

日本生活指南

在日生活不可不知的重要資訊

前言

本指南寫給即將在日本展開生活的各位。

獲得正確資訊，可幫助各位在日本順利生活。

這份指南為各位整理出在日生活所必須掌握的基本資訊。

指南中附有一Checklist，列出入境日本後一個月內及三個月內分別應完成的事項，歡迎善加利用。

祝福各位在日本能擁有安全愉快的生活。

外務省

緊急連絡電話

- ・警察 電話：110
- ・急救 電話：119
- ・火災 電話：119



緊急狀況用語

- 助けて(TASUKETE) 救救我！/救命！
- 泥棒(DOROBOU) 小偷/強盜
- 警察(KEISATSU) 警察
- 火事(KAJI) 火災
- 救急車(KYUUKYUUSHA) 救護車
- 病院(BYOUIN) 醫院
- 急いで(SOIDE) 快一點
- 止めて(YAMETE) 住手
- 出て行って(DETEITTE) 出去！
- 痛い(ITAI) 疼痛
- 暴力(BOURYOKU) 暴力
- 病氣(BYOUKI) 生病
- 事故(JIKO) 意外
- 怪我(KEGA) 受傷
- 日本語話せません(NIHONGO HANASE MASEN) 我不會說日語

若欲取得更詳細的資訊，請參考以下網站。
本指南參考(財)自治體國際化協會製作之『多言語生活情報』整理而成。

●外務省

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>

●內閣府 定住外国人施策推進室

<http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/index.html>

●(財)自治體國際化協會(CLAIR)

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

諮詢窗口一覽

(※部分語言無法隨時提供諮詢，請事先洽詢該單位)

綜合窗口

- ・外國人綜合諮詢中心
(日本語、中國語、英語、葡萄牙語、越南語、西班牙語、印尼語、孟加拉語)
電話：03-3202-5535

法律問題

- ・日本司法支援中心(日本語、英語)
電話：0570-078374

人口買賣問題

- ・NGO人口買賣問題女性諮詢中心(日本語、英語、菲律賓加祿語、泰語)
電話：03-3368-8855、045-914-7008

就業問題

- ・東京外國人雇用服務中心(日本語、英語、中國語)
電話：03-3588-8639
- ・大阪外國人雇用服務中心(日本語、英語、葡萄牙語、西班牙語、中國語)
電話：06-6344-1135
- ・名古屋外國人雇用服務中心(日本語、英語、葡萄牙語、西班牙語、中國語)
電話：052-264-1901

- 配有口譯人員之日本全國公共職業安定所(Hello Work)一覽
(葡萄牙語)
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/gaikokujin14/index.html>

生活常用日語

- ありがとう(ARIGATOU) 謝謝
- 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) 對不起
- 私(WATASHI) 我
- 夫(OTTO) 先生
- 妻(TSUMA) 太太
- 家族(KAZOKU) 家人
- 子ども(KODOMO) 小孩
- 学校(GAKKOU) 學校

【Checklist】

(入境一個月內的注意事項)

住所

- 找到住的地方了嗎？
- 簽約前是否已充分理解租賃契約內容以及居住的條件？

外國人登錄

- 完成外國人登錄了嗎？

醫療・保險

- 知道附近哪裡有診所或醫院嗎？
- 加入日本的國家保險了嗎？(就業者參加「健康保險」，其他人則可加入「國民健康保險」)

教育

- 決定孩子要上哪所學校了嗎？

就業

- 找到工作了嗎？
→若還沒找到，可向Hello Work諮詢看看。
- 若找到工作，是否已親自確認過工作條件？

社區生活

- 清楚居住當地垃圾處理的相關規定嗎？
- 平常(特別在夜間與清晨)是否有留意避免發出巨大聲響(噪音)？
- 平常與鄰居碰面時有沒有打招呼？
- 是否有參加社區自治會等，維持與社區的聯繫？
- 是否有參加同國籍人士組成的社團集會，維持與同國籍友人的聯繫？

災害

- 知道附近哪裡有災害避難所嗎？

(入境三個月內的注意事項)

日本語學習

- 是否有在日本語學校或日本語教室學習日語？

稅金與社會保險費用

- 是否依照日本相關規定繳納住民稅等稅金及保險費用？

入境日本後一個月內 應完成的事項

住所

日本的住宅分為「民間租賃住宅」、「公住宅」、「自用住宅」3個種類。

承租房屋時必須簽訂契約，此契約稱為租賃契約，契約期間一般為2年。

簽訂租賃契約時，除了房租以外，尚須支付押金、禮金、仲介費等費用。詳情請向仲介公司確認。

入住公住宅有一定的資格限制，包括必須完成外國人登錄以及所得須達一定標準等，詳細內容請洽詢管理該公住宅之自治團體(役所)或UR都市機構。

「民間租賃住宅」與「公住宅」若無屋主許可，則不能讓家屬以外的第三人同住。若您考慮抵達日本後先借住在友人家，請記得要盡快找房子，確定自己的住所。

外國人登錄

入境日本後，預計在日本停留超過90日以上者(90日內離開日本者不須辦理)，請務必在入境後的90日內向居住地所屬之市區町村的役所辦理外國人登錄。

此外，若您的小孩(非日本籍)在日本出生，請務必在小孩出生後的60日之內辦理外國人登錄。

外國人登錄須由本人親向居住地所屬之市區町村的役所辦理。若未滿16歲，或因病等特殊理由無法親自辦理者，可委由共同生活之滿16歲以上的家屬等代為辦理。

外國人登錄證明書是您在日本的身分證明文件。滿16歲者，外出時請將外國人登錄證明書攜帶在身上。

醫療・保險

(醫療)

在日本，並非所有醫療機關都能提供日語以外的服務，為了能正確傳達症狀，就診時請盡可能請會說日語的人一同前往。日本各都道府縣的網頁上皆載有醫療機關相關訊息，您可透過這些網頁事先確認每家醫院所能提供之語言服務。

日本醫療機關分為設有病房且設備齊全之醫院，以及住家附近常見的診所。如須就診，建議先前往附近診所，若有需要再轉往大型醫院接受專門的治療。

若日常生活上及治療過程因宗教理由而有特殊限制，又或者本身為過敏體質，請在就診前告知櫃檯人員或護士。就診時請記得攜帶健康保險證。

此外，若已自行服用藥物，也請將該藥物帶在身上提供醫師參考。

(保險)

所有住在日本的人，一律須加入公家辦理的醫療保險。

日本的公家醫療保險可大致區分為2種，分別是任職於公司等事業單位的人所加入之「健康保險」，以及以自營業者及無職業者為對象的「國民健康保險」。

只要加入公家醫療保險，基本上在日本全國皆只須負擔醫療費用的30%即可。若未投保，所有醫療費用均須由個人自行負擔。

教育

日本教育制度基本上分為幼稚園3年、小學3年、中學3年、高中3年、大學4年(短期大學2年)。

日本人有讓子女就讀小學與中學的義務。居住在日本的外國籍兒童若達就學年齡(滿6至15歲)，亦可跟日本學童一樣進入當地小學或中學就讀(不需額外負擔學費)。此外，其他也有以外國籍學童為招生對象之外國人學校。

考慮到孩子的將來，建議可以積極地讓孩子在日本就學，相關資訊可洽詢居住地所屬之市區町村的役所。

就業

在日本，對於持有工作資格、在日合法停留的外國人，公共職業安定所(Hello Work)皆提供雇用管理的改善服務，以及失業時協助再就業的支援。

另外，找到工作後，請一定要親自確認勞動條件，這一點十分重要。所謂勞動契約，是指您與雇主之間簽訂的契約。簽約時，雇主會將詳細記有薪資、工作時間等條件的書面契約交付給您。若契約以日文書寫，可請雇主提供中文譯本，請一定要親自確認過內容。

雇主必須以書面告知的勞動條件如下：

- ・勞動契約的期間
- ・工作場所、工作時間
- ・工作開始與結束的時間，是否需要加班，其他有關休息時間、休假等規定
- ・薪資之決定、計算、支付方式，結算時間與支付時期
- ・離職相關規定

公司本身若有制定勞動條件與服務規定的「就業規則(公司規定)」，請務必事先確認過內容。

社區生活

積極主動地向鄰居們打招呼吧！對方或許能夠提供豐富的社區生活資訊。初次碰面時可以簡單做個自我介紹，說明自己姓名以及在日本所從事的工作等。

生活噪音經常是鄰居之間發生衝突的主要原因。除了夜間和清晨須特別注意之外，平常也要留意盡量不要發出擾人的聲響。

垃圾處理方式依各市區町村的規定而有所不同，不同種類的垃圾各有不同的傾倒時間。請事先確認好居住當地的垃圾處理規定。

一般而言，日本各市區町村都設有稱為「町內會」或「自治會」的居民組織。這類組織的運作由居民所繳納的會費來維持，只要是當地居民，即使是外國籍也可以加入，入會後便能取得當地生活資訊。

災害

日本是個多地震、多颱風之國。為減少這類天災所帶來的災害，平時就應擬定防災對策，並事先確認好避難場所的位置。

入境日本後三個月內 應完成的事項

日語學習與母語能力的維持

生活在日本，日語能力是非常重要的。一環。

在日本，學習日語的地方可大致區分為日本語學習機構「日本語學校」及其他學習單位。進入日本語學校須繳交學費，其他由市區町村、國際交流協會、民間團體、義工團體等開辦的日本語教室或講座則學費較低，甚或是免費，任何人都可以參加。詳情可洽詢國際交流協會、各都道府縣或市區町村的役所。

此外，若擔心孩子忘記母語，可參與同國人士的聚會或向外國人學校洽詢。建議平時可以蒐集母國報紙或雜誌上有關日本的報導來讓孩子閱讀。

日本的納稅制度

居住在日本的外國人，只要所得達到一定水準，就必須跟日本人民一樣盡納稅義務。

日本稅金可大致區分為繳納給國家的國稅，以及繳納給各都道府縣・市區町村的地方稅。

若無故不繳納稅金，將可能無法享受國家或地方政府提供的行政服務，請務必留意。