はじめに

日本に住んでいる外国人の数は、2024年6月末に約358万人となり、これからも増えていくと考えられています。

日本で日本人と外国人が安心して生活するためには、日本のルールや習慣などを知っておくことが大事です。

この「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」は、日本で安心して生活したり、働いたりするための情報が書かれた「生活・就労ガイドブック」をもっとわかりやすく読むことができるように、簡単でわかりやすい日本語（やさしい日本語）で作成したものです。このガイドブックを読む前に、次のページに書いてある「やさしい日本語版の読み方」も読んでください。

このガイドブックがあなたの日本での生活の助けになることを願っています。

2025年3月

出入国在留管理庁

このガイドブックは、次の府省庁の協力で作られました。2024年10月1日までの情報が書いてあります。

また、2019年10月に作った初版は、聖心女子大学・岩田一成准教授（当時）とチームのみなさんの協力もいただきながら作られました。

府省庁一覧

内閣官房	総務省	経済産業省
内閣府	法務省	国土交通省
警察庁	外務省	環境省
金融庁	財務省	
消費者庁	文部科学省	
こども家庭庁	厚生労働省	
デジタル庁	農林水産省	

※　このガイドブックのURLやQRコードは、2024年10月のものです。
URLが変わるなどの理由で、リンク先を見ることができなくなることがあります。

※　「QRコード」は（株）デンソーウェーブの登録商標です。

やさしい日本語版の読み方

- やさしい日本語版は、在留カードを受け取って、これから日本での生活をはじめる外国人に向けて作りました。
- やさしい日本語版は、もとになった「生活・就労ガイドブック」から、すぐに使う大事なところをなるべく簡単な言葉で書いてあります。そのため、もとになった「生活・就労ガイドブック」の方がもっと詳しく、正確に書いてあります。
- 制度の名前や書類の名前、特に知っておいてほしい言葉などを除いて、できるだけ簡単な日本語に書き直しています。
- ＜＝・・・＞は、難しい言葉の説明です。
- ―― は、制度、組織、書類の名前です。専門的な言葉です。
- 日本では、「○」「×」の記号をよく使います。次のような意味があります。

○ .... やってもいいこと。正しいことや、合っていること。OK。

× .... やってはいけないこと。間違っていることや、だめなこと。NG。

もくじ

第1章 日本に住むために必要なこと 1

1 在留カードについて 2

1-1 在留カードに書いてあること 2
1-2 在留カードをもらう 3
1-3 在留カードをなくした. 4
1-4 日本を出て戻ったときも今の在留カードを使いたい . . . 5
1-5 生まれた赤ちゃんの在留カードをもらう. 6
1-6 在留カードを返す. 8

2 在留カードに書いてあることを変える 9

2-1 在留期限を長くしたい人 9
2-2 在留資格を変えたい人. 10
2-3 働きたい人や別の仕事もしたい人 12
2-4 生活が変わった人. 14

3 難民の認定をしてもらいたい人 16

4 日本を出ていかなければならない人 17

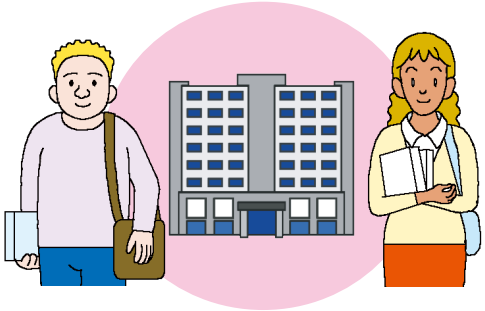
5　入管のホームページやＳＮＳなど　19

5-1　出入国在留管理庁公式ホームページ. 19

5-2　出入国在留管理庁公式 SNS 等 19

5-3　外国人生活支援ポータルサイト. 20

5-4　生活オリエンテーション動画 20



第2章 市役所、区役所、町役場、村役場 21

1 住んでいるまちの役所に行く 21

1-1 日本の住所が決まったとき……21
1-2 引っ越し……22
1-3 結婚……23
1-4 離婚……24
1-5 亡くなったとき……25
1-6 実印と印鑑証明書……26

2 マイナンバー制度 27

第3章 日本で働く 32

1 働く前に調べること 34

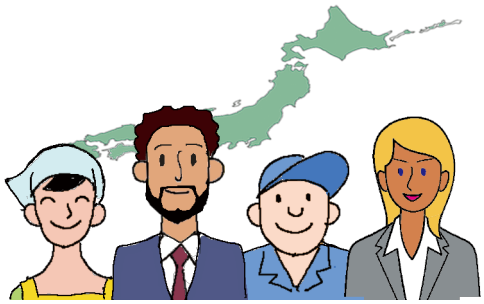
1-1 在留資格 34
1-2 仕事の探し方 35
1-3 働き方 36
1-4 契約 37
1-5 給料 39

2 働くときのルール 40

2-1 給料のもらい方 40
2-2 働く時間と休み 41
2-3 残業と休みの日の仕事 42
2-4 特別な休み 43
2-5 会社をやめる、仕事が終わる、仕事を探す 44

3 健康と安全 47

4 社会保険・労働保険 50



第4章 子どもを産んで育てる 52

1 妊娠したとき 52

1-1 役所に妊娠したことを伝えて母子健康手帳をもらう. . . 52
1-2 妊婦健診（妊婦健康診査）. 53
1-3 相談 54
1-4 両親学級（母親学級や父親学級）. 54

2 赤ちゃんが生まれたとき 55

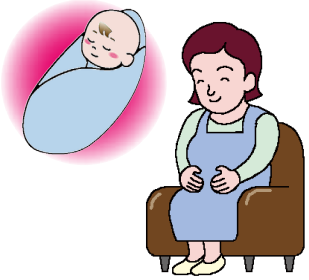
2-1 出生届 55
2-2 大使館 55

3 児童手当 57

4 子どもを育てる 58

4-1 産後ケア事業. 58
4-2 乳幼児健診（乳幼児健康診査）. 58
4-3 予防接種＜＝病気にならないための注射＞ 59
4-4 子どもの医療費 59
4-5 小学校に入る前の子ども 59
4-6 放課後児童クラブ（学童保育）. 61
4-7 ファミリー・サポート・センター 61

5 妊娠・子どもを産む・育てることについての相談をするところ 62



第5章 教育 63

1 日本の学校（小学校から後） 63

1-1 小学校と中学校 64
1-2 高校（高等学校） 65
1-3 大学・短期大学・専門学校 65

2 教育のためのお金 69

2-1 就学援助 69
2-2 高等学校等就学支援金 69
2-3 高校生等奨学給付金 70
2-4 大学などの奨学金 70

3 日本語の勉強 71

3-1 日本語学校 71
3-2 地域の日本語教室 71
3-3 e ラーニングなど通信教育 72
3-4 日本語を勉強するためのウェブサイト
『つながるひろがる　にほんごでのくらし』 72
3-5 日本語教育の参照枠 73
3-6 にほんご　チェック！
（日本語能力自己評価ツール） 75

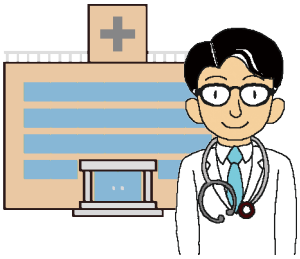
第6章 医療 76

1 病院・クリニック 76

2 医療保険 78

2-1 健康保険 78
2-2 国民健康保険. 79
2-3 後期高齢者医療制度 80
2-4 その他にもらえるお金. 80

3 薬 81



第7章 年金・福祉 82

1 年金 82

1-1 国民年金 84

1-2 厚生年金保険. 88

1-3 脱退一時金（日本から離れるときにもらうことができるお金). . . 91

2 介護保険（年をとって介護が必要になったときのお金） 93

3 児童福祉（子どものためのお金） 95

3-1 児童手当 95

3-2 児童扶養手当. 95

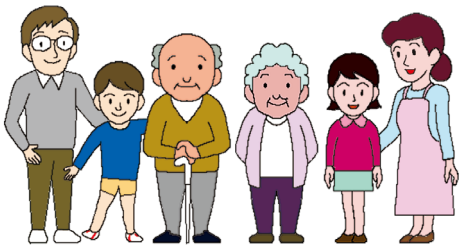
3-3 特別児童扶養手当. 96

3-4 障害児福祉手当 96

4 障害福祉（障害がある大人や子どものためのサービス） 97

5 生活保護（生活のお金が足りないとき） 98

6 生活困窮者自立支援制度（生活に困ったときの相談） 99



第8章 税金（国や市などに払うお金） 100

1 所得税（国に払う税金） 100

2 住民税（県や市、区などに払う税金） 103

3 消費税 105

4 車を持っている人が払う税金 106

4-1 自動車税／軽自動車税 106

1 自動車税／軽自動車税環境性能割 106

2 自動車税／軽自動車税種別割 106

4-2 自動車重量税 106

5 固定資産税 107

第9章 交通 109

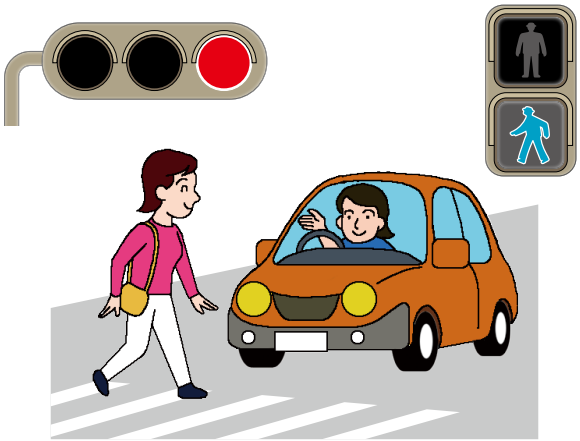
1 交通ルール 109

1-1 信号の色の意味 109
1-2 道を歩きます. 110
1-3 自転車に乗ります. 111
1-4 特定小型原動機付自転車に当てはまる電動キックボードなどを運転するとき 115
1-5 車やオートバイを運転します 116

2 車やオートバイの運転免許 118

3 車やオートバイを持っている人がすること 120

4 交通事故のとき 123

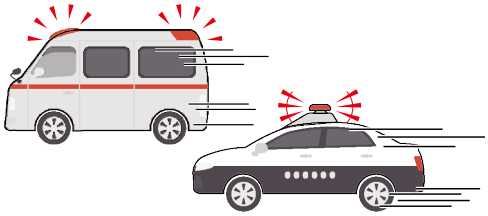


第10章 緊急（急な病気や事故）・災害（台風や地震） 124

1 緊急（急な病気や事故） 124

1-1 病気やけがのとき、火事のとき、119に電話をかける. . . 124

1-2 事件や事故のとき、110 に電話をかける 125



2 災害（台風や地震） 127

2-1 安全のために準備する. 127

2-2 情報を調べる. 128

2-3 安全な場所に逃げる 128

2-4 いろいろな災害のとき. 129

1 台風・大雨. 129

2 地震 130

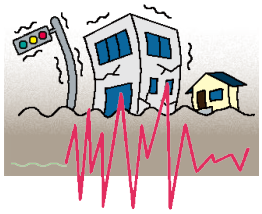
3 津波 132

4 火山噴火 134

5 家族や友達に連絡したい 136

6 災害について詳しい情報を調べたい. 138

7 避難情報と警戒レベル 140



第11章 住む家を探す 141

1 日本の家 141

2 家を借りる 142

第12章 日本の生活 146

1 生活のルール 146

1-1 ごみ 146
1-2 音・声 149
1-3 トイレ 149
1-4 携帯電話（スマートフォン） 150
1-5 電車やバスの中 150
1-6 温泉・銭湯（みんなが利用するお風呂） 151
1-7 『できない』マーク 151

2 感染症に気を付ける 152

2-1 手を洗う 152
2-2 咳エチケット 153
2-3 湿度 154
2-4 休むことと栄養を取ること 154
2-5 外に出るとき 154

3 生活に必要なこと 155

3-1 近所の人<=近<に住む人>との関係 155
3-2 防犯（どろぼうや痴漢などの犯罪の被害にあわないようにする） 156
3-3 電気・ガス・水道 157
3-4 携帯電話（スマートフォン） 158
3-5 銀行口座（銀行にお金を入れたり出したりできるようにする） 159
3-6 郵便局 161

4 電車／バスに乗る 162

4-1 ＩＣカード 162
4-2 電車に乗る 163
4-3 バスに乗る 164