

— 致即將開始在日本生活的各位 —

【目錄】

◎ 在日外國人的權利與義務	page 4
---------------	--------

◎ 在留資格	page 4
--------	--------

1. 在留資格的確認
2. 外國人登錄

◎ 緊急狀況・防災	page 5
-----------	--------

1. 發生緊急狀況時
2. 發生自然災害時
 - (1) 地震
 - (2) 颱風

◎ 居住	page 6
------	--------

1. 租用住宅房屋時的用語
 - (1) 房地產經紀
 - (2) 房租
 - (3) 管理費・共益費
 - (4) 押金
 - (5) 禮金
 - (6) 仲介手續費
 - (7) 財產保險費
 - (8) 合約更新費
 - (9) 連帶保證人（連帶保證公司、連帶保證制度）
2. 民間出租住宅
 - (1) 如何尋找
 - (2) 如何租賃
 - (3) 租賃時的注意事項
 - (a) 衛浴設施
 - (b) 房屋改造與內部裝修

- (4) 關於租賃的建議
- 3. 公共住宅
- 4. 申請使用電、瓦斯、自來水
- 5. 搬家
 - (1) 租賃合同的解約通知
 - (2) 搬家前的手續
 - (3) 搬家後需要履行的各種申報義務等

◎ 醫療・保險・養老金

page 8

- 1. 醫療
 - (1) 尋找醫療機構
 - (2) 關於就診
- 2. 保險
 - (1) 超出公共醫療保險範圍的治療
 - (2) 公共醫療保險
 - (a) 健康保險
 - (b) 國民健康保險
- 3. 年金（養老金）
 - (1) 加入國民年金（國民養老金）
 - (a) 加入手續
 - (b) 保險費的支付
 - (2) 加入厚生年金（福利養老金）保險
 - (a) 加入對象
 - (b) 加入手續
 - (c) 保險費的支付

◎ 教育

page 11

◎ 就業

page 11

◎ 勞動合約

page 12

- 1. 什麼是勞動合約？
- 2. 雇主必須以書面形式通知員工的勞動條件
- 3. 關於解雇

◎ 社區生活 page 12

1. 入住後的鄰里問候
2. 町内会・自治会
3. 如何丟棄垃圾
4. 注意控制生活噪音

◎ 日語的學習與母語水準的保持 page 13

◎ 稅收制度 page 13

1. 所得稅
2. 住民稅
3. 消費稅
4. 其他（汽車稅等）

◎ 交通法規 page 15

◎ 銀行與郵局 page 15

1. 銀行
2. 郵局

◎ 其他日常生活 page 16

1. 廁所
2. 室內（請在玄關脫掉鞋子）

◎ 遇到困難時的求助機構 page 16

1. 法律、制度等各相關的諮詢窗口（市區町村等的辦公機構）
2. 一般的諮詢窗口（國際交流協會）
3. 其他諮詢機構

◎ 日常使用的日語 page 18

◎ 緊急狀況時使用的日語 page 18

— 致即將開始在日本生活的各位 —

歡迎來到日本。希望各位在日本能夠有一個安全、舒適的生活。

在開始日本生活之際，掌握正確的信息，對於順利安排生活大有助益。

本套資料僅就怎樣開始在日本生活，向各位介紹最基本的信息。

◎ 在留外國人的權利與義務

日本憲法，從權利的性質這一角度理解，並非僅以日本國民為對象，針對在日本居留的所有外國人，也要保障他們享有同等的基本人權。

目前，日本已加入的主要人權公約有《國際人權公約》（《經濟、社會、文化權利國際公約》、《公民及政治權利國際公約》）、《消除一切形式種族歧視國際公約》、《兒童權利公約》、《消除對婦女一切形式歧視公約》等。

此外，任何在日本居留者，不論持有哪國國籍，都有義務繳納國稅（所得稅、消費稅等）與地方稅（住民稅等）。

◎ 在留資格

必須持有居留資格才可以在日本居留。日本的居留資格共有 27 種，每種居留資格針對居留時間與可從事的活動有不同規定。

1. 在留資格的確認

在護照中存在有關於居留資格與居留期限的記載，請預先予以確認。居留期間不得從事許可資格以外的活動。詳情請向離居住地最近的地方入國管理局諮詢。



出處：法務省入國管理局宣傳冊《出入國管理指南》

2. 外國人登錄

入境後居留時間超過 90 天者，自入境之日起 90 天以內必須至市區町村的役所（即地方政府辦公機構，以下同）辦理外國人登錄手續（90 天以內離境者不必辦理）。

此外，在日本出生的外國國籍（不持有日本國籍）嬰兒，也必須在自出生之日起 60 天以內辦理外國人登錄手續。

外國人登錄手續必須由本人親自到市區町村的役所申請辦理，但未滿 16 歲者或因疾病等事由不能前往者，可由同住的 16 歲以上親屬等人代為辦理。

外國人辦理完登錄手續後大約 2~4 星期，可以領取外國人登錄證明書。未滿 16 歲者在申請登錄的當天就可以領取外國人登錄證明書。外國人登錄證明書是外國人在日本的身份證明，超過 16 歲者必須隨時隨身攜帶。

◎ 緊急狀況・防災

1. 發生緊急狀況時

當需要緊急救護或發生火災、交通事故、盜竊等犯罪案件時，不要慌張，鎮定情緒加以求救。遇到緊急狀況時，要根據以下四種情況撥打不同的求救電話號碼。每個電話號碼都是 24 小時接聽受理。

● 撥打緊急電話

<p>緊急救護</p> <p>119 号（消防） 因急病、受傷等必須呼叫 救護車時撥打</p> 	<p>火災</p> <p>119 号（消防）</p> 
<p>交通事故</p> <p>110 号（警察）</p> 	<p>犯罪案件</p> <p>110 号（警察）</p> 

- * 必須注意的是，以上號碼的撥打，嚴格限於緊急狀況。切勿為了諮詢、商談而撥打。救護車雖然是免費的，但如果傷病者屬於輕度症狀或輕度傷情，使用自家車或出租車即可運送，則不能夠使用救護車。
- * 固定電話、公共電話、手機電話、PHS 都可以撥打 119 号、110 号。如果使用公共電話撥打，即使不向緊急電話接聽員傳達地址信息，對方也能夠自動知曉撥號人的地址。

● 使用公共電話撥打 119、110 的方法

使用公共電話的“緊急狀況報告按鍵”即可，不需要投入硬幣或插入電話卡。拿起話機，按下紅色的“緊急狀況報告按鍵”之後，撥打“119”、“110”。

2. 發生自然災害時

日本是地震多發的國家之一。而且，自夏季至秋季期間，又有多次颱風登陸。為了降低這些自然災害造成的損失，就要在平時注重完善防災對策、在災害發生時鎮定情緒展開行動，這一點很重要。另外，平常就要留意確認避難所的地點，這一點也非常重要。

(1) 地震

在全球範圍內，日本也屬於多地震國家之一。此外，伴隨地震而來的海嘯也時有發生。

地震所引發的二次災害，最多的是火災。而要防止火災，重在迅速切斷火源。地震的強烈搖擺停止之後，要迅速關閉正在使用的瓦斯用具、取暖爐（包括電爐、氣爐、油爐）等。關閉瓦斯用具的總開關，拔掉電器用具的電源插座。如果要離開自家住宅前往避難所避難，請在切斷電閘後再離開。如果起火，要大聲呼喊通知周圍鄰居，與鄰居一起，努力在初級階段將火災消滅。

(2) 颱風

颱風大概發生在 7~10 月期間，暴風夾着暴雨一同來襲。颱風還可能引起砂土崩塌或洪水爆發。

◎ 居住

日本的住宅，大体上分為“民間出租住宅”、“公共住宅”和“自有房產”三種。

租住“民間出租住宅”與“公共住宅”者，未經房東許可，不得與家庭成員以外的人共同居住。即使是剛剛到達日本、想要暫時在朋友等人的家中臨時居住，也必須盡快自己找到房子居住。

在日本租賃住宅房屋，要遵循日本獨有的“押金”、“禮金”、“合約更新費”等制度。詳情請與房地產經紀確認。

1. 租用住宅房屋時的用語

(1) 房地產經紀

提供房主與公寓信息、買賣或交換房屋、代理買賣或交換房屋的店舖。

(2) 房租

租用住宅房屋的費用。每月支付。如果從月中開始租住，租金則按當月的居住日計算、支付。

(3) 管理費・共益費

多家住戶的共用場所（樓梯、走廊等）與共用設備的管理費、電費、清潔費等相關費用。

(4) 押金

房屋承租人與房主（房屋所有人）簽訂合約時，承租人存放在房主處的金錢。存放金額為 1~3 個月的房租，用於抵銷承租人搬離所租房屋時的欠繳租金、修理所租房屋的損害、清潔房屋髒污。如果仍有餘額，房主會將餘額返還給承租人。

(5) 禮金

簽訂房屋租賃合約時，以感謝費名目支付給房主的金錢。金額一般等於 1~2 個月的房租，而且不會退還給承租人。也有一些房屋在租賃時不需要支付此項費用。

(6) 仲介手續費

承租人支付給充當仲介的房地產經紀的手續費。一般來說，需支付相當於半個月至一個月的房租金額。

(7) 財產保險費

在簽訂房屋租賃合約時，如果需要加入財產保險，則應該支付此項費用。

(8) 合約更新費

在更新房屋租賃合約時，承租人應向房主支付的金錢。也有的房屋不需要支付此項費用。

(9) 連帶保證人（連帶保證公司、連帶保證制度）

當承租人無力承擔房租或房屋的修理費用時，必須由連帶保證人擔負責任。連帶保證人一般為收入超過一定數額的個人，但也可以委託給保證人代理公司。此外，也有的自治團體實施保證制度。請與自治團體或房地產經紀商談。

2. 民間出租住宅

租住民間住宅的手續，必須到房地產經紀處辦理。租賃之前，承租人必須要清楚房主所要求的一切條件。多數情況下，在簽訂合約時，承租人需要支付的金額相當 5~6 個月房租的金錢。

(1) 如何尋找

前往你希望居住的地區，向房地產經紀諮詢，把你要求的條件（距離車站的距離，等等）告訴他們，讓他們向你提供房屋信息。

也可以只是先看看房地產經紀商店頭張貼的房屋信息，或在雜誌、網路查找自己希望居住的地區的房屋價格等信息。另外，留學生可以通過大學的學生課等部門尋找房屋。

(2) 如何租賃

租住民間房屋或公寓，必須要簽訂合約，稱為“房屋出租合約”，合約期限一般為兩年。
在簽訂合約時，承租人必須備齊如下文件與金錢。

簽訂合約所必須的文件	簽訂合約所必須的金錢
1 外國人登錄證明書	1 當月與翌月的租金
2 收入證明書	2 押金
3 連帶保證人或誓約書	3 禮金
4 印章登錄證明書，等等	4 仲介費等以上各項合計，租賃住房時，承租人必須支付金額相當於 5~6 個月房租的費用

(3) 租賃時的注意事項

(a) 衛浴設施

如果租住的房屋內沒有衛浴設施，可以使用稱為“錢湯”的收費公共浴場。

(b) 房屋改造與內部裝修

未經房主許可，承租人不可對房屋進行改造或內部裝修，不可與非家庭成員同住。當然，也不能把房屋的一部分或全部再轉租給其他人。



在房屋內釘釘子、塗油漆。



將房屋轉租給他人。

(4) 關於租賃的建議

在房屋租賃過程中，可能會碰到一些障礙。這裡有幾項建議，可以用於克服這些障礙。此外，還可以諮詢當地的國際交流協會。

- 不會說日語…與會說日語的人一同前往。即使日語口語只有問候、打招呼的程度，對方對你的印象也會完全不同。
- 沒有保證人…可以委託給保證人代理公司。請與房地產經紀商談情況。有的自治團體可能正在實施保證制度。不妨向市區町村的役所諮詢。

- 房屋不租給外國人…通過熟人介紹或網路等方式，積極尋找為外國人提供住房租賃服務的房地產經紀，向他們諮詢。外國人如果受到了歧視待遇，可以到後面將會提到的人權商談諮詢投訴，會得到受理。

3. 公共住宅

公共住宅中有一些是地方公共團體與公共企業等提供的住宅。地方公共團體提供的住宅，有都道府縣營住宅、市營住宅等；公共企業提供的住宅，有 UR 都市機構的 UR 出租住宅（都市機構住宅）等。每種公共住宅都要求承租人必須完成外國人登錄手續並且收入達到一定標準等，對入住資格有詳細的規定。詳情請與當地管理公共住宅的自治團體（役所）或 UR 都市機構諮詢。

4. 申請使用電、瓦斯、自來水

選定房屋、簽訂租賃合約之後，就要着手準備入事宜。沒有電、瓦斯、自來水就無法生活。這三項的使用申請，要在入居之前預先完成。申請手續可能因地區不同而多少有些差異，但大概要完成的手續有以下幾項。

	電	煤氣	自來水
何時申請？	入住之後，領取鑰匙之後	入住之後，領取鑰匙之後	入住之後，領取鑰匙之後
與什麼機構聯繫？	地方的電力公司	地方的瓦斯公司	市區町村辦公機構的水道課，等等
有哪些具體事宜？	將電閘打開，電路就可接通。立即取下電閘下懸掛的明信片，填寫姓名、地址、開始用電日期等內容之後，投入郵筒。如果電閘下沒有懸掛明信片，可直接與電力公司聯繫。	打電話聯繫瓦斯公司，讓他們在你希望開通煤氣的日期和時間派人來到你的住處。當天，瓦斯公司職員會來幫你打開瓦斯栓。	聯繫市區町村役所的水道課等，讓他們在你希望開通自來水的日期來到你的住處。也有時候需要自己轉動閥門儀表將水閥打開，在備好的明信片上填寫姓名、地址、開始使用日期等內容之後投入郵筒。
備註		不過，基本上所有的出租住宅中都不配備做飯所需要的瓦斯爐台，所以，要在瓦斯公司職員到來之前預先購好瓦斯爐台。	請在看房子之時、簽合約之前，詢問房地產經紀或房東“入住後是否能夠立刻開通使用”等事宜。

5. 搬家

承租人在簽訂入住合約時，就要請房地產經紀或房東對退房時的手續進行說明。

由於沒有辦理退房的手續、或者雖然房東與房地產經紀做了退房手續說明但承租人並沒有理解等原因，所以發生很多糾紛。

(1) 租賃合約的解約通知

住宅房屋的承租人，必須要提前 1~2 個月將想要解約的意向通知房主。具體手續，在租賃合約書中有記載（有時必須以書面形式通知房主加以解約）。

(2) 搬家前的手續

辦理電、瓦斯、自來水、電話、郵局、金融機關、國民健康保險、中小學校轉學（轉出轉入）的相關手續。

(3) 搬家後需要履行的各種申報義務等

辦理外國人登錄、印章登錄（如果必要）、國民健康保險與國民年金（即養老金，以下同）、汽車駕駛執照的地址變更、中小學校轉學（轉出轉入）的相關手續。

◎ 醫療、保險、養老金

1. 醫療

在日本，有的醫療機關不能提供除日語以外的其他語言服務，除此原因以外，基於正確描述症狀的考慮，也應該儘可能與會說日語的人一同去醫療機關。各都道府縣醫療機關的信息都公布在各都道府縣的網站上，可以確認各個醫療機關能夠提供的服務語言，應在就診之前預先查詢妥當。

日本的醫療機關，分為兩種：一種是擁有完備的住院設備與檢查設備的醫院，另一種是平時距離住處較近、方便來去的診療所。

建議先到診療所接受診查，必要的情況下才到大型醫院去接受專門治療。生病時不要慌張，先查詢一下附近有哪些醫療機關。都道府縣的網站信息也可以作為參考。

另外，平時就應該注意，通過市區町村的役所與外籍人士的本國語媒體（ETHNIC MEDIA）等，收集流行性感冒疫苗接種等醫療相關信息。

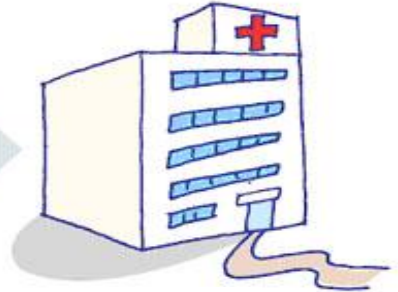
平時經常就診的診療所

感冒或腹痛等輕度症狀



診療所

介紹信
發現嚴重疾病、必須住
院或手術時



醫院

必要時就診的大醫院

嚴重疾病及症狀、嚴重傷情

(1) 尋找醫療機構

從市區町村發行的宣傳品《廣報》、網路、電話號碼簿等當中查詢。此外，向周圍的鄰居打聽，也不失為一種方法。

另外，還有以下可以提供外語服務的諮詢電話。

NPO 法人 AMDA 國際醫療信息中心		
多語言服務，介紹能夠提供外語服務的醫療機構，解釋說明醫療福利制度。		
中心 東京 電話 03-5285-8088	服務語言	英語、泰語、中國語、韓語（朝鮮語）、西班牙語…星期一～星期五 9:00～17:00 葡萄牙語…星期一、星期三、星期五 9:00～17:00 菲律賓語…星期三 13:00～17:00
中心 關西 電話 06-4395-0555	服務語言	英語、西班牙語…星期一～星期五 09:00～17:00 中國語…星期一 10:00～13:00 葡萄牙語…星期一 10:30～14:30

東京都醫療機構導航服務“向日葵”		
多語言服務，介紹能夠提供外語診療服務的醫療機構，解釋說明日本的醫療制度。		
電話 03-5285-8181	服務語言	英語、中國語、韓語（朝鮮語）、泰語、西班牙語
此外，還可以通過 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13to16sr.asp 網站檢索能夠提供外語服務的醫療機關。		

(2) 關於就診

如果病人由於宗教原因對日常生活或治療有特殊限制，或者為過敏體質等，請預先告知醫院的接待員或護士。

就醫時要攜帶健康保險證。就可以只負擔一定比例的醫療費用。如果就醫時沒有攜帶健康保險證，或沒有加入醫療保險，則要負擔全額醫療費，負擔額度會非常昂貴。

此外，就醫時請將外國人登錄證明書、護照等證明身份的文件也帶在身邊。如果正在服用某種藥物，也應將該藥物帶去。

2. 保險

在日本居住的所有人，都必須加入某一種公共醫療保險。日本的公共醫療保險大体上分為兩種：就業於公司或企業者所加入的“健康保險”，自營業者或無職業者所加入的“國民健康保險”。

加入公共醫療保險，就可以只支付全日本統一規定的標準：30%的醫療費。而如果不加入公共醫療保險，就要自己負擔全部醫療費，支付額度會非常昂貴。

(1) 超出公共醫療保險範圍的治療

如果加入公共醫療保險，加入者本人只需負擔所發生醫療費用的30%，但公共醫療保險不適用於下述情形。

(超出公共醫療保險範圍的治療)

- 正常的懷孕、生產
- 非疾病原因造成的流產
- 健康檢查、全面檢查（也有一些市區町村會給予一部分費用補助）
- 疫苗接種
- 美容整形、齒列矯正
- 上班途中或工作中發生的傷情與事故（屬於工傷保險範圍）
- 住院時因使用单人病房等產生的病床差價
- 不屬於保險診療範圍的檢查、手術、治療、藥物等

(2) 公共醫療保險

(a) 健康保險

健康保險的加入手續，由加入者就職的公司或企業辦理。加入者請向所就職的公司諮詢。加入健康保險者，會發給“保險證”。保險證是加入保險的證明，因此一定要妥善保管。

保險費是從工資當中扣除。額度視工資高低而定，由雇主和保險加入者各負擔一半。

(b) 國民健康保險

辦理了外國人登錄手續、有一年以上在留資格、未加入就業單位健康保險的外人，必須加入國民健康保險（在留資格為“短期停留”者除外）。請注意，入境不足一年但已經獲准繼續停留一年以上者，必須加入國民健康保險。

加入手續在所登錄市區町村役所的國民健康保險負責部門辦理。一旦加入國民健康保險，就不能自動退出。加入從業公司的健康保險後，如果發生保險證丟失或污損、子女出生、被保險人死亡等情形，請於事情發生後 14 日之內報告役所的國民健康保險負責部門。

此外，變更住址也要通知健康保險負責部門。在遷出之前，要持保險證到所居住地區的政府辦公機構，提出遷出日期，在搬遷後 14 日之內，要到新居住地區的役所辦理遷入手續。

離開日本（短時間離境除外）時，要提前携保險證與印章（無印章者不需要）、外國人登錄證明書、飛機票等，到役所辦理保險退出手續。

保險加入者要自己繳納保險費。繳納方法有：持役所寄送的“納付書（即繳納通知書）”，到金融機構或役所繳納，或通過金融機構進行“戶頭轉帳”。也有的保險徵收員會上門收款。

保險費金額因市區町村而異，一年定一次，根據收入所得與每戶家庭成員的人數來決定。不過，入國第一年，由於前一年的收入並非在日本所得，因此只繳納最低額度的保險費，自第二年起根據收入所得等有所調整。另外，40 歲以上但不足 65 歲者，還要加收介護保險的金額。

3. 年金（即養老金，以下同）

公共養老金是一種社會保險制度，使加入者在年老、身心障礙、遺族可以領取養老金，使加入者在晚年、遭遇身心障礙或意外死亡等變故時，能夠得到一定保障。

(1) 加入國民年金（國民養老金）

在日本國內居住、20 歲以上 60 歲未滿者（含外國人在內），需要加入國民年金。如果就職公司加入了厚生年金（即福利養老金，以下同）保險，自然也就加入了國民年金（即國民養老金，以下同）。

(a) 加入手續

國民年金的加入手續，要到市區町村役所的年金窗口辦理，辦理時需要攜帶個人印章（如果加入者本人在“屆出書（申請表）”上簽名，則不需要印章）。如果已經加入了厚生年金保險，則在加入厚生年金保險時自動加入國民年金，加入者本人不必再親自辦理國民年金加入手續。

(b) 保險費的支付

不論加入者的收入是多少，每月都必須支付保險費 15,100 日元（2010 年度標準）。日本年金機構會在每年四月將一年的“納付書（繳納通知書）”寄送給加入者。加入者可持此納付書到郵局或銀行的窗口、24 小時便利店等處繳納，也可以通過金融機構轉帳繳納。

因收入過低等原因而難以負擔保險費時，可以通過申請而獲准免除保險費的全額負擔或免除一部分負擔。另外，依據《學生特別繳納制度》，學生可以延期繳納年金保險，但某些學校不適用延期繳納規定政策。原則上，每年都必須要辦理保險費免除的手續（法定免除除外）。

(2) 加入厚生年金（福利養老金）保險

(a) 加入對象

與健康保險相同，凡是就業員工總人數超過五人的企業，不論其員工總人數多少，所有全日制員工（外籍全日制員工也適用厚生年金保險政策），都必須加入厚生年金保險。即使非全日制員工，只要出勤時間與出勤日數超過該企業全日制員工出勤時間與出勤日數的約四分之三，就有義務加入厚生年金保險。

(b) 加入手續

加入手續由加入者就業的公司或企業辦理。請向就業公司及年金事務所諮詢。

(c) 保險費的支付

保險費由加入者就業的公司與員工各負擔 50%，但額度決定於員工的月工資額與獎金額。此外，保險費的支付也是通過就業公司辦理申請的。詳情請諮詢就業公司或年金事務所。

◎ 教育

日本教育制度的基本構成為：幼稚園 3 年、小學 6 年、國中 3 年、高中 3 年、大學 4 年（短期大學 2 年）。義務教育由小學到國中，為期 9 年，對象為 6 週歲至 15 周歲的學童。

日本遵循國際人權公約中的規定，保障外國人子女受教育的權利。對於外國人子女當中希望進入日本公立小學、中

學學習，接受義務教育的適齡學童，不但免費入學，而且校方還會安排日語指導與適應性指導等，給予必要的特別照顧。也就是說，外國人的子女與日本人相同，可以免費到各地的小學與中學等入學或插班。鑒於對孩子們未來的考慮，應積極前往中小學入學或插班。請與居住地的市區町村役所商談相關事宜。外國人數量較多的學校，還會安排負責教授日語的教員與支援人員。

此外，還有專為小學入學前兒童設置的幼稚園。另外，有一種培養必要職業技術、教授必要職業知識的專修學校，可作為國中或高中畢業後的一種出路。也有為身心障礙者特設的養護教育學校。

在日本，基本上所有的孩子都在國中畢業後升學進入高中就讀。原則上，要參加入學考試並且合格才可入學就讀高中、大學。

國中未能必業者不能進入高中就讀。由於種種的原因國中未能畢業者，即使超過了就學年齡，也可以向市區町村的教育委員會申請就讀許可、插班進入國中的適當年級進行就讀學習。此外，日本有認定考試制度，專為國中未能畢業者提供高中入學機會。

另外，還有某些地方開設有外國人學校，招收外國國籍的孩子入學。

◎ 就業

日本的公共職業介紹所（HELLO WORK），能夠幫助具有合法在留資格、合法工作工作資格的外國人改善就業管理，失業時為他們提供再就業的支援與幫助。另外，符合條件的外國人，與日本人一樣，享有雇用保險的權利。

如果要尋找工作機會或辦理工作保險手續，請先與公共職業介紹所諮詢。

● 全日本設置了口譯員的公共職業介紹所

(英語網站) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/naitei/dl/nihongl.pdf>

(葡萄牙語網站) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/gaikokujin14/index.html>

(西班牙語網站) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/naitei/spanish.html>

◎ 勞動合同

就業之際，一定要親自確認勞動條約，這一點非常的重要。

日本的勞動基準法、勞動合同法、最低工資法、勞動安全衛生法、勞動者災害補償保險法等勞動基本關係法令，同樣適用於在日本國內就業的外國人。

雇主與員工在簽訂勞動合同時沒有明確說明工資與勞動時間等勞動條約、雇主不支付員工工資與加班補貼、員工被突然解雇時雇主不支付解雇告知補貼等，都是與勞動條約有著重要相關的事情，一旦發生此類勞資糾紛的事情，可以向勞動基本監督署洽詢。此外，主要的勞動局或勞動基本監督署中，設有“外國勞動者諮詢台”，可提供勞動條約相關諮詢的外語服務。

1. 什麼是勞動合同？

所謂勞動合同是員工就業時與雇主締約的合同。簽訂勞動合同時，雇主必須將明確記述其工資、勞動時間等勞動條約的書面文件交給員工。

例如，沒有工資金額的書面記述而只是做了口頭約定，雇主不按照約定支付工資就可能引起糾紛。因此，勞動條約一定要做成書面通知。

如果合同書約是以日語書寫，請務必以翻譯為當國母語等方式，對合同內容進行詳細確認。

2. 雇主必須以書面形式通知員工的勞動條約

雇主必須書面通知員工的勞動條約有如下面幾項要點：

- 勞動合同期限
- 工作場所、工作內容
- 工作的開始時間與結束時間，有無加班，中途休息時間，休息日，休假等
- 工資的決定方法、計算方法、支付方法，工資計算截止日期與支付日期
- 辭職相關事宜

如果公司的《就業規則》（公司規定）中有關於勞動條約或服務規定的條款，則非常有必要確認條款內容。

3. 關於解雇

一定的情况下，法律是禁止解雇員工的。例如，員工因公受傷或患病療養而停止工作，這段期間以及復工後的30天以內不得解雇，女性員工產前產後必須停止工作及復工後30天以內不得解雇。

此外，如果雙方簽訂勞動合同時未規定工作期限而員工被解雇的情況下，若是缺乏客觀而合理的理由而被認為有違社會一般常理與道德，則此種解雇被視為濫用權力，因而無效。如果雙方簽訂勞動合同時規定了工作期限，則沒有不得已的事由，僱主不得在合同期間內解雇員工。

另外，僱主在解雇員工時，原則上必須至少提前30天通知員工，並且向員工支付超過30天平均工資的解雇告知補貼。

◎ 社區生活

1. 入住後的鄰里問候

在日本，新遷入者一般会到鄰居家打招呼問候。與鄰居相識熟悉是重要的事情，或許鄰居會將地區內的各種信息傳遞給你。可以向鄰居做個簡單的自我介紹，譬如，叫什麼名子，做什麼工作等等。

2. 町內會・自治會

一般來說，日本各市區町村都有名為“町內會”、“自治會”的居民組織。町內會和自治會在住區內會逐家挨戶傳閱回覽板（逐家傳遞的信息聯絡板，信息內容為區公所與保健相關等機構的通知等），組織包括預防犯罪、防災訓練、節日慶典等在內的活動，促進同一住區居民的交流。活動的營運經費由居民的會費負擔。外國國籍的居民也可以加入町內會、自治會。加入後可以獲得該地區的信息。可以向鄰居打聽一下町內會、自治會的情況。

3. 如何丟棄垃圾

垃圾的丟棄方法，因地區（市區町村）而異，不過，垃圾必須要按照種類丟棄，必須在規定的日期及時間，放到規定的場所。除此之外，粗大垃圾與難以處理的廢棄物品中，有的需要收費丟棄，有的則不屬於上面收集的範圍，所以，要預先與房地產經紀、鄰居、市區町村役所確認。有的自治體備有多語言版本的垃圾丟棄手冊。在日本，盡量做到垃圾的減量、二次使用與循環再利用，是具有重大意義的事情。

[應確認事項]

可燃燒垃圾與不可燃燒垃圾的區分

資源垃圾（玻璃瓶、金屬罐、PET 瓶、報紙等）的區分

垃圾的丟棄場所

每種垃圾的丟棄日期

粗大垃圾（大型垃圾）的丟棄方法

是否使用專用垃圾袋等

[區分示例]



可燃燒垃圾

廚房等產生的生垃圾、紙類、碎木刨花、衣物（也有的地區將衣物作為資源垃圾處理）

不可燃燒垃圾

金屬類、玻璃類、陶器、小型家用電器、塑料、橡膠製品等

資源垃圾

有的地區將金屬罐、玻璃瓶、PET 瓶、紙袋、報紙等作為循環資源另行收集

粗大垃圾

家庭廢棄的垃圾，尺寸大概超過 30CM×30CM 的家具、寢具、電器製品（空調、電視、冰箱、洗衣機除外）、自行車等

* 垃圾的區分

各地區對“可燃燒垃圾・不可燃燒垃圾”的表述不盡相同，有“可燃^{かえん}ゴミ・不可燃^{ふかえん}ゴミ”、“燃^もえるゴミ・燃^もえないゴミ”、“燃^もやせるゴミ・燃^もやせないゴミ”等多種表述。

* 燃燒後釋放有毒氣體的物品、燃燒所需溫度過高可能導致焚燒爐損壞的物品，以前一般被視為“不可燃燒垃圾”。但最近，各地區對垃圾的分類有所變化，請多加注意。

* 即使真正的可燃燒垃圾，有時也必須依照垃圾處理方法或地區規定，將之區分為“不可燃燒垃圾”。

* 垃圾的區分，不是依據物理概念上的可燃燒或不可燃燒，而是依據各地區的規定，區分為可燃燒或不可燃燒及資源垃圾。

● 垃圾的非法丟棄

不正確丟棄的垃圾，不予回收。在非垃圾收集場所隨便棄置垃圾的“非法投棄”行為，會依法受到嚴懲。“非法投棄”不但給附近居民增加麻煩，而且給環境造成惡劣影響。因此，請一定不要非法丟棄垃圾。

4. 注意控制生活噪音

生活噪音會給附近居民造成困擾。從夜間至清早的時間段內當然要注意控制噪音，平時也注意不要發出太大的聲音。、CD 撥放機、錄音機的聲音，樂器的聲音，大聲說話，吸塵器或洗衣機的聲音，洗澡或排水的聲音，開門關門的聲音等，都可能成為噪音。請時常考慮周遭居民的感受，一定要注意控制噪音。至少應該在晚上 9 點之後，多加注意。

● 可能成為噪音的聲源



電視、收音機、揚聲器的聲音



吸塵器或洗衣機的聲音



聚會時的大聲說笑與大音量的音樂



用力開門關門時的聲音

◎ 日語的學習與母語水準的保持

在日本生活，日語是極重要的。

學習日語的地方，大體可分為日語教育機構即“日語學校”，以及除日語學校以外的其他機構。參加日語學校的課程是必須繳費的，其他的日語教室及講座則是免費或以低廉費用就

可以參加的。此外，市區町村與國際交流協會、民間團體、志願者團體開辦的日語教室與講座，都是免費或低價格的，任何人都可以參加。地區的社區中心及市民會館的空教室內，開設有未成年日語教室、親子日語教室、成年人日語教室等各種各樣的課程。詳情請洽詢國際交流協會、都道府縣或市區町村的公所。另一方面，關於未成年母語能力水準的保持，請向本國人的團體或外國人學校諮詢。也可以通過母語的報紙、雜誌等搜集在日本的母語學習相關訊息。

◎ 稅收制度

凡在日本居住者，包括外國國籍者，只要有一定的收入，就有與日本人相同的納稅義務。

日本的税金大體分為向國家繳納的國稅與向都道府縣、市區町村繳納的地方稅。國稅的代表稅目為所得稅，地方稅的代表稅目為住民稅與汽車稅等。無任何理由拒絕納稅，可能導致無法享受政府服務，請加以注意。

國稅詳情請諮詢距離居住地最近的稅務署，地方稅詳情請諮詢都道府縣、市區町村。

1. 所得稅

所謂所得稅，是根據納稅人當年1月1日至12月31日間獲得的所有收入計算出的、向國家繳納的稅金。

2. 住民稅

所謂住民稅，是根據納稅人前一年的收入計算出的、向當年1月1日居住的都道府縣或市區町村繳納的稅金，相當於納稅人作為某地區的住民，因為在該地區生活而繳納的會費。

3. 消費稅

所謂消費稅，是從下至超市購物，上至購買任何商品與服務都要課徵的稅金。稅率為5%（2010年1月為標準）。在日本，商品或服務的標價（價格）為含稅價格，已經包括了商品或服務的消費稅。

不過，以下交易不徵收消費稅。

- 住宅房屋的租金
- 行政手續費
- 介護保險服務、社會福利事業等
- 特定學校的學費、入學金、入學考試費、設施設備費等

4. 其他（汽車稅等）

所謂汽車稅，是4月1日當天對汽車擁有者課徵的稅金。

其他税金，包括購買汽車時徵收的汽車取得稅（相當於台灣的車輛牌照稅）、對土地或房屋所有者課徵的固定資產稅等。

◎ 交通規則

日本的交通規則是“車輛沿左側通行，行人沿右側通行”。

行人在路上行走時，如果有人行道，請走人行道，如果没有人行道，請務必沿道路最右側行走。

汽車必須沿左側通行。為了不影響其他車輛，應盡量沿道路最左側行駛。

在日本，要嚴格遵守信號燈的指示。駕駛時，如果紅綠燈為紅色，即使前方垂直道路的左右沒有任何車輛來往，也不要向前行駛，直至等到紅綠燈變成綠色。反之，當紅綠燈為綠色時，請直行開過。當前方紅綠燈為紅色時，等候紅綠燈變綠時，不要行駛在人行道或穿越馬路。

行人必須養成不隨便橫穿馬路、過馬路一定走人行道的習慣。此外，自行車在十字路口向右轉時，必須與行人一起，沿人行道過馬路。就算只是為了避免在異國他鄉遭遇事故，也請務必要養成遵守上述交通規則的習慣。

◎ 銀行與郵局

1. 銀行

日本人總是把手頭多餘的錢存到銀行或郵局，到必要的時候取出必要金額加以使用，將錢保管在家中或隨身攜帶大量金錢出門的做法是不常見的。將錢存到銀行較為安全，而且還能有一定的利息收入，是有益的。

在銀行開設個人預金口座（即存款帳戶）時候，只需要攜帶現金與外國人登錄證明書，在銀行固定格式的表格內填寫本人的住址和姓名、加蓋開戶登錄印章即可。預金口座的開設完成後，銀行會製作預金通帳（即存摺）並且交給存款人。存摺中有金額的存取紀錄，帳戶持有人可以通過存摺對自己的金錢進行明確的管理。

另外，在銀行開設自己的預金口座時，如果讓銀行製作一張銀行提款卡，存取就會變的更加方便。製作現金提款卡時必須在銀銀行登登錄 4 位數的密碼。

持有這張銀行卡，在同一家銀行（卡的發行銀行及各支行）既可取錢、也可存錢。在全日本範圍內的其他各家銀行都可以取錢。另外，在較為熱鬧的街道等地方有 ATM（自動櫃員機），也可以立刻在這裡取出必要額度的現金。不過，要注意的是，密碼絕不能告訴他人。銀行的提款卡雖然方便存款人的使用，但也非常危險。如果他人知道了密碼，也可以隨意的盜領現金。如果銀行的提款卡遺失時，請立刻與開戶的銀行連絡。

2. 郵局

日本的郵局與郵箱都有“〒”標記。郵局不僅辦理包裹、印刷品、快件、傳真郵件（先將文件傳真到收信人所在地的郵局、再由該地郵局將收到的傳真以信件形式送到收信人手中）等郵政業務還辦理儲蓄業務、保險業務。因此，在郵局，不但可以與在銀行一樣開設帳戶、儲蓄金錢，還可以辦理國內外匯款、轉帳以及公用事業費用繳納業務。此外，還可以辦理公用事業費用與稅金等的自動轉帳，手續與銀行相同。

郵局工作時間為平平時的 9:00~17:00（部分郵局星期六、星期日也辦理夜間窗口服務），儲蓄、保險業務為平時的 9:00~16:00。

- 郵局的網址 <http://www.post.japanpost.jp/>（日語網頁）
<http://www.post.japanpost.jp/english/>（英語網頁）

此外，如果搬家後向郵局辦理新住址的手續，則郵局會在一年之內將寄往原住址的郵件轉送至新住址。

◎ 其他日常生活

1. 廁所

日本的廁所主要分為兩種。一種是便器與地面相同高度的“和式”廁所，使用時，面向牆壁、下蹲。另一種是使用坐便器的“洋式”廁所。公共建築物中，基本上都有這兩種馬桶可以使用。

廁所中放置有專用的拖鞋，使用廁所時要換上拖鞋，走出廁所時別忘記脫掉拖鞋。公共建築物中的廁所一般都備有衛生紙，但也有極少數沒有準備衛生紙的，因此，特別建議出門時常隨身戴上小包衛生紙（尤其是女性），有備無患。

2. 室內（請在玄關脫掉鞋子）

日本一般的家庭，在進入屋子的時候，要在玄關脫掉鞋子。有的人在家中穿拖鞋或室內專用的鞋，如果是榻榻米房間，則什麼鞋都不需穿用。進入諸如學校、醫院等有許多人使用的設施中，有的穿着鞋進入即可，有的則需要換穿拖鞋。

◎ 遇到困難時的求助機構

在日本的生活中，如果有憂慮有不安或發生了什麼問題，不要一個人獨自煩惱，要儘早跟熟識的日本人、跟會日語的朋友或者跟所居住地區的各种諮詢機構商談。

1. 法律、制度等各領域的諮詢窗口（市區町村等的辦公機構）

關於法律與制度的諮詢，請到各市區町村等公所設置的專門窗口。如果不太精通日語的話，就跟精通日語的人一起去諮詢。也有的地區在窗口配有口譯服務。多數口譯服務都會設在星期幾或幾點至幾點，所以事前應該先行確認。

2. 一般的諮詢窗口（國際交流協會）

如果您想要諮詢的內容不僅止於個別的制度或法律問題，或者您的居住地附近沒有合適語種的諮詢窗口，或者您的整個日常生活都充滿不安與煩惱，請到各地區的國際交流協會諮詢。

3. 其他諮詢機構

居住地附近的派出所與警察署設有綜合諮詢電話，受理關於犯罪與防範犯罪的諮詢。此外，對外國人給予支援的各 NPO 與 NGO 當中，也有一部分提供免費諮詢服務。如果發生了法律糾紛，還可以到“法律平台（獨立行政法人日本司法支援中心）”或各地區的律師公會等機構尋求幫助。

● 其他諮詢機構

	名稱	電話、服務語種	諮詢時間	概要
防範・ 犯罪	警視聽外國人助困諮詢 中心	03-3503-8484(英語、漢語) ※韓國(朝鮮)語、泰語、他加 錄語、西班牙語、波斯語、德語、 烏爾都語、俄羅斯語服務需預約	8:30~17:00 (星期六、星期 日及法定節日 除外)	有關犯罪的所有諮詢
	警察綜合諮詢電話	#9110		有關犯罪的所有諮詢
女性・ 人權	女性人權熱線 (法務局・地方法務局)	0570-070-810 (全國通用導航撥號)		
兒童人 權	兒童人權 110 (法務局・地方法務局)	0120-007-110	平時 8:00~17:15	
法律糾 紛	法律平台 (日本司法支援中心)	0570- 078374(日語、英語) ※PHS・IP 電話用戶 請撥打 03-6745-5600。 URL: http://www.houterasu.or.jp 電子信箱: kouhou@houterasu.or.jp	平時 9:00~21:00 星期日 9:00~17:00	根據所諮詢的法律糾 紛內容，免費提供最 適合的機構、團體訊 息

● 人權諮詢窗口

局名	諮詢相關地點	日期和時間	口譯語種
東京	東京法務局人權諮詢室 千代田区九段南 1-1-15 九段第 2 綜合辦公大樓 12 樓 03(5213)1372	每周星期一 13:30 ~ 16:00	華語
		每周星期二、星期四 13:30 ~ 16:00	英語、德語
大阪	大阪法務局人權諮詢室 大阪市中央區谷町 2-1-17 大阪第 2 法務綜合辦公大樓 06(6942)9496	每月第一、第三星期三 13:00 ~ 16:00	英語
		每周星期三 13:00 ~ 16:00	華語
神戶	神戶地方法務局人權諮詢室 神戶市中央區波止場町 1-1 078(392)1821(總機)	每月第二星期三 13:00 ~ 17:00	英語
		每月第四星期三 13:00 ~ 17:00	華語
名古屋	名古屋法務局人權諮詢室 名古屋市中區三之丸 2-2-1 052(952)8111(總機)	每月第二星期二 13:00 ~ 16:00	英語 葡萄牙語
廣島	廣島國際中心 廣島市中區中町 8-18 廣島水晶廣場 6 層 082(541)3777	每月第二星期五 13:30 ~ 16:00	英語 葡萄牙語 西班牙語 他加錄語
福岡	阿庫羅斯福岡 (ACROS FUKUOKA) 3 樓國際廣場 福岡市中央區天神 1-1-1 092(725)9201	每月第二星期六 13:00 ~ 16:00	英語

高松	I-PAL 香川 (I-PAL KAGAWA, 香川國際交流會館) 國際交流樓層 高楯市番町 1-11-63 087(837)5901	每月第三星期五 13:00 ~ 15:00 (預約制)	英語 華語 朝鮮語 德語
松山	愛媛縣國際交流中心 松山市道後一萬 1-1 089(917)5678	每月第四星期四 13:30 ~ 15:30	英語

◎ 日常使用的日語

- 謝謝, 謝謝你 ありがとう (ARIGATOU)
- 早安 おはよう (OHAYOU)
- 你/您好 (用於白天問候) こんにちは (KON-NICHIWA)
- 請問、不好意思 (讓對方注意你要發問什麼問題), 對不起 (道歉) すみません (SUMIMASEN)
- 對不起 (道歉, 程度略高於“すみません”) ごめんなさい (GOMEN-NASAI)
- 我 私 (WATASHI)
- 丈夫 夫 (OTTO)
- 妻子 妻 (Tsuma)
- 孩子 子ども (KODOMO)
- 學校 学校 (GAKKOU)

◎ 緊急狀況時使用的日語

- 救命 (呼救)! 助けて (TASUKETE)
- 盜賊、小偷 泥棒 (DOROBOU)
- 警察, 警察局 警察 (KEISATSU)
- 火災 火事 (KAJI)
- 救護車 救急車 (KYUUKYUUSHA)
- 醫院 病院 (BYOUIN)
- 請快一點 急いで (ISOIDE)
- 請停止、請住手 止めて (YAMETE)
- 請你離開 出て行って (DETEITTE)
- 疼痛 痛い (ITAI)

- 暴力 暴力 (BOURYOKU)
- 生病、疾病 病氣 (BYOUKI)
- 事故 事故 (JIKO)
- 受傷 怪我 (KEGA)
- 我不會說日語。 日本語話せません (NIHONGO HANASEMASEN)

出處（參考資料）：

- 財團法人自治體國際化協會（CLAIR）《多語言版生活信息》（不含以下各項內容◎在留外國人的權利與義務，◎教育的部分內容，◎就業，◎勞動合同的部分內容，◎日語的學習語母語能力水準的保持，◎交通規則，◎銀行與郵政局的部分內容，●人權諮詢窗口，◎緊急狀況時使用的日語）
- 財團法人國際研修協力機構（JITCO）《日本生活指南》（◎交通規則，◎銀行與郵局的部分內容）