

# 日本生活指南

## 在日生活不可不知的重要信息

### 前言

本指南写给即将在日本展开生活的各位。

获得正确信息，可帮助各位在日本顺利生活。

这份指南为各位整理出在日生活所必须掌握的基本信息。

指南中附有一Checklist，列出入境日本后一个月内及三个月内分别应完成的事项，欢迎善加利用。

祝福各位在日本能拥有安全愉快的生活。

第2版  
(2012年8月改订)

外务省

### 紧急联络电话

- 警察 电话:110
- 急救 电话:119
- 火灾 电话:119



### 紧急状况用语

- 助けて(TASUKETE) 救救我!/救命!
- 泥棒(DOROBOU) 小偷/强盗
- 警察(KEISATSU) 警察
- 火事(KAJI) 火灾
- 救急車(KYUUKYUUSHA) 救护车
- 病院(BYOUIN) 医院
- 急いで(SOIDE) 快一点
- 止めて(YAMETE) 住手
- 出て行って(DETEITTE) 出去!
- 痛い(ITAI) 疼痛
- 暴力(BOURYOKU) 暴力
- 病気(BYOUKI) 生病
- 事故(JIKO) 意外
- 怪我(KEGA) 受伤
- 地震(JISHIN) 地震
- 高台(TAKADAI) 高地
- 避難(HINAN) 避难
- 日本語話せません(NIHONGO HANASE MASEN) 我不会说日语

若欲取得更详细的信息，请参考以下网站。  
本指南参考(财)自治体国际化协会制作之《多语种生活信息》整理而成。

- 外务省  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>
- 内閣府 定住外国人施策推进室  
<http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/index.html>
- (财)自治体国际化协会(CLAIR)  
<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>
- 总务省 外国人住民基本台帐室(住民登陆)  
[http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_gyousei/c-gyousei/zairyu.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html)

### 咨询窗口一览

(※部分语种，只有限定工作日接受咨询。)

#### 综合窗口

- 外国人综合咨询中心  
(日语, 中文, 英语, 葡萄牙语, 越南语, 西班牙语, 印尼语, 孟加拉语)  
电话:03-3202-5535

#### 法律问题

- 日本司法支援中心(日语, 英语)  
电话:0570-078374

#### 人口买卖问题

- NGO人口买卖问题女性咨询中心(日语, 英语, 菲律宾语, 泰语)  
电话:03-3368-8855, 045-914-7008

#### 就业问题

- 东京外国人雇用服务中心(日语, 英语, 中文)  
电话:03-5339-8625
- 大阪外国人雇用服务中心(日语, 英语, 葡萄牙语, 西班牙语, 中文)  
电话:06-7709-9465
- 名古屋外国人雇用服务中心(日语, 英语, 葡萄牙语, 西班牙语, 中文, 菲律宾语, 韩语)  
爱知劳动局劳动基准部监督课  
电话:052-972-0253  
丰桥劳动基准监督署  
电话:0532-54-1192
- 配有口译人员的日本全国公共职业安定所(Hello Work)一览  
(不同的接待处,可以接待语言的种类和时间不同)  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/dl/12048.pdf>  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/gaikokujin/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/gaikokujin/index.html)

### 生活常用日语

- ありがとう(ARIGATOU) 谢谢
- おはよう(OHAYOU) 早安
- こんにちは(KON-NICHIWA) 你好
- すみません(SUMIMASEN) 不好意思
- ごめんなさい(GOMEN-NASAI) 对不起
- 私(WATASHI) 我
- 夫(OTTO) 丈夫
- 妻(TSUMA) 妻子
- 家族(KAZOKU) 家人
- 子ども(KODOMO) 小孩
- 学校(GAKKOU) 学校

### 【Checklist】

(入境后一个月以内须做事项)

#### 住所

- 找到住的地方了吗?
- 签约前是否已充分了解租赁契约内容及居住的条件?

#### 住民登录

- 住民登录(向市役所提出住所申报)了吗?  
→确定住所之后,14天以内必须申报。

#### 医疗·保险

- 知道附近哪里有诊所或医院吗?
- 加入日本的国家保险了吗?(就业者等参加「健康保险」,其他人则可加入「国民健康保险」)

#### 教育

- 决定孩子要上哪所学校了吗?

#### 就业

- 找到工作了吗?  
→若还没找到,可向Hello Work咨询看看。
- 若找到工作,是否已亲自确认过工作条件?

#### 社区生活

- 清楚居住当地垃圾处理的相关规定吗?
- 平常(特别在夜间与清晨)是否有留意避免发出巨大声响(噪音)?
- 平常与邻居碰面时有没有打招呼?
- 是否有参加社区自治会等,维持与社区的联系?
- 是否有参加同国籍人士组成的社团集会,维持与同国籍友人的联系?

#### 灾害

- 知道附近哪里有灾害避难所吗?

(入境三个月内的注意事项)

#### 日语学习

- 是否有在日语学校或日语教室学习日语?

#### 税金与社会保险费用

- 是否依照日本相关规定缴纳住民税等税金及保险费用?

## 入境后一个月以内 应完成的事项

### 住所

日本的住宅分为「民间租赁住宅」，「公住宅」，「自用住宅」3个种类。

承租房屋时必须签订契约，此契约称为租赁契约，契约期间一般为2年。

签订租赁契约时，除了房租以外，尚须支付押金，礼金，中介费等费用。详情请向中介公司确认。

入住公住宅有一定的资格限制，包括必须完成外国人登录以及所得须达一定标准等，详细内容请洽询管理该公住宅之自治团体（役所）或UR都市机构。

「民间租赁住宅」与「公住宅」若无屋主许可，则不能让家属以外的第三人同住。若您考虑抵达日本后先借住在友人家，请记得要尽快找房子，确定自己的住所。

### 住民登录

在日本确定住所之后14天内，须向居住地的市区町村办理住民登录的手续，若是外国人家族居住的话，需要提交外国人家族成员与世带主的关系证明文书。此外，在日本出生的外国国籍（没有日本国籍）的婴儿，自出生之日起14天内，须至市区町村的役所接待窗口提交出生证明，办理住民登陆的手续，要在日本停留自出生之日起超过60天的话，须自出生之日起30天内向当地的入国管理局提出取得在留资格的申请。

住民登录是世带主（居住以及家庭生计的集团内的中心人物）或者是确定住所的本人在市区町村的役所提出申请。

### 在留卡

由法务大臣发给中长期在留者的“在留卡”，是在日本证明身份的证件。16岁以上者必须随时携带在留卡。

## 医疗·保险

### （医疗）

在日本，并非所有医疗机关都能提供日语以外的服务，为了能正确传达症状，就诊时请尽可能请会说日语的人一同前往。日本各都道府县的网页上皆载有医疗机关相关讯息，您可透过这些网页事先确认每家医院所能提供之语言服务。

日本医疗机关分为设有病房且设备齐全之医院，以及住家附近常见的诊所。如须就诊，建议先前往附近就诊，若有需要再转往大型医院接受专门的治疗。

若日常生活上及治疗过程因宗教理由而有特殊限制，又或者本身为过敏体质，请在就诊前告知柜台人员或护士。就诊时请记得携带健康保险证。

此外，若已自行服用药物，也请将该药物带在身上提供医师参考。

### （保险）

所有住在日本的人，一律须加入公家办理的医疗保险。

日本的公家医疗保险可大致区分为2种，分别是任职于公司等事业单位的人所加入之「健康保险」，以及以自营业者及无职业者为对象的「国民健康保险」。

只要加入公家医疗保险，基本上在日本全国皆只须负担医疗费用的30%即可。若未投保，所有医疗费用均需由个人自行承担。

## 教育

日本教育制度基本上分为幼稚园3年，小学3年，中学3年，高中3年，大学4年(短期大学2年)。

日本人有让子女就读小学与中学的义务。居住在日本的国外儿童若达就学年龄（满6至15岁），亦可跟日本学童一样进入当地小学或中学就读（不须额外负担学费）。此外，其他也有以外国籍学童为招生对象之外国人学校。

考虑到孩子的将来，建议可以积极的让孩子在日本就学，相关资讯可洽询居住地所属之市区町村的役所。

## 就业

在日本，对于持有工作资格，在日合法停留的外国人，公共职业安定所（Hello Work）皆提供雇用管理的改善服务，以及实业协助再就业的支援。

另外，找到工作后，请一定要亲自确认劳动条件，这一点十分重要。所谓劳动契约，是指您与雇主之间签订的契约。签约时，雇主会将详细所有薪资，工作时间等条件的书面契约交付给您。若契约以日本书写，可请雇主提供中文译本，请一定要亲自确认过内容。

雇主必须以书面告知的劳动条件如下：

- 劳动契约的期间
- 工作场所，工作时间
- 工作开始与结束的时间，是否需要加班，其他有关休息时间，休假等规定
- 薪资之决定，计算，支付方式，结算时间与支付时期
- 离职相关规定

公司本身若有制定劳动条件与服务规定的[就业规则（公司规定）]，请务必事先确认过内容。

## 社区生活

积极主动的向邻居们打招呼吧！对方或许能够提供丰富的社区生活资讯。初次碰面时可以简单做个自我介绍，说明自己姓名以及在日本所从事的工作等。

生活噪音经常是邻居之间发生冲突的主要原因。除了夜间和清晨须特别注意之外，平时也要留意尽量不要发出扰人的声音。

垃圾处理方式依各市区町村的规定而有所不同，不同种类的垃圾各有不同的倾倒时间。请事先确认好居住当地的垃圾处理规定。

一般而言，日本各市区町村都设有称为[町内会]或[自治会]的居民组织。这类组织的运作由居民所缴纳的会费来维持，只要是当地居民，即使是外国籍也可以加入，入会后便能取得当地生活资讯。

## 灾害

日本是个多地震，多台风之国。为减少这类天灾所带来的灾害，平时就应拟定防害对策，并事先确认好避难场所的位置。

## 入境日本后三个月内 应完成的事项

### 日语学习与母语能力的维持

生活在日本，日语能力是非常重要的的一环。在日本，学习日语的地方可大致区分为日本与学习机构[日本与学校]及其他学习单位。

进入日语学校须缴交学费，其他由市区町村，国际交流学会，民间团体，义工团体等开办的日语教室或讲座则学费较低，甚或是免费，任何人都可以参加。详情可洽询国际交流协会，各都道府县或市区町村的役所。

此外，若担心孩子忘记母语，可参与同国人士的聚会或向外国人学校洽询。建议平时可以收集母语报纸或杂志上有关日本的报道来让孩子阅读。

### 日本的纳税制度

居住在日本的外国人，只要所得达到一定水准，就必须和日本人民一样尽纳税义务。

日本税金可大致区分为缴纳给国家的国税，以及缴纳给各都道府县·市区町村的地方税。

若无故不缴纳税金，将可能无法享受国家或地方政府提供的行政服务，请务必留意。