo-icc.jp/guide_eng/index.html

外国人相談窓口 Renseignements pour les résidents étrangers 外国人相談窓口

Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur.
Il y a eu un accident de la circulation.
Contactez la police.
Quelqu'un est blessé.
Appelez une ambulance.
Où se trouve le poste de police le plus proche?
Il y a eu un cambriolage.
On a volé.

Il y a le feu.
est en feu.
Il y a personnes à l'intérieur.
[身の守り方]
[Se protéger]
Fuyez en direction des étages inférieurs car les flammes et la fumée se propagent vers le haut.

Est-ce que je peux utiliser vos toilettes?
Est-ce que vous pouvez me donner de l'eau?
Est-ce que vous pouvez me montrer un plan?
Est-ce que vous pouvez m'indiquer comment aller à?
【災害時帰宅支援ステーション】
【Postes de secours proposant une aide au retour au domicile en cas de catastrophe】
【災害時帰宅支援ステーション】

En cas de tempête ou d'inondation
東京消防庁
【危険を知らせる日本語を覚えよう!】
【Apprenez comment avertir d'un danger en japonais!】
逃げて! NIGETE!
あは! ABUNAI!
避難して! HINANSHITE
ください! KUDASAI!

地震が起きたとき
En cas de tremblement de terre
Lors des plus fortes secousses (durant les 2 premières minutes)
Lorsque l'intensité des secousses diminue (au-delà de 2 minutes)
(ロ) 防災意識を高める
(リ) 避難場所を確認

避難場所
Zones d'évacuation
避難するときの注意
Consignes à appliquer en cas d'évacuation
1 電気のブレーカーを切る。
2 火の元栓を締める。
3 家の壁に行き先を書いて貼る。
4 広い道を通る。
5 近所の人と一緒に避難する。

Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur.
Où faut-il évacuer?
Allons-y ensemble.
Écrivez le plan pour aller au refuge.
Mon logement a été détruit et je n'ai plus d'endroit où vivre.
Où est-ce que je peux trouver de la nourriture?
Où est-ce qu'il y a un téléphone?
Aidez-moi.

災害用伝言ダイヤル
録音方法
再生方法
171
録音 (30秒)
再生 (提供期間終了まで)

いつも身につけてください。
あなたを助けます。
Conservez toujours cette carte avec vous.
Elle peut vous sauver la vie.
東京都市生活文化局
Bureau des Citoyens et des Affaires Culturelles

171
http://www.tca.or.jp/information/disaster.html
印刷物規格表第4編
印刷番号 (30)25