

X Direct Message
<https://x.com/messages/>

<https://www.google.org/personfinder/japan?lang=en>

Google Person Finder

Facebook Safety Check

friends of your safety.

As electricity, gas, and water may stop, it is important to stock up in advance.



- ☐ **Food: 3 days worth of food such as instant rice, crackers, chocolate, etc.**
 ひじょうよく あつかる しょうりょう
 非常食 3日分の食料として、
 ご飯(アルファ米など)、
 ビスケット、乾パン、板チョコなど
- ☐ **Water: 3 days worth (approx. 3L a day per person)**
 いちりょうでい あつかる
 飲料水 3日分
 (1人1日3リットルが目安)
- ☐ **Toilet paper, tissue paper, matches, candles, portable gas cooker, etc.**
 トイレトーパーバー、
 ティッシュペーパー、マッチ、
 ろうそく、カセットコンロなど

My Personal Information

わたしの個人情報

Name 名前

Address 住所



Telephone Number 電話番号

Birthday 生年月日

Blood Type 血液型

*Please write in block letters.
※アルファベットは、ブロック体で書いてください。

Nationality 国籍

Passport Number パスポート番号

Residence Card Number 在留カード番号

Allergies and Illnesses アレルギー・病気など

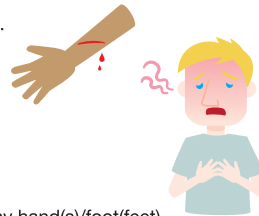


Useful Phrases 【Physical Condition】

役立つフレーズ【体調編】

I am hurt/injured.

ケガをしました。
Kega wo shimashita



I feel unwell.

具合が悪いです。
Guai ga warui desu

I cannot move my hand(s)/foot(feet).

手/足が動きません。
Te/Ashi ga ugokimasen



My neck/head/stomach hurts.

首/頭/お腹が痛いです。
Kubi / Atama / Onaka ga itai desu

Is conscious/unconscious.

意識があります/意識がありません。
Ishiki ga arimasu / Ishiki ga arimasen



Useful Phrases 【Emergency】

役立つフレーズ【緊急時編】

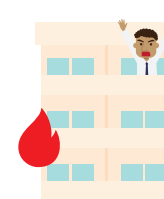
I am safe.

無事です。
Buji desu



Please help.

助けてください。
Tasukete kudasai



Please call an ambulance.

救急車を呼んでください。
Kyōkyūsha wo yonde kudasai



I cannot get out (of here).

(ここから)出られません。
(Koko kara) deraremasen



Work-Related & Embassy Information

勤務先等情報

JET Number JET番号

Workplace 勤務先名

Supervisor's Name 担当者名

Supervisor's Telephone Number
担当者の電話番号

Embassy's Telephone Number
母国大使館電話番号

Evacuation Centre & Important Contacts

避難場所&緊急連絡先情報

My Evacuation Centre わたしの避難場所



Emergency Contact (relatives, friends Japan)

国内緊急連絡先(親戚、知人等)



Emergency Contact (relatives, friends outside Japan)

海外緊急連絡先(親戚、知人等)



Useful Information

困ったときに役立つ情報

Police 110

警察 110番



Fire/Ambulance 119

消防署・救急車 119番



Nearest Hospital Information

最寄りの病院情報

Japan Meteorological Agency 気象庁HP

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

* Please note down your local radio station in advance.



※その他、地域のラジオチャンネルを事前に調べておきましょう。

Memo

Use this space to write down memos of your own, draw maps, etc.

その他、重要だと思ふ情報を追加で記入したり、地図などを描いたり、このスペースを自由に使ってください。

