

— 致即将开始在日本生活的各位 —

(第2版/2012年8月改订)

【目录】

◎ 在日外国人的权利与义务	page 1
◎ 在留资格	page 1
1. 在留资格的确认	
2. 在留卡	
◎ 紧急状况・防灾	page 2
1. 发生紧急状况时	
2. 发生自然灾害时	
(1) 地震	
(2) 台风	
◎ 居住	page 3
1. 租用住宅房屋时的用语	
(1) 房地产经纪	
(2) 房租	
(3) 管理费・共益费	
(4) 押金	
(5) 礼金	
(6) 中介手续费	
(7) 财产保险费	
(8) 合同更新费	
(9) 连带保证人(连带保证公司、连带保证制度)	
2. 民间出租住宅	
(1) 如何寻找	
(2) 如何租赁	
(3) 租赁时的注意事项	
(a) 洗浴设施	
(b) 房屋改造与内部装修	
(4) 关于租赁的建议	
3. 公共住宅	
4. 申请使用电、煤气、自来水	
5. 搬家	
(1) 租赁合同的解约通知	
(2) 搬家前的手续	
(3) 搬家后需要履行的各种申报义务等	
◎ 医疗・保险・养老金	page 5
1. 医疗	
(1) 寻找医疗机构	
(2) 关于就诊	
2. 保险	
(1) 超出公共医疗保险范围的治疗	

- (2) 公共医疗保险
 - (a) 健康保险
 - (b) 国民健康保险
- 3. 年金（养老金）
 - (1) 加入国民年金（国民养老金）
 - (a) 加入手续
 - (b) 保险费的支付
 - (2) 加入厚生年金（福利养老金）保险
 - (a) 加入对象
 - (b) 加入手续
 - (c) 保险费的支付

◎ 教育

page 8

◎ 就业

page 8

◎ 劳动合同

page 9

- 1. 什么是劳动合同？
- 2. 雇主必须以书面形式通知员工的劳动条件
- 3. 关于解雇

◎ 社区生活

page 9

- 1. 入住后的邻里问候
- 2. 町内会・自治会
- 3. 如何投弃垃圾
- 4. 注意控制生活噪音

◎ 日语的学习与母语水平的保持

page 11

◎ 税收制度

page 11

- 1. 所得税
- 2. 住民税
- 3. 消费税
- 4. 其他（汽车税等）

◎ 交通规则

page 12

◎ 银行与邮政局

page 12

- 1. 银行
- 2. 邮政局

◎ 其他日常生活

page 13

- 1. 厕所
- 2. 室内（请在门厅脱掉鞋子）

◎ 遇到困难时的求助机构

page 13

1. 法律、制度等各领域的咨询窗口（市区町村等的办公机构）
2. 一般的咨询窗口（国际交流协会）
3. 其他咨询机构

◎ 日常使用的日语

page 15

◎ 紧急状况时使用的日语

page 15

— 致即将开始在日本生活的各位 —

欢迎来到日本。愿各位在日本能够有一个安全、舒适的生活。
在开始日本生活之际，掌握正确的信息，对于顺利安排生活大有裨益。
本套资料谨就怎样开始在日本生活，向各位介绍最基本的信息。

◎ 在留外国人的权利与义务

日本宪法，从权利的性质这一角度理解，并非仅以日本国民为对象，针对在日本居留的所有外国人，也要保障他们享有同等的基本人权。

目前，日本已加入的主要人权公约有《国际人权公约》（《经济、社会、文化权利国际公约》、《公民及政治权利国际公约》）、《消除一切形式种族歧视国际公约》、《儿童权利公约》、《消除对妇女一切形式歧视公约》等。

此外，任何在日本居留者，不论持有哪国国籍，都有义务缴纳国税（所得税、消费税等）与地方税（住民税等）。

◎ 在留资格

必须持有居留资格才可以在日本居留。日本的居留资格共有 27 种，每种居留资格针对居留时间与可从事的活动有不同规定。

1. 在留资格的确认

在护照中存在有关于居留资格与居留期限的记载，请预先予以确认。居留期间不得从事许可资格以外的活动。详情请向距离居住地点最近的地方入国管理局咨询。



出处：法务省入国管理局宣传册《出入国管理指南》

2. 在留卡

自 2012 年 7 月 9 日新在留管理制度开始实施以来，对于在日本中长期在留的持有在留资格的外国人（此类外国人称之为“中长期在留者”，确定在留期间“3 个月”以内的人、持有“短期滞在”、“外交”、“公用”的在留资格的人、持有“特别永住者”在留资格的人等除外。）在首次赴日取得在留许可时，将获得“在留卡”。在日本国内，16 岁以上的外国人（在留卡取得者），不论是否携带护照，在留卡必须随时随身携带。

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，办理住民登录的手续，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。

◎ 紧急状况·防灾

1. 发生紧急状况时

当需要紧急救护或发生火灾、交通事故、盗窃等犯罪案件时，不要慌张，镇定情绪加以求救。遇到紧急状况时，要根据以下四种情况拨打不同的求救电话号码。每个电话号码都是 24 小时接听受理。

● 拨打紧急电话

<p>紧急救护</p> <p>119 号（消防）</p> <p>因急病、受伤等必须呼叫救护车时拨打</p> 	<p>火灾</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> 

- * 必须注意的是，以上号码的拨打，严格限于紧急状况。切勿为了咨询、商谈而拨打。救护车虽然是免费的，但如果伤病者属于轻度症状或轻度伤情，使用自家车或出租车即可运送，则不能够使用救护车。
- * 固定电话、公共电话、手机电话、PHS 都可以拨打 119 号、110 号。如果使用公共电话拨打，即使不向紧急电话接听员传达地址信息，对方也能够自动知晓拨号人的地址。

● 使用公共电话拨打 119、110 的方法

使用公共电话的“紧急状况报告按键”即可，不需要投入硬币或插入电话卡。拿起话机，按下红色的“紧急状况报告按键”之后，拨打“119”、“110”。

2. 发生自然灾害时

日本是地震多发的国家之一。而且，自夏季至秋季期间，又有多次台风登陆。为了降低这些自然灾害造成的损失，就要在平时注重完善防灾对策、在灾害发生时镇定情绪展开行动，这一点很重要。另外，平常就要留意确认避难所的地点，这一点也非常重要。

(1) 地震

在全球范围内，日本也属于多地震国家之一。此外，伴随地震而来的海啸也时有发生。

地震所引发的二次灾害，最多的是火灾。而要防止火灾，重在迅速切断火源。地震的强烈摇摆停止之后，要迅速关闭正在使用的煤气用具、取暖炉（包括电炉、气炉、油炉）等。关闭煤气用具的总开关，拔掉电气用具的电源插座。如果要离开自家住宅前往避难所避难，请在切断电闸后再离开。如果起火，要大声呼喊通知周围邻居，与邻居一起，努力在初级阶段将火灾消。

(2) 台风

台风大概发生在 7~10 月期间，暴风夹着暴雨一同来袭。台风还可能引起砂土崩塌或洪水暴发。

◎ 居住

日本的住宅，大体上分为“民间出租住宅”、“公共住宅”和“自有房产”三种。

租住“民间出租住宅”与“公共住宅”者，未经房东许可，不得与家庭成员以外的人共同居住。即使是刚刚到达日本、想要暂时在朋友等人的家中临时居住，也必须尽快自己找到房子居住。

在日本租赁住宅房屋，要遵循日本独有的“押金”、“礼金”、“合同更新费”等制度。详情请与房地产经纪确认。

1. 租用住宅房屋时的用语

(1) 房地产经纪

提供房主与公寓信息、买卖或交换房屋、代理买卖或交换房屋的店铺。

(2) 房租

租用住宅房屋的费用。每月支付。如果从月中开始租住，租金则按当月的居住日计算、支付。

(3) 管理费·共益费

多家住户的共用场所（楼梯、走廊等）与共用设备的管理费、电费、清扫费等相关费用。

(4) 押金

房屋承租人与房主（房屋所有人）签订合同时，承租人存放在房主处的金钱。存放金额为1~3个月的房租，用于抵销承租人搬离所租房屋时的欠缴租金、修理所租房屋的损坏、清洁房屋脏污。如果仍有余额，房主会将余额返还给承租人。

(5) 礼金

签订房屋租赁合同时，以感谢费名目支付给房主的金钱。金额一般等于1~2个月的房租，而且不会退还给承租人。也有一些房屋在租赁时不需要支付此项费用。

(6) 中介手续费

承租人支付给充当中介的房地产经纪的手续费。一般来说，需支付相当于半个月至一个月的房租金额。

(7) 财产保险费

在签订房屋租赁合同时，如果需要加入财产保险，则应该支付此项费用。

(8) 合同更新费

在更新房屋租赁合同时，承租人应向房主支付的金钱。也有的房屋不需要支付此项费用。

(9) 连带保证人（连带保证公司、连带保证制度）

当承租人无力承担房租或房屋的修理费用时，必须由连带保证人担负责任。连带保证人一般为收入超过一定数额的个人，但也可以委托给保证人代理公司。此外，也有的自治体实施保证制度。请与自治体或房地产经纪商谈。

2. 民间出租住宅

租住民间住宅的手续，必须到房地产经纪处办理。租赁之前，承租人必须要清楚房主所要求的一切条件。多数情况下，在签订合同时，承租人需要支付的金额相当于5~6个月房租的金钱。

(1) 如何寻找

前往你希望居住的地区，向房地产经纪咨询，把你要求的条件（距离车站的距离，等等）告诉他们，让他们向你提供房屋信息。

也可以只是先看看房地产经纪商店头张贴的房屋信息，或在杂志、互联网上查找自己希望居住的地区的房屋价格等信息。另外，留学生可以通过大学的学生课等部门寻找房屋。

(2) 如何租赁

租住民间房屋或公寓，必须要签订合同，称为“房屋出租合同”，合同期限一般为两年。

在签订合同时，承租人必须备齐如下文件与金钱。

签订合同所必须的文件	签订合同所必须的金钱
1 在留卡	1 当月与翌月的租金
2 收入证明书	2 押金
3 连带保证人或誓约书	3 礼金
4 印章登录证明书，等等	4 中介费等以上各项合计，租赁住房时，承租人必须支付金额相当于5~6个月房租的费用

(3) 租赁时的注意事项

(a) 洗浴设施

如果租住的房屋内没有洗浴设施，可以使用称为“钱汤”的收费公共浴场。

(b) 房屋改造与内部装修

未经房主许可，承租人不可对房屋进行改造或内部装修，不可与非家庭成员同住。当然，也不能把房屋的一部分或全部再转租给其他人。



在房屋内钉钉子、涂油漆。



将房屋转租给他人。

(4) 关于租赁的建议

在房屋租赁过程中，可能会碰到一些障碍。这里有几项建议，可以用于克服这些障碍。此外，还可以咨询当地的国际交流协会。

- 不会说日语…与会说日语的人一同前往。即使日语口语只有问候、打招呼的水平，对方对你的印象也会完全不同。
- 没有保证人…可以委托给保证人代理公司。请与房地产经纪商谈情况。有的自治体可能正在实施保证制度。不妨向市区町村的役所咨询。
- 房屋不租给外国人…通过熟人介绍或互联网等方式，积极寻找为外国人提供住房租赁服务的房地产经纪，向他们咨询。外国人如果受到了歧视待遇，可以到后面将会提到的人权商谈咨询投诉，会得到受理。

3. 公共住宅

公共住宅中有一些是地方公共团体与公共企业等提供的住宅。地方公共团体提供的住宅，有都道府县营住宅、市营住宅等；公共企业提供的住宅，有UR都市机构的UR出租住宅（都市机构住宅）等。每种公共住宅都要求承租人必须完成外国人登录手续并且收入达到一定标准等，对入住资格有详细的规定。详情请与当地管理公共住宅的自治体（役所）或UR都市机构咨询。

4. 申请使用电、煤气、自来水

选定房屋、签订租赁合同之后，就要着手准备入住事宜。没有电、煤气、自来水就无法生活。这三项的使用申请，要在入居之前预先完成。申请手续可能因地区不同而多少有些差异，但大概要完成的手续有以下几项。

	电	煤气	自来水
何时申请？	入住之后，领取钥匙之后	入住之后，领取钥匙之后	入住之后，领取钥匙之后
与什么机构联系？	地方的电力公司	地方的煤气公司	市区町村办公机构的水道课，等等

有哪些具体事宜？	将电闸打开，电路就可接通。立即取下电闸下悬挂的明信片，填写姓名、地址、开始用电日期等内容之后，投入邮筒。如果电闸下没有悬挂明信片，可直接与电力公司联系。	打电话联系煤气公司，让他们在你希望开通煤气的日期和时间派人来到你的住处。当天，煤气公司职员会来帮你打开煤气栓。	联系市区町村役所的水道课等，让他们在你希望开通自来水的日期来到你的住处。也有时候需要自己转动阀门仪表将水阀打开，在备好的明信片上填写姓名、地址、开始使用日期等内容之后投入邮筒。
备注		不过，基本上所有的出租住宅中都不配备做饭所需要的煤气炉台，所以，要在煤气公司职员到来之前预先购好煤气炉台。	请在看房子之时、签合同之前，询问房地产经纪或房东“入住后是否能够立刻开通使用”等事宜。

5. 住民登录

自2012年7月9日起，首次赴日的中长期在留者，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（转入申请）的手续，进行该转入申请时，除了必须有“在留卡”（在留卡待取得的申请人，可以使用护照），中长期在留者的户主是外国人的话，需要外国人户主和其家族成员关系的证明文书（外国政府发行的婚姻证明、出生证明等）的原件及其日语译文。

6. 搬家

承租人在签订入住合同时，就要请房地产经纪或房东对退房时的手续进行说明。

由于没有办理退房的手续、或者虽然房东与房地产经纪做了退房手续说明但承租人并没有理解等原因，所以发生很多纠纷。

(1) 租赁合同的解约通知

住宅房屋的承租人，必须要提前1~2个月将想要解约的意向通知房主。具体手续，在租赁合同书中有记载（有时必须以书面形式通知房主加以解约）。

(2) 搬家前的手续

办理电、煤气、自来水、电话、邮政局、金融机关、国民健康保险、中小学校转学（转出转入）的相关手续。此外，还须向居住地的市区町村提交转出申请（此时，该市区町村转出的证明书将向申请人发放。）。

(3) 搬家后需要履行的各种申报义务等

须向市区町村办理住民登录（转入申请）的手续。此时，请带上转出证明书和在留卡（向市区町村办理转入申请的手续，即视为同时提出国民健康保险等的申请。）。此外，还要进行印章登记（需要登记的人）、机动车驾驶证的住所变更，小学初中转校（转入）的手续（向市区町村办理转入申请的手续，即视为同时提出国民健康保险等的申请。）。办理住民登记的同时必须要有在留卡。

◎ 医疗、保险、养老金

1. 医疗

在日本，有的医疗机关不能提供除日语以外的其他语言服务，除此原因以外，基于正确描述症状的考虑，也应该尽可能与会说日语的人一同去医疗机关。各都道府县医疗机关的信息都公布在各都道府县的网站上，可以确认各个医疗机关能够提供的服务语种，应在就诊之前预先查询妥当。

日本的医疗机关，分为两种：一种是拥有完备的住院设备与检查设备的医院，另一种是平时距离住处较近、方便来去的诊疗所。

建议先到诊疗所接受诊查，必要的情况下才到大型医院去接受专门治疗。生病时不要慌张，先查询一下附近有哪些医疗机关。都道府县的网站信息也可以作为参考。

另外，平时就应该注意，通过市区町村的役所与外籍人士的本国语媒体（ETHNIC MEDIA）等，收集流行性感冒疫苗接种等医疗相关信息。

平时经常就诊的诊疗所

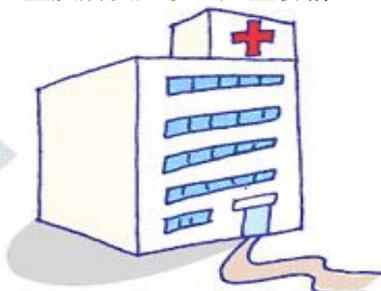
感冒或腹痛等轻度症状



诊疗所

必要时就诊的大医院

严重疾病及症状、严重伤情



医院

介绍信
发现严重疾病、必须住院或手术时

(1) 寻找医疗机构

从市区町村发行的宣传品《广报》、互联网、电话号码簿等当中查找。此外，向周围的邻居打听，也不失为一种方法。

另外，还有以下可以提供外语服务的咨询电话。

NPO 法人 AMDA 国际医疗信息中心		
多语言服务，介绍能够提供外语服务的医疗机构，解释说明医疗福利制度。		
中心 东京 电话 03-5285-8088	服务语种	英语、泰语、汉语、韩语（朝鲜语）、西班牙语…星期一～星期五 9:00～20:00 葡萄牙语…星期一、星期三、星期五 09:00～17:00 菲律宾语…星期三 13:00～17:00 越南语…星期四 13:00～17:00
中心 关西 电话 06-4395-0555	服务语种	英语、西班牙语…星期一～星期五 09:00～17:00 汉语…星期二 10:00～13:00 星期三 13:00～16:00 葡萄牙语…星期一 10:30～14:30

东京都医疗机构导航服务“向日葵”		
多语言服务，介绍能够提供外语诊疗服务的医疗机关，解释说明日本的医疗制度。		
电话 03-5272-0303	服务语种	英语、汉语、韩语（朝鲜语）、泰语、西班牙语
此外，还可以通过 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13to16sr.asp 网站检索能够提供外语服务的医疗机关。		

(2) 关于就诊

如果病人由于宗教原因对日常生活或治疗有特殊限制，或者为过敏体质等，请预先告知医院的接待员或护士。

就医时要携带健康保险证。就可以只负担一定比例的医疗费用。如果就医时没有携带健康保险证，或没有加入医疗保险，则要负担全额医疗费，负担额度会非常昂贵。

此外，就医时请将在留卡、护照等证明身份的文件也带在身边。如果正在服用某种药物，也应将该药物带去。

2. 保险

在日本居住的所有人，都必须加入某一种公共医疗保险。日本的公共医疗保险大体上分为两种：就业于公司或企业者所加入的“健康保险”，自营业者或无职业者所加入的“国民健康保险”。

加入公共医疗保险，就可以只支付全日本统一规定的标准：30%的医疗费。而如果不加入公共医疗保险，就要自己负担全部医疗费，支付额度会非常昂贵。

(1) 超出公共医疗保险范围的治疗

如果加入公共医疗保险，加入者本人只需负担所发生医疗费用的 30%，但公共医疗保险不适用于下述情形。

(超出公共医疗保险范围的治疗)

- 正常的怀孕、生产
- 非疾病原因造成的流产
- 健康检查、全面检查（也有一些市区町村会给予一部分费用补助）
- 疫苗接种
- 美容整形、齿列矫正
- 上班途中或工作中发生的伤情与事故（属于工伤保险范围）
- 住院时因使用单人病房等产生的病床差价
- 不属于保险诊疗范围的检查、手术、治疗、药物等

(2) 公共医疗保险

(a) 健康保险

健康保险的加入手续，由加入者就业的公司或企业办理。加入者请向所就业的公司咨询。加入健康保险者，会发给“保险证”。保险证是加入保险的证明，因此一定要妥善保管。

保险费是从工资当中扣除。额度视工资高低而定，由雇主和保险加入者各负担一半。

(b) 国民健康保险

办理了住民登录手续、未加入工作单位健康保险者，必须加入国民健康保险。请注意，入境时在留期间在三个月以下，之后，经许可居住可超过三个月者也需要加入国民健康保险。（在留资格为“短期停留”者除外）。

向市区町村的役所办理住民登录(转入申请)的手续，即视为同时提出国民健康保险等的申请。一旦加入国民健康保险，就不能自动退出。加入从业公司的健康保险后，如果发生保险证丢失或污损、子女出生、被保险人死亡等情形，请于事情发生后 14 日之内报告役所的国民健康保险负责部门。

此外，变更住址也要通知健康保险负责部门。在迁出之前，要持保险证到所居住地区的政府办公机构，提出迁出日期，在搬迁后 14 日之内，要到新居住地区的役所办理迁入手续。

离开日本（短时间离境除外）时，要提前携保险证与印章（无印章者不需要）、在留卡、飞机票等，到市区町村的役所办理保险退出手续。

保险加入者要自己缴纳保险费。缴纳方法有：持役所寄送的“纳付书（即缴纳通知书）”，到金融机构或役所缴纳，或通过金融机构进行“户头转帐”。也有的保险征收员会上门收款。

保险费金额因市区町村而异，一年定一次，根据收入所得与每户家庭成员的人数来决定。不过，入国第一年，由于前一年的收入并非在日本所得，因此只缴纳最低额度的保险费，自第二年起根据收入所得等有所调整。另外，40 岁以上但不足 65 岁者，还要加收介护保险的金额。

3. 年金（即养老金，以下同）

公共养老金是一种社会保险制度，使加入者在年老、身心障碍、遗族可以领取养老金，使加入者在晚年、遭遇身心障碍或意外死亡等变故时，能够得到一定保障。

(1) 加入国民年金（国民养老金）

在日本国内居住、20 岁以上 60 岁未滿者（含外国人在内），需要加入国民年金。如果就业公司加入了厚生年金（即福利养老金，以下同）保险，自然也就加入了国民年金（即国民养老金，以下同）。

(a) 加入手续

国民年金的加入手续，要到市区町村役所的年金窗口办理，办理时需要携带个人印章（如果加入者本人在“届出书（申请表）”上签名，则不需要印章）。如果已经加入了厚生年金保险，则在加入厚生年金保险时自动加入国民年金，加入者本人不必再亲自办理国民年金加入手续。

(b) 保险费的支付

不论加入者的收入是多少，每月都必须支付保险费 14,980 日元（2012 年度标准）。日本年金机构会在每年四月将一年的“纳付书（缴纳通知书）”寄送给加入者。加入者可持此纳付书到邮政局或银行的窗口、24 小时便利店等处缴纳，也可以通过金融机构转帐缴纳。

因收入过低等原因而难以负担保险费时，可以通过申请获准免除保险费的全额或一部分。另外，依据《学生特别缴纳制度》，学生可以延期缴纳年金保险，但某些学校不适用延期缴纳规定政策。原则上，每年都必须办理保险费免除的手续（法定免除除外）。

(2) 加入厚生年金（福利养老金）保险

(a) 加入对象

与健康保险相同，凡是就业员工总人数超过五人的企业，不论其员工总人数多少，所有全日制员工（外籍全日制员工也适用厚生年金保险政策），都必须加入厚生年金保险。即使非全日制员工，只要出勤时间与出勤日数超过该企业全日制员工出勤时间与出勤日数的约四分之三，就有义务加入厚生年金保险。

(b) 加入手续

加入手续由加入者就业的公司或企业办理。请向就业公司及年金事务所咨询。

(c) 保险费的支付

保险费由加入者就业的公司与员工各负担 50%，但额度决定于员工的月工资额与奖金额。此外，保险费的支付也是通过就业公司办理的。详情请咨询就业公司或年金事务所。

◎ 教育

日本教育制度的基本构成为：幼儿园 3 年、小学 6 年、初中 3 年、高中 3 年、大学 4 年（短期大学 2 年）。义务教育由小学到初中，为期 9 年，对象为 6 周岁至 15 周岁的学童。

日本遵循国际人权公约中的规定，保障外国人子女受教育的权利。对于外国人子女当中希望进入日本公立小学、中学学习，接受义务教育的适龄学童，不但免费入学，而且校方还会安排日语指导与适应性指导等，给予必要的特别关照。也就是说，外国人的子女与日本人相同，可以免费到各地的小学与中学等入学或插班。鉴于对孩子们未来的考虑，应积极前往中小学入学或插班。请与居住地的市区町村役所商谈相关事宜。外国人数量较多的学校，还会安排负责教授日语的教员与支援员。

此外，还有专为小学入学前儿童设置的幼儿园。另外，有一种培养必要职业技术、教授必要职业知识的专修学校，可作为初中或高中毕业后的一种出路。也有为身心障碍者特设的护养教育学校。

在日本，基本上所有的孩子都在初中毕业后升学进入高中。原则上，要参加入学考试并合格才可升入高中、大学。

初中未毕业者不能升入高中。由于种种原因初中未能毕业者，即使超过了就学年龄，也可以向市区町村的教育委员会申请许可、插班进入初中的适当年级进行学习。此外，日本有认定考试制度，专为初中未能毕业的人提供高中入学机会。

另外，还有某些地方开设有外国人学校，招收外国国籍的孩子入学。

◎ 就业

日本的公共职业安定所（HELLO WORK），将帮助具有合法在留资格、合法工作资格的外国人改善就业管理，失业时为他们提供再就业的支援。另外，符合条件的外国人，与日本人一样，享有雇用保险的权利。

如果要寻找工作岗位或办理工作保险手续，请先与公共职业安定所咨询。

● 全日本配备了口译员的公共职业安定所

(一览(英语)) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/dl/120418.pdf>

(葡萄牙语主页) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/gaikokujin14/>

(西班牙语主页) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/naitei/spanish.html>

◎ 劳动合同

就业之际，一定要亲自确认劳动条件，这一点非常重要。

日本的劳动基本法、劳动合同法、最低工资法、劳动安全卫生法、劳动者灾害补偿保险法等劳动基本关系法令，同样适用于在日本国内就业的外国人。

雇主与员工在签订劳动合同时没有明确工资与劳动时间等劳动条件、雇主不支付员工工资与加班补贴、员工被突然解雇时雇主不支付解雇预告补贴等，都是与劳动条件相关的事情，一旦发生此类事情，可以向劳动基本监督署洽询。此外，主要的劳动局或劳动基本监督署中，设有“外国劳动者咨询台”，可提供劳动条件相关咨询的外语服务。

1. 什么是劳动合同？

所谓劳动合同是员工就业时与雇主缔结的合同。签订劳动合同时，雇主必须将明确记述了工资、劳动时间等劳动条件的书面文件交给员工。

例如，没有工资金额的书面记述而只是做了口头约定，雇主不按照约定支付工资就可能引起纠纷。因此，劳动条件一定要形成书面通知。

如果合同书是以日语书写，请务必以翻译为母语等方式，对合同内容进行确认。

2. 雇主必须以书面形式通知员工的劳动条件

雇主必须书面通知员工的劳动条件有如下几项：

- 劳动合同期限
- 工作场所、工作内容
- 工作的开始时间与结束时间，有无加班，中途休息时间，休息日，休假等
- 工资的决定方法、计算方法、支付方法，工资计算截止日期与支付日期
- 辞职相关事宜

如果公司的《就业规则》（公司规定）中有关于劳动条件或服务规定的条款，则非常有必要确认条款内容。

3. 关于解雇

一定情况下，法律是禁止解雇员工的。例如，员工因公受伤或患病疗养而停止工作期间以及复工后 30 天以内不得解雇，女性员工产前后停止工作及复工后 30 天以内不得解雇。

此外，如果双方签订劳动合同时未规定工作期限而员工被解雇的情况下，若是缺乏客观而合理的理由而被认为有违社会一般常理与道德，则此种解雇被视为滥用权利，因而无效。如果双方签订劳动合同时规定了工作期限，则没有不得已的事由，雇主不得在合同期间内解雇员工。

另外，雇主在解雇员工时，原则上必须至少提前 30 天通知员工，或者向员工支付超过 30 天平均工资的解雇预告补贴。

◎ 社区生活

1. 入住后的邻里问候

在日本，新迁入者一般会到邻居家打招呼问候。与邻居相识熟悉是重要的事情，或许邻居会将地区内的各种信息传递给你。可以向邻居做个简单的自我介绍，如，叫什么名字，做什么工作的等。

2. 町内会·自治会

一般来说，日本各市区町村都有名为“町内会”、“自治会”的居民组织。町内会和自治会在住区内逐家传阅回览板（逐家传递的信息联络板，信息内容为役所与保健所等机构的通知等），组织包括预防犯罪、防灾训练、节日庆典等在内的活动，促进同一住区居民的交流。活动的运营经费由居民的会费负担。外国国籍的居民也可以加入町内会、自治会。加入后可以获得该地区的信息。可以向邻居打听一下町内会、自治会的情况。

3. 如何丢弃垃圾

垃圾的丢弃方法，因地区（市区町村）而异，不过，垃圾必须要按种类丢弃，必须在规定的日期及时间，放到规定的场所。除此之外，粗大垃圾与难以处理的废弃物中，有的需要收费丢弃，有的则不属于上门收集的范围，所以，要预先与房地产经纪、邻居、市区町村役所确认。有的自治体备有多语言版本的垃圾丢弃手册。在日本，尽量做到垃圾的减量、二次使用与循环再利用，是具有重大意义的事情。

[应确认事项]

可燃烧垃圾与不可燃烧垃圾的区分

资源垃圾（玻璃瓶、金属罐、PET 瓶、报纸等）的区分

垃圾的丢弃场所

每种垃圾的丢弃日期

粗大垃圾（大型垃圾）的丢弃方法

是否使用专用垃圾袋等

[区分示例]



可燃烧垃圾

厨房等产生的生垃圾、纸类、碎木刨花、衣物（有的地区将衣物作为资源垃圾处理）



不可燃烧垃圾

金属类、玻璃类、陶器、小型家用电器、塑料、橡胶制品等



资源垃圾

有的地区将金属罐、玻璃瓶、PET 瓶、纸袋、报纸等作为可循环资源另行收集



粗大垃圾

家庭废弃的垃圾，尺寸大概超过 30CM×30CM×30CM 的家具、寝具、电气制品（空调、电视、冰箱、洗衣机除外）、自行车等

* 垃圾的区分

各地区对“可燃烧垃圾·不可燃烧垃圾”的表述不尽相同，有“可燃ゴミ・不燃ゴミ”、“燃えるゴミ・燃えないゴミ”、“燃やせるゴミ・燃やせないゴミ”等多种表述。

* 燃烧后释放有毒气体的物品、燃烧所需温度过高可能导致焚烧炉损坏的物品，以前一般被视为“不可燃烧垃圾”。但最近，各地区对垃圾的分类有所变化，请多加注意。

* 即使真正的可燃烧垃圾，有时也必须依照垃圾处理方法或地区规定，将之区分为“不可燃烧垃圾”。

* 垃圾的区分，不是依据物理概念上的可燃烧或不可燃烧，而是依据各地区的规定，区分为可燃烧或不可燃烧及资源垃圾。

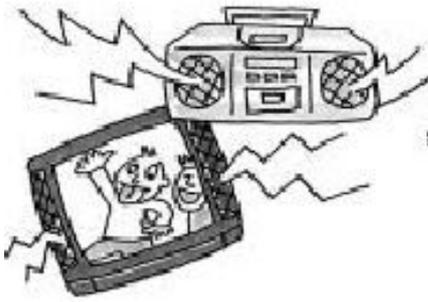
● 垃圾的非法丢弃

不正确丢弃的垃圾，不予回收。在非垃圾收集场所随便弃置垃圾的“非法丢弃”行为，会依法受到严惩。“非法丢弃”不但给附近居民增加麻烦，而且给环境造成恶劣影响。因此，请一定不要非法丢弃垃圾。

4. 注意控制生活噪音

生活噪音会给附近居民造成困扰。从夜间至清早的时间段内当然要注意控制噪音，平时也注意不要发出太大的声音。电视、CD 唱机、录音机的声音，乐器的声音，大声说话，吸尘器或洗衣机的声音，洗澡或排水的声音，开门关门的声音等，都可能成为噪音。请时时勿忘对周围的考虑，一定注意控制噪音。至少应该在晚上 9 点之后，多加注意。

● 可能成为噪音的声源



电视、收音机、扬声器的声音



吸尘器或洗衣机的声音



聚会时的大声说笑与大音量的音乐



用力开门关门时的声音

◎ 日语的学习与母语水平的保持

在日本生活，日语是极为重要的。

学习日语的地方，大体可分为日语教育机构即“日语学校”，以及除日语学校以外的其他机构。参加日语学校的课程是必须交费的，其他的日语教室及讲座则是免费或以低廉费用就可以参加的。此外，市区町村与国际交流协会、民间团体、志愿者团体开办的日语教室与讲座，都是免费或低价格的，任何人都可以参加。地区的社区中心及市民会馆的空教室内，开设有少儿日语教室、亲子日语教室、成年人日语教室等各种各样的课程。详情请洽询国际交流协会、都道府县或市区町村的役所。另一方面，关于少儿母语水平的保持，请向本国人的圈子或外国人学校咨询。也可以通过母语的报纸、杂志等搜集在日本的母语学习相关信息。

◎ 税收制度

凡在日本居住者，包括外国国籍者，只要有一定的收入，就有与日本人相同的纳税义务。

日本的税金大体分为向国家缴纳的国税与向都道府县、市区町村缴纳的地方税。国税的代表税目为所得税，地方税的代表税目为住民税与汽车税等。无任何理由拒绝纳税，可能导致无法享受政府服务，请加以注意。

国税详情请咨询距离居住地最近的税务署，地方税详情请咨询都道府县、市区町村。

1. 所得税

所谓所得税，是根据纳税人当年1月1日至12月31日间获得的所有收入计算出的、向国家缴纳的税金。

2. 住民税

所谓住民税，是根据纳税人前一年的收入计算出的、向当年1月1日居住的都道府县或市区町村缴纳的税金，相当于纳税人作为某地区的住民，因为在该地区生活而缴纳的会费。

3. 消费税

所谓消费税，是从下至超市购物、上至购买任何商品与服务都要课征的税金。税率为5%（2010年1月标准）。在日本，商品或服务的标价（价格）为含税价格，已经包括了商品或服务的消费税。

不过，以下交易不征收消费税。

- 住宅房屋的租金
- 行政手续费
- 介护保险服务、社会福利事业等
- 特定学校的学费、入学金、入学考试费、设施设备费等

4. 其他（汽车税等）

所谓汽车税，是4月1日当天对汽车拥有者课征的税金。

其他税金，包括购买汽车时征收的汽车取得税（相当于中国的车辆购置税）、对土地或房屋所有者课征的固定资产税，等。

◎ 交通规则

日本的交通规则是“车辆沿左侧通行，行人沿右侧通行”。

行人在路上行走时，如果有人行道，请走人行道，如果没有人行道，请务必沿道路最右侧行走。

汽车须沿左侧通行。为了不影响其他车辆，应尽量沿道路最左侧行驶。

在日本，要严格遵守信号灯的指示。驾驶时，如果红绿灯为红色，即使前方垂直道路的左右没有任何车辆来往，也不要向前行驶，直至等到红绿灯变绿色。反过来，当红绿灯为绿色时，不要踩刹车，径直开过。当前方红绿灯为红色时，等候红绿灯变绿时，不要驶上人行横道线或横穿马路。

行人必须养成不随便横穿马路、过马路一定走人行横道的习惯。此外，自行车在十字路口向右拐时，必须与行人一起，沿人行横道过马路。就算只是为了避免在异国他乡遭遇事故，也请务必养成遵守上述交通规则的习惯。

◎ 银行与邮政局

1. 银行

日本人总是把手头多余的钱存到银行或邮政局，到必要的时候取出必要金额的钱加以使用，将钱保管在家中或随身携带大量金钱出门的做法是不常见的。将钱存到银行较为安全，而且还能有一定的利息收入，是有益的。

在银行开设个人预金口座（即存款帐户，以下同）时，只需要携带现金与在留卡，在银行固定格式的表格内填写本人的住址和姓名、加盖登录印章即可。预金口座的开设完成后，银行会制作预金通帐（即存折，以下同）并交给存款人。存折中有金钱的存取记录，帐户持有人可以通过存折对自己的金钱进行明确的管理。

另外，在银行开设自己的预金口座时，如果让银行制作一张银行卡，存取就会变得更方便。制作现金卡时必须在银行登录4位数的密码。

持有这张银行卡，在同一家银行（卡的发行银行及各支行）既可取钱、也可存钱。在全日本范围内的其他各家银行都可以取钱。另外，在较为热闹街道等地方有ATM机（自动柜员机），也可以立刻在这里取出必要额度的钱。不过，要注意，密码绝不能告诉他人。银行卡虽然使用方便，但也非常危险。如果他人知道了密码，也就可以随便取钱。如果银行卡丢失，必须立刻与开户银行联系。

2. 邮政局

日本的邮政局与邮筒都有“〒”标记。邮政局不仅办理包裹、印刷品、快件、传真邮件（先将文件传真到收信人所在地的邮政局、再由该地邮政局将收到的传真以信件形式送到收信人手中）等邮政业务，还办理储蓄业务、保险业务。因此，在邮政局，不但可以与在银行一样开设帐户、存储金钱，还可以办理国内外汇款、转帐以及公用事业费用缴纳业务。此外，还可以办理公用事业费用与税金等的自动转帐，手续与银行相同。

邮政局工作时间为平时 9:00~17:00（部分邮政局星期六、星期日也办理夜间窗口服务），储蓄、保险业务为平时 9:00~16:00。

- 邮政局网站 <http://www.post.japanpost.jp/index.html> (日语网页)
<http://www.post.japanpost.jp/english/index.html> (英语网页)

此外，如果搬家后向邮政局办理新住址的手续，则邮政局会在一年之内将寄往原住址的邮件转送至新住址。

◎ 其他日常生活

1. 厕所

日本的厕所主要分为两种。一种是便器与地面相同高度的“和式”厕所，使用时，面向墙壁、下蹲。另一种是使用坐便器的“洋式”厕所。公共建筑物中，基本上都有这两种马桶。

厕所中放置有专用的拖鞋，使用厕所时要换上拖鞋，走出厕所时别忘记脱掉拖鞋。公共建筑物中的厕所一般都备有卫生纸，但也有极少数不备卫生纸，因此，特别建议出门时常随身带上易携的小包装纸巾（尤其是女性），有备无患。

2. 室内（请在门厅脱掉鞋子）

日本一般的家庭，在进屋时，要在门口脱掉鞋子。有的人在家中穿拖鞋或室内专用的鞋，如果是榻榻米房间，则什么鞋都不需穿用。进入诸如学校、医院等有許多人使用的设施中，有的穿着鞋进去即可，有的则需要换拖鞋。

◎ 遇到困难时的求助机构

在日本的生活中，如果有忧虑有不安或发生了什么问题，不要一个人独自烦恼，要尽早跟熟识的日本人、跟会日语的朋友或者跟所居住地区的各种咨询机构商谈。

1. 法律、制度等各领域的咨询窗口（市区町村等的办公机构）

关于法律与制度的咨询，请到各市区町村等役所设置的专门窗口。如果不太精通日语，就跟精通日语的人一起去咨询。也有的地区在窗口配有口译服务。多数口译服务都有星期几或几点至几点这样的日期限制与时间限制，所以事前应该先行确认。

2. 一般的咨询窗口（国际交流协会）

如果您想要咨询的内容不仅止于个别的制度或法律问题，或者您的居住地附近没有合适语种的咨询窗口，或者您的整个日常生活都充满不安与烦恼，请到各地区的国际交流协会咨询。

3. 其他咨询机构

居住地附近的派出所与警察署设有综合咨询电话，受理关于犯罪与防范犯罪的咨询。此外，对外国人给予支援的各 NPO 与 NGO 当中，也有一部分提供免费咨询服务。如果发生了法律纠纷，还可以到“法律平台（独立行政法人日本司法支援中心）”或各地区的律师公会等机构寻求帮助。

● 其他咨询机构

	名称	电话、服务语种	咨询时间	概要
防范・犯罪	警视厅外国人助困咨询中心	03-3503-8484 英语、汉语、韩国・朝鲜语、泰语、菲律宾语等	8:30~17:15 (星期六、星期日及法定节日除外)	有关犯罪的所有咨询
	警察综合咨询电话	#9110		有关犯罪的所有咨询
女性・人权	女性人权热线 (法务局・地方法务局)	0570-070-810 (全国通用导航拨号)		
儿童人权	儿童人权 110 (法务局・地方法务局)	0120-007-110	平时 8:00~17:15	
法律纠纷	法律平台 (日本司法支援中心)	0570-078374(日语、英语) ※PHS・IP 电话用户 请拨打 03-6745-5600。 URL: http://www.houterasu.or.jp 电子邮件: kouhou@houterasu.or.jp	平时 9:00~21:00 星期六 9:00~17:00 星期日节假日、年初年终不营业	根据所咨询的法律纠纷内容, 免费提供最适合的机构、团体信息

● 人权咨询窗口

局名	咨询场所	日期和时间	口译语种
东京	东京法务局内人权咨询室 千代田区九段南 1-1-15 九段第 2 综合办公楼 12 层 03(5213)1372	每周星期一 13:30 ~ 16:00	汉语
		每周星期二、星期四 13:30 ~ 16:00	英语、德语
大阪	大阪法务局内人权咨询室 大阪市中央区谷町 2-1-17 大阪第 2 法务综合办公楼 06(6942)9496	每月第一、第三星期三 13:00 ~ 16:00	英语
		每周星期三 13:00 ~ 16:00	汉语
神户	神户地方法务局内人权咨询室 神户市中央区波止场町 1-1 078(393)0600	每月第二星期三 13:00 ~ 17:00	英语
		每月第四星期三 13:00 ~ 17:00	汉语
名古屋	名古屋法务局内人权咨询室 名古屋市中区三之丸 2-2-1 052(952)8111(总机)	每月第二星期二 13:00 ~ 16:00	英语 葡萄牙语
广岛	广岛国际中心 广岛市中区中町 8-18 广岛水晶广场 6 层 082(541)3777	每月第二星期五 13:30 ~ 16:00	英语 葡萄牙语 西班牙语 他加禄语
福冈	阿库罗斯福冈 (ACROS FUKUOKA) 3 层国际广场 福冈市中央区天神 1-1-1 092(725)9201	每月第二星期六 13:00 ~ 16:00	英语

高松	I-PAL 香川 (I-PAL KAGAWA, 香川国际交流会馆) 国际交流楼层 高松市番町 1-11-63 087 (837) 5908	每月第三星期五 13:00 ~ 15:00 (预约制)	英语 汉语 朝鲜语 德语
松山	爱媛县国际交流中心 松山市道后一万 1-1 089 (917) 5678	每月第四星期四 13:30 ~ 15:30	英语

◎ 日常使用的日语

- 谢谢, 谢谢你 ありがとう(ARIGATOU)
- 早上好 おはよう(OHAYOU)
- 你/您好 (用于昼间问候) こんにちは(KON-NICHIWA)
- 请问、劳驾 (用于引起人注意), 对不起 (道歉) すみません(SUMIMASEN)
- 对不起 (道歉, 程度略高于“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)
- 学校 学校(GAKKOU)

◎ 紧急状况时使用的日语

- 救命 (呼救)! 助け(TASUKETE)
- 盗贼、小偷 泥棒(DOROBOU)
- 警察, 公安局 警察(KEISATSU)
- 火灾 火事(KAJI)
- 救护车 救急車(KYUUKYUUSHA)
- 医院 病院(BYOUIN)
- 请快一些 急いで(SOIDE)
- 请停止、请住手 止めて(YAMETE)
- 请离开这里 出て行って(DETEITTE)
- 疼痛 痛い(ITAI)
- 暴力 暴力(BOURYOKU)
- 生病、疾病 病气(BYOUKI)
- 事故 事故(JIKO)
- 受伤 怪我(KEGA)
- 地震 地震(JISHIN)
- 主震 本震(HONSHIN), 余震 余震(YOSHIN)
- 高地 高台(TAKADAI)
- 避难 避難(HINAN)
- 我不会说日语。 日本語話せません(NIHONGO HANASEMASEN)

出处（参考资料）：

- 财团法人自治体国际化协会（CLAIR）《多语言版生活信息》（不含以下内容◎在留外国人的权利与义务，◎教育的部分内容，◎就业，◎劳动合同的部分内容，◎日语的学习与母语水平的保持，◎交通规则，◎银行与邮政局的部分内容，●人权咨询窗口，◎紧急状况时使用的日语）
- 财团法人国际研修协力机构（JITCO）《日本生活指南》（◎交通规则，◎银行与邮政局的部分内容）