



1

Побутові правила

1-1

Сміття



(1) Основні правила викидання сміття

При викиданні сміття потрібно дотримуватися наступних правил:

- Дотримуватися певного місця і дня тижня для викидання кожного виду сміття
- Де саме та яке саме сміття викидати залежить від вашої місцевості.

- * Як правило, сміття потрібно виносити вранці того дня, коли здійснюється його збір та вивіз.
- * Якщо винести сміття, відмінне від типу, визначеного правилами, або залишити його за межами встановленого місця, його не заберуть.
- * Залежно від місцевості, вам може знадобитися використовувати для сміття спеціальні мішки за плату, визначену муніципалітетом.

Приклади типу сміття (дотримуйтесь правил своєї місцевості)



Сміття, що спалюють	Харчові відходи, папір тощо
Сміття, що не спалюють	Розбитий посуд, металеві речі, скло тощо
Сміття, що переробляють	Скляні пляшки, консервні банки, пластикові пляшки, газети, книги, пластикова упаковка, картон тощо.
Великогабаритне сміття (Можлива додаткова плата за утилізацію або переробку при викиданні)	Столи, стільці та інші меблі, велосипеди, матраци тощо.
Побутова техніка (Можлива додаткова плата за переробку при викиданні)	Кондиціонери, телевізори, холодильники та морозильні камери, пральні машини та сушарки для одягу тощо.

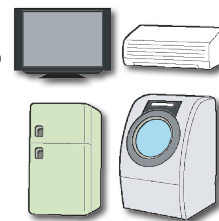
Примітка**олія, що залишилася після приготування їжі**

Олію заборонено зливати у мийку. Натомість потрібно покласти у каструлю паперові рушники, щоб вони увібрали в себе олію, та коагулянт, щоб олія затверділа, а потім викинути їх за правилами місцевості, де ви проживаєте.

Примітка**побутова техніка**

При заміні або утилізації наступних одиниць побутової техніки необхідно сплатити збір за їхню утилізацію і транспортування:

- Кондиціонери
- Телевізори
- Холодильники та морозильні камери
- Пральні машини та сушарки для одягу



Крім того, при викиданні побутових приладів необхідно звернутися до підрядника, у якого є дозвіл на їхній збір і транспортування. Якщо ви не впевнені, до кого звернутися, запитайте у своєму муніципалітеті.

Де оплатити збір за утилізацію та куди виносити старі речі

- i. При заміні на нову продукцію
 - Торгівельні точки, де було придбано новий виріб
Залежно від торговельної точки може відрізнятись процедура обміну, тому дізнайтеся докладніше у самому місці покупки.
- ii. У випадку утилізації, а не заміни
 - Магазин, де було придбано продукцію, що належить утилізації
Якщо невідомо, де саме було придбано дану продукцію, зв'яжіться із вашим муніципалітетом.

(2) Незаконне викидання сміття

Не залишайте сміття в будь-якому іншому місці, окрім спеціально встановленого.

За викид сміття за межами встановленого місця може загрожувати кримінальне покарання.

Дотримуйтесь правил утилізації сміття у вашій місцевості.

Також багато муніципалітетів прийняли постанови, які забороняють «засмічувати» узбіччя доріг та інші суспільні місця, викидаючи порожні пляшки і недопалки. Будь ласка, не смітьте, адже вам загрожуватиме адміністративне або кримінальне покарання.

1-2

Шум

Японці вважають, що гучні звуки і голоси дратують оточуючих.

- Слідкуйте за тим, щоб не завдавати сусідам незручностей своїми гучними розмовами, вечірками, а також звуками телебачення або музикою.
- Вранці уникайте зайвого шуму, як то від прання, пилососу або прийняття душі.
- Особливо намагайтеся дотримуватися тиші у багатоквартирних будівлях різного типу.

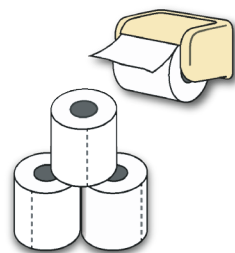


1-3

Туалети

Туалети в Японії

- Обов'язково використовуйте лише той папір, який дозволено у туалеті.
- Обов'язково змивайте використаний папір у туалет.
 - Є країни, де прийнято викидати використаний папір у спеціальний смітєвий бак, але в Японії його можна змити, не забивши трубу, якщо використовувати у туалеті призначений для цього папір.
- туалетах в універмагах та на станціях зустрічається багато кнопок, але на кнопці зливу, як правило, написано **流す (FLUSH)**.



1-4

Використання мобільних телефонів

- Щоб уникнути випадкового зіткнення із іншими перехожими або не ушкодитися самому, не можна використовувати мобільний телефон під час ходьби.
- Закон забороняє користування мобільним телефоном за кермом автомобіля або під час руху на велосипеді.



1-5

У поїздах і автобусах

Поїзди та автобуси належать до місць суспільного використання, тому варто звернути увагу на наступні моменти:

- Говорити голосно - це порушення правил поведінки.
- Також порушенням правил поведінки у Японії вважається розмова по мобільному телефону у салоні поїзда або автобуса.
- Прослуховування музики на великій гучності дратує оточуючих. Слідкуйте за тим, щоб звук не доносився із навушників.
- Коли у салоні транспорту багато людей, рюкзак, залишений за спиною, може заважати оточуючим.

1-6

Гарячі джерела (онсени) і громадські купальні

- Громадські купальні, такі як онсени та громадські лазні, використовуються великою кількістю людей, тому важливо дотримуватись наступних правил:
- Перед обмиванням у спільній купальні необхідно попередньо вмитися.
- Не слід заносити рушники до загальної купальні.
- Перебуваючи у воді загальної купальні, не можна використовувати мило або шампунь.
- У деяких випадках можуть заборонити вхід людям із татуванням.

1-7

Знаки, що вказують на заборону

Є різні знаки, які вказують на те, що певні дії забороняються.

Основний знак заборони виглядає так



Там, де є знаки заборони, необхідно дотримуватись певних правил.



«Не плавати»



«Не палити»



«Не використовувати
мобільний телефон»

2

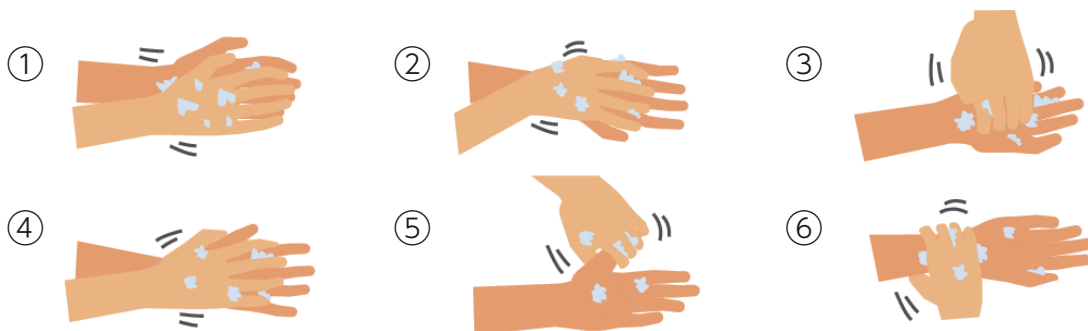
Профілактика інфекційних захворювань

В Японії, особливо під час посушливої зими, бувають спалахи інфекційних хворіб на кшталт застуди чи грипу, а також з'являються нові інфекційні захворювання. Нижче наведені основні профілактичні заходи, які допомагають запобігти поширенню інфекційних захворювань. Під час епідемій кожному варто звернути увагу на наступні профілактичні дії.

2-1

Миття рук

Миття рук проточною водою з милом є ефективним способом фізичного усунення вірусів із поверхні рук і кінчиків пальців. Руки варто мити при поверненні додому, до і після приготування їжі, а також перед вживанням їжі. Процедура миття рук виглядає наступним чином:



- i. Добре змочити руки проточною водою, потім їх намити і добре потерти долоні.
- ii. Потерти тильні сторони рук руху вгору-вниз.
- iii. Ретельно потерти поміж кінчиками пальців і нігтями.
- iv. Помити між пальцями.
- v. Охопити долонею та протерти великий палець.
- vi. Також не забувайте помити зап'ястя.

* Після миття з милом ретельно сполосніть руки проточною водою і протріть їх насухо чистим рушником або паперовим рушником.

2-2

Хороші манери при кашлі

Під час кашлю існує свій власний етикет, тобто коли з метою запобігання поширення інфекції під час кашлю або чхання рот і ніс прикривають маскою, серветкою, носовою хустинкою, рукавом або внутрішньою стороною ліктя.

При кашлі або чханні треба дотримуватись наступних дій:

- Носити маску, так щоб вона закривала рот і ніс.
- Якщо маска відсутня, рот і ніс потрібно прикривати серветкою або хустинкою.
- У випадку раптового кашлю, рот і ніс можна прикрити рукавом або внутрішньою частиною ліктя.
- Не припустимо кашляти або чхати, не затуляючи носа і рота, або прикриваючи їх долонею.

Також важливо правильно носити маску. Надягати маску потрібно у наступний спосіб:

- Маска повинна щільно прикривати ніс і рот
- Гумки маски повинні бути зачепленими за вуха
- Маска повинна щільно прилягати до обличчя, не залишаючи отворів

2-3

Вологість

При сухому повітрі знижується захисна функція слизової дихальних шляхів і людина стає більш вразливою до інфекційних захворювань. Особливо у приміщеннях, де повітря легко пересушується, варто підтримувати оптимальну вологу (50-60%) за допомогою зволожувачів повітря тощо.

2-4

Відпочинок і харчування

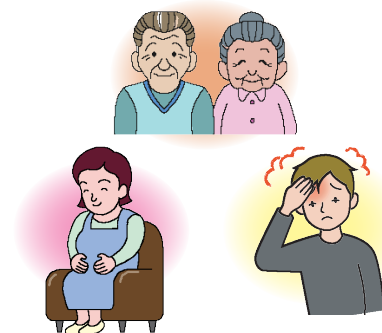
Для того, щоб підвищити свій імунітет, важливо вдосталь відпочивати та наладити збалансований режим харчування.

2-5

Вихід із дому

Під час епідемій інфекційних захворювань варто утриматися від прогулянок. Особливо це стосується людей літнього віку, людей із певними захворюваннями, вагітних жінок, людей із слабким здоров'ям, а також тих, хто страждає від недостатці сну. Зокрема їм слід уникати натовпів і багатолюдних районів.

Крім того, виходячи на вулицю, потрібно обов'язково носити маску. Якщо є ризик потрапити у натовп, можна певною мірою запобігти зараженню повітряно-крапельним шляхом, якщо надіти маску із нетканого матеріалу.



3

Важливі побутові навички

3-1

Суспільне життя

(1) Громади (асоціації мешканців і сусідів)

В Японії люди, що живуть поблизу, добровільно об'єднуються у громади з метою організації різних заходів, а також покращення рівня життя та безпеки. Члени громади сплачують необхідні внески для участі у діяльності громади.

Основні напрямки діяльності

- Громадянські тренування на випадок пожежі або землетрусу
- Контроль за дітьми, що прямують до школи або повертаються після занять
- Турбота за людьми похилого віку або з інвалідністю
- Поширення оголошень від муніципалітетів тощо.
- Організація та проведення різноманітних фестивалів та спортивних змагань з метою соціалізації між членами громади

За додатковою інформацією звертайтеся до місцевого муніципалітету.



(2) Відносини між сусідами

- Обмін привітаннями та участь у місцевих заходах сприяють встановленню добрих стосунків із сусідами, що в свою чергу допомагає уникнути деяких проблем і дає можливість обмінюватися важливою місцевою інформацією.
- Це також полегшує взаємну допомогу і порятунок у випадку стихійного лиха або катастрофи.

3-2

Запобігання злочинності

Щоб уникнути крадіжки або домагань, варто звернути увагу на наступне:

- Виходячи з будівки, обов'язково треба закрити вікна та зачинити вхідні двері до будинку.
- Обов'язково треба блокувати на замок автомобіль, мотоцикли та велосипеди.
- Не можна залишати важливі предмети, такі як сумки та гаманці, поза полем зору.
- Не варто ходити темними провулками або безлюдними вулицями у нічний час.
- У разі виникнення питань або невпевненості щодо запобігання злочинності, проконсультуйтеся у найближчому відділенні поліції.

3-3

Комунальні служби

(1) Електрика

Початок користування електроенергією

Щоб почати використовувати електрику, потрібно:

- i. Визначити дату початку користування електроенергією.
- ii. Звернутися до компанії-постачальника через Інтернет або за телефоном.
- iii. У день початку використання електрики увімкнути автоматичний вимикач.



Однак, в залежності від договору і житлового обладнання, іноді може знадобитися візит співробітника енергетичної компанії. У такому випадку треба звернути увагу на вказівки від енергопостачальника.

Рахунки за електроенергію та способи їх оплати

- В залежності від особливостей використання електроенергії, існують різні тарифні плани, які можна обирати відповідно до власних потреб.
- Загалом тарифний план визначається обсягом використаної електроенергії, але «базовий тариф» передбачає щомісячну фіксовану плату, незалежно від обсягу використаної електроенергії.
- Існує декілька способів оплатити рахунки за електроенергію: пряме дебетування з банківського рахунку, оплата у цілодобових магазинах і банках, оплата кредитною картою тощо.
- * Кількість використаної електроенергії перевіряється раз на місяць на спеціальному лічильнику, що встановлено у кожному помешканні, співробітником компанії-енергопостачальника під час особового візиту або дистанційно.
- * Компанія-постачальник щомісяця інформує своїх користувачів, надсилаючи їм «повідомлення про використану електроенергію».
- * Деталі договору на енергопостачання можна перевірити перед заключенням контракту та після цього у документах, що надаються компанією-постачальником.

Припинення користування електроенергією

Щоб припинити використання електроенергії, необхідно:

- i. Визначити дату закінчення використання електроенергії.
- ii. Звернутися до компанії-енергопостачальника з метою скасування договору по Інтернету або за телефоном.

Загалом для користувача немає необхідності бути присутнім в день припинення енергопостачання. Але якщо електричний лічильник не можна перевірити ззовні помешкання, можливі випадки, коли потрібна особова присутність користувача. У таких випадках потрібно звернути увагу на вказівки від енергопостачальника.

Зв'язатися із консультаційною службою з питань роботи

компаній-енергопостачальників або за довідками стосовно договорів тощо:

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



(2) Газ

Види газу

- Існує декілька видів газу, придатного для домашнього використання, із різними компонентами і характеристиками горіння, такі як, наприклад, міський газ 13 A і газ типу LP.
- Газове обладнання для домашнього використання важливо обрати відповідно до типу газу.
- * У випадку використання газового обладнання, що не відповідає типу газу, може статися пожежа або неповне згорання газу. Це небезпечно.



Початок користування газом

- Щоб почати користуватися газом, потрібно:
 - Визначити дату початку користування газом.
 - Звернутися до місцевої газової компанії через Інтернет або за телефоном.
- * У визначену дату до вас завітає представник газової компанії, який після перевірки обладнання встановить газопостачання і проінструктує щодо користування газовим обладнанням.

Рахунки за газ та способи їх оплати

- Місцеві газові компанії мають різні тарифні плани, які враховують потреби користувачів.
- Тарифи на газ, як правило, розраховуються у вигляді суми фіксованої базової плати та плати за споживання, яка регулюється відповідно до обсягу використаного газу, і повідомляються щомісяця.
- Існує декілька способів оплатити рахунки за газ: пряме дебетування з банківського рахунку, оплата у цілодобових магазинах і банках, оплата кредитною картою тощо.
- * Деталі договору на газопостачання можна перевірити перед заключенням контракту та після цього у документах, що надаються компанією-постачальником.

Припинення користування газу

- Щоб припинити використання газу, необхідно:
 - Визначити дату припинення використання газу.
 - Звернутися до газової компанії з метою скасування через Інтернет або за телефоном.
 - * Щоб процедура пройшла просто, варто заздалегідь підготувати квитанцію про заміри лічильника, що надходять щомісяця, і повідомити компанію про свій «номер користувача».
- У день припинення газопостачання, співробітник газової компанії зупинить лічильник газу. Якщо відсутній безпосередній доступ до лічильника, потрібна присутність користувача або іншої особи, яка діє від його імені.

Зв'язатися із консультаційною службою з питань роботи компаній-газопостачальників або за довідками стосовно договорів тощо:

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



(3) Водопостачання

Використання водопостачання

Під час переїзду потрібно наново підключатися до водопостачання. Особи, що потребують водопостачання повинні заздалегідь звернутися із проханням про підключення до місцевих водопостачальників або відповідальних за водопостачання у даному районі.

За додатковою інформацією звертайтеся до місцевого муніципалітету.

Рахунки за воду

Оплата та її розрахунки виглядають наступним чином:

- i. Тарифи за воду встановлюються місцевими водопостачальниками. Водопостачальники перевіряють кількість використаної водопровідної води за допомогою лічильників і повідомляють користувача про відповідну суму до сплати.
- ii. Рахунок за воду складається із суми «базового тарифу» та плати за використану воду. «Базовий тариф» залежить від розміру діаметра лічильника води – чим більший діаметр, тим вище сума. А плата за використання визначається відповідно до кількості використаної водопровідної води, тобто чим більше обсяг, тим вище плата.
- iii. Спосіб оплати рахунків за водопостачання варіюється в залежності від водопостачальників. Як правило, можна вибрати з декількох способів, таких як пряме дебетування або оплата в банках і цілодобових магазинах.

3-4

Мобільні телефони



(1) Контракти на мобільний зв'язок

- При укладанні договору на мобільний телефон необхідно підтвердити свою особу.
- Існує декілька способів підтвердити свою особу. За допомогою офіційних документів (документів, що засвідчують особу), в яких містяться дані щодо повного ім'я, дати народження та поточної адреси пред'явника.

- i. Їх можна пред'явити оператору мобільного зв'язку
- ii. Або надіслати копію поштою чи завантажити на веб-сайті оператора мобільного зв'язку

- Наприклад, у якості особових посвідчень можна використати наступні документи:

- i. Реєстраційна картка
- ii. Водійські права
- iii. Особисту номерну картку
- iv. Паспорт (лише за наявності поточної адреси)

- Для неповнолітніх громадян потрібні наступні документи:

- i. Особове посвідчення
- ii. Письмовий дозвіл від батьків

- Для оплати рахунків підійде спосіб на власний вибір.

- Кредитна картка
- Готівкова картка для банківських розрахунків в Японії
- Ощадна книжка японського банку

- Залежно від оператора мобільного зв'язку, на веб-сайтах і в представництвах можлива комунікація іноземними мовами.
- Можна заздалегідь перевірити документи, необхідні для укладення контракту, та задати питання щодо послуг мобільного зв'язку.

(2) При укладенні контрактів або у процесі користування мобільним зв'язком треба бути обережними щодо таких ситуацій:

- Бувають випадки, коли злочинці під видом брокерів пропонують за вас оформити договір на мобільний зв'язок. Але отримавши доступ до ваших документів, вони використовують ваш контракт на телефон для своєї злочинної діяльності.
- У випадку, якщо хтось інший укладає за вас контракт, ви маєте особисто перевірити його умови.
- Передача законтракованих мобільних телефонів іншим особам без згоди оператора мобільного зв'язку вважається правопорушенням.
У випадку, якщо ви не будете надалі користуватися своїм мобільним телефоном з певних причин, включаючи повернення до вашої рідної країни, зверніться до свого оператора мобільного зв'язку, щоб скасувати або перенести послугу.

3-5

Банківський рахунок



(1) Відкриття банківського рахунку

- Відкрити банківський рахунок можна у філії банку. Залежно від банку, це також можна зробити поштою, через мобільний застосунок для смартфона або на комп'ютері. Банківські картки, як правило, надсилаються поштою додому пізніше.
- При відкритті банківського рахунку необхідно пред'явити наступні документи:

- Особові посвідчення (наприклад, реєстраційна картка)
- Особиста печатка (деякі банки приймають підписи)
- Посвідчення працівника або студентський квиток (у випадку його відсутності можна попросити представника компанії або учбового закладу, щоб вас супроводжував)

- Якщо у вас є проблеми щодо спілкування японською мовою, варто попросити про допомогу з перекладом (наприклад, у вашому офісі або навчальному закладі).

(2) У випадку зміни адреси або терміну перебування необхідно повідомити про це банк

- У випадку змін стосовно такої інформації, як адреса, термін перебування або резидентський статус, місце роботи тощо, необхідно негайно повідомити про це банк, у якому відкрито рахунок. Також банк може зв'язатися з вами, щоб перевірити вашу інформацію на наявність змін.
- Якщо банк не буде повідомлено про вищезазначені зміни або не буде відповіді на запит із банку, рахунок може бути дезактивовано.

(3) Закриття банківського рахунку через невикористання

- Якщо банківський рахунок більше не використовується у зв'язку з від'їздом з Японії, його необхідно закрити. Це можна зробити у банківській філії.
- * Купівля, продаж, передавання або отримання банківських рахунків в користування (банківських карток і ощадних книжок, ID та паролей) є злочином. Робити це заборонено. Порушення караються позбавлення волі на термін до одного року або штрафом у межах 1 млн ієн.

* Незаконні банки

Банкам потрібно отримати державну ліцензію на ведення банківської діяльності.

Не можна звертатися до незаконних банків, а також установ, що виплачують кошти непідтвердженим державою особистостям, а також просити такі банки надіслати кошти за кордон.

Якщо ви не знаєте, законний банк чи ні, запитайте на вашій роботі.

3-6

Поштові відділення

- Поштові відділення та скриньки в Японії позначаються символом "〒" та мають червоний колір.
- На пошті можна отримати наступні послуги:
 - Надсилати листи, листівки та багаж як у межах країни, так і за кордон.
 - Замовити перекази заощаджень, грошові перекази, а також сплачувати рахунки за комунальні послуги тощо.
 - Придбати поліс на страхування життя.

4

Громадський транспорт

4-1

Безконтактні картки

(1) Основні функції

Безконтактні транспортні картки можна використовувати для сплати залізничних та автобусних тарифів від різних компаній. Нижче пояснюється як функціонує загальна транспортна картка безконтактного типу IC.

- Перерахувавши гроші на картку IC (тобто «зарядив» її) заздалегідь, можна уникнути неприємностей під час придбання квитків у автоматах із продажу квитків.
- Придбати картку можна в автоматах з продажу квитків та у віконцях на станціях, а також в офісах продажу автобусних квитків тощо.
- Тарифи можуть бути нижчими, ніж при розрахунках готівкою.

(2) Іменна картка-проїзний

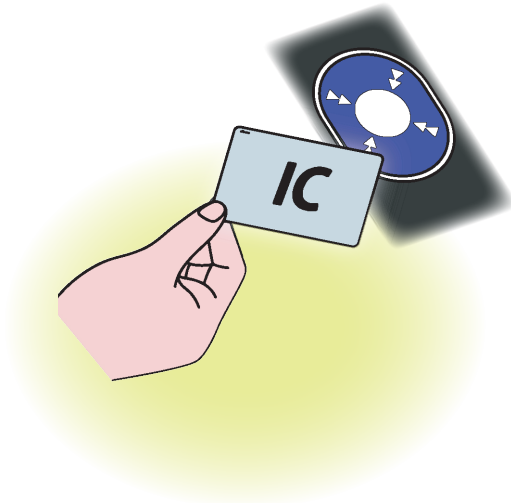
- Ця картка містить ім'я особи-користувача.
- Обов'язковою є реєстрація імені, номеру телефону, дати народження та статі користувача.
- У випадку втрати картку можна відновити.

(3) Картка пред'явника

- Ім'я особи-користувача не зазначається.
- У випадку втрати картку не можна буде відновити.

(4) Депозит

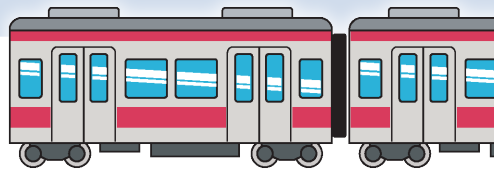
- Як правило, депозит нараховується на картку при її покупці.
- Ці гроші можна повернути, коли вертаєте картку.



4-2

Залізничний транспорт

В Японії система залізничного транспорту добре розвинена і є звичним засобом пересування, в тому числі на роботу та до навчальних закладів.

**(1) Як користуватися залізничним транспортом**

Порядок користування залізницею наступний:

- i. Визначити пункт призначення на карті маршруту
- ii. Придбати квиток до потрібної зупинки на станції та вставити його у спеціальний отвір турнікету. (У випадку використання безконтактної транспортної картки можна пройти повз турнікет, наблизивши картку до спеціального зчитувача на турнікеті).
- iii. Слідкуючи за повідомленнями на станції, треба підійти до зазначеного номеру платформи, з якої відправляється потрібний поїзд.
- iv. На платформі поїзд слід чекати всередині білої лінії або жовтого блоку.
- v. Прибувши до потрібної зупинки, треба знову вставити квиток у спеціальний отвір, щоб вийти через турнікет (у випадку безконтактної картки, досить наблизити її до спеціального зчитувача, і необхідну суму буде відраховано із депозиту).

(2) Типи квитків

i. Звичайний квиток	квиток, необхідний для посадки в поїзд.
ii. Купони	можна придбати 11 окремих квитків фіксованої вартості за ціною 10 квитків (термін придатності становить 3 місяці).
iii. Проїзний абонемент	зручний для поїздок на роботу або до навчального закладу з необмеженою кількістю поїздок в межах певної ділянки. Це виходить дешевше, ніж проїзд за звичайним квитком. Бувають терміном на 1 місяць, 3 місяці, 6 місяців тощо.

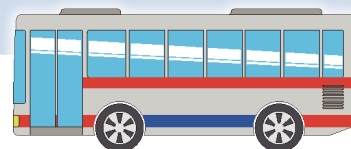
(3) Інші квитки

При посадці на швидкий поїзд або у вагон підвищеного комфорту, потрібно придбати окрім загального квитка ще й додаткові талони.

i. Спеціальний експрес-квиток	необхідний для посадки в поїзди типу Шінкансен або на обмежений експрес.
ii. Квиток із резервацією місця	необхідний для використання зарезервованого місця. Цей квиток можна придбати як окремо, так і у комплекті із обмеженим експрес-квитком.
iii. Зелений квиток	необхідний для проїзду у поїздах підвищеної комфортності.

4-3

Автобуси

**(1) Автобуси далекого прямування (міжміські автобуси)**

- Як правило, квиток купується перед поїздкою.

(2) Автобуси, що рухаються по заданому маршруту у межах певної місцевості (маршрутні автобуси)**i. Якщо тариф фіксований, незалежно від тривалості поїздки:**

- Плата за проїзд здійснюється готівкою при посадці
- При оплаті безконтактною транспортною картою треба її наблизити до спеціального зчитувача

ii. Якщо тариф залежить від тривалості поїздки

- При посадці у автобус потрібно отримати спеціальний номерний талон. Виходячи з автобуса, вартість проїзду відобразиться під відповідним номером на табло, що знаходиться над місцем водія.
- При оплаті безконтактною картою, її треба просканувати двічі – сідаючи та виходячи з автобуса.