

# はじめに

日本に在留する外国人は、2024年6月末に約358万人と高い水準を維持しており、今後も在留する外国人は増加していくことが見込まれます。

日本において日本人と外国人が安心して暮らせる社会を実現するためには、日本人が外国人について理解することも重要ですが、外国人が日本のルール・習慣などに関する情報を正確かつ迅速に得られることが重要です。

「生活・就労ガイドブック」は、2018年12月に、「外国人材の受入れ・共生に関する関係閣僚会議」で決定された「外国人材の受入れ・共生のための総合的対応策」を踏まえ、各府省庁が一体となって、日本に在留する外国人が安全・安心に生活・就労できるようにするために必要な基礎的情報を取りまとめ、掲載したものです。本ガイドブックについては、出入国在留管理庁のホームページに開設した「外国人生活支援ポータルサイト」において、多言語版（18言語）を掲載しています。

今般、関係府省庁の協力の下に、2024年10月1日時点での制度の新設・改廃などを踏まえ、第6版を更新した第7版を作成し、「外国人生活支援ポータルサイト」に掲載しました。

外国人の皆さんが、本ガイドブックに掲載されている情報を活用することで、本ガイドブックが、日本での円滑な生活を送る上での一助となることを願っております。

2025年3月

出入国在留管理庁

本ガイドブックは、次の府省庁の協力で作成されました。

## 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	

# 目次

## はじめに

### 第1章 入国・在留手続

---

1	在留カード	1
1-1	在留カードの交付	2
1-2	住居地の届出（転入届）	2
1-3	在留カードの紛失	2
1-4	在留カードの返納	3
2	在留資格に関する手続	4
2-1	在留期間の更新（在留期限を延長したいとき）	4
2-2	在留資格の変更（日本に在留する目的を変更するとき）	4
2-3	永住許可	5
2-4	在留資格の取得（子どもが生まれた場合）	5
2-5	資格外活動許可	6
2-6	地方出入国在留管理局への届出	6
	（1）活動機関に関する届出	
	（2）契約機関に関する届出	
	（3）配偶者に関する届出	
3	再入国許可（現在の在留資格を維持して再度日本に入国する）	8
	（1）みなし再入国許可（1年以内に日本に戻ってくる場合）	
	（2）再入国許可（1年より長く日本を離れる場合）	
4	難民等の認定手続	9
4-1	「難民」とは	9
4-2	「補完的保護対象者」とは	9
4-3	難民等の認定申請について	9
4-4	審査請求	9
5	退去強制手続など	10
5-1	主な退去強制事由	10
5-2	退去強制となった場合	10
5-3	出国命令制度	10
5-4	在留特別許可	11
6	出入国・在留等の手続についての問合せ先	12

7	出入国在留管理庁からの情報発信 .....	13
7-1	出入国在留管理庁公式ホームページ .....	13
7-2	出入国在留管理庁公式 SNS 等 .....	13
7-3	外国人生活支援ポータルサイト .....	14
7-4	生活オリエンテーション動画 .....	14

## 第2章 市区町村での手続

1	必要な届出 .....	15
1-1	住所の届出 .....	15
	(1) 新規の上陸許可を受けて日本に入国した場合	
	(2) 引越しをする場合	
1-2	婚姻届 .....	16
	(1) 婚姻の届出に必要なもの	
	(2) 本国での有効性	
1-3	離婚届 .....	17
	(1) 本国での有効性	
	(2) 勝手に離婚届が提出されることが心配な場合	
1-4	死亡届 .....	17
	(1) 死亡の届出に必要なもの	
	(2) 在留カードの返納	
1-5	印鑑登録 .....	18
	(1) 印鑑登録の手続	
	(2) 印鑑登録証明書	
2	マイナンバー制度 .....	19
2-1	マイナンバー制度とは .....	19
2-2	マイナンバーカード .....	19
	(1) 記載事項	
	(2) どんなときに使うのか	
	(3) 申請方法	
	(4) 受取方法	
2-3	マイナンバーカードの取扱いに関する注意点 .....	21
2-4	その他 .....	21

## 第3章 雇用・労働

1	働く前の基礎知識 .....	22
1-1	在留資格 .....	22

1-2	仕事の探し方.....	22
	(1) ハローワーク	
	(2) 紹介会社を利用する場合	
1-3	働く形態.....	23
	(1) 派遣労働者（派遣社員）	
	(2) 契約社員（有期労働契約の社員）	
	(3) パートタイム労働者	
	(4) 業務委託（請負）契約を結んで働いている人	
1-4	労働契約.....	24
	(1) 「労働者」の範囲	
	(2) 労働条件の明示	
1-5	賃金.....	26
	(1) 最低賃金とは	
	(2) 最低賃金の特徴	
	(3) 休業手当	
2	働くときのルール.....	26
2-1	賃金の支払われ方.....	26
2-2	労働時間・休憩・休日.....	27
	(1) 労働時間	
	(2) 休憩	
	(3) 休日	
	(4) 派遣社員の労働条件決定に関する義務	
2-3	時間外労働・休日労働.....	28
	(1) 時間外労働・休日労働	
	(2) 割増賃金	
2-4	母性健康管理・産前産後休業・育児休業・介護休業.....	29
	(1) 妊娠したら	
	(2) 産前産後休業	
	(3) 育児休業	
	(4) 介護休業	
2-5	退職・解雇など.....	31
	(1) 退職	
	(2) 解雇	
	(3) 会社の倒産	
	(4) 雇用保険（基本手当）	
	(5) 求職活動	

3	健康と安全 .....	35
3-1	安全・快適な職場環境 .....	35
	(1) 労働安全衛生法の内容	
	(2) 健康診断など	
	(3) 医師の面接指導	
3-2	仕事でのけが・病気などの補償（労災保険） .....	36
	(1) 労災保険適用の流れ	
	(2) その他留意事項	
3-3	性別による差別の禁止 .....	37
	(1) 求職時	
	(2) 入社後	
3-4	ハラスメント防止措置 .....	38
3-5	外国人雇用管理指針 .....	38
4	社会保険・労働保険 .....	39
4-1	健康保険・国民健康保険 .....	39
4-2	国民年金・厚生年金保険 .....	39
4-3	介護保険 .....	39
4-4	雇用保険 .....	39
	(1) 適用対象	
	(2) 保険料の負担	
4-5	労災保険 .....	40

## 第4章 出産・子育て

1	妊娠の手続 .....	41
1-1	妊娠の届出と母子健康手帳の交付等 .....	41
1-2	妊婦健康診査 .....	41
1-3	保健師・助産師などによる訪問指導 .....	42
1-4	両親学級（母親学級・父親学級） .....	42
2	出産後の手続 .....	43
2-1	出生届 .....	43
	(1) 出生の届出に必要なもの	
	(2) その他の手続	
2-2	出生した子の本国への届出 .....	43
3	出産費用と各種手当 .....	44
3-1	出産育児一時金 .....	44
3-2	出産手当金 .....	44

3-3	育児休業給付（育児休業中の給付）	45
	（1）育児休業給付金	
	（2）出生時育児休業給付金	
3-4	児童手当	46
	（1）受給できる人	
	（2）受給方法	
	（3）受給できる額	
	（4）受給時期	
4	育児	47
4-1	産後ケア事業	47
4-2	乳幼児健康診査	48
4-3	予防接種	48
4-4	子どもの医療費	48
4-5	就学前の子どもを対象とする施設	48
	（1）保育所	
	（2）幼稚園	
	（3）認定こども園	
4-6	放課後児童クラブ（学童保育）	49
4-7	ファミリー・サポート・センター	50
5	妊娠・出産や子育てに関する相談窓口	50
5-1	こども家庭センター等	50
5-2	地域子育て支援拠点	50

## 第5章 教育

1	日本の教育制度	51
1-1	小学校・中学校	52
1-2	高等学校	52
1-3	外国人学校	52
1-4	夜間中学	53
1-5	中学校卒業程度認定試験	53
1-6	高等学校卒業程度認定試験	53
1-7	高等教育機関（大学など）	54
1-8	高等教育機関への入学試験	55
2	教育費の経済的支援	56
2-1	就学援助	56
2-2	高等学校等就学支援金	56

2-3	高校生等奨学給付金 .....	57
2-4	高等教育段階における奨学金 .....	57
3	日本語学習 .....	58
3-1	日本語について .....	58
3-2	日本語教育の参照枠 .....	58
3-3	日本語学習の場 .....	59
	(1) 日本語学校	
	(2) 地域の日本語教室	
	(3) 通信・遠隔教育	
3-4	日本語学習ウェブサイト 「つながるひろがる にほんごでの暮らし」(通称：つなひろ) .....	60
3-5	「日本語教育の参照枠」に基づく日本語能力自己評価ツール 「にほんご チェック！」について .....	61

## 第6章 医療

1	医療機関 .....	62
1-1	医療機関の種類 .....	62
1-2	医療機関を探す .....	63
2	医療保険 .....	64
2-1	健康保険 .....	64
	(1) 加入要件	
	(2) 保険料	
	(3) 給付内容	
2-2	国民健康保険 .....	66
	(1) 加入要件	
	(2) 加入・脱退手続	
	(3) 保険料	
	(4) 給付内容	
2-3	後期高齢者医療制度 .....	68
	(1) 加入要件	
	(2) 加入・脱退手続	
	(3) 保険料	
	(4) 給付内容	
3	薬 .....	70
3-1	薬局 .....	70
3-2	ドラッグストア .....	70

## 第7章 年金・福祉

1	年金	71
1-1	国民年金	72
	(1) 被保険者（加入者）及び加入手続	
	(2) 保険料	
	(3) 給付	
1-2	厚生年金保険	74
	(1) 被保険者（加入者）	
	(2) 保険料	
	(3) 保険給付	
1-3	脱退一時金	77
2	介護保険	79
2-1	加入対象者	79
2-2	保険料	79
2-3	介護サービスの利用	79
3	児童福祉	80
3-1	児童手当	80
3-2	児童扶養手当	80
3-3	特別児童扶養手当	81
3-4	障害児福祉手当	81
4	障害福祉	82
4-1	手帳	82
4-2	障害者・障害児への行政サービス	82
5	生活保護	83
5-1	生活保護を受けるに当たっての要件など	83
	(1) 資産の活用	
	(2) 能力の活用	
	(3) 他の給付など	
	(4) 扶養義務者による扶養	
5-2	保護の種類と内容	84
6	生活困窮者自立支援制度	85

## 第8章 税金

1	所得税	86
---	-----	----



1-1	納税義務者と課税の対象となる所得の範囲	87
	(1) 居住者	
	(2) 非永住者	
	(3) 非居住者	
1-2	所得税の確定申告と納税	88
	(1) 確定申告が必要な人	
	(2) 確定申告をすれば所得税が戻る人	
	(3) 確定申告及び納税の期限	
	(4) 日本から出国する場合	
1-3	主な所得控除	89
	(1) 親族を扶養している場合	
	(2) 配偶者がいる場合	
	(3) 社会保険料を納めた場合	
	(4) 生命保険料などを支払った場合	
	(5) 医療費を支払った場合	
1-4	源泉徴収と年末調整	90
1-5	租税条約による特例	90
2	住民税	91
2-1	住民税とは	91
2-2	住民税の納付	91
2-3	その他	91
3	消費税	92
4	自動車を持っている人が納める税金	92
4-1	自動車税／軽自動車税	92
	(1) 自動車税／軽自動車税環境性能割	
	(2) 自動車税／軽自動車税種別割	
4-2	自動車重量税	92
5	固定資産税	93
6	税金に関する問合せ先	93
6-1	国税に関する問合せ	93
	(1) 電話相談センター	
	(2) タックスアンサー（よくある税の質問）	
	(3) 国税庁ホームページの案内	
6-2	地方税に関する問合せ	94

## 第9章 交通

1	交通ルール	95
1-1	歩くときに心がけるべきこと	95
	(1) 通行するとき	
	(2) 横断の方法	
	(3) 夜間に道路を歩くと	
1-2	自転車に乗るときに心がけるべきこと	96
	(1) 自転車の通行ルール「自転車安全利用五則」の遵守	
	(2) 交差点の通り方	
1-3	特定小型原動機付自転車（いわゆる電動キックボード等）を 運転するとき	98
1-4	自動車（オートバイを含む）を運転するとき	99
2	運転免許	100
2-1	日本の運転免許の取得	100
2-2	日本の運転免許証の更新など	100
2-3	運転免許の点数制度	101
3	自動車（オートバイを含む）の保有	101
3-1	自動車の登録	101
	(1) 登録が必要なときと登録手続の名前	
	(2) 登録手続を行える場所と問合せ先	
3-2	車庫証明	102
3-3	自動車（一部のオートバイを含む）の検査	102
3-4	自動車保険	103
	(1) 自賠責保険（共済）	
	(2) 任意保険（共済）	
4	交通事故が発生した場合の対応	105
4-1	車両の運転の停止	105
4-2	救急・警察への通報	105
4-3	医師の診断	105
4-4	交通事故証明書の申請	105

## 第10章 緊急・災害

1	緊急のときの電話	106
1-1	急病・けが、火事など（119番）	106
1-2	交通事故・犯罪被害など（110番）	107

2	災害	108
2-1	台風や集中豪雨	108
	(1) 河川の氾らん	
	(2) 土砂災害	
2-2	地震	109
2-3	津波	111
2-4	火山噴火	112
3	避難	113
3-1	避難場所	113
3-2	避難情報	113
3-3	避難方法	115
3-4	災害のときに役立つ気象情報の入手	117

## 第 11 章 住居

1	日本の住宅について	119
1-1	持ち家	119
1-2	公営住宅	119
1-3	UR 賃貸住宅	119
1-4	民間賃貸住宅	119
2	入居について	120
2-1	公営住宅	120
2-2	UR 賃貸住宅	120
2-3	民間賃貸住宅	120

## 第 12 章 日常生活におけるルール・習慣

1	生活のルール	123
1-1	ごみ	123
	(1) ごみ出しの基本ルール	
	(2) 不法投棄など（違法なごみ捨て）	
1-2	騒音	125
1-3	トイレ	125
1-4	携帯電話の使用	125
1-5	電車やバスの中	125
1-6	温泉・銭湯	126
1-7	禁止を示す標識	126

2	感染症の予防	127
2-1	手洗い	127
2-2	咳エチケット	128
2-3	湿度	128
2-4	休養と栄養摂取	128
2-5	外出	128
3	生活に必要なこと	129
3-1	地域生活	129
	(1) コミュニティ団体（自治会・町内会）	
	(2) 近所付き合い	
3-2	防犯	129
3-3	日常生活を送るのに必要なサービス	130
	(1) 電気	
	(2) ガス	
	(3) 水道	
3-4	携帯電話	132
	(1) 携帯電話の契約	
	(2) 契約や利用の際に注意すること	
3-5	銀行口座	133
	(1) 銀行口座を開設する	
	(2) 住所や在留期限が変わったらすぐに銀行に届け出る	
	(3) 使わない銀行口座を解約する	
	(4) 違法な銀行を使わない	
	(5) その他	
3-6	郵便局	135
4	公共交通	136
4-1	ICカード	136
	(1) 基本的な機能	
	(2) 記名カード	
	(3) 無記名カード	
	(4) 預り金（デポジット）	
4-2	鉄道	137
	(1) 鉄道の利用	
	(2) 切符の種類	
	(3) その他の切符	
4-3	バス	138
	(1) 長距離を移動するもの（長距離バス）	
	(2) 住んでいる地域の決まったルートを移動するもの（路線バス）	