

ほう

さい

防災ハンドブック

EMERGENCY HAND BOOK

interfm
Sound of TOKYO

\ Communication board /



体の調子が悪いです
I am not well.



長い間 持っている
病気が あります
I have a chronic illness.



援助や 配慮が 必要です
I need assistance
and support.



妊娠 しています
I am pregnant.



ペットを 連れてきたいです
I would like to bring my pet(s).



移動方法を 知りたいです
I would like to know which
transportation to use.



interfm

防災ハンドブック

1995年の阪神・淡路大震災では、在留外国人への災害情報の不足が大きな課題となりました。InterFMは、その教訓を踏まえ、多言語による情報発信の必要性を背景に開局したFMラジオ局です。
<https://radiko.jp/>にて、interfmを選択すると聴取可能となります。

本ハンドブックは、その意義を踏まえ、日本で暮らす方や訪れる方が災害時に適切な行動をとるための基本情報をまとめました。

日頃から手元に備え、お読みいただき、いざという時に活用ください。

株式会社InterFM897 代表取締役社長 大木秀幸

※表紙とJ18-J19の指さしボードも活用ください。
(参考：一般財団法人自治体国際化協会「多言語指さしボード」)

目次

みんな災害に備えてる？ 在留外国人座談会	J4-J5
事前に確認しておこう	J6-J7
備蓄と持ち出し袋	J8-J9
ローリングストックって何？	J10-J11
災害が起こった瞬間 命を守るには？	J12-J13
避難について知ろう	J14-J15
情報を手に入れる・連絡を取る	J16-J17
避難所で使おう指さしボード／緊急情報カード	J18-J19

内容・翻訳監修



ゲルスタ コリア
東北大学 災害科学国際研究所 准教授
災害メモリー学
インクルーシブ防災学



マリ リズ
東北大学 災害科学国際研究所 教授
国際研究推進オフィス
災害メモリー学

発行：株式会社InterFM897

制作：株式会社フリースト

(編集・執筆：中川純一 川口有紀 デザイン：笛木 暁 イラスト：TOWGOO)

※冊子内の情報は2026年8月の一般的な情報です。各地域の詳しい防災の情報はお住まいの自治体にお問い合わせください。
※二次元バーコードのリンク先は閲覧できなくなる場合があります。
無断転載・複製を禁止します。

radiko

＼ 日々の備えが、もしもの安心につながる /

ラジオを、暮らしの防災アイテムに。

災害はいつ起こるかわかりません。
radikoがあれば、スマホでいつでも
最新の情報を受け取ることができます。
日々の防災習慣に、**radiko** を。



東日本大震災発生時にいた場所

自宅外合計：61.9%

- 店舗・飲食店などの商業施設 (7.5%)
- 道路・公園など (3.9%)
- 電車・地下鉄・バスなどの車内 (2.9%)
- その他 (7.5%)

自宅 (38.1%)

職場 (40.1%)

参照資料：東京都生活文化局 消費生活部生活安全課調べ

家にいるときに災害にあうとは限りません。

東日本大震災の発生時は、約6割が自宅外に

東日本大震災の発生時、半数以上の人々が自宅外にいたことがデータから明らかになっています。それらの人々の多くは、情報を得るためのラジオやテレビにアクセスできない状況だったと推測できます。いつ発生するかわからない災害に対しては、いつも持ち歩いているスマホにラジオを入れておくことが、大きな安心につながります。



今すぐ **radiko** アプリをダウンロード！

無料でダウンロードして、
日々の防災習慣をはじめましょう。

※通信料はお客様のご負担となります。

アプリのダウンロードはこちら

iPhoneの方



Androidの方



radiko

ラジオがつなぐ、安心の日々。
radikoと一緒に、できる防災を。

radiko



みんな災害に備えてる？ 在留外国人座談会

日本に住んでいる外国人の方たちは「災害」についてどう思っているのでしょうか？
防災アナウンサーの奥村奈津美さんと一緒に不安や疑問について話してもらいました。

「災害」の経験と「備え」、どうしてる？

奥村 皆さんが生まれ育った地域では、どんな災害を経験されましたか？

シュン 台湾は地震が多いです。なので、小学生的の頃から避難訓練や防災訓練は定期的にやっていました。

ケンケン 中国では2008年と2013年に四川省で大きな地震がありました。そのときまではあまり地震の怖さを実感している人は少なかった気がします。

ソフィア 私はアメリカの東海岸出身で、日本に来るまで地震は経験したことがありませんでした。災害と言えば嵐や大雨でしたね。

奥村 日本の災害についてはどんなイメージを持っていましたか？

ソフィア 2011年の東日本大震災のニュースはかなりアメリカでも報道されていたので「地震が多い国」というイメージはありました。

ケンケン 私もそうです。子供の頃から「日本は毎日地震がある国」というイメージを持っていました。

シュン 僕も、台湾と同じように自然災害が多い国というイメージでした。その分、日本人は災害の専門家なので、守ってくれるんじゃないかなとも思っていました（笑）。

ソフィア 私は地震を経験したことがなかったので、来日して初めて経験したときは何が起こったのかわかりませんでした。そのあと、2016年には大分県に住んでいた、熊本地震も経験しています。

奥村 相当揺れたのではないですか？

ソフィア どうすればいいかわからなかったですね。「テーブルの下に隠れる」とか聞いたことはあっても、実際にはできませんでした。結局みんなアパートの外に出てウロウロして、



奥村奈津美 おくむら・なつみ
防災アナウンサー×環境省アンバサダー。東日本大震災を仙台のアナウンサーとして経験。以来15年間、全国の被災地を訪れ、取材や支援活動、防災啓発活動に力を入れている。

ケンケン
中国出身 在住4年目

ソフィア
アメリカ出身 在住12年目

シュン
台湾出身 在住2年目

建物の中に戻っていいのかわからないし、誰も教えてくれない。あのときは困りました。

ケンケン 何か災害が起きて困ったときに、どうしたらいいのか、誰に連絡したらいいかわからないのは不安に感じています。警察を呼ぶのか、消防を呼ぶのか……消防や救急車を呼ぶ緊急電話番号も知らないの。

シュン 台湾の場合は「このくらいの震度だったらこう行動する」というのを防災訓練で知っ

ている人が多いです。引っ越すときも、区役所で防災のことをまとめた冊子を貰ったので、避難所の場所などは確認しました。

奥村 すごい！台湾は、防災に関する教育がとても進んでいますね。

ソフィア 区役所からもらう防災の資料は、情報が多すぎて読みきれないです。英語で書かれていないと、内容も理解しづらいです。

奥村 皆さんは防災グッズや、食料などは揃えていますか？

ケンケン 区役所からもらった防災バックは玄関に置いています。

ソフィア 家にある程度の食べ物やお水は置いています。日本は避難所に行けばなんとかなるかな……と思ってしまっています。

シュン 台湾ではやっていましたが、日本ではつい「いいかな」と思ってしまい……カップラーメンを少し備えているくらいです（笑）。

母国の家族との連絡方法は？

奥村 災害時には、インターネットが繋がらなくなる可能性もあります。そのことを考えたことはありますか？

ソフィア 確かに、普段はアプリで連絡しているので、アメリカの家族と連絡が取れなくなってしまうです。

ケンケン そうなったときの家族との連絡方法は、特に決めていませんでした……。

シュン 多分、台湾の両親はニュースを観て心配するでしょうね。でも、インターネットがないと、こちらからは連絡できない。

奥村 たとえば日本では「災害伝言ダイヤル（171）」という仕組みなど使いますが、災害時に海外の家族と無事を確認する方法は、「落ち着いたらメールするね、SNSでメッセージ送るね」など、決めておいたほうがいいですね。

シュン 確かに。そうすれば、両親も無闇に電話してこないでしょうし、スマートフォンの充電を温存できますね。

ケンケン 重要なのは、事前に決めておくことなんですね。

日本での暮らしを、もっと楽しく
在日外国人向けの商品・サービス体験サイト

korekoko

話題の商品をいち早く体験！ 交流イベントで友達と出会う！ SNS投稿でポイントが貯める！



事前に確認しておこう

地震、津波、台風や豪雨、火山の噴火など、日本ではさまざまな災害が発生します。まずは、災害について知り、情報を集めておきましょう。

起こりやすい災害と 行くべき避難所を知ろう

海沿いの地域では津波被害が、山に囲まれた地域では崖崩れの危険が高くなります。災害が起こり、今いる場所では危険だと思われる場合は「避難所」に移動しますが、災害により行くべき避難場所も異なります。「指定避難所」と「指定緊急避難所」の違いも含め、知っておきましょう。

住んでいる地域の情報は 役所で確認を

ハザードマップとは「被害予測地図」のこと。災害が起きた場合、その地域にどんな被害が起こりうるかということを地図に表したものです。自宅や地域の危険度がわかるものなので、必ず確認しておきましょう。わからない場合は住んでいる自治体に問い合わせると、避難所の場所も含め教えてもらえます。



避難所は「指定避難所」と「指定緊急避難所」の2種類！

指定避難所



災害が起こったあと、危険が去るまで一定期間生活するための施設。無料での宿泊や物資の受け取り、情報収集が可能です。

指定緊急避難場所



津波や洪水が起こった場合、命を守るための一時的な避難先。多くの避難場所は野外で、長く滞在することはできません。

離れて暮らす家族も含めて連絡法を決めておこう

災害が起きたとき、家族と連絡がとれないと不安が大きくなります。しかし災害時は多くの人が安否確認をすることで、電話回線がパンク状態になります。SNSやショートメール、災害伝言ダイヤル(171)など、どんな連絡方法を使用するか、海外で暮らす家族も含めて事前に話し合っておきましょう。学校や会社など、日中でお互い離れているときに災害が起こった場合、どう連絡を取りあい、行動するかも確認しておくことで安心です。

また、国によっては大使館から安否確認の連絡が来たり、帰国の手段などを対応してくれることも。自国の大使館に、災害時の対応について問い合わせしておきましょう。



備蓄と持ち出し袋

災害発生時、電気や水道、ガスなどの復旧には時間がかかる可能性があります。
自宅に備えたいものや、避難時に持ち出すものを準備しましょう。



避難所に入れるとは限らない 「7日間」耐える準備を

大規模災害発生時、都市部では避難所に入れないことも多く、アレルギーや他の理由で食べられないものがある人は食事に困る可能性が高くなります。「7日間を生き延びる」ための備蓄をしておきましょう。1日2食と計算し、家族の人数×2食×7日間を乗り切れるだけの水と食料に加え、カセットコンロとガスなど、水道・電気・ガスが使えなくても調理できる環境を準備しておきましょう。

非常時のトイレ対策は 必ずしておこう

災害が起きて在宅避難をする場合、断水や下水管の破損などがあるとトイレが使用できません。たとえ水が出ても下水管に破損がある場合、物が詰まったり、階下のトイレがあふれてしまいます。使用に問題がないことが確認できるまでは、絶対に水は流さないようにしましょう。市販の非常用トイレセットなどを購入しておき、事前に使い方を確認しておくとう安心です。

外出時の被災にも 日常的に備えよう

災害は、いつ起こるかわかりません。外出時に被災した場合、建物や乗り物の中に閉じ込められたり、そこから自宅に戻るまで長期間かかる場合が考えられます。そういう場合に備え、モバイルバッテリー、飲み水、キャンディーなどの非常食、マスク、常備薬や日常的に使用している薬、眼鏡、携帯用ライトなどを日常的に持ち歩くようにしましょう。在留外国人の場合は在留カードに加え、パスポートのコピーもあると安心です。

持ち出し袋は 定期的に見直しを

災害時に役立つグッズなどをまとめた「非常用持ち出し袋」。市販品もありますが、買ったまま放置していて、いざ開けてみたら消費期限や使用期限が切れていた、乾電池が液漏れして使えないということも。また、薬や赤ちゃん用品など、そのときの家族に「必要なもの」が入っていないこともあります。最低でも、1年に1回以上は中身のチェックを。こちらにも、家族分のパスポートと在留カードのコピーを入れておきましょう。

非常用持ち出し袋に備えておきたいもの

- | | |
|---|---|
| ☐ 懐中電灯・ヘッドライト | ☐ 携帯用トイレ |
| ☐ 携帯ラジオ・イヤホン | ☐ 歯ブラシ・マウスウォッシュ |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ 除菌ウェットティッシュ・消毒液 |
| ☐ 乾電池 | ☐ おしりふき・シャワーシート |
| ☐ ホイッスル | ☐ 抗菌消臭スプレー |
| ☐ マスク | ☐ トイレットペーパー |
| ☐ タオル | ☐ ノート・筆記用具・マジック |
| ☐ 軍手 | ☐ 通帳・免許証・保険証・パスポート・
在留カードなど重要書類のコピー |
| ☐ 養生テープ | ☐ 小銭(10円玉・100円玉) 現金 |
| ☐ ヘルメット | ☐ ハザードマップ |
| ☐ ゴミ袋 | ☐ 緊急情報カード |
| ☐ 雨合羽 | ☐ 飲料水(大人1人1日1L程度) |
| ☐ 救急セット(包帯、絆創膏など) | ☐ 栄養補助食品などそのまま
食べられる非常食(最低1日分) |
| ☐ 常備薬(鎮痛剤、消毒薬など)、
日常的に使用している薬 | ☐ 衣服(靴下や着替え)3日分 |
| ☐ メガネ・コンタクト・目薬 | ☐ ほか、オムツや子供用品など
家族の状況によって追加 |
| ☐ レジャーシート・マット | |
| ☐ 防災用ブランケット(アルミ製シート) | |



ローリングストックって何？

「ローリングストック」とは、普段の生活の中で無理なく防災食を蓄える「食べながら備える」方法です。少し多めに食品や飲料を買い置きし、賞味期限の古いものから順に消費して、使った分だけ新しく買い足します。



常温保存でき、短時間で調理できるもの

被災時は電気やガスなどのライフラインが止まる可能性があるため、できるだけ調理時間が短く済むものが重宝します。

栄養バランスを意識する

お米やパスタ(炭水化物)以外の、肉や魚の缶詰(たんぱく質)、フルーツ缶や野菜ジュース(ビタミン・食物繊維)なども備えておきましょう。

食べ慣れているもの、好みの味を選ぶ

最近はおいしいレトルト食品や缶詰が豊富です。普段から好みの味を見つけておくと、いざという時の不安を和らげる「心の栄養」にも繋がります。

今回教えてもらいました！

Nadiall



料理メディアNadia(ナディア)

プロの料理家によるつくりやすくおいしいレシピが集まる料理メディア。「写真がきれい」「レシピ検索に失敗しない」と月間2,000万人が利用している。

Nadiall の人気料理家が教える ローリングストックレシピ

さば缶トマトソースパスタ

by スギヤマヒサエさん



調理時間
10 min

材料4人分

【A】さばの味噌煮缶 190g×2缶
【A】カットトマト缶 1缶(400g)
【B】みそ 大さじ1
【B】砂糖 小さじ1
オリーブオイル 大さじ1
チューブにんにく 小さじ1
パスタ 4人分
オリーブオイル 小さじ4(パスタと和える用)
粗挽き黒こしょう・粉チーズ 各適量

手順

- ①フライパンにオリーブオイルとチューブにんにくを入れて中火で加熱する。温まったら【A】を加えて、さばの身を細かくほぐしながら3分ほど加熱する。
- ②さらに【B】を加え、混ぜながら約5分間、水分が飛んでもったりするまで加熱する。並行してパスタを茹でる。
- ③茹で上がったパスタをザルにあげて湯をしっかりと切り、オリーブオイルで和える。器に盛り付けて2のソースをかけ、お好みで粗挽き黒こしょうと粉チーズをかける。

照りたまチーズマヨ丼

by 低空飛行キッチンさん



調理時間
5 min

材料1人分

パックご飯 1パック(180g)
焼き鳥缶 1缶(75g)
卵 1個
千切りカットキャベツ 30g
ピザ用チーズ 40g
マヨネーズ・粗挽き黒こしょう 各適量

手順

- ①パックご飯をパッケージの表記どおり温めておく。
- ②温めたパックご飯の上に、千切りカットキャベツ、焼き鳥缶、ピザ用チーズを順にのせ、中央を凹ませて卵の白身だけをのせる。フィルム(蓋)をかぶせ、600Wの電子レンジで2分間加熱する。
※様子を見ながら加熱をするようにしてください。
- ③卵黄を白身の上にのせ、マヨネーズをかけ、粗挽き黒こしょうをふる。

災害が起こった瞬間 命を守るには？

災害時には、一瞬の判断が生死を分けることに。
どんな場所でどう行動すべきか、覚えておきましょう。

自宅

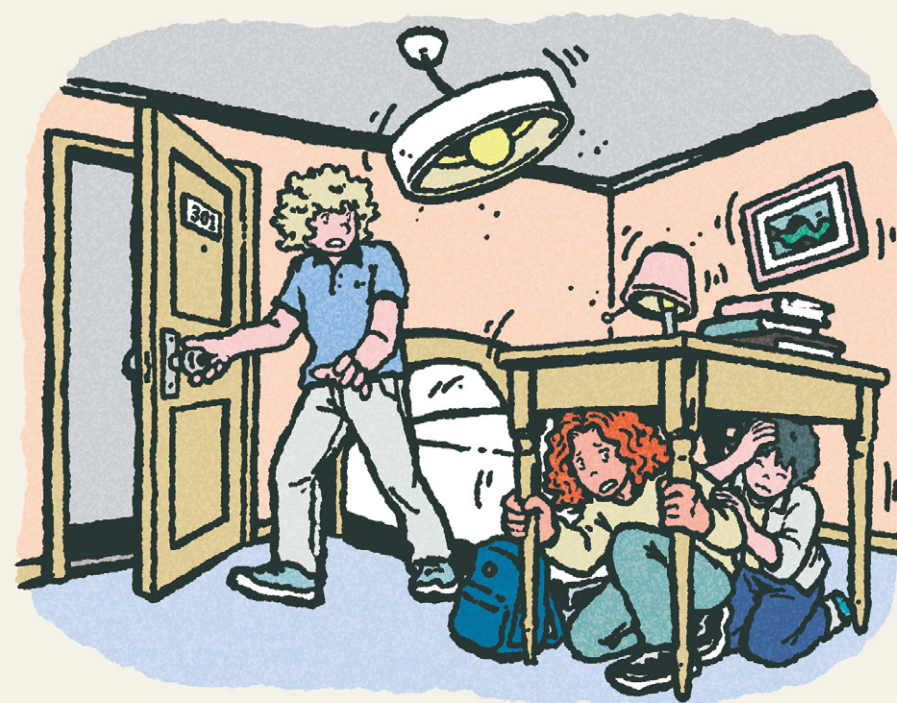
地震の場合はテーブルの下など、安全な場所に入って揺れが収まるのを待ちます。頭より高い位置に吊戸棚などがなく、倒れてくるような家具や家電を固定した「安全ゾーン」を家の中に作っておくと安心です。室内から出火した場合は、避難の前にまず消火器を使い消火する、119番通報をするなど初期消火を。津波到達エリアで地震が発生したら高台に逃げましょう。

学校・ 職場

学校や職場の安否確認方法を事前に確認しておきましょう。火災・津波・浸水・土砂災害など、その場に留まると危険な場合は避難、そうでなければまずは安全確保と状況確認を。地震の場合はオフィスにある什器や転倒物でケガをしないよう、揺れを感じたらデスクの下などに潜りましょう。高層ビルの場合、強い揺れが長時間続く可能性があるので、移動物や落下物には特に気をつけましょう。

駅・ 地下鉄

駅のホームは看板など、頭上に吊り構造のものが多い場所です。地震の場合は落下物に注意し、転落しないように線路からはなるべく離れた場所であぐらをかき、身を守りましょう。地下鉄で地震に遭遇した場合、たとえ車両内に閉じ込められても勝手に移動せず、必ず職員の誘導に従うこと。路線によってはレールから電気を取得しているため、勝手に線路内を移動すると感電する可能性があります。



外出・ 旅行中

屋外にいる場合は落下物に注意。ビルの看板や外壁、割れたガラスなどが落下してくる可能性があるため、バッグなどで頭を守り、建物から離れましょう。建物内部にいる場合はあわてて飛び出さず、その場で揺れが収まるのを待ちます。その後、その場にいるスタッフの指示に従いましょう。ホテル滞在中に地震が起こった場合は、余裕がある場合はまずはドアを開けて避難経路を確保。揺れが大きい場合は机の下など、安全な場所に逃げましょう。観光中に災害に遭った場合、ホテルのある場所が安全であれば、まずはホテルに戻りましょう。大地震直後は余震が発生する可能性が高いため、すぐに安全な場所に逃げ込めるよう、注意しながら移動しましょう。



THE GUY PERRYMAN SHOW

Broadcast entirely in English.
We deliver vital information in English during disasters.

Monday-Thursday 7:00 - 8:50

Interfm



P.S.A.
Public Service Announcement

InterFM897が開局以来続けている「P.S.A.」(Public Service Announcement)は、在日外国人に向け、生活情報や災害時の避難場所などの案内を含め、日本での生活に役立つ情報を中心に、各言語でお届けしています。

WEEKDAY 4:50 / 6:56 / 12:55

interfm
Sound of TOKYO

避難について知ろう

災害により自宅に住めなくなったり、滞在場所がなくなった場合は避難所で生活することになります。非日常での生活は、さまざまな配慮と工夫が必要です。



避難所では、積極的に運営に関わろう

避難所の運営は、その場に避難した人たちが自分たちで行うことになります。元気で動ける人は、なるべく避難所運営や手伝いに積極的に関わりましょう。多くの人が同じ空間で過ごすので、プライバシーが保てないストレスや気温の変化、睡眠不足、栄養の偏り、感染症など、体調を崩しやすい場所です。感染症も流行しやすい空間なので、こまめな手洗いを心がける、室内ではマスクを着用するなど、健康管理には気をつけましょう。特に、狭い空間で長時間同じ姿勢でいることによるエコノミークラス症候群や、トイレを我慢するために水分を控えることで脳梗塞などの疾患を起こすというケースも。意識して体を動かし、水分を摂取しましょう。

基本は在宅避難&ペットの避難は？

人口が多い都市部では、全員が避難所に入れるわけではありません。また、持病がある人、食べ物に制限がある人、子育てや介護をしている人、障害を持つ人など、避難所で生活することが困難な人もいます。自宅の備蓄をしっかりと備え「避難所に行かない」選択肢を取れるようにしましょう。また災害時、ペットは環境省のガイドラインでは、原則として一緒に避難することになっています。しかし避難所によってはペットの受け入れが難しい、同じ部屋にいられないということも。ペットがいる人は在宅避難か、ペットホテルなどの選択肢を取れるようにしておきましょう。

災害時に「配慮が必要な人」を知り、助け合おう

災害が起こると、「日常的に配慮が必要な人」が困ってしまうことが多くあります。例えば高齢者のひとり暮らしの場合、近隣に情報が共有できておらず、救助や避難が遅れたり、情報が入ってこないなど孤立するケースが多発します。災害時にはオムツやミルク、生理用品、スキンケア用品などは救援物資で後回しになることが多く、女性や赤ちゃんが困ることに。集団生活が困難な障害を持つ人は、専用の避難所が設けられることもあります。いずれも事前によく調べ、準備をしておくことが大事です。また在留外国人の場合、避難所生活の中で、言葉や文化の違いにより、さまざまな課題が発生することもあります。なるべく日頃から、地域の人たちとコミュニケーションを取っておきましょう。避難時に困ったら、表紙とJ18-J19の指さしボードも活用してください。

Shinagawa info.

Public Service Announcement 品川区

InterFM897が開局以来続けている「P.S.A.」(Public Service Announcement)は、在日外国人に向け、生活情報や災害時の避難場所などの案内を含め、日本での生活に役立つ情報を中心に、各言語でお届けしています。都内で最初に外国人向けに放送を開始したのが品川区です。

WEEKDAY 6:56

Mon: 中国語
Tue: 韓国語
Wed: タガログ語
Thu: 英語
Fri: 英語



P.S.A. 横浜市

Public Service Announcement

InterFM897が開局以来続けている「P.S.A.」(Public Service Announcement)は、在日外国人に向け、生活情報や災害時の避難場所などの案内を含め、日本での生活に役立つ情報を中心に、各言語でお届けしています。国際都市「横浜」にふさわしい、多彩な言語での放送が好評です。

WEEKDAY 12:55

Mon: 中国語
Tue: 韓国語
Wed: 英語
Thu: スペイン語
Fri: ポルトガル語



情報を手に入れる

災害が起きたとき、もっとも重要になるのが「情報」です。

情報を得る方法はいくつかを組み合わせる準備しておきましょう。

災害伝言ダイヤル(171)の使い方も覚えておくと安心です。

自治体公式SNS

防災無線やアナウンスが豪雨や強風などによりかき消されてしまい、避難情報が聞こえない可能性があります。自治体のX(旧Twitter)、Facebook、LINEなどのSNSアカウントを事前に登録しておく、避難指示や避難所開設の情報収集に役立ちます。

地域防災拠点

災害時にそのエリアの防災活動の中心となる「地域防災拠点」には、物資配布情報など地域の情報が集まります。各自治体では避難所・一時避難場所の場所とともに、地域の防災拠点の場所も公表していることが多いので、事前に調べておきましょう。

WEB

国土交通省の「防災情報提供センター」では、リアルタイム雨量や国土交通省の各種災害対策、河川や気象情報などのさまざまなサイトへのリンクを集めています。またNHKの「NHK WORLD」というサイトもあります。こういったサイトの利用登録やブックマークをしておく安心です。



防災情報
提供センター



NHK WORLD

アプリケーション

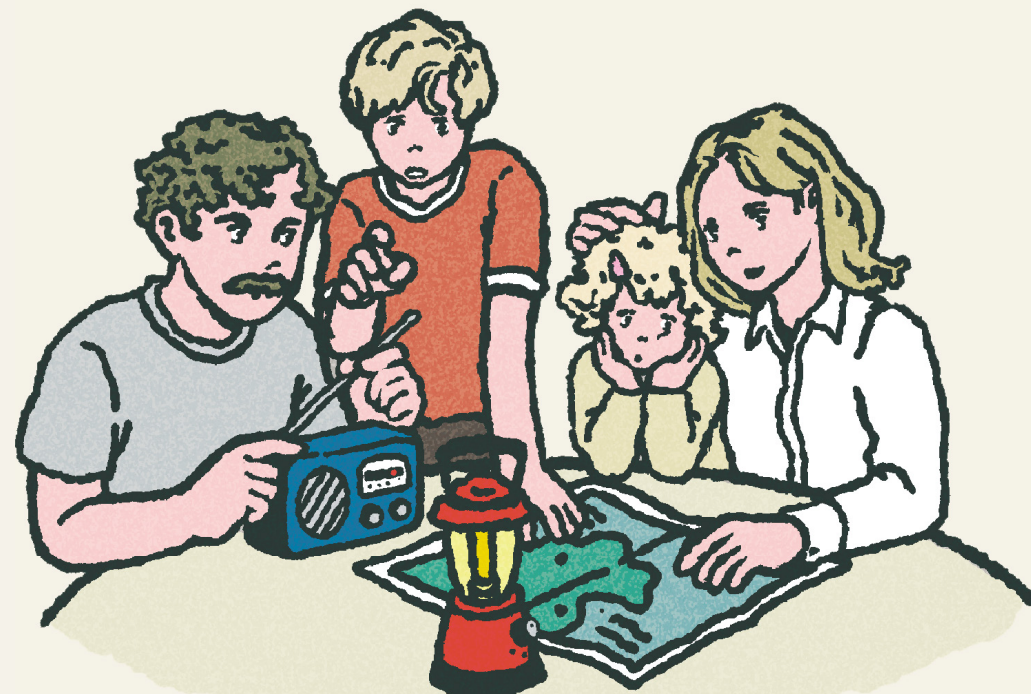
災害が起こった際、自動的に通知してくれるスマートフォンアプリがあります。代表的なものに「NHK ONE ニュース・防災」や「Yahoo! 防災速報(ヤフージャパン)」など。スマートフォンが使える状況なら、災害情報や避難情報、ニュースを確認することができます。



NHK ONE
ニュース・防災



Yahoo!
防災速報



災害時こそ「ラジオ」が必要

災害で停電した場合、PCやスマートフォン等で情報を得られなくなる可能性が高くなります。しかし、電池式や手回し式のラジオがあれば、情報を得ることができます。interfmをはじめ、災害発生時にはラジオ局は特別編成で情報を流し続けます。母国語で情報を得られるラジオ局を普段からチェックしておきましょう。また、インターネット上でラジオ放送を聴けるサービスやアプリケーションもあるので、事前に準備しておきましょう。



interfm

避難所で使おう指さしボード

Communication board



被災した現場や避難所などで、必要なものや聞きたいこと、困りごとがある場合は、該当するイラストを指さして要望を伝えましょう。また、緊急連絡先や持病などを「緊急情報カード」にまとめて書いておき、カバンの中に入れておきましょう。家族分はコピーして使用してください。

If you need supplies, have questions, or require assistance at a disaster site or an evacuation shelter, use the communication board by pointing to the appropriate illustrations to express your needs. It is also recommended that you complete an Emergency Information Card with important details such as your emergency contacts, medical conditions, and other essential information, and keep it in your bag at all times. Make copies for each member of your family so that everyone has one available in an emergency.



食べられないものがあります
I cannot eat certain food.



授乳をしたいです
I would like to breastfeed.



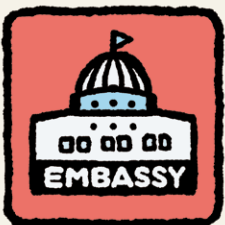
Wi-Fiを 使いたいです
I would like to use Wi-Fi.



お祈りを したいです
I would like to pray.



家族に 連絡したいです
I would like to contact my family.



大使館に 連絡したいです
I would like to contact the embassy.



〇〇が欲しいです
I want 〇〇.

なにか欲しいものがあるときに、
下のイラストと組み合わせて使いましょう。

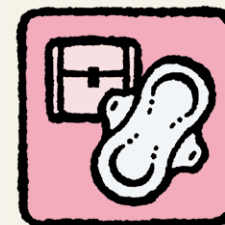
If there's something you want,
use the illustration below.



くすり
Medicine



水
Water



生理用品
Sanitary pads



ミルク
Baby formula milk



おむつ
Diapers



ハラール食品
Halal food

緊急情報カード EMERGENCY CARD

名前 / Name		生年月日 / Date of birth 年 year 月 month 日 day		
住所 / Address			電話番号 / Telephone number	
緊急連絡先 / Emergency contact 名前 / Name		電話番号 / Telephone number		続柄 / Relationship
アレルギー・持病など / Allergies, Disease, etc				