

任意団体の担当者にも必ず連絡をしてください。
 ④ 登録完了メッセージが画面に表示されます。
 ③ あなたが今の状態について選んで「回答」ボタンを押し
 てください。
 ② メールに書かれているURLにアクセスしてください。
 ① 大きな災害が起きたときに、CLAIR (clair@asp2.emc
 -call.jp) から安全確認のメールが送られます。
 CLAIRから届いたメールに返信してください。

JET安全確認システムについて

The JET Safety Confirmation System
 Please respond to safety confirmation e-mails you receive from CLAIR as follows.
 ① When a major disaster occurs, a safety confirmation e-mail will be sent by CLAIR (clair@asp2.emc-call.jp).
 ② Please access the URL in the e-mail.
 ③ Please choose the option that best describes your state and press the "Answer" button.
 ④ A registration completion message appears on the screen.
 Be sure to also contact your Contracting Organisation Supervisor.



List of Important Items

- Have the following items on you at all times.
 次のものを常に持ち歩きましょう。
- Residence Card (在留カード)
 - Health Insurance Card (健康保険証)
 - This Pocket Guide (このポケットガイド)
 - Telephone card and/or 10 yen coins (テレフォンカードまたは小銭)
-

Emergency Pocket Guide for JETs

JET参加者の災害時ポケットガイド



Please always keep this Pocket Guide on you, in your wallet, smartphone case or planner.
 財布、スマートフォンケースや手帳などに入れて、このポケットガイドを常に携帯しましょう。

安全を伝えるその他の方法
 電話回線が利用できないときに、家族や友人に安全を伝えるための方法を事前に調べておきましょう。
 Facebook災害時情報センター
<https://www.facebook.com/about/safetycheck/>
 Google(ー)ーソフマインダ
<https://www.google.org/personfinder/japan?lang=en>
 Twitter(ー)ソフマインダ
<https://twitter.com/>
 Disaster Message Board Service
<https://www.google.org/personfinder/japan?lang=en>
<https://twitter.com/>

Multilingual Websites & Apps for Foreign Residents

多言語情報ウェブサイトとアプリ

- Safety Tips
- Multilingual Information on Disaster Mitigation (多言語防災情報)
- Daily Life Support Portal for Foreign nationals (外国人生活支援ポータルサイト)
- Disaster Prevention (防災情報のページ)

As phone lines may be down, please search in advance for ways to inform your family and friends of your safety.
 A voice message board service provided by mobile phone companies to inform family and friends of your safety.
 As the services provided by mobile phone companies differ, please confirm the procedures in advance.

-
- Facebook Safety Check
<https://www.facebook.com/about/safetycheck/>
- Google Person Finder
<https://www.google.org/personfinder/japan?lang=en>
- Twitter Direct Message
<https://twitter.com/>

Safety Confirmation

List of Items for Emergency

非常時に必要なもののリスト

- 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.
 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)
 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.
 トイレ用ペーパー、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 なまえ

Address 住所 じゅうしょ

Telephone Number 電話番号 でんわばんごう

Birthday 生年月日 せいねんがっぴ
 Blood Type 血液型 けつえきがた

*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 こくせき

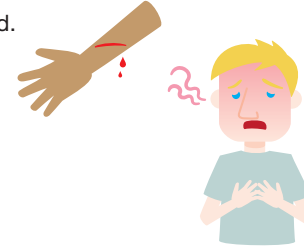
Passport Number パスポート番号 ぱすぽーとばんごう

Residence Card Number 在留カード番号 ざいりゅうがーどばんごう

Allergies and Illnesses アレルギー・病気など あじりぎーびょうきなど

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



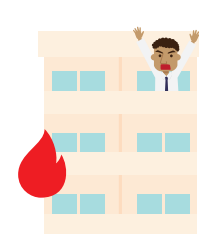
Is conscious/unconscious.
意識があります/意識がありません。
Ishiki ga arimasu / Ishiki ga arimasen

Useful Phrases 【Emergency】 役立つフレーズ【緊急時編】

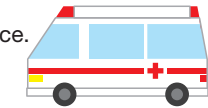
I am safe.
無事です。
Buji desu



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。
Kyuukyusha 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 げーとばんごう

Workplace 勤務先名 きんむさきめい

Supervisor's Name 担当者名 たんとうしやめい

Supervisor's Telephone Number 担当者の電話番号 たんとうしやでんわばんごう

Embassy's Telephone Number 母国大使館電話番号 ぼこくないしかんでんわばんごう

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 ひなんばしょ

Emergency Contact (Japan) 国内緊急連絡先(親戚、知人等) こくないきんぎょれんらくさきしんせきちしんとう

Emergency Contact (relatives, friends outside Japan) 海外緊急連絡先(親戚、知人等) かいがいきんぎょれんらくさきしんせきちしんとう

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
<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.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。

Blank space for writing memos, with a pen icon at the bottom right.