

あぶ とき 危ない 時

じけん じこ とき
事件・事故の 時、
けいさつ でんわ
警察 (110) に 電話します。

どろぼう ぼうりやく くさま じこ
どろぼう・暴力・車の 事故などは
110 に 電話します。

- ① 何が あった：事件です (事故です)
- ② どこ：中野区〇〇町〇丁目〇番地です。
- ③ いつ：〇月〇日〇時
- ④ 名前・電話：私の 名前は 〇〇〇〇です。
電話は 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇です。

かじ きゅうびょうき
火事、急に病氣・けがをした
とき しょうぼう でんわ
時、消防 (119) に 電話します。

- ① 何が あった：火事です
(病氣です・けがです)
- ② どこ：中野区〇〇町〇丁目〇番地です。
- ③ 名前・電話：私の 名前は 〇〇〇〇です。
電話は 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇です。

■ 外の 電話から 電話

- ① 受話器を 取ります。
- ② 「110」か「119」を 押します。
※ 緊急ボタンがある 時、ボタンを 押して
「110」か「119」を 押します。

Emergencies

For crimes and accidents:
Call 110 (police)

Call 110 if you witness or are the
victim of a theft, act of violence, car
accident, etc.

What to tell the operator

- ① Explain the incident (crime or accident)
- ② Where it happened (location)
- ③ When it occurred (time)
- ④ Your name and phone number

Fires or sudden illnesses/
injuries: Call 119
(fire and ambulance)

Call 119 immediately if there is a fire
or if you or someone else is injured or
becomes ill.

What to tell the operator

- ① Explain the incident (fire, illness/injury)
- ② Where it happened
(location, nearby landmarks)
- ③ Your name and phone number

■ Making an emergency call from a payphone

Pick up the receiver and dial 110 or 119
without putting in money. If there is an
emergency call button, press the button,
then dial 110 or 119 as necessary.

紧急时

事件或事故时
拨打 110 电话 (报警)

遭遇小偷、暴力、交通事故时请拨打
110 电话。

【打电话时的述说内容】

- ① 发生了什么? (事件・事故)
- ② 什么位置? (地点)
- ③ 什么时候? (时间)
- ④ 您的姓名、电话号码

火灾・急病或受伤时拨打
119 电话 (消防)

遭遇火灾时、突然生病时请立即拨打 119 电话。

【打电话时的述说内容】

- ① 发生了什么? (火灾、急病或受伤)
- ② 什么位置? (地点、标志)
- ③ 您的姓名、电话号码

■ 从公用电话拨打紧急电话时

拿起话筒,不投币,直接拨打“110”“119”。
如果有紧急报警按钮时,请按下按钮后拨打
“110”“119”。

긴급 시

사건이나 사고일 때
110 으로 전화 (경찰)

도둑이나 폭력, 교통 사고 등이 발생했을 때
는 110 으로 전화를 합니다.

《전화했을 때 말할 내용》

- ① 무슨 일이 있었는가? (사건・사고)
- ② 어디였는가? (장소)
- ③ 언제쯤인가? (시간)
- ④ 자신의 이름・전화 번호

화재・갑작스러운 질병이나 부상
일 때 119 로 전화 (소방)

화재가 발생했을 때, 갑자기 아플 때는 즉시
119 로 전화를 합니다.

《전화했을 때 말할 내용》

- ① 무슨 일이 있었는가? (화재, 질병이나 부상)
- ② 어디인가? (장소・눈에 띄는 건물)
- ③ 자신의 이름・전화 번호

■ 공중 전화로 긴급 전화를 하는 경우

수화기를 들고 돈을 넣지 않아도 ‘110’,
‘119’ 를 누르면 연결됩니다. 긴급 신고 버
튼이 있는 경우에는 버튼을 누른 후 ‘110’,
‘119’ 를 눌러 주십시오.

■ **スマートフォン(携帯電話)から電話**
 電話番号を言います。電話はすぐに
 切りません。少し待ちます。

病院を聞きます。

あなたの言葉の分かる病院を聞きます。
 あなたの言葉で聞きます。

AMDA 国際医療情報センター

電話 : 03-6233-9266
 月曜日～金曜日 10:00～16:00
 (皆の休み)
 12/29～1/3 (休み)



東京都外国人患者向け医療情報サービス

(English, 中文, 한국어, ไทย, Español)
 電話 : 03-5285-8181
 月曜日～日曜日
 9:00～20:00



皆が休みの時・夜の病院

皆が休みの時・夜、行く
 ことが出来る病院が分か
 ります。



■ **Calling 110 or 119 from a cellphone**
 Give the operator your cellphone number.
 Leave your cellphone on for a while after
 the call.

Medical information

You can obtain information on hospitals
 with doctors that speak a foreign language
 from the following sources.
 They also provide medical information in
 foreign languages.

AMDA Medical Information Center

Tel: 03-6233-9266
 Hours: Monday to Friday, 10 a.m. to 4 p.m.
 (Excluding national holidays and December
 29 to January 9): 00～20:00



Tokyo Metropolitan Medical Information Services for Foreign Patients

Languages: English, Chinese, Korean,
 Thai and Spanish
 Tel: 03-5285-8181
 Hours: 9 a.m. to
 8 p.m. daily



Medical treatments during holiday periods

You can also receive treatment
 at hospitals on Sundays, during
 holiday periods and at night.



■ **用手机拨打“110”“119”时**
 请告知您的手机号码。通话后请暂时不要
 关闭手机。

医疗介绍

介绍可用外语就诊的医院。
 用外语提供医疗信息。

AMDA 国际医疗情报中心

电话 : 03-6233-9266
 日期 : 星期一～星期五
 10:00～16:00
 (节假日、12/29～1/3 除外)



東京都 面向外国患者の医疗信息服务

受理语言 : 英语、中文、韩语、
 泰语、西班牙语
 电话 : 03-5285-8181
 日期 : 每天 9:00～20:00



休息日诊疗

休息日和夜间也可在医院接受
 治疗。



■ **휴대 전화로 ‘110’, ‘119’ 신고를 하는 경우**
 자신의 휴대 전화 번호를 알려 줍시다. 통화 후
 한동안은 휴대 전화의 전원은 끄지 마십시오.

의료 안내

외국어로 진료를 받을 수 있는 병원을 소개
 합니다. 외국어로 의료 정보를 제공합니다.

AMDA 국제의료정보센터

전화 : 03-6233-9266
 일시 : 월요일～금요일
 10:00～16:00
 (공휴일, 12/29～1/3 은 제외)



도쿄도 외국인 환자를 위한 의료정보 서비스

대응 언어 : 영어·중국어·한국어·태국
 어·스페인어
 전화 : 03-5285-8181
 일시 : 매일 9:00～20:00



휴일 진료

휴일이나 야간에도 병원에서 치
 료를 받을 수 있습니다.



びょういん びょうき い
病院で 病気を 言います。

びょうき けがの とき びょうき けがの ことを
言います。

**い かた
 言い方**

あたま いた
頭が 痛いです。 *Atama ga itai desu.*
 は げ
吐き気が します。 *Hakike ga shimasu.*
 めまいが します。 *Memai ga shimasu.*
 きもちが 悪いです。 *Kimochi ga waruidesu.*
 ねつ
熱が あります。 *Netsu ga arimasu.*
 せき
咳が 出ます。 *Seki ga demasu.*
 しょくよく
食欲が ありません。 ... *Shokuyoku ga arimasen.*
 め
目がかゆいです。 *Me ga kayui desu.*

Telling the doctor your symptoms

Tell the doctor your symptoms when you get sick or injured.

How to Describe Symptoms

I have a headache. ... *Atama ga itai desu.*
 I feel nauseous. *Hakike ga shimasu.*
 I feel dizzy. *Memai ga shimasu.*
 I do not feel well. *Kimochi ga warui desu.*
 I have a fever. *Netsu ga arimasu.*
 I have a cough. *Seki ga demasu.*
 I do not have an appetite.
 *Shokuyoku ga arimasen.*
 My eyes are itchy. ... *Me ga kayui desu.*

症状的告知方法

生病时、受伤时请告知症状。

症状的说法

頭痛..... *Atama ga itai desu.*
 呕吐..... *Hakike ga shimasu.*
 感到头晕..... *Memai ga shimasu.*
 恶心..... *Kimochi ga warui desu.*
 发烧..... *Netsu ga arimasu.*
 咳嗽..... *Seki ga demasu.*
 缺乏食欲..... *Shokuyoku ga arimasen.*
 眼睛搔痒..... *Me ga kayui desu.*

증상을 전하는 방법

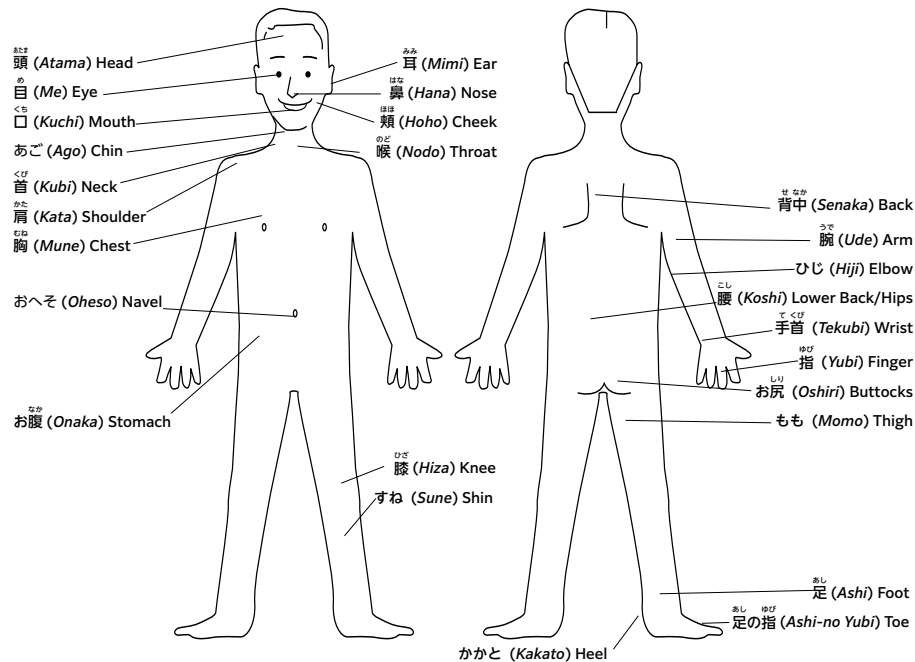
병이 났을 때·다쳤을 때 증상을 전합니다.

증상을 알리는 방법

머리가 아픕니다. *Atama ga itai desu.*
 토할 것 같습니다. *Hakike ga shimasu.*
 현기증이 납니다. *Memai ga shimasu.*
 속이 울렁거립니다. ... *Kimochi ga warui desu.*
 열이 있습니다. *Netsu ga arimasu.*
 기침이 납니다. *Seki ga demasu.*
 식욕이 없습니다. ... *Shokuyoku ga arimasen.*
 눈이 가렵습니다. *Me ga kayui desu.*

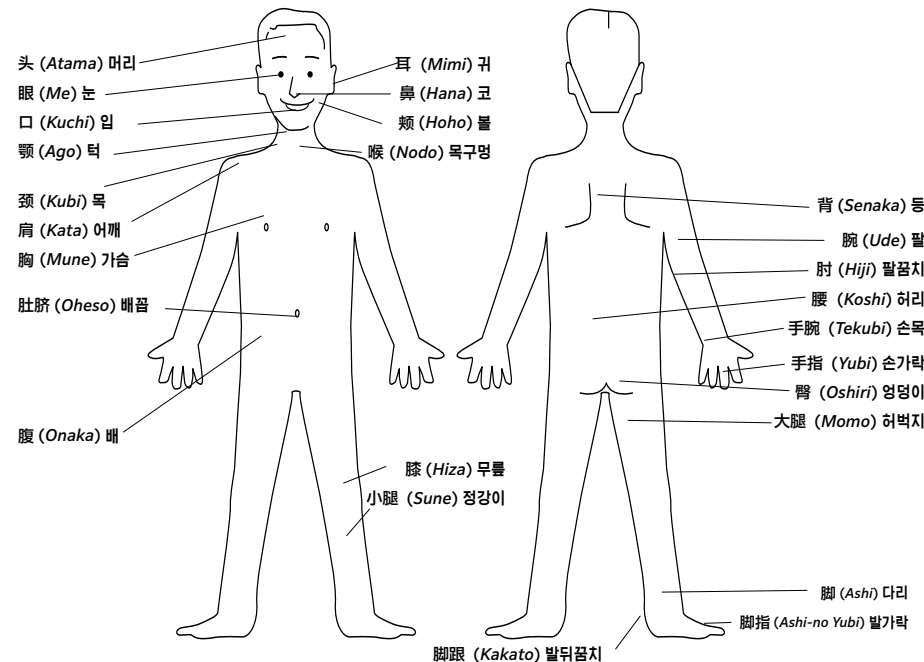
**からだ なまえ
 体の 名前**

Name of body parts



身体的部位

신체 부위



地震

日本は地震が多いです。
大きな地震の時、どこに逃げますか。
今から家族と決めます。

地震の時

家・ビルの中で

- 机・テーブルの下に入ります。枕・クッションを頭・体の上におきます。
- 窓・ドアを開けます。
- すぐ急いで外に出ません。
- 火は地震が止まってから消します。

外で

- 窓ガラス・看板・塀は危ないです。近くに行きます。
- 電車・バス、地下、デパートでは自分で動きません。人の言う事を聞きます。

逃げる時

- ラジオを聞きます。テレビを見ます。
- 車はだめです。歩きます。
- 服は動くのに良い物を着ます。

「中野の防災」を見ます。

日本語・English・中文・
한국어



Earthquake preparedness

Japan experiences many earthquakes. It is important to confirm what to do if that occurs, and to prepare for a major earthquake on a regular basis, such as knowing where to evacuate to and how to contact your family.

If you feel an earthquake

If you are at home or inside a building

- Get under a desk or table and protect your head and body with a pillow or cushion
- Open windows and doors
- Do not panic and leave the building
- If you are using fire, put it out after the shaking stops

If you are outdoors

- Stay away from windows, billboards, block walls, etc. since it is dangerous
- Follow the instructions of staff when on public transportation, at underground malls, department stores, etc.

Points to note before you evacuate

- Obtain correct information from radios or TVs
- Always evacuate on foot, never by car
- Wear comfortable clothes that are easy to move around in

See the Nakano Disaster Prevention pamphlet for more information.

Japanese, English, Chinese and Korean



防备地震

日本是地震多发的国家。
关于发生大地震时去哪里避难、和家人联系的方法等事项，请平时做好确认和准备。

地震发生时的行动事项

待在家里或建筑物里时

- 钻入书桌或餐桌底下，用枕头和坐垫保护头部和身体。
- 打开窗户和门。
- 不要慌忙走出建筑物。
- 使用火时，在晃动停止后关火。

在外面时

- 窗玻璃、招牌、围墙等比较危险，不要靠近。
- 在交通工具、地下商业街、商场等地时，遵照工作人员的指示行动。

避难时的注意事项

- 通过广播、电视等获取正确的信息。
- 不要开车避难，请务必步行避难。
- 选择轻便易于行动的服装。

详细内容请确认“中野区防灾”手册。

日语版、英语版、中文版、
韩语版



지진에 대한 대비

일본은 지진이 많은 국가입니다.
큰 지진이 발생했을 때 어디로 대피할지, 가족과 연락하는 방법 등 평소에 확인과 준비를 해 둡시다.

지진을 느꼈을 때 할 일

집이나 건물 안에 있을 때

- 책상이나 테이블 밑으로 들어가 배거나 쿠션으로 머리와 몸을 보호한다.
- 창문이나 문을 연다.
- 당황해서 건물 밖으로 나가지 않는다.
- 불을 사용하고 있을 때는 흔들림이 멈춘 후 불을 끈다.

밖에 있을 때

- 창문 유리, 간판, 블록담 등은 위험하므로 가까이 가지 않는다.
- 교통 기관, 지하 상가, 백화점 등에서는 담당 직원의 지시에 따라 행동한다.

대피 시의 주의 사항

- 라디오나 TV 등에서 올바른 정보를 입수한다.
- 자동차로 대피하지 말고 반드시 걸어서 대피한다.
- 복장은 움직이기 편한 것으로 한다.

자세한 내용은 '나카노의 방재' 팸플릿을 확인해 주십시오.

일본어판・영어판・중국어판・
한국어판



区役所 8階 防災危機管理課 地域防災係
電話: 03-3228-8930

Inquiries : Local Disasters and Emergency Affairs Desk, Disaster Prevention and Crisis Management Section, City Office 8F
Tel: 03-3228-8930

咨询 : 区政府 8楼 防灾危机管理课 地区防灾系
电话 : 03-3228-8930

문의 : 구청 8층 방재위기관리과 지역방재계
전화 : 03-3228-8930

に 逃げる 所

なかのくしごとばしょに 逃げる 所を
いましら 調べます。
中野区・仕事の 場所で、逃げる 所を
今から 調べます。

じしん たいふう おおあめ あが とき ひなんじょ
地震・台風・大雨で 危ない時、避難所を
つく 作ります。

ふつう がっこう たいいくかん
学校の 体育館です。

じしん とし たいふう おおあめ とし ひなんじょ
地震の 時と 台風・大雨の 時、避難所
が 違います。

なかのく ホームページで 見ます。

■ 地震の時



■ 台風・大雨の時



■ ハザードマップ

おおあめ とし かわ みず おお とし
大雨の 時に 川の 水が 多くなる 時、

たいへん ばしょの ちず
大変な 場所の 地図

(にほんご・English・中文・한국어)



Evacuation shelters

It is important to confirm where the evacuation shelters are in the city where you live or work to prepare for emergencies. In Japan, evacuation shelters are set up when an earthquake, typhoon or heavy rainfall poses a danger to an area. In many cases, school gymnasiums become evacuation shelters.

The location of evacuation shelters for earthquakes and storms and floods differ. Please check the Nakano City website for information on evacuation shelters.

■ For earthquakes



■ For storms and floods



■ Hazard map

A Nakano City hazard map is posted on the city website (in Japanese, English, Chinese and Korean).



避难所

为了以防万一，请事先确认居住城市和工作城市的避难所（逃跑的地方）。

在日本，因地震、台风、大雨等导致某个地区处于危险状态时将开设避难所。避难所大多为学校的体育馆。

地震时与风灾水害的避难情况有所不同。

避难所请在中野区主页上确认。

■ 地震时



■ 风灾水害时



■ 防灾地图

中野区公布了防灾地图（日语版、英语版、中文版、韩语版）。



대피소

만일의 경우를 위해 살고 있는 지역이나 일하고 있는 지역의 대피소(대피할 곳)를 확인해 둡시다. 일본에서는 지진이나 태풍, 호우 등으로 그 지역이 위험한 상태가 되었을 때, 대피소가 개설됩니다. 대피소의 대부분은 학교 체육관입니다.

지진의 경우와 풍수해의 경우는 대피소가 다릅니다. 대피소는 나카노구 홈페이지에서 확인해 둡시다.

■ 지진의 경우



■ 풍수해의 경우



■ 해저드 맵

나카노구에서는 해저드 맵(일본어판·영어판·중국어판·한국어판)을 공개하고 있습니다.



くやくしょ かい ぼうさいいき き かんり か ぼうさいたいさくかり
区役所 8 階 防災危機管理課 防災対策係
でんわ
電話：03-3228-8933

Inquiries : Disaster Preparation Measures Desk,
Disaster Prevention and Crisis Management
Section, City Office 8F
Tel: 03-3228-8933



咨询：区政府 8 楼 防灾危机管理课 防灾对策系
电话：03-3228-8933

문의：구청 8 층 방재위기관리과 방재대책계
전화：03-3228-8933

アプリ

東京都の アプリ

逃げる 所・地震・台風・大雨の こと
アプリで 見ます。
(日本語・English・中文・한국어)



For iPhone



For Android

Safety tips の アプリ

地震・台風・大雨の こと アプリで
見ます。(14 の 言葉で)



For iPhone



For Android

地震が 来る 前の メール

大きな 地震の 前に スマートフォンから
音が 出ます。スマートフォンの
お店で 聞きます。

東京都生活文化局の リーフレット

地震・台風・大雨の 時、
どうしますか。
あなたの 言葉で 教えます。



Useful disaster preparation apps and other tools

Tokyo Disaster Preparation App

You can find out where to evacuate to and obtain disaster information. (Languages: Japanese English, Chinese and Korean)



For iPhone



For Android

Disaster information app: Safety Tips

You can obtain disaster information in various languages.



For iPhone



For Android

Emergency earthquake alert mail

This service sounds an alarm and sends a warning text before a major earthquake strikes. For more information, please contact your cellphone company.

Disaster preparation leaflet for foreign residents

This leaflet explains how to handle disaster preparations in various languages.



实用的防灾 APP 等

東京都防灾 APP

可查阅逃跑的地点和灾害信息。
(受理语言：日语、英语、中文、韩语)



For iPhone



For Android

灾害时信息提供 APP “Safety tips”

可用各种语言查阅灾害信息。



For iPhone



For Android

紧急地震速报邮件

在大地震来临前会发出警报音，然后会有通知。详细情况请咨询签约的手机公司。

面向外国人的防灾手册

用各种语言通俗易懂地说明防灾的相关知识。



도움이 되는 방재 앱 등

도쿄도 방재 앱

대피할 장소나 재해 정보를 볼 수 있습니다.
(대응 언어: 일본어·영어·중국어·한국어)



For iPhone



For Android

재해 시 정보 제공 앱 ‘Safety tips’

다양한 언어로 재해 정보를 볼 수 있습니다.



For iPhone



For Android

긴급 지진 속보 메일

큰 지진이 오기 전에 경고음이 울리고 알림이 옵니다. 자세한 내용은 계약하고 있는 이동 통신사에 문의해 주십시오.

외국인을 위한 방재 리플릿

방재에 관한 지식을 다양한 언어로 알기 쉽게 설명하고 있습니다.

