

# กฎระเบียบและ ธรรมเนียมปฏิบัติในการ ใช้ชีวิตประจำวัน



## 1

## กฎระเบียบในการใช้ชีวิต

### 1-1

### ขยะ



#### [1] กฎระเบียบพื้นฐานในการทิ้งขยะ

- เมื่อทิ้งขยะต้องรักษากฎระเบียบดังต่อไปนี้
- ทิ้งขยะแต่ละประเภทให้ตรงตามสถานที่และวัน (วันในสัปดาห์) ที่กำหนดเอาไว้
  - ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของเขตปกครองในท้องที่ที่อาศัยอยู่ว่าต้องทิ้งขยะประเภทใดที่สถานที่แห่งใด
    - \* โดยทั่วไปจะต้องนำขยะออกมาทิ้งในช่วงเช้าของวันที่มีการเก็บขยะ
    - \* หากทิ้งขยะผิดประเภทจากที่กำหนดไว้ในกฎระเบียบ หรือทิ้งขยะในสถานที่อื่นนอกเหนือจากสถานที่ที่กำหนด ขยะจะไม่ถูกจัดเก็บไป
    - \* บางกรณีต้องซื้อถุงขยะตามรูปแบบที่เขตปกครองในท้องที่ที่กำหนดให้ใช้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเขตปกครองในท้องที่ที่อาศัยอยู่

ตัวอย่างประเภทขยะ (ปฏิบัติตามกฎของเขตการปกครองส่วนท้องถิ่นที่อาศัยอยู่)



|                                                                     |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ขยะเผาได้                                                           | ขยะสดและเศษกระดาษจากห้องครัว ฯลฯ                                            |
| ขยะเผาไม่ได้                                                        | จานแตก ถ้วย โลหะ แก้ว ฯลฯ                                                   |
| ขยะรีไซเคิล                                                         | ขวด กระป๋อง ขวดพลาสติก หนังสือพิมพ์ หนังสือ ภาชนะพลาสติกกระดาษแข็ง ฯลฯ      |
| ขยะขนาดใหญ่<br>เมื่อทิ้งอาจมีค่าใช้จ่ายในการกำจัดและรีไซเคิล        | จักรยาน พูกที่นอน เครื่องเรือน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ                        |
| ขยะเครื่องใช้ไฟฟ้า<br>เมื่อทิ้งอาจมีค่าใช้จ่ายในการกำจัดและรีไซเคิล | เครื่องปรับอากาศ โทรทัศน์ ตู้เย็น ตู้แช่แข็ง เครื่องซักผ้า เครื่องอบผ้า ฯลฯ |

## ข้อควรทราบ

## น้ำมันหลังการทำอาหาร

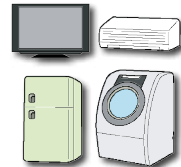
ไม่เทน้ำมันทิ้งลงในท่อระบายในห้องครัว และโปรดทิ้งน้ำมันที่ใช้แล้วตามกฎเขตการปกครองส่วนท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ เช่น ใส่กระดาษเช็ดมือลงไปเพื่อซับน้ำมัน หรือทำให้น้ำมันแข็งตัวด้วยสารจับตัว

## ข้อควรทราบ

## ขยะเครื่องใช้ไฟฟ้า

หากต้องการเปลี่ยนหรือกำจัดอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านดังต่อไปนี้ มีความจำเป็นต้องชำระค่าธรรมเนียมรีไซเคิลและค่าจัดเก็บและขนส่งเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน

- เครื่องปรับอากาศ
- โทรทัศน์
- ตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง
- เครื่องซักผ้า/เครื่องอบผ้า



นอกจากนี้ เมื่อจะทิ้ง จำเป็นต้องแจ้งให้ผู้ประกอบการที่ได้รับอนุญาตมาจัดเก็บและขนย้ายออกไป หากไม่ทราบว่าควรติดต่อผู้ประกอบการรายไหนดี โปรดสอบถามเขตการปกครองส่วนท้องถิ่นที่อาศัยอยู่

## จุดรับชำระค่าธรรมเนียมรีไซเคิล และจุดรับคืนผลิตภัณฑ์เก่า

## (1) กรณีซื้อเปลี่ยนผลิตภัณฑ์ใหม่

- ร้านค้าที่ซื้อผลิตภัณฑ์ใหม่

เนื่องจากแต่ละร้านมีวิธีการรับคืนที่แตกต่างกัน โปรดสอบถามรายละเอียดจากร้านค้า

## (2) กรณีเป็นเพียงกำจัดทำลายทิ้งที่ไม่ใช่การซื้อเปลี่ยน

- ร้านค้าที่ไปซื้อผลิตภัณฑ์ที่ต้องการกำจัดมา

หากไม่ทราบว่าร้านที่ซื้อมาเป็นร้านใด โปรดติดต่อเขตปกครองในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่

## [2] การลักลอบทิ้งขยะ ฯลฯ (การทิ้งขยะอย่างผิดกฎหมาย)

ห้ามทิ้งขยะตามอำเภอใจในสถานที่อื่นนอกเหนือจากที่กำหนด ไม่ว่าจะเป็นที่ใดก็ตาม

หากทิ้งขยะนอกเหนือจากพื้นที่ที่กำหนด อาจได้รับโทษทางคดีอาญา

โปรดทิ้งขยะโดยปฏิบัติตามกฎระเบียบของเขตปกครองในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่

นอกจากนี้เขตปกครองในท้องถิ่นหลายแห่งมีกฎหมายห้าม “ทิ้งเกลื่อนกลาด” บนท้องถนน เช่น กระป๋องเปล่า ก้นบุหรี่ ฯลฯ ซึ่งอาจถูกลงโทษทางการปกครองและทางอาญาได้ ดังนั้นโปรดอย่าทิ้งขยะเกลื่อนกลาด

## 1-2

## เสียงรบกวน

- ชาวญี่ปุ่นถือว่าการทำเสียงดังหรือการส่งเสียงดังเป็นการรบกวนผู้อื่น
- ดังนั้นโปรดระมัดระวังการส่งเสียงดัง งานปาร์ตี้ เสียงโทรทัศน์ เสียงเพลง จนเป็นการรบกวนเพื่อนบ้าน
- โปรดระมัดระวังอย่าทำเสียงดังในช่วงเช้ามืด เช่น ชักผ้า ใช้เครื่องดูดฝุ่น หรือ อาบน้ำ ฯลฯ
- โปรดระมัดระวังอย่าทำเสียงดังหรือส่งเสียงดัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาคารชุด เช่น อพาร์ทเมนต์ คอนโดมีเนียม ฯลฯ

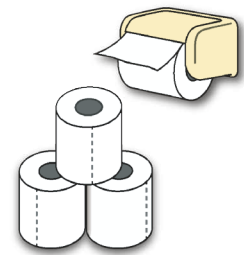


## 1-3

## ห้องสุขา

## ห้องสุขาแบบชักโครกในประเทศญี่ปุ่น

- โปรดใช้กระดาษชำระที่เตรียมไว้ในห้องสุขาเท่านั้น
- โปรดทิ้งกระดาษชำระใช้แล้วลงในโถแล้วกดชักโครกเท่านั้น  
→ ในบางประเทศกระดาษชำระที่ใช้แล้วจะถูกทิ้งลงในถังขยะที่ติดตั้งในห้องส้วม แต่หากใช้กระดาษชำระที่เตรียมไว้ในห้องส้วมแล้ว ชักโครกของญี่ปุ่นจะมีโอกาสน้อยมากที่จะเกิดการอุดตันจากกระดาษชำระในห้องสุขา
- แม้มีปุ่มหลากหลายในห้องสุขาของห้างสรรพสินค้าหรือสถานีรถไฟ แต่ปุ่มกดสำหรับชักโครกโดยส่วนใหญ่จะมีเขียนระบุไว้ว่า **流す (FLUSH)**



## 1-4

## การใช้โทรศัพท์มือถือ

- ห้ามเดินขณะใช้งานโทรศัพท์มือถือ เนื่องจากอาจไปเดินชนและทำให้คนเดินถนนคนอื่นได้รับบาดเจ็บ หรือทำให้ตนเองได้รับบาดเจ็บได้
- การใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับซึ่รถยนต์หรือรถจักรยานจะมีความผิดตามกฎหมาย



## 1-5

## ภายในรถไฟหรือรถโดยสารประจำทาง

- รถไฟและรถโดยสารประจำทางเป็นพื้นที่สาธารณะ ดังนั้นโปรดระมัดระวังดังนี้
- การพูดคุยเสียงดังเป็นการเสียมารยาทในญี่ปุ่น
- การพูดคุยโทรศัพท์มือถือในรถไฟหรือบนรถโดยสารประจำทางเป็นการเสียมารยาทในประเทศญี่ปุ่น
- การฟังเพลงเสียงดังก็ถือเป็นการรบกวนผู้อื่น โปรดระมัดระวังอย่าให้มีเสียงเล็ดลอดออกมาจากหูฟัง
- ขณะอยู่ในรถประจำทางหรือรถไฟที่มีผู้โดยสารอยู่แออัด การสะพายกระเป๋าบนหลังจะไปชนและรบกวนผู้โดยสารคนอื่น

## 1-6

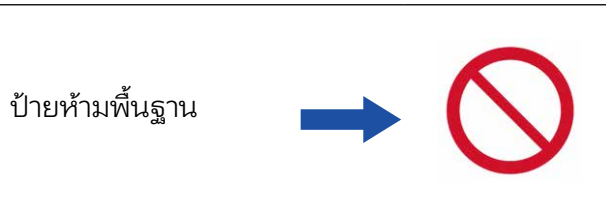
## ออนเซ็นและที่อาบน้ำสาธารณะ

- เนื่องจากสถานที่อาบน้ำสาธารณะ เช่น ออนเซ็น ที่อาบน้ำสาธารณะ ฯลฯ ถูกใช้โดยผู้คนจำนวนมากที่ไม่มีการเฉพาะเจาะจง ดังนั้นโปรดใช้บริการโดยปฏิบัติตามกฎระเบียบดังต่อไปนี้
- ล้างตัวก่อนใช้อ่างแช่น้ำร้อนรวม
- ห้ามนุ่งผ้าขนหนูลงในอ่างแช่น้ำร้อนรวม
- ห้ามล้างตัวหรือสระผมด้วยสบู่หรือแชมพูในอ่างแช่น้ำร้อนรวม
- ผู้ที่มีรอยสักอาจไม่สามารถเข้าใช้บริการได้ในบางแห่ง

## 1-7

## ป้ายแสดงข้อห้าม

มีป้ายรูปแบบต่าง ๆ ที่แจ้งให้ทราบว่าสิ่งใดบ้างที่ "ไม่สามารถทำได้"



โปรดปฏิบัติตามกฎระเบียบในสถานที่ที่มีป้ายห้าม



## 2

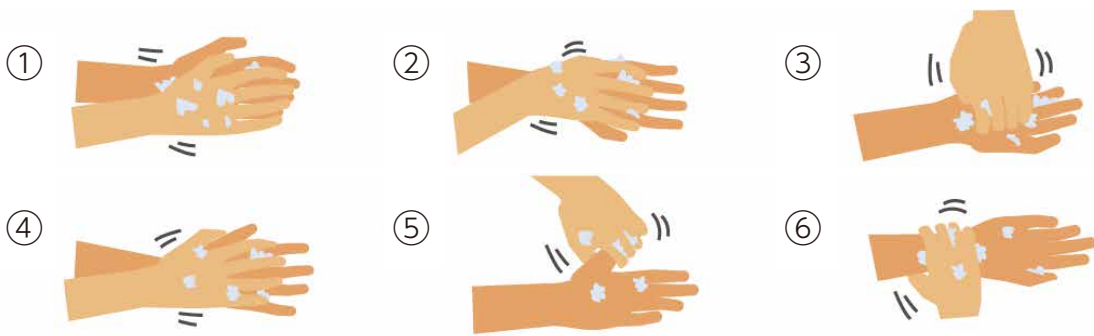
## การป้องกันโรคติดเชื้อ

ในญี่ปุ่น โรคติดเชื้อที่แพร่ระบาด เช่น หวัดและไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวที่มีอากาศแห้ง นอกจากนี้ยังมีเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่แพร่ระบาดด้วย ในที่นี้ ขอแนะนำมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานเพื่อป้องกันไม่ให้แพร่ระบาดเป็นวงกว้าง เมื่อโรคติดเชื้อแพร่ระบาดอยู่ แต่ละคนควรตระหนักถึงสิ่งต่อไปนี้:

## 2-1

## การล้างมือ

การล้างมือด้วยน้ำไหลหรือสบู่ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดไวรัสบนนิ้วมือเป็นต้น ล้างมือบ่อยๆ เช่น เมื่อกลับเข้าบ้านก่อนและหลังทำอาหาร และก่อนมื้ออาหาร ขั้นตอนในการล้างมือมีดังนี้:



- (1) ทำให้มือเปียกด้วยน้ำไหล จากนั้นใช้สบู่ถูฝ่ามือให้เข้ากัน
- (2) ถูหลังมือแบบยียดออก
- (3) ถูปลายนิ้วและระหว่างเล็บอย่างระมัดระวัง
- (4) ล้างระหว่างนิ้ว
- (5) ใช้ฝ่ามือบิดนิ้วหัวแม่มือและล้าง
- (6) อย่าลืมล้างข้อมือด้วย

\* หลังจากล้างด้วยสบู่แล้ว ให้ล้างออกด้วยน้ำไหลที่สะอาด เช็ดให้แห้งด้วยผ้าขนหนูสะอาดหรือกระดาษเช็ดมือให้แห้งดี

## 2-2

## มารยาทในการไอ

มารยาทในการไอคือ การใช้หน้ากากอนามัย ทิชชู ผ้าเช็ดหน้า แขนเลื้อย และด้านในของข้อศอก เพื่อปิดปากและจมูก เมื่อไอหรือจาม เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น หากคุณมีอาการไอหรือจามให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้:

- สวมหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก
  - หากไม่มีหน้ากากอนามัย ให้ใช้ทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก
  - ในขณะจุกเงิน ให้ปิดปากและจมูกด้วยแขนเลื้อยด้านใน หรือด้านในของข้อศอก
  - อย่าไอหรือจามโดยไม่ทำอะไรเลย และอย่าปิดปากหรือจมูกด้วยมือเวลาไอหรือจาม
- นอกจากนี้ สิ่งสำคัญคือต้องสวมหน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง ทำตามขั้นตอนด้านล่างเพื่อสวมหน้ากากอนามัย

- (1) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปิดทั้งจมูกและปาก
- (2) ใส่สายยางยึดที่หู
- (3) ปกปิดจมูกเพื่อไม่ให้มีช่องว่าง

## 2-3

## ความชื้น

เมื่ออากาศแห้งทำให้เยื่อบุทางเดินหายใจจะอ่อนแอลง และทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะในห้องที่แห้งง่ายควรรักษาความชื้นที่เหมาะสม (50-60%) โดยใช้เครื่องทำความชื้น

## 2-4

## การพักผ่อนและด้านโภชนาการ

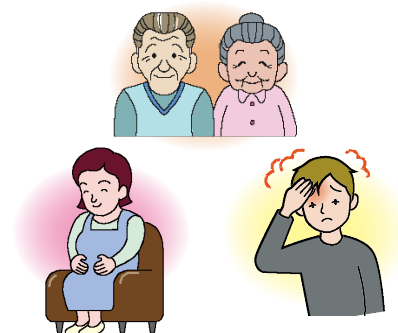
เอาใจใส่ในการพักผ่อนให้เพียงพอและรับสารอาหารที่สมดุลเป็นประจำ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

## 2-5

## การออกนอกบ้าน

เมื่อมีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อที่แพร่กระจายผ่านละอองฝอย การสวมหน้ากากอนามัยถือเป็นมาตรการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้ที่อยู่ระหว่างการรักษา มะเร็ง หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ควรระมัดระวังและป้องกันตนเองจากการติดเชื้อให้มากยิ่งขึ้น

โปรดเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษในช่วงที่โรคระบาดแพร่กระจาย รวมถึงเมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดหรือมีความเสี่ยงสูง



## 3

## ปัจจัยที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต

## 3-1

## การใช้ชีวิตในท้องถิ่น

## [1] องค์กรในชุมชน (สมาคมท้องถิ่น / สมาคมเพื่อนบ้าน)

ในประเทศญี่ปุ่น ผู้คนที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นจะร่วมกันจัดตั้งองค์กรและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เมืองน่าอยู่อาศัยและสามารถใช้ชีวิตอย่างสงบสุข โดยสมาชิกจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในการทำกิจกรรม

## รายละเอียดกิจกรรมหลัก

- การฝึกซ้อมเพื่อเตรียมความพร้อมป้องกันภัยพิบัติ เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหวหรือไฟไหม้
- กิจกรรมดูแลเด็กในเวลาที่เดินทางไปกลับโรงเรียน
- กิจกรรมสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุและผู้ทุพพลภาพ
- จัดหมายเวียนแจ้งข่าวจากที่ว่าการอำเภอ ฯลฯ
- การจัดงานกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานเทศกาล การแข่งขันกีฬา ฯลฯ เพื่อกระชับมิตรภาพระหว่างสมาชิก โปรดสอบถามรายละเอียดจากเขตปกครองในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่



## [2] คบหาสมาคมกับเพื่อนบ้าน

- ทักทายผู้อยู่อาศัยที่อยู่บ้านใกล้เคียงและเข้าร่วมกิจกรรมอยู่เป็นประจำ การคบหาสมาคมกันในท้องถิ่นจะช่วยทำให้ปัญหาระหว่างผู้อยู่อาศัยบ้านใกล้เคียงจะเกิดขึ้นได้ยากขึ้น อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ที่สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลได้อีกด้วย เช่น ข้อควรระวังในท้องถิ่น เป็นต้น
- เมื่อเกิดภัยพิบัติ ก็สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

## 3-2

## การป้องกันอาชญากรรม

โปรดระมัดระวังดังนี้เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายจากการโจรกรรมการลวนลาม ฯลฯ

- เมื่อออกไปข้างนอกให้ล็อกหน้าต่าง ประตูทางเข้าบ้านต่าง ๆ ทุกครั้ง
- ให้ล็อกรถยนต์ รถจักรยานยนต์ และรถจักรยาน เมื่อจอดรถทุกครั้ง
- เมื่อถือของมีค่าระหว่างที่เดิน เช่น กระเป๋า กระเป๋าตังค์ ฯลฯ อย่าปล่อยไปวางทิ้งไว้ใกล้หูใกล้ตา
- อย่าลัถจรไปในบริเวณถนนที่มีดหรือที่เปลี่ยวในเวลากลางคืน
- หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการป้องกันอาชญากรรมให้ปรึกษากับสถานีตำรวจที่อยู่ใกล้

## 3-3

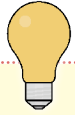
## บริการที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

## [1] ไฟฟ้า

## การเริ่มเปิดใช้ไฟฟ้า

เมื่อเริ่มเปิดใช้ไฟฟ้าต้องปฏิบัติดังนี้

- (1) กำหนดวันที่ที่จะเริ่มเปิดใช้ไฟฟ้า
- (2) แจ้งความประสงค์กับบริษัทผู้ผลิตไฟฟ้าผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์
- (3) เปิดสวิตช์เบรกเกอร์เพื่อใช้ไฟฟ้า ในวันที่มีการเริ่มเปิดใช้ไฟฟ้า



อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีจำเป็นต้องมีพนักงานจากบริษัทผู้ผลิตไฟฟ้ามาด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรายละเอียดสัญญาและระบบของที่อยู่อาศัยนั้น ในกรณีดังกล่าว บริษัทผู้ผลิตไฟฟ้าจะแจ้งรายละเอียดให้ทราบเอาไว้ก่อน

## ค่าไฟฟ้าและวิธีการชำระเงิน

- มีสัญญารูปแบบต่าง ๆ เตรียมไว้เพื่อให้เข้ากับรูปแบบการใช้ไฟฟ้าของผู้ใช้ โดยสามารถเลือกสัญญาที่เหมาะสมกับการใช้ไฟฟ้าของท่านได้
- โดยทั่วไปค่าไฟฟ้าจะกำหนดตามปริมาณการใช้ไฟฟ้า แต่ส่วนที่เป็น “ค่าบริการพื้นฐาน” จะเป็นอัตราคงที่ที่คุณต้องชำระทุกเดือน ไม่ว่าจะใช้ไฟฟ้ามากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม
- วิธีการชำระค่าไฟฟ้ามีหลายวิธี เช่น การตัดบัญชีอัตโนมัติจากบัญชีธนาคาร การชำระเงินที่ร้านสะดวกซื้อ หรือธนาคาร หรือการชำระด้วยบัตรเครดิต เป็นต้น
  - \* จะมีการตรวจสอบปริมาณไฟฟ้าที่ใช้เดือนละครั้งโดยพนักงานของบริษัทผู้ผลิตไฟฟ้าจะตรวจเช็คมิเตอร์ไฟฟ้าที่ติดตั้งไว้ในแต่ละบ้าน
  - \* ผู้ให้บริการจะแจ้งปริมาณการใช้ไฟฟ้าและค่าบริการให้ผู้ใช้อำนาจไฟฟ้าทราบทุกเดือน ด้วยการตรวจสอบค่ามิเตอร์ไฟฟ้าที่ติดตั้งในบ้าน หรือจากระยะไกลในพื้นที่นั้น (บางครั้งจะแจ้งผ่านเว็บไซต์)
  - \* รายละเอียดของสัญญาการใช้ไฟฟ้าสามารถตรวจสอบได้จากเอกสารที่ได้รับจากผู้ให้บริการไฟฟ้า (บางครั้งมีให้ทางเว็บไซต์)

## การยกเลิกการใช้ไฟฟ้า

เมื่อยกเลิกการใช้ไฟฟ้าต้องปฏิบัติดังนี้

- (1) กำหนดวันที่ที่จะยกเลิกการใช้ไฟฟ้า
- (2) แจ้งความประสงค์ยกเลิกสัญญากับบริษัทผู้ให้บริการไฟฟ้าผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์

โดยทั่วไปผู้ใช้ไฟฟ้าไม่จำเป็นต้องอยู่รอพบในวันที่ยกเลิกการใช้ไฟฟ้า แต่อาจมีการร้องขอให้อยู่รอพบในกรณีที่ไม่สามารถตรวจสอบมิเตอร์ไฟฟ้าจากด้านนอกของบ้านได้ ฯลฯ สำหรับกรณีดังกล่าว บริษัทผู้ให้บริการจะแจ้งรายละเอียดให้ทราบเอาไว้ก่อน

เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เช่ารายถัดไป โปรดดำเนินการยกเลิกสัญญาที่จำเป็นให้เรียบร้อยล่วงหน้าก่อนวันย้ายออก

ช่องทางติดต่อขอคำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของการให้บริการของผู้ให้บริการ และสัญญาการใช้ ฯลฯ

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



- \* เว็บไซต์ไม่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับรายละเอียดของสัญญาแต่ละฉบับกับบริษัทผู้ให้บริการไฟฟ้าหรือใบแจ้งยอดเรียกเก็บเงิน โปรดติดต่อบริษัทผู้ให้บริการไฟฟ้าที่ท่านทำสัญญาไว้โดยตรง
- นอกจากนี้ เว็บไซต์ไม่ได้ให้บริการใกล้เคียงหรืออนุญาตตุลาการระหว่างที่ปรึกษาและธุรกิจ

## [2] แก๊ส

### ประเภทของแก๊ส

- มีแก๊สหลายประเภทที่สามารถใช้ในครัวเรือนทั่วไป เช่น แก๊ส 13A ที่ใช้ในเมือง ก๊าซ LP ฯลฯ ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและลักษณะการเผาไหม้
- โปรดเลือกอุปกรณ์ที่ต้องใช้แก๊สที่บ้านให้รองรับกับประเภทของแก๊ส
  - \* หากมีการใช้อุปกรณ์แก๊สที่ไม่รองรับกับประเภทของแก๊ส อาจเกิดอันตรายจากไฟไหม้หรือการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ เมื่อใช้แก๊ส ให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ หากได้กลิ่นแก๊สขณะใช้อุปกรณ์ที่ใช้แก๊ส ให้หยุดใช้งานทันที เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศให้เพียงพอ และอย่าใช้ไฟแช็กหรือสิ่งทีก่อให้เกิดประกายไฟอื่น ๆ อย่าแตะสวิตช์ไฟฟ้า และให้ติดต่อบริษัทแก๊สทันที



### การเริ่มเปิดใช้แก๊ส

- เมื่อเริ่มเปิดใช้แก๊สต้องปฏิบัติตามดังนี้

- (1) กำหนดวันที่ที่จะเริ่มเปิดใช้แก๊ส
- (2) แจ้งความประสงค์กับบริษัทแก๊สรายย่อยในท้องถิ่นหรือผู้ประกอบการค้าแก๊ส LP ผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์

- \* ในวันที่เริ่มต้นใช้งาน พนักงานจากบริษัทแก๊สจะเข้ามา เมื่อตรวจสอบอุปกรณ์แล้วจะเริ่มการจ่ายแก๊สและแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ที่ใช้แก๊ส

### ค่าแก๊สและวิธีการชำระเงิน

- บริษัทแก๊สรายย่อยในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ จะจัดเตรียมตัวเลือกค่าก๊าซที่เหมาะสมกับวิธีการใช้แก๊สของท่าน
- โดยทั่วไปค่าแก๊สจะถูกคำนวณและเรียกเก็บเงินเป็นรายเดือน โดยเป็นผลรวมของค่าใช้จ่ายพื้นฐานคงที่ และค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงตามปริมาณการใช้แก๊ส
- วิธีการชำระค่าแก๊สมีหลายวิธี เช่น การตัดบัญชีอัตโนมัติจากบัญชีธนาคาร การชำระเงินที่ร้านสะดวกซื้อหรือธนาคาร หรือการชำระด้วยบัตรเครดิต เป็นต้น
  - \* รายละเอียดของสัญญาการใช้แก๊สสามารถตรวจสอบได้จากเอกสารที่ได้รับจากบริษัทแก๊ส (บางครั้งมีให้ทางเว็บไซต์)

### การยกเลิกการใช้แก๊ส

- เมื่อยกเลิกการใช้แก๊สต้องปฏิบัติตามดังนี้

- (1) กำหนดวันที่ที่จะยกเลิกการใช้แก๊ส
- (2) แจ้งความประสงค์ยกเลิกสัญญากับบริษัทแก๊สผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์

- \* แนะนำให้แจ้งหมายเลขลูกค้าของคุณ ซึ่งจะพิมพ์อยู่บนใบแจ้งค่าบริการรายเดือน (บางครั้งอาจให้ไว้ทางเว็บไซต์) ในวันยกเลิกสัญญา

แนะนำให้แจ้งหมายเลขลูกค้าของคุณ ซึ่งจะพิมพ์อยู่บนใบแจ้งค่าบริการรายเดือน (บางครั้งอาจให้ไว้ทางเว็บไซต์) ในวันยกเลิกสัญญา ผู้ให้บริการจะมาหยุดมิเตอร์แก๊ส หากมิเตอร์อยู่ในตำแหน่งที่ผู้ให้บริการไม่สามารถเข้าถึงได้ ผู้ใช้แก๊สหรือบุคคลอื่นที่ดำเนินการแทนจะต้องอยู่ด้วย

เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาสำหรับผู้เช่ารายต่อไป โปรดดำเนินการตามขั้นตอนการยกเลิกสัญญาที่จำเป็นให้

เสร็จสิ้นก่อนวันย้ายออก

ช่องทางติดต่อขอคำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของการให้บริการของบริษัทแก๊ส และ สัญญาการใช้ฯลฯ

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

- \* ทางเว็บไซต์ไม่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับรายละเอียดของสัญญาแต่ละฉบับกับบริษัทก๊าซหรือโบแจ้งยอดเรียกเก็บเงิน โปรดติดต่อบริษัทก๊าซที่ท่านทำสัญญาไว้โดยตรง
- นอกจากนี้ ทางเว็บไซต์ไม่ได้ให้บริการไกลเกลี่ยหรืออนุญาโตตุลาการระหว่างที่ปรึกษาและธุรกิจ



### [3] น้ำประปา

#### การใช้น้ำประปา

เมื่อเริ่มเปิดใช้น้ำประปาใหม่ด้วยเหตุผลต่าง ๆ เช่น การย้ายบ้าน ฯลฯ ผู้ใช้น้ำประปาต้องแจ้งผู้ให้บริการน้ำประปาหรือแผนกที่รับผิดชอบด้านการประปาในเขตปกครองในท้องที่ที่อาศัยอยู่ล่วงหน้าถึงความประสงค์ที่จะเริ่มเปิดใช้น้ำประปา



#### ค่าน้ำประปา

การชำระเงินและการเรียกเก็บเงินค่าน้ำประปามีดังต่อไปนี้

- (1) ค่าน้ำประปากำหนดแตกต่างกันไปตามผู้ให้บริการน้ำประปาในเขตปกครองในท้องที่ที่อาศัยอยู่ ผู้ให้บริการน้ำประปา ตรวจสอบมิเตอร์บอกปริมาณน้ำประปาที่ใช้และคิดค่าบริการตามปริมาณที่ใช้
- (2) ค่าน้ำประปากำหนดจากผลรวมของ "ค่าใช้จ่ายพื้นฐาน" และ "ค่าใช้จ่ายตามปริมาณ" "ค่าใช้จ่ายพื้นฐาน" ถูกกำหนดตามขนาดของมิเตอร์น้ำ ยิ่งมีขนาดใหญ่มากเท่าใดค่าใช้จ่ายก็จะสูงขึ้น ในอีกด้าน "ค่าใช้จ่ายตามปริมาณ" จะถูกกำหนดตามปริมาณน้ำประปาที่ใช้ หากยังใช้น้ำประปาในปริมาณมากขึ้นค่าใช้จ่ายก็จะสูงขึ้น
- (3) วิธีการชำระค่าน้ำประปาแตกต่างกันไปตามผู้ให้บริการน้ำประปา โดยทั่วไปสามารถเลือกวิธีการจ่ายได้ เช่น โอนเงินหรือชำระเงินได้ที่ธนาคารหรือร้านสะดวกซื้อ

## 3-4

### โทรศัพท์มือถือ



#### [1] การใช้โทรศัพท์มือถือ

- จำเป็นต้องยืนยันตัวตนเมื่อจะทำสัญญาใช้งานโทรศัพท์มือถือ
- ในการยืนยันตัวตน จะมีวิธีการ ๆ ดังต่อไปนี้

โดยจำเป็นต้องแสดงเอกสารทางการ (เอกสารยืนยันตัวตน) ที่ระบุ ชื่อและนามสกุล วันเดือนปีเกิด ที่อยู่ปัจจุบัน แก่

- (1) ผู้ให้บริการโทรศัพท์มือถือ
- (2) ส่งสำเนาทางไปรษณีย์หรือทางเว็บไซต์ให้กับผู้ให้บริการโทรศัพท์มือถือ

- ตัวอย่างเอกสารที่สามารถใช้เป็นเอกสารยืนยันตัวตนได้มีดังต่อไปนี้

- (1) บัตรประจำตัวผู้พำนัก (ไชริกาโดะ)
- (2) ใบอนุญาตขับขีรถยนต์
- (3) บัตรหมายเลขประจำตัวบุคคล
- (4) หนังสือเดินทาง (เฉพาะกรณีที่มีระบุที่อยู่ปัจจุบัน)

- หากยังเป็นผู้ไม่บรรลุนิติภาวะ ท่านจำเป็นต้องมีเอกสารทั้งหมดดังต่อไปนี้

- (1) เอกสารยืนยันตัวตนของท่าน
- (2) เอกสารยินยอมของผู้ปกครอง

- จำเป็นต้องใช้วิธีใดวิธีหนึ่งดังต่อไปนี้ในการชำระค่าธรรมเนียม

- (1) บัตรเครดิต
- (2) บัตรกดเงินสดบัญชีธนาคารภายในประเทศญี่ปุ่น
- (3) สมุดเงินฝากของบัญชีธนาคารภายในประเทศญี่ปุ่น

- บริษัทโทรศัพท์มือถือบางแห่งมีบริการที่รองรับภาษาต่างประเทศ เช่น เว็บไซต์ หน้าร้าน ฯลฯ
- สามารถตรวจสอบเอกสารที่จำเป็นในการทำสัญญาได้ล่วงหน้า และสอบถามเกี่ยวกับบริการโทรศัพท์มือถือได้

## [2] ข้อควรระวังเมื่อทำสัญญาหรือใช้งาน

- อาจมีนายหน้าที่เป็นมิจกาซึพเข้ามาตีสนิทและเสนอตัวว่า “จะทำสัญญากับโทรศัพท์มือถือให้แทน” แต่กลับใช้เอกสารยืนยันตัวตนสำหรับทำสัญญาโทรศัพท์มือถือของท่านไปใช้ในการก่ออาชญากรรม
  - ในกรณีมอบฉันทะให้ผู้อื่นไปทำสัญญาแทน โปรดตรวจสอบเนื้อหาด้วยตัวเองด้วย
  - การโอนโทรศัพท์มือถือที่ทำสัญญาไปยังบุคคลอื่นโดยไม่ได้รับความยินยอมจากบริษัทโทรศัพท์มือถือ เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายและจะได้รับโทษ
- ในกรณีที่ท่านจะไม่ใช้โทรศัพท์มือถือของคุณอีกต่อไปเนื่องจากเหตุผลต่างๆ เช่น การกลับประเทศบ้านเกิด โปรดติดต่อผู้ให้บริการโทรศัพท์มือถือของคุณเพื่อยกเลิกหรือโอนบริการ

### 3-5

### บัญชีธนาคาร



## [1] เปิดบัญชีธนาคาร

- สามารถยื่นเรื่องเปิดบัญชีธนาคารได้ที่สาขาของธนาคาร สามารถดำเนินการได้ทางไปรษณีย์ แอปพลิเคชัน โทรศัพท์มือถือ หรือคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับธนาคาร โดยทั่วไป บัตรกดเงินสดจะถูกส่งไปที่บ้านของท่านในภายหลัง
- เมื่อเปิดบัญชีธนาคาร โปรดไปที่ธนาคารพร้อมกับเอกสารดังต่อไปนี้

- (1) เอกสารยืนยันตัวตน (เช่น บัตรประจำตัวผู้พำนัก)
- (2) ตราประทับ (ธนาคารบางแห่งอนุญาตให้เซ็นชื่อได้ด้วย)
- (3) บัตรพนักงานหรือบัตรนักเรียน (กรณียังไม่มีบัตร โปรดติดต่อขอรับจากบริษัทหรือโรงเรียนของท่าน)

- หากมีความกังวลเกี่ยวกับการสื่อสารด้วยภาษาญี่ปุ่น โปรดขอความช่วยเหลือในการแปลจากผู้ที่พักอาศัย จะช่วยเหลือท่านต่อไปได้ (บุคคลในที่ทำงานหรือโรงเรียนของท่าน)

## [2] แจ้งธนาคารทันทีเมื่อมีการเปลี่ยนที่อยู่ หรือ ระยะเวลาการพำนัก เป็นต้น

- ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลต่าง ๆ เช่น ที่อยู่ ระยะเวลาการพำนัก สถานภาพการพำนัก สถานที่ทำงาน ฯลฯ โปรดแจ้งธนาคารที่ได้เปิดบัญชีไว้โดยทันที และทางธนาคารอาจจะมีการติดต่อเข้ามาเพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลของท่านมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
- หากไม่ติดต่อทางธนาคารเมื่อมีการเปลี่ยนที่อยู่ ระยะเวลาการพำนัก สถานภาพการพำนัก สถานที่ทำงาน ฯลฯ หรือไม่ให้ความร่วมมือตามที่ธนาคารเรียกร้อง อาจจะไม่สามารถใช้บัญชีธนาคารได้

## [3] ยกเลิกบัญชีธนาคารที่ไม่ได้ใช้

- โปรดยกเลิกบัญชีธนาคารของท่าน หากไม่ได้ใช้บัญชีธนาคารของท่านอีกต่อไปแล้วเนื่องจากกลับประเทศ ฯลฯ สามารถยื่นเรื่องยกเลิกบัญชีธนาคารได้ที่สาขาของธนาคาร
- \* การซื้อการขายและการถ่ายโอนหรือการรับโอนบัญชีธนาคาร (บัตรเงินสด สมุดเงินฝาก ล็อกอินID รหัสผ่าน ฯลฯ) ถือเป็นอาชญากรรม โปรดอย่ากระทำโดยเด็ดขาด หากฝ่าฝืนจะต้องโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งล้านเยน

## [4] ห้ามใช้ธนาคารที่ผิดกฎหมาย

- การดำเนินธุรกิจธนาคารต้องมีใบอนุญาตระดับประเทศคุณจะต้องไม่ร้องขอการโอนเงินไปยังต่างประเทศ โดยการจ่ายเงินให้กับธนาคารที่ผิดกฎหมายหรือบุคคลที่ไม่ได้รับอนุญาตจากรัฐบาลญี่ปุ่น
- หากคุณไม่แน่ใจว่าธนาคารถูกกฎหมายหรือไม่ โปรดปรึกษากับใครสักคนในที่ทำงานหรือที่โรงเรียน

## [5] อื่น ๆ

- สำนักงานบริการทางการเงินได้จัดทำจุลสารชื่อ “วิธีใช้บัญชีธนาคารและการโอนเงินสำหรับการใช้ชีวิตในญี่ปุ่น” (แปลเป็น 15 ภาษา รวมถึงภาษาอังกฤษและภาษาจีน) สำหรับชาวต่างชาติที่วางแผนจะพำนักอยู่ในญี่ปุ่นระยะยาว โดยสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้บัญชีออมทรัพย์และการโอนเงิน โปรดใช้แหล่งข้อมูลนี้

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดดูที่เว็บไซต์ต่อไปนี้

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

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



## 3-6

## ที่ทำการไปรษณีย์

- เครื่องหมายของที่ทำการไปรษณีย์ญี่ปุ่นและตู้ไปรษณีย์คือ “〒” ที่เป็นสีแดง
- ท่านสามารถรับบริการที่ทำการไปรษณีย์ได้ดังต่อไปนี้

- (1) สามารถส่งจดหมาย ไปสการ์ด และสั่มภาระไปยังทั้งภายในและต่างประเทศ (\*1)
- (2) สามารถฝากเงิน (\*2) ส่งเงิน และโอนเงินชำระค่าสาธารณูปโภค ฯลฯ
- (3) สามารถทำเรื่องเอาประกันชีวิตได้

- \*1 สำหรับการสอบถามเกี่ยวกับการส่งจดหมาย ไปสการ์ด และพัสดุ ไปรษณีย์ญี่ปุ่นได้จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาฝ่ายบริการลูกค้า (ภาษาอังกฤษ).

เว็บไซต์ไปรษณีย์ญี่ปุ่น (ภาษาอังกฤษ):

[https://www.post.japanpost.jp/index\\_en.html](https://www.post.japanpost.jp/index_en.html)



- \*2 สำหรับการสอบถามเกี่ยวกับการเปิดบัญชี Japan Post ได้จัดตั้งศูนย์บริการทางโทรศัพท์หลายภาษา (โทร.: 0570-023170)

ภาษาที่ให้บริการ: อังกฤษ, จีน, เกาหลี, เวียดนาม, อินโดนีเซีย

เว็บไซต์ข้อมูลศูนย์บริการ:

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



## 4

## บริการขนส่งสาธารณะ

## 4-1

## บัตร IC

## [1] การใช้งานพื้นฐาน

บัตร IC ของระบบการขนส่ง สามารถใช้จ่ายค่าโดยสารรถไฟและรถโดยสารประจำทางของบริษัทต่าง ๆ ต่อไปนี้จะอธิบายถึงการใช้งานของบัตร IC ของระบบการขนส่งโดยทั่วไป

- การเติมเงิน (ชาร์จเงิน) ในการ์ด IC เอาไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ไม่ต้องเสียเวลาซื้อตั๋วที่เครื่องจำหน่ายตั๋ว
- สามารถซื้อบัตรได้ที่ตู้จำหน่ายตั๋ว เคาน์เตอร์ และสำนักงานขายของรถโดยสารประจำทาง
- บางกรณีค่าโดยสารจะถูกหักจากการชำระด้วยเงินสด

## [2] บัตรระบุชื่อ

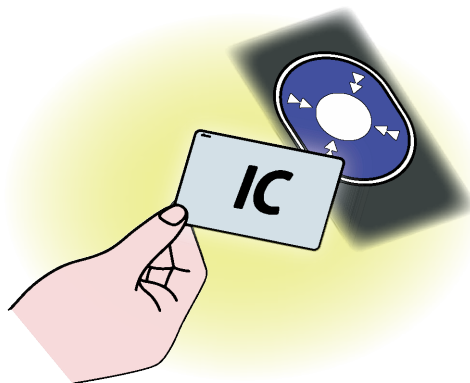
- เป็นบัตรที่มีชื่อผู้ใช้ระบุอยู่บนบัตร
- จำเป็นต้องลงทะเบียนชื่อ หมายเลขโทรศัพท์ วันเกิด เพศชาย เพศหญิง
- แม้ว่าบัตรจะสูญหาย แต่ก็สามารถออกบัตรให้ใหม่ได้

## [3] บัตรไม่ระบุชื่อ

- เป็นบัตรที่ไม่มีชื่อผู้ใช้ระบุอยู่บนบัตร
- หากบัตรจะสูญหาย จะไม่สามารถออกบัตรใหม่ได้

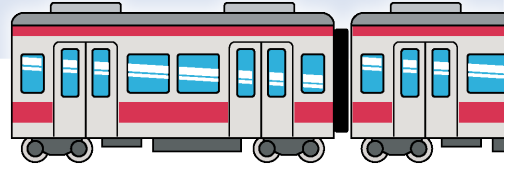
## [4] เงินมัดจำ (Deposit)

- โดยทั่วไป จะต้องจ่ายเงินมัดจำเมื่อซื้อบัตร
- จะได้รับเงินมัดจำคืน เมื่อส่งคืนบัตร IC



## 4-2

## รถไฟ



ประเทศไทยได้พัฒนารถไฟให้จนกลายเป็นวิธีการขนส่งคมนาคมในชี วิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียน

## [1] การใช้รถไฟ

ขั้นตอนพื้นฐานเมื่อใช้รถไฟมีดังต่อไปนี้

- (1) ตรวจสอบจุดหมายปลายทางบนแผนที่เส้นทางรถไฟ
- (2) ซื้อตั๋วไปยังสถานีปลายทางที่สถานีรถไฟ และผ่านประตูตรวจตั๋ว (กรณีใช้บัตร IC ในระบบขนส่งสามารถผ่านประตูตรวจตั๋วโดยถือบัตรผ่านประตูตรวจตั๋วอัตโนมัติ)
- (3) ปฏิบัติตามป้ายแสดงข้อมูลภายในสถานี แล้วมุ่งหน้าไปยังชานชาลาที่ขบวนรถไฟที่มุ่งหน้าไปยังปลายทางจอด
- (4) ให้รอรถไฟภายในเส้นสีขาวหรือบล็อกสีเหลืองที่ชานชาลา
- (5) เมื่อถึงที่ปลายทาง ให้ผ่านประตูตรวจตั๋วโดยใช้ตั๋วที่ซื้อไว้ (กรณีใช้บัตร IC ในระบบขนส่ง ให้ถือบัตรเหนือประตูตั๋วอัตโนมัติเพื่อชำระค่าโดยสารจากการเรียกเก็บเงินจากบัตร)

## [2] ประเภทของตั๋ว

|                      |                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1) ตั๋วโดยสารธรรมดา | ตั๋วที่จำเป็นต้องใช้เมื่อขึ้นรถไฟ                                                                                                                                                                               |
| (2) ตั๋วคูปอง        | ใช้เมื่อเดินทางต้นทางปลายทางเดิมซ้ำ ๆ เป็นประจำทุกเดือน เช่น เดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียน ในกรณีที่โดยสารไปลงต้นทางหรือปลายทางเดิม ๆ ราคาจะถูกกว่าตั๋วธรรมดา กำหนดระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือนและอื่น ๆ ได้ |

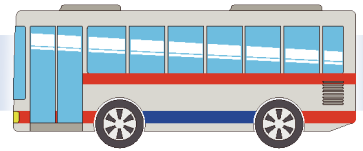
## [3] ตั๋วอื่น ๆ

หากใช้รถไฟด่วนพิเศษหรือใช้อุปกรณ์พิเศษบนรถไฟ นอกจากตั๋วโดยสารแล้วจะต้องซื้อตั๋วดังต่อไปนี้ (ตั๋วค่าธรรมเนียม)

|                      |                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| (1) ตั๋วด่วนพิเศษ    | ตั๋วที่ต้องใช้เพื่อขึ้นรถไฟชินกังกะเซ็นหรือรถไฟด่วนพิเศษ                          |
| (2) ตั๋วสำรองที่นั่ง | ตั๋วที่จำเป็นสำหรับการใช้สำรองที่นั่ง ตั๋วด่วนพิเศษบางรายการจะมีจำหน่ายแบบเป็นชุด |
| (3) ตั๋วสีเขียว      | ตั๋วที่ต้องใช้เมื่อโดยสารรถไฟระดับสูงกว่ารถไฟปกติ                                 |

## 4-3

## รถโดยสารประจำทาง

**[1] บริการขนส่งในระยะทางไกล (รถโดยสารประจำทางระยะไกล)**

- โดยทั่วไป ต้องจ่ายเงินซื้อตั๋วไว้ก่อนขึ้นรถบัส

**[2] บริการขนส่งตามเส้นทางที่กำหนดในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ (รถโดยสารประจำทาง)****(1) กรณีค่าโดยสารคงที่ตลอดสาย**

- ใส่เงินในกล่องเก็บค่าโดยสารเมื่อคุณขึ้นรถโดยสารประจำทาง
- หากชำระเงินด้วยบัตร IC ในระบบขนส่ง ให้ถือบัตรเหนือกล่องค่าโดยสาร

**(2) กรณีค่าโดยสารเปลี่ยนแปลงตามระยะทาง**

- เมื่อขึ้นรถโดยสารประจำทาง ให้รับบัตรหมายเลขที่มีหมายเลขเขียนไว้ เมื่อจะลงจากรถ ให้ตรวจสอบหมายเลขบนบัตรกับหมายเลขบนป้ายเหนือคนขับ และชำระเงินตามที่แสดงไว้ได้หมายเลข
- เมื่อชำระเงินด้วยบัตร IC ในระบบขนส่ง ให้แตะบัตรสองครั้ง คือ เมื่อขึ้นรถและเมื่อลงรถโดยสารประจำทาง