

◆あなたのことを おしえてください

Please tell us about yourself.

にほんごが
わかりません

I don't
understand
Japanese



➡ P 9 へ

みみが
きこえません
I cannot hear



こえが
できません
I cannot speak



◆どの方法 (ほうほう) がいいですか？

How should we communicate?

おおきなこえで
In a loud voice



やさしいにほんご
Easy Japanese



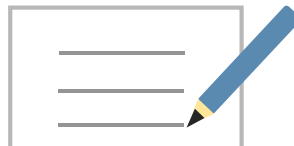
ゆっくりはなして
Speak slowly



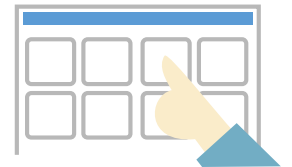
手話 (しゅわ)
sign language



筆談 (ひつだん)
Written communication



ボードゆびさし
Communication board



☐ 手話 (しゅわ) ができるものを よびますので おまちください
Please wait while we call someone who can use sign language.

☐ 手話 (しゅわ) ができるものがいません ひつだんやゆびさしで たいおうします
We don't have anyone who can use sign language. We will communicate using writing or pointing.

基本のボード

P 3

基本のボード 質問・回答・お願い
基本のボード 文字・単位

なにがあったのか

P 6

どうしましたか？

名簿の作成

P 7

避難者名簿をつくります

使用できる言語

P 9

使用できる言語を教えてください

教えてほしい

P10

何を知りたいですか？

行きたい

P11

どこに行きたいのですか？

体調が悪い

P12

どうしましたか？

持病・障害がある

P14

持病・障害がありますか？

食べられないもの

P15

食べられないものはありますか？
食物アレルギー
宗教上食べられないもの

ほしいもの

P18

ほしいものは何ですか？

◆ どれかゆびを さしてください

Please point to the one that applies to you.



はい
YES



いいえ
NO



どちらでもない
Neither

そのほか
Others



わかりました
I understand



わかりません
I don't understand



できます
I can do it



できません
I can't do it



まってください
Please wait



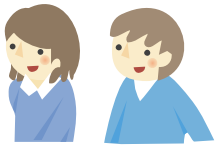
やめてください
Please stop



かいてください
Please write it



おしえてください
Please tell me



いっしょに いきます
Let's go together



ついてきてください
Please follow me



でんわ してください
Please call



もういちど
おねがいします
Please say that
again

◆ おしえてください

Please tell me.

いつ
When

どこで
Where

だれが
Who

なにを
What

◎ひらがな

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
	り		み	ひ	に	ち	し	き	い
を	る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
	れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
ん	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お
や	ゆ	よ	っ	ゝ	。°	ー			

◎アルファベット

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z				

◎きごう

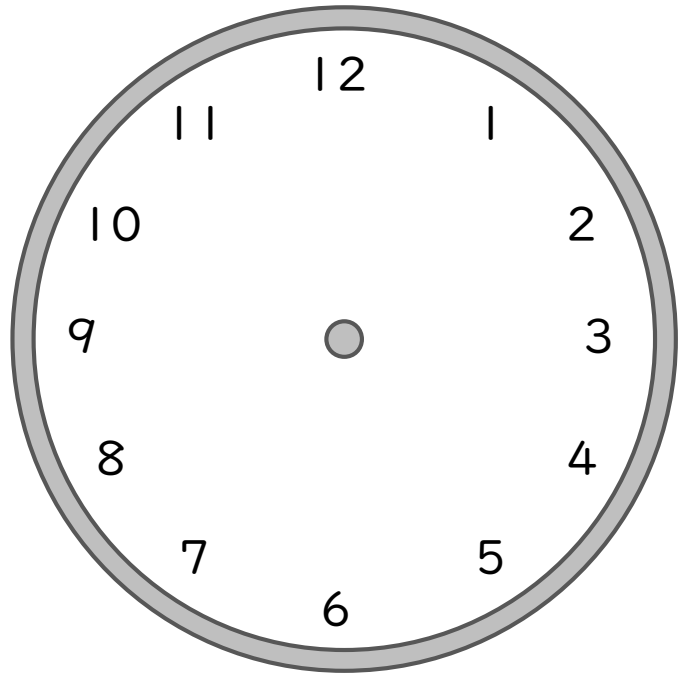
.	,	!	?	&	/	=	～	。	、
\$	¥	ー							

◎すうじ Numbers

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
・	.	十 (じゅう) Ten	百 (ひゃく) Hundred	千 (せん) Thousand					

◎たんいなど Units

時 (じ) o'clock	分 (ふん) Minute
秒 (びょう) Second	日 (にち) Day
年 (ねん) Year	月 (げつ) Month
週 (しゅう) Week	時間 (じかん) Hour
午前 (ごぜん) A.M	午後 (ごご) P.M
朝 (あさ) Morning	昼 (ひる) Noon



※時刻が指差しでわかりにくい場合は時計盤として上図を使用

前 (まえ) Before	後 (あと) After	毎 (まい) Every
夜 (よる) Night	昨日 (きのう) Yesterday	明日 (あした) Tomorrow

○人 (にん) People	○個 (こ) Pieces	○本 (ほん) Bottles	○箇所 (かしょ) Locations	○回 (かい) Times
○歳 (さい) Years old	○着 (ちゃく) Pieces of clothing	○枚 (まい) Sheets	○cm centimeter	○度 (ど) Degree

◆ どうしましたか？ What's wrong?

そのほか
Others



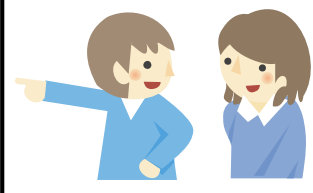
おしえてほしい
Please tell me

↳ ■ P10へ



体調 (たいちょう) がわるい
I feel unwell

↳ ■ P12へ



いきたい
I want to go

↳ ■ P11へ



ほしいもの
I want something

↳ ■ P18へ



たべられないもの
I can't eat something

↳ ■ P15へ



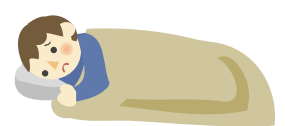
人 (ひと) を
さがしています
I got separated from
someone



うるさい
It's noisy



あつい / さむい
I feel hot / cold



やすみたい
I want to rest



けいたいを
じゅうでんしたい
I want to charge my
phone



おとしもの
I lost something



そうだんしたい
I want to talk to
someone

◆ ひなんしゃめいぼを つくります

We are creating a list of evacuees. Please tell us:

名前 (なまえ) Name

生年月日 (せいねんがっぴ) Date of birth

 / /

住所 (じゅうしょ) Address

電話番号 (でんわばんごう) Telephone number

血液型 (けつえきがた) blood type

 A B O AB ?

国籍 (こくせき) Nationality

◎ いっしょにすんでいる人 (ひと) はいいますか？

Is there anyone living with you?

父 (ちち)
Father母 (はは)
Mother夫 (おっと)
Husband妻 (つま)
Wifeパートナー
Partner祖父 (そふ)
Grandfather祖母 (そぼ)
Grandmother兄弟 (きょうだい)
Brother姉妹 (しまい)
Sisterこども
Childrenその他
Othersいない
No

● さがしている人 (ひと) は いますか？

Is there anyone missing from your family?

● たすけがひつような人 (ひと) は いますか？

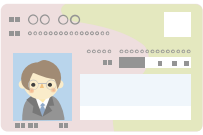
Is there anyone who needs help?

● あなたがどこにいるか きかれたとき、ここにいることを おしえてもいい
ですか？

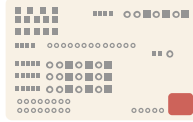
Is it okay to tell others where you are?

◎しょうめいしょを もっていますか？

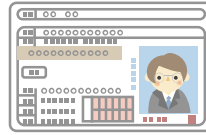
Do you have any ID?



マイナンバーカード
Individual number
card



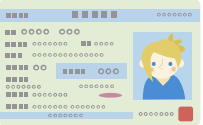
資格確認書
(しかくかくにんしょ)
Certificate of
Qualification



免許証 (めんぎょしょう)
Drivers license



障害者手帳
(しょうがいしゃてちょう)
Disability
Certificate



在留 (ざいりゅう) カード
Residence Card



パスポート
Passport



もっていない
I don't have any ID

そのほか
Other

●しょうめいしょを みせてください

Please show me your ID.

◎はいりょがひつようなことは ありますか？

Do you need any special care?



持病 (じびょう) がある
Chronic illness

↳ ■P14へ



障害 (しょうがい) がある
Disability

↳ ■P14へ



体調 (たいちょう)
がわるい
Feeling unwell

↳ ■P12へ



食べられないもの
Dietary
Restrictions

↳ ■P15へ



妊娠中 (にんしんちゅう)
Pregnant



生理中 (せいりちゅう)
On my period



旅行者 (りょこうしゃ) だ
Tourist

そのほか
Others

↳ 妊娠 (にんしん) 何週目 (なんしゅうめ) かおしえてください

Please tell me how many weeks pregnant you are.

◆ はなすことばをおしえてください

What languages can you speak?

かんたんな にほんご Easy Japanese	えいご English	ちゅうごくご 中文	かんこくご 한국어
ベトナムご tiếng việt	インドネシアご Indonesia	そのほか Others	

- ☐ ひなんじょには そのことばを はなすひとがいません
 There is no one in the shelter who can speak that language.
 避難所里暂无工作人员会说中文。
 대피소에 해당 언어를 할 수 있는 사람이 없습니다.
 Tại điểm lánh nạn không có ai nói ngôn ngữ đó
 Saat ini tidak ada seorang pun di pusat evakuasi yang dapat berbicara bahasa tersebut.
- ☐ このコミュニケーションボードの たいおうげんごは、
 にほんご・えいごです
 This communication board supports Japanese and English.
 该交流公示板仅支持日语和英语。
 이 커뮤니케이션 보드가 지원하는 언어는 일본어와 영어입니다.
 Ngôn ngữ sử dụng trong bảng giao tiếp này là tiếng Nhật- tiếng Anh
 Papan komunikasi ini mendukung bahasa Jepang dan Inggris.

● にほんごはわかりますか？

Do you understand Japanese?
 您会说日语吗？
 일본어를 하실 수 있습니까?
 Bạn có biết tiếng Anh không?
 Apakah Anda mengerti bahasa Jepang?

● えいごはわかりますか？

Do you understand English?
 您会说英语吗？
 영어를 하실 수 있습니까?
 Bạn có biết tiếng Anh không?
 Apakah Anda bisa bahasa Inggris?



はなせる Can speak	よめる Can read	すこしなら A little	できない I can't
-------------------	-----------------	-------------------	-----------------

- ☐ このコミュニケーションボードをつかいます
 We will use this communication board.

☐ ほんやくアプリをつかってください

Please use a translation app.
 请借助翻译软件。
 번역 앱을 사용해 주세요
 Hãy dùng áp (ứng dụng) thông dịch.
 Silakan gunakan aplikasi terjemahan.

VoiceTra
 (たげんごおんせいほんやくアプリ)

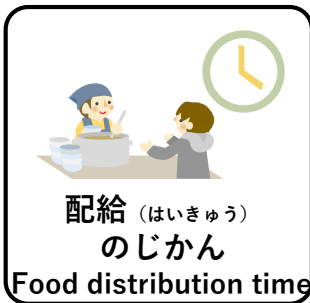
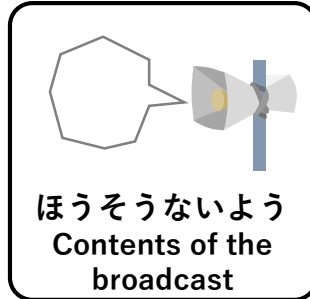
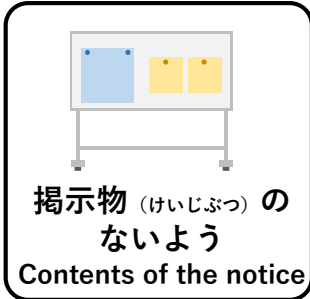


◆なにをしりたいですか？

What would you like to know?

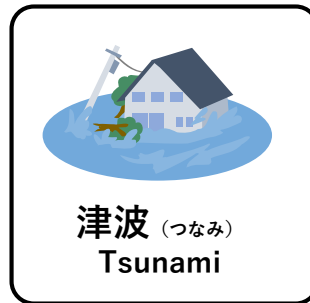
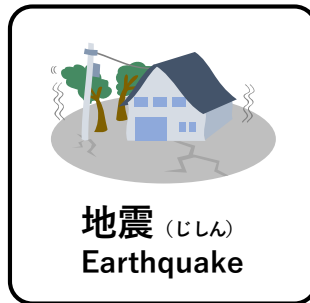
そのほか
Others

◎ひなんじょについて About evacuation shelters



◎さいがいや まわりのじょうきょうについて

About disasters and my surroundings



現在 (げんざい) 情報 (じょうほう) がありません
No information is currently available.

現在 (げんざい) 設置 (せっち) していません
It is currently not available.

◆ どこにいきたいのですか？

Where do you want to go?

そのほか
Others

◎ ひなんじょ内 (ない) Inside the evacuation center



トイレ
Toilet



配給所 (はいきゅうじょ)
Food distribution
location



給水所 (きゅうすいじょ)
water station



きがえるところ
Somewhere I can
change clothes



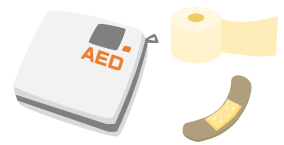
おふろ
Bath



授乳 (じゅにゅう)
できるところ
Somewhere I can
breastfeed



洗濯 (せんたく)
できるところ
Somewhere I can
do laundry



医務室 (いむしつ)
Infirmary

◎ ひなんじょ外 (がい) Outside the evacuation center



びょういん
Hospital



けいさつ
Police



ぎんこう
Bank



コンビニ
convenience store



じぶんのいえ
My home



ホテル
Hotel



えき
Train Station



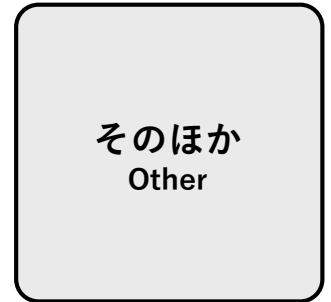
くこう
Airport

☐ みちはわかりますか？
Do you know the directions?

☐ ひなんじょにもどってくる よていですか？
Are you planning to return to the evacuation center?

◆ どうしましたか？

What's wrong?



●からだのどこですか？ → ■次のページへ
Which part of your body?

●いつからですか？ → ■たんいなど p.5へ
How long have you been experiencing this?



●どれくらいですか？ → ■次のページへ
How would you rate your pain?

●持病 (じびょう) ・ 障害 (しょうがい) がありますか？ → ■P14へ
Do you have any pre-existing medical conditions or disabilities?

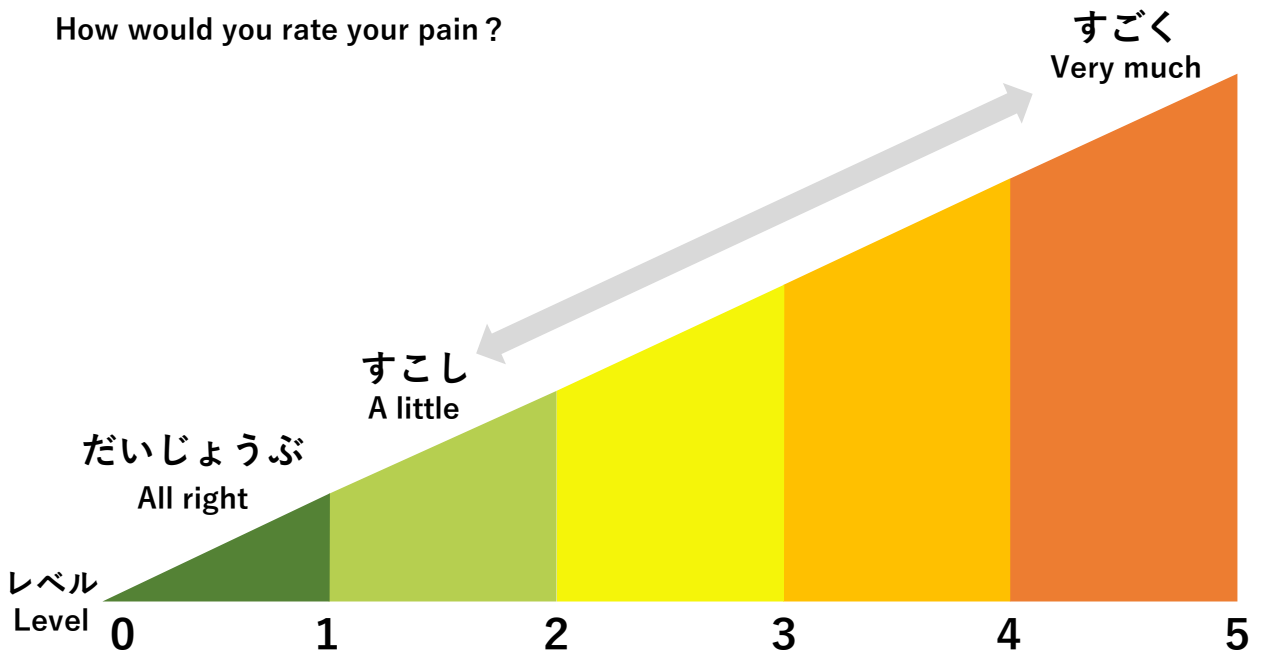
てあてします
We will give you medical treatment

びょういんへいきます
You need to go to the hospital

しんさつします
We will examine you

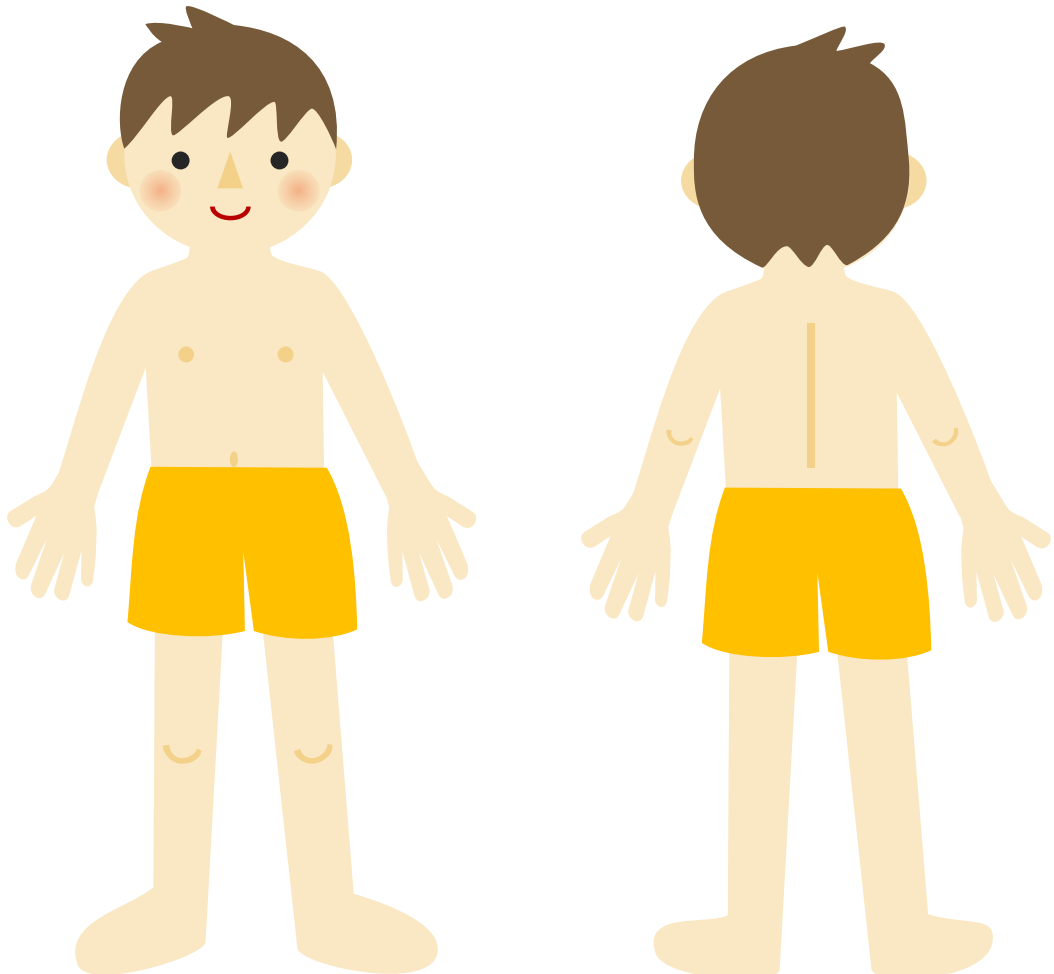
●どれくらいですか？

How would you rate your pain ?



●からだのどこですか？

Which part of your body ?



◆持病 (じびょう) ・ 障害 (しょうがい) がありますか？

Do you have any pre-existing medical conditions or disabilities?

高血圧 (こうけつあつ) High blood pressure	糖尿病 (とうにょうびょう) Diabetes	心臓病 (しんぞうびょう) Heart disease	肝炎 (かんえん) Hepatitis
脳卒中 (のうそっちゅう) Stroke	ガン Cancer	人工透析 (じんこうとうせき) Artificial dialysis	てんかん Epilepsy
エイズ AIDS	ぜんそく Asthma	精神疾患 (せいしんしっかん) Mental illness	認知症 (にんちしょう) Dementia
言語障害 (げんごしょうがい) Speech impairment	手足が不自由 (てあし) (ふじゆう) Disabled limbs	アレルギー Allergy	そのほか Others

➡ 食品はP16へ

●おくすり手帳 (てちょう) をもっていますか？

Do you have a medicine notebook?

●なにかくすりを のんでいますか？

Are you taking any medications?

☐ くすりはもっていますか？

Do you have your medication?

☐ くすりはたりていますか？

Do you have enough medication?

●かかりつけのびょういんはありますか？

Do you have regular hospital?

●体調 (たいちょう) はだいじょうぶですか？

Are you feeling alright?

●介助者 (かいじょしゃ) はいますか？いないばあい、ひつようですか？

Do you have an assistant? If not, do you need one?



◆食べられないものがありますか？

Are there any foods you cannot eat?

◎たべものアレルギーはありますか？

Do you have any food allergies?

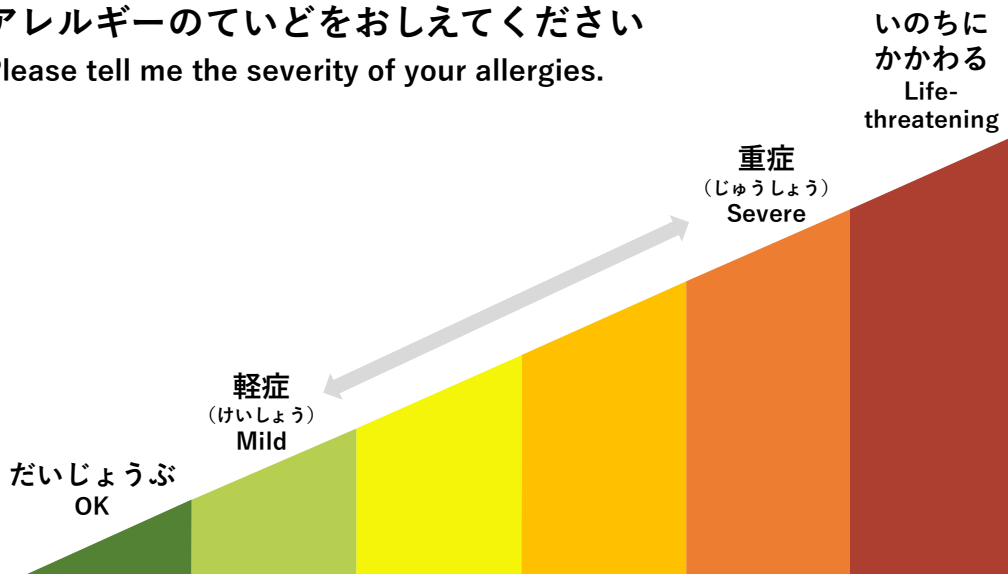


●アレルギーのあるたべものをおしえてください → ■P16へ

Please tell me what foods you are allergic to.

●アレルギーのていどをおしえてください

Please tell me the severity of your allergies.



●まちがってたべたときの くすりは持(も)っていますか？

Do you have any medication in case you accidentally eat it?

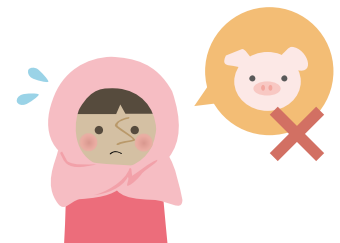
◎宗教上(しやうきやうじやう)のりゆうで食べられないですか？ → ■P17へ

Is it something you can't eat for religious reasons?

イスラム教(きやう) Islam	仏教(ぶつきやう) Buddhism	キリスト教(きやう) Christianity	ヒンドウー教(きやう) Hinduism
ユダヤ教(きやう) Judaism	ベジタリアン Vegetarian	そのほか Other	

◎そのほかのりゆうで 食べられないですか？

Is it something you can't eat for other reasons?

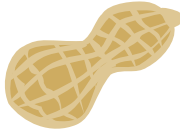
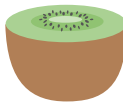


●りゆうをおしえてください

Please tell me the reason.

●アレルギーのあるたべものをおしえてください

Please tell me what foods you are allergic to.

 えび Shrimp	 かに Crab	 こむぎ Wheat	 そば Soba	 たまご Egg
 ぎゅうにゅう ／ミルク Milk	 らっかせい Peanuts	 くるみ Walnut	 カシューナッツ Cashew nuts	 ゼラチン Gelatin
 ぎゅうにく Beef	 ぶたにく Pork	 とりにく Chicken	 あわび Abalone	 いくら Salmon roe
 さけ Salmon	 さば Mackerel	 いか Squid	 やまいも Yam	 ピスタチオ Pistachio
 だいず Soy	 アーモンド Almond	 ごま Sesame	 マカダミアナッツ Macadamia nuts	 オレンジ Orange
 バナナ Banana	 もも Peach	 りんご Apple	 キウイフルーツ Kiwifruit	そのほか Others

●宗教上 (しゅうきょうじょう) たべてはいけないものを おしえてください

Please tell me what foods are forbidden to eat for religious reasons.

【イスラム教 きょう (Islam)】

豚肉(成分も含めて)を口にしてはいけない決まりがあります。アルコールを口にせず、みりんもダメです。醤油や味噌など発酵食品に含まれるアルコールもダメな方がいます。

※ハラル肉とは宗教上の適切な処理が施されている肉のこと

ぶた
Pork

アルコール
Alcohol

発酵食品
(はっこうしょくひん)
Fermented foods

ハラル肉以外の動物性食材
(にくいがい) (どうぶつせいしょくざい)
Animal products other than halal meat

【仏教 ぶつきょう (Buddhism)】

一部の僧侶と厳格な信者には禁止食材があります。

にく
All kinds of meat

ごくん
Five pungent
vegetables

※五葷-ごくん- (Five pungent vegetables) とは
ニンニク (Garlic) ・ ニラ (Chives) ・ 玉ねぎ (Onion) ・ らっきょう
(pickled shallots) ・ アサツキ (Light green onion) のこと

【キリスト教 きょう (Christianity)】

一部で肉やアルコールを避ける人がいます

にく
All kinds of meat

アルコール
Alcohol

コーヒー
Coffee

こうちゃ
Black tea

おちゃ
Tea

【ヒンドゥー教 きょう (Hinduism)】

牛は聖獣とされているため食べません。社会的地位が高い人ほど肉食を避ける傾向があります。

うし
Beef

ぶた
Pork

さかな
Fish

たまご
Egg

ごくん
Five pungent
vegetables

【ユダヤ教 きょう (Judaism)】

コーシャと呼ばれる食物規定があります。下記以外にも食べてはいけないものや調理法、食器の使い方まで規定があるため確認が必要です。

ぶた
Pork

甲殻類
(こうかくるい)
Crustaceans

貝類 (かいりい)
shellfish

たこ
octopus

いか
squid

【ベジタリアン (Vegetarian)】

肉・魚介全般を食べません。一部で乳製品や蜂蜜、五葷、地中の野菜を食べない方もいます。

にく
All kinds of meat

魚介類
(ぎょかいりい)
Seafood

たまご
Egg

乳製品
(にゅうせいひん)
Dairy products

ごくん
Five pungent
vegetables

参考：農林水産省 飲食事業者のためのインバウンド対応ガイドブック https://www.maff.go.jp/j/shokusan/eat/attach/pdf/inbound_17-5.pdf

●そのほかにたべてはいけないものが あれば おしえてください

Please let me know if there are any other foods I should not eat.



たべられる
I can eat



たべられない
I can't eat

ここでは、はいりょした しょくじを
よういできない

We are unable to provide meals
that meet your needs.

◆ほしいものは なんですか？

What do you want?

◎食品関係 (しょくひんかんけい) Food-related



◎衛生用品 (えいせいようひん) Sanitary products



わたすことができます
We will give it to you

あげることが
できません
We don't have this

つかったあとで かえしてください
Please return it when you're
finished using it

◎あかちゃん・介護関係 (かいごかんけい)

Baby and elderly care related



◎生活用品 (せいかつようひん)

Daily necessities



●そのほかに ほしいものが あれば おしえてください

Please let me know if there are any other items you need.

わたすことができます
We will give it to you

あげることが
できません
We don't have this

つかったあとで かえしてください
Please return it when you're
finished using it

制 作：高知県 危機管理部 南海トラフ地震対策課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号

電 話:088-823-9317 FAX:088-823-9253

令和8年8月