

いざという時のための連絡先メモ欄

■メモを渡す時などのために、ローマ字で記入しておく便利です。

近くの避難所・避難場所 Nearby evacuation site/evacuation area 附近的避難所、避難場所 / 附近的避難所、避難場所 ศูนย์หลบภัย/พื้นที่หลบภัยชั่วคราวที่อยู่ใกล้เคียง	
住所 / Address:	名称:

近くの病院 Nearby hospital 附近的醫院 / 附近的医院 โรงพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียง	
名称:	住所 / Address:
	TEL:

薬局・ドラッグストア・コンビニ Pharmacy, drug store, convenience store 薬局、薬妝店、便利商店 / 药房、药妝店、便利店 ร้านขายยา/ร้านดรั๊กส์โตร์/ร้านสะดวกซื้อ	
名称:	住所 / Address:
	TEL:

タクシー会社 Taxi company 計程車公司 / 出租车公司 บริษัทแท็กซี่	
名称:	住所 / Address:
	TEL:

■店舗スタッフが確認する時のメモ欄

交通機関連絡先(駅・鉄道会社・バス会社)	
名称:	TEL:

市役所等役場	
名称:	TEL:
	URL:

外国人観光客を災害から守る

4言語
対応

緊急対応と会話集

落ち着いてください。
私たちがあなたの安全を守ります。
Remain calm. We will
keep you safe.

請保持冷靜。我們會保護您的安全。
请保持冷静。我们会保护您的安全。
โปรดอยู่ในความสงบ
พวกเราจะดูแลความปลอดภัยของคุณเอง



この冊子を使って、
指でさしてご案内します。
I'll communicate with
you using this booklet.

我們會透過這本手冊來為您指引。
用这本手册以手指的方式与您沟通。
ขอแนะนำให้ใช้แผ่นพับนี้
โดยการชี้ที่ข้อความ



●外国人観光客の状態

ケガ・急病のSOSサイン

・症状を聞く。

●対応のポイント

症状・状態に合わせて対応

- ・救急車を手配する。
- ・病院、薬局の名前、場所を教える。
- ・タクシーを呼ぶ。
- ・感染症の自覚症状がある場合は保健所に連絡。



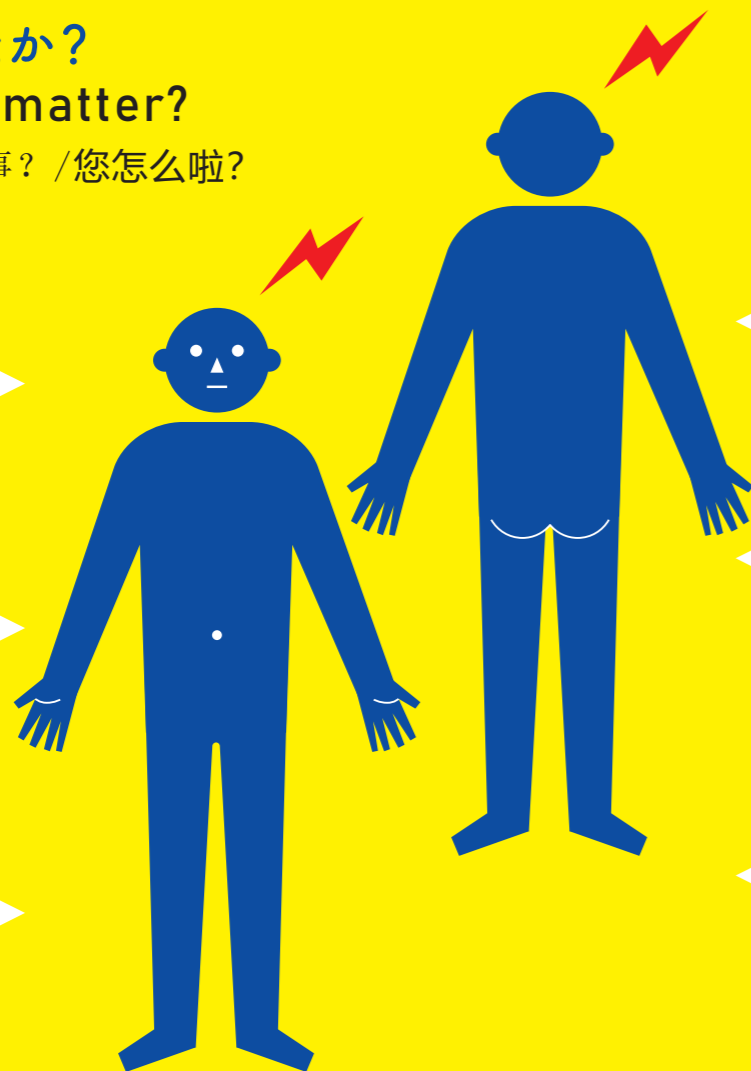
どうされましたか？
What is the matter?

請問發生了什麼事？ / 您怎麼啦？
เกิดเหตุอะไรขึ้น

ケガ
Injury
受傷 / 受傷
บาดเจ็บ

痛み
Pain
疼痛 / 疼痛
เจ็บปวด

動悸・息切れ
Palpitations /
Short of breath
心悸、呼吸急促
心悸、气促
ใจสั่น/หายใจไม่ทัน



発熱
Fever
發燒 / 發燒
มีไข้

吐き気
Nausea
想吐 / 恶心
คลื่นไส้ อาเจียน

感染症と
思われる症状
Potential infection
symptoms
有疑似傳染病的症狀
有疑似傳染病的症狀
อาการป่วยที่คิดว่า
เป็นโรคติดต่อ



ケガ・急病人がかけ込んできたら

役立つ会話集

痛いところはどこですか？
左ページのイラストまたは
ご自分の体を指でさしてください。
Please point to where it hurts.
You can show me using the
illustration to the left.

請問您哪裡痛嗎？請您在左頁插圖上或
身體上指出疼痛的位置。

您哪儿疼？请用手指指出左页插图上
或身体上的疼痛部位。

คุณเจ็บตรงส่วนไหน
โปรดชี้ที่ร่างกายของคุณ
หรือชี้ที่ภาพในหน้าซ้ายมือ

自分で動けますか？
Can you move without assistance?

請問您能自己行動嗎？
您自己能動嗎？
เคลื่อนไหวเองได้หรือไม่



病院へ行きますか？
Do you want to go to hospital?

請問需要去醫院嗎？
您去醫院嗎？
คุณจะไปโรงพยาบาล
หรือไม่



薬局へ行きますか？
Do you want to go to a pharmacy?

請問您要去
藥局嗎？
您去藥房嗎？
คุณจะไปร้าน
ขายยาหรือไม่



タクシーを呼びますか？
Shall I call a taxi?

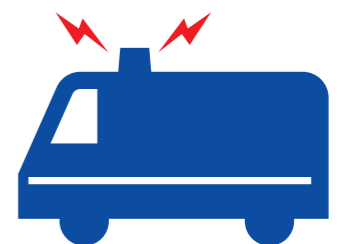
請問需要叫計程車嗎？
給您叫出租車嗎？
คุณจะเรียกรถแท็กซี่
หรือไม่



救急車を呼びます。
ここで動かずに少しおまちください。
I'll call an ambulance.
Please stay here. Don't move.

我會為您叫救護車。請在這裡靜候片刻。
給您叫救護車。請在原地等待。

เราจะเรียก
รถพยาบาล
กรุณารอสักครู่
อย่าขยับไปไหน



●外国人観光客の特性と、考えられる行動パターン

- ・地震体験がなく、何が起きたかわからずパニックを起こすことがある。
- ・あわてて外に飛び出す。
- ・とっさに何をすべきか、知らない。
- ・その場所から移動をしたがる。
- ・余震で不安が増大する。

●対応のポイント

地震発生時(余震がある時)

- ▶ 外へ出さないようにする。
- ▶ 姿勢を低くして落下物から身を守ってもらう。
- ▶ その場で動かないようにしてもらう。

沿岸部では

津波注意報が出たら

- ・海岸から離れる。

津波警報が出たら

- ・急いで高い場所に避難誘導する。

揺れがおさまる

- ▶ 余震があっても、あわてず、落ち着かせる。
- ▶ 安全が確認されるまで外へ出さない。
- ▶ エレベーターを使わせない。

避難する

- ・避難場所へ誘導する。

その場にとどまる

- ・現在の建物の状況説明
- ・ライフラインの状況説明
- ・交通機関の状況説明

揺れがおさまったら

役立つ会話集

今のは地震です。
落ち着いてください。
An earthquake has struck.
Please remain calm.

在地震。請保持冷靜。
这是地震。请您保持冷靜。
ขณะนี้เกิดแผ่นดินไหว
โปรดอยู่ในความสงบ



また揺れるかもしれません。
テーブルの下などに入り、
身を守ってください。
An aftershock may occur. Protect
yourself by getting under a table or
other furniture.

可能還有餘震。請躲在桌子等遮
蔽物下，保護您自身的安全。

可能还有余震。
请您钻进桌底等处躲避，
保护自身安全。

อาจจะเกิดการสั่นไหวอีกครั้ง
กรุณาดูแลตัวเอง โดยให้หลบใต้โต๊ะ ฯลฯ



ケガはありませんか？
Are you injured?

請問您有受傷嗎？
您有受傷嗎？
มีบาดเจ็บหรือไม่



建物の安全を確認します。
その場にいてください。
I'll make sure the building is safe.
Please stay here.

我們將進行建築物安檢。請待在那裡。
需要检查建筑物的安全。请待在原处。
เราจะตรวจสอบความปลอดภัยของอาคาร
กรุณาอยู่ในพื้นที่นั้น

今後、建物が揺れることがあっても
この場所は安全です。
This building is safe, even if
more tremors occur.

即便這棟建築物之後有晃動情形，
這裡亦是安全的。

即使以后建筑物出现晃动，
这里也很安全。

แม้อาคารอาจเกิด
การสั่นไหวได้
หลังจากนี้
แต่สถานที่นี้
ปลอดภัย



安全が確認されるまで
外に出ないでください。
Do not leave the building until
safety has been confirmed.

直到確定安全為止，請勿外出。
在確定安全之前，請勿外出。

อย่าออกไปด้านนอก
จนกว่าเราจะตรวจสอบ
แล้วว่าปลอดภัย



移動・避難する時

役立つ会話集

周辺の被害状況を確認中です。
We are currently checking for damage in the surrounding area.

目前正在確認附近的災情。
正在确认周围的灾情。
กำลังตรวจสอบสภาพความเสียหายรอบๆ



従業員の指示に従ってください。
Follow instructions issued by employees.

請聽從從業人員們的指示。
请听从员工的指示。
กรุณาปฏิบัติตามคำชี้แนะของพนักงาน



外に出る時は、
足元や頭上に注意してください。
Watch your step and look out for falling objects when stepping outside.

外出時、
請注意腳邊或頭上。
外出时、
请注意脚下或头顶。
โปรดระวังพื้นและเหนือศีรษะ
ขณะเดินเมื่อ
ออกไปข้างนอก



エレベーターを使わないでください。
Do not use the elevators.

請勿使用電梯。
请勿使用电梯。
อย่าใช้ลิฟต์



交通状況をご案内します。
I'll explain the traffic conditions.

交通資訊指引。
交通信息指南。
เราจะขอแนะนำสภาพการจราจร



※12・13ページを指でさして説明

緊急避難場所へ向かうので
ついてきてください。
Follow me as I lead you to the
emergency evacuation site.

請跟著我們前往緊急避難處。
前往紧急避难所，
请跟我来。
เราจะนำทางไปยังพื้นที่
หลบภัยฉุกเฉิน
กรุณาเดินตามมา



ライフラインの状況説明

役立つ会話集

停電のため電気が使えません。
The power is out, so
electricity cannot be used.

目前停電中，無法使用電力。
目前停电中不能用电。
ใช้ไฟฟ้าไม่ได้เนื่องจากไฟดับ



電気の復旧には
まだ時間がかかる予定です。
It may take some time to
restore the power.

恢復電力仍需一些時間。
修復通电可能还需要一点时间。
ต้องใช้เวลาสักพัก
จนกว่าจะซ่อมไฟฟ้าได้



断水のため
水・トイレが使えません。
The water supply is cut off, so water
and lavatories cannot be used.

目前斷水中，無法用水或如廁。
目前断水中，不能用水或厕所。
ใช้น้ำและห้องน้ำไม่ได้
เนื่องจากถูกตัดน้ำ



水道の復旧には
まだ時間がかかる予定です。
It may take some time to
restore the water supply.

恢復供水仍需一些時間。
恢复供水可能还需要一点时间。
ต้องใช้เวลาสักพัก
จนกว่าจะซ่อมน้ำประปาได้



復旧の見通しは
まだわかりません。
We don't know any details about
when it will be restored yet.

目前尚無恢復的跡象。
恢复时间待定。
ยังไม่ทราบถึงการคาดการณ์เรื่อง
การซ่อมแซม



多言語対応の
情報サイトをご紹介します。
I'll introduce you to a
multilingual information site.

多語言的資訊網站指引。
介绍提供多语种服务的信息网站。
ขอแนะนำเว็บไซต์ข้อมูลที่รองรับหลายภาษา

※14・15ページを指でさして説明

●外国人観光客の特性と、考えられる行動パターン

- ・台風や豪雨・暴風の危険性を理解していない。そのため台風が接近中でも出かける人がいる。
- ・風雨の強さが実感としてわからない。
- ・一時的に風雨がおさまったように見えると外出したがらる。

●対応のポイント

台風接近・通過中

- ▶ 台風や豪雨・暴風が接近中、外出を控えてもらう。
- ▶ 現在、雨や風が弱くても台風が通過するまで外出を控えてもらう。
- ▶ この建物は安全、ここにとどまるようにさせる。



事前に災害が予想できる場合

- ・早目に避難する。



避難勧告が出たら

- ・急いで避難場所に避難する。
- ・建物の上階に避難する。



避難できないのであれば、その場にとどまる

- ・現在の建物の状況説明
- ・ライフラインの状況説明
- ・交通機関の状況説明




風水害の時


台風が接近しています。外出は避けてください。
A typhoon is approaching. Avoid leaving the building.
颱風逼近中。請勿外出。
台风即将来临。請勿外出。
พายุไต้ฝุ่นกำลังเคลื่อนตัวเข้ามาใกล้
กรุณาเลี่ยงการออกไปข้างนอก



風雨は一時的におさまっていますが、台風はまだ通過中です。
The wind and rain have temporarily calmed down, but the typhoon hasn't passed yet.
目前風雨暫時偏小，但颱風尚未撤離。
风雨暂时减弱，但台风正在通过。
เกิดลมและฝนขึ้นชั่วคราวและอยู่ระหว่างพายุเคลื่อนตัวผ่าน



外は激しい風雨で危険です。外出はしないでください。
Powerful wind and rain make it dangerous outside. Please stay inside.
外面風雨激烈，相當危險。請勿外出。
外面狂风暴雨很危險。請勿外出。
ข้างนอกมีอันตรายจากลมแรงและฝนตกหนัก
กรุณาอย่าออกไปข้างนอก



この建物は安心です。ここにとどまってください。
This building is safe. Please stay inside.
這棟建築物是安全的。請留在此裡。
这栋建筑物很安全。请您待在这里。
ในอาคารนี้ปลอดภัยจึงควรอยู่ที่นี้



避難勧告が発令されました。近くの避難所に避難します。
A flood warning has been issued. Evacuate to a nearby evacuation site.
已經發佈避難警報。請避難至附近的避難所。
已发布避难警报。请到附近的避难所避难。
มีการออกคำสั่งแจ้งให้อพยพแล้ว
กรุณาหลบภัยไปยังศูนย์หลบภัยที่อยู่ใกล้เคียง



1階部分は浸水の可能性があるため、上階に避難してください。
There may be flooding on the first floor. Please evacuate to the upper floor.
1樓可能有淹水情形，請避難至上方的樓層。
1层可能会浸水，请到高层避难。
โปรดหลบภัยไปที่ชั้นบน
เพราะมีโอกาสที่บริเวณชั้น 1 จะถูกน้ำท่วม



Current operational status of transport routes

交通機構的目前行駛情況
公共交通的当前运行状况

สถานะปัจจุบันในการให้บริการของระบบการคมนาคม

今いる場所(駅)を教える

今あなたがいる場所はここです。

You are here.

這裡是您目前的所在位置。

这是您的当前位置。

ที่นี่คือคุณอยู่ตอนนี้คือที่นี่

交通機関の状況を伝える

地図を指でさして説明

この場所から移動できる

すべての交通機関は止まっています。

All modes of transportation from here have been suspended.

能帶您離開這裡的所有交通機構都已停駛。

从这里可搭乘的公共交通均已停运。

ระบบการคมนาคมทั้งหมดที่เคลื่อนย้าย

จากสถานที่นี้ได้หยุดให้บริการ

今通行できる区間・運行区間はここです。

The roads that can still be used are in this area.

這裡是目前可通行區間、運行區間。

这里是当前可通行区间和运行区间

เส้นทางที่ให้บริการ/เส้นทางที่ใช้งานได้ตอนนี้

คือที่นี่

下のアイコンと地図を指でさして説明

今使える交通機関はこれだけです。

This is the only currently available mode of transportation.

這是目前唯一能使用的交通機構。

这是当前唯一可利用的公共交通。

ระบบการคมนาคมที่ใช้ได้ตอนนี้มีแค่ที่นี่

交通機関は遅延がありますが運行しています。

Modes of transportation are available, but are operating with delays.

雖然交通機構有所延誤，但仍有行駛。

公共交通可能会出现晚点，但正常运行。

ระบบการคมนาคมมีความล่าช้าแต่เปิดให้บริการ



主要な鉄道と空港 (Main Railways and Airport)

福島空港 (Fukushima Airport) <https://www.fks-ab.co.jp/en/>

成田空港 (Narita Airport) <https://www.narita-airport.jp/en/>

羽田空港 (Haneda Airport) <https://www.haneda-airport.jp/en/>

JR東日本 (JR East) <https://www.jreast.co.jp/>

See 'Information on Operational Status in the Tohoku Area.'
請見「東北地區的行駛資訊」。
请参阅“东北地区的运行信息”。
กรุณาดู “ข้อมูลการให้บริการในพื้นที่โทโฮคุ”
<https://www.jreast.co.jp/>

Foreign Language Information and Contact List

外国人専用資訊、聯絡方式一覽/外国人専用信息和联系方式一覽
รายชื่อข้อมูลติดต่อ/ข้อมูลสำหรับชาวต่างชาติ

福島県の防災情報 Fukushima Prefecture disaster prevention information 福島縣防災資訊/福島縣防災信息/ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติของจังหวัดฟุกุชิมะ

■福島県ふくしまぼうさいウェブ「外国人の方へ」 English

Fukushima Prefecture Disaster Prevention Website: For overseas visitors

福島縣防災網站「外國人專用」/福島縣防災網站“外國人專用”
เว็บไซต์ป้องกันภัยพิบัติจังหวัดฟุกุชิมะ “สำหรับชาวต่างชาติ”

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/bousai/link-bousai.html#a05>



■公益財団法人福島県国際交流協会 (FIA) 外国人向け災害情報 日本語 English 中文 Tiếng Việt Tagalog Português 한국어

Fukushima International Association: Disaster information for overseas visitors

公益財団法人福島縣國際交流協會 (FIA) 外國人專用防災資訊
公益財団法人福島縣國際交流協會 (FIA) 外國人專用防災信息

ข้อมูลภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติของสมาคมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศจังหวัดฟุกุชิมะ (FIA)

<http://www.worldvillage.org/life/en/prepare/occur.html>



災害情報発信サイト Disaster information websites 災害資訊提供網站/災害信息发布网站/เว็บไซต์แจ้งข้อมูลภัยพิบัติ

■日本政府観光局 (JNTO) Japan Safe Travel Information English

Japan National Tourism Organization (JNTO) Japan Safe Travel Information

災害時は「Important Notice」に関連リンクのページを設置。

In the event of a disaster, a related link page will be set up under the 'Important Notice' section.

<https://www.japan.travel/en/news/JapanSafeTravel/>



多言語で情報を発信、テレビやラジオ Multilingual information broadcast by TV and radio 以多語種、電視或廣播提供資訊/通过电视、广播等媒体发布多语种信息 โทรทัศน์และวิทยุแจ้งข้อมูลหลายภาษา

NHKの国際サービス。テレビ、ラジオ、インターネットを通じて20言語で情報を発信。

NHK International Service. Broadcasting information in 20 languages via television, radio and internet.

NHK國際服務。透過電視、廣播、網路，以20種語言提供資訊。/NHK國際服務。通过电视、广播、互联网发布20种语言的信息。

การบริการนานาชาติของ NHK แจ้งข้อมูลใน 20 ภาษาผ่านโทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต

■NHK WORLD-JAPAN

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

日本語 English 简体中文 繁體中文 ภาษาไทย, etc.



■アプリダウンロードはこちら

App download

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/app/>



365日、24時間、
4言語で電話対応

24-hour year-round phone support in four languages

365天、24小時，以四種語言提供電洽

365天、24小时，用4种语言提供电话咨询服务。

สื่อสารทางโทรศัพท์ได้ 4 ภาษา ตลอด 24 ชั่วโมง 365 วัน

■Japan Visitor Hotline

日本語 English 中文 한국어

050-3816-2787

外国人対応可能な医療機関リスト

List of medical institutions providing support for overseas visitors

可因應外國人的醫療機構一覽/外国人専用医疗机关一覽

รายชื่อสถาบันทางการแพทย์ที่สามารถสื่อสารภาษาต่างประเทศ

■具合が悪くなったとき 日本語 English 简体中文 繁體中文 한국어

外国語で診療対応のできる医療機関を診療科や対応言語などから検索可能です。

It is possible to search for the costs of medical checkups, the languages supported by medical institutions capable of providing foreign language support, and more.

能以就診科別或因應語言等條件，來搜尋可提供外語醫療服務的醫療機構。

可通过就诊科别或支持的语言等，搜索提供外语诊疗服务的医疗机关。

ค้นหาสถาบันทางการแพทย์ที่รองรับการตรวจรักษาได้หลายภาษา จากภาษาที่สื่อสารได้ และจากแผนกที่ต้องการเข้ารับรักษา

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



災害時情報提供アプリ Applications providing disaster information

提供災害資訊的APP/提供災害信息的APP/แอปพลิเคชันแจ้งข้อมูลภัยพิบัติ

■Safety Tips 日本語 English 简体中文 繁體中文 한국어, etc.

地震、津波、気象特別警報等を自動で知らせてくれ、それらの情報の詳細やとるべき行動を確認できます。

Automatically issues warnings and detailed information for earthquakes, tsunamis, and special weather conditions. Also provides information on what action to take.

可自動通知地震、海嘯、氣象特別警報等資訊，並確認其詳情及應採取的應變行動。

自动发送地震、海啸、特殊天气警报等信息，可以确认这些信息的详情和应对措施。

แจ้งข้อมูลอัตโนมัติต่างๆ เช่น การเตือนภัยพิเศษเรื่องสภาพอากาศ สึนามิ แผ่นดินไหว และสามารถตรวจสอบรายละเอียดของข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นและการปฏิบัติตัวที่ต้องทำได้



Download for Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>



Download for iPhone

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>



■Japan Official Travel App

English 简体中文 繁體中文 한국어

大型地震発生時には、プッシュ通知にて自動的に情報を発信。



Automatically issues information via push notifications when major earthquakes strike.

發生大型地震時，會自動發出地震通知。/发生大地震时，会自动推送地震信息。

แจ้งข้อมูลอัตโนมัติโดยการแจ้งเตือนแบบพุชเมื่อเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่

<https://www.jnto.go.jp/smrtapp/eng/about.html>

駐日外国公館

Overseas Consulates in Japan

駐日外國使領館/駐日外國使領館

รายชื่อสถานกงสุล, สถานทูตสำหรับชาวต่างชาติที่อาศัยในประเทศไทย

■外務省駐日外国公館リスト English

https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/a-h.html#A

