

生活就业指南

～谨献给生活在日本的外国人士～



出入国在留管理厅 监修

第七版

前言

据统计，截至2024年6月末，在日本的外国人总数为大约358万人，依然维持在较高水准。预计今后在日外国人也将持续增加。

为建设一个日本人和外国人都能安心生活的和谐共存社会，日本人对于外国人的理解固然十分重要，但让在日外国人能够正确、快速理解日本的规则与习惯等相关信息尤为重要。

《生活就业指南》是基于2018年12月召开的“关于外国人才的接纳及共存关系的内阁会议”上所通过的《外国人才的接纳与共存的综合对策》，为了使在日外国人能安全安心地生活、就业，由各府省厅共同对其所需的基础信息加以汇总而编制的资料。关于本指南，已在出入国管理厅主页所开设的“在日外国人生活支援门户网站”上登载了其多语言版(18种语言)。

而今，在相关府省厅的协助下，截至2024年10月1日，基于制度的新设、修改及废除等，又对第六版进行了更新，制作了第七版，并登载于“在日外国人生活支援门户网站”上。

希望各位在日外国人士能充分并灵活地利用本指南中归纳的信息，也愿本指南能为大家的在日生活助以一臂之力。

2025年3月

出入国在留管理厅

本指南由以下府省厅、东京外国语大学共同协助制作。

府省厅一览

内 阁 官 房	总 务 省	经 济 产 业 省
内 阁 府	法 务 省	国 土 交 通 省
警 察 厅	外 务 省	环 境 省
金 融 厅	财 务 省	
消 费 者 厅	文 部 科 学 省	
儿 童 家 庭 厅	厚 生 劳 动 省	
数 字 厅	农 林 水 产 省	

目 录

前言

第1章 入境，居留手续

1	在留卡.....	1
1-1	交付在留卡	2
1-2	申报住址（迁入申报）	2
1-3	丢失在留卡	3
1-4	在留卡的返还.....	3
2	居留资格相关手续	4
2-1	居留期间的更新（希望延长居留期限时）	4
2-2	居留资格的变更（需要变更在日居留目的时）	4
2-3	永住资格许可.....	5
2-4	居留资格的取得（出生时）	5
2-5	资格外活动许可	6
2-6	向地方出入国在留管理官署提交的申报	6
	（1） 和活动机构相关的申报	
	（2） 和签约机构相关的申报	
	（3） 和配偶相关的申报	
3	再入境许可（持有现有的居留资格再度入境）	8
	（1） 被认可的再入境许可（一年之内回日本的情况）	
	（2） 再入境许可（超过一年长期离开日本的情况）	
4	难民等认定手续.....	9
4-1	什么是难民	9
4-2	“追加保护对象”是指	9
4-3	难民等认定申请	9
4-4	审查请求.....	9
5	驱逐出境手续等	10
5-1	主要的驱逐出境的事由.....	10
5-2	驱逐出境时会受到的处罚	10
5-3	命令制度.....	10
5-4	居留特别许可.....	11
6	出入境，居留手续相关的咨询机构一览	12

7	出入国在留管理厅的信息发布	13
7-1	出入国在留管理厅官方网站	13
7-2	出入国在留管理厅官方 SNS 等	13
7-3	外国人生活支援网站	14
7-4	生活指南视频	14

第2章

在市区町村办理手续

1	必须申报的信息	15
1-1	住址信息	15
	(1) 获得初次入境许可入境日本的情况	
	(2) 搬家时	
1-2	结婚登记	16
	(1) 结婚登记所需材料	
	(2) 在母国的有效性	
1-3	离婚登记	17
	(1) 在母国的有效性	
	(2) 如担心另一方擅自进行离婚登记时	
1-4	死亡登记	17
	(1) 死亡登记时所需材料	
	(2) 返还在留卡	
1-5	印章登记	18
	(1) 印章登记手续	
	(2) 印章登记证明书	
2	个人编号制度	19
2-1	什么是个人编号制度	19
2-2	个人编号卡	19
	(1) 记载事项	
	(2) 在何种情况下使用	
	(3) 申请方法	
	(4) 领取方法	
2-3	个人编号卡使用相关注意事项	21
2-4	其他	21

第3章

雇佣・劳动

1	进行工作前的基础知识	22
1-1	居留资格	22

1-2	求职的方法	22
	(1) HelloWork (公共职业安定所)	
	(2) 通过职业介绍公司	
1-3	工作形式.....	23
	(1) 派遣劳动者 (派遣员工)	
	(2) 签约员工 (签定期劳动合同的员工)	
	(3) 兼职劳动者	
	(4) 签业务委托 (承包) 合同进行工作的人	
1-4	劳动合同.....	24
	(1) “劳动者” 的范围	
	(2) 明确提示劳动条件	
1-5	工资	26
	(1) 什么是最低工资	
	(2) 最低工资的特征	
	(3) 停工津贴	
2	工作中应遵守的规则	27
2-1	工资的支付方式	27
2-2	劳动时间・休息・假日.....	27
	(1) 劳动时间	
	(2) 休息	
	(3) 假日	
	(4) 关于决定派遣员工的劳动条件之相关义务	
2-3	规定时间外劳动・假日劳动.....	28
	(1) 规定时间外劳动・假日劳动	
	(2) 增额支付工资	
2-4	母亲健康管理・产前产后休假・育儿休假・护理休假	29
	(1) 怀孕了	
	(2) 产前产后休假	
	(3) 育儿休假	
	(4) 护理休假	
2-5	辞职・解雇等.....	31
	(1) 辞职	
	(2) 解雇	
	(3) 公司的破产	
	(4) 雇佣保险 (基础补贴)	
	(5) 就业活动	

3	健康与安全.....	35
3-1	安全・舒适的职场环境.....	35
	(1) 劳动安全卫生法的内容	
	(2) 健康诊断等	
	(3) 医生的当面指导	
3-2	工作中的伤病等补偿（劳災保険）.....	36
	(1) 劳灾保险申请流程	
	(2) 其他的注意事项	
3-3	禁止性别歧视.....	37
	(1) 求职时	
	(2) 就职后	
3-4	各类骚扰预防措施.....	37
3-5	外国人雇佣管理指南.....	38
4	社会保险・劳动保险.....	39
4-1	健康保险・国民健康保险.....	39
4-2	国民养老金・厚生（福利）养老保险.....	39
4-3	护理保险.....	39
4-4	雇佣保险.....	39
	(1) 适用对象	
	(2) 保险费的支付	
4-5	劳灾保险.....	40

第4章

分娩・育儿

1	怀孕后的手续.....	41
1-1	怀孕后的申报，领取母子健康手册等.....	41
1-2	孕妇健康检查.....	41
1-3	保健师・助产师的家庭访问指导.....	42
1-4	新手双亲学习班（母亲学习班・父亲学习班）.....	42
2	分娩后的手续.....	43
2-1	出生申报（出生届）.....	43
	(1) 提交出生申报时的所需材料	
	(2) 其他手续	
2-2	向母国提交出生申报.....	43
3	分娩费用和各类补贴.....	44
3-1	分娩育儿一次性补贴金.....	44
3-2	分娩津贴.....	44

3-3	育儿停工（育儿停工休假中的补助）津贴.....	44
	（1）育儿停工津贴	
	（2）婴儿出生时育儿停工补助金	
3-4	儿童津贴.....	46
	（1）可以领取的人	
	（2）领取方式	
	（3）可以领取的金额	
	（4）领取时期	
4	育儿.....	47
4-1	产后护理服务.....	47
4-2	婴幼儿健康检查.....	47
4-3	接种疫苗.....	47
4-4	儿童医疗费.....	47
4-5	以学前期儿童为对象的服务设施.....	48
	（1）保育所	
	（2）幼儿园	
	（3）认定儿童园	
4-6	放学后儿童俱乐部（学童保育）.....	49
4-7	家庭支援中心.....	49
5	怀孕、分娩、育儿咨询窗口.....	49
5-1	儿童家庭中心等.....	49
5-2	地区育儿支援中心.....	50

第5章 教育

1	日本的教育制度.....	51
1-1	小学・初中.....	52
1-2	高中.....	52
1-3	外国人学校.....	52
1-4	夜间中学（夜校）.....	53
1-5	初中毕业水平认定考试.....	53
1-6	高中毕业水平认定考试.....	53
1-7	高等教育机构（大学等）.....	54
1-8	高等教育机构的入学考试.....	55
2	对教育费的经济支援.....	56
2-1	就学援助.....	56
2-2	高中等就学支援金.....	56

2-3	高中生奖学金.....	57
2-4	高等教育阶段的奖学金.....	57
3	日语学习	58
3-1	关于日语.....	58
3-2	日语教育的参考框架	58
3-3	学习日语的场所	59
	(1) 日语学校	
	(2) 地区的日语学习班	
	(3) 通信・远程教育	
3-4	日语学习网站“用日语来生活 连接你我他” (俗称：TSUNAHIRO)	60
3-5	基于日语教育参考框架的日语能力自我评价工具 “Nihongo Check ! ”	61

第6章

医疗

1	医疗机构	62
1-1	医疗机构的种类	62
1-2	如何寻找医疗机构.....	63
2	医疗保险	64
2-1	健康保险.....	64
	(1) 加入条件	
	(2) 保险费	
	(3) 保险支付内容	
2-2	国民健康保险.....	66
	(1) 加入条件	
	(2) 参保、退保手续	
	(3) 保险费	
	(4) 保险支付内容	
2-3	后期高龄者医疗制度	68
	(1) 加入条件	
	(2) 参保、退保手续	
	(3) 保险费	
	(4) 保险支付内容	
3	药品	70
3-1	药房	70
3-2	药妆店	70

1	养老金	71
1-1	国民养老金	72
	(1) 被保险人(加入者)以及加入手续	
	(2) 保险费	
	(3) 支付	
1-2	厚生养老金保险	74
	(1) 被保险人(加入者)	
	(2) 保险费	
	(3) 保险支付	
1-3	退出一旦性补助金	77
2	护理保险	79
2-1	参保对象	79
2-2	保险费	79
2-3	使用护理服务	79
3	儿童福利	80
3-1	儿童津贴	80
3-2	儿童抚养津贴	80
3-3	特别儿童抚养津贴	80
3-4	残障儿童福利津贴	81
4	伤残福利	81
4-1	手册	81
4-2	对于残障人士、残障儿童的行政服务	81
5	生活保障	82
5-1	接受生活保障时的条件等	82
	(1) 资产的有效使用	
	(2) 自身能力的有效利用	
	(3) 其他补助等	
	(4) 由有抚养义务者抚养	
5-2	保障的种类与内容	83
6	生活贫困者自立支援制度	84

1	所得税.....	85
1-1	纳税义务者与所得税的征收对象的所得范围	86
	(1) 居住者	
	(2) 非永住者	
	(3) 非居住者	
1-2	所得税的确定申报与纳税	87
	(1) 需要确定申报的人	
	(2) 确定申报后所得税会被退还的人	
	(3) 确定申报与纳税的期限	
	(4) 从日本离境	
1-3	主要的所得扣除	88
	(1) 有抚养亲属的情况	
	(2) 有配偶的情况	
	(3) 若支付了社会保险费	
	(4) 若支付了生命保险费等	
	(5) 若支付了医疗费	
1-4	预先扣缴与年终核算	89
1-5	租税条约特例.....	89
2	住民税.....	90
2-1	什么是住民税.....	90
2-2	住民税的缴纳.....	90
2-3	其他	90
3	消费税.....	91
4	持有汽车的人要缴纳的税金	91
4-1	汽车税／轻型汽车税	91
	(1) 汽车税／轻型汽车税环保性能区分	
	(2) 汽车税／轻型汽车税车型区分	
4-2	汽车重量税	91
5	固定财产税.....	92
6	有关税金的咨询方式.....	92
6-1	有关国税的咨询	92
	(1) 电话咨询中心	
	(2) TAX ANSWER (常见的关于税的问题)	
	(3) 国税厅网页的介绍	
6-2	有关地方税的咨询.....	93

1	交通规则	94
1-1	步行时的注意事项	94
	(1) 通行时	
	(2) 过马路方法	
	(3) 在夜间行走时	
1-2	骑自行车时需要注意事项	95
	(1) 自行车通行规则, 遵守“自行车安全行驶 5 则”	
	(2) 过十字路口方法	
1-3	骑乘“特定小型电动自行车”(电动滑板车 / 滑板车等)的安全指南	97
1-4	驾驶机动车(含摩托车)时	97
2	驾驶执照	98
2-1	获取日本的驾驶执照	98
2-2	日本驾驶执照的更新等	98
2-3	驾驶执照的分数制度	99
3	持有机动车(含摩托车)	99
3-1	机动车登记	99
	(1) 需要办理登记手续的情况以及登记手续的名称	
	(2) 可进行登记手续的场所和问询处	
3-2	车库证明	100
3-3	机动车(包括一部分摩托车)的检查	100
3-4	机动车保险	101
	(1) 交通事故责任强制保险(简称交强险)	
	(2) 商业保险	
4	发生交通事故时的应对方法	103
4-1	停止驾驶车辆	103
4-2	急救·报警	103
4-3	医生的诊断	103
4-4	交通事故证明书的申请	103

1	发生紧急情况时的联系电话	104
1-1	急病·受伤, 火灾等(119)	104
1-2	交通事故·犯罪被害等(110)	105

2	灾害	106
2-1	台风及暴雨	106
	(1) 河川泛滥	
	(2) 泥石流	
2-2	地震	107
2-3	海啸	109
2-4	火山喷发.....	110
3	避难	111
3-1	避难场所.....	111
3-2	避难信息.....	111
3-3	避难方法.....	113
3-4	灾害发生时获取有用的气象信息.....	115

第 11 章

住居

1	有关日本的住宅	117
1-1	房产	117
1-2	公营住宅.....	117
1-3	UR 出租住宅.....	117
1-4	普通出租住宅.....	117
2	有关入住	118
2-1	公营住宅.....	118
2-2	UR 出租住宅.....	118
2-3	普通出租住宅.....	118

第 12 章

日常生活中的规则与习惯

1	生活中的规则	121
1-1	垃圾	121
	(1) 处理垃圾基本规则	
	(2) 非法丢弃等（非法丢弃垃圾）	
1-2	噪音	123
1-3	卫生间	123
1-4	使用手机.....	123
1-5	电车、巴士里.....	123
1-6	温泉・澡堂	124
1-7	表示禁止的标识	124

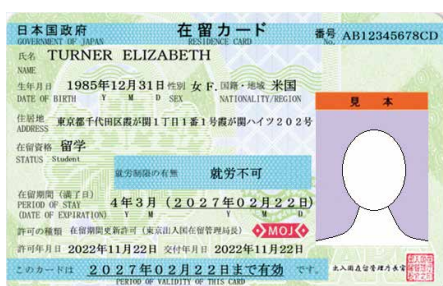
2	感染症の予防	125
2-1	洗手	125
2-2	咳嗽礼仪.....	126
2-3	湿度	126
2-4	休息与营养摄取	126
2-5	外出	126
3	生活所需	127
3-1	地区生活.....	127
	(1) 社区团体（自治会・町内会）	
	(2) 近邻间的交往	
3-2	安全防范.....	127
3-3	日常生活中必要的服务.....	128
	(1) 用电	
	(2) 燃气	
	(3) 自来水	
3-4	手机	130
	(1) 手机业务合约	
	(2) 签订合约与使用手机时的注意事项	
3-5	银行账户.....	131
	(1) 开设银行账户	
	(2) 如住址和在留期限有变化，应立即向银行申报	
	(3) 注销不用的银行账户	
	(4) 不利用非法银行	
	(5) 其他	
3-6	邮局	133
4	公共交通	134
4-1	I C卡	134
	(1) 基本功能	
	(2) 记名卡	
	(3) 不记名卡	
	(4) 预存金（押金）	
4-2	铁路	135
	(1) 使用铁路	
	(2) 车票的种类	
	(3) 其他种类的车票	
4-3	巴士	136
	(1) 长距离路线的巴士（长途巴士）	
	(2) 在一定区域内，沿固定路线行驶的巴士（路线巴士）	



1

在留卡

这是居住在日本的外国人的身份证。卡上会记载所持人的身份各事项，在日本的居留期间，以及可以在日本所从事的活动范围（居留资格）等内容。



- 在日本居住的超过16岁的外国人请务必随身携带。
- 在市区町村等政府机构办理各种手续以及签订各种合同时都可以出示本卡以证明自己的身份。

交付在留卡的对象

在日本居住超过三个月以上的外国人。（可以领取在留卡的外国人被称为“中长期居留者”）

注意：以下六种情况不在交付在留卡的对象范围以内

- ① 居留期间在三个月以内的人
- ② 居留资格为“短期滞留”的人
- ③ 居留资格为“外交”或者“公务”的人
- ④ 居留资格为以下“特定活动”的人
 - 台日关系协会在日本的事务所（台北驻日经济文化代表处等）的职员及其家属
 - 驻日巴勒斯坦总代表部的职员以及其家属
 - 数字游民（以国际远程工作等为目的在本国滞留者）及其配偶和子女
- ⑤ 特别永住者
- ⑥ 无居留资格的人

1-1 交付在留卡

以下为交付在留卡的时间：

- ① 获得新的入境许可从成田机场、羽田机场、中部机场、关西机场、新千岁机场、广岛机场、福岡机场入境时
➡ 可以在机场领取在留卡。
- ② 获得新的入境许可从上述①以外的机场和海港入境的人
➡ 请务必在到达日本以后向所居住的市区町村（市政厅、区政府以及村公所等）提交“申报地址的迁入申报（転入届）”。随后会通过邮寄的方式将在留卡寄到住处。
- ③ 居留期间的更新得到被批准时
➡ 在居留期满以前需向地方出入国在留管理局（包括分局和派出所所在内，以下省略。）地方出入国在留管理官署提交更新居留期间的申请（参照 2-1），被批准以后得以领取在留卡。
- ④ 居留资格的变更得到被批准时
➡ 如果在日本居留的目的有所改变，应向地方出入国在留管理官署提出变更申请（参照 2-2），被批准后领取新的在留卡。
- ⑤ 取得居留资格得到批准时
➡ 在日本出生的婴儿若没有日本国籍且出生 60 日后仍需继续在日本居留的，从出生之日起算 30 日内应向地方出入国在留管理局提交取得居留资格的申请（参照 2-4），得到批准后领取新的在留卡。

1-2 申报住址（迁入申报）

领到在留卡的人在决定了住所（居住地・住址）以后 14 日以内，必须要向所居住的市区町村提交住址申报（迁入申报）。

此外，提交申报时需要出示在留卡（1-1 的①的情况），或者是护照（1-1 的②的情况），请务必随身携带。

请参考第 2 章 1 1-1 的住址申报

1-3 丢失在留卡

从得知在留卡丢失日起算 14 天之内，请向地方出入国在留管理官署提交重新交付在留卡的申请。

申请所需材料

- 护照
- 证件照一张（竖 4cmx 横 3cm 六个月以内拍摄的近照，未满 16 岁的人不需要）
- 可以证明丢失在留卡的资料
（遗失申报证明书，被盗申报证明书，受灾证明书等）
- 重新交付在留卡申请书

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00010.html



1-4 在留卡的返还

以下的情况下必须要向地方出入国在留管理官署返还在留卡。

单纯离境（结束了在日本的活动后离境）

- 离境时在机场或者港口向入境审查官交还。

- 家属以及一起居住的人死亡时
- 得到再入境的许可离境，在再入境许可的期间内不再入境时
- 取得日本国籍时

上述情况请用以下任意一种方式在 14 天以内交还在留卡

- 到至近的地方出入国在留管理官署交还
- 用邮寄的方式，请寄还到以下地址：

收件人：邮编：135-0064

東京都江東区青海 2-7-11

東京港湾合同庁舎 9 階

東京出入国在留管理局オンライン審査部門おだいば分室

（请务必在信封表面写明“返还在留卡”）



更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00020.html



2

居留资格相关手续

2-1

居留期间的更新（希望延长居留期限时）

超过了目前获得批准的居留期限以后还继续希望在日本居留的外国人必须要向地方出入国在留管理官署提交更新居留期间的申请。

申请所需材料

- 护照
- 在留卡（如果已经领取）
- 证件照一张（竖 4cmx 横 3cm 六个月以内拍摄的近照，未满 16 岁的人不需要）
- 更新居留期间许可申请书以及可以明确地证明在日居留的活动计划的资料等

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-3.html>



2-2

居留资格的变更（需要变更在日居留目的时）

希望变更现有的居留目的，并继续居留时必须要向地方出入国在留管理官署提交变更居留资格的申请。

申请所需材料

- 护照
- 在留卡（如果已经领取）
- 证件照一张（竖 4cmx 横 3cm 六个月以内拍摄的近照，未满 16 岁的人不需要）
- 变更居留资格许可申请书以及可以清楚地证明在日居留的活动计划的资料等

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-2.html>



○从居留资格一览中搜索○

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/index.html>



2-3 永住资格许可

希望在日本永久居住的人需要申请永住的许可。如果获得永住许可，在日本的活动和居留期间就不会受限，也不需要再进行居留期间更新手续和居留资格变更的申请手续。

申请所需要材料

- 护照
- 在留卡
- 证件照一张（竖 4cm 横 3cm，六个月内拍摄的近照，未满 16 岁的人不需要）
- 永住许可申请书
- 其他必要的资料

更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-4.html>



2-4 居留资格的取得（出生时）

在日本出生的婴儿没有日本国籍的，且出生后超过 60 天仍然希望继续居住在日本的，必须要在出生后三十天以内向地方出入国在留管理官署提交取得居留资格的应用。

※ 因为下文中将要说明的“出生申报记载事项证明书”等资料是必须的申请材料，所以请务必先在市区町村完成出生申报手续以后再到地方出入国在留管理官署进行该申请手续。

请参考第 4 章 2 2-1 的出生申报内容

申请所需材料

- 护照（如果已经持有）
 - 居留资格许可申请书（可以通过以下链接下载）
 - 出生申报记载事项证明书（可在市区町村领取）等证明出生的资料
 - 写明计划活动内容的资料
- <https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-10.html>
- 住民票抄本或者是住民票记载事项证明书（可以在市区町村役所领取）



2-5 资格外活动许可

不能从事工作的居留资格（例如留学，随同家属滞留等）或者是持有有从事工作范围限制的居留资格想从事范围外的工作以此获得收入或者报酬的，必须要向地方出入国在留管理官署进行申请并获得许可（请在第三章 1， 1-1 居留资格中确认自己的居留资格是否可以从事工作或者受到何种限制）。

申请所需材料

- 护照
- 在留卡
- 资格外活动许可申请书
- 写明为获得收入或者报酬所从事工作的资料



更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-8.html>



2-6 向地方出入国在留管理官署提交的申报

持有在留卡的人拥有下列居留资格的，如果所属机构有所变更时必须要向地方出入国在留管理官署提交申报。

（1）和活动机构相关的申报

需要申报的居留资格	教授，高度专业职位 1 号八，高度专业职位 2 号（2 号八中列举的所从事活动），经营，管理，法律，会计业务，医疗，教育，企业内调动，技能实习，留学，研修
需要申报的事项	• 活动机构名称变更时 • 活动机构所在地变更时 • 活动机构解散时 • 脱离活动机构时 • 从活动机构调离时
申报期间	请于 14 日以内进行申报

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00014.html



(2) 和签约机构相关的申报

需要申报的居留资格	高度专业职位 1 号イ, 高度专业职位 1 号ロ, 高度专业职业 2 号 (2 号イ或者ロ是所列举的活动), 研究, 技术, 人文知识, 国际业务, 看护, 演出 (只限于基于和本国公私机构之间的合同所从事的活动), 技能, 特定技能
需要申报的事项	• 签约机构的名称变更时 • 签约机构的住址变更时 • 签约机构解散时 • 和签约机构之间的合同终结时 • 和签约机构之间签订新的合同时
申报期间	请务必在 14 日内进行申报

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00015.html



(3) 和配偶相关的申报

需要申报的居留资格	随同家属滞留, 日本人配偶等, 永住者的配偶等范围内作为配偶身份居留的人。
需要申报的事项	• 和配偶离婚 • 配偶死去
申报期间	请务必于 14 日内进行申报

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00016.html



关于这些申报, 除了亲自拿到窗口或邮寄以外, 也可以通过网络进行电子申报。

关于电子申报更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/i-ens_index.html



追加提示:

对高级外国人才进行优待的制度

对于对日本的经济的发展等有所贡献具备高度能力和资质的外国人，其在日本进行活动的内容及居留期间的设置有优待措施。

根据活动的特性，在“学历”“工作履历”“年收入”等项目分别设置点数，如果向地方出入国在留管理官署提出申请，点数合计达到70点以上被认定为“高度外国人才”的人可以享受以下优待措施。

- 容许同时进行多种类的居留活动
- 获得最长居留期间为“五年”
- 在申请永住许可时，条件中的日本居留履历的条件给予一定的缓和 等

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact_3_index.html



从2023年4月开始实行特别高度人材制度(J-Skip)。若申请人符合特定学历背景要求、专业履历要求，且年收入超过一定数额，则被视为“特别高度人材”，并可享受额外的优惠待遇。这是与上述高度人材点数制不同的制度。

更为详细的资讯请查阅以下网页：

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/nyuukokukanri01_00009.html



3

再入境许可（持有现有的居留资格再度入境）

从日本出境时，如果使用再入境的制度，就可以在认可的期限内保有目前的居留资格和居留期间再次入境。

(1) 被认可的再入境许可（一年之内回日本的情况）

持有在留卡和有效护照的人从日本出境一年内再次回到日本的情况（到居留期限不满一年的只到居留期限之前）不需要事先到地方出入国在留管理官署取得再入境许可。出境时请填写再入境ED卡（出入境记录卡），连同护照及在留卡一起出示给入境审查官。

(2) 再入境许可（超过一年长期离开日本的情况）

事先到最近的地方出入国在留管理官署提出申请，取得再入境许可即可维持目前的居留资格和居留期间进行出入境（最长为五年，如果剩下的居留期限不到五年的就到居留期限之前）。出境时请填写再入境ED卡（出入境记录卡），连同护照及在留卡一起出示给入境审查官。

更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-5.html>



4

难民等认定手续

日本有加入难民条约等（有关难民地位的条约以及议定书），并承认同条约中所定义的难民以及入管法所定义的追加保护对象，并对难民等（难民或者追加保护对象）实施迅速且切实的种保护措施。

4-1

什么是难民

根据难民条约第一条或者难民议定书第一条所规定，将适用难民条约的难民定义为以下内容：

- 因人种、宗教、国籍、特定社会集团的成员或政治意见等理由可能会遭受迫害，有充分的恐惧理由置身于国籍外的国家，无法得到国籍国的保护，或不希望得到保护的外国人等。

4-2

“追加保护对象”是指

根补充性保护对象的定义如下：

- 难民（参照 4-1）以外的人，在规定难民的必要条件中，有可能受到迫害的理由不在“人种、宗教、国籍、特定社会集团的成员或持不同政见”这些难民条约上规定的 5 个理由之内，但符合除此之外的所有必要条件的人。

4-3

难民等认定申请

- 难民等认定申请即是从母国逃亡来的难民（参照 4-1）等向日本寻求庇护的制度。该申请由在日本的外国人进行。被认定为难民的外国人可以取得难民认定证明书，被认定为补充性保护对象的外国人，可得到补充性保护对象者认定证书，原则上都会获得“定住者”的居留资格。
- 被认定为难民的外国人，依据申请可以取得代替护照的旅行证件即难民旅行证明书。
- 被认定为难民或者补充性保护对象的外国人和其家属可以获取日语教育、生活向导和职业介绍等“定住支援项目”的援助。

更为详细的资讯请查阅以下网页：

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-6.html>



4-4

审查请求

受到没有被认定为难民等处理结果时，对结果不服的可以向法务大臣提交审查请求。

法务大臣在判断审查请求时，会听取对法律和国际情势具有卓见的难民审查参与员的意见。

更为详细的资讯请查询以下网页：

关于审查请求

https://www.moj.go.jp/isa/refugee/procedures/nanmin_00001.html#midashi04



5

驱逐出境手续等

5-1

主要的驱逐出境的事由

- 超出居留期间逾期滞留日本（即使是逾期一天也算做非法逾期滞留，成为驱逐出境手续的对象，请务必注意。）
- 没有获得资格外活动的许可，从事所持居留资格以外的活动获得收入或者报酬的情况。
- 受到了一定的刑事处罚

5-2

驱逐出境时会受到的处罚

如果被判定为驱逐出境，原则上五年或者十年内不得进入日本境内。如果是被判处一定的刑事处罚而被驱逐出境的，原则上永远不得再次进入日本境内。

另外，即使在确定驱逐出境的情况下，在得到自费出国许可时，根据该申请，被允许再入境的时间有可能会缩短为 1 年。

5-3

命令制度

非法逾期滞留的情况中，符合以下全部条件的将不会被收容，可以通过简易的手续出境。通过出国命令制度离境的，原则上在一年内不得进入日本境内。

出境命令制度的条件

要适用出国命令制度需要达到以下的条件：

(1) 需要满足 A 或 B 的条件

A、在违反调查开始前，自己有想从日本出境的意愿自发到出入境居留管理官署自首。

B、违反调查开始后，在收到入国审查员的认定通知书之前，尽快对入国审查员或入国警备官表示有出国的意愿。



- (2) 被强制驱逐的理由有且只是非法逾期滞留。
- (3) 在日本犯下窃盗等一定的罪行，但没有被判处徒刑或拘禁的。
- (4) 不曾有被驱逐出境或者没有接到过出国命令而离境的。
- (5) 有确实可以迅速离境的可能性。

5-4

居留特别许可

即使成为被驱逐出境的对象，考虑到其本人在日本的生活经历和家属状况，也可能获得法务大臣认的特别居留许可。

6

出入境，居留手续相关的咨询机构一览

地方出入国在留管理官署

札幌出入国在留管理局	〒 060-0042 北海道札幌市中央区大通西 12 丁目 札幌第 3 合同庁舎	电话 0570-003259 (IP 电话或国际电话： 011-211-5701)
仙台出入国在留管理局	〒 983-0842 宮城県仙台市宮城野区五輪 1-3-20 仙台第 2 法務合同庁舎	电话 0570-022259 (IP 电话或国际电话： 022-256-7025)
东京出入国在留管理局	〒 108-8255 東京都港区港南 5-5-30	电话 0570-034259 (IP 电话或国际电话： 03-5796-7234)
东京出入国在留管理局 四谷分庁舎	〒 160-0004 東京都新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13、14 階	电话 0570-011000
	在留調査部門 所属机构等相关登記 / 由所属机构实施的登記	电话 03-5363-3032
	在线审查部門 在线申請在留手續	电话 03-5363-3030
	情報管理部門 审查记录管理	电话 03-5363-3039
成田机场支局	〒 282-0004 千葉県成田市古込字古込 1-1 成田国際空港第 2 旅客 Terminal bldg. 6 階	电话 0476-34-2222 (总机) 电话 0476-34-2211
羽田机场支局	〒 144-0041 東京都大田区羽田空港 2-6-4 羽田空港 CIQ 棟	电话 03-5708-3202 (总机)
横滨支局	〒 236-0002 神奈川県横浜市金沢区鳥浜町 10-7	电话 0570-045259 (IP 电话或国际电话： 045-769-1729)
名古屋出入国在留管理局	〒 455-8601 愛知県名古屋市港区正保町 5-18	电话 0570-052259 (IP 电话或国际电话： 052-217-8944)
中部机场支局	〒 479-0881 愛知県常滑市セントレア 1-1CIQ 棟 3 階	电话 0569-38-7410 (总机)
大阪出入国在留管理局	〒 559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北 1-29-53	电话 0570-064259 (IP 电话或国际电话： 06-4703-2050)
关西机场支局	〒 549-0011 大阪府泉南郡田尻町泉州空港中 1	电话 072-455-1453 (总机)
神戸支局	〒 650-0024 兵庫県神戸市中央区海岸通 29 神戸地方合同庁舎	电话 078-391-6377 (总机)
広島出入国在留管理局	〒 730-0012 広島県広島市中区上八丁堀 2-31 広島法務綜合庁	电话 082-221-4411 (总机)
高松出入国在留管理局	〒 760-0033 香川県高松市丸の内 1-1 高松法務合同庁舎 (总務課、警備部門)	电话 087-822-5852 (总机)
	〒 760-0011 香川県高松市浜ノ町 72-9 浜之町分庁舎 (审查部門)	电话 087-822-5851 (总机)
福岡出入国在留管理局	〒 810-0073 福岡県福岡市中央区舞鶴 3-5-25 福岡第 1 法務綜合庁舎	电话 092-717-5420 (总机)
那覇分局	〒 900-0022 沖縄県那覇市樋川 1-15-15 那覇第一地方合同庁舎	电话 098-832-4185 (总机)
东日本入国管理中心	〒 300-1288 茨城県牛久市久野町 1766-1	电话 029-875-1291 (总机)
大村入国管理中心	〒 856-0817 長崎県大村市古賀島町 644-3	电话 0957-52-2121 (总机)

外国人在留支援中心 (FRESC)

外国人在留支援中心	〒 160-0004 東京新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階	电话 0570-011000 (IP 电话或国际电话： 03-5363-3013)

外国人在留综合信息中心等 (外国人在留综合咨询窗口)

窗口咨询	上述各地方出入国在留管理官署 (东京出入国在留管理局四谷分庁舎、各机场支局及入国管理中心除外)	
电话咨询	电话 0570-013904 (IP 电话、PHS 或国际电话：03-5796-7112)	

7

出入国在留管理厅的信息发布

7-1

出入国在留管理厅官方网站

在出入国在留管理厅官方网站，有在留手续等的相关介绍。除日语外，还提供超过 100 种语言的机器翻译信息。

出入国在留管理厅官方网站

<https://www.moj.go.jp/isa/index.html>

※ 自 2025 年 4 月 1 日修改了在留手续等相关手续费。

https://www.moj.go.jp/isa/01_00518.html



7-2

出入国在留管理厅官方 SNS 等

出入国在留管理厅开设有各种 SNS 等，用以发布新制度的介绍信息、以及能够为在日外国人提供帮助的信息等。

出入国在留管理厅 X (旧 Twitter) 账号

https://twitter.com/MOJ_IMMI



出入国在留管理厅 Facebook 账号

<https://www.facebook.com/ImmigrationServicesAgency.MOJ/>



出入国在留管理厅 Instagram 账号

https://www.instagram.com/isa__japan/



电子邮件发送服务

<https://www.moj.go.jp/isa/publications/publications/mail-service.html>



地方出入国在留管理官署的 X (旧 Twitter) 账号还会介绍窗口的拥挤状况。

地方出入国在留管理官署的账号一览

https://www.moj.go.jp/isa/publications/publications/nyuukokukanri01_00184.html



7-3 外国人生活支援网站

为了在日本居住的外国人能在日本安居乐业，该网站提供生活所需的重要信息。
提供多国语言服务，也有来自国家的通知等。

外国人生活支援网站

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



7-4 生活指南视频

为了帮助打算在日本生活或已经在日本生活的外国人能在日本顺利地生活，我们特制作了介绍日本生活规则的生活指南视频。

该视频以多种语言介绍在日本生活所需的基本信息和规则，例如日常生活、工作和税收等。

生活指南视频

https://www.moj.go.jp/isa/support/coexistence/04_00078.html



第2章

在市区町村办理
手续

1

必须申报的信息

1-1

住址信息

外国人中以下人士需要向所居住的市区町村提交住址信息

哪些人需要申报

- 持有在留卡的人（中长期居留者）
- 特别永住者
- 持有一时庇护许可或者临时逗留许可人士
- 因新生儿出生或丧失日本国籍而处于逗留日本期间人士

(1) 获得初次入境许可入境日本的情况

- 必须从定下住址之日算起 14 天以内向所居住的市区町村申报入住信息
- 申报时需携带在留卡（尚未交付在留卡时需携带护照）
- 与家人同住时需提供结婚证以及出生证等能证明亲属关系的政府发行的证书
- 提交迁入申报以后手续流程如下。

① 提交迁入申报时在留卡上记载的住址也将同时被登记。

② 制作住民票。

- 记载居民姓名、出生日期、性别及住址。

- 欲证明居住情况时，可申请发行住民票抄本。（需付费）

※ 未向地方出入境在留管理官署申请在留期间更新许可，逾期滞留者，即失去居留资格，会失去“住民票”。请注意不要忘记申请办理居留资格的手续。

③ 市区町村将为您发行个人编号。

※ 个人编号：日本国在办理社会保障、税及灾害对策等手续时，为可以快速锁定个人而制定的 12 位号码

详情请参照 2 个人编号制度

④ 还未申请个人编号者，请填写与《个人编号有关通知》一起领取的《交付申请书》进行申领。

(2) 搬家时

①搬到不同的市区町村

- 搬家前 → 向至今所居住的市区町村提交迁出申报
- 搬家后 → 自搬家当天起 14 天以内向新住址所在市区町村提交迁入申报



②在同一市区町村内搬家时

搬家当天起 14 天以内向所居住的市区町村提交移居申报

③搬到国外时

向搬家前所居住的市区町村提交迁出申报

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/english/move-in_move-out.html



1-2

结婚登记

在日本结婚时

- 需向所居住的市区町村提交结婚申报。
- 申请结婚的双方需具备结婚必备条件并得以承认，申报得到受理时婚姻关系确立



(1) 结婚登记所需材料

日本人	无 ※ 关于婚姻申报的格式和需要在窗口出示的文件（确认本人的文件等），请在申报的市区町村的网页等处进行确认。
外国人	- 具备婚姻必要条件证明书 ※ 可以在本国驻日本大使馆及（总）领事馆办理手续申请领取（注 1）。 - 如具备婚姻必要条件证明书等提交资料为日语以外语言所写成时，所有资料需附加日语翻译。（注 2）

（注 1）有些国家不发行此证明书。需提交替代资料。

（注 2）日语翻译资料上需注明翻译者姓名。翻译者可为申请者本人。

(2) 在母国的有效性

在日本登记的婚姻关系在日本国内得到承认，但不一定在本国也得到承认。关于在日本登记的婚姻关系在本国内是否得到承认，请咨询本国驻日本大使馆及（总）领事馆。

1-3

离婚登记

在日本离婚时

- ・ 想要离婚的双方同意离婚时，需向所居住的市区町村提交离婚申报。
- ・ 条件会因住址及国籍而有所不同，详情请向市区町村咨询。
- ・ 一方不同意离婚时，需前往家庭裁判所进行调停离婚或诉讼离婚。

(1) 在母国的有效性

在日本成立的离婚在日本国内得到承认，但不一定在本国也得到承认。关于在日本成立的离婚在本国内是否得到承认，请咨询本国驻日本大使馆及（总）领事馆。

(2) 如担心另一方擅自进行离婚登记时

如担心对方（日本人）擅自向市区町村提交离婚申报时，可通过前往对方（日本人）的户籍地或您所居住的市区町村提交离婚申报不受理申请书来防止离婚成立。

1-4

死亡登记

在日本死亡时

- ・ 当亲人或同居者死亡时，须提交死亡申报。
- ・ 死亡申报必须在从认知死亡事实之日起 7 天以内进行。
- ・ 死亡申报需向死亡所在地或申报人所在地所属市区町村进行提交。

(1) 死亡登记时所需材料

- ・ 死亡诊断书或尸体检验书
- ・ 其他所需材料请咨询所申报之市区町村

(2) 返还在留卡

外国人死亡后请将其所持有的在留卡由以下任意一种方式于 14 天以内进行返还。

- ・ 当面交还至附近的地方出入国在留管理官署
- ・ 邮寄至以下地址

收件人：邮编：135-0064
東京都江東区青海 2-7-11
東京港湾合同庁舎 9 階
東京出入国在留管理局オンライン審査部門おだいば分室
(信封正面请注明“在留卡返还”字样)

1-5

印章登记

什么是印章登记

- 印章登记指的是在所居住的市区町村办理将印章（手戳）进行登记的手续。
→在重要场合（如签约买卖房产合同等时）有可能会用到。



(1) 印章登记手续

办理手续时所需材料

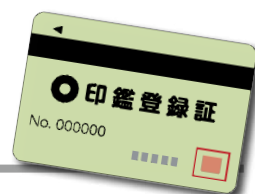
- 印章登记申请书
- 印章（手戳）
- 能证明本人身份材料（个人编号卡、在留卡、驾驶执照等其中一项）

※ 登记手续完成以后，可领取印章登记证。

※ 具体手续详情请向所居住的市区町村进行咨询。

(2) 印章登记证明书

- 即证明该印章为已办理印章登记手续之印章（手戳）材料
→向所居住的市区町村出示印章登记证等进行申请
- 有些市区町村可以使用个人编号卡在便利店申请发行。

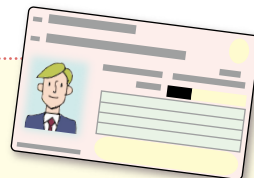


2 个人编号制度

2-1 什么是个人编号制度

- 个人编号主要使用于以下场合。

- ① 领取养老金、儿童补贴，及接受医疗服务时。
- ② 向国外汇款或者接收从国外寄来的汇款时
- ③ 在银行开账户时



- 使用个人编号时，需要确认

- ① 此编号是否真正是您本人的
- ② 您与所持有的护照等带照片的证件上的人物是否为同一人因此，可以有效避免他人伪装非法使用您的个人编号

2-2 个人编号卡

个人编号卡是为了在日本生活更加方便而必需的内藏 IC 芯片的卡。

(1) 记载事项

正面：姓名、住址、出生年月日、性别、照片、有效期

反面：个人编号



正面



反面

(2) 在何种情况下使用

- 作为正式本人确认资料使用
- 在网上申报个人等所得税时使用
- 在网上申领儿童补贴以及办理托儿所报名手续时使用
- 在便利店申请发行住民票抄本等，各种证明时使用（节假日也可办理。有的市区町村有可能无法申请发行。）
- 作为健康保险证件使用（在医疗机构和药店使用个人编号卡，可以与医疗机构共享您的

健康和医疗信息，以获得更好的医疗服务。)

可使用的医疗机构・药局请查询以下网页。

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



(3) 申请方法

在日本国内有固定住址，向住址所属市区町村提交迁入申报时，可同时填写并提交个人编号卡申请书（部分除外）。

初次申请时可免费申请。

如果在迁入申报时没能申请个人编号卡，也可以在别的时间申请将个人编号卡申请书寄到自己家中，填写后通过以下方式申请。

① 手机申请

用手机相机拍摄自己面部照片，扫描个人编号卡申请书上的二维码连接到在线提交申请网页

② 电脑申请

使用数码相机拍摄面部照片，然后连接到在线提交申请网页

③ 邮寄申请

逐项填写个人编号卡申请书并贴上照片，放入指定信封内封好后邮寄

④ 拍摄证明用照片等摄影机申请（仅限于指定机型）

按照控制面板提示步骤操作。先投币，随后将个人编号卡申请书上的二维码放在摄像头下进行扫描。根据提示逐一填写各项内容，填好后拍摄面部照片一并提交。

⑤ 在居住地所属市区町村指定窗口申请（一部分地区除外）

填写个人编号卡申请书，并向居住地所属市区町村提交。

※ 在居住地所属市区町村指定窗口接受交付所需的本人确认，办理申请手续后，个人编号卡制成以后可邮寄到本人住址。

更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.kojinbango-card.go.jp/zh-cn-kofushinse/>



(4) 领取方法

提交申请大约 1 个月以后，所属市区町村会寄来通知明信片。

申请人需携带以上明信片及相关资料到指定场所领取自己的个人编号卡。

更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.kojinbango-card.go.jp/zh-cn-uketori/>



2-3

个人编号卡使用相关注意事项

- 姓名、住址等发生变更时，需向居住地所属市区町村进行申报。
- 个人编号卡的有效期与居留期间的届满日相同。
- 居留期间更新后，请于个人编号卡的有效期内在居住地所属市区町村办理个人编号卡的有效期延长手续。

※ 注意：个人编号卡的有效期不会随着居留期间更新而自动延长。

如果个人编号卡过期，重新发放时需要支付手续费。

※ 需注意居留申请时发生的特例期间。

如预计个人编号卡的有效期届满前居留期间的更新许可有未下达的可能时，需延长 2 个月（特例期间）的个人编号卡有效期。

待到领取到新的在留卡后，需再次将个人编号卡的有效期延长至新的居留期间届满日。

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/english/basic_resident_registration_card.html



2-4

其他

其他内容请参照以下网页。

个人编号制度

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/>



个人编号卡

<https://www.kojinbango-card.go.jp/zh-cn/>



也可拨打以下电话进行咨询。

电话接待中心

(周一～周五 9:30-20:00, 周六周日及节假日 9:30-17:30)

◎ 日语

TEL 0120-95-0178

◎ 英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、泰语、印度尼西亚语、菲律宾语、尼泊尔语

TEL 0120-0178-26





1

进行工作前的基础知识

1-1

居留资格

在日本，外国人可以在被允许的居留资格范围内活动。

从是否可以从事有薪工作的角度来看，居留资格大致可以分为以下三种。

在规定范围内可以从事有薪工作的居留资格

外交、公用、教授、艺术、宗教、报道、高度专业职位、经营・管理、法律・会计业务、医疗、研究、教育、技术・人文知识・国际业务、企业内调职、护理、演出、技能、特定技能、技能实习、特定活动（工作假期、EPA 协议内外国人护士・护工等）

原则上不允许从事有薪工作的居留资格

文化活动、短期滞留、留学、研修、家属滞留

从事有薪工作不受限制的居留资格

永住者、日本人配偶等、永住者配偶等、定住者

1-2

求职的方法

(1) HelloWork（公共职业安定所）

- 在 HelloWork（公共职业安定所），可以免费获得介绍工作的机会。
关于 HelloWork（公共职业安定所）的详细内容请参考第 3 章 2-5。

(2) 通过职业介绍公司

- 利用收费的职业介绍公司时，为了避免找工作的麻烦，要选择合适的公司。

介绍工作的时候，有没有被要求缴费？

没有必要为了得到工作，为了工作而先花钱。

如果需要缴费的话，一定要保管好证据。

是可以确认有介绍工作资格的公司吗？

为他人介绍工作（职业介绍），需要有相关的资格。请一定确认资格证号码并记录下来。

是否清楚地为求职者讲明了工作条件？

工作内容、工资、工作场所等招聘条件会以书面形式交给求职者，所以一定要确认并保管好。

- 关于资格和申报的相关信息，可以在“人才服务综合网站”上确认。

<https://jinzai.hellowork.mhlw.go.jp/JinzaiWeb/GICB101010.do?action=initDisp&screenId=GICB101010>



1-3 工作形式

（1）派遣劳动者（派遣员工）

- 派遣指的是以下几种工作形式。

- ① 劳动者与派遣公司（派遣方）之间缔结劳动合同。（派遣公司为雇主，负责支付工资）
- ② 劳动者被派遣到与派遣公司签订有劳动者派遣合同的公司（派遣处）去工作。
- ③ 劳动者听从派遣处的命令指挥进行工作。

- 劳动者派遣法规定，为了保障派遣劳动者权益，派遣公司以及派遣处必须遵守相关规定。
- 在派遣中发生矛盾纠纷时，派遣公司与派遣处各自设有负责调停人士，可以接受咨询。
- 在派遣劳动中，包括劳动基准与安全卫生等诸事项，均由派遣公司与派遣处共同承担责任。

（2）签约员工（签定期劳动合同的员工）

- 签约员工指与企业签订了有期劳动合同的劳动者。
- 签约双方事先定好有效期的劳动合同签约后，当合同期满时，所签合同自动终止。
但当劳动者与公司双方均同意续签（更新）劳动合同时，可以延长合同有效期。
- 每次签约期间（特殊场合除外）最长为3年。

（3）兼职劳动者

- 兼职劳动者指的是被同一企业所雇佣的一般劳动者（所谓“正式员工”）与相比，一周内的既定劳动时间（※）相对较短的劳动者。

例如：“兼职”“打工”“签约员工”“临时员工”“准员工”等等，虽然称呼不同，只要符合以上条件即属于兼职劳动者。

（※）一周内既定劳动时间指的是，按照从业规则等所规定的工作开始时间到结束时间内减去休息时间所计算出的劳动时间。

- 兼职劳动者也适用各种劳动法规。因此，只要满足必要条件，即可

①可每年获得年次带薪休假假期。

②可加入雇佣保险、健康保险以及厚生养老金保险。

- 公司在雇用劳动者时具有以下义务。

①需明确提示劳动条件。

②关于特别重要的 6 项条件，原则上应该书面交与劳动者。(参照 1-4 (2))。

除上述内容以外，雇佣兼职劳动者或签约员工（劳动合同有期限的员工）时，关于“有无加薪”、“有无奖金（年终奖）”、“有无离职津贴”、“关于改善雇佣管理等事项相关咨询窗口”等事项，原则上也必须采用书面交付的方法来明确提示。

更为详细的资讯请咨询都道府县劳动局雇佣环境·均等部（室）。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>



(4) 签业务委托（承包）合同进行工作的人

原则

- 以“业务委托”或“承包”名义工作的情况，是从委托方接受工作完成以后获得报酬，因此看作是不受委托方指挥命令的“事业者（个体户）”，原则上不能享受作为“劳动者”的各项保障。

例外

- 但是，即使以“业务委托”或“承包”等名义签定劳动合同，如果实际工作内容中有接受委托方指示等事实可认定作为“劳动者”工作的情况下，可以享受“劳动者”的各项保障。
- 若难以判断是否可认定为“劳动者”，请与劳动基准监督部门联系咨询。

参考：自 2024 年 11 月起，根据业务委托（承包）合同工作的人员可能受《自由职业者与事业者间交易规范化法》的约束。请在此处查看。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/zaitaku/index_00002.html



1-4

劳动合同

(1) “劳动者”的范围

- “劳动者”是指在用工者的指挥命令下工作，获得工资作为报酬的工作者。可以享受劳动基准法等一部分劳动相关法律的保障。
- 是否属于“劳动者”与职业种类无关。不仅限于正式员工，派遣员工、签约员工、兼职劳动者、打工者等一般也均属于“劳动者”。

(2) 明确提示劳动条件

- 如果劳动者对于报酬及劳动时间等劳动条件未能充分了解就开始工作，日后可能与公司发生矛盾纠纷。为了避免这种情况，日本劳动基准法（与劳动相关法律之一）规定，在缔结劳动相关合同时，公司有向劳动者明确提示劳动条件的义务。
- 关于以下各项特别重要的项目，原则上公司必须以书面形式交付给劳动者（例外：在劳动者本人提出要求的情况下，也可以使用传真或电子邮件等（仅限于可以打印成书面形式的方式）来明确提示。）

① 合同从何时开始至何时结束（关于合同期间事项）

※ 缔结劳动合同时，分为事先规定好合同期间与事先不规定合同期间两种情况。仅凭正式员工还是签约员工、兼职劳动者、打工者等工作方式的名称，无法判断所签合同是否规定有合同期间。除确认工作方式的名称外，还应确认合同期间内容。

- ② 在缔结事先定好合同期间的合同时，关于合同更新的规定（包括是否可以更新、更新次数有无上限、更新时如何进行判断等）
- ③ 在哪里从事什么样的工作（工作地点、工作内容及其变更范围）
- ④ 关于工作时间及休息等的规定（工作开始时间与结束时间、有无加班、休息时间、公休日・休假、轮换制工作时的交接等）
- ⑤ 工资多少、何时及怎样支付（所定工资、计算方法、支付方式、计算期间以及支付时期）
- ⑥ 劳动合同终止后的相关规定（包括解雇事由。）

- 此外，规定在签订定期合同期间，产生“转换无期合同权”，在续签更新合同时，可以申请转换无期合同，并需要明确转换无期合同后的工作条件。
- 除了上述以外的劳动合同相关内容，根据劳动合同法规定，使用者与劳动者之间有尽可能以书面形式来进行确认。

追加提示：

劳动合同中的禁止事项

劳动基准法规定，用工者不可在劳动合同中记入以下事项。

1. 劳动者如果违反劳动合同时需支付违约金，或者事先决定好损害赔偿金额。
此项规定目的在于禁止定下违约金或者事先决定好损害赔偿的金额。因此，在不规定损害赔偿金额的前提下，并不禁止公司对于由于劳动者故意或者大意过失而实际上造成损失时进行索赔。
2. 以劳动为条件向劳动者提前支付工资，并从每月的工资中强制以事先扣除方式要求返还。
3. 强行要求劳动者向公司提交基金储蓄
禁止以包括员工旅游等劳动者福利在内的任何理由要求劳动者向公司基金储蓄。但若与劳动合同无关，在基于劳动者个人意愿基础上将个人储蓄金委托公司进行管理时，在一定的条件下可以予以许可。

追加提示:

当所签订的劳动条件与签约时所述不符时……

- 劳动者实际开始工作以后，若发现劳动条件与签约时所述不符时，劳动者可以此为理由，立刻终止劳动合同。
- 劳动条件根据劳动者和使用者双方缔结的劳动合同或公司的就业规定等事先做出的决定，其最低基准为劳动基准法所规定（未达到劳动基准法所规定基准的劳动条件即为无效，无效部分应遵循劳动基准法所定标准执行）。
- 劳动者实际开始工作以后，原则上不允许公司未经劳动者同意就单方面改变就业规则，进造成对劳动者不利的劳动条件。

1-5

工资

(1) 什么是最低工资

指根据最低工资法规定由公司必须支付工资的最低金额。

(2) 最低工资的特征

- ① 与劳动方式的差别无关，适用于所有劳动者。
- ② 低于最低工资的劳动合同即为无效。即使在公司要求下已签好合同，该合同也并不生效，劳动者可以事后申请支付【所付工资与最低工资间差额】×【工作时间数】的工资。

(3) 停工津贴

因公司原因造成劳动者不能工作时

为给劳动者提供最低限度的生活保障，公司必须支付金额为平均工资 60% 以上的停工津贴。由此，因公司原因造成的停工情况下会得到一定程度的工资保障。

2

工作中应遵守的规则

2-1

工资支付方式

为保证工资全额能确实发到劳动者手上，特制定如下 4 条原则。

① 通货支付原则	原则	工资必须支付现金。
	例外	征得劳动者同意情况下，可以通过银行汇款等支付。 如果公司与工会有约定，也可以用实物（公司的产品等）支付。
② 直接支付原则	工资必须直接支付给劳动者本人。	
③ 全额支付原则	原则	工资必须全额支付。
	例外	扣除所得税及社会保险金等法律规定部分 扣除由工会或其他与代表超过劳动者半数以上成员所缔结协定的部分
④ 每月 1 次以上定期支付原则	原则	必须每月 1 次以上按照事先确定的日期支付工资 → 例如：不允许一次支付两个月份的工资。另外，不可规定模糊的支付日期如“每月 20 日到 25 日”等，也不可将支付日期设定成“每月第四个星期五”这样的每个月在 7 天周期内发生变动的日期。
	例外	临时工资及奖金（年终奖）

2-2

劳动时间·休息·假日

(1) 劳动时间

- 法律规定劳动时间有上限。
- 劳动基准法规定，原则上 1 天 8 小时以内，一周 40 小时以内（法定劳动时间）
- 公司要求劳动者在劳动时间以外工作时，必须增额支付工资。

(2) 休息

在工作时间内，公司必须保证劳动者在一天的劳动时间超过 6 小时时至少休息 45 分钟，超过 8 小时的情况下至少休息 60 分钟。

(3) 假日

公司必须向劳动者提供 1 周至少 1 次，或者 4 周有 4 天以上的假日（法定节假日）。

(4) 关于决定派遣员工的劳动条件之相关义务

关于派遣员工的劳动条件，由派遣公司负责决定。而关于劳动时间、休息、假日等内容，由派遣方负责遵守。

追加提示：

年度带薪休假

所谓年度带薪休假是指，即使在指定劳动日请假公司也会支付工资的休假。原则上劳动者可以在任何一天请假，假期使用目的不限。当劳动者连续工作 6 个月并且 8 成以上的劳动日均出勤的情况下，可以获得 10 天的年次带薪休假。随着工作年数增加，在满足 8 成以上的出勤的情况下，每 1 年可获得休假的天数也随之增加（上限为 20 天）。而公司对于给与了 10 天以上年次带薪休假的劳动者，必须每年对其中的 5 天通过指定时期等方式促其休假。

关于派遣员工以及兼职劳动者等工作方式为非正式员工的劳动者，在满足以下

- 连续工作时间 6 个月（※）
- 全部劳动日的 8 成以上均出勤
- 1 周工作 5 天以上或者 1 年工作 217 天以上

这 3 个条件的情况下，也应给与正式员工相同天数的带薪休假（1 周工作 4 天以下或者 1 年工作不满 216 天时，如果每周规定的劳动时间超过 30 小时以上，也可以给与和正式员工一样的带薪休假。

规定工作时间为 1 周 4 天以下且 1 年规定工作时间不满 216 天，每周规定的劳动时间未滿 30 小时时，也应该给与与规定劳动天数相应天数的带薪休假。

（※）关于有合同期的员工在更新合同时的待遇，更新的合同基本上等同于继续雇佣的情况下，在进行带薪休假计算时，合同更新前的工作时间也应该包括在内。

2-3 规定时间外劳动・假日劳动

(1) 规定时间外劳动・假日劳动

- 对于以下情况，公司有必要与超过劳动者半数以上成员组成的工会，或在没有超过劳动者半数以上成员组成的组织的情况下与超过半数以上的劳动者代表签订书面协议（以下称为“36 协议”）。

- ① 要求劳动者超过法定劳动时间劳动
- ② 要求在法定节假日劳动

- 规定时间以外的劳动上限受到法律限制。
- 劳动基准法规定,其上限为原则上 1 个月 45 小时,一年 360 小时。(即使临时有特殊情况,1 年亦不可超过 720 小时,单数月不超过 100 小时(包括节假日劳动),复数月平均 80 小时(包括节假日劳动)为上限。规定时间外劳动超过 45 小时的月份 1 年不可超过 6 次)

(2) 增额支付工资

根据 36 协议,公司在要求劳动者超过法定劳动时间工作或者要求在法定节假日工作时,必须增额支付工资。

追加提示:

增额支付工资的计算方法

- ① 要求超过法定劳动时间工作时需增额支付 25% 以上工资
※ 1 个月要求法定劳动时间外工作超过 60 小时时必须增额支付 50% 以上工资。
- ② 要求在法定节假日工作时(假日劳动)需增额支付 35% 以上工资
- ③ 要求在晚上 10 点以后至凌晨 5 点以前的深夜时间工作时(深夜劳动)
需增额支付 25% 以上工资

例如:要求超过法定劳动时间工作同时在深夜时间段工作时(①+③),需增额支付工资定额的 50% 以上

增额支付工资亦不分雇佣形式适用于所有劳动者。因此,对派遣员工、签约员工、兼职劳动者、打工者均必须支付。



2-4

母亲健康管理·产前产后休假·育儿休假·护理休假

(1) 怀孕了

- 怀孕中的女性劳动者(包括部分产后未满一年的女性劳动者。对于该种情况,以下称“孕产妇”。)可以申请以下事项。

- ① 转向其他简易的工作(仅限怀孕期)
- ② 1 周或 1 天的劳动时间不超过法定时间(包括弹性劳动时间制)(孕产妇)
- ③ 不加班,不在节假日或深夜工作(孕产妇)



※ 公司必须履行以下职责。

- ① 确保女工有时间接受孕妇的健康指导或检查。
- ② 女性劳动者在健康检查时如若接受医生或助产师的指导,为确保该女性劳动者遵守指导事项,应对其工作时间进行调整并减轻其工作负担。

※ 如果接受医生或助产士的指导,请将孕产妇健康管理指导事项联络卡提交给公司。

孕产妇健康管理指导事项联络卡有英文、中文、葡萄牙文和越南语版本，可从以下网站获取：

关于女性劳动者的母亲健康管理等

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku05/index.html



- 对于公司来说，以下事项为禁止事项

- ① 不能以女性劳动者结婚、怀孕、分娩事宜作为离职理由事先决定。
- ② 不能以女性劳动者结婚为理由将其解雇。
- ③ 对于女性劳动者所提出的怀孕、分娩及产前产后休假的请求，不因将其解雇或实施有损其利益的事项。

※ 对孕产妇实施的解雇均为无效。但是，倘若公司可以证明其被解雇的理由不是因为怀孕分娩，则不拘于此项。

为确保男女雇佣机会和待遇均等

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/danjokintou/index.html



(2) 产前产后休假

- 公司在以下期间内不得安排女性劳动者就业。

- ① 女性劳动者本人提出要求的情况下，在预产期前 6 周（多胎怀孕为 14 周）
- ② 产后 8 周（但是，产后 6 周以后，若本人申请并得到医生的许可则可就业。）

(3) 育儿休假

- 在孩子未满 1 周岁（满足一定条件时最长 2 周岁）的期间，男女劳动者获取的休假称为育儿休假。可以分两次休假。
- 在孩子出生后的 8 周内，男女劳动者有 4 周的休假被称为产后爸爸产假。与育儿休假不同，可以分两次休假。
- 公司（也适用于接受派遣人才的公司）不可实施以下事项。

- ① 拒绝育儿休假、产后爸爸产假的申请
- ② 以申请或取得育儿休假、产后爸爸休假为理由将其解雇或实施有损其利益的事项。

(4) 护理休假

- 劳动者可获取以下的休假（根据育儿·护理停工法）

- ① 为照顾要护理的家人而休假
- ② 对符合条件的家庭成员一人可分期使用合计 3 次共 93 天。

- 公司（也适用于接受派遣人才的公司）不可实施以下事项。

- ① 拒绝护理休假的申请。
- ② 不因以申请或取得护理休假为理由将其解雇或实施有损其利益的事项。

更为详细的资讯请咨询都道府县劳动局雇佣环境·均等部（室）

来办公室咨询，我们可以提供 13 种语言服务。

（电话咨询仅提供日语服务。）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>



追加提示:

各种补贴金

- 产前产后休假中符合条件者可以获取分娩津贴。
请参阅第 4 章 3-2。
- 获取育儿休假，并满足一定条件的人可以领取育儿停工津贴。
请参阅第 4 章 3-3 的（1）和（2）。
- 获取护理休假，并满足一定条件的人可以领取护理停工津贴。
护理停工津贴金额为停工前工资的 67%，对符合条件的家庭成员一人可使用 3 次，限度最大共 93 天。

2-5 辞职·解雇等

（1）辞职

- 辞职是劳动者的自由，但是作为社会人也应遵守以下规则。

- ① 事先告知上司要辞职的意向
- ② 书面提交辞呈
- ③ 进行工作交接



- 在决定要辞职时，首先必须查看自己公司的离职手续。
- 根据公司的就业规则，遵守公司的所定规则办理离职手续。
- 另外，在提交辞呈时，根据不同的合同期间的规定，法律保障也不同。

没有合同期限的劳动合同

- 提交辞呈后，原则上 2 周之后即可解除劳动合同。

有合同期限的劳动合同

- 除非有特殊情况，在合同有效期内不能辞职。另外，合同结束 1 年后，如若提出辞职申请，则随时可以辞职。
- 合同结束后倘若想在同一职场继续工作的话，必须要重新签署新的劳动合同（更新）（参阅 1-3（2））。
诸如此类的合同更新，必须获取公司和劳动者双方的同意。

（2）解雇

解雇

- 是指公司单方面中止劳动合同合同。
- 如果解雇缺乏客观且合理的理由，不被社会惯例所认可，则此解雇均属无效。换言之，公司不能擅自解雇员工。
- 另外，公司必须根据就业规则事先记载解雇事宜（解雇的理由）。
- 公司决定要解雇该劳动者时，除了天灾等不可抗拒的理由导致事业不可继续，或者劳动者的归责事由，应至少提前 30 天告知并支付 30 天以上的平均工资（即解雇预告补贴金）。

终止雇用

- 终止雇用是指，定期劳动合同的合同期限届满时，不再缔结新的劳动合同（不再更新）。（参阅 1-3（2））
- 终止雇用和在合同期间内公司单方面的中止劳动合同的解雇完全不同。
- 对以下人员，如果公司不想继续和当事者续签合同，则必须提前 30 天预告本人。

- ① 3 次以上续签合同者
- ② 连续工作超过 1 年以上者

- 没有客观且合理的理由，不被社会惯例所认可的诸如以下情况，公司不能终止雇用。

- ① 有多次更新合同的情况的，实质上和解雇同样性质。
- ② 劳动者期待续签的事由为合理的情况下。

- 终止雇用在不被认可的情况下，和终止雇用之前属于同样的劳动条件时，则可以续签有期限的劳动合同。

追加提示:

整理解雇（裁员）

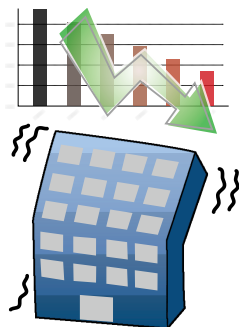
- 整理解雇（裁员）是指，由于经济萧条经营不当等原因，公司实行裁员的解雇方式。
- 整理解雇（裁员）是否有效，根据以下基准判断。
 - ①裁员的必要性

因为经济萧条经营不当等原因，为确保公司的持续运营不得已裁员。
 - ②避免解雇的缓冲手段

采取解雇之外的缓冲手段避免解雇的措施。
(例如：岗位转换，募集自愿离职者等)
 - ③整理解雇（裁员）人员选择的合理性

在选择整理解雇（裁员）的人选时的基准必须是合理的，客观的，操作方式也必须是公正的。
 - ④解雇手续的妥当性

有关解雇的必要性和解雇的具体时期，规模和方式，公司有必要让劳动组合和劳动者理解接受，对其进行详细的说明。

**(3) 公司的破产**

如果公司破产无法再继续支付职员的工资时，根据确保工资支付的法律，政府将设置一种制度，由政府根据支付公司的未付工资。一部分未支付的工资可能会提前支付，详情请向劳动基准监督署咨询。

(4) 雇佣保险（基础补贴）**失业时**

加入雇佣保险，并符合以下条件的员工原则上可以从雇佣保险里领取基础补贴。

- 可领取基础补贴的条件
 - ① 正在失业中的人
 - ② 可以工作并有就业意向者
 - ③ 公司辞职日之前的 2 年里，每月工作 11 天以上的月份、或作为工资支付之基础的劳动时间超过 80 小时的月份超过 12 个月的人（但是，如果辞职的原因是由于破产或因公司情况而被解雇，而导致有期限的劳动合同未能续签的情况下，则辞职之日起 1 年中工作 11 天以上的月份、或作为工资支付之基础的劳动时间超过 80 小时的月份为 6 个月以上的人。）

领取补贴的开始时期

根据不同的失业理由，领取补贴的开始时期也会不同。

① 因为公司的原因而不得已被解雇或接受提早退休的奖励政策而离职

从在 HelloWork（公共职业安定所）申请就业（※ 1）至受理离职表之后，失业之日起合计超过 7 日后。

② 因自身理由而辞职

从在 HelloWork（公共职业安定所）申请就业（※ 1）至受理离职表之后，失业之日起合计超过 7 日后在加上 2 个月（因自身理由而辞职的情况下，5 年之内最多 2 次）（※ 2）之后。

（※ 1）关于所居住地区的 HelloWork（公共职业安定所）或申请就业后的就业活动，请查阅“（5）就业活动”。

（※ 2）因自身理由的离职为 5 年内第 3 次以后的情况下为 3 个月

③ 因为自身的过失等重大理由导致被解雇

从在 HelloWork（公共职业安定所）申请就业至受理离职表之后，失业之日起合计超过 7 日后在加上 3 个月之后

离职时，原本是因为公司的原因而被解雇或根据提早退休的奖励政策而离职，却写成因自身理由而离职，将不利于领取基础补贴。所以当接到公司的离职表时务必请确认离职表中的离职理由栏。

领取的期间

根据辞职理由和年龄，领取的期间有所不同。原则上为 90 天至 330 天。

（5）就业活动

想找下一个工作时，可在 HelloWork（公共职业安定所）等处进行就业活动。

在 HelloWork（公共职业安定所）的职业咨询窗口，可免费享受下列所有服务。

① 工作的咨询

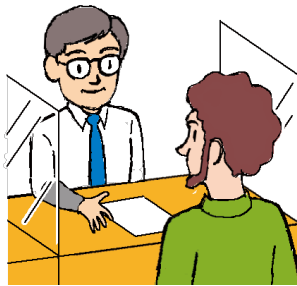
提供有关就业及工作的各种咨询。无论何事，首先请到窗口咨询。

② 寻找想要前往工作的企业

HelloWork（公共职业安定所）有为数众多的企业招聘信息。招聘信息也可通过 HelloWork（公共职业安定所）的电脑或您的手机查询。

③ 将您介绍给您想要前往工作的企业

当找到想要前往工作的企业时，请到窗口处。工作人员会就该企业及招聘要点向您提供建议。此外，还会给您出具“介绍信”，以便您能够接受招聘面试。



④找工作的相关支援

HelloWork（公共职业安定所）还会在如何修改简历及职历书之类的应聘资料方面作指导，在面试礼仪、思想准备方面提供建议，同时也会举办模拟面试以及讲座等活动。

请在此查阅所居住地区的 HelloWork（公共职业安定所）。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000637894.pdf>



还有配备翻译人员的 HelloWork（公共职业安定所）。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>



无法前往 HelloWork（公共职业安定所）时，可用外语给 HelloWork（公共职业安定所）打电话。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000673000.pdf>



在“外国人用 HelloWork（公共职业安定所）利用检查表”中有关于 2－5 所述内容的详细说明。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000678121.pdf>



关于工资·解雇之类劳动条件等的咨询请查阅此处

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>



如无法理解劳动或社会保险相关术语，可通过《雇佣管理实用多语种术语集》查阅。

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/tagengoyougosyu/index.html



3

健康与安全

3-1

安全·舒适的职场环境

为确保劳动者的安全和健康，设有劳动安全卫生法。该法律规定为防止由于工作原因导致劳动者发生意外和生病不适，公司有义务实施必要的对策。

（1）劳动安全卫生法的内容

公司必须履行以下义务。

- 应采取必要措施，切实防止机器、器具及其他设备等导致的危险。
- 在雇用劳动者时，雇用之后 1 年 1 次让其接受医生的定期健康检查。（劳动者必须接受此健康检查）
- 对劳动者实施精神压力诊断，根据诊断结果调整其岗位并实施有必要的措施。

(劳动者 50 人以下的事务所如不执行, 虽不受刑法制裁, 但应努力实施这项义务)

- 从健康管理的观点出发, 必须客观掌握劳动者的劳动时间。
- 对长时间劳动并长期持续疲劳的劳动者, 应让其接受医生的当面指导 并根据诊断结果采取调岗等相应措施。

(2) 健康诊断等

根据劳动安全卫生法, 健康诊断·精神压力诊断的对象除了正式员工以外, 对于符合以下 2 点条件的派遣员工、签约员工和兼职员工以及临时工也属于对象范围内。

- 雇佣合约没有设置期限
(对于有固定期限合同的人, 则满足预定雇佣 1 年以上或预定续签 1 年以上的情况)
- 1 周的劳动时间超过同一职场一般劳动者的规定劳动时间的 4 分之 3。

(3) 医生的当面指导

根据劳动安全卫生法, 接受医生当面指导的长时间劳动者除了正式员工以外, 符合以下条件的派遣员工、签约员工和兼职员工以及临时工也属于对象范围。

- 超过法定劳动时间及休息日劳动时间一个月超过 80 个小时, 并被认定为长时间过度疲劳者 (自我申请)

但是, 以下情况下即便没有自我申请, 也被看作医生的当面指导对象。

- ① 超过法定劳动时间及休息日劳动时间一个月超过 100 个小时的研究开发业务从业者
- ② 1 周的健康管理时间 (在事务所的所在时间和在事务所外的劳动时间的合计) 超过 40 个小时, 1 个月的超过时间高于 100 个小时的高度专业系统对象者。

与职场健康安全相关的咨询请查阅此处 (外国人特别咨询和支援室)

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html>



3-2 工作中的伤病等补偿 (劳灾保险)

劳动者因工作原因负伤或得病等时, 可以根据劳灾保险获取补偿。

(1) 劳灾保险申请流程

- 在劳灾保险的指定医院就诊时, 治疗费原则上免费。(如果不是指定医院, 劳动者本人垫付医疗费后可向劳动基准监督局申请领取支付的医疗费。)
- 因故被迫无法继续工作时可领取停工补偿费。(停工第 3 天为止, 雇主必须支付平均工资的百分之 60。停工第 4 天起, 根据劳灾保险支付平均工资的百分之 80)
- 若劳动者过世, 则应对遗属支付遗属抚恤金 (补偿) 等款项。

- 因工伤或因治疗无法工作的停工期间和及其后 30 天内，公司不得解雇该劳动者。

(2) 其他的注意事项

- 工作时间内的伤病、上下班途中的负伤也属于劳灾认定的对象。
- 因长时间劳动等工作原因引发的忧郁症等精神损害也属于劳灾认定的对象。
- 即使是归国后，如果是因为在日本工作的原因而导致疾病发作，也属于劳灾认定的对象。
- 因工作导致的伤病不能使用健康保险。
- 因工作中或上下班途中的伤病感到困扰时，请向劳动基准监督局咨询。
- 除了正式员工之外，劳灾保险的对象也包括派遣员工、签约员工和兼职员工以及临时工。
- 哪怕劳动者只有 1 个人，雇用公司也有义务加入劳灾保险制度并全额负担保险费。

劳灾保险支給的详细内容登载于以下网址。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html



3-3

禁止性别歧视

(1) 求职时

- 在募集和雇用劳动者时，禁止性别歧视。

(2) 就职后

- 有关以下事项，禁止以性别为理由进行歧视行为。

- ① 岗位配置，晋升，降级，教育训练
- ② 一定范围的福利待遇
- ③ 职位及雇用形态的变更
- ④ 提前退休奖励，退休年龄，解雇，劳动合同的续签

- 禁止因为劳动者是女性，在工资发配上和男性相比有歧视行为。

询都道府县劳动局雇佣环境·均等部（室）。

· 来办公室咨询，我们可以提供 13 种语言服务。
(电话咨询仅提供日语服务。)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>

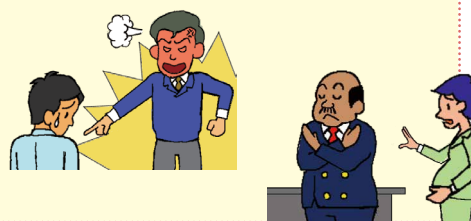


3-4

各类骚扰预防措施

因以下的骚扰行为而妨碍劳动者的正常就业时，公司应听取劳动者的意见合理应对，采取必要措施，建立相关制度。

- ① 性骚扰
- ② 有关怀孕分娩的骚扰
- ③ 有关育儿、护理停工的骚扰
- ④ 职权暴力（※）



（※）凭借职场优势，超出正常业务范围给人造成精神和肉体痛苦或恶化职场环境的言行

您可在都道府县劳动局雇佣环境・均等部（室）或综合劳动咨询柜台咨询。

• 来办公室咨询，我们可以提供 13 种语言服务。

（电话咨询仅提供日语服务。）

（都道府县劳动局雇佣环境・均等部（室））

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>



（综合劳动咨询台）

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>



骚扰预防措施的宣传资料有 13 种语言版本，可从以下网站获取。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html



3-5 外国人雇佣管理指南

- 对现在在日本就职的专业、技术领域等的外国人劳动者，和将来打算在日本就职的外国人而言，确保他们应该得到的公正待遇，为让他们安心地发挥自己的才能创造良好的环境是非常必要的。
- 《企业主对改善外国人劳动者雇用管理等进行妥善应对的指南》（即外国人雇佣管理指南）是有关对改善外国人劳动者的就业管理和再就业进行支援时，企业主对此进行恰当处理的规章制度。
- HelloWork（公共职业安定所）应根据该指南，对雇用外国人劳动者的企业进行必要的建议和指导。

外国人雇佣管理指南

<https://www.mhlw.go.jp/content/000601382.pdf>



有关外国人雇佣规则的手册

<https://www.mhlw.go.jp/content/001261967.pdf>



在综合劳动咨询柜台可以咨询关于劳动的问题。

如果因为 1 到 3 所写的内容而不清楚要询问的对象，也可以在此询问。

窗口咨询可以使用 13 种语言。

(电话咨询仅限日语。)

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>



4

社会保险·劳动保险

社会保险·劳动保险是指为防备生活中的各种风险，向劳动者或公司或两者同时公开收取保险费，对实际上失业，负伤，死亡等的人员给与补贴的制度。

4-1

健康保险·国民健康保险

健康保险·国民健康保险（参阅第 6 章 2 2-1，2-2）在以下情况下，为劳动者及其家属提供医疗补助和补贴金。

- ① 负伤生病时
- ② 分娩时
- ③ 去世时 等



4-2

国民养老金·厚生（福利）养老保险

国民养老金·厚生养老保险（参阅第 7 章 1 1-1，1-2）是因年老、残疾及死亡而提供的终生养老金。

4-3

护理保险

护理保险是由社会全员支持需护理老年人等的一种保险制度。

请参阅 第 7 章 2 护理保险。

4-4

雇佣保险

雇佣保险（参阅 2-5（4））是为了保障劳动者失业后生活安定和促进再就业的失业补偿

等的保险制度。

(1) 适用对象

- ① 符合以下条件的人，原则上都属于适用对象。
 - 1 周的规定劳动时间超过 20 小时的劳动者
 - 预计将开始 31 天以上雇用关系的劳动者
- ② 符合条件①的人，无论就业公司的规模均适用雇佣保险。
- ③ 符合条件①的人，派遣员工、签约员工和兼职员工以及临时工亦适用雇佣保险。

(2) 保险费的支付

- ① 加入雇佣保险制度是公司的义务。
- ② 保险费用由劳动者和公司双方负担。

雇佣保险

https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_summary.html



4-5

劳灾保险

劳灾保险（参阅 3-2）是指在以下情况下国家给与必要的保险补贴所执行的公共制度。

- ① 劳动者因工作原因导致受伤、得病或死亡（工伤）
- ② 被多家企业等所雇佣的人士因多项业务导致的受伤、得病或死亡（起因于多项业务的事故）
- ③ 在上下班途中遭遇的事故（上下班事故）



1

怀孕后的手续

1-1

怀孕后的申报，领取母子健康手册等

- 确认怀孕后，请立刻向居住地的市区町村提交怀孕申报表。
- 市区町村会对提交怀孕申报者提供以下服务

- ① 发放母子健康手册
- ② 可以接受公费补助孕妇健康诊断的门诊券或补助券
- ③ 保健师的咨询
- ④ 新手双亲学习班（母亲学习班·父亲学习班）的介绍

※ 母子健康手册是从母亲怀孕至分娩以后，将孩子的新生期至婴幼儿期的健康状态持续进行记录，也是婴幼儿父母的育儿指南。父母可以根据需要编写记录和管理，医疗从业者也可以进行记录并作为治疗参考。

※ 2023 年 1 月开设了“母子健康手册信息及支援网站”，提供育儿等相关信息。

（母子健康手册信息及支援网站）

<https://mchbook.cfa.go.jp>

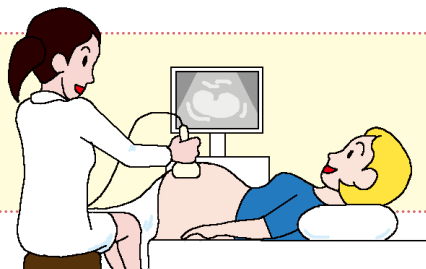


1-2

孕妇健康检查

- 怀孕期间应格外注意身体健康。
孕妇要定期进行健康检查，接受医生和助产师的指导管理好母子的健康。
- 孕妇接受健康检查的理想频率如下。

- ① 怀孕初期至怀孕 23 周止，4 周 1 次
- ② 怀孕 24 周至 35 周止，2 周 1 次
- ③ 怀孕 36 周至分娩，每周 1 次



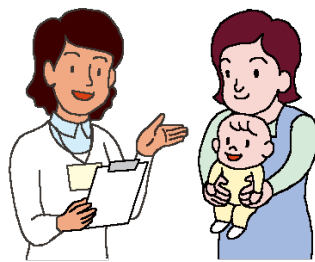
1-3

保健师·助产师的家庭访问指导

保健师或助产师在家庭访问时，会做以下的咨询和指导。

- ① 家庭生活和饮食指南
- ② 有关怀孕和分娩的焦虑与不安的咨询
- ③ 有关新生儿和婴幼儿的保育咨询

※ 些家庭访问指导均为免费。详情请向所居住的市区町村咨询。



1-4

新手双亲学习班（母亲学习班·父亲学习班）

市区町村举办有关怀孕、分娩、育儿、营养等课程培训。这也是新手父母互相交流的场所。



2

分娩后的手续

2-1

出生申报（出生届）

孩子在日本出生了

- 父亲或母亲必须提交孩子的出生申报。
- 该申报须在孩子出生 14 天之内提交。
- 该申报须向孩子出生地的政府或申报者所居住的市区町村提交。



(1) 提交出生申报时的所需材料

- 出生证明书
- 其他的有关材料，请向所居住的市区町村咨询。

(2) 其他手续

如果孩子出生日起 60 天后仍未取得居留资格的话，住民票将被取消，也不能接受国民健康保险和儿童补贴金等行政服务。详情请参阅第 1 章 2-4 的居留资格的取得。

2-2

向母国提交出生申报

如果父母双方均为外国国籍，即便孩子在日本出生也不能获取日本的国籍。诸如此类情况，请向母国提交孩子的出生申报办理相关手续。详细内容请向父亲或母亲的国籍所在国的驻日本大使馆或总领事馆咨询联系。

同时也请办理出生孩子的护照。



3

分娩费用和各类补贴

怀孕·分娩并非生病，所以原则上不能享用健康保险。

作为例外，剖腹产等手术费用可享用健康保险。

3-1

分娩育儿一次性补贴金

这是指加入健康保险和国民健康保险的成员在分娩时，可以领取 50 万日元）补贴金的制度。但是，怀孕周数未满 22 周，不属于产科医疗补助对象的分娩时，只能领取 48 万 8 千日元的补贴金。

该补助有以下 2 个制度。

① 直接支付制度

该制度是指医疗机构等代替孕妇领取分娩育儿一次性补贴金的制度。一次性补贴金直接支付给医疗机构，所以孕产妇在出院时不必支付全额的分娩费用。

② 代理领取制度

向孕妇加入的健康保险组合等请款时，执行分娩的医疗机构被委任代理领取，因此这是一个向医疗机构直接支付分娩育儿一次性补贴金的制度。

3-2

分娩津贴

加入健康保险的人因分娩而停工，在此期间无法领取工资时，可在预产期 42 日之前（多胎的情况下 98 天）起至分娩后 56 天止的期间，领取停工时的分娩津贴。产前产后的停工期间，作为分娩津贴，原则上可以从健康保险里领取到相当于每天三分之二的工资。但是，如果在停工期间也领取了公司支付的薪水并且比分娩津贴还多的情况下，则不能领取分娩津贴。

如果分娩日比预定日迟来的情况下，迟来的这段期间也可以领取分娩津贴。

3-3

育儿停工（育儿停工休假中的补助）津贴

（1）育儿停工津贴

加入雇佣保险的职工为抚养未满 1 岁（符合一定条件时则为 1 岁 2 个月。更符合一定条件的情况下则为 1 岁 6 个月或 2 岁）的孩子而获取休假，符合以下必要条件的职工原则上可以向 HelloWork（公共职业安定所）申请并领取育儿停工补贴金。（最初的 180 天是停工前工资的 67%，之后是 50%）。

• 领取补贴金的必要条件

- ① 在获取休假日开始前的 2 年里，每个月工作 11 天以上的月份、或作为工资支付之基础的劳动时间超过 80 小时的月份超过 12 个月。
- ② 育儿休假期的工资和停工前的工资相比，符合 80% 以下等条件。
- ③ 休假期间每月工作日不得超过 10 天(若超过 10 天,则工作时长不得超过 80 小时)

另外，分期休假的情况下，原则上到第 2 次为止被视为育儿停工补贴的对象。

※ 定期雇用者（定期合同工）

定期雇用者（事先决定雇用期限的被雇用者）在上述条件的基础上，在开始停工时，到孩子 1 岁 6 个月为止的期间（由于没能进入保育园等原因，1 岁 6 个月月开始停工到两岁为止的期间），还需要满足雇用合约到期之事尚不明瞭的条件。



(2) 婴儿出生时育儿停工补助金

加入雇佣保险的人，在婴儿出生后到超过 8 周的期间内，为了养育孩子而停工（产后爸爸休假），满足下列条件的人，可以向职业介绍所申请在婴儿出生时领取育儿停工津贴。（相当于停业前工资的 67%。婴儿出生时的停工津贴的天数为 3 - 3(1) 育儿停工津贴支付率为 67% 的天数，总计 180 天。）

• 领取津贴的必要条件

- ① 在开始休假的前 2 年里有 11 天以上工作的月份，或者有 12 个月以上作为有偿工资支付的工作时间在 80 小时以上。
- ② 满足停业期间的工资比停业开始时的工资低 80% 以下等一定的条件。
- ③ 停业期间的工作天数最多不超过 10 天（超过 10 天的工作时间为 80 小时）（但停业时间短于 28 天的情况下，可以工作的天数和小时数也会相应缩短）

此外，分期取得产后爸爸休假的情况下，到第 2 次为止也被视为婴儿出生时育儿停业津贴的对象。

此外，符合以下①②中任一项目的停业，对该停业不支付津贴。

- ① 同一孩子出生，取得出生后的育儿停业休假 3 次以上
- ② 同一孩子出生，取得的育儿停业休假总计天数超过 28 天的部分

※ 有期限的雇员（有期限的雇员）的情况

有期限的雇员（有期限的雇员）必须满足以下条件：从孩子出生 8 周后的第二天开始到孩子 6 个月，这份雇佣合同不会到期。

3-4

儿童津贴

儿童津贴是用于稳定家庭生活和儿童的健康成长为目的的津贴。

孩子和抚养孩子的人都在日本国内生活的情况下，可以领取儿童津贴。

（1）可以领取的人

抚养年龄在 0-18 岁的孩子，截止到满 18 岁后第一个 3 月 31 日前，其抚养人均可领取儿童津贴。

（2）领取方式

- 首先请向居住地的市区町村申请领取。
- 原则上申请月的下个月起可以领取补贴。
- 当新的婴儿出生时，或移居去别的市区町村时需要重新申请。

（3）可以领取的金额

对象孩子范围（※）		每人每月领取
第 1 子・第 2 子	未满 3 岁	1 万 5,000 日元
	自 3 岁到 满 18 岁后的最初财政年度末（3 月 31 日）为止	1 万日元
第 3 子以后	自 0 岁到 满 18 岁后的最初财政年度末（3 月 31 日）为止	3 万日元

※ 对年满 22 岁后第一个财政年度末（3 月 31 日）为止负有经济责任的子女，按出生顺序依次称为第一子、第二子、第三子等。

（4）领取时期

原则上可在每年 4 月、6 月、8 月、10 月、12 月、2 月一并领取截至该月份前一月份为止总计 42 个月份的金额。

4

育儿

4-1

产后护理服务

为出院后的母亲和孩子提供身心体护理以及育儿支持等帮助。

· 实施方法和场所

- ① 住宿型：可以入住医院或助产诊所并接受护理和帮助。
- ② 日间服务型：白天来设施，接受一天的护理和帮助。
- ③ 外展型：工作人员登门拜访，可以在家中接受护理和帮助。

项目内容因市、区、町、村而异，请联系当地的市、区、町、村以获取更多信息。

4-2

婴幼儿健康检查

在市区町村，免费实施下列健康检查。

- 1岁6个月婴儿的健康检查
- 三岁儿童的健康检查
- 此外，在有的市区町村，其他月龄的婴幼儿也能接受健康检查。

※ 健康检查的项目有：有关成长发育的检查，测身高体重，育儿咨询等。详细请咨询所居住的市区町村。

4-3

接种疫苗

接种疫苗可预防疾病。接种疫苗有2种。

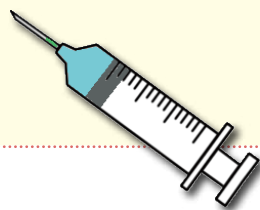
① 所居住的市区町村推荐接种的疫苗

市区町村所推荐的接种疫苗有时候是免费的。详细请咨询所居住的市区町村。

② 根据本人希望而实施的接种疫苗

本人希望而实施的接种疫苗，其费用由本人负担。

接种疫苗时，请咨询医生后再做决定。



4-4

儿童医疗费

如已加入健康保险，6岁以下的学前期孩子，其医疗费费的自我负担比例为20%。

不过，每个市区町村的情况不尽相同：有的市区町村至孩子高中毕业为止免付医疗费，有的市区町村以添加补助金的方式减轻医疗费费的负担。

4-5 以学前期儿童为对象的服务设施

- 以 6 岁以下的学前期孩子为服务对象的设施有，保育所（托儿所）、幼儿园、认定儿童园等。
- 3 岁至 5 岁孩子的保育所、幼儿园、认定儿童园等设施的使用费为免费。

(1) 保育所

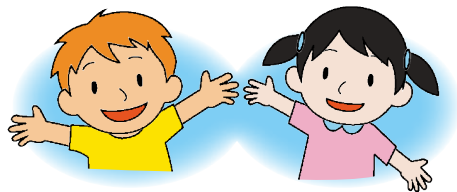
- 是代替因上班等事由不能在家照看孩子的家长照看孩子的设施。
- 一般照看时间为 1 天 8 个小时。不过，也有夜间、休息日等一般规定时间外照看孩子的保育所。
- 此外，也有因家长有急事或从事短期的计时工等时提供暂时托管孩子服务的保育所。

追加提示：

认可外保育设施

是托管孩子的设施之中，没有取得儿童福利法之认可的设施的总称。包括以下设施：

- 无认可保育所
- 在百货店以顾客的孩子为对象的设施
- 托儿所
- 婴儿旅馆
- 婴儿保姆等。



(2) 幼儿园

- 以满 3 岁至学前期的儿童为对象的教育设施。
- 1 天 4 个小时为标准的教育时间。但是也有配合上班等的家长的实际情况而直至傍晚乃至夜晚仍开放，或从早上开始开放的幼儿园。
- 重视孩童自发的通过玩耍进行学习。
- 此外，有的幼儿园会面向所在地区的家长接受有关育儿方面的咨询，开放园庭等。

(3) 认定儿童园

- 认定儿童园兼具保育所和幼儿园两者的功能。
- 认定儿童园不管家长工作与否都可使用。
- 此外，也会面向养育孩子的家庭开展消除育儿方面的不安的咨询活动，提供亲子活动的场所等。

4-6

放学后儿童俱乐部（学童保育）

- 家长因工作等白天不在家时，可以使用放学后儿童俱乐部。
- 在放学后儿童俱乐部配置放学后儿童支援人员，下课后为孩子们提供适当的游戏和生活场所。
- 此外，有的自治体还开办了面向小学生的进行多样性学习和体验活动的“放学后儿童学习班”。

4-7

家庭支援中心

- 下列人士可以成为会员，通过家庭支援中心的仲介，形成会员之间相互帮助的组织。

- ① 家里有婴幼儿、小学生等孩童的家长中希望接受收托等帮助的人
- ② 希望施以帮助的人

- 帮助之例，如下：

- ① 保育设施等的接送
- ② 保育设施托管时间外或放学后收托孩子
- ③ 家长因购物等外出时收托孩子

- 使用流程，如下：

- ① 在离所住地区最近的家庭支援中心办理会员登记手续。
- ② 办理使用申请
- ③ 通过家庭支援中心顾问的中介或介绍寻获愿意提供帮助的人
- ④ 使用完后对提供援助的人支付费用。

5

怀孕、分娩、育儿咨询窗口

5-1

儿童家庭中心等

市、区、町、村设有窗口（例如：儿童家庭中心），孕妇、育儿中的父母和儿童可以在这里就怀孕、分娩和育儿方面的烦恼以及对家庭和学校的问题寻求建议并获得帮助。有可以就出生前后事宜以及婴幼儿成长发育提供咨询的保健师、也有就儿童成长和育儿问题提供建议的咨询师，可以就各种问题提供咨询和帮助。

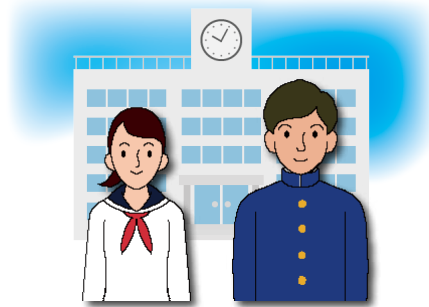
有关详细信息，请查看当地市、区、町、村的网站。

5-2

地区育儿支援中心

在市、区、町、村的公共设施、保育所、儿童馆等当地设施（例如：地区育儿支援中心）设有可以面向父母和孩子提供可交流的空间，并提供育儿咨询和育儿信息。

有关详细信息，请查看当地市、区、町、村的网站。

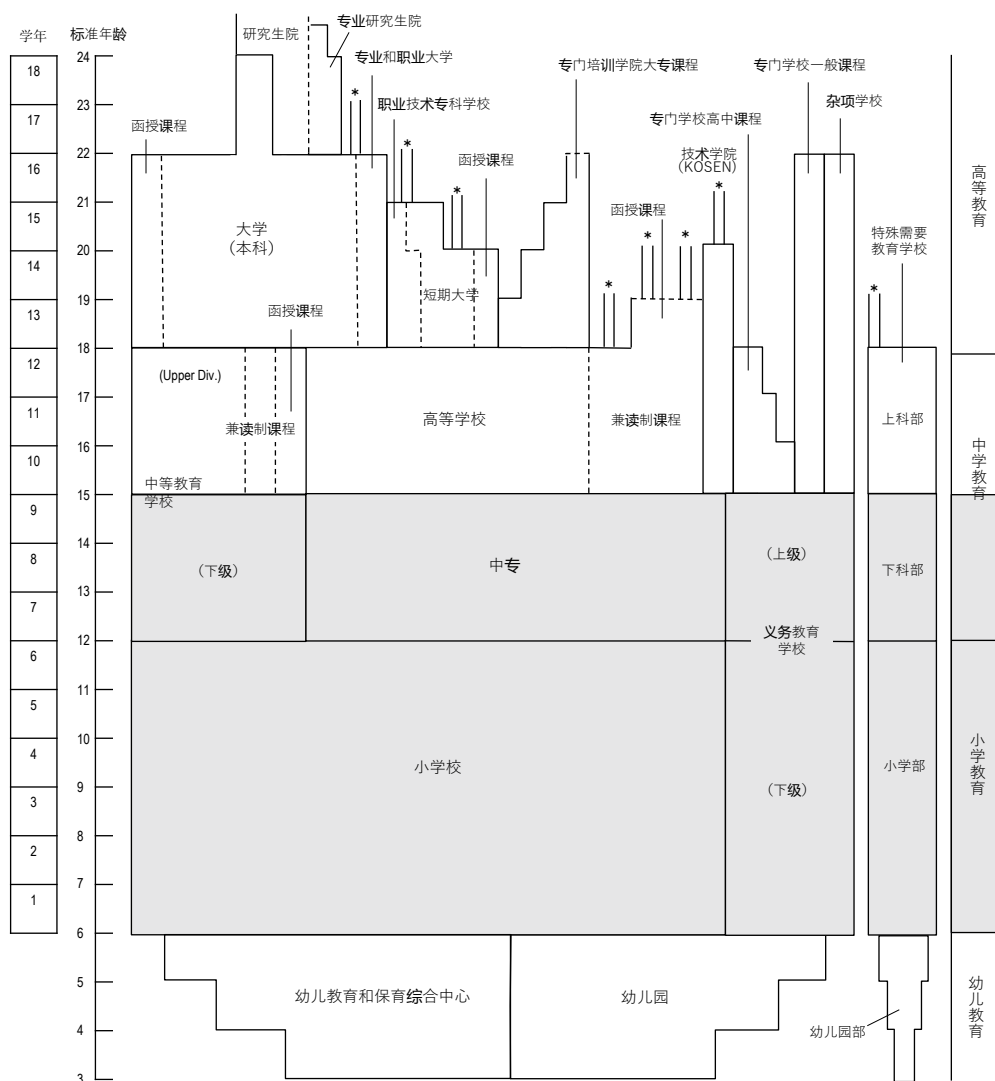


1

日本的教育制度

现在日本所施行的教育制度一般被称为 6-3-3-4 制, 即小学 6 年、初中 3 年、高中 3 年、大学 4 年。其中小学和初中为义务教育。另外, 在幼儿园等设施进行学前教育。

日本学校系统的组织



(注记) (1) 阴影部分表示义务教育。

(2) * 表示高级课程

(3) 高中、中等教育高中部、大学、专科学校、特殊教育学校高中部可单独开设学年以上课程。

(4) 0 至 2 岁的儿童可以就读幼儿教育 and 保育中心, 因为它既具有学校的功能, 又具有儿童福利机构的功能。

(5) 专科学校普通科、杂项学校年龄及入学条件不统一。

1-1 小学・初中

入读公立小学、公立初中

- 凡育有日本国籍的 6 至 15 岁儿童的家长有将孩子送到小学、初中上学的义务。
 - 如有外国人希望入读公立的小学和初中等,和日本人一样也会无偿(学费、教科书)接收。
 - 请向所居住的市区町村传达想将孩子送到日本的公立学校学习的意愿。
 - 请携带在市区町村领取的“外国儿童学生入学许可书”等材料前往指定的学校。
 - 此外,日本除了小学、初中以外,还有实施一贯性 9 年义务教育的义务教育学校和有残障的孩子上的特别支援学校。
- (关于“夜间中学”请参看 1-4。)

文部科学省《就学指南》

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm

文部科学省《面向外国人儿童和监护人的视频》

<https://casta-net.mext.go.jp/multilingual-contents/videos-for-learners>

文部科学省 支援和外国有联系的儿童、学生学习的信息搜索网站“Casta net”

<https://casta-net.mext.go.jp/>



1-2 高中

- 高中是初中毕业生所上的学校。入学时原则上需要参加入学考试。
- 高中按其教育形态,分为全日制、非全日制、函授的课程。
- 高中毕业后,被赋予大学等的入学资格。

1-3 外国人学校

- 除了小学、初中、高中之外,有各种各样的以外国儿童和学生为对象的教育设施。专门以外国孩子的教育为目的的设施被称为外国人学校。
- 因文化背景、民族背景、语言、教育内容、升学及就业实绩等各不相同,就读时请自行选择适合孩子的学校(关于毕业于在日外国人学校的学生的大学入学资格,请参考“1-7 高等教育机构(大学等)”)。

以下为面向外国人学校相关者的网页:

https://www.mext.go.jp/a_menu/kokusai/gaikoku/index.htm



1-4 夜间中学（夜校）

- 日本有在本国或在日本没有接受完义务教育的人以及因各种原因未能接受完义务教育的超龄者可以就读的“夜间中学”。
- 全国有 32 个都道府县、指定城市共设有 53 所夜间中学（统计到 2024 年 10 月）。
- 如果想要上夜校的话，首先请向居住的市区町村的教育委员会咨询。

文部科学省“致想在夜间中学学习的人”

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/yakan/index_00005.htm

通过文部科学省的“夜间中学宣传资料”，可以观看夜间中学情况的视频。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/yakan/index_00004.htm



1-5 初中毕业水平认定考试

- 日本初中没有毕业的人可以参加这个考试。
- 考试一年有 1 次。
- 如果合格可以参加日本高中的入学考试。

1-6 高中毕业水平认定考试

- 日本高中没有毕业的人可以参加此考试。
- 考试一年有 2 次
- 如果及格，则可以参与下列考试

- ① 可参加日本的大学或大专、中专等的入学考试。
- ② 可参加以高中毕业的人为对象的就职考试或资格证书考试。

概要（英语）：

https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/mext_01319.html



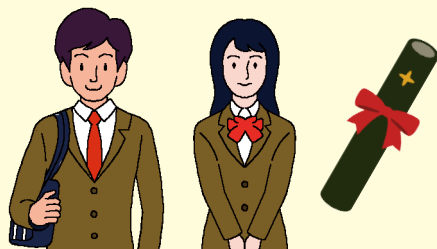
1-7 高等教育机构（大学等）

大学等的入学资格

- 在日本毕业于“高中”、“中等教育学校”或指定外国人学校（http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shikaku/07111314/003.htm）的人等，可获得下列学校的入学资格。



- ① 大学
- ② 职业大学
- ③ 大专
- ④ 职业大专
- ⑤ 中专（专修学校专业课程）等



- 具有下列资格的人，也可入读上述高校。

- ① 国际文凭（IB:International Baccalaureate）
- ② 德国高中毕业资格（Abitur）
- ③ 法国等国家的中学毕业会考（Baccalaureate）
- ④ 普通教育高级水平证书（General Certificate of Education, Advanced-Level）
- ⑤ 国际 A 级（International A Level）
- ⑥ 欧洲国际文凭（European Baccalaureate）

（日本国内国际文凭认定校一览：

<https://ibconsortium.mext.go.jp/about-ib/school/>）



- 如毕业于下列团体认可的教育设施（12 年课程），亦可入读上列学校。

- ① 西部学校和学院协会（The Western Association of Schools and Colleges）
- ② 国际学校委员会（Council of International Schools）
- ③ 国际基督教学校联盟（Association of Christian Schools International）
- ④ 新英格兰院校协会（New England Association of Schools and Colleges）
- ⑤ Cognia
- ⑥ COBIS（Council of British International Schools）

其他高等教育机构

- 此外，日本的高等教育机构还包括下列各机构，各机构关于入学资格的规定各不相同。

- ① 主要为大学毕业后升入的研究生院
- ② 主要为大学毕业后升入的专业研究生院
- ③ 主要为初中毕业后升入的中专

1-8

高等教育机构的入学考试

- 如要进入高等教育机构学习，有必要接受各高等教育机构所实施的考试或书面审查。
- 根据各机构的判断，也有面向外国人实施特别入学选考的情况。
- 对于留学生，作为特别入学选考的参考材料，很多大学等高等教育机构都会采用日本学生支援机构所实施的日本留学考试（EJU）。

以下为面向外国人的网页：

<https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/eju/index.html>



2

对教育费的经济支援

2-1

就学援助

- 可领取学习用品（校服、书包、文具）的购买费用和学校的伙食费等孩子上学所需费用的一部分。
- 其对象为家里有小学生、初中生的低收入的家庭。
- 根据所居住的市区町村，可领取的条件及金额不同。

想要更为详尽地了解该制度的人士请查询以下网页：

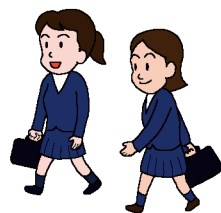
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/05010502/017.htm



2-2

高中等就学支援金

- 家长的年收入未满 910 万日元的家庭，可领取充用于高中学费的支援金。
- 就读于国公立高中的学生，可领取和学费相同的金额。
- 就读于私立高中的学生，根据家长的收入所支付的金额不同。
- 如要领取须办理申领手续。
- 关于详细内容，所就读的学校会有通知。



想要更为详尽地了解该制度的人士请查询以下网页：

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1342674.htm



想要以英语阅览的人士

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/20220329-mxt_kouhou02-2.pdf



2-3 高中生奖学金

- 家中有高中生的低收入家庭的人，可领取用于购买教材和学习用品等学费以外的费用。
- 根据所就读学校的种类等，可领取的金额不同。
- 如要领取须办理申领手续。
- 详细请咨询学校或所住的都道府县。

想要更为详尽地了解该制度的人士请查询以下网页：

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1344089.htm

想要以英语阅览的的人士

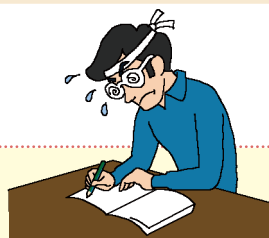
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/20240326-mxt_kouhou02-2.pdf



2-4 高等教育阶段的奖学金

- 奖学金由国家、地方公共团体、民间团体设立。
- 国家的奖学金有 2 种。

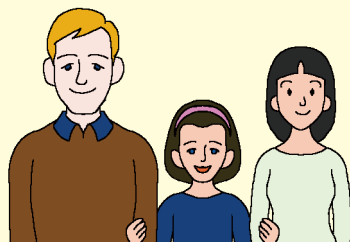
- ① 支付型：不需要偿还的奖学金
- ② 借贷型：属于借贷性质，需要偿还的奖学金。



※ 借贷型的奖学金有，不生利息（无利息）的和生利息（有利息）的 2 种。

- 升入高等教育机构的外国人中，具有下列居留资格的为国家奖学金的交付对象。

- ① 特别永住者
- ② 永住者
- ③ 日本人的配偶等
- ④ 永住者的配偶等
- ⑤ 定住者（有永住意愿的人）
- ⑥ 符合一定条件的家属签证（在日本就读小学、初中、高中等学校直至毕业，并计划在大学等毕业后在日本就业和定居的人等）



- 此外，还有以满足成绩等必要条件的居留资格为“留学”的人为对象的支付型奖学金。

以下为面向外国人的网页：

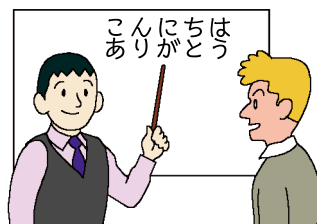
https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/scholarship_j/shoreihi/index.html



3

日语学习

外国人如果能掌握日语，在日本的生活就会变得得心应手，知交好友也会增多，您在日本的生活遇到困难的时候他们也会伸出援手帮助您，梦想也能更快地实现。为了您在日本的生活过得更精彩，请坚持学习日语。



3-1

关于日语

- 日语使用的文字共有 5 种：平假名、片假名、汉字、罗马字、阿拉伯数字。平假名和片假名各有 46 个文字和小写文字（平假名 4 文字、片假名 9 文字）。此外还使用 “、”、“。”、“一” 符号。
- 汉字中虽然也有难学的字，但只要记住了就很好用。就从我们常常使用的汉字起循序渐进地边享受边学习吧。
- 写电子邮件及 SNS 等的时候会常常使用到罗马字标记。
- 在日本生活时，了解所在地区的场所或街道等的名称（发音及写出来时的汉字等文字）是非常重要的。而且在日本很多地区都有各自的“方言”，了解所在地区的方言，对在当地的生活也很重要。关于这些地名和方言，建议您通过所住地区开办的日语学习班及与当地人的交流去了解它，掌握它。
- 此外，日语里还有敬语。根据不同的人，使用礼貌性的日语会比较妥当。

3-2

日语教育的参考框架

- 为了更加方便大家学习日语，我们参考 CEFR（Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment：欧洲语言共同参考框架），于 2021 年新制定了《日语教育参考框架》。
- 该框架明确规定了日语的 6 个等级（A1-C2）与每项日语能力（“听”“读”“说（交流）”“说（发言）”“写”）的学习内容和行动目标。
- 请检查自己的日语水平，并以此作为设定下一个目标和学习的参考。
- 另外，还创建并公开了参考框架的使用指南“生活 Can Do”和日语能力自我评价工具“Nihongo Check！”。

日语教育参考框架、指南、生活 Can Do 等

https://www.nihongo-ews.mext.go.jp/information/framework_of_reference



C2	对于听到或读到的几乎所有内容都能顺利理解。能够自如、流利、正确地表达自己的意见，即使是对于非常复杂的情况，也能表达出其意思上的细微不同于区别。
C1	能够理解有关各种高级别内容的长篇大论，并能够正确把握其含义。能够流利自如地表达自己的意见，而非给人边寻找词汇边说的印象。能够按照社会性、学术性、职业性目的，灵活而有效地运用语言。
B2	包括自身专业领域的技术性讨论在内，有关或抽象或具体性话题的复杂性文章，能够理解其主要内容。能够在双方毫不紧张的状态下和说一口流利日语的人进行流畅自如的交流。
B1	针对日常在工作、学校、娱乐活动中遇到的切身话题，如果是标准语，则能够理解其要点。关于个人关心的切身话题，能够写出结构较为单纯的有条理的文章。
A2	能够理解与自身直接相关的领域，如最基本的个人信息、家庭信息、购物、街坊四邻、工作等相关的日常用语及常用表现。如果是在简单的日常范围内，能够进行与切身的日常事务相关的信息交换。
A1	能够理解并运用用于满足具体需求的常用日常表现和基本说法。如果对方愿意合作，说得非常慢，非常清晰，则能够进行简单的交流。

3-3 学习日语的场所

在日语学习班，可以一边学习日语一边了解有关生活方面的信息，也可以结交朋友。请找找看附近的日语学校和日语学习班。

最近使用社交媒体的远程教育和网络化学习来学习日语的人正在逐渐增多。请找一下适合自己的学习方法。

(1) 日语学校

- 有针对升学、就职、考试制定对策等按目的分类的课程。
- 可以根据您的水平学习从入门到高级的日语。
- 按班级学习、小组练习、个人练习等可以选择上课形式。
- 要缴学费。

(2) 地区的日语学习班

- 地方自治体或国际交流协会、特定非营利活动法人会举办日语教室。
- 在公民馆或学校的空教室、教会、志愿者活动中心等地方开课。
- 教导者多数为志愿者。
- 也有免费的学习班。日语学习班费用比日语学校便宜。
- 学习班一周开 1 至 2 次，一次为 1 至 2 小时。

各地区的日语教育负责部门・区域内的日语教室一览请查询以下网页

https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/nihongokyoiku_tanto/pdf/93036701_01.pdf



※ 选择日语学习班时请确认以下几项。

①学习班名称 ②主办人 ③地点 ④联系人 ⑤联系方式 ⑥可使用的语言
⑦期间 ⑧次数 ⑨星期和时间段 ⑩参加资格 ⑪费用 ⑫班级形式（小组 / 一对一等）
⑬人数 ⑭水平 ⑮教师 ⑯内容 ⑰有无停车场和托儿服务

(3) 通信・远程教育

因工作或育儿等事情忙碌不能上日语学习班时，可以通过使用社交网络的通信或网络化学习学日语。费用和服务形态也多种多样，请找一下适合自己的学习方法。

3-4

日语学习网站“用日语来生活 连接你我他” (俗称：TSUNAHIRO)

是在日生活的外国人朋友用来学习日语，从而实现能够用日语进行交流并快乐生活之目标的网站。

可按照与自身相符的日语等级、想要学习的场景以及关键字，选择学习用视频或小程序。通过学习日语，实际运用日语，来努力融入社会，丰富自身的生活。

- 支持语种：日语、中文（简体）、中文（繁体）、英语、菲律宾语、法语、印尼语、高棉语（柬埔寨语）、韩语、蒙古语、缅甸语、尼泊尔语、葡萄牙语、俄语、西班牙语、泰语、乌克兰语、越南语（18 语种）
- 学习场景：打招呼、购物、银行、电车、政府机关、防灾、育儿等生活场景

“用日语来生活 连接你我他”

<https://tsunagarujp.mext.go.jp>



3-5

基于日语教育参考框架的日语能力自我评价工具 “Nihongo Check ! ”

这是一个自我评价工具，旨在针对国内外的日语学习者，通过回答网页系统上显示的 Can do 项目能达到的程度，来简单判断日语水平，并利用结果帮助设定日语学习目标，促进自主学习。

《日语教育参考框架》共设 6 个等级 (A1-C2)，涵盖听、读、说（交流和发言）、写的 5 种语言活动。日语学习者可以根据不同级别显示的 Can do 项目，以四个等级进行回答：“1. 无法做到”、“2. 不太能够做到”、“3. 有点难，但勉强能够做到”、“4. 能够做到”，从而对自己的日语能力进行评价。

- 支持的语言：
- 包括日语在内的 14 种语言。
中文、英语、菲律宾语、印尼语、高棉语、韩语、蒙古语、缅甸语、尼泊尔语、葡萄牙语、西班牙语、泰语、越南语和日语（带注音假名）。

请在以下页面进行测试。

<https://www.nihongo-check.bunka.go.jp/>



日语能力自我评价工具

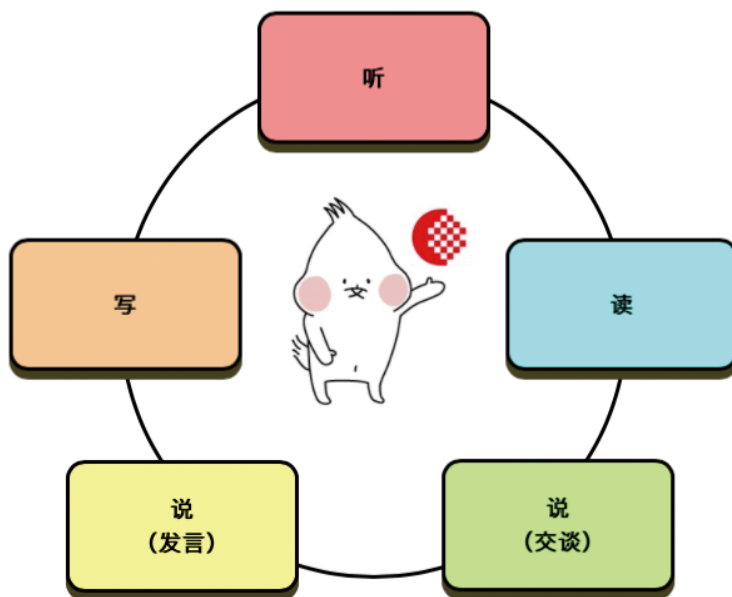
LANGUAGE

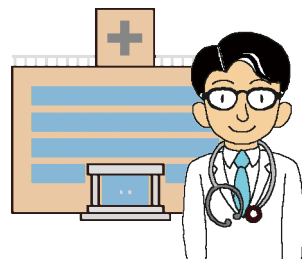
日语水平测试！

简体字 中国語（简体字）

来测测看您的日语水平能够进行哪些语言活动。

在开始测评之前





1

医疗机构

1-1

医疗机构的种类

- 日本有许多医疗机构，各司其职。若为轻度的伤病，请到就近的诊疗所就诊。
- ① 诊疗所、诊所 治疗日常的受伤或生病时
 - ② 中小医院 需要动手术或住院或急救医疗时
 - ③ 大医院 患重病的急救患者及需要高度专业的医疗时
- 在医院和诊疗所，请出示健康保险证。如果没有出示健康保险证，医疗费要自己全额负担。
 - 根据伤势、病情决定去哪个科看病。以下将一些科室和实际所能诊疗的伤病具体列出，以供参考。

内 科	进行消化器官、呼吸器官、循环器官、泌尿器官、血液、内分泌、神经等有关内脏器官疾病的诊断和除手术之外的使用药剂的治疗。
外 科	进行以手术为主的由癌症或外伤引起的内脏疾病的治疗。
小 儿 科	治疗小儿疾病。
整形外科	治疗骨、关节、筋、腱等与运动有关的器官和相关神经的疾病。
眼 科	治疗与眼睛有关的疾病。
牙 科	进行与牙齿有关的疾病的治疗，牙齿的矫正、加工等。
产 科	怀孕、分娩、新生儿等，治疗与生产有关的疾病等。

1-2 如何寻找医疗机构

- 可以用下列方法寻找医疗机构。

- ① 所住地区的市区町村发行的宣传杂志
- ② 电子互联网
- ③ 可搜索全国医疗机关的医疗信息网 (Navii)

※ 医疗信息网 (Navii)

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zmk-web/juminkanja/S2300/initialize>

※ 除此之外，在面向访日外国人游客的日本政府观光局 (JNTO) 网页上也可用外语搜索医疗机构 (都道府县指定的可接收外国人定点医疗机构等)。

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



- 此外，也可以咨询下列地方。

- ① 所住地区的市区町村
- ② 医疗安全支援中心 (※)

(※) 各都道府县及设有保健所的市及特别区共设有大约 400 所医疗安全支援中心。

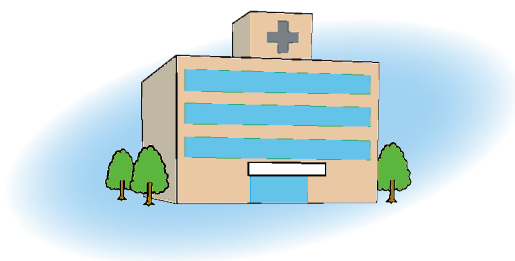
更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.anzen-shien.jp/center/>



- 不会日语的人，可以在下列地方咨询。

- ① 所住地区的市区町村
- ② 所住地区的国际交流协会
- ③ 特定非营利活动法人 (NPO 法人) (有可能可以用外语回答咨询)



2

医疗保险

居住在日本的人，不问国籍，都会加入公共医疗保险。这个制度通过整个社会共同分担的方式，减轻个人的医疗费用负担，保障了人们平等获得高质量医疗服务的机会。

2-1

健康保险

(1) 加入条件

就职于具有健康保险义务的公司（营业所），并有必要加入健康保险的人

- ① 正式员工、法人代表、董事
- ② 兼职、临时工等，其每周工作时间超过同公司（营业所）正式员工一周固定工作时间的四分之三的人
- ③ 同时符合下列 5 个条件的非兼职和临时工等
 - 一周的固定工作时间为 20 小时以上
 - 预计工作期超过 2 个月
 - 月薪超过 8.8 万日元
 - 学生除外
 - 就职于员工数 51 人以上的公司



(2) 保险费

关于健康保险的保险费，原则上由公司和被保险人各负担一半。被抚养人无需负担保险费。

(3) 保险支付内容

医疗费的个人负担

适用健康保险时，医疗费的个人负担比例：

- 未满 6 岁（小学就学前）..... 20%
- 未满 70 岁 30%
- 70 岁到 74 岁 20%（与未退休前收入水平相当者为 30%）

疗养费

- 刚就业还没有拿到保险证时
- 购买石膏等治疗用具时
- 接受医生认为必要的按摩、针灸等治疗时
- 在国外接受治疗时 等



以上治疗所需要的费用先由个人全额支付，之后，通过申请并获得认可的情况下，超出个人应付金额的部分可以疗养费的名义返还给个人。

高额疗养费

该制度是指，1 个月内在医疗机构或药房支付的费用（不包括住院时的餐费和差额床位费等）超过一定金额时，将返还超出该金额的费用。最终的个人负担金额，即每月的“负担上限金额”取决于加入者的年龄是否超过 70 岁或加入者的收入水平。

移送费

因疾病或受伤而难以自由移动的患者，经医生指示需要紧急住院或转院的情况下，如同时满足以下条件，可以现金的方式返还移送费。

- 因移送而接受了适当的治疗
- 因伤病而产生移送需要，且因同种伤病而导致明显移动困难
- 紧急等不得已时

伤病补助金

被保险人（加入者）因疾病或受伤而无法工作，连续休假 3 天以上，对于第 4 天以后的休假将支付伤病补助金。

支付期间从支付开始日起总计 1 年 6 个月。

婴儿出生一次性补助金

为了减轻被保险人（加入者）或其被抚养人分娩时经济负担的制度。补助金原则上是一个孩子 50 万日元。

分娩津贴

健康保险的被保险人因分娩需要休产假时，在预产期前 42 天（多胞胎时：98 天）到分娩后 56 天的范围内，可以针对因分娩而离开工作岗位的期间领取分娩津贴。

家属疗养费

如被抚养人因疾病或受伤而产生费用，则可领取家属疗养费。其补助范围、领取方法、领取期间等，与被保险人（加入者）的疗养补助相同。

2-2 国民健康保险

(1) 加入条件

- 办理了居民登记，未加入公司的健康保险且未满 75 岁的人，均可加入国民健康保险。
- 外国籍人士，除以下情况外，都必须加入国民健康保险。

- ① 居留资格的居留期间为 3 个月以下（※）
- ② 居留资格为“短期滞留”
- ③ 持有“特定活动”的居留资格，活动内容为“接受医疗服务”或者“照顾接受医疗服务者日常生活”的人
- ④ 持有“特定活动”的居留资格，活动内容为“从事观光、疗养以及其他类似活动”的人
- ⑤ 居留资格为“外交”
- ⑥ 非法滞留等没有居留资格的人
- ⑦ 来自与日本缔结了含有医疗保险的社会保障协定的国家，并持有本国政府发行的社会保险加入证明书（适用证明书）的人



（※）居留资格的居留期间为 3 个月以下，但如果居留资格种类符合下述任何一种情况，根据相应资料获准在日本逗留 3 个月以上者也可以加入。

- 居留资格为“演出”
- 居留资格为“技能实习”
- 居留资格为“家属滞留”
- 居留资格为“特定活动（符合上述③④的情况除外）”

(2) 参保、退保手续

国民健康保险的参保、退保手续（※）是在所居住的市区町村办理。详情请咨询所居住的市区町村。

（※）符合下列情况者，需要办理国民健康保险的退保手续。

- ① 从现在所居住的市区町村迁至其他市区町村时
- ② 加入工作单位的健康保险时 等

(3) 保险费

保险费是以“户”为单位，根据参保人的收入和人数来计算的。户主有缴纳保险费的义务。

※ 根据收入或生活状况等，有可能适用保险费减额制度，详情请咨询所居住的市区町村。

(4) 保险支付内容

医疗费的个人负担

适用国民健康保险时，医疗费的个人负担比例如下：

- 未满 6 岁（小学就学前）..... 20%
- 未满 70 岁 30%
- 70 岁到 74 岁 20%（与未退休前收入水平相当者为 30%）

疗养费

- 刚加入尚未拿到保险证时
- 购买石膏等治疗用具时
- 接受医生认为必要的按摩、针灸等治疗时
- 在国外接受治疗时 等

以上治疗所需要的费用先由个人全额支付，之后，通过申请并获得认可的情况下，超出个人应付金额的部分可以疗养费的名义返还给个人。



高额疗养费

该制度是指，1 个月内在医疗机构或药房支付的费用（不包括住院时的餐费和差额床位费等）超过一定金额时，将返还超出该金额的费用。最终的个人负担金额，即每月的“负担上限金额”取决于加入者的年龄是否超过 70 岁或加入者的收入水平。

移送费

因疾病或受伤而难以自由移动的患者，经医生指示需要紧急住院或转院的情况下，如同时满足以下条件，可以现金的方式返还移送费。

- 因移送而接受了适当的治疗
- 因伤病而产生移送需要，且因同种伤病而导致明显移动困难
- 紧急等不得已时

婴儿出生一次性补助金

为了减轻被保险人分娩时经济负担的制度。补助金原则上是一个孩子 50 万日元。

2-3 后期高龄者医疗制度

(1) 加入条件

75 岁之后

- 办理了居民登记且年满 75 岁的人，均有义务加入后期高龄者医疗制度。
- 超过 65 岁不到 74 岁，并被认定为有一定程度残障的人也可以加入。
- 必须退出之前加入的医疗保险（国民健康保险、健康保险组合、协会健保，共济组合等）。
- 超过 75 岁的外国人，除下列情况外，都必须加入后期高龄者医疗制度。



- ① 居留资格的居留期间为 3 个月以下（※）
- ② 居留资格为“短期滞留”
- ③ 持有“特定活动”的居留资格，活动内容为“接受医疗服务”或者“照顾接受医疗服务者日常生活”的人
- ④ 持有“特定活动”的居留资格，活动内容为“从事观光、疗养以及其他类似活动”的人
- ⑤ 居留资格为“外交”
- ⑥ 非法滞留等没有居留资格的人
- ⑦ 来自与日本缔结了含有医疗保险的社会保障协定的国家，并持有本国政府发行的社会保险加入证明书（适用证明书）的人

（※）居留资格的居留期间为 3 个月以下，但如果居留资格种类符合下述任何一种情况，根据相应资料获准在日本逗留 3 个月以上者也可以加入。

- 居留资格为“演出”
- 居留资格为“技能实习”
- 居留资格为“家属滞留”
- 居留资格为“特定活动（符合上述③④的情况除外）”

(2) 参保、退保手续

后期高龄者医疗制度的参保、退保手续是在所居住的市区町村办理。详情请咨询所居住的市区町村。

另外，从现在所居住的市区町村迁至其他都道府县的市区町村时，需要办理后期高龄者医疗制度的退保手续。

(3) 保险费

保险费是加入者全员均等负担的“均等比例额”和按被保险人收入算出的“收入比例额”的合计金额。

曾经是公司健康保险等的被抚养人，或根据收入・生活状况等，有可能适用保险费减额制度。详情请咨询所居住的市区町村或者后期高龄者医疗广域联合。

(4) 保险支付内容

医疗费的个人负担

接受适用保险的治疗时，个人负担金额占总医疗费额的 10%。但是，与未退休前收入水平相当者需负担 30%，除此以外的有一定收入的人负担 20%。

疗养费

- 刚加入还没有拿到保险证时
- 购买石膏等治疗用具时
- 接受医生认为必要的按摩、针灸、柔道整复等治疗时
- 在国外接受治疗时 等

以上治疗所需要的费用先由个人全额支付，之后通过申请并获得认可的情况下，超出个人应付金额的部分可作为治疗费返还给个人。

高额疗养费

这个制度是指，1 个月内在医疗机构或药房支付的费用（不包括住院时的餐费和差额床位费等）超过一定金额时，将返还超出该金额的费用。最终的个人负担金额，即每月的“负担上限金额”取决于加入者的收入水平。

移送费

因疾病或受伤而难以自由移动的患者，经医生指示需要紧急住院或转院的情况下，如同时满足以下条件，可以现金的方式返还移送费。

- 因移送而接受了适当的治疗
- 因伤病而产生移送需要，且因同种伤病而导致明显移动困难
- 紧急等不得已时



3

药品

- 药品可以在药房或药妆店购买。
 - 药物可以用于伤病的治疗，但是也有副作用，使用时须小心。
 - 如对药物有不解之处，请咨询药房或药妆店的药剂师、持证销售者。
- ※ 持证销售者可以出售一部分无需处方即可购买的药品（OTC 药品）。

3-1

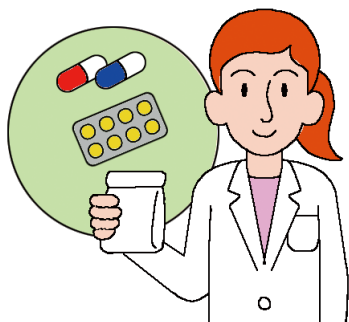
药房

在药房，可以根据医生开的处方进行配药，药剂师配药，在服药指导的基础上取药。也可以购买 OTC 药品。

3-2

药妆店

可以和药房一样购买非处方药，但是药妆店不能受理医生处方。





1

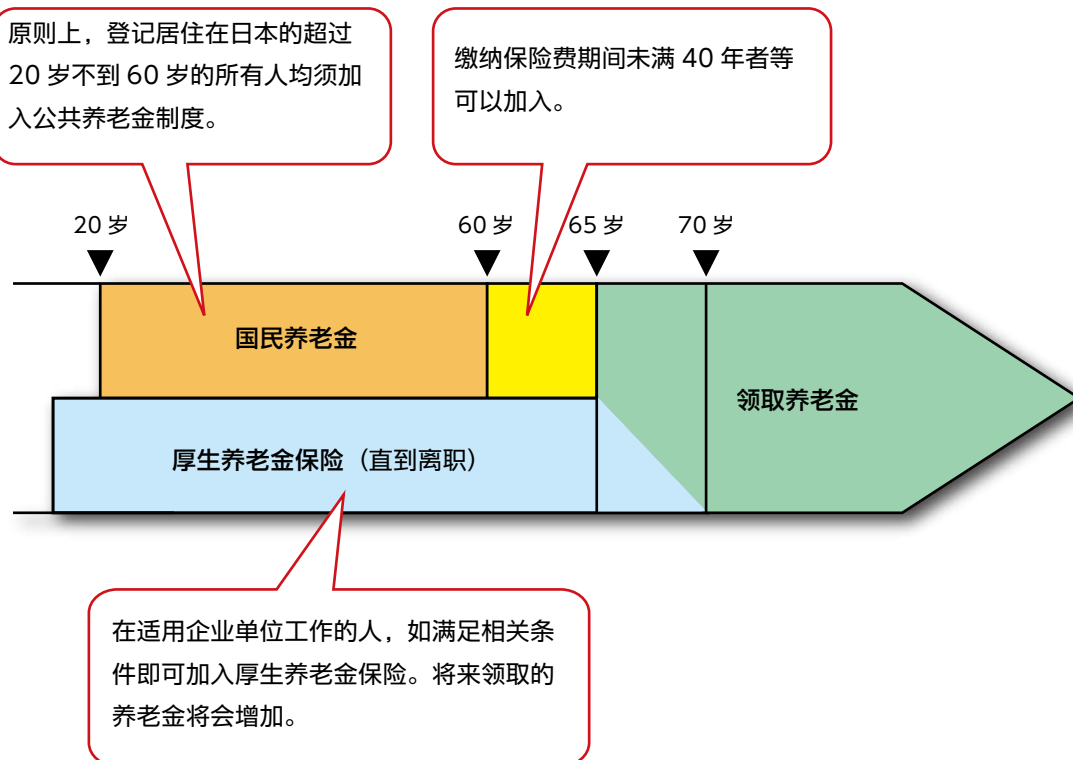
养老金

日本的养老金制度，是为了抵御未来的风险，以代际互助的方式使全社会互相支持，以实现终身保障。

其运营模式是以正在工作的一代人缴纳的保险费来支付老年人的养老金。

除了基础养老金，还有残障养老金、遗孤养老金。

【基础养老金・厚生养老金的概念图】



1-1

国民养老金

日本的公共养老金制度规定，原则上，在日本居住的超过 20 岁不到 60 岁的所有人，均须加入公共养老金制度。

(1) 被保险人（加入者）以及加入手续

国民养老金的被保险人（加入者）分为第 1 类、第 2 类、第 3 类三类被保险人。

① 第 1 类被保险人

- 个体经营者、学生等，不属于第 2 类被保险人或第 3 类被保险人的人，即为国民养老金第 1 类被保险人。
- 加入手续，在本人所居住的市区町村办理。

② 第 2 类被保险人

- 受雇于公司等工作场所，且已加入厚生养老金保险的人，即为国民养老金第 2 类被保险人。
- 加入手续，由公司等（雇主）负责办理。

③ 第 3 类被保险人

- 由已加入厚生养老金保险的人（国民养老金第 2 类被保险人）所抚养的配偶，即为国民养老金第 3 类被保险人。
- 加入手续，通过配偶（国民养老金第 2 类被保险人）工作的公司等办理。

※ 由第 1 类被保险人抚养的配偶，不属于第 3 类被保险人。

※ 由加入厚生养老金保险的超过 65 岁的养老金领取者所抚养的配偶，也不属于第 3 类被保险人。

除此之外，不符合①～③中任何一项，居住在日本的 60 岁以上 70 岁以下的居民，在满足一定条件的情况下，可以申请成为国民养老金的被保险人（任意加入被保险人）。参保手续在本人居住的市区町村办理。

※ 65 岁以上 70 岁以下的居民，需要符合 1965 年 4 月 1 日以前出生或领取资格期间不满 10 年等几个必要条件。

(2) 保险费

- 国民养老金第 1 类被保险人和任意加入被保险人的保险费适用统一费用。另外，根据申请，也可以在普通保险费的基础上增加保险费（附加保险费每月 400 日元）。第 2 类被保险人和第 3 类被保险人无需自己缴纳保险费
- 保险费支付方式可选择缴纳单（金融机关窗口、便利店等缴纳）、银行账户转账、或信用卡支付。
- 预缴未来几个月份的保险费，可享受折扣。
- 第 1 类被保险人因收入减少或失业等原因而难以缴纳保险费时，可以使用保险费的免除・缴纳期宽限制度。
- 详情请咨询所居住的市区町村或养老金事务所。

※ 保险费持续未缴的话，

- ・ 每未缴纳 1 年，“老龄基础养老金”每年会减少约 2 万日元。
- ・ 身负残疾，也有可能不能领取“残障基础养老金”。
- ・ 当事人去世的话，遗孤有可能不能领取“遗孤基础养老金”。

(3) 支付

老龄基础养老金

- ・ 领取资格期间（保险费缴纳期间和保险费免除期间等）超过 10 年的人，年满 65 岁以后便可领取老龄基础养老金。
- ・ 老龄基础养老金的金额取决于保险费缴纳期间的长短。
- ・ 从 20 岁到 60 岁已缴纳保险费 40 年者，可领取满额的老龄基础养老金。
- ・ 缴纳附加保险费的话可以领取“200 日元 × 缴纳附加保险费月数”的附加年金额（一年总额）。

※ 领取资格期间不包含保险费未缴纳期间。

※ 对于有保险费免除期间的人，其老龄基础养老金的金额取决于免除种类和基础养老金的国库负担比例。

伤残基础养老金

- ・ 同时满足以下条件的人，可领取伤残基础养老金。

- ① 在加入国民养老金期间之内，首次就诊日（因导致伤残的疾病或受伤而第一次接受医生或牙医诊疗之日）
- ② 因生病或受伤，留下了一定程度的残障
- ③ 在首次就诊日的前一天之时，要满足保险费缴纳条件

- ・ 伤残基础养老金的伤残等级有 1 级、2 级。
- ・ 伤残基础养老金的金额因伤残等级而异。

- ① 伤残等级 1 级 → 老龄基础养老金满额的 1.25 倍金额
- ② 伤残等级 2 级 → 老龄基础养老金满额的相同金额

- ・ 1 级和 2 级，在有孩子的情况下会有追加金额。

遗属基础养老金

- ・ 符合下列条件的“有子女的配偶”或“子女”，可领取遗属基础养老金。
⇒ 符合①或者②

- ① 在国民养老金被保险人，或曾经的被保险人在日本国内有住所，超过 60 岁未滿 65 岁的人死亡之时，满足国民养老金的保险费缴纳条件者
- ② 死亡者的老龄基础养老金的领取资格期间超过 25 年

⇒ 死亡之前依靠死亡者维持生计

- 遗属基础养老金的金额，同于老龄基础养老金的满额。在有孩子的情况下会有追加金额。

追加提示：

什么是“子女”

“子女”是指如下所述的未婚者。

- 以孩子满 18 岁的年度的 3 月 31 日为限
- 伤残等级是 1 级或 2 级的孩子，放宽至满 20 岁



死亡一次性补助金

- 第 1 类被保险人死亡时，已缴纳保险费 36 个月以上，且没有领取老龄基础养老金或是伤残基础养老金的情况下，如果遗属无法获得遗属基础养老金，其遗属可领取死亡一次性补助金。
- 死亡一次性补助金的金额，取决于保险费缴纳期间和保险费免除期间的长短。

寡妇养老金

- 作为国民养老金第 1 类被保险人，保险费缴纳期间等超过 10 年的男主人死亡时，与和他有 10 年以上婚姻关系，并且依靠他维持生计的妻子，在 60 岁至 65 岁期间可领取寡妇养老金。
- 寡妇养老金的金额，是仅根据其丈夫作为第 1 类被保险人的期间计算出的老龄基础养老金的四分之三。

1-2

厚生养老金保险

在适用企业单位工作的人，只要满足相关条件都要加入厚生养老金保险。（适用企业单位的条件和加入条件，与健康保险相同。）

不属于厚生养老金保险加入对象的劳动者，须加入国民养老金。

（1）被保险人（加入者）

- 在适用企业单位工作未满 70 岁的人，只要满足相关条件，均属于厚生养老金保险的被保险人（加入者）。
- 70 岁以上，如果不具备老龄养老金的领取资格等，在满足一定条件的情况下，也可以申请成为被保险人（高龄任意加入被保险人）。

※ 适用企业单位的必要条件

适用的企业单位如下所示：

- ① 株式会社等法人
- ② 农林渔业和服务业除外的个体经营单位（5人以上）
- ③ 根据劳资双方达成的协议，任意适用的企业单位

※ 成为被保险人的必要条件

在适用企业的 (a) ~ (u) 中符合其中一项将成为被保险人。

- (a) 正式员工、法人代表、管理人员
- (b) 一周的规定工作时间和一个月的规定工作天数是在同一公司从事同样业务的正式员工的四分之三以上（钟点工、临时工等）。
- (c) 即使不到正式员工的四分之三，也要满足以下四个必要条件：①每周规定工作时间在 20 小时以上；②基本工资在 8.8 万日元以上；③非学生；④在员工人数超过 51 人以上的企业工作。

（注 1）被国家、地方公共团体所属的适用企业所雇佣，只要符合①～③的必要条件就能成为被保险人。

（注 2）预计雇佣期间在 2 个月以内的雇员，超过该期间不会被继续雇佣的话，不作为适用对象。（即使最初的雇佣期限在 2 个月以内，如果有继续合同的可能的话，也有可能从合同一开始就成为社会保险的加入对象。）

(2) 保险费

- 个人负担的保险费的计算方法如下：

$$\text{每月的工资（标准月工资）和奖金（标准奖金额）} \times \text{保险费率} \div 2$$

※ 厚生养老金保险的保险费是由企业（雇主）和被保险人（加入者）各负担一半。

(3) 保险支付

老龄厚生养老金

- 符合领取老龄基础养老金条件，加入厚生养老金超过一个月的人，可以领取老龄厚生养老金。
- 老龄厚生养老金的金额，取决于作为厚生养老金被保险人（加入者）时的月薪（标准月工资）等和期间的长短。

※ 满足保险费缴纳条件的人，根据出生年份的不同，有可能在 65 岁之前即可领取老龄厚生养老金。

伤残厚生养老金

- 同时满足以下条件的人，可领取伤残厚生养老金。

- ① 在加入厚生养老金保险期间之内，首次就诊日（第一次接受医生或牙科医生治疗导致伤残的疾病或伤害）
- ② 因疾病或受伤导致了一定程度的伤残
- ③ 首次就诊日的前一天之时满足保险费的缴纳条件

- 伤残厚生养老金的伤残等级有 1 级、2 级、3 级。
- 伤残厚生养老金的金额因伤残等级而异。

- ① 伤残等级 1 级 → 老龄厚生养老金的 1.25 倍金额
- ② 伤残等级 2 级、3 级 → 老龄厚生养老金的相同金额

※ 伤残等级 3 级的伤残厚生养老金有最低保障金额。

最低保障金额 = 2 级伤残基础养老金金额 × 3/4

即使伤残程度不到领取伤残厚生养老金的等级，也有可能作为一次性补助金领取伤残抚恤金。

遗属厚生养老金

- 符合下列任意一项条件，并依靠死亡者维持生计的遗属，可领取遗属厚生养老金。

- ① 满足保险费缴纳条件的被保险人（加入者）死亡时
- ② 满足保险费缴纳条件，被保险人（加入者）在保险期间内的首次就诊日（因疾病或受伤）起算 5 年内死亡时
- ③ 老龄基础养老金的领取资格期间超过 25 年的被保险人或曾经的被保险人死亡时
- ④ 可领取 1 级、2 级伤残厚生养老金的人死亡时

- 遗属厚生养老金的金额是死亡者老龄厚生养老金金额的四分之三。

追加提示:

什么是遗属

遗属所指如下：

- ① 配偶（丈夫超过 55 岁，从 60 岁开始领取）
- ② 子女（与国民养老金中子女的条件相同）
- ③ 父母（超过 55 岁，从 60 岁开始领取）
- ④ 孙子女（与子女相同条件）
- ⑤ 祖父母（超过 55 岁，从 60 岁开始领取）

※ 丈夫有遗属基础养老金的领取权时，遗属厚生养老金可以从 55 岁开始领取）

※ 关于父母、孙子女、祖父母的优先顺序，依照上述顺序如果排在前面的人领取时，其他人便不可领取。



1-3 退出一次性补助金

申请所需条件

具备以下全部条件，离开日本的话可申请退出一次性补助金。

- ① 非为日本国籍
- ② 厚生养老金保险的被保险人（加入者）期间或国民养老金第 1 号作为被保险人的保险费缴纳期限在 6 个月以上
- ③ 未达到老龄年金的领取资格期限（合算 10 年）前已回国
- ④ 在日本没有住址
- ⑤ 已不是国民养老金或厚生养老金保险的被保险者
- ⑥ 没有领取伤残抚恤金等款项的权利
- ⑦ 离开日本后 2 年之内

申请时注意事项

如需申请退出一次性补助金，请仔细确认以下注意事项。

- ① 一旦领取了退出一次性补助金，申请前关于日本养老金制度的参保记录将会被全部删除。因此，考虑到将来有可能领取日本的老龄养老金，请好好考虑是否申请退出一次性补助金。
※ 退出一次性补助金申请书可从日本养老金机构的网页下载。请仔细阅读申请书的注解。
- ② 在日本养老金机构受理申请书当天，您的住址若仍在日本，将无法领取退出一次性补助金。因此，请到所居住的市区町村办理迁出申报后再申请退出一次性补助金。
- ③ 如离开日本前要从日本国内以邮寄等方式提交申请书，请在离开日本之日之后寄送至日本养老金机构。
- ④ 退出一次性补助金的领取金额根据加入日本的养老金制度的期间，以已支付保险费的 5 年（60 个月）为上限进行计算。

申请书、收信地址、退出一次性补助金之详情，
请确认日本养老金机构 Japan Pension Service 的网页。

<https://www.nenkin.go.jp/shinsei/jukyu/sonota-kyufu/20150406.html>



追加提示:

社会保障协定

目前，日本与多个国家签订社会保障协定。在与日本签订过社会保障协定的国家内有过养老金参保期间者，即使参保期间是短暂的，将两国的养老金参保期间合算起来，也有可能可领取日本或签有协定的对方国家的养老金。



有哪些国家与日本签订社会保障协定，请参看厚生劳动省的网页等。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/nenkin/nenkin/shakaihoshou.html>



2

护理保险

日本有护理保险制度，这是一项依靠全社会的力量来支持需要护理的老年人等的制度，护理保险制度的参保者缴纳保险费，需要护理时支付一部分费用即可以使用护理服务。



2-1

参保对象

年龄 40 岁以上，在日本生活超过 3 个月以上即为护理保险的参保对象。

2-2

保险费

护理保险的参保对象，根据前年的收入等，决定缴纳的保险费。此保险费除了收入，根据以下的年龄区分，居住地区等会有所不同。

- ① 超过 65 岁（第 1 类被保险人）
原则上，从养老金中自动征收。（一部分人以缴纳单等方式征收）
- ② 超过 40 岁不到 65 岁（第 2 类被保险人）
增加到医疗保险的保险费用中征收。

有关护理保险制度（第 2 类被保险人）更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10548.html



2-3

使用护理服务

使用护理服务的流程如下。

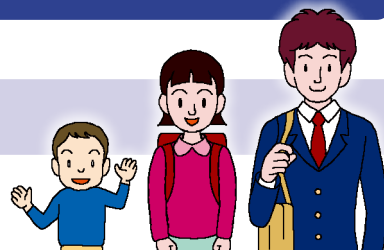
- ① 向各市区町村申请“需要护理（需要支援）的认定”，取得认定。
※ 使用护理服务，需要取得“需要护理（需要支援）的认定”。
※ 申请后，会对其身心状态进行调查，原则上 30 天以内会通知结果。
- ② 委托护理干事或地区总括支援中心制定护理计划。
※ 如要入住设施，请直接向设施申请。
- ③ 依照护理计划，提供服务。
※ 此外也有以未曾取得“需要护理（需要支援）的认定”者为对象的预防护理、生活支援服务。详情请咨询您所居住的市区町村。

3

儿童福利

3-1

儿童津贴



请参照第4章3 3-4 儿童津贴。

3-2

儿童抚养津贴

- 这是发放给在单亲家庭中养育的孩子（※）的津贴。
- 监护符合以下某一项条件的孩子等时，可以领取。

- ① 父母解除婚姻关系的孩子
- ② 父亲或母亲过世的孩子
- ③ 父亲或母亲具有一定程度残障的孩子
- ④ 父亲或母亲生死不明的孩子 等

（※）孩子是指，年龄在 18 周岁生日后第一个 3 月 31 日为止的人，或未满 20 岁具有一定程度残障的人。

发放月額

※ 2024 年度的金额（2024 年 11 月以后。根据物价涨落每年度会有变动）

- 如果是一个孩子
全额发放：45,500 日元 部分发放：45,490 日元～ 10,740 日元
- 两个孩子以上的加算金额
全额发放：10,750 日元 部分发放：10,740 日元～ 5,380 日元

※ 发放金额根据物价涨落每年会有变动。对于前一年的收入在一定程度以上的人不予发放。另外，可领取公共养老金等时，津贴金额的全额或者一部分不会被发放。详情请咨询您所居住的市区町村。

3-3

特别儿童抚养津贴

可发放给在家庭养育精神上或身体上有残障的孩子（未满 20 周岁）的父母等人。

※ 如果前一年父母等有一定程度以上的收入则不发放。详情请咨询您所居住的市区町村。

可领取金额

※ 2024 年度的金额（根据物价涨落每年度会有变动）

- 有特别严重（相当于伤残基本抚恤金 1 级）残障的孩子
每人 5 万 5,350 日元／月
- 有严重（相当于伤残基本抚恤金 2 级）残障的孩子
每人 3 万 6,860 日元／月

3-4 残障儿童福利津贴

可发放给因精神上或身体上有严重残障，在日常生活中随时需要得到护理的孩子（未满20周岁）。

※ 如果前一年本人有一定程度以上的收入则不予发放。详情请咨询您所居住的市区町村。

可领取金额

※ 2024 年度的金额（根据物价涨落每年度会有变动）

1 万 5,690 日元／月

4 伤残福利

4-1 手册

身心上有伤残者，可按照其程度领取伤残者手册。

领取手册后，可用于税金的减免与交通费的折扣等制度。

伤残者手册的种类

- 身体伤残者手册：在身体上拥有持续性伤残的人
- 疗育手册：拥有智力障碍的人
- 精神伤残者保健福利手册：由于精神上的伤残，导致在日常生活或社会生活中有所限制的人

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/techou.html

※ 相关咨询请向附近的自治体问询。



4-2 对于残障人士、残障儿童的行政服务

为了支援残障人士的日常生活与社会生活，可使用各种服务。行政服务项目有对护理和康复训练等支援。

另外，对于残障儿童的行政服务有对于残障儿童发育的支援、护理等种类。

有关对于残障人士、残障儿童的行政服务的详情请咨询您所居住的市区町村。



5

生活保障

做了 5 - 1、5 - 2 之后，如果家庭收入仍未达到最低生活保障金额，可领取将最低生活保障金额扣除收入后的金额作为保障费用。

※ 最低生活保障金额由厚生劳动大臣来决定。

外国人当中以下的人有可能成为接受生活保障的保障对象。

- 永住者，日本人的配偶等，永住者的配偶等，定居者等在活动上没有限制的人
详情请咨询您所居住的市区町村。

5-1

接受生活保障时的条件等

(1) 资产的有效使用

如有储蓄、存款，或者未使用中的土地、房屋等，请以出售等方式将其充当生活费。

(2) 自身能力的有效利用

可以劳动的人，请依照自身能力进行劳动。

(3) 其他补助等

可领取养老金或津贴等其他制度的补助时，请先使用其他补助。

(4) 由有抚养义务者抚养

如果可从亲属等处得到援助，请接受援助。

5-2 保障的种类与内容

根据生活所需费用来决定发放金额。

生活所需费用	扶助的种类	发放内容
日常生活中所需费用（伙食费、衣服、煤电费等）	生活扶助	- 伙食费等个人的费用 - 将水电燃气费等家庭共同费用合算后算出标准金额
公寓等房租	住房扶助	在规定的范围内发给实付金额
为了接受义务教育中所需要的学习用品等费用	教育扶助	发放给规定的标准金额（其中，有一部分在规定范围内发给实付金额）
医疗服务的费用	医疗扶助	向医疗机构直接支付（本人无需负担）
护理服务的费用	护理扶助	向护理运营商直接支付（本人无需负担）
分娩费用	分娩扶助	在规定的范围内发给实付金额
就业所需的技能学习等的费用	生计扶助	在规定的范围内发给实付金额（高中等学校入学部分费用按规定的标准金额计算）
丧葬费用	丧葬扶助	在规定的范围内发给实付金额

6

生活贫困者自立支援制度

设有面向生活困难者的咨询窗口（自立咨询支援机关）。根据咨询内容，可接受就业、家计等方面的咨询、住房等方面的支援。详情请首先咨询您所在地区的自立咨询支援机关。

自立咨询支援机关一览

<https://minna-tunagaru.jp/ichiran/>





外国人与税金

即使是外国人，符合一定条件者也需要缴纳税金。比如说以下情况需要缴纳税金。

- 在日本国内劳动而获得收入的人
→原则上需要缴纳所得税。
- 1月1日当天在日本有住址的人
→需要缴纳住民税（根据前一年的收入征税）。

另外，即使是外国人，因旅游等入住旅馆、用餐等也需要负担消费税。

追加提示:

“国税”与“地方税”

日本的税金，以缴纳地方的不同，分为“国税”与“地方税”。

- 缴纳于国家的税金称之为“国税”。具有代表性的有“所得税”。
- 缴纳于您所居住的都道府县和市区町村的税金称之为“地方税”。具有代表性的有“住民税”。

1

所得税

所得税为根据1月1日至12月31日里所得的收入而征收的税金。

所得税的计算方式如下。

- ① 收入－经费等＝所得金额（A）
- ② 所得金额（A）－各种扣除（参照1-3）＝征税所得金额（B）
- ③ 征税所得金额（B）× 税率

征税所得金额（B）越高，税率也会阶段性地提高。

1-1 纳税义务者与所得税的征收对象的所得范围

根据以下居住形式的区分，所得税的征收对象的所得范围有所不同。

(1) 居住者

在日本国内有“住址”的人，或者至今为止连续 1 年以上有“居所”的人（除了（2）非永住者。）

符合条件的人称之为“居住者”。

→包括国外收入来源所得在内的全部所得收入为所得税征收的对象。

追加提示:

“住址”与“居所”

- “住址”是个人生活的据点，是否是生活的据点，根据客观事实（在日本是否就业、配偶以及其他共谋生计的亲属是否在日本等）来评判。
- “居所”是人们相当长的期间连续居住，但不至于说是生活的据点的场所。

(2) 非永住者

“居住者”内，不持有日本国籍，并且在过去 10 年内在国内有住址或居所的期间合算在 5 年以下的人

符合条件的人称之为“非永住者”。

→①国外收入来源所得之外的所得与 ②国外收入来源所得之中，在国内拿到的或者从国外汇款到的为所得税征收的对象。

(3) 非居住者

“居住者”、“非永住者”以外的人（在外国有住址等）称之为“非居住者”。

→在日本国内上班的工资、起因于在日本国内的提供劳务的酬金等只有国内来源所得收入为所得税征收的对象。

1-2 所得税的确定申报与纳税

关于所得税，要自己计算当年内所产生的所得的金额与所得税的金额，在申报期限之前向税务署提交确定申报书，核算被预先征收（参照 1-4）的所得税等的余缺。这个手续叫做“确定申报”。

（1）需要确定申报的人

拿工资的人中其大部分人所得税等被源泉征收（参照 1-4）后，会经过年终调整（参照 1-4）核算，因此不需要确定申报。

但其中，原则上，以下条件的人需要进行确定申报。

- 从一个地方拿到工资，并且工资所得与离职金所得以外的所得金额的合算金额超过 20 万日元的人
- 从两个地方以上拿到工资，并且没有被年终调整的工资的收入的金额和工资所得与离职金所得以外的所得金额的合算金额超过 20 万日元的人
- 从工资以外的事业或股票交易等获取所得，而所得税算下来需要缴纳税金的人 等

根据确定申报要缴纳税金的人，必须由纳税者本人在期限前缴纳（税务署不会发出关于缴纳的通知等）。

缴纳方法有以下几种。

缴纳方法	概要
银行汇款	在国税厅指定的转账日期自动从预先登记的储蓄账户直接转账。
直接缴纳 (e-Tax 转账)	通过 e-tax 从预先登记的储蓄账户直接转账。
网上银行等电子支付	通过网银或 ATM 进行支付
信用卡线上支付	通过国税专用网站“国税信用卡支付网站”，使用信用卡进行支付
使用智能手机支付应用支付	通过专用网站“国税智能手机支付专用网站”，使用诸如 ××pay 的手机应用进行支付
在便利店支付 (QR 码)	在国税厅网页，亲自取得支付信息 QR 码后，在便利店现金支付
在便利店支付 (条形码)	使用在税务署制作的条形码支付单，在便利店现金支付
窗口支付	在金融机关或者税务署的窗口通过现金或者支票进行支付

（2）确定申报后所得税会被退还的人

- 由于所得扣除（参照 1-3）等被源泉征收（参照 1-4）的所得税缴纳过多的话，通过确定申报缴纳的所得税将会退还。退还方式为向邮局或银行账户汇款领取。
- 没有由于源泉征收等缴纳过多的所得税的话，将不会退还所得税。

(3) 确定申报与纳税的期限

关于每年份的所得税，确定申报的咨询以及申报书的受理期间为次年 2 月 16 日至 3 月 15 日为止。

※ 税务署的闭馆日（周六・周日・节假日等），原则上不进行确定申报的咨询以及申报书的受理。

所得税确定申报的纳税期限为 3 月 15 日。

※ 如果这个期限（3 月 15 日）正好是周六・周日・节假日等，则将次日以后的工作日作为期限。

(4) 从日本离境

- ・ 在日本将失去住址以及居所，原则上在离境前要办理关于当年工资的年终调整。
- ・ 如同（1）一样需要确定申报，必须在离境前确定申报以及纳税。
- ・ 离境后如有需要办理确定申报或纳税等手续，请选一位居住在日本国内的纳税管理人，并向主管税务署提交“纳税管理人申报书”。离境后，由纳税管理人代理本人办理手续。

1-3 主要的所得扣除

考虑到每个人的具体情况，符合以下条件者，在计算所得税时，可扣除一定的金额。（参照 1 的计算公式）

如您是非居住者（参照 1-1（3）），可使用的扣除的种类会受到限制。

(1) 有抚养亲属的情况

- ・ 您若有抚养亲属，且符合被抚养人合算所得金额在 48 万日元以下（2019 年以前为 38 万日元以下）等一定条件时，可享一定金额的所得扣除。
- ・ 在抚养的亲属若是非居住者（参照 1-1（3）），必须在确定申报书上附上“可证明是亲属的资料（户籍抄本等）”及“可证明在抚养的资料（从金融机构汇款时的资料等）”，或者在提交确定申报书时出示。
- ・ 2023 年以后，如果抚养的亲属年龄是在 30 岁以上未满 70 岁的非当地居民，且不符合以下任何一项，就不能享受所得税减免。

- ① 该亲属是因留学而在日本没有了住址的亲属。
- ② 该亲属是残障人士。
- ③ 这一年，自己为该亲属支付了 38 万日元以上的生活费或学费。

(2) 有配偶的情况

- ・ 有配偶时，满足一定条件，可享一定金额的所得扣除。
- ・ 配偶若是非居住者（参照 1-1（3）），必须在确定申报书上附上“可证明是配偶的资料（户籍抄本等）”及“可证明正在提供抚养的资料（从金融机构汇款时的资料等）”，或者在提交确定申报书时出示。

(3) 若支付了社会保险费

若支付了自己或共谋生计的配偶以及其他亲属的社会保险费（健康保险、国民养老金、厚生养老金保险等），可享支付金额份的所得扣除。

(4) 若支付了生命保险费等

若自己支付了一定费用的生命保险费、护理医疗保险费以及个人养老金保险费，可享一定金额的所得扣除。

(5) 若支付了医疗费

自己或共谋生计的配偶以及其他亲属的医疗费超过一定金额时，可享与医疗费金额相应的所得扣除。

1-4 预先扣缴与年终核算

- 拿工资的外国人从雇主处领取工资时，所得税会被扣除（预先扣缴）。
- 在当年最后一次领取工资时，会进行所得税的核算（年终核算）。
- 支付工资者必须交给工资领取者记载有支付金额等内容的“扣缴单据”。

1-5 租税条约特例

若母国与日本之间签订有租税条约，当满足一定条件时，所得税将得到减轻或免除。

2 住民税

2-1 什么是住民税

- 向 1 月 1 日时有（曾有）住址的都道府县和市区町村缴纳的税金。
- 分为以下两种：1. 自前一年的 1 月 1 日至 12 月 31 日，以从公司领取的工资等计算出来的金额“所得比例区分”；2. 与领取工资无关的一定金额的“均摊区分”。
- 缴纳于都道府县的住民税，与缴纳于市区町村的住民税合并一起向市区町村进行缴纳。



2-2 住民税的缴纳

- 住民税的缴纳方法有两种。

- ① **特别征收**・・・公司事先从工资扣除住民税向市区町村缴纳。在公司或工厂劳动的人原则上采用该方法，不必亲自向市区町村缴纳住民税。
- ② **普通征收**・・・收到自市区町村寄来“请缴纳住民税”的书信后，请亲自带上此书信与书信上所注明的纳税金额到市区町村（※）缴纳。

（※）从市区町村寄来的书信内会有支付方法的记载。

2-3 其他

- 有关住民税，请注意以下事项。

- ① 有必要向于 1 月 1 日有（曾有）住址的市区町村缴纳税金，即使 1 月 2 日以后从日本离境，也必须要缴纳住民税。
- ② 以特别征收方法（参照 2-2 ①）缴纳住民税的人，如辞去工作，有必要将未缴纳的住民税以普通征收（参照 2-2 ②）的方法缴纳。但也可采取让公司从工资或养老金中扣除后向市区町村缴纳的方式。
- ③ 如离境前无法缴纳住民税，必须在离境前从住在日本的人之中选定代理自己办理税金手续的人（纳税管理人），向所居住的市区町村申报。

3 消费税

购买商品时或获得所提供服务时，将收取 10% 的消费税。但除了购买酒类及外出就餐以外，购买食品饮料时的税率为优惠税率 8%。（意即一般购买食品饮料时收取税率为优惠税率 8%，但购买酒或在外用餐时购买食品饮料的税率为 10%）



4 持有汽车的人要缴纳的税金

4-1 汽车税／轻型汽车税

(1) 汽车税／轻型汽车税环保性能区分



购买汽车或轻型汽车后

购买汽车或轻型汽车者，要缴纳汽车税／轻型汽车税环保性能区分。
（按照环保性能进行区分的税率由汽车／轻型汽车的燃料效率性能等来决定）

(2) 汽车税／轻型汽车税车型区分

持有汽车的税率

4月1日持有汽车（排气量超过 660cc）的人要缴纳汽车税，按照车型不同区分税率（※）。
（税额按照排气量等来决定）
（※）支付金额与支付方法等，从都道府县寄来的书信内会有记载。

持有轻型汽车的税率

4月1日持有轻型汽车（排气量在 660cc 以下）的人要缴纳轻型汽车税，按照车型不同区分税率（※）。
（税额按照排气量等来决定）
（※）支付金额与支付方法等，从市区町村寄来的书信内会有记载。

4-2 汽车重量税

接受汽车或轻型汽车的车检时

车检时按照汽车或轻型汽车的重量等缴纳汽车重量税。

5

固定财产税

- 1月1日当天如持有下列财产要缴纳税金。

① 土地 ② 房屋 ③ 折旧资产

- 持有折旧资产，必须进行申报。
- 税额根据资产的价格由市区町村算出。
- 税金向资产所在的市区町村缴纳。

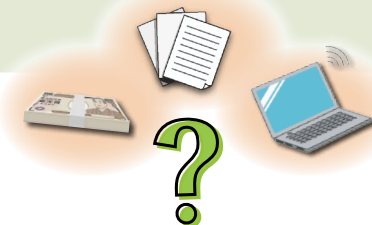
6

有关税金的咨询方式

6-1

有关国税的咨询

有关国税的咨询，请使用以下方式。



(1) 电话咨询中心

关于国税的一般咨询，在以下“电话咨询中心”统一受理英文咨询。

· 东京国税局电话咨询中心	03-3821-9070
· 大阪国税局电话咨询中心	06-4965-8298
· 名古屋国税局电话咨询中心	052-971-2059

(2) TAX ANSWER (常见的关于税的问题)

关于常见税务问题的一般性答复可以按照税金的种类分别查询。

<https://www.nta.go.jp/english/taxes/index.htm>



(3) 国税厅网页的介绍

提供有关国税的申报、纳税等有用的信息。

更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>



National Tax Agency JAPAN

検索



6-2 有关地方税的咨询

有关地方税的咨询，请采用以下方式。

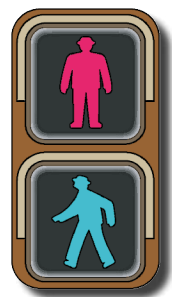
(1) 总务省网页的介绍

在此有关于外国人个人住民税的介绍。

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_zeisei/czaisei/czaisei_seido/individual-inhabitant-tax.html



(2) 详情请咨询所居住的各都道府县、各市区町村。



1

交通规则

道路上有很多的人和车辆通行，为了能够维护道路安全，保障生命安全和交通顺畅，遵守交通规则，保持交通礼仪是我们每一名社会成员应尽的义务。

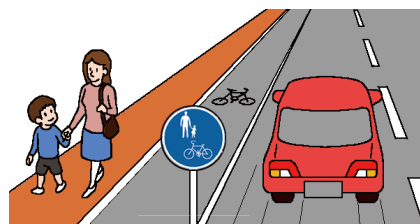
1-1

步行时的注意事项

(1) 通行时

基准是人在右边，车在左边的迎面通行

- 通行于道路右侧
- 在有边道和路侧带的地方，在边道上或路侧带处通行

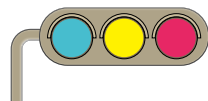


(2) 过马路方法

在安全的地方过马路

- 附近有信号灯、斑马线、过街天桥、地下通道时，从这些地方过马路
- 在有“禁止步行者横穿马路”标识时，绝对不可横穿马路
- 在人行横道处通过将手举起、或面朝司机等方式将想要横穿的意识明确传达给司机，并在确认安全后再横穿马路。
- 横穿过程中也要确认是否有车辆行驶过来。

信号灯指示



- 绿灯亮起：行进
- 黄灯亮起或绿灯闪烁：不可穿过马路，若已处于马路中间请迅速穿过马路，或退回至原点
- 红灯亮起：禁止通行
- 按键式信号灯：按下按键，等候信号灯变为绿灯后通行

在无信号灯处过马路时

- 左右观察，在视野较好的地方过马路
- 在过马路前先停下脚步，看好左右确认有无来往车辆，若有车辆经过时等待车辆驶过
- 在过马路的过程中也要时刻注意是否有车辆驶来。过马路时要笔直前行，不可斜穿马路

过铁道路口的方法

- 在经过铁道路口之前，一定要停下，左右观察，确认安全
- 当警报器响起或是路障开始下降时，坚决不要再试图通过铁道路口

(3) 在夜间行走时

请穿着颜色明亮服装并佩戴反光物品

在夜间行走时，请注意穿着白色或黄色等色彩明亮的服装，同时，要佩戴反光材料物品或是携带 LED 照明灯，以便行驶车辆能够注意到您。

1-2 骑自行车时需要注意事项

(1) 自行车通行规则，遵守“自行车安全行驶 5 则”

第 1 则：原则上应在车道通行，靠左侧通行

- 自行车也是车辆，原则上是靠车道左侧通行
- 当有专用的自行车道时，在自行车道行驶
- 可以从道路左侧的路段通行，但不能妨碍行人通行。
- 在设有可在人行道通行标识的人行道上，自行车可以通行
- 未满 13 岁的儿童，超过 70 岁的老人和残障人士可以骑自行车在人行道上通行
- 能在人行道上通行的情况下，必须以能立即停止车道行驶的速度缓慢通行。
- 有可能妨碍行人通行的情况下，必须立即停车。



第 2 则：在十字路口，遵守信号灯和临时停车，确认安全

- 有信号灯的十字路口，等信号灯变绿后确认安全再过马路
- 在需要暂时停车的十字路口，一定要暂时停车，确认安全。

第 3 则：夜间开灯

- 夜间必须开灯。
在骑自行车前检查车灯是否亮起。

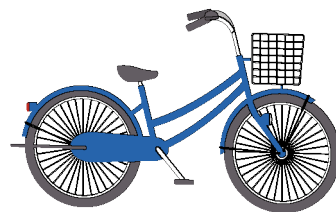
第4则：禁止酒后驾驶

- 如果喝了酒，绝对不能骑自行车。

第5则：佩戴安全帽

- 骑自行车的时候，一定要戴上安全帽。
- 让别人坐自行车的时候，也要让他戴上乘车用的安全帽。

儿童的监护人在儿童骑自行车或让儿童坐在儿童座椅上时，应该为儿童佩戴好儿童乘车专用安全帽。



其他规则

- 不要两个人同时乘坐一辆自行车或者平行骑行。
- 避免在行驶过程中举雨伞或打电话等。
- 可就自行车事故造成的损害赔偿、以及自身的受伤加入保险。其中，尤其是针对损害赔偿进行赔偿的“自行车损害赔偿保险等”，在东京大阪等众多地区必须加入，请予以注意。

更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.mlit.go.jp/road/bicycleuse/promotion/index.html>



(2) 过十字路口方法

右转时

- 有信号灯时
绿灯亮时，沿路口左边直行至对面马路，然后停下调转方向，等对面的信号灯变绿后，看好前后左右确认安全后前行
- 没有信号灯时
确认后方安全，沿道路左边向前直行至对面马路，确认安全后向右转并直行

左转时

左转时不要妨碍到前方正在过马路的行人。

有自行车隔离带的地方

在路口或是附近有自行车隔离带的地方，请沿自行车隔离带行驶。



1-3

骑乘“特定小型电动自行车”（电动滑板车 / 滑板车等）的安全指南

- 虽然骑乘电动滑板车不需要驾驶证，但禁止 16 岁以下的人使用。
- 若车辆不符合“特定小型电动自行车”的特定尺寸和结构标准，则需要驾驶证才能使用。
- 还需挂牌、投保交强险。
- 电动滑板车必须在道路左侧行驶。请勿靠右侧行驶。
- 务必遵守所有交通信号灯和标志。
- 切勿酒后骑乘电动滑板车。
- 切勿将电动滑板车借给喝过酒的人，或向可能酒后骑乘电动滑板车的人劝酒。
- 请勿双人骑行或并排骑行。
- 骑行时请勿使用雨伞或手机。
- 如果发生事故，请停止骑行并救助受伤者，并向警察报告事故。
- 骑乘电动滑板车时务必戴头盔。



更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html>



1-4

驾驶机动车（含摩托车）时

- 驾驶机动车，必须考取驾驶执照。
- 在出现违规或是交通事故时，如警察要求您出示驾驶执照请务必按要求出示。
- 请务必沿道路左侧通行。
- 当行驶在行人或骑自行车的人旁边时，必须与之保持保证安全的距离并慢行。
- 坚决禁止酒后驾车。
- 也不可将机动车借与饮酒者，不可劝机动车驾驶者喝酒，不可让饮酒者开车。
- 开车时必须系好安全带，同行者也必须系好安全带。
- 搭载未满 6 岁儿童时需要使用儿童座椅。
- 驾驶机动车时不得使用手机。
- 骑摩托车时必须戴骑行头盔。



更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html>



2

驾驶执照

在日本获得机动车（含摩托车）以及一般电动车的驾驶机会的方法有以下 3 种

- ① 取得日本驾驶执照
- ② 凭国际驾驶执照驾驶（日内瓦条约国发行，且符合固定格式的驾驶执照）
- ③ 外国驾驶执照由大使馆等处出示翻译成日语的文件（限于瑞士，德国，法国，比利时，摩纳哥，台湾这 6 个国家・地区）

※ 轻量摩托车，也属于一般电动车的一种，驾驶时须符合上述① - ③方法中的任一种条件

※ 方法②、③取得的驾驶执照有效期最长为 1 年。

更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html>



2-1

获取日本的驾驶执照

- 想要获取日本的驾驶执照，有以下几种方式

- ① 通过参加日本机动车驾驶执照考试获取驾驶执照
 - 需要在驾驶执照考试中心等处参加技能考试、学科考试和能力检查（视力等）并且合格
 - 在驾驶学校（指定机动车教习所）毕业者，可免除技能考试。
- ② 外国驾驶执照换取日本驾驶执照的方法
 - 持有外国驾驶执照者，需要对驾驶所必需的知识、技能等进行检测，当被确认确实无有妨碍驾驶事项后，可免除学科考试和技能考试。
 - 条件是在获取外国的驾驶执照后必须在取得国停留 3 个月以上。
 - 换取驾驶执照的申请在所居住的都道府县警察署驾驶执照考试中心等地进行。
 - 申请时所需要的材料请向警察署驾驶执照考试中心咨询。

2-2

日本驾驶执照的更新等

驾驶执照的更新



- 日本的驾驶执照是有有效期限的。
- 注明办理更新手续时所需事项的明信片将会邮寄到驾驶执照上所记载的住址处。请在规定的期限内办理更新手续。
- 如果不办理更新手续，将无法继续驾驶机动车。

驾驶执照所记载住址等的变更

- 当需更改驾驶执照上所记录的姓名、住址等信息时，请到附近的警察署办理变更手续。
- 所需资料等详情请向附近的警察署咨询。

2-3 驾驶执照的分数制度

- 当违反交通规则或发生交通事故时，将要扣除相应分数
- 根据过去 3 年内扣除分数总和等状况，有可能会处以暂停驾驶执照或是吊销驾驶执照的处罚。

3 持有机动车（含摩托车）**3-1 机动车登记**

机动车不登记的话，不可以行使在公路上。

并且，当登记的机动车的所有者或使用者姓名和住址等发生变更时，或是不再在日本使用时都必须办理登记手续。

(1) 需要办理登记手续的情况以及登记手续的名称**未经使用的机动车的登记手续**

- 未经使用的机动车开始使用时 → 新车登记

正在使用的机动车的登记手续

- 需要更改机动车所有者或使用者姓名或住址等情况 → 变更登记
- 机动车所有者发生变更的情况 → 移交登记
- 机动车销毁或销售到外国时的情况 → 消除登记

(2) 可进行登记手续的场所和问询处

- 登记手续在全国 91 家运输分局以及机动车检查登记事务所均可办理。
- 有关登记手续有不清楚的地方，请向附近的运输分局以及机动车检查登记事务所进行咨询。

日本全国的运输分局介绍

<https://www.jidoushatouroku-portal.mlit.go.jp/jidousha/kensatoroku/list/index.html>



3-2 车库证明

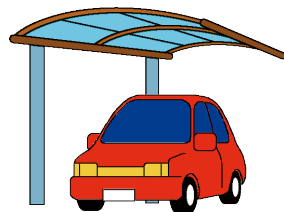
拥有机动车者，需要确保所持机动车有专用的保管场所。

为此，在购买机动车时或是搬家等住址发生变更等时候，要向办理机动车登记手续时所记载的保管场所所在地归属管辖的警察署处，办理由警察署署长签署的机动车保管场所证明书（车库证明书）。

另外，关于轻型汽车，需要向其保管场所所在地进行管辖的警察署长提交申报。

机动车需要上述资料的是市、町、一部分村和东京都的 23 区。轻型汽车则是一部分市和东京都的 23 区。

具体办理车库证明书的详细手续，请向保管场所（停车场）位置所在地进行管辖的警察署进行咨询。



3-3 机动车（包括一部分摩托车）的检查

- 拥有机动车的车主必须按照法律规定的期限每隔一定时间要定期接受机动车检查（车检）。
- 接受车检有 2 个方法

① 委托维修保养工厂进行车检

现在日本有 9 成以上车主委托维修保养工厂进行车检，一般不需要自己进行机动车的维修保养和检查。要委托进行机动车检查时，请向附近的配有蓝色看板（指定工厂）、黄色看板或绿色看板（认证工厂）的维修保养工厂进行咨询。

② 自己进行车检

在日本，现在有约 1 成车主是自己进行车检。这种情况，需要向属于国家机构的运输分局等处提交机动车接受检查。全国有 93 家（轻型汽车有 89 家）运输分局等可以办理这种车检。这时，一些必要的维修保养需要自己进行处理。自己进行车检的详细手续请向附近的运输分局等进行咨询。

全国运输分局的介绍

<https://www.jidoushatouroku-portal.mlit.go.jp/jidousha/kensatoroku/list/index.html>



轻型汽车的介绍

https://www.keikenkyo.or.jp/procedures/procedures_000134.html



- 车检合格后，会发给记录着有效期限的车检证和检查标识（贴纸），贴纸需要贴在机动车前挡风玻璃上（摩托车则为牌照的左上部），在驾驶机动车时请务必携带车检证。

3-4 机动车保险

(1) 交通事故责任强制保险（简称交强险）

什么是交强险

- 为了救济交通事故中的受害者，汽车、摩托车等所有机动车必须强制性加入保险。
- 因交通事故导致对方受伤甚至死亡时，从交强险（共济）中支付保险（共济）金。
- 法律规定不加入交强险（共济）就不得驾驶机动车、摩托车（包括电动滑板车和轻便摩托车）。违反规定可能会受到处罚。
- 因为加入交强险（共济）的话会发放证明书，所以驾驶汽车的时候请务必携带证明书。此外，也会发行排气量在 250cc 以下的摩托车保险（共济）标章（贴纸），请贴在车牌的左上部（电动自行车的话贴在车牌明显的部分）。
- 未加入交强险（共济）却因交通事故造成他人受伤或死亡时，需要自己承担巨额医疗费和抚恤金。
- 在某些情况下，例如因车祸导致严重永久性残疾，可能有资格从国家汽车安全和受害者援助机构（NASVA）获得护理费用援助。更为详细的资讯请咨询 NASVA。

关于交强险和共济制度

<https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseiki/about/overview/index.html>

关于 NASVA

https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseiki/nini_nasva/index.html



加入交强险

- 交强险可以在下列受理点加入。

- ① 保险公司（共济组合）的分店或代理店等
- ② 出售机动车或摩托车的商店等
- ③ 关于电动车或摩托车，可在邮局（有一部分邮局不受理）以及一部分保险公司（共济组合），网络或便利店加入

※ 关于加入手续，有不清楚的地方请向附近的受理点进行询问。

(2) 商业保险

即使加入了交强险,物件损坏事故(汽车等物件损坏的情况)也不属于赔偿金的支付对象。因此,交强险不负责赔偿部分可以通过加入商业保险进行弥补。

交强险与商业保险的区别

	交强险	商业保险
加入方法	强制加入	自由加入(民间保险公司(共济组合)等)
补偿对象	只对人补偿	• 对人补偿 • 对物补偿 • 人身伤害 • 对车补偿 等 根据合同内容而各不相同
补偿金额	有上限	根据合同内容上限各不相同

4

发生交通事故时的应对方法

4-1

停止驾驶车辆

- 立刻停止驾驶车辆。
- 将车辆移动到路边或者空地等周边不影响其他交通的安全场所。

4-2

急救·报警



- 若有人受伤，请叫救护车（电话号码：119）。
- 在等待救护车到来之前，不要对伤者进行不必要的移动，根据电话中的指示进行止血等能力范围内的急救措施。
- 无论是否有人受伤都必须要向警察通报（电话号码：110）。
- 在警察到来前，不可离开事故现场。
- 警察到来后，向警察说明事故情况，并请警察对现场进行勘察确认。



4-3

医生的诊断

- 即使事故发生当时感觉没有受伤或是轻伤，但是也存在事后发现是重伤的情况。
- 最好尽快接受医生的诊断。

更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html>



4-4

交通事故证明书的申请

- 交通事故发生后需要有《交通事故证明书》来为之后的补偿等各种手续做证明。
- 《交通事故证明书》可以向机动车安全行驶中心申请后取得。申请的相关手续请向事故发生时所通报的警察署进行咨询。
- 没有通报警察的事故不可申请《交通事故证明书》。因此，在发生交通事故后请务必向警察进行通报。

机动车安全行驶中心

<https://www.jsdc.or.jp/center/tabid/106/Default.aspx>





1

发生紧急情况时的联系电话

1-1

急病・受伤，火灾等（119）

当发生急病、受伤和火灾时请拨打电话 119。

得了急病时，受伤时

- ① 拨打 119，电话中语音提示会问您“是火灾，还是急病”。请回答“急病”。
- ② 请告知救护车需要到达的详细地点和醒目地标。
- ③ 请告知病人的症状和年龄。
- ④ 请告知您的姓名和联系方式。

下面的网页链接详细介绍了拨打电话叫救护车的方法（多种语言版）

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



发生火灾时

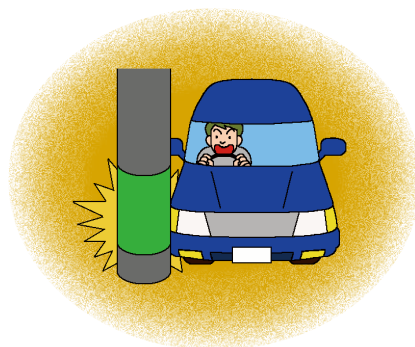
- ① 拨打 119，电话中语音提示会问您“是火灾，还是急病”。请回答“火灾”。
- ② 请告知火灾发生地点。
- ③ 请告知您的姓名和联系方式

1-2 交通事故・犯罪被害等（110）

- 当遭遇交通事故、或遭遇犯罪事件时，希望警察马上前来的话请拨打 110 电话。
- 110 接通后，电话中语音提示主要会提问以下问题，请沉着冷静尽可能正确地回答。

- ① 什么时候，在哪里，发生了什么
- ② 您的姓名和联系方式等
- ③ 事故当事人或犯人的性别、人数、年龄、服装等
- ④ 有无受伤人员

- 如果自己不能打电话，请向附近的人寻求帮助。



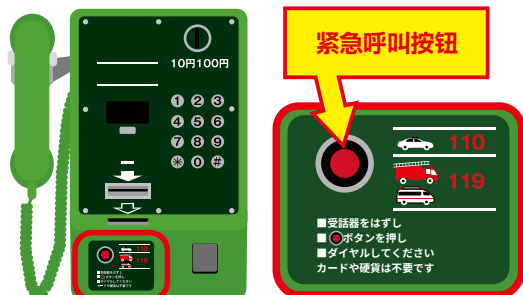
追加提示:

使用公共电话紧急呼叫

您可以使用公用电话拨打紧急电话呼叫 110（警察）、118（海岸警卫队）和 119（消防）。不需要硬币或电话卡。

- 有紧急呼叫按钮（红色按钮）的公用电话
拿起听筒，按下紧急呼叫按钮，然后拨打 110 或其他号码。
- 没有紧急呼叫按钮的公用电话
拿起听筒直接拨打 110 或其他号码。

◆有紧急呼叫按钮的公用电话

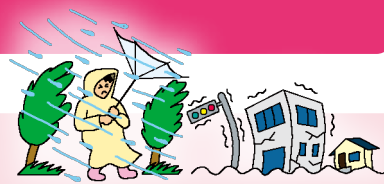


◆没有紧急呼叫按钮的公用电话



2

灾害



2-1

台风及暴雨

- 当季节变化,来自南方的暖空气和北方的冷空气的交界处(前线)在日本上方相遇停滞时,经常会下大雨。
- 台风或前线所伴随的低气压在日本附近通过时,日本会出现大规模的大片降雨。
- 由于受到地形影响,强大的上升气流发生,在同一地区造成大面积积雨云(积乱云)形成,会在同一个地区造成持续性强降雨(暴雨)发生。
- 这样的大雨等天气有可能会引发泥石流或洪水等灾害发生,有可能造成大规模灾害,所以一定要注意。

(1) 河川泛滥

- 由于大雨等造成河川中的水位上涨,河岸决堤,有可能导致洪水发生以及建筑物浸水,甚至将人冲走。
- 为了在洪水中保障自己的生命安全,我们需要采取以下行动。

准备

平时就要使用防灾地图等,提前确认好有浸水危险的地点、避难地点、以及从自家等到避难地点的安全路径,这一点至关重要。

追加提示:

防灾地图

可能会发生灾害地区的地图

更为详细的资讯请查询以下网页:

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



大雨时

- ① 参考气象厅等发布的防灾气象信息等,当认为有危险时请自行决定避难。
- ② 市区町村发布了避难信息后,马上离开危险场所,到安全的场所进行避难。
- ③ 关于避难的方法请参照“3 避难”。

(2) 泥石流

泥石流是由于大雨或地震引起的山体滑坡或悬崖崩塌导致泥石、树木与水混合流出而发生的灾害。滑落的泥石或树木可能造成建筑物毁坏或被掩埋，或是堵塞道路交通。

为了能够在泥石流发生时保证生命安全，请采取以下行动。

准备

平时就要使用防灾地图等，提前确认好容易发生泥石流的地点、避难地点、以及从自家等到避难地点的安全路径，这一点至关重要。

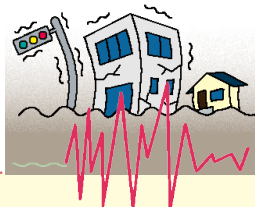
下大雨时

- ① 参考气象厅等发布的防灾气象信息等，当认为有危险时请自行决定避难。
- ② 市区町村发布了避难信息后，马上离开危险场所，到安全的场所进行避难。
- ③ 避难方法请参照“3 避难”。

2-2

地震

- 在日本周边存在多个板块，板块受力复杂，因此日本也是全世界屈指的地震多发地带。
- 地震发生时，首先，自己的生命自己保障，同时，与地区人民共同协助保证生命安全，这种意识极其重要。
- 为了在地震发生时确保生命安全，务必从平时就要做好以下措施。



做准备

- ① 与家人商量并决定地震发生时前往哪个避难所。
- ② 参加地区举办的防灾训练，了解地区的对策。
- ③ 预备至少三天（最好一星期左右）的食品、饮用水，以及受伤时可应急处理物品的准备。
- ④ 为防止家具倒下要提前固定好家具。充分考虑家具的摆放位置，保证家具倒塌也不会砸到人。

追加提示:

震级与震度

- 震级是指地震的大小，用数值表示地震规模。震级值每加一级，能量就会增加约 32 倍。
- 震度是指一个地区受地震影响所摇晃的程度。气象厅把震度分为 10 个等级（0、1、2、3、4、5 弱、5 强、6 弱、6 强、7）。
- 以上信息可通过电视、收音机以及网络等平台获取。

地震发生时

一旦地震发生,请冷静采取行动。根据地震发生时所在的场所的不同,采取的行动也不同。应怎样采取行动,请注意以下几点。

① 冷静采取行动

- 在家中或建筑物内时
为了防止因摇晃导致掉落物砸到头部,请躲在结实的桌子下,等待地震结束。
- 在外出途中时
如果在建筑物的附近,会有广告牌、建筑物的墙壁或者窗户玻璃等脱落的情况,所以请用书包或手提包等保护头部,并到安全的场所避难。
- 在开车时
如果感到摇晃请不要慌张,将车停靠在道路的左侧并关掉发动机。将车钥匙留在钥匙孔里下车,徒步到安全的场所避难。

② 对火的处理

地震时一旦发生火灾,损失就会更大。

- 等到摇晃变小,关掉厨房及室内取暖器等等的开关。
- 如果失火,请用灭火器尽量把火扑灭。
- 即使地震结束,也会有燃气泄漏的可能性,请尽量不要开火。

③ 到安全的场所避难

地震时,因房屋倒塌,火灾等缘故而可能发生危险情况。

- 在山附近有悬崖塌落等的可能性,等摇晃变小,请立即到所居住的市区町村所指定的避难场所进行避难。
- 地震导致的停电恢复后,有可能因电引发火灾,避难前请拉掉电闸。

④ 邻居协助,互相帮助

灾害发生时,邻里间的互相帮助非常重要。

- 尤其需要提醒独居的高龄者以及残障人士,互相协助,互相帮助。

⑤ 获取正确的信息

大地震发生过后,通常会有许多消息传播。

- 注意根据电视、收音机、手机或防灾行政无线等信息,获取最新最正确的信息,冷静行动。

追加提示:**紧急地震速报**

- 当气象厅预测有强烈摇晃时发布紧急地震速报(警报)。
- 紧急地震速报是以电视、收音机、手机以及防灾行政无线等方式播送。

有关地震与紧急地震速报的影像(英语·中文·韩语·日语)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html

看到或听到紧急地震速报时,首先要确保自身安全,切勿慌张!



2-3 海啸

- 海啸是指海底发生大地震时，因震波的动力而引起海底上升、下降，剧烈的起伏。由此海面发生变动，形成巨大的波浪，向四面八方传播。
- 虽有“海啸发生之前，会出现退潮现象”的传言，但未必会发生退潮。



准备

为了在海啸发生时保住性命，平时要使用防灾地图等确认好避难所，并确认好从自己家到避难场所之间的安全路径也非常重要。

海啸（要）发生时

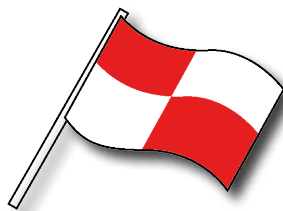
看到海啸已靠近海岸才开始想要准备避难时为时已晚。避难时请注意以下几点。

- 若在海边以及河口附近感到强烈的震感时，即使是微弱的摇晃，若长时间感到地震缓慢发生时，请立即离开海岸以及河口，到高台或高楼等高处进行避难。
- 即使感觉不到震感，若气象厅发布海啸警报，或市区町村下达避难指示时，请立即离开海岸以及河口，到高台或高楼等高处进行避难。
- 从电视、收音机、手机、防灾行政无线、英语版的气象厅网页或 Safety tips 等平台获取正确的信息。
- 因海啸是反复发生的，所以在警报、预警解除之前，不要靠近海岸与河口。

追加提示：

海啸旗帜

- 自 2020 年 6 月起，开始了在海水浴场等处以红白格子旗“海啸旗帜”来视觉性通知大型海啸警报、海啸警报、海啸注意报已发布的举措。
- 通过使用“海啸旗帜”，可向听障人士、因海浪声或风声的影响而难以听到声音的游泳者以及外国人通知海啸警报等的发布。



关于“海啸旗帜”（日文）

https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/tsunami_bosai/tsunami_bosai_p2.html



关于“海啸旗帜”（英文）

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html

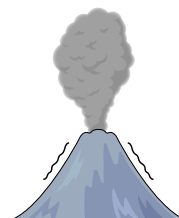


2-4 火山喷发

- 日本有 111 座活火山。
- 火山喷发时，可能会有危及生命的严重灾害发生。
- 为了在火山喷发时保障生命安全，请采取以下行动。

准备

- 请事先使用防灾地图等，确认好火山现象可能会波及的范围。
- 登山时做好以下准备。



- ① 确认火山喷发警告或警戒的等级、以及防灾地图等有关火山的信息。
- ② 提交登山申请。
- ③ 准备通讯器材还有安全帽等。

追加提示:

火山喷发警戒等级

- 根据火山活动情况发布的信息，以便让人立刻了解“需要警戒的范围”和“应如何采取行动”。
- 日本的活火山中，已针对 49 座火山进行了应用。
- 喷发警戒等级为以下 5 个等级。

等级 5	避难（需要离开危险的居住区域前往避难等）
等级 4	高龄者等开始避难 （在需要警戒的居住区域做好老年人等需要照顾的人士、居民的避难准备等）
等级 3	进山管制（根据情况做好老年人等需要照顾人士的避难准备等。 禁止登山、限制入山等。对进入危险地区进行管制等）
等级 2	火山口周边管制（对进入火山口周边进行管制等）
等级 1	对活火山进行注意（无需特别举措）

关于喷发警报・警戒等级（英語）

<https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/English/level.html>



火山（要）喷发时

- 根据气象厅发布的喷发速报，喷发警报以及喷发警戒等级，必要的话自行判断后进行避难。
- 市区町村发布避难指示等信息时，马上到安全的场所进行避难。
- 如在登山时收到上述信息，或遇到火山喷发时，为防止落石请采取以下行动。

- ① 立即远离火山口。
- ② 到山中小屋、避难所或者岩石后面避难。
- ③ 佩戴安全帽等保护头部。

3

避难

3-1

避难场所

避难场所指，为了在灾害中确保人身安全，可临时避难的场所与设施等。

灾害（要）发生时

- 参考避难信息，离开危险场所，迅速到安全场所避难。
- 事先确认好所居住地区的避难场所。
- 避难场所可从防灾地图、各市区町村的网页上进行确认。
- 如前往避难场所反而会引发危险时，如洪水已发生等情况，逃到其他安全的场所（如躲进附近结实（牢固）的建筑物内。若仍有困难时，逃到家里的2楼以上稍微安全的地方）等，尽可能地采取保障生命安全的行动。

3-2

避难信息

避难信息是指，灾害（要）发生时，催促人们进行避难的信息。

具体有以下的避难信息。

警戒等级3 高龄者等开始避难

- 什么样的信息？
因存在灾害发生的危险，针对避难时需要花时间的高龄者以及幼小的儿童等，催促避难的信息。
- 若发布了上述信息，以下的人请离开危险场所，开始避难。

- ① 老年人
- ② 残障人士
- ③ 儿童
- ④ 其他凭自身能力难以避难的人，以及避难时需要花时间的人（如孕妇等）
- ⑤ 跟随上述①～④的人
- ⑥ 感到危险的人

其他人也要在这一阶段视需要采取行动，或中止日常活动，或开始准备避难等。

警戒等级 4 避难指示

- 什么样的信息？
针对灾害发生的可能性很大的情况发布的信息。
- 若发布了此信息，全员都要离开危险场所，在确保安全的情况下，到以下场所避难。

- ① 避难场所
- ② 安全的亲属、朋友家或酒店、旅馆等

此外，在确认了防灾地图等后，自我判断能够满足以下 3 个条件时，则存在留在室内能够确保安全的可能。

- ① 不属于洪水有可能导致住宅倒塌、坍塌的区域
（住宅倒塌损坏等泛滥预想区域）
- ② 居住在无浸水危险的高层建筑物内
- ③ 储备了充足的水和食品，能够坚持到浸水消退

警戒等级 5 紧急安全确保

- 什么样的信息？
情况进一步恶化，灾害已经发生或迫在眉睫的情况下发布的信息。
- 发布了上述信息时，若还没有进行避难，因会有生命危险，请立即采取确保安全的行动。
如果觉得前往避难场所反而会引发危险时，请立即采取如下行动，以尽量保护生命安全。

- ① 逃到附近坚固建筑物的高处
- ② 逃到家里的 2 楼以上稍微安全的地方等



追加提示:

使用“警戒等级”的避难信息

～什么是警戒等级？～

- 当除了海啸以外的水灾或泥石流等灾害即将发生时，可了解该如何行动的信息。
- 从 2019 年起，避难信息与防灾气象信息同时发布。
- 警戒等级有以下五个阶段。

警戒等级 1 ... 提高应对灾害的准备意识（通过电视或互联网查询河川及雨量等的信息。）

警戒等级 2 ... 准备避难，确认避难行动（自己所在的场所是否为危险场所，如果是危险场所，查询避难所以及避难方式）

警戒等级 3 ... 高龄者等离开危险场所，开始避难（老年人以及儿童等避难时需要花时间的人开始逃离）

警戒等级 4 ... 所有人离开危险场所，开始避难（所有人离开危险场所，逃离到安全的场所。）

警戒等级 5 ... 尽全力采取保障生命安全的最佳行动。（为灾害已经发生或迫在眉睫的情况。**请爱护宝贵的生命！**）

3-3 避难方法

实际避难时，请注意以下几点。

- 避难前必须把火关掉。
- 避难时尽量减少携带物品并把东西背在身后，尽量使双手可自由使用。



追加提示:

灾害用留言服务

- ・ 在发生大地震时，会有电话无法接通的状况。
- ・ 在这种情况下，会提供灾害用留言服务。

总务省的网页也登载了相关概要：

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html



灾害用专线（171）

通过用固定电话、手机拨打“171”，依照使用指南便可以用简单的方法进行留言录音或播放。

更为详细的资讯请查询以下网页：

NTT 东日本：<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

NTT 西日本：<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

NTT 东日本

NTT 西日本



灾害用留言板（web171）（英语・中文・韩语・日语）

可通过电脑或手机，直接输入固定电话或手机号码进行安全与否的登录和确认。

请通过此处使用：

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/>



更为详细的资讯请查询以下网页：

NTT 东日本：<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

NTT 西日本：<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

NTT 东日本

NTT 西日本



灾害用留言板（手机）

手机公司也有提供留言板服务。

请通过此处使用：

NTT docomo：<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI (au)：<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

SoftBank/
Y!mobile：<http://dengon.softbank.ne.jp/>

Rakuten
Mobile：<https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja>

NTT DOCOMO

KDDI (au)

SoftBank/
Y!mobileRakuten
Mobile

更为详细的资讯请查询以下网页：

NTT docomo：https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI (au)：<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

SoftBank：<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

Y!mobile：<https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

Rakuten
Mobile：<https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/info/public-safety/ja/service.html>

NTT DOCOMO

KDDI (au)

SoftBank

Y!mobile

Rakuten
Mobile

3-4 灾害发生时获取有用的气象信息

气象厅在发生灾害时会发布有用的气象信息。
 这些信息可通过电视、收音机、网络等平台获取。

有关大雨以及地震的信息（多种语言版）

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



防災情報

有关灾害的信息，请通过以下网址确认。

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>



KIKIKURU（危险度分布）

可能发生灾害的危险场所，请在地图上确认。

浸水（在地势较低的地方发生的积水灾害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



洪水（河川泛滥的灾害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



泥石流灾害（山体与悬崖崩塌的灾害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



火山喷发警戒等级

火山信息

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.5/137/&contents=volcano&lang=en>



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



追加提示:

大雨特别警报

- 气象厅会发布大雨特别警报
- 大雨特别警报会在预计会出现数十年一次的大雨，即使发生重大灾害也不足为奇的情况时发布。

追加提示:

KIKIKURU (危险度分布)

- 气象厅会参考降雨的预测数据，提供“KIKIKURU (危险度分布)”，将即将有可能发生浸水・洪水・泥石流灾害的场所显示在地图上。
- KIKIKURU (危险度分布) 信息可从气象厅网页上获取，每十分钟进行更新。
- 若通过手机等获取到自己所在地为高危险地区的信息，请尽快避难。

追加提示:

灾害发生时，可获取有用信息的软件“Safety tips”

- 日本为外国游客提供灾害发生时可免费获取有用信息的软件。
- 此软件下载到手机后，会提前收到周边可能发生以下灾害的信息。
 - ① 紧急地震速报（马上会发生强烈摇晃，呼吁保障人身安全的警报）
 - ② 海啸警报（正在发生海啸，呼吁到高处避难的警报）
 - ③ 气象等相关特别警报（发生数十年一次的大雨或暴风等也不足为奇的最高级别警戒的呼吁）
 - ④ 人马上采取保障生命安全行动的警报）火山喷发速报（火山已喷发，呼吁保障人身安全的警报）
 - ⑤ 台风信息（台风已接近，呼吁保障人身安全的警报）
 - ⑥ 中暑信息（警告您注意预防中暑）
- 另外，也可以使用遇到灾害时如何采取行动等有用的信息。
 - ① 灾害发生时，可了解应如何采取行动的流程图
 - ② 与周围的日本人说话时用的交流卡
- 灾害时可收集必要信息的网址链接

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone : <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

Safety tips



Android



iPhone





1

有关日本的住宅

1-1

房产

持有所有权的住宅在日本一般叫做“房产”。虽然“房产”中有一户建（独栋住宅）或公寓等不同形态，不过在建筑或购买房屋时，都需要办理多种手续以及签订合约。

1-2

公营住宅

针对为房屋困扰的低收入人群，地方公共团体以廉价的租金提供出租住宅，都道府县或市区町村会各自设定收入基准等入住条件。

1-3

UR 出租住宅

是 UR 都市机构所管理的住宅，入住时虽要求收入超过 UR 所设定的基准月收入金额等条件，但是如果有一定的居留资格（参照 2-2），也可以入住。

1-4

普通出租住宅

是指一般的出租房屋。根据出租合约支付房租，任何人都可以租住。另外，房屋合约的内容根据各自情况而多种多样，需充分确认。

2

有关入住

2-1

公营住宅

- 因为公营住宅是以为房屋困扰的低所得人群为对象进行出租的，作为管理者的都道府县或市区町村会各自设定收入基准等入住条件。
- 有关外国人，除了通常的入住条件以外，还有可能会加上如有一年以上的居留资格或有居留实绩等条件。
- 若想要入住公营住宅，请到管理住宅的都道府县或市区町村提出申请。
- 入住条件以及申请方式等详情，请向管理想要入住的房屋的都道府县或市区町村咨询。

2-2

UR 出租住宅

- 要求收入超过 UR 都市机构所设定的基准月收入额。
- 对于外国人，有必要继续居住者，居留资格为外交，公用，特别永住，中长期滞留者（包括永住者）均可入住。
- 入住申请方法以及募集状况的确认等，详情请到 UR 营业中心等咨询。

2-3

普通出租住宅

- 为了外国人能在日本顺利找到普通出租住宅，目前正在着手编写《在日租借房屋指南》、《外国人用出租房屋入住手册》敬请关注。
- 在《在日租借房屋指南》中，有以下寻找房屋的有用信息，请做参考。

- ① 在日本寻找租赁房屋的方法・签合约的流程
- ② 必要的材料以及费用
- ③ 入住手续
- ④ 日本房屋的居住使用规则
- ⑤ 退租手续
- ⑥ 租住房屋时须知的房地产用语 等



- 《外国人用出租房屋入住手册》则介绍有在日本租赁房屋时可有效利用的基本信息、以及可使用外语的房屋中介公司网站等。

国土交通省网页

更为详细的资讯请查询以下网页：

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html



《在日租借房屋指南》

日语－ JAPANESE －	http://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf
英语－ ENGLISH －	http://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf
中文－ CHINESE －	http://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf
韩语－ KOREAN －	http://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf
西班牙语－ SPANISH －	http://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf
葡萄牙语－ PORTUGUESE －	http://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf
越南语－ VIETNAMESE －	http://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf
尼泊尔语－ NEPALI －	http://www.mlit.go.jp/common/001316937.pdf
泰语－ THAI －	http://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf
印度尼西亚语－ INDONESIAN －	http://www.mlit.go.jp/common/001312584.pdf
缅甸语－ MYANMAR －	http://www.mlit.go.jp/common/001312587.pdf
高棉语－ KHMER －	http://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf
塔加洛语－ TAGALOG －	http://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf
蒙古语－ MONGOLIAN －	http://www.mlit.go.jp/common/001312591.pdf



《外国人用出租房屋入住手册》

<https://www.mlit.go.jp/common/001334734.pdf>

外国人可租借的房屋信息

<https://safetynet-jutaku.mlit.go.jp/guest/index.php> (日语)





1

生活中的规则

1-1

垃圾



(1) 处理垃圾基本规则

处理垃圾时，需要遵守以下事项。

- 按垃圾种类，遵守规定处理垃圾的场所与时间
- 在哪里，扔哪种垃圾，遵循所居住的市区町村的规定

※ 一般来说，垃圾应在垃圾收集日当天早上扔出。

※ 不回收指定种类外，以及指定场所以外的垃圾。

※ 根据所居住的市区町村不同，有可能需使用市区町村指定的收费垃圾袋。

垃圾种类举例（应遵从所居住的市区町村的规则）



可燃垃圾	在厨房等使用的生活垃圾或纸类垃圾等
不可燃垃圾	碎碗或碎杯、金属、玻璃等
资源垃圾	玻璃瓶、铝罐、塑料瓶、报纸、书、塑料盒、纸箱等
特大垃圾 处理时可能需要处理费以及回收费	桌子、椅子等家具，自行车、被褥等
家电垃圾 处理时可能需要回收费	空调、电视、电冰箱、冰柜、洗衣机・衣服烘干机等

追加提示:

烹饪后所剩油脂

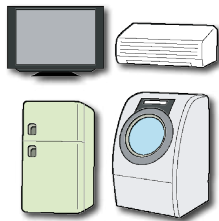
不要直接倒入洗菜池里。在锅里放入纸巾吸油或用凝固剂使油凝固后再扔，请按照所住市区町村的规定处理。

追加提示:

家电垃圾

更换或丢弃以下家电时，需要支付所弃家电的回收再利用费用及收集搬运费用。

- 空调
- 电视
- 电冰箱、冰柜
- 洗衣机、衣物烘干机



此外，废弃时，需要向拥有收集、搬运资质的企业提出委托。如不知道该委托哪家企业好，请咨询所居住的市区町村。

回收再利用费用的收款方、旧品接收方

① 买新换旧的情况

- 购买新品的商店

各店铺回收方式不同，详情请直接咨询店铺。

② 非买新换旧，只是废弃的情况

- 购买旧家电的店铺

如果不知道购买的是哪家店，请咨询所居住的市区町村。

(2) 非法丢弃等（非法丢弃垃圾）

在所规定的地点以外的任何场所都不能乱扔垃圾。

在所规定的地点以外的场所乱扔垃圾，将有可能受到刑事处罚。

请遵照所居住的市区町村的相关规则丢弃垃圾。

另外，大部分的市区町村都制定了禁止在路边乱扔空罐、烟头等的相关条例。违反相关条例有可能会受到行政・刑事处罚，切勿随地乱扔。

1-2 噪音

对日本人来说，发出很大的声音被认为是会给他人带来困扰的行为。

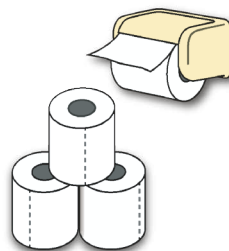
- 在大声说话、聚会、看电视和听音乐的音量等方面上，请注意不要给附近的人造成困扰。
- 早晨如要洗衣服或者使用吸尘器、洗淋浴等，请注意不要发出很大的声音。
- 特别注意在楼房、公寓等集体住宅中，请不要发出很大的声响。



1-3 卫生间

日本的水洗式卫生间

- 请务必使用卫生间内的卫生纸。
- 使用后的卫生纸请投入便器冲走。
→有的国家有把使用后的卫生纸扔到卫生间内设置的卫生桶里的习惯，但在日本，只要使用卫生间内提供的卫生纸，几乎不会发生堵塞的情况。
- 百货商店或车站的卫生间里会有很多按钮，冲水的按钮一般会标识有 **流す (FLUSH)** 字样。



1-4 使用手机

- 边走路边操作手机容易碰撞到其他人，造成他人或自己受伤，所以禁止一边走路一边操作手机。
- 骑自行车、开车时操作手机属违法行为。



1-5 电车、巴士里

电车、巴士内均属公共场所，请注意以下事宜。

- 大声说话是被视为缺乏礼仪的行为。
- 在列车车厢内、巴士内使用手机通话，在日本是缺乏礼仪的行为。
- 开大音量听音乐也会影响到他人。请注意不要让耳机漏出声音。
- 车厢内拥挤时双肩背包如依旧背在身后，会碰撞到其他人而造成不必要的麻烦。

1-6

温泉·澡堂

- 温泉·澡堂等公共洗浴场的使用顾客人数多且不固定，使用时请遵守以下规则。
- 请洗净身体后再进浴池。
- 不可以把毛巾放进浴池内。
- 不可以浴池内使用香皂或洗发液等洗澡或洗发。
- 有的洗浴设施禁止有纹身（刺青）的人入内。

1-7

表示禁止的标识

各种表示“禁止”某种行为的标识。

一般的禁止标识。



在标有禁止标识的场所，请遵守规定。



“禁止游泳”



“禁止吸烟”



“禁止使用手机”

2

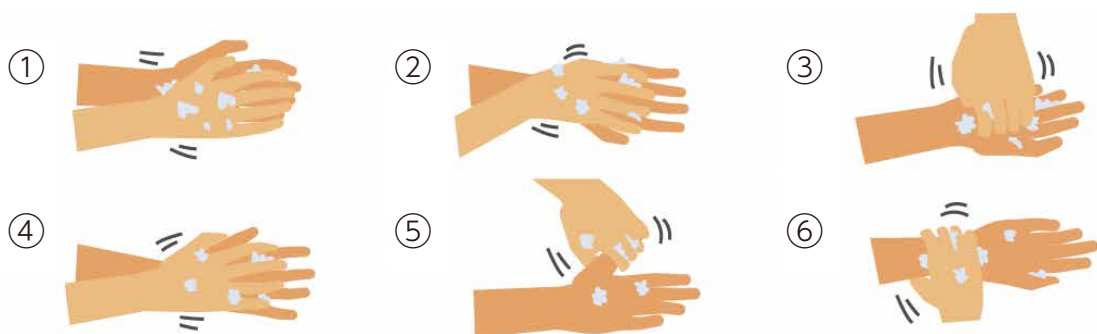
感染症的预防

在日本，特别是空气干燥的冬季，会有感冒、流感等感染症的流行，也会有由新型病毒等导致的以前未曾有过的感染症的流行。在此将向您介绍预防感染症流行的基本方法。感染症流行时，每个人都要注意以下几点。

2-1

洗手

用香皂通过流水洗手，是物理性除掉手指等部位所附病毒等的有效方法。从外面回来或做饭前后，以及饭前等时候，均要洗手。洗手程序为以下。



- ① 用流水充分淋湿双手后，涂上肥皂，认真揉搓手掌。
- ② 揉搓手背，向外伸展。
- ③ 认真揉搓指尖和指甲缝隙。
- ④ 清洗指缝。
- ⑤ 用扭转的方式清洗拇指和手掌。
- ⑥ 不要忘记清洗手腕。

※ 用香皂洗完手后，用流水充分冲洗，然后用干净的毛巾或纸巾仔细将手擦干。

2-2 咳嗽礼仪

咳嗽礼仪是指为防止将感染症传染给他人,在咳嗽、打喷嚏的时候,要以口罩、纸巾、手绢、袖子、手臂内侧等遮住口鼻。

咳嗽、打喷嚏时,做到以下几点。

- 佩戴口罩,遮住口鼻。
- 没有口罩时,要以纸巾遮住口鼻。
- 猛然间发出咳嗽或打出喷嚏时,要以袖子或手臂内侧遮住口鼻。

此外,佩戴口罩时方法要正确。请按照以下程序佩戴口罩。

- ① 要完完全全地同时遮住口鼻
- ② 将耳挂挂到耳朵上。
- ③ 直至鼻子处均要无缝隙地遮严。

2-3 湿度

如果空气干燥,呼吸道粘膜的防御功能会变得低下,容易感染疾病。特别是在容易干燥的室内,如果用加湿器等来保持适当的湿度(50-60%),效果会很好。

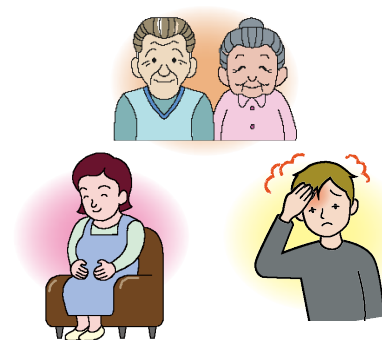
2-4 休息与营养摄取

为提高身体的抵抗力,平时要注意进行充分的休息并保持营养均衡。

2-5 外出

通过飞沫传染的感染症流行时,戴口罩可有效防止感染。特别是高龄人士、有基础疾患的人士、接受治疗的癌症患者、孕妇、身体不好的人士等要注重预防。

感染症流行和去人多的地方时,尤其要注意。



3

生活所需

3-1

地区生活

(1) 社区团体（自治会・町内会）

在日本，居住在地区内的居民自发地组成团体，组织各种活动，以实现建设易居住、可安心生活的社区的目的。活动所需费用由会员承担。

主要的活动内容

- 应对地震和火灾的防灾训练
- 护送儿童上下学的活动
- 针对老年人、残障人士的福利活动
- 市政府等部门所发通知的传阅
- 以增进会员友谊为目的的集会、运动会等活动。等等。

详情请向所居住的市区町村咨询。



(2) 近邻间的交往

- 平时请留心与附近居民寒暄、积极参加各种社区活动，不仅有助于避免与附近居民产生纠纷，还能及时获得所在地区应引起注意的重要信息。
- 在发生灾害时也可以互相帮助。

3-2

安全防范

为了避免遭遇偷盗和性骚扰，请注意以下事项。

- 外出时，一定要锁好家里的门和窗。
- 汽车、摩托车、自行车停放时，一定要上锁。
- 随身携带提包或钱包等重要物品时，不要将其放在自己的视线范围外。
- 晚上尽量不要走暗黑的、行人稀少的地方。
- 在安全防范方面，如有不清楚或感到不安的地方，可以向附近的警察署咨询。

3-3 日常生活中必要的服务

(1) 用电

新用户用电

要开始用电，需要做好以下几点事项。



- ① 确定开始用电的日期。
- ② 通过互联网或电话向供电公司提出申请。
- ③ 在开始用电当日，打开路由器的开关。

但是，根据合约内容及住房设备的不同，有时需请供电公司的人上门安装。如属此种情况，供电公司会有通知，届时请留意。

电费及支付方法

- 根据不同的用电方式，制定了不同的计价种类。用户可选择适合自己用电方式的供用电合同。
- 基本上根据所用电量来确定金额，但不管用电量多还是少，每月都需支付一定金额的“基本费用”。
- 电费可通过银行储蓄代扣，在便利店、银行支付，信用卡支付等方式进行缴费。
 - ※ 所用电量每月一次由供电公司的人对各住所设电表的数值进行远程或现场确认。
 - ※ 关于用电量和电费由供电公司每月寄用电量通知给用户。
 - ※ 关于供电合同的内容可通过签合同前后由相关供电公司提供的资料予以确认（也有公司通过网页等提供）。

用电终止

要终止用电，需要做好以下几点事项。

- ① 确定终止用电日期。
- ② 通过互联网或电话向供电公司提出申请。

在终止用电当日，基本上无需用户在场。但如工作人员在房屋外无法确认到电表，则需要用户在场。如属此种情况，供电公司会发送通知，届时请留意。

为避免给下一位租户带来不必要的问题，请务必在搬出时留下余裕的时间提前完成必要的合同终止手续。

困扰于供电公司的推销行为，以及在签约等方面有困难的人士请咨询以下窗口

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



※ 本窗口无法得知您与电力公司签订个别合同的内容及账单等信息。详情请咨询您签订合同的电力公司。
此外，也不提供咨询者和事业者（企业）之间的中介和仲裁服务。

(2) 燃气

燃气的种类



- 普通家庭可以使用的燃气有 13A 都市燃气和 LP 燃气等，根据成分和燃烧特性可分为几种类型。
- 在家中使用的燃气机器请选择与燃气种类相匹配的产品。
- ※ 如使用与燃气种类不匹配的燃气机器，有可能引起火灾或不完全燃烧，十分危险。使用燃气时，请打开窗户，进行通风。
如果在使用燃气设备时闻到煤气味，请立即停止使用燃气，打开窗户进行通风，并且不要使用打火机或其他明火。请勿触摸任何电灯开关。请立即联系燃气公司。

新用户使用燃气

- 要开始使用燃气，需要做好以下几点事项。

- ① 确定开始使用燃气的日期。
- ② 通过互联网或电话向所居住地的燃气公司申请使用燃气。

※ 在开始使用燃气当日，燃气公司的人会到场，检查设备无误后便开始供应燃气，并讲解燃气机器的使用方法。

燃气费及支付方式

- 居住地的燃气公司会根据用户的燃气使用方式推荐适合您的燃气计费方式。
- 燃气费用基本上是固定基本费用与随每月实际燃气使用量增减而计量得出的费用的合计，按月计算收取费用。
- 燃气费可通过银行储蓄代扣，在便利店、银行支付，信用卡支付等方式缴费。
- ※ 燃气使用合同内容可通过签合同前后燃气公司所提供的资料予以确认（也有公司通过网页等提供）。

燃气使用终止

- 要终止使用燃气，需要做好以下几点事项。

- ① 确定终止使用燃气的日期。
- ② 通过互联网或电话向燃气公司提出解约申请。

※ 事先准备好每月送达的燃气使用量通知单（也有公司通过网页等提供），将上面的“お客様番号（客户编号）”告知给燃气公司，这样手续会进行得更顺利。

工作人员将于燃气使用终止日关闭燃气计量表。如因住宅条件等原因，工作人员不能直接确认到燃气表的情况，燃气用户或代理人需到场。

为避免给下一位租户带来不必要的问题，请务必在搬出时留下余裕的时间提前完成必要的合同终止手续。

困扰于燃气公司的推销行为，以及在签约等方面有困难的人士请咨询以下窗口

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



※ 本窗口无法得知您与燃气公司签订个别合同的内容及账单等信息。详情请咨询您签订合同的燃气公司。

此外，也不提供咨询者和事业者（企业）之间的中介和仲裁服务。

(3) 自来水

新用户使用自来水

因搬家等需重新开始使用自来水的用户，需与所居住的市区町村的自来水负责部门或自来水运营公司先取得联系，申请使用自来水。



详情请向所居住的市区町村咨询。

自来水费

自来水费的支付与请款，详情如下。

- ① 水费由所居住的市区町村的自来水公司各自决定。自来水公司通过仪表确认用户的用水量，根据用水量向用户收取费用。
- ② 水费为“基本费用”和“计量收费”的合计金额。“基本费用”根据水表的口径大小而定，口径越大，金额越高。“计量费用”则根据实际用水量来确定金额，即自来水的使用量越多，金额越高。
- ③ 水费的可支付方式因自来水公司而异。一般来说可以在银行储蓄代扣，在银行、便利店支付等支付方式中进行选择。

3-4

手机



(1) 手机业务合约

- 签手机业务合约时需提供本人有效证件。
- 确认本人身份有以下方法。将记载有姓名、出生年月日、现住址等事项的正式资料（本人有效证件）

- ① 出示给手机运营商
- ② 通过邮寄或网站传送等方式向手机运营商提供其复印件

- 例如以下证件均可作为本人有效证件使用。

- ① 在留卡
- ② 驾驶执照
- ③ 个人编号卡
- ④ 护照（需记载现住址）

- 若您还未成年，需要提供以下所有资料

- ① 您本人的有效证件
- ② 监护人同意书

- 为办理话费支付手续，需以下任意其中一项。

- ① 信用卡
- ② 日本国内银行账户的储蓄卡
- ③ 日本国内银行账户的存折

- 有的电信公司在公司网站设有外文页面或在店铺提供外语服务。
- 可事先确认签订合约时所需的资料或咨询有关手机服务等方面的问题。

（2）签订合约与使用手机时的注意事项

- 有一些品质恶劣的中间人以“我来替你签合约”为由接近您，然后擅自使用您的本人有效证件与电信公司签约并用于犯罪。
- 委托他人签合约时，请自己也确认合约内容。
- 若未经电信公司许可就将已签订合约的手机转让给他人，将作为违法行为受到处罚。如果因回国等原因不再使用手机，请联系移动电话服务供应商取消或转让服务。

3-5

银行账户



（1）开设银行账户

- 可在银行网点窗口办理开户手续。有的银行可以通过邮寄、智能手机应用程序、电脑等途径办理。通常储蓄卡会在几日后邮寄到本人家里。
- 办理银行开户手续时，请携带以下证件。

- ① 本人有效证件（例：在留卡）
- ② 印章（有的银行可用本人签名）
- ③ 工作证或学生证（没有时请同公司或学校的人一同到场）

- 如对用日语交流感到不安，就请一位能长期帮助您的人（您所属公司或学校的人）为您翻译。

(2) 如住址和在留期限有变化，应立即向银行申报

- 如住址、在留期限、在留资格、工作单位等的信息有变化，请立即与开户行取得联系。此外，也存在银行主动发出联系，向你确认信息是否有变更的情况。
- 如果在住址、在留期限、在留资格、工作单位等的信息有变化时未进行联系，或在银行提出确认要求时不予回应，账户有可能无法继续使用。

(3) 注销不用的银行账户

- 因回国等原因不再使用银行账户时，请注销该银行账户。注销手续在银行网点窗口即可办理。
- ※ 银行账户（储蓄卡、存折、登录 ID 和密码等）的买卖、转让、受让是犯罪行为，绝对不要做。违反者将被处以一年以下有期徒刑或 100 万日元以下的罚款。

(4) 不利用非法银行

- 从事银行业需要国家的执照许可。
不能委托非法银行或不被国家认可的人支付金钱或向外国汇款。
- 如果不清楚是不是非法银行的话，请找公司等商量。

(5) 其他

- 金融厅制作了名为《用于在日本生活的银行账户和汇款的使用方法》的小册子（已翻译成包括中文在内的 15 种语言），供打算长期居住在日本的外国人士需要了解的如何利用储蓄账户和汇款等信息。敬请利用。

需要了解更多信息，请访问以下网站：

<https://www.fsa.go.jp/news/30/20190411/20190411.html> (日文)

<https://www.fsa.go.jp/news/r1/20191004/20190411.html> (英文)



3-6

邮局

- 日本的邮局和邮筒的标志是“〒”，以红色为基调。
- 邮局可提供以下服务。

- ① 可向国内、国外地址寄送信件、明信片、包裹。（※ 注 1）
- ② 可进行储蓄（※ 注 2）、转账、汇款、支付各种公共费用等。
- ③ 可加入生命保险。

※ 1 邮局设有客户服务咨询中心（英语），可咨询有关寄送信件、明信片或包裹的事宜。

日本邮政网站（英文）：

https://www.post.japanpost.jp/index_en.html



※ 2 针对开户，邮局设立了“多语言呼叫中心”。（TEL：0570-023170）

支持语言：英语、中文、韩语、越南语、印尼语

呼叫中心信息指南网站：

<https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.html>



4

公共交通

4-1

I C 卡

(1) 基本功能

交通系统 I C 卡可以用于支付各铁路客运公司所运营的电车、巴士等的交通费。在此对一般交通系统 I C 卡的功能进行说明。

- 事先为 I C 卡充值，可以省去在售票机买票的时间和麻烦。
- I C 卡可在车站的售票机、窗口，以及巴士营业所等场所购买。
- 乘车费有时会比现金支付便宜。

(2) 记名卡

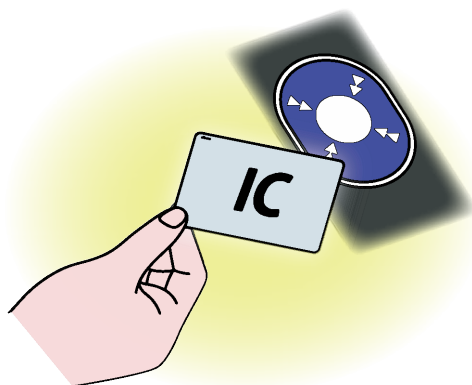
- 即上面记载着使用者姓名的交通卡。
- 需要登记姓名、电话号码、出生年月日、性别。
- 交通卡丢失时可以重新发行。

(3) 不记名卡

- 不记载使用者姓名。
- 交通卡丢失时不能重新发行。

(4) 预存金（押金）

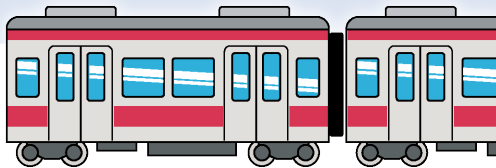
- 一般在购买交通卡时要存入一定的预存金。
- 此预存金在归还 I C 卡时返还。



4-2

铁路

日本的铁路交通发达，是人们在日常生活中如上下班上下学等常使用的一种交通方式。

**(1) 使用铁路**

使用铁路时的基本步骤如下：

- ① 看线路图确认目的地。
- ② 在车站购买至目的地的车票，通过检票口进站。（如使用交通系统 IC 卡，可在检票机上刷卡通过检票口。）
- ③ 根据车站内指示牌，找到开往目的地的列车所停靠站台。
- ④ 在站台上等待列车时，请站在白线或黄色方块的内侧。
- ⑤ 到达了目的地，请使用去时购买的车票通过检票口。（如使用交通系统 IC 卡，可在检票机上刷卡，交通费将从储值额中自动扣除。）

(2) 车票的种类

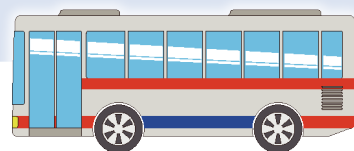
① 普通车票	乘坐列车时所需的车票。
② 月票	上下班或上下学时，以一个月为单位反复乘坐某一区间的情况所使用的一种车票。比同一区间的普通车票便宜。有 1 个月、3 个月、6 个月等期间的设定。

(3) 其他种类的车票

乘坐特快列车或使用车厢内特别设备时，除普通车票外还需购买以下车票（料金券）。

① 特快券	乘坐新干线或特快列车时所需的车票。
② 指定坐席券	享受指定坐席时需购买的车票。有的跟特快券成套售卖。
③ 绿色车厢券 (green ticket)	享受高档车厢时需购买的车票。

4-3 巴士



(1) 长距离路线的巴士（长途巴士）

- 一般需要在乘车前买票或完成支付。

(2) 在一定区域内，沿固定路线行驶的巴士（路线巴士）

① 不管坐几站乘车费都一样的情况

- 上车时将乘车费投入收费箱。
- 若使用交通 IC 卡，请在收费箱上的刷卡处刷卡。

② 乘车费随乘坐距离变化而不同的情况

- 上车时领取印有号码的整理券，下车时，看司机座位上方电子板确认整理券的号码，按号码下面提示的金额支付乘车费。
- 若使用交通 IC 卡支付，请在上车和下车时都刷卡。刷卡次数总共两次。