



1

生活中的规则

1-1

垃圾



(1) 处理垃圾基本规则

处理垃圾时，需要遵守以下事项。

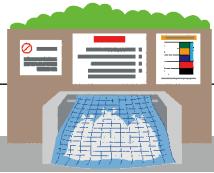
- 按垃圾种类，遵守规定处理垃圾的场所与时间
- 在哪里，扔哪种垃圾，遵循所居住的市区町村的规定

※ 一般来说，垃圾应在垃圾收集日当天早上扔出。

※ 不回收指定种类外，以及指定场所以外的垃圾。

※ 根据所居住的市区町村不同，有可能需使用市区町村指定的收费垃圾袋。

垃圾种类举例（应遵从所居住的市区町村的规则）



可燃垃圾	在厨房等使用的生活垃圾或纸类垃圾等
不可燃垃圾	碎碗或碎杯、金属、玻璃等
资源垃圾	玻璃瓶、铝罐、塑料瓶、报纸、书、塑料盒、纸箱等
特大垃圾 处理时可能需要处理费以及回收费	桌子、椅子等家具，自行车、被褥等
家电垃圾 处理时可能需要回收费	空调、电视、电冰箱、冰柜、洗衣机·衣服烘干机等

追加提示：

烹饪后所剩油脂

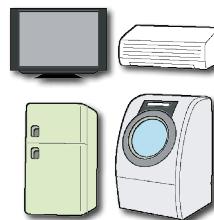
不要直接倒入洗菜池里。在锅里放入纸巾吸油或用凝固剂使油凝固后再扔，请按照所住市区町村的规定处理。

追加提示：

家电垃圾

更换或丢弃以下家电时，需要支付所弃家电的回收再利用费用及收集搬运费用。

- 空调
- 电视
- 电冰箱、冰柜
- 洗衣机、衣物烘干机



此外，废弃时，需要向拥有收集、搬运资质的企业提出委托。如不知道该委托哪家企业好，请咨询所居住的市区町村。

回收再利用费用的收款方、旧品接收方

① 买新换旧的情况

- 购买新品的商店
- 各店铺回收方式不同，详情请直接咨询店铺。

② 非买新换旧，只是废弃的情况

- 购买旧家电的店铺
- 如果不知道购买的是哪家店，请咨询所居住的市区町村。

(2) 非法丢弃等（非法丢弃垃圾）

在所规定的地点以外的任何场所都不能乱扔垃圾。

在所规定的地点以外的场所乱扔垃圾，将有可能受到刑事处罚。

请遵照所居住的市区町村的相关规则丢弃垃圾。

另外，大部分的市区町村都制定了禁止在路边乱扔空罐、烟头等的相关条例。违反相关条例有可能会受到行政·刑事处罚，切勿随地乱扔。

1-2 噪音

对日本人来说，发出很大的声音被认为是会给他他人带来困扰的行为。

- 在大声说话、聚会、看电视和听音乐的音量等方面上，请注意不要给附近的人造成困扰。
- 早晨如要洗衣服或者使用吸尘器、洗淋浴等，请注意不要发出很大的声音。
- 特别注意在楼房、公寓等集体住宅中，请不要发出很大的声响。

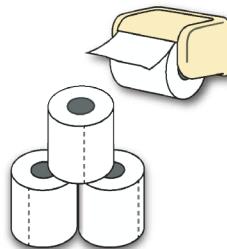


1-3 卫生间

日本的水洗式卫生间

- 请务必使用卫生间内的卫生纸。
- 使用后的卫生纸请投入便器冲走。

→有的国家有把使用后的卫生纸扔到卫生间内设置的卫生桶里的习惯，但在日本，只要使用卫生间内提供的卫生纸，几乎不会发生堵塞的情况。
- 百货商店或车站的卫生间里会有很多按钮，冲水的按钮一般会标识有“流す (FLUSH)”字样。



1-4 使用手机

- 边走路边操作手机容易碰撞到其他人，造成他人或自己受伤，所以禁止一边走路一边操作手机。
- 骑自行车、开车时操作手机属违法行为。



1-5 电车、巴士里

电车、巴士内均属公共场所，请注意以下事宜。

- 大声说话是被视为缺乏礼仪的行为。
- 在列车车厢内、巴士内使用手机通话，在日本是缺乏礼仪的行为。
- 开大音量听音乐也会影响到他人。请注意不要让耳机漏出声音。
- 车厢内拥挤时双肩背包如依旧背在身后，会碰撞到其他人而造成不必要的麻烦。

1-6 温泉・澡堂

- 温泉・澡堂等公共洗浴场的使用顾客人数多且不固定，使用时请遵守以下规则。
- 请洗净身体后再进浴池。
- 不可以把毛巾放进浴池内。
- 不可以在浴池内使用香皂或洗发液等洗澡或洗发。
- 有的洗浴设施禁止有纹身（刺青）的人入内。

1-7 表示禁止的标识

各种表示“禁止”某种行为的标识。

一般的禁止标识。



在标有禁止标识的场所，请遵守规定。



“禁止游泳”



“禁止吸烟”



“禁止使用手机”

2

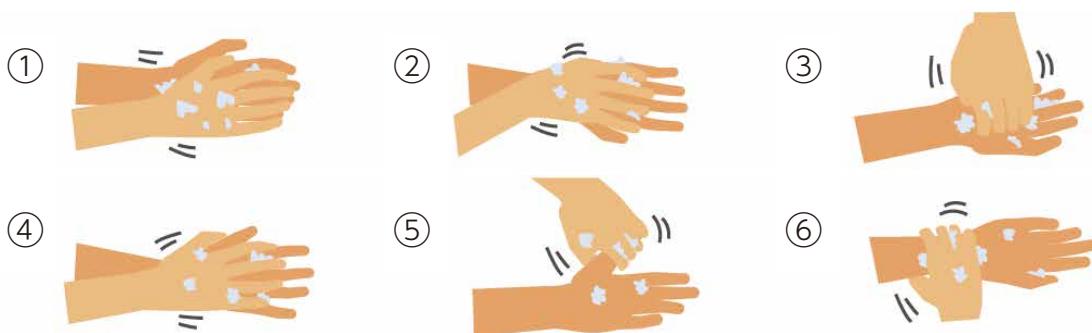
感染症的预防

在日本，特别是空气干燥的冬季，会有感冒、流感等感染症的流行，也会有由新型病毒等导致的以前未曾有过的感染症的流行。在此将向您介绍预防感染症流行的基本方法。感染症流行时，每个人都要注意以下几点。

2-1

洗手

用香皂通过流水洗手，是物理性除掉手指等部位所附病毒等的有效方法。从外面回来或做饭前后，以及饭前等时候，均要洗手。洗手程序为以下。



- ① 用流水充分淋湿双手后，涂上肥皂，认真揉搓手掌。
- ② 揉搓手背，向外伸展。
- ③ 认真揉搓指尖和指甲缝隙。
- ④ 清洗指缝。
- ⑤ 用扭转的方式清洗拇指和手掌。
- ⑥ 不要忘记清洗手腕。

※ 用香皂洗完手后，用流水充分冲洗，然后用干净的毛巾或纸巾仔细将手擦干。

2-2 咳嗽礼仪

咳嗽礼仪是指为防止将感染症传染给他人，在咳嗽、打喷嚏的时候，要以口罩、纸巾、手绢、袖子、手臂内侧等遮住口鼻。

咳嗽、打喷嚏时，做到以下几点。

- 佩戴口罩，遮住口鼻。
- 没有口罩时，要以纸巾遮住口鼻。
- 猛然间发出咳嗽或打出喷嚏时，要以袖子或手臂内侧遮住口鼻。

此外，佩戴口罩时方法要正确。请按照以下程序佩戴口罩。

- ① 要完完全全地同时遮住口鼻
- ② 将耳挂挂到耳朵上。
- ③ 直至鼻子处均要无缝隙地遮严。

2-3 湿度

如果空气干燥，呼吸道粘膜的防御功能会变得低下，容易感染疾病。特别是在容易干燥的室内，如果用加湿器等来保持适当的湿度（50-60%），效果会很好。

2-4 休息与营养摄取

为提高身体的抵抗力，平时要注意进行充分的休息并保持营养均衡。

2-5 外出

通过飞沫传染的感染症流行时，戴口罩可有效防止感染。特别是高龄人士、有基础疾患的人士、接受治疗的癌症患者、孕妇、身体不好的人士等要注重预防。

感染症流行和去人多的地方时，尤其要注意。



3

生活所需

3-1

地区生活

(1) 社区团体 (自治会・町内会)

在日本，居住在地区内的居民自发地组成团体，组织各种活动，以实现建设易居住、可安心生活的社区的目的。活动所需费用由会员承担。

主要的活动内容

- 应对地震和火灾的防灾训练
- 护送儿童上下学的活动
- 针对老年人、残障人士的福利活动
- 市政府等部门所发通知的传阅
- 以增进会员友谊为目的的集会、运动会等活动。等等。

详情请向所居住的市区町村咨询。



(2) 近邻间的交往

- 平时请留心与附近居民寒暄、积极参加各种社区活动，不仅有助于避免与附近居民产生纠纷，还能及时获得所在地区应引起注意的重要信息。
- 在发生灾害时也可以互相帮助。

3-2

安全防范

为了避免遭遇偷盗和性骚扰，请注意以下事项。

- 外出时，一定要锁好家里的门和窗。
- 汽车、摩托车、自行车停放时，一定要上锁。
- 随身携带提包或钱包等重要物品时，不要将其放在自己的视线范围外。
- 晚上尽量不要走暗黑的、行人稀少的地方。
- 在安全防范方面，如有不清楚或感到不安的地方，可以向附近的警察署咨询。

3-3 日常生活中必要的服务

(1) 用电

新用户用电

要开始用电，需要做好以下几点事项。

- ① 确定开始用电的日期。
- ② 通过互联网或电话向供电公司提出申请。
- ③ 在开始用电当日，打开路由器的开关。



但是，根据合约内容及住房设备的不同，有时需请供电公司的人上门安装。如属此种情况，供电公司会有通知，届时请留意。

电费及支付方法

- 根据不同的用电方式，制定了不同的计价种类。用户可选择适合自己用电方式的供用电合同。
 - 基本上根据所用电量来确定金额，但不管用电量多还是少，每月都需支付一定金额的“基本费用”。
 - 电费可通过银行储蓄代扣，在便利店、银行支付，信用卡支付等方式进行缴费。
- ※ 所用电量每月一次由供电公司的人对各住所设电表的数值进行远程或现场确认。
- ※ 关于用电量和电费由供电公司每月寄用电量通知给用户。
- ※ 关于供电合同的内容可通过签合同前后由相关供电公司提供的资料予以确认（也有公司通过网页等提供）。

用电终止

要终止用电，需要做好以下几点事项。

- ① 确定终止用电日期。
- ② 通过互联网或电话向供电公司提出申请。

在终止用电当日，基本上无需用户在场。但如工作人员在房屋外无法确认到电表，则需要用户在场。如属此种情况，供电公司会发送通知，届时请留意。

为避免给下一位租户带来不必要的问题，请务必在搬出时留下余裕的时间提前完成必要的合同终止手续。

困扰于供电公司的推销行为，以及在签约等方面有困难的人士请咨询以下窗口

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



※ 本窗口无法得知您与电力公司签订个别合同的内容及账单等信息。详情请咨询您签订合同的电力公司。

此外，也不提供咨询者和事业者（企业）之间的中介和仲裁服务。

(2) 燃气

燃气的种类



- 普通家庭可以使用的燃气有13A都市燃气和LP燃气等，根据成分和燃烧特性可分为几种类型。
 - 在家中使用的燃气机器请选择与燃气种类相匹配的产品。
- ※ 如使用与燃气种类不匹配的燃气机器，有可能引起火灾或不完全燃烧，十分危险。使用燃气时，请打开窗户，进行通风。
- 如果在使用燃气设备时闻到煤气味，请立即停止使用燃气，打开窗户进行通风，并且不要使用打火机或其他明火。请勿触摸任何电灯开关。请立即联系燃气公司。

新用户使用燃气

- 要开始使用燃气，需要做好以下几点事项。

- 确定开始使用燃气的日期。
- 通过互联网或电话向所居住地的燃气公司申请使用燃气。

※ 在开始使用燃气当日，燃气公司的人会到场，检查设备无误后便开始供应燃气，并讲解燃气机器的使用方法。

燃气费及支付方法

- 居住地的燃气公司会根据用户的燃气使用方式推荐适合您的燃气计费方式。
- 燃气费用基本上是固定基本费用与随每月实际燃气使用量增减而计量得出的费用的合计，按月计算收取费用。
- 燃气费可通过银行储蓄代扣，在便利店、银行支付，信用卡支付等方式缴费。

※ 燃气使用合同内容可通过签合同前后燃气公司所提供的资料予以确认（也有公司通过网页等提供）。

燃气使用终止

- 要终止使用燃气，需要做好以下几点事项。

- 确定终止使用燃气的日期。
- 通过互联网或电话向燃气公司提出解约申请。

※ 事先准备好每月送达的燃气使用量通知单（也有公司通过网页等提供），将上面的“お客様番号（客户编号）”告知给燃气公司，这样手续会进行得更顺利。

工作人员将于燃气使用终止日关闭燃气计量表。如因住宅条件等原因，工作人员不能直接确认到燃气表的情况，燃气用户或代理人需到场。

为避免给下一位租户带来不必要的问题，请务必在搬出时留下余裕的时间提前完成必要的合同终止手续。

困扰于燃气公司的推销行为，以及在签约等方面有困难的人士请咨询以下窗口

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



※ 本窗口无法得知您与燃气公司签订个别合同的内容及账单等信息。详情请咨询您签订合同的燃气公司。

此外，也不提供咨询者和事业者（企业）之间的中介和仲裁服务。

(3) 自来水

新用户使用自来水

因搬家等需重新开始使用自来水的用户，需与所居住的市区町村的自来水负责部门或自来水运营公司先取得联系，申请使用自来水。

详情请向所居住的市区町村咨询。



自来水费

自来水费的支付与请款，详情如下。

- ① 水费由所居住的市区町村的自来水公司各自决定。自来水公司通过仪表确认用户的用水量，根据用水量向用户收取费用。
- ② 水费为“基本费用”和“计量收费”的合计金额。“基本费用”根据水表的口径大小而定，口径越大，金额越高。“计量费用”则根据实际用水量来确定金额，即自来水的使用量越多，金额越高。
- ③ 水费的可支付方式因自来水公司而异。一般来说可以在银行储蓄代扣，在银行、便利店支付等支付方式中进行选择。

3-4

手机

(1) 手机业务合约



- 签手机业务合约时需提供本人有效证件。
- 确认本人身份有以下方法。将记载有姓名、出生年月日、现住址等事项的正式资料（本人有效证件）

- ① 出示给手机运营商
- ② 通过邮寄或网站传送等方式向手机运营商提供其复印件

- 例如以下证件均可作为本人有效证件使用。

- ① 在留卡
- ② 驾驶执照
- ③ 个人编号卡
- ④ 护照（需记载现住址）

- 若您还未成年，需要提供以下所有资料

- ① 您本人的有效证件
- ② 监护人同意书

- 为办理话费支付手续，需以下任意其中一项。

- ① 信用卡
- ② 日本国内银行账户的储蓄卡
- ③ 日本国内银行账户的存折

- 有的电信公司在公司网站设有外文页面或在店铺提供外语服务。
- 可事先确认签订合约时所需的资料或咨询有关手机服务等方面的问题。

(2) 签订合约与使用手机时的注意事项

- 有一些品质恶劣的中间人以“我来替你签合约”为由接近您，然后擅自使用您的本人有效证件与电信公司签约并用于犯罪。
 - 委托他人签合约时，请自己也确认合约内容。
 - 若未经电信公司许可就将已签订合约的手机转让给他人，将作为违法行为受到处罚。
- 如果因回国等原因不再使用手机，请联系移动电话服务供应商取消或转让服务。

3-5 银行账户

(1) 开设银行账户



- 可在银行网点窗口办理开户手续。有的银行可以通过邮寄、智能手机应用程序、电脑等途径办理。通常储蓄卡会在几日后邮寄到本人家里。
- 办理银行开户手续时，请携带以下证件。

- ① 本人有效证件（例：在留卡）
- ② 印章（有的银行可用本人签名）
- ③ 工作证或学生证（没有时请同公司或学校的人一同到场）

- 如对用日语交流感到不安，就请一位能长期帮助您的人（您所属公司或学校的人）为您翻译。

(2) 如住址和在留期限有变化，应立即向银行申报

- 如住址、在留期限、在留资格、工作单位等的信息有变化，请立即与开户行取得联系。此外，也存在银行主动发出联系，向你确认信息是否有变更的情况。
- 如果在住址、在留期限、在留资格、工作单位等的信息有变化时未进行联系，或在银行提出确认要求时不予回应，账户有可能无法继续使用。

(3) 注销不用的银行账户

- 因回国等原因不再使用银行账户时，请注销该银行账户。注销手续在银行网点窗口即可办理。
- ※ 银行账户（储蓄卡、存折、登录 ID 和密码等）的买卖、转让、受让是犯罪行为，绝对不要做。违反者将被处以一年以下有期徒刑或 100 万日元以下的罚款。

(4) 不利用非法银行

- 从事银行业需要国家的执照许可。
- 不能委托非法银行或不被国家认可的人支付金钱或向外国汇款。
- 如果不清楚是不是非法银行的话，请找公司等商量。

(5) 其他

- 金融厅制作了名为《用于在日本生活的银行账户和汇款的使用方法》的小册子（已翻译成包括中文在内的 15 种语言），供打算长期居住在日本的外国人士需要了解的如何利用储蓄账户和汇款等信息。敬请利用。

需要了解更多信息，请访问以下网站：

<https://www.fsa.go.jp/news/30/20190411/20190411.html> (日文)



<https://www.fsa.go.jp/news/r1/20191004/20190411.html> (英文)



3-6 邮局

- 日本的邮局和邮筒的标志是“〒”，以红色为基调。
- 邮局可提供以下服务。

- ① 可向国内、国外地址寄送信件、明信片、包裹。（※注1）
- ② 可进行储蓄（※注2）、转账、汇款、支付各种公共费用等。
- ③ 可加入生命保险。

※1 邮局设有客户服务咨询中心（英语），可咨询有关寄送信件、明信片或包裹的事宜。

日本邮政网站（英文）：

https://www.post.japanpost.jp/index_en.html



※2 针对开户，邮局设立了“多语言呼叫中心”。(TEL：0570-023170)

支持语言：英语、中文、韩语、越南语、印尼语

呼叫中心信息指南网站：

<https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.html>



4

公共交通

4-1

IC卡

(1) 基本功能

交通系统IC卡可以用于支付各铁路客运公司所运营的电车、巴士等的交通费。在此对一般交通系统IC卡的功能进行说明。

- 事先为IC卡充值，可以省去在售票机买票的时间和麻烦。
- IC卡可在车站的售票机、窗口，以及巴士营业所等场所购买。
- 乘车费有时会比现金支付便宜。

(2) 记名卡

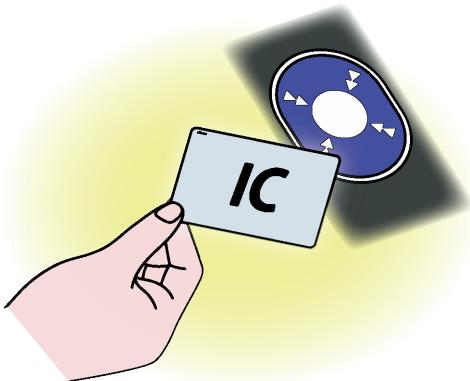
- 即上面记载着使用者姓名的交通卡。
- 需要登记姓名、电话号码、出生年月日、性别。
- 交通卡丢失时可以重新发行。

(3) 不记名卡

- 不记载使用者姓名。
- 交通卡丢失时不能重新发行。

(4) 预存金（押金）

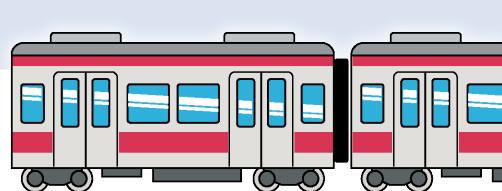
- 一般在购买交通卡时要存入一定的预存金。
- 此预存金在归还IC卡时返还。



4-2

铁路

日本的铁路交通发达，是人们在日常生活中如上下班上下学等常使用的一种交通方式。



(1) 使用铁路

使用铁路时的基本步骤如下：

- ① 看线路图确认目的地。
- ② 在车站购买至目的地的车票，通过检票口进站。（如使用交通系统 IC 卡，可在检票机上刷卡通过检票口。）
- ③ 根据车站内指示牌，找到开往目的地的列车所停靠站台。
- ④ 在站台上等待列车时，请站在白线或黄色方块的内侧。
- ⑤ 到达了目的地，请使用去时购买的车票通过检票口。（如使用交通系统 IC 卡，可在检票机上刷卡，交通费将从储值额中自动扣除。）

(2) 车票的种类

① 普通车票	乘坐列车时所需的车票。
② 月票	上下班或上下学时，以一个月为单位反复乘坐某一区间的情况所使用的一种车票。比同一区间的普通车票便宜。有 1 个月、3 个月、6 个月等期间的设定。

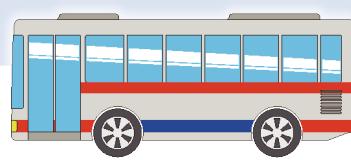
(3) 其他种类的车票

乘坐特快列车或使用车厢内特别设备时，除普通车票外还需购买以下车票（料金券）。

① 特快券	乘坐新干线或特快列车时所需的车票。
② 指定坐席券	享受指定坐席时需购买的车票。有的跟特快券成套售卖。
③ 绿色车厢券 (green ticket)	享受高档车厢时需购买的车票。

4-3 巴士

(1) 长距离路线的巴士 (长途巴士)



- 一般需要在乘车前买票或完成支付。

(2) 在一定区域内，沿固定路线行驶的巴士 (路线巴士)

① 不管坐几站乘车费都一样的情况

- 上车时将乘车费投入收费箱。
- 若使用交通 IC 卡，请在收费箱上的刷卡处刷卡。

② 乘车费随乘坐距离变化而不同的情况

- 上车时领取印有号码的整理券，下车时，看司机座位上方电子板确认整理券的号码，按号码下面提示的金额支付乘车费。
- 若使用交通 IC 卡支付，请在上车和下车时都刷卡。刷卡次数总共两次。