



1

Normas de la vida diaria

1-1

Basura (*gomi*)



(1) Conceptos básicos

En Japón, las normas para sacar la basura varían de una región a otra. Normalmente, la ubicación y el día en el que la basura debe sacarse se determina en función del tipo de residuo. En general, la basura se saca por la mañana el mismo día que será recogida, pero tenga cuidado de sacar el tipo de basura correspondiente al lugar designado en el día que corresponda. Consulte con su municipalidad cuándo, dónde y qué tipo de basura sacar cada día.

Tenga en cuenta las siguientes indicaciones para tirar la basura:

- Respete la forma de clasificar la basura y el día de recogida.
- Siga las normas para sacar la basura de su municipalidad.

- * En general, la basura se saca por la mañana el mismo día que será recogida.
- * Tenga cuidado de sacar el tipo de basura correspondiente al lugar designado en el día que corresponda.
- * En algunas municipalidades es necesario adquirir un tipo de bolsas específicas para sacar la basura.

Clasificación de la basura (Obedezca las normas de la municipalidad en el que reside)



Combustible (<i>moeru gomi</i>)	Restos de comida, desechos de papel, desechos de plástico, etc.
No combustible (<i>moenai gomi</i>)	metal, cristal y otros contenedores no incluidos en la categoría de basura reciclable.
Reciclable	botellas de vidrio, botellas de plástico (PET), latas de aluminio y de metal, periódicos, revistas, cartón, ropa usada, espuma de poliestireno, envases de plástico, etc.
Basura de grandes dimensiones (<i>sodai gomi</i>) Se puede cobrar una tarifa por eliminación y reciclaje.	muebles, futones, bicicletas, etc
Electrodomésticos (puede conllevar gastos adicionales)	aire acondicionado, televisores (de tubo, LCD y plasma), frigoríficos y neveras, lavadoras y secadoras

Para Recordar

Aceite de cocina usado

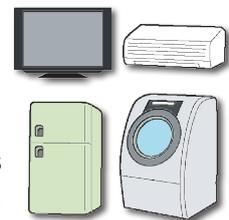
No tire por el fregadero el aceite que haya usado para cocinar. Use papel toalla para absorberlo, coagulantes para solidificarlo, o algún otro método parecido, y, siguiendo las reglas de su municipalidad, tírelo al cubo de la basura combustible.

Para Recordar

Deshacerse de electrodomésticos

Es necesario abonar un importe de reciclaje o gastos de recolección y transporte para deshacerse de los siguientes aparatos:

- Aire acondicionado
- Televisores (de tubo, LCD y plasma)
- Frigoríficos y neveras
- Lavadoras y secadoras



Además, al deshacerse de estos deberá encargar a contratistas autorizadas de recolección y transporte. Si no sabe a qué contratista pedir, consulte en su municipalidad de residencia.

Pago y recogida

- i. En caso de reemplazar un producto por otro nuevo
 - Haga que el establecimiento donde ha adquirido el nuevo aparato recoja su electrodoméstico antiguo. Cada establecimiento tiene su propio Sistema de recolección, así que asegúrese de conocer los detalles de antemano.
- ii. En caso de únicamente deshacerse del aparato antiguo
 - Pida al establecimiento donde adquirió el aparato que se deshaga de él. Si no recuerda dónde adquirió el electrodoméstico, siga las indicaciones establecidas por su municipalidad. Recuerde que cada una presenta un método de recolección diferente y deberá consultar a aquella en la que usted resida.

(2) Deshecho ilegal (*fuhō tōki*)

En Japón, está prohibido tirar basura u otro tipo de residuos fuera de las zonas habilitadas para ello. Si incurre en una de estas acciones, podrán imponerle una multa.

Asegúrese de sacar únicamente el tipo de basura correspondiente cada día y hágalo en el lugar indicado. De otra forma, no será recogida.

Además, en muchas municipalidades existen ordenanzas que prohíben arrojar latas vacías o colillas de cigarrillos en la calle. Si realiza una de estas acciones, podrá recibir sanciones administrativas o penales. Siga cuidadosamente las normas establecidas.

1-2 Ruido

Los japoneses tienen muy presente que el ruido excesivo y hablar en voz alta pueden ser una molestia para los demás.

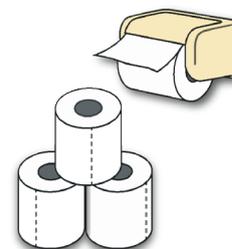
- Si va a hablar en voz muy alta, celebrar una fiesta o utilizar la televisión o radio a un volumen elevado, asegúrese antes de que no causará molestias a sus vecinos.
- Tenga cuidado y evite, por ejemplo, poner una lavadora o pasar la aspiradora para no hacer ruido por las mañanas
- Especialmente los residentes de edificios de apartamentos deben llevar cuidado para no hablar en voz alta ni hacer mucho ruido.



1-3 Inodoros

Inodoro japonés

- Asegúrese de utilizar únicamente el papel que encontrará al lado del inodoro.
- Tire de la cadena al arrojar papel higiénico en un inodoro.
 - En algunos países se acostumbra a depositar el papel higiénico usado en una papelera, pero en Japón son raros los atascos de los desagües por culpa del papel higiénico.
- Los inodoros de centros comerciales o estaciones tienen muchos botones. El botón para tirar de la cadena normalmente es **流す (FLUSH)**.



1-4 Utilización de los teléfonos móviles y smartphones

- Procure no utilizar su teléfono móvil o smartphone mientras camina o va en bicicleta para evitar chocar con otros viandantes y causar algún tipo de accidente.
- No use el teléfono mientras camina, para evitar accidentes con otros transeúntes.



1-5 En tren o autobús

Cuando se encuentre en espacios públicos como el tren o el autobús, tenga en cuenta las siguientes normas cívicas (*manner*):

- Hablar en voz alta es considerado falta de modales.
- Además, tenga en cuenta que en Japón hablar por teléfono en el tren o autobús se considera de mala educación.
- Tenga cuidado para que la música que escucha con auriculares no moleste a los demás
- Si el tren o autobús va lleno, lleve cuidado para que su mochila o equipaje no moleste a los demás

1-6

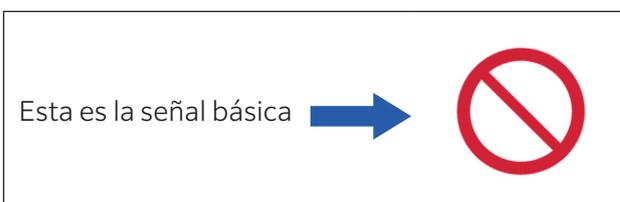
Baños públicos

- Si va a un balneario o a un baño público, tenga en cuenta lo siguiente:
- Lávese bien antes de entrar a alguna de las bañeras.
- Está prohibido sumergir la toalla dentro de las mismas.
- Está prohibido lavarse con champú o gel de baño dentro de las mismas.
- En algunos establecimientos se prohíbe el acceso a personas con tatuaje.

1-7

Señales de prohibición

Hay señales que indican que una determinada acción está prohibida.



Obedezca las siguientes prohibiciones en el lugar que corresponda:



2

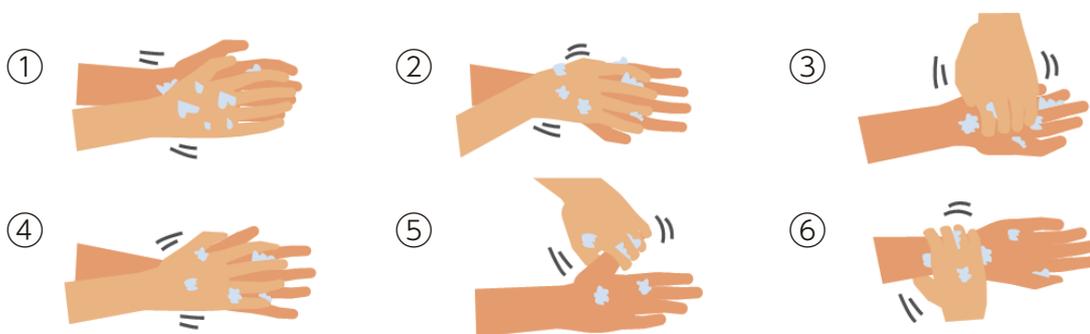
Prevencción de infecciones

En Japón, en invierno, cuando el aire está especialmente seco, se propagan infecciones como resfríos y gripes, y también infecciones nunca antes vistas por nuevos virus. Aquí presentamos métodos básicos de prevención para no propagar infecciones. Cuando se propagan infecciones, todos debemos prestar atención a los siguientes puntos:

2-1

Lavado de manos

El lavado de manos mediante jabón y agua corriente, es un método efectivo para eliminar físicamente los virus adheridos en las manos. Cuando vuelva a su casa, antes de cocinar, antes de comer, etc., lávese frecuentemente las manos. Los pasos en el lavado de manos son los siguientes:



- Luego de mojar bien las manos con agua corriente, colocar jabón y frotar bien las palmas.
- Frotar el dorso de una mano con la palma de la otra y viceversa.
- Frotar muy bien la punta de los dedos y entre las uñas.
- Lavar entre los dedos.
- Lavar el dedo pulgar envolviéndolo con la palma de la otra mano y viceversa.
- No olvide de lavarse las muñecas también.

* Luego de terminar de lavarse las manos, enjuague con suficiente agua corriente y seque bien con una toalla limpia o toalla de papel.

2-2 Modales al toser

Los modales al toser son las acciones de taparse la boca y la nariz al toser o estornudar utilizando mascarillas (*masuku*), pañuelos de papel, pañuelos, la manga o la parte interna del codo para no contagiar a otros.

Cuando tosa o estornude, cumpla los siguientes puntos:

- Utilice mascarillas para cubrir la boca y nariz.
- Cuando no tenga mascarilla, cubra la boca y nariz con pañuelo de papel o pañuelo.
- Cuando es repentino, tosa/estornude en la parte interna de su codo, o en las mangas de su chaqueta.
- No tosa o estornude sin hacer nada ni se tape con la mano. También, al utilizar mascarilla, es importante que se la coloque correctamente siguiendo los pasos a continuación:

- i. Cubrir perfectamente tanto la nariz como la boca
- ii. Colocarse el elástico en las orejas
- iii. Cubrir la nariz de forma que no queden espacios.

2-3 Humedad

Cuando el aire está seco, bajan las defensas de las membranas mucosas del tracto respiratorio y será más propenso a contraer infecciones. Especialmente en ambientes interiores que tienden a estar con bajo porcentaje de humedad, es efectivo si mantiene la humedad apropiada (entre 50 y 60 %) utilizando humidificadores.

2-4 Descanso y nutrición

Para aumentar las defensas del cuerpo, trate cotidianamente de tomar suficiente descanso y una nutrición equilibrada.

2-5 Salidas

Cuando hay propagación de infecciones, se recomienda que especialmente las personas mayores, las personas con enfermedades crónicas, las mujeres embarazadas, las personas con malestar, las personas con falta de sueño, etc., se abstengan de salir. Especialmente, evite los lugares concurridos y los barrios de entretenimiento nocturno.

Además, cuando salga, utilice sin falta mascarillas. Cuando haya posibilidad de estar en lugares donde hay muchas personas, podrá evitar en cierta medida la infección por gotitas utilizando mascarillas descartables (*fushokufu masuku*).



3

Cosas necesarias para la vida diaria

3-1

Vida en comunidad

(1) Organización comunitaria (*jichikai /chōunaikai*)

En Japón existen organizaciones de voluntarios formadas por los vecinos autogestionadas económicamente que contribuyen a construir una ciudad en la que sus habitantes puedan vivir en paz con todas las comodidades.

Actividades principales

- Simulacros para la prevención de desastres
 - Vigilar a los niños en su camino hacia la escuela
 - Actividades lúdicas para la tercera edad y los discapacitados (*shōgaisha*)
 - Transmisión de comunicados provenientes de la municipalidad
 - Eventos culturales y deportivos
- Para más detalles, consulte a la municipalidad donde reside.

**(2) Relaciones vecinales**

- Mantener contacto habitual con sus vecinos facilita el intercambio de opiniones e información sobre el barrio y ayuda a mantener una mejor convivencia.
- En caso de desastre, resultará más llevadero ayudarse mutuamente.

3-2

Prevención del crimen (*bōhan*)

Tome las precauciones necesarias para evitar ser víctima de un crimen o robo.

- Cuando salga de casa, asegúrese de cerrar las ventanas y las puertas.
- Si aparca un vehículo en la calle, cerciórese de cerrarlo con llave.
- No pierda de vista sus pertenencias de valor.
- Intente no caminar en calles oscuras a partir de cierta hora de la noche.
- Si tiene alguna consulta relativa a la prevención del crimen, consulte con su comisaría de policía más cercana.

3-3 Servicios comunes

(1) Electricidad (*denki*)

Inicio del servicio eléctrico

Para contratar servicio eléctrico será necesario lo siguiente:

- i. Determinar una fecha para empezar a usar el servicio eléctrico.
- ii. Podrá solicitar vía telefónica o a través de internet el alta en el servicio eléctrico.
- iii. En cuanto su vivienda tenga servicio eléctrico operativo, pulse el interruptor que encontrará en el cuadro eléctrico.



Dependiendo del servicio que contrate y las condiciones del tendido eléctrico en su vivienda, es posible que sea necesaria una visita previa por parte de la compañía eléctrica. En ese caso, la compañía se encargará de informarle de todo lo necesario.

Costes del servicio eléctrico y método de pago

- En función de la compañía, existen distintas tarifas entre las que podrá elegir a la hora de contratar el servicio eléctrico.
- Básicamente, las tarifas suelen calcularse mediante la cantidad de electricidad que se consuma. No obstante, tenga en cuenta que hay un coste mínimo (coste base) independientemente de cuanta electricidad consuma.
- Deberá abonar la factura en el conbini, en el banco, mediante domiciliación bancaria o con tarjeta de crédito.
- * Un operario de la compañía eléctrica se encarga de confirmar el valor del consumo eléctrico de su vivienda una vez al mes en el sitio o de forma remota.
- * Se le enviará a su domicilio un recibo todos los meses.
- * Puede confirmar en todo momento el plan que ha contratado en los documentos facilitados por la compañía eléctrica.

Dar de baja el servicio eléctrico

Si necesita finalizar su contrato con la compañía eléctrica, siga los siguientes pasos:

- i. Avise a la compañía una vez que conozca la fecha en la que tiene planeado abandonar su actual domicilio.
- ii. Cancele el contrato a través de internet o por teléfono.

Si no es posible para el operario de la compañía eléctrica comprobar el contador eléctrico desde fuera, la compañía le avisará con antelación de que su presencia será requerida. En caso contrario, no será necesario que esté presente.

Si tiene algún problema con las actividades de ventas de la compañía eléctrica o los contratos, consulte a la siguiente página web:

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



(2) Gas

Tipos de gas

- En las viviendas se suelen emplear varios tipos de gas según sus componentes y características de combustión. Algunos ejemplos son el gas ciudad 13A o el gas licuado de petróleo (gas LP).
 - Escoja los aparatos que hacen uso de gas en función del tipo de gas con el que cuente su vivienda para evitar incendios y fallos en la combustión.
- * No use un gas distinto del que requiere el aparato que va a usar para evitar incendios y fallos en la combustión.



Inicio del servicio de gas

- Para contratar servicio de gas será necesario lo siguiente:
 - i. Conocer la fecha en la que desea comenzar a usar gas.
 - ii. Solicitar por teléfono o a través de internet el servicio de gas a una compañía de gas.
- * Un empleado de la compañía le visitará el día en el que el servicio se haga efectivo para inspeccionar las instalaciones y enseñarle cómo utilizar los aparatos de gas correctamente.

Coste del gas

- La compañía de gas de su zona dispone de distintas tarifas.
 - Normalmente, el precio se calcula mensualmente tomando el costo base y la tarifa de uso, que aumenta o disminuye dependiendo de la cantidad de gas que utilice.
 - Podrá abonar la factura en el conbini, en el banco, mediante domiciliación bancaria o con tarjeta de crédito.
- * Podrá consultar los detalles de su contrato en todo momento en los documentos que le entregue la compañía de gas antes o después de finalizar el contrato.

Dar de baja el servicio de gas

- Si necesita finalizar su contrato con la compañía del gas, siga los siguientes pasos:
 - i. Asegúrese de la fecha en la que tiene planeado abandonar su actual domicilio.
 - ii. Contacte con la compañía por teléfono o a través de internet.
- * Facilite al operario el número de cliente que encontrará en cualquiera de las facturas previas.
- El último día en el que el servicio de gas esté operativo, un operario visitará su domicilio y detendrá el contador del gas. Si no es posible para el operario acceder al contador, su presencia será requerida.

Si tiene algún problema con las actividades de ventas de la compañía de gas o los contratos, consulte a la siguiente página web:

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



(3) Agua (*suidō*)

Uso del agua

Es necesario solicitar el servicio de agua corriente a la Oficina de aguas (*suidō kyoku*) de su municipalidad o, en su defecto, al departamento a cargo.



Para más detalles, consulte a la municipalidad donde reside.

Coste del agua

Para pagar los costes del agua, siga los siguientes pasos:

- i. El proveedor municipal del servicio de aguas se encarga de contabilizar el costo del consumo de agua. El medidor se comprueba una vez al mes y, en función del gasto, la factura será mayor o menor.
- ii. El coste final se determina mediante la suma de una tarifa mínima de consumo (costo base) y el consumo real. El costo base se calcula en función del diámetro de su medidor de agua que, a mayor tamaño, mayor será la tarifa mínima de consumo. Asimismo, ya que el consumo de agua suele ser distinto cada mes, tenga en cuenta que, a mayor consumo de agua, más costosa será su factura.
- iii. Los métodos de pago pueden variar en función del proveedor. Como norma general, podrá elegir entre abonar la factura mediante domiciliación bancaria o mediante pago en efectivo en un *conbini*, una sucursal bancaria, etc.

3-4

Teléfonos móviles (*keitai denwa*)



(1) Firmar un contrato de telefonía móvil

- A la hora de firmar un contrato de telefonía móvil es necesario confirmar su identidad.
- Para ello, hay siguientes maneras:

En cuanto a los documentos que incluyan nombre, fecha de nacimiento y dirección,

- i. presentar estos documentos a la compañía telefónica
- ii. enviar una copia por correo o por línea a la contratista de teléfonos móviles.

- Son válidos los siguientes documentos:

- i. Tarjeta de extranjería
- ii. Permiso de conducir
- iii. Número personal
- iv. Pasaporte con la dirección actualizada

- Si es menor de edad, deberá presentar los siguientes documentos:

- i. Documento de identidad
- ii. Una carta con el permiso paterno o del tutor legal

- Para abonar las facturas telefónicas, necesitará lo siguiente:
 - i. Tarjeta de crédito
 - ii. Tarjeta de débito de un banco japonés
 - iii. Libreta de ahorros de un banco japonés
- Algunas compañías ofertan atención en lenguas extranjeras en sus sitios web, por teléfono o en sus propios establecimientos.
- Si tiene dudas sobre los servicios que ofertan o sobre los procedimientos a seguir para hacer un contrato, puede hacer uso de estos medios.

(2) Qué tener en cuenta al firmar un contrato y hacer uso de servicios de telefonía móvil

- Existen comerciales fraudulentos que buscan personas para que firmen contratos telefónicos con los que, posteriormente, cometer crímenes.
- En caso de que su contrato lo gestionen terceras personas, verifique que todo lo estipulado en el contrato esté en orden.
- Tenga en cuenta que ceder un teléfono móvil sujeto a contrato a terceras personas sin obtener el permiso necesario de la compañía telefónica está castigado por la ley.
En caso de que ya no vaya a utilizar su teléfono móvil por motivos como el regreso a su país de origen, póngase en contacto con su proveedor de telefonía móvil para cancelar o transferir el servicio.

3-5

Cuenta bancaria



(1) Abrir una cuenta bancaria

- Puede abrir una cuenta bancaria desde cualquier oficina de una sucursal. Algunas entidades permiten realizar esta gestión de manera telemática por correo postal, una aplicación móvil o a través de internet. Al abrir una cuenta bancaria, podrá solicitar una tarjeta (*cash card*) que, normalmente, se le enviará por correo postal a su domicilio unos días después.
- Para abrir una cuenta, necesitará lo siguiente:
 - i. Documento de identidad (tarjeta de extranjería)
 - ii. Sello personal (solo algunos bancos aceptan firmas)
 - iii. Tarjeta de empleado o tarjeta de estudiante (en caso de no disponer de ninguna, acuda al banco con un compañero de trabajo o de la escuela que sí tenga)
- Si no habla suficiente japonés, pida el apoyo de alguien que sea capaz de hacer las veces de intérprete continuamente.

(2) Notificar al banco inmediatamente después de que se cambia su domicilio o plazo de estadía

- En caso de que haya cambios en la información sobre dirección, plazo de estadía, estatus de residencia y lugar de trabajo, etc., comuníquese con el banco donde abrió la cuenta. También, es posible que el banco se comunique con usted para verificar si no hay cambios en su información.
- Si no se comunica al banco cuando cambia su dirección, plazo de estadía, estatus de residencia y lugar de trabajo, etc., o si no responde a la solicitud del banco, es posible que su cuenta no esté disponible.

(3) Cerrar una cuenta bancaria

- Cuando vuelva a su país de origen y no vaya a utilizar más su cuenta, recuerde realizar los trámites necesarios para cerrarla.
 - * Comercializar, ceder, o aceptar el cedimiento de una cuenta bancaria (incluyendo la tarjeta y la libreta de ahorros, el ID y contraseña, etc.) es un crimen castigado con penas de hasta un año de prisión o multas de hasta 1 000 000 yenes.

Bancos ilegales

Para dedicarse al negocio bancario, se necesita un permiso del Gobierno.

No se puede enviar remesas al extranjero haciendo pagos a bancos ilegales o individuos no reconocidos por el Gobierno.

Si no está seguro sobre la legitimidad de cierto banco, puede consultar a su compañía.

3-6 Oficina de correos

- El símbolo 〒 es la marca del Servicio Postal de Japón.
- Puede llevar a cabo las siguientes gestiones en una oficina de correos:

1. Enviar cartas, postales y paquetes dentro y fuera de Japón.
2. Realizar transferencias bancarias, recibir dinero, pagar facturas y abrir una cuenta de ahorros.
3. Contratar seguros de vida.

4 Transporte público

4-1 Tarjeta de transporte IC

(1) Funciones básicas

Las compañías ferroviarias ofertan tarjetas de transporte IC con las que pagar el importe del transporte en trenes, metro y autobús. Las funciones básicas de la tarjeta son las siguientes:

- Hacer una recarga de saldo en la tarjeta para que no sea necesario comprar un billete sencillo.
- La tarjeta está disponible en las máquinas expendedoras de tickets y en las ventanillas de venta de las estaciones de tren y autobús.
- El precio del recorrido es menor con esta tarjeta que al pagar en efectivo.

(2) Tarjeta personal (*kimej card*)

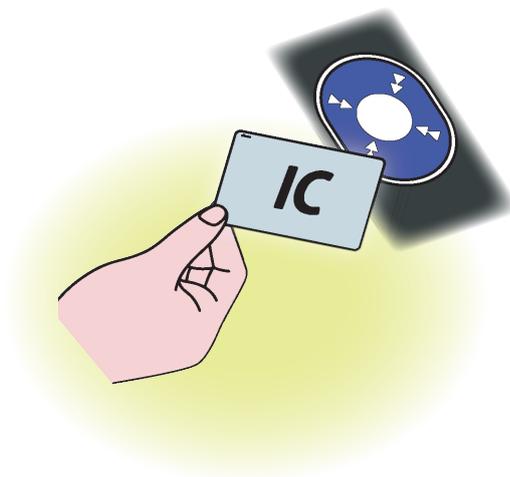
- Es una tarjeta en la que figura el nombre de su titular, aunque puede reemitirse en caso de extravío.
- Es necesario registrar el nombre, teléfono, fecha de nacimiento y sexo.

(3) Tarjeta al portador (*mukimej card*)

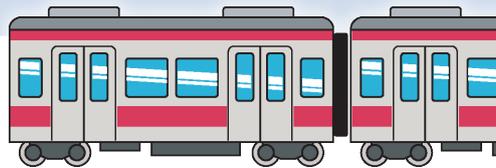
- Es una tarjeta en la que no figura el nombre de su titular.
- No puede reemitirse en caso de extravío

(4) Depósito

- Generalmente, es necesario abonar un depósito al adquirir una tarjeta de transporte.
- El depósito se le reintegra al devolver la tarjeta a la compañía que la emite



4-2

Sistema ferroviario

En Japón existe una sólida red de transporte ferroviario constituida por el *shinkansen* (tren bala), JR, compañías ferroviarias privadas, redes de metro y tranvía, etc. Gracias a su extensión, los ciudadanos pueden llegar a multitud de destinos de manera fácil y rápida.

(1) Si va a viajar en tren

Tenga en cuenta lo siguiente si va a viajar en tren:

- i. Compruebe la tarifa correspondiente hasta el lugar de destino.
- ii. Compre el billete antes de cruzar los tornos de entrada. Si dispone de una tarjeta de transporte IC no será necesario que adquiera billete alguno.
- iii. Busque en las pantallas y letreros de información que hay en la estación el número de andén en el que su tren efectúa parada.
- iv. Espere a su tren en el andén sin sobrepasar la línea amarilla o blanca de seguridad.
- v. Al llegar a su destino, cruzar los tornos de salida de insertando el boleto que compró en la estación de salida. Si ha tocado su tarjeta sobre el lector IC para, tóquela nuevamente en la puerta del boleto (el importe se le deducirá del saldo de la tarjeta).

(2) Tipos de billete de tren

1. Billeto sencillo	billete básico que se necesita para montar en un tren.
2. Billeto de ida y vuelta	once boletos de ida para una distancia fija por el precio de diez (válidos durante 3 meses).
3. Abono transporte (<i>teikiken</i>)	es posible adquirir un abono transporte con una tarifa reducida que permite realizar una ruta determinada durante un cierto período de tiempo (a menudo para ir al lugar de trabajo o estudio). La tarifa por viaje será más económica en comparación con el boleto de ida regular. Puede elegir entre períodos de validez de uno, tres, seis meses, etc.

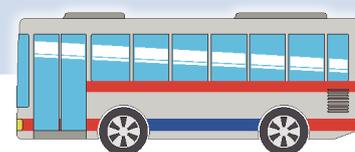
(3) Otros billetes

Existen billetes especiales para trenes exprés o de alta velocidad:

1. Billeto exprés	para trenes bala y exprés especiales
2. Billeto con asiento reservado	billeto con asiento específico en el tren bala. Puede adquirirse junto al billete exprés.
3. Billeto en primera clase (<i>green car</i>)	es necesario adquirir un billete en primera clase para viajar en el <i>green car</i> de un tren. Normalmente, estos billetes se adquieren junto a un billete exprés o exprés especial.

4-3

Autobús



(1) Autobús de larga distancia (*chōkyori bus*)

- Generalmente es necesario adquirir un billete con un precio fijado de antemano.

(2) Autobús de línea (*rosen bus*)

1. Autobuses de tarifa única

- Introduzca el dinero en efectivo dentro de la máquina al subir al autobús.
- También puede utilizar su tarjeta IC.

2. Si la tarifa es variable

- Coja un ticket numerado al subir al autobús y, al llegar a su destino, compruebe la tarifa correspondiente a su número en la pantalla que hay situada cerca del conductor y abone la cantidad indicada.
- En caso de utilizar una tarjeta IC, deberá colocarla sobre el lector al subir y bajar del autobús y la tarifa le será deducida de forma automática.