やさしい日本語版

生活・仕事ガイドブック

～日本で生活する外国人のみなさんへ～



出入国在留管理庁　監修

第７版

はじめに

日本に住んでいる外国人の数は、2024年6月末に約358万人となり、これからも増えていくと考えられています。

日本で日本人と外国人が安心して生活するためには、日本のルールや習慣などを知っておくことが大事です。

この「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」は、日本で安心して生活したり、働いたりするための情報が書かれた「生活・就労ガイドブック」をもっとわかりやすく読むことができるように、簡単でわかりやすい日本語（やさしい日本語）で作成したものです。このガイドブックを読む前に、次のページに書いてある「やさしい日本語版の読み方」も読んでください。

このガイドブックがあなたの日本での生活の助けになることを願っています。

2025年3月

出入国在留管理庁

このガイドブックは、次の府省庁の協力で作られました。2024年10月1日までの情報が書いてあります。

また、2019年10月に作った初版は、聖心女子大学・岩田一成准教授(当時)とチームのみなさんの協力もいただきながら作られました。

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	

※　このガイドブックのURLやQRコードは、2024年10月のものです。
URLが変わるなどの理由で、リンク先を見ることができなくなることがあります。

※　「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

やさしい日本語版の読み方

◉　やさしい日本語版は、在留カードを受け取って、これから日本での生活をはじめる外国人に向けて作りました。

◉　やさしい日本語版は、もとになった「生活・就労ガイドブック」から、すぐに使う大事なところをなるべく簡単な言葉で書いてあります。そのため、もとになった「生活・就労ガイドブック」の方がもっと詳しく、正確に書いてあります。

◉　制度の名前や書類の名前、特に知っておいてほしい言葉などを除いて、できるだけ簡単な日本語に書き直しています。

◉　＜＝・・・＞は、難しい言葉の説明です。

◉　―― は、制度、組織、書類の名前です。専門的な言葉です。

◉　日本では、「○」「×」の記号をよく使います。次のような意味があります。

○ .... やってもいいこと。正しいことや、合っていること。
　　OK。

× .... やってはいけないこと。間違っていることや、
　　だめなこと。NG。

もくじ

第1章 日本に住むために必要なこと 1

1 在留カードについて 2

1-1 在留カードに書いてあること 2
1-2 在留カードをもらう 3
1-3 在留カードをなくした 4
1-4 日本を出て戻ったときも今の在留カードを使いたい . . . 5
1-5 生まれた赤ちゃんの在留カードをもらう 6
1-6 在留カードを返す 8

2 在留カードに書いてあることを変える 9

2-1 在留期限を長くしたい人 9
2-2 在留資格を変えたい人 10
2-3 働きたい人や別の仕事もしたい人 12
2-4 生活が変わった人 14

3 難民の認定をしてもらいたい人 16

4 日本を出ていかなければならない人 17

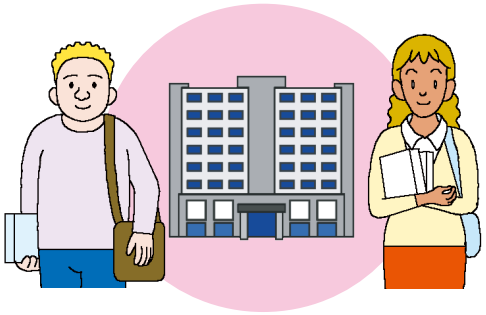
5 入管のホームページやＳＮＳなど 19

5-1 出入国在留管理庁公式ホームページ. 19

5-2 出入国在留管理庁公式 SNS 等 19

5-3 外国人生活支援ポータルサイト. 20

5-4 生活オリエンテーション動画 20



第2章 市役所、区役所、町役場、村役場 21

1 住んでいるまちの役所に行く 21

1-1 日本の住所が決まったとき……21
1-2 引っ越し……22
1-3 結婚……23
1-4 離婚……24
1-5 亡くなったとき……25
1-6 実印と印鑑証明書……26

2 マイナンバー制度 27



第3章 日本で働く 32

1 働く前に調べること 34

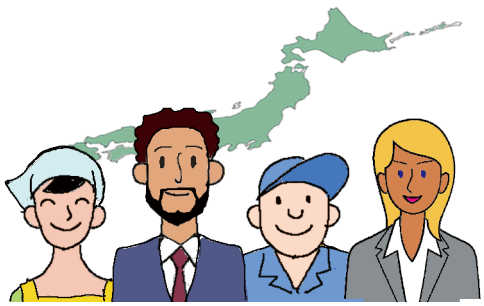
1-1 在留資格 34
1-2 仕事の探し方 35
1-3 働き方 36
1-4 契約 37
1-5 給料 39

2 働くときのルール 40

2-1 給料のもらい方 40
2-2 働く時間と休み 41
2-3 残業と休みの日の仕事 42
2-4 特別な休み 43
2-5 会社をやめる、仕事が終わる、仕事を探す 44

3 健康と安全 47

4 社会保険・労働保険 50



第4章 子どもを産んで育てる 52

1 妊娠したとき 52

1-1 役所に妊娠したことを伝えて母子健康手帳をもらう…52
1-2 妊婦健診（妊婦健康診査）……53
1-3 相談……54
1-4 両親学級（母親学級や父親学級）……54

2 赤ちゃんが生まれたとき 55

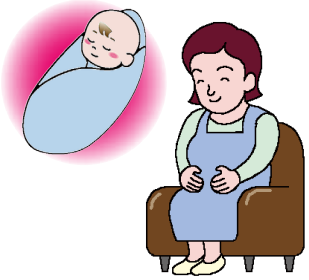
2-1 出生届……55
2-2 大使館……55

3 児童手当 57

4 子どもを育てる 58

4-1 産後ケア事業……58
4-2 乳幼児健診（乳幼児健康診査）……58
4-3 予防接種＜＝病気にならないための注射＞……59
4-4 子どもの医療費……59
4-5 小学校に入る前の子ども……59
4-6 放課後児童クラブ（学童保育）……61
4-7 ファミリー・サポート・センター……61

5 妊娠・子どもを産む・育てることについての相談をするところ 62



第5章 教育 63

1 日本の学校（小学校から後） 63

1-1 小学校と中学校 64
1-2 高校（高等学校） 65
1-3 大学・短期大学・専門学校 65

2 教育のためのお金 69

2-1 就学援助 69
2-2 高等学校等就学支援金 69
2-3 高校生等奨学給付金 70
2-4 大学などの奨学金 70

3 日本語の勉強 71

3-1 日本語学校 71
3-2 地域の日本語教室 71
3-3 e ラーニングなど通信教育 72
3-4 日本語を勉強するためのウェブサイト
『つながるひろがる　にほんごでのくらし』 72
3-5 日本語教育の参照枠 73
3-6 にほんご　チェック！
（日本語能力自己評価ツール） 75



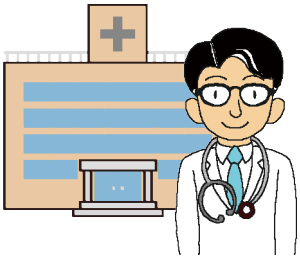
第6章 医療 76

1 病院・クリニック 76

2 医療保険 78

2-1 健康保険 78
2-2 国民健康保険 79
2-3 後期高齢者医療制度 80
2-4 その他にもらえるお金 80

3 薬 81



第7章 年金・福祉 82

1 年金 82

1-1 国民年金 84
1-2 厚生年金保険 88
1-3 脱退一時金（日本から離れるときにもらうことができるお金） . . . 91

2 介護保険（年をとって介護が必要になったときのお金） 93

3 児童福祉（子どものためのお金） 95

3-1 児童手当 95
3-2 児童扶養手当 95
3-3 特別児童扶養手当 96
3-4 障害児福祉手当 96

4 障害福祉（障害がある大人や子どものためのサービス） 97

5 生活保護（生活のお金が足りないとき） 98

6 生活困窮者自立支援制度（生活に困ったときの相談） 99



第8章 税金（国や市などに払うお金） 100

1 所得税（国に払う税金） 100

2 住民税（県や市、区などに払う税金） 103

3 消費税 105

4 車を持っている人が払う税金 106

4-1 自動車税／軽自動車税 106

1 自動車税／軽自動車税環境性能割 106

2 自動車税／軽自動車税種別割 106

4-2 自動車重量税 106

5 固定資産税 107



第9章 交通 109

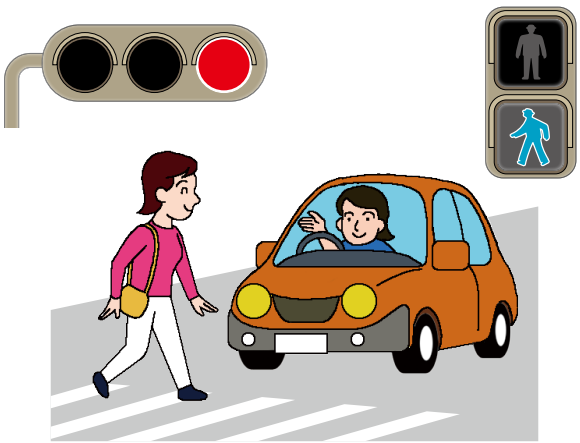
1 交通ルール 109

1-1 信号の色の意味 109
1-2 道を歩きます 110
1-3 自転車に乗ります 111
1-4 特定小型原動機付自転車に当てはまる電動キックボードなどを運転するとき 115
1-5 車やオートバイを運転します 116

2 車やオートバイの運転免許 118

3 車やオートバイを持っている人がすること 120

4 交通事故のとき 123

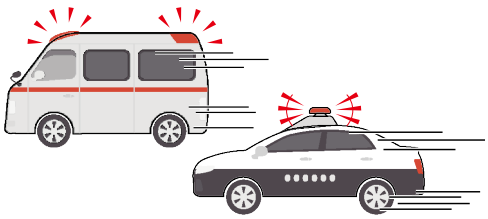


第10章 緊急（急な病気や事故）・災害（台風や地震） 124

1 緊急（急な病気や事故） 124

1-1 病気やけがのとき、火事のとき、119に電話をかける . . . 124

1-2 事件や事故のとき、110 に電話をかける 125



2 災害（台風や地震） 127

2-1 安全のために準備する 127

2-2 情報を調べる 128

2-3 安全な場所に逃げる 128

2-4 いろいろな災害のとき 129

1 台風・大雨 129

2 地震 130

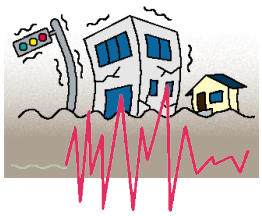
3 津波 132

4 火山噴火 134

5 家族や友達に連絡したい 136

6 災害について詳しい情報を調べたい 138

7 避難情報と警戒レベル 140





第11章 住む家を探す 141

1 日本の家 141

2 家を借りる 142



第12章 日本の生活 146

1 生活のルール 146

1-1 ごみ 146
1-2 音・声 149
1-3 トイレ 149
1-4 携帯電話（スマートフォン） 150
1-5 電車やバスの中 150
1-6 温泉・銭湯（みんなが利用するお風呂） 151
1-7 『できない』マーク 151

2 感染症に気を付ける 152

2-1 手を洗う 152
2-2 咳エチケット 153
2-3 湿度 154
2-4 休むことと栄養を取ること 154
2-5 外に出るとき 154

3 生活に必要なこと 155

3-1 近所の人<＝近くに住む人>との関係 155
3-2 防犯（どろぼうや痴漢などの犯罪の被害にあわないようにする） . . . 156
3-3 電気・ガス・水道 157
3-4 携帯電話（スマートフォン） 158
3-5 銀行口座（銀行にお金を入れたり出したりできるようにする） . . . 159
3-6 郵便局 161

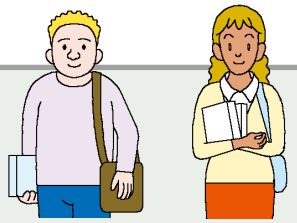
4 電車／バスに乗る 162

4-1 ＩＣカード 162
4-2 電車に乗る 163
4-3 バスに乗る 164



第1章

日本に住むために必要なこと



第1章についてわからないときは、**入管**（Regional Immigration Services Bureau 地方出入国在留管理局）に質問してください。

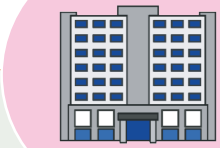
https://www.moj.go.jp/isa/index.html

外国人在留総合インフォメーションセンター

（月～金　8：30～17：15）

TEL **0570-013904**

TEL **03-5796-7112**（IP、外国から）



● 地方出入国在留管理局

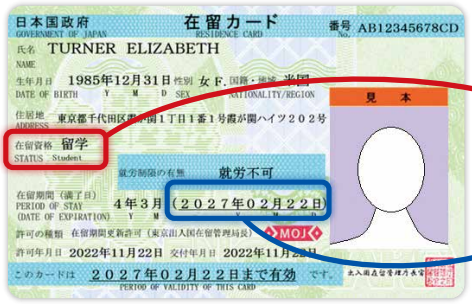
札幌出入国在留管理局	TEL　0570-003259 TEL　011-211-5701（IP、外国から）
仙台出入国在留管理局	TEL　0570-022259 TEL　022-256-7025（IP、外国から）
東京出入国在留管理局	TEL　0570-034259 TEL　03-5796-7234（IP、外国から）
横浜支局	TEL　0570-045259 TEL　045-769-1729（IP、外国から）
名古屋出入国在留管理局	TEL　0570-052259 TEL　052-217-8944（IP、外国から）
大阪出入国在留管理局	TEL　0570-064259 TEL　06-4703-2050（IP、外国から）
神戸支局	TEL　078-391-6377
広島出入国在留管理局	TEL　082-221-4411
高松出入国在留管理局	TEL　087-822-5852
福岡出入国在留管理局	TEL　092-717-5420
那覇支局	TEL　098-832-4185

1 在留カードについて

1-1 在留カードに書いてあること

『**在留カード**』は、３か月より長く日本に住む外国人が入管（Regional Immigration Services Bureau 地方出入国在留管理官署）からもらうＩＤカードです。**とても大事なカードです。**

- **在留カード**には、名前や国籍や住所などが書いてあります。
- **16 歳以上の人はいつも持っていてください。**入管や警察の人が「見せてください」と言ったら、見せなければなりません。
- 身分証明書（ＩＤカード）ですので、入管や住んでいるまちの役所（市役所、区役所、町役場、村役場）などに書類を出すときに必要です。



在留資格：日本に来た目的

在留期限：日本にいることができる最後の日（『在留期間の満了日』）

✕ **在留資格以外の仕事や活動はできません。**

✕ **在留期限を過ぎて日本にいることはできません。**

1-2 在留カードをもらう



成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、
新千歳空港、広島空港、福岡空港に着いた人は？



空港でもらいます。

住む家を決めてから 14 日以内に住んでいるまちの役所に『転入届』➡P.21を出します。このときに、在留カードに新しい住所を書いてもらいます。



他の空港や港に着いた人は？

住所が決まってから 14 日以内に住んでいるまちの役所に

パスポートを見せて

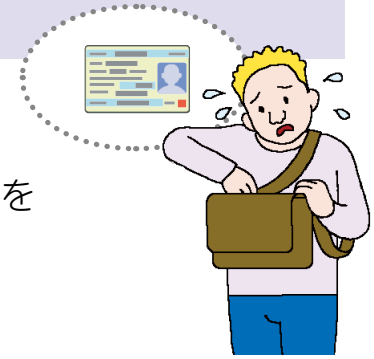
転入届➡P.21を出します。





家に届きます。

1-3 在留カードをなくした



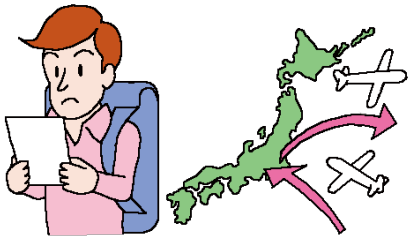
なくしたことがわかった日から 14 日以内に、家の近くにある**入管**に書類を出して、新しい在留カードをもらいます。

入管に持って行く書類は↓を見てください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00010.html

1-4 日本を出て戻ったときも今の在留カードを使いたい

日本を出て、今の在留カードを使って日本に戻って来たいときは、次のようにしてください。



1年以内に日本に戻る人は？

- 日本を出る前に入管で『**再入国許可**』＜＝一度日本を出た後、また日本に戻ってきてもいいこと。出入国在留管理庁が、日本に戻ってくることを認めます＞**をもらわなくてもいい**です。
- 日本を出るとき（出国手続）には、『再入国用の ED カード』＜＝日本にまた戻ってくるため に書く紙＞と『パスポート』と『在留カード』を見せます。
- 自分の**在留期限**を見て、日本に戻る日を決めます。

在留期限が日本を出る日から1年より後の人

→ **日本を出て1年以内**に戻ります。



在留期限が日本を出る日から1年以内の人

→ **在留期限の日まで**に戻ります。

- この日までに戻らない人は、日本に入ることができないこともあります。

1年過ぎてから日本に戻る人は？

- **日本を出る前に入管**に書類を出して、**再入国許可をもらいます。**
  ↓を見てください。
  https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-5.html
- **再入国許可に書いてある日まで**に戻ります。
  戻らない人は、日本に入ることができないこともあります。
- 出国手続では、『再入国用の ED カード』＜＝日本にまた戻ってくるために書く紙＞と『パスポート』を見せます。

1-5　生まれた赤ちゃんの在留カードをもらう



日本で赤ちゃんが生まれて、

- 赤ちゃんの国籍が日本ではない
- 生まれてから 60 日より長く日本にいる

ときは、家の近くの**入管**に書類を出して赤ちゃんの在留カードをもらいます。

1. 赤ちゃんが**生まれてから 14 日以内**に、**住んでいるまちの役所**に『**出生届**』＜＝赤ちゃんが生まれたときにまちの役所に出す紙＞➡P.55を出します。『出生届出書記載事項証明書』と、『住民票の写し』か『住民票記載事項証明書』をもらいます。
2. **生まれてから 30 日以内**に、役所でもらった書類を持って、**入管**に行きます。

入管に持って行く物は？

- 出生届出書記載事項証明書
- 『住民票の写し』か『住民票記載事項証明書』
- 赤ちゃんのパスポート（なかったら要らない）
- 『在留資格取得許可申請書』＜＝日本で生まれた外国人の赤ちゃんが在留カードをもらうために出す紙＞↓を見てください。

  https://www.moj.go.jp/isa/content/930004120.pdf



- 他にも必要な書類があります。詳しくは↓を見てください。

  https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-10.html

1-6　在留カードを返す

日本を出て戻らない人や亡くなった人などの在留カードは、**入管**に返します。

日本を出てもう日本に戻る予定がないとき



- 日本を出るとき、**空港**や**港**で返します。

家族や一緒に住んでいる人が亡くなったとき　など



次のどちらかのやり方で、14 日以内に返します。

- 家の近くの**入管**で返します。
- **手紙**で書類と一緒に送ります。

↓を見てください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00020.html

2 在留カードに書いてあることを変える

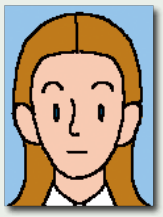
2-1 在留期限を長くしたい人

今の在留カードに書いてある**在留期限**より長く日本にいたい人は、入管に書類を出して、新しい在留カードをもらいます。

入管に持っていく物は？







- パスポート
- 在留カード
- 16歳以上の人は、最近6か月に撮った自分の顔の写真1枚（4cm × 3cm）
- 『在留期間更新許可申請書』 <=在留期限を長くしたいときに出す書類>

あなたの**在留資格**で必要な書類は何か、
↓を見てください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/index.html

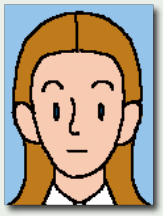
2-2 在留資格を変えたい人

学校を卒業したり仕事を始めたりして、日本にいる目的が変わる人は、入管に書類を出して、新しい在留カードをもらいます。

入管に持っていく物は？







- パスポート
- 在留カード
- 16歳以上の人は、最近6か月に撮った自分の顔の写真1枚（4cm × 3cm）
- 『在留資格変更許可申請書』 <＝在留資格を変えたいときに出す書類>

あなたがほしい **在留資格** で必要な書類は何か、↓を見てください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/index.html

次の **在留資格** に変えたい人は次のウェブサイトを見てください。

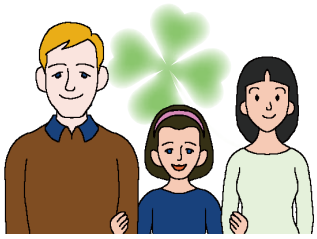
『高度専門職』(Highly Skilled Professional)



高い技術や能力、知識があって、日本で仕事や研究をしたい人

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact_3_index.html

『永住者』 (PERMANENT RESIDENT)



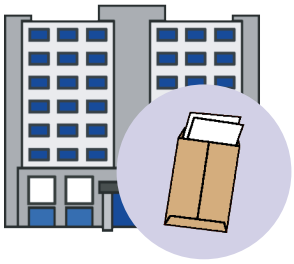
いつまでもずっと日本にいたい人

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-4.html

2-3 働きたい人や別の仕事もしたい人

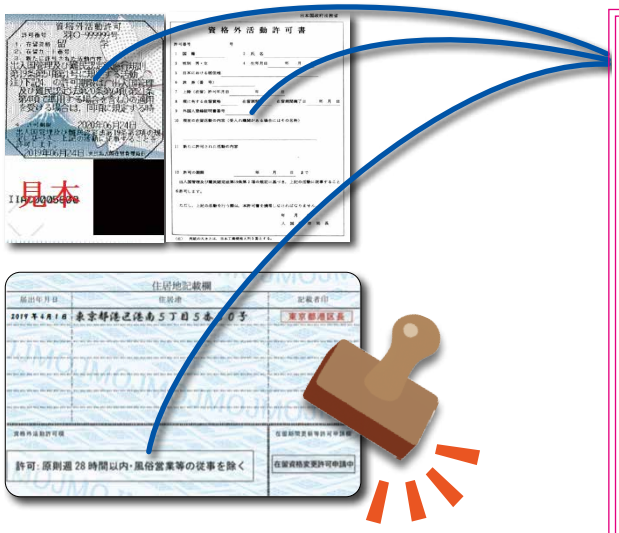
在留資格が『**留学**』や『**家族滞在**』などの人は**仕事ができません。**
仕事ができる**在留資格**の人でも、**在留資格以外の仕事はできません。**

どうしてもアルバイトや、別の仕事もしたい人は



入管に書類を出して、入管から『証印シール』か『資格外活動許可書』<=仕事ができない在留資格の人が、仕事をしたいときにもらうもの>と『スタンプ』をもらったら、そこに**書いてある仕事と時間だけ**働くことができます。

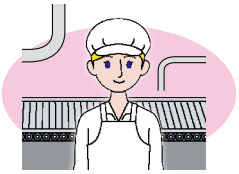
『証印シール』か『資格外活動許可書』



在留カードにスタンプを
もらいます。

書いてある仕事と時間だけ
働くことができます。







持っていく物は？



- パスポート
- 在留カード
- どんな仕事をするかわかる書類
- 『資格外活動許可申請書』
  詳しくは↓を見てください。
  https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-8.html

2-4 生活が変わった人



住所が変わった人は？

引っ越しから１４日以内に新しい住所の 役所で『転入届』＜＝別のまちから引っ越しをしたときに、新しい住所の役所に出す紙。引っ越しをして日本に住み始めたときにも出します＞➡P.21を出します。

このときに在留カードに新しい住所を書いてもらいます。



名前や国籍などが変わった人は？

変わった日から 14 日以内に入管に書類を出して、新しい在留カードをもらいます。



必要な書類や出し方は↓を見てください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00009.html

学校・会社の名前や住所が変わった人、学校・会社をやめた人
日本人と離婚した人、日本人の夫や妻が亡くなった人　など



変わった日から 14 日以内に**入管**に知らせます。
必要な書類や出し方は↓を見てください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/shozokunikansuru_00001.html

3 難民の認定をしてもらいたい人

日本で『難民（Refugee）/ 補完的保護対象者（Persons under Complementary Protection）』の認定をしてもらいたい人は、↓を見てください。

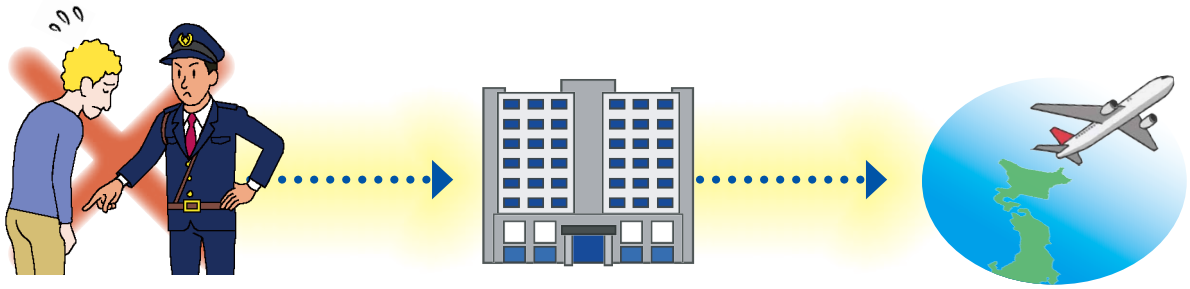
https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-6.html

4 日本を出ていかなければならない人

法律を守らなかった人は、日本を出なければなりません。

例えば、次の人は、入管が調べて日本にいてはいけないと決まったら、日本を出なければなりません。

- **在留期限** を１日でも過ぎた人（オーバーステイ）
- **2-3** の『証印シール』か『資格外活動許可書』と『スタンプ』をもらわないで、**在留資格** 以外の仕事をした人
- 悪いことをして国から罰を受けた人



入管が調べます。　　日本を出ます。

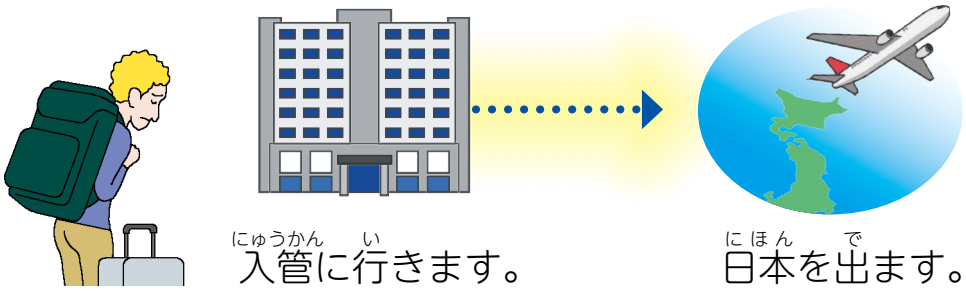
日本を出たら、1年か5年か10年は日本に入ることができません。

悪いことをして国から罰を受けて日本を出た人は、もう日本に入ることができません。

1 日本に住むために必要なこと

オーバーステイだけの人は、次の全部の場合、すぐに日本を出ることができます。そして、１年過ぎたら日本に入ることができます。

- 自分から入管に行って「日本を出る」と言った人。または、入管から「日本を出る」ように言われる前に、自分から「日本を出る」と言った人
- オーバーステイの他に悪いことをしていない人
- 今までに入管に捕まって日本を出たことがない人
- 日本をすぐに出ることができる人



入管に行きます。　　日本を出ます。

5 入管のホームページや SNS など

5-1 出入国在留管理庁公式ホームページ

入管の手続などについて、100 以上の国の言葉で見ることができます。

- 出入国在留管理庁公式ホームページ
  https://www.moj.go.jp/isa/index.html

5-2 出入国在留管理庁公式 SNS 等

新しい制度のことや、日本での生活に役立つ情報などをお知らせしています。

- 出入国在留管理庁 X（旧 Twitter）アカウント
  https://x.com/MOJ_IMMI
- 出入国在留管理庁 Facebook アカウント
  https://www.facebook.com/ImmigrationServicesAgency.MOJ/
- 出入国在留管理庁インスタグラムアカウント
  https://www.instagram.com/isa__japan/
- メール配信サービス
  https://www.moj.go.jp/isa/publications/publications/mail-service.html

地方の入管のＸアカウントでは、窓口がどれくらい混んでいるかを見ることができます。

- 地方出入国在留管理官署のアカウント一覧
  https://www.moj.go.jp/isa/publications/publications/nyuukokukanri01_00184.html

5-3　外国人生活支援ポータルサイト

日本で安心して生活するために必要なことや大事なことを、みなさんにお知らせするウェブサイトです。

色々な言葉で書いた、国からのお知らせなどを見ることができます。

- 外国人生活支援ポータルサイト
  https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html

5-4　生活オリエンテーション動画

生活のルールや仕事、税金など、日本での生活に必要な情報について、動画を作りました。色々な国の言葉で見ることができます。

- 生活オリエンテーション動画
  https://www.moj.go.jp/isa/support/coexistence/04_00078.html

第2章

市役所、区役所、町役場、村役場

日本の生活では、住んでいるまちの役所（市役所、区役所、町役場、村役場など）によく行きます。

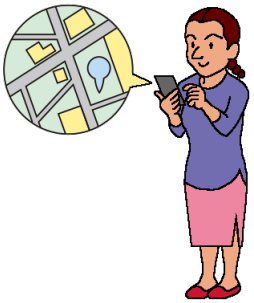
生活が変わったら、役所に知らせます。生活でわからないことや困ったことがあったら、相談します。



1 住んでいるまちの役所に行く

1-1 日本の住所が決まったとき

住所が決まってから14日以内に、**住所があるまちの役所**に『転入届』＜＝別のまちから引っ越しをしたときに、新しい住所の役所に出す紙。引っ越しをして日本に住み始めたときにも出します＞を出します。



役所には、『在留カード』➡ P.2（まだもらっていない人はパスポート）を持って行きます。転入届を出すと住民票がつくられます。在留資格がなくなると住民票もなくなります。在留資格に関する手続は忘れないように注意してください。 日本人ではない家族と住む人は、家族の関係がわかる書類も持って行きます。

1-2 引っ越し

引っ越す人は、**役所**に書類を出します。役所に行くとき、『マイナンバーカード』➡P.27がある人は持って行ってください。



別の市・区・町・村に引っ越す人

- **引っ越す前**に、**今まで住んでいた住所の役所**に『転出届』＜＝別のまちへ引っ越しをするときに、今まで住んでいた住所の役所に出す紙。引っ越しをして日本を出るときにも出します＞を出します。
- **引っ越してから 14 日以内**に、**新しい住所の役所**に『転入届』を出します。

同じ市・区・町・村の中で引っ越す人

- **引っ越してから 14 日以内**に、**新しい住所の役所**に『転居届』を出します。

日本を出る人

- **引っ越す前**に**今まで住んでいたまちの役所**に『転出届』を出します。

詳しくは、↓を見てください。

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/english/move-in_move-out.html

1-3 結婚

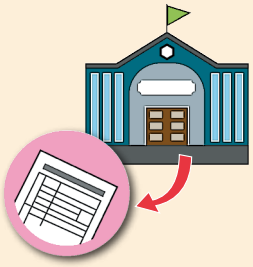
日本で結婚する人は、**住んでいるまちの役所**に『婚姻届』＜＝結婚する人が住んでいるまちの役所に出す紙＞を出します。



外国人は『婚姻要件具備証明書』＜＝外国人が婚姻届を住んでいるまちの役所に出すときに必要な紙＞を持って行きます。

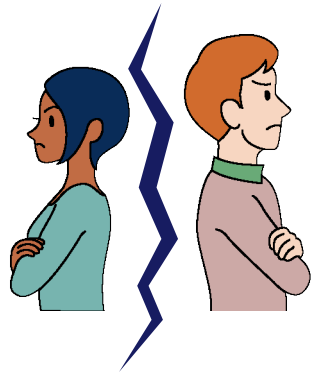
婚姻要件具備証明書

大使館や領事館でもらいます。婚姻要件具備証明書をもらうことができないときは、自分が結婚できることがわかる他の書類を**大使館や領事館**からもらいます。外国語だったら、日本語の翻訳を付けます。翻訳した人の名前も書きます。



日本の役所に婚姻届を出しても、夫や妻の国籍の国が「2人が結婚した」と認めるかどうかわかりません。**大使館や領事館**にどうしたらいいか聞いてください。

1-4 離婚



夫と妻が２人とも離婚すると決めたときは、**住んでいるまちの役所**に『離婚届』<＝離婚する人が住んでいるまちの役所に出す紙>を出します。

住んでいる国や国籍で離婚の方法が違うので、**役所**に聞いてください。

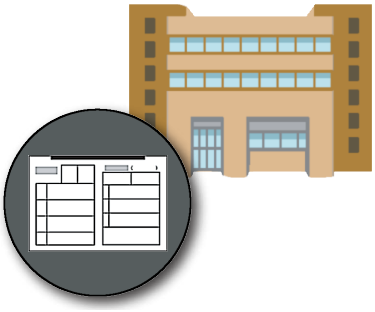
夫か妻のどちらかが離婚したくないと考えているときは、裁判所で離婚のための話し合いをします。

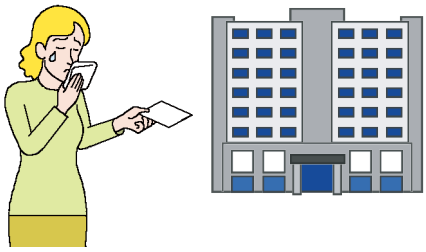
- 日本の役所に離婚届を出しても、夫や妻の国籍の国が「2人が離婚した」と認めるかどうかわかりません。**大使館や領事館**にどうしたらいいか聞いてください。
- 日本人の夫または妻が、1人で離婚を決めて離婚届を出すことが心配なときは、『離婚届の不受理申出書』<＝役所が離婚届をもらったとき、離婚の手続をしないようにするために出す紙>を出すことができます。離婚届の不受理申出書は、**住んでいるまちの役所**に出します。

1-5 亡くなったとき

家族や一緒に生活していた人が亡くなったら、**そのことを知ってから７日以内**に役所に『死亡届』<=家族や一緒に生活していた人が亡くなったとき、まちの役所に出す紙>を出します。出す所は、**亡くなった人が亡くなったまちか、書類を出す人が住んでいるまちの役所**です。

持って行く物は、**役所**に聞いてください。





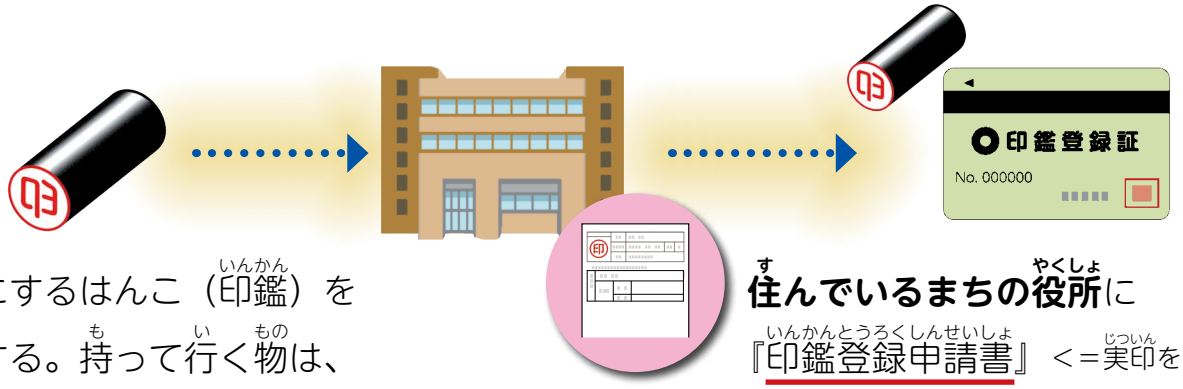
亡くなった人の在留カードは**入管**に返してください ➡ P.8。

1-6 実印と印鑑証明書



実印

家を買ったり売ったりするような、とても大事な契約のとき、サインではなくて『実印』というはんこ（印鑑）を使ってほしいと言われることがあります。実印が必要な人は、**住んでいるまちの役所**にはんこ（印鑑）を持って行って登録をします。登録したはんこ（印鑑）があなたの実印になります。



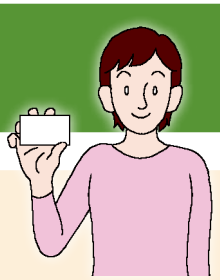
実印にするはんこ（印鑑）を用意する。持って行く物は、**役所**に聞いてください。

住んでいるまちの役所に『印鑑登録申請書』＜＝実印を登録したいときに出す紙＞を出して、『印鑑登録証』＜＝実印を住んでいるまちの役所が認めたときにもらうカード＞をもらう。

印鑑登録証明書

大事な契約で実印を使うとき、『印鑑登録証明書』という書類も必要です。本当にそのはんこ（印鑑）が実印かどうかチェックするためです。印鑑登録証明書は、**住んでいるまちの役所**に印鑑登録証を持って行って、もらいます。実印は持って行かなくてもいいです。持って行く物は、**役所**に聞いてください。

2 マイナンバー制度



マイナンバー

日本で生活する人には『マイナンバー（個人番号）』という番号があります。この番号は１人ずつ違います。日本の住所が決まって、役所に転入届➡P.21を出した人には『マイナンバーのお知らせ』が郵便で来ます。そこにあなたのマイナンバーが書いてあります。

マイナンバーは、次のようなとき必要です。

- 銀行や証券会社などで、外国にお金を送るときや、外国からお金を送ってもらうとき、口座を作るとき
- 役所で、社会保険＜＝国が、働いている人と会社からお金を集めて、困った人を助ける制度＞や税金の書類を出すとき
- 会社やお店などで、働き始めるとき

などです。

このようなときに、マイナンバーを聞かれたら、マイナンバーのお知らせやマイナンバーカードを見せて自分のマイナンバーを知らせます。

マイナンバーカード

あなたのマイナンバーが書いてあるカードで、日本で便利に暮らしていくために必要な IC チップ付きのカードです。申し込むと、もらうことができます。初めて申し込むときはお金がかかりません。

マイナンバーカード

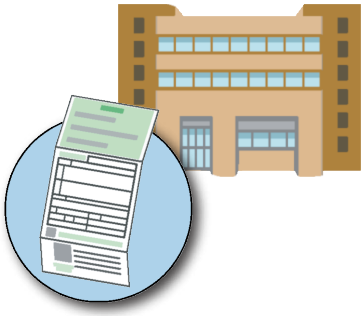


マイナンバーカードは、次のようなときに使います。

- マイナンバーを知らせるとき
- 国やまちのサービスを利用したいとき（例えば、コンビニで住民票の写しをもらうなど）
- 病院や薬局などで健康保険証としても使うことができます。使うことができる病院や薬局は、↓を見てください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html

マイナンバーカードのもらい方は？



❶ 転入届➡P.21を出すときに申し込む人

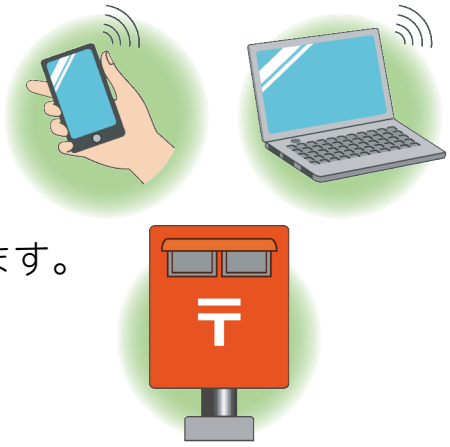
役所に『マイナンバーカードの交付申請書』

＜＝マイナンバーカードをもらいたいときに出す書類＞を出します。

❷ ❶以外の人

転入届を出した後、家に郵便で来るマイナンバーカードの交付申請書で申し込みます。

- QR コードをスマートフォンやパソコンで読んでインターネットで申し込むことができます。
- 郵便で送って、申し込むこともできます。



マイナンバーカードは、申し込んでから１か月くらい後にもらうことができます。

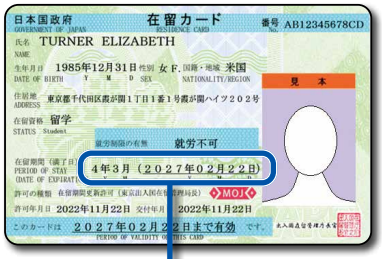
もらい方については次の『マイナンバーカード総合サイト』を見てください。

https://www.kojinbango-card.go.jp/en-kofushinse/

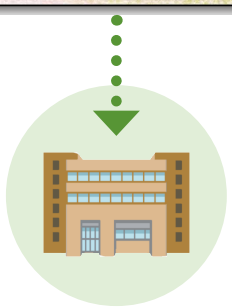
マイナンバーカードに書いてあることが変わったとき

- 名前や住所などが変わった人
  住んでいるまちの役所に行って知らせます。
- 在留カードの **在留期限** が変わった人









同じ

マイナンバーカードの **有効期限** <＝使うことができる最後の日>は、在留カードの **在留期限** と同じです。

在留カードの **在留期限** が変わっても、マイナンバーカードの **有効期限** は変わりません。

マイナンバーカードは **有効期限** が過ぎると使えなくなります。新しく作るのにお金がかかります。

在留期限 を長くする

マイナンバーカードの **有効期限** までに、**在留期限** を長くするための手続きが終わらないときは、マイナンバーカードの **有効期限** を特別に2か月だけ長くしなければなりません。

新しい **在留期限** が書いてある在留カードをもらったら、マイナンバーカードの **有効期限** より前に、**住んでいるまちの役所**に行って、マイナン

バーカードの **有効期限** を長くしなければなりません。
詳しくは、↓を見てください。

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/english/basic_resident_registration_card.html

もっと知りたい人は？

詳しくは、↓を見てください。

- マイナンバー制度
  https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/

- マイナンバーカード
  https://www.kojinbango-card.go.jp/en/

電話で質問してください。

コールセンター
(月曜日から金曜日まで　午前 9 時 30 分から午後 8 時まで
土曜日・日曜日・祝日　午前 9 時 30 分から午後 5 時 30 分まで)

日本語

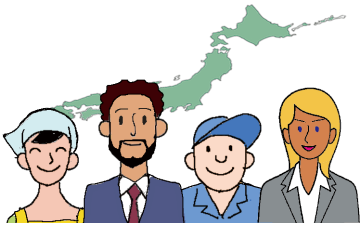
TEL　0120-95-0178

英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語

TEL　0120-0178-26

第3章

日本で働く



日本には働くことについての法律があって、働く人を守るために会社がしなければならないことなどが決めてあります。

細かいルールは会社や仕事で違いますから、会社の人に聞いてください。

働くことについての質問は？

仕事で困ったことやわからないことがあったら、下に書いた**役所**に聞いてください。

- 『**外国人労働者相談コーナー**』で相談できます。
  https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

- 『**総合労働相談コーナー**』などでも相談できます。
  https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html

役所の窓口では、13 のことばで相談できます。

仕事を探すことについての質問は？

日本には仕事を紹介する『ハローワーク』という役所があります。

ハローワーク については ➡P.46 を見てください。

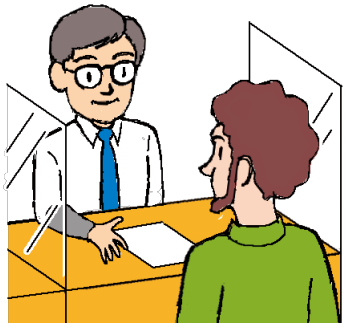
仕事を探すときは、**ハローワーク**で相談してください。

どこのハローワークでも相談できます。

通訳がいるハローワークもあります。↓を見てください。

https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf

会社の人からの質問は？



会社の人が外国人の働き方についてよく知らなかったら、↓を見てもらってください。

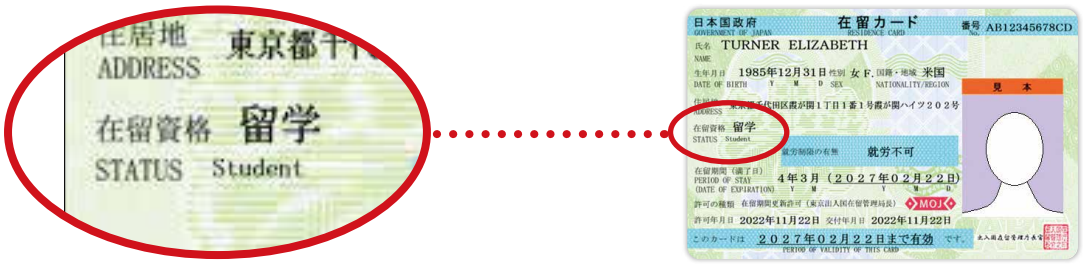
（外国人に働いてもらう会社が守るルールなどが書いてあります。）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11.html

1 働く前に調べること

1-1 在留資格

あなたの在留カードの **在留資格** はなんですか。



❶ 『文化活動』『短期滞在』『留学』『研修』『家族滞在』

⇒ **働いてはいけません。**働きたいときは『資格外活動許可』➡P.12をもらいます。

❷ 『永住者』『日本人の配偶者等』『永住者の配偶者等』『定住者』

⇒ どんな仕事でもできます。

❸ ❶と❷以外

⇒ 在留資格に書いてある仕事だけできます。

⇒ 別の仕事をしたいときは『資格外活動許可』➡P.12をもらいます。

1-2 仕事の探し方

❶ ハローワーク

- 仕事を探すときは、ハローワークに相談してください。
ハローワークについては➡P.46を見てください。

❷ 仕事を紹介する会社を使う場合

- 仕事の紹介をする会社を使う場合に気を付けることは次のとおりです。

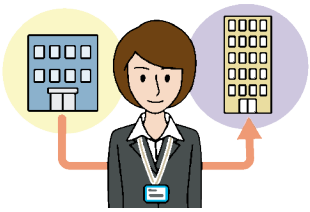
- 仕事の紹介にお金を取られていませんか？
仕事の紹介をしてもらうためや、働くためにお金を払う必要はありません。払った場合、払ったことが分かる書類は残しましょう。
- 仕事の紹介をするための許可を持っているか、確認できる会社ですか？
仕事の紹介をするためには、許可が必要です。会社の許可番号を確認しメモしておきましょう。
- 働く条件をきちんと教えてもらっていますか？
仕事の内容や給料、働く場所などは書面などで示すことになっていますので、必ず確認し保管しましょう。

- 許可を持っている会社は「人材サービス総合サイト」で確認できます。
https://jinzai.hellowork.mhlw.go.jp/JinzaiWeb/GICB101010.do?action=initDisp&screenId=GICB101010

1-3 働き方

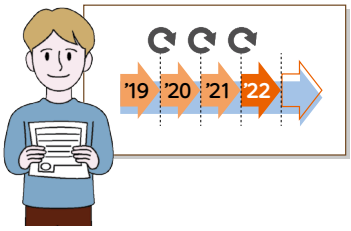
長く働くことができる『正社員』以外にもいろいろな働き方があります。

❶ 派遣社員



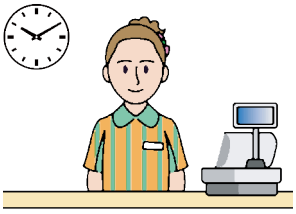
- 派遣会社と契約して、別の会社で働きます。
- 給料や社会保険は派遣会社が決めます。
- あなたが働いた時間や休んだ日は、働いている会社が記録します。

❷ 有期契約労働者



- 契約でいつまで働くか決まっています。1回の契約は3年以内に終わります。
- 何回も同じ契約を繰り返して3年より長く働くこともあります。
- 会社によって『契約社員』などいろいろな呼び方があります。

❸ 短時間労働者



- 1週間の働く時間が正社員より短いパートタイマーやアルバイトなどです。

❹ 『業務委託』『請負』という契約で働く人



- 仕事の注文があったら、その仕事をしてお金をもらいます。
- 自分の会社の社長や上司から言われたことをしてお金をもらう『労働者』を守るルールはあてはまりません。(正社員や❶～❸の人とは違って、第3章の②働くときのルール、③健康と安全、④社会保険・労働保険などは関係ありません。)

- ただし、働き方によっては、『労働者』を守るルールがあてはまることもあります。
- このルールがあてはまるかなどについて分からないことがあるときは、労働基準監督署<＝働く場所や働き方の困りごとを相談するところ>に相談してください。

1-4 契約

契約の前に契約の書類を調べます。

❶ 契約の書類には次のことがはっきり書いていなければなりません。契約の書類に次のことが書いてあるかを調べてください。

- 契約はいつからいつまでか
- 契約が終わった後の決まり（続けて新しい契約ができるかなど）
- どこで、どんな仕事をするか
- 仕事の時間や休みの日など
- 給料はいくらで、いつ、どのようにもらうか
- どんなとき仕事をやめてほしいと言われるか

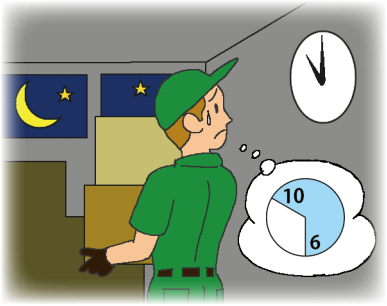


※ 同じ会社と何回も契約をして、5年を超えた人には、無期転換申込権<=終わりのある契約を、終わりのない契約にする権利>があります。
契約の書類に書いてあるかを調べてください。

❷ 次のことについて、会社はあなたと契約できません。契約の書類に次のことが書いていないかを調べてください。

- あなたが契約と違うことをしたら、いくら払うか決める
- 会社がお金を貸して、毎月の給料から引く
- あなたに相談しないで、会社が旅行や寮などのお金を給料から引く

契約をした後、働いているときに、契約と違うことがわかったら、すぐに契約をやめることができます。**外国人労働者相談コーナー**➡P.32に相談できます。



1-5 給料

日本では法律で『最低賃金』<=一番安い給料>が決まっていて、給料はそれより高くしなければなりません。

- 最低賃金は、都道府県や、仕事で違います（※）。
- １時間いくらと決まっています。
- 契約の給料が最低賃金より高いかどうか、調べてください。

（※）働いている都道府県の最低賃金を知りたいときは↓を見てください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/minimumichiran/

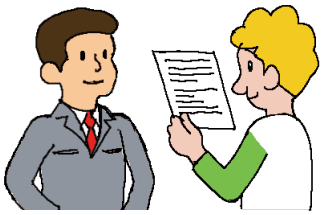
仕事によって最低賃金の金額が高くなっていることがありますので、知りたいときは、働いている会社のある地域の都道府県労働局に相談してください。

都道府県労働局の電話番号などは、↓を見てください。

https://www.mhlw.go.jp/link/index.html#roudoukyoku



2 働くときのルール



ここでは法律で決めてある働くときのルールを説明します。

会社が決めた細かいルールは『就業規則』と言います。その会社で働く人はだれでも見ることができます。会社のルールを知りたいときは、就業規則を見てください。

就業規則は変わることがあるので、ときどき調べてください。

困ったことがあるときは、**外国人労働者相談コーナー**➡P.32に相談できます。

2-1 給料のもらい方

❶ お金でもらいます。会社があなたの銀行の口座にお金を振り込むこともあります。

❷ 会社が税金や社会保険のお金を給料から引いて、あなたの代わりに国に払います。

❸ 1か月に1回以上、決まった日にもらいます。



2-2 働く時間と休み

働く時間	1日に8時間以内 (働き方やシフトで違うこともあります) 1週間に40時間以内
休む時間	1日に6時間より長く働く人は45分以上 1日に8時間より長く働く人は60分以上
休みの日	1週間に1日か、4週間に4日以上
年次有給休暇	休んでも給料が出る休み (6か月続けて働いていて、仕事をする日の80%以上仕事に来た人がもらいます)

2-3 残業と休みの日の仕事

- 1日に8時間より長く働くこと。または、1週間に40時間より長く働くこと
- 1週間に1日あるはずの休みの日に働くこと

このように長く働かなければならないときは給料が少し高くなります。

❶ 1日に8時間より長く働いた時間の給料は1.25倍以上になります。(働き方やシフトで違うこともあります)
1か月に60時間より長く働いた時間の給料は1.5倍以上になります。

❷ 1週間に1日あるはずの休みの日に働いた日の給料は1.35倍以上になります。

❸ 午後10時から午前5時までの間に働いた時間の給料は1.25倍以上になります。

※ 夜中に残業した時間（❶+❸）の給料は1.5倍以上になります。

会社と、働く人の代表の間で「残業は何時間までか」を決めています。法律で残業は、**1か月に45時間以内、1年に360時間以内**と決まっており、会社は、どんなに忙しいときでも、**1年で720時間より長く残業をさせてはならず**、また、**残業と休みの日に働いた時間と合わせて1か月に100時間以上、1か月の平均で80時間より長く働かせてはいけない**ことになっています。健康のため、できるだけ残業や休みの日の仕事はしないようにしてください。





2-4 特別な休み

次のような休みもあります。会社が「休みを取る人は会社をやめてほしい」と言うことはできません。でも、会社のルールがありますから、休むことがわかったら、できるだけ早く会社と相談してください。

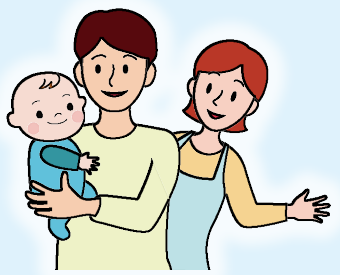
産前産後休業



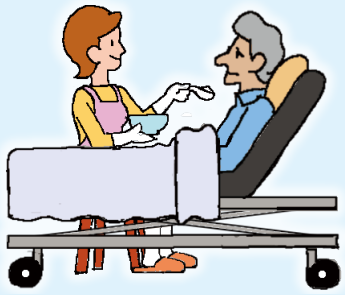
会社で仕事をしている女の人が、**赤ちゃんが生まれる前に取ることができる休みと、赤ちゃんが生まれた後に取らなければいけない休み**。赤ちゃんが生まれる予定の日の６週間前（双子以上の赤ちゃんがお腹にいる場合は、14週間前）から休むことができます。赤ちゃんが生まれてから８週間は休まなければなりません。ただし、赤ちゃんが生まれてから６週間過ぎたときに、働きたいと会社に伝えたときには、医者が「働いてもいい」と言った仕事であれば働くことができます。休んでいる間は、健康保険から『出産手当金』<＝赤ちゃんを産むために会社を休み、給料をもらうことができないとき、健康保険からもらうことができるお金>➡P.56が出ます。

育児休業

お父さんとお母さんが子どもを育てるために取ることができる休み。子どもが１歳になるまでの間に、２回に分けて休むことができます。子どもが生まれてから８週間までに、４週間を２回に分けて休むことができる産後パパ育休もあります。休んでいる間は、雇用保険<＝会社をやめた後、仕事が見つからない人や育児休業、介護休業をしている人を助ける制度>から『育児休業給付』<＝育児休業をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金>➡P.56が出ます。



介護休業



年をとった家族などに必要な世話をするために取ることができる休み。休むことができる日は 93 日までで、3 回まで分けて取ることができます。介護のために仕事を休んだら、雇用保険から『介護休業給付』<＝介護休業をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金>が出ます。いつもの給料の 67%のお金をもらうことができます。

2-5 会社をやめる、仕事が終わる、仕事を探す

自分からやめる



契約でいつまで働くか決まっていない人

❶ **就業規則** ➡P.40 **で決まっている日（決まっていなかったら 2 週間前）**までに「会社をやめたい」と会社の人に言います。

❷ 『退職届』<＝やめる理由などを書いた書類>を出します。就業規則を見たり、会社の人に聞いたりして、あなたの会社の退職届の書き方や出し方を調べてください。

❸ 周りの人や次にあなたの仕事をする人に、仕事の説明をします。

契約でいつまで働くか決まっている人

契約の途中でやめることはできません。特別な理由があるときは会社と相談します。

会社があなたに「会社をやめるように」と命令する

就業規則 ➡P.40 にやめさせる理由が書いてあって、あなたをやめさせるはっきりした理由があるとき、会社はあなたに「会社をやめるように」と命令することができます。

命令する会社は、**やめる日の 30 日以上前に**やめさせることをあなたに伝えます。30 日以上前に伝えないときは、**30 日に足りない日数分の平均の給料をあなたに払います。**

会社があなたに「会社をやめませんか」と頼む

会社があなたに「命令ではないが、やめることを考えてほしい」と言っても、やめるかやめないかはあなたが決めます。**やめたくないときは、会社に「やめません。働き続けます。」と言ってください。**

契約が終わる

契約が終わったら、その会社の仕事は終わりです。

会社は、下に書いてある人との間で、契約が終わった後に新しい契約をしないときは、**契約が終わる 30 日前までに「新しい契約はしない」と言わなければなりません。**

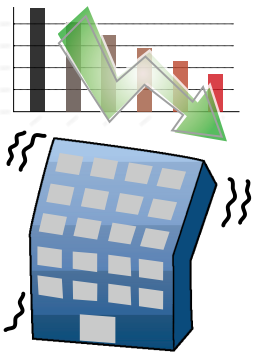
- 3 回以上契約をしている人
- 1 年より長く続けて働いている人



契約が終わった後も続けて同じ所で働くことになった人は、新しい契約をします。

会社は、新しい契約を何回もしてその会社の仕事を続けている人の契約を、正しい理由がないのにやめることはできません。

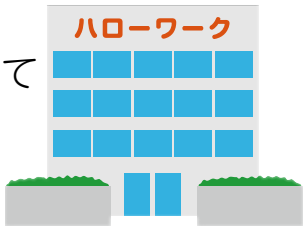
会社が倒産＜＝会社のお金がなくなって、会社がなくなること＞した



会社がお金がなくなって倒産したため、働いた給料をもらうことができなかったら、まず、**外国人労働者相談コーナー**➡P.32で相談してください。国が会社の代わりに給料の一部を払うこともあります。

仕事を探す

仕事を探すときは、**ハローワーク**➡P.33に相談してください。**ハローワークでは、次のようなことを、無料でできます。**



1. 仕事を探すことや、仕事で困ったことなどの相談をすること
2. あなたが働きたい会社を探すこと
3. あなたが働きたい会社にあなたを紹介すること
4. あなたが仕事を探すときに手伝いをすること

通訳がいるハローワークもあります。↓を見てください。
https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf

ハローワークに行くことができないときは、外国語でハローワークに電話ができます。↓を見てください。
https://www.mhlw.go.jp/content/000673000.pdf

労働や社会保険についての言葉の意味がわからないときは、やさしい日本語や外国語で調べることができます。
↓を見てください。
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/tagengoyougosyu/index.html

3 健康と安全

働く人が健康で安全に仕事ができるように、法律でいろいろなことが決まっています。

困ったことがあるときは、**外国人労働者相談コーナー**➡P.32に相談できます。

体と心の具合を調べる

会社に入ったときと毎年１回、体の具合を『健康診断』で調べます。

心の具合は『ストレスチェック』で年に１回調べます。

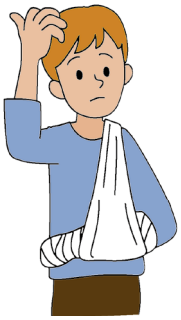




健康診断やストレスチェックで健康に問題があるとわかった人や、残業が多くて疲れている人は、医者に調べてもらいます。必要なら、残業を少なくしたり、仕事を変えたりしてもらいます。

仕事が原因のけがや病気

仕事が原因で、働いている人がけがをしたり病気になったり亡くなったりしたときは、会社が入っている『労災保険』＜＝会社からお金を集めて、仕事で、けが・病気をした人などを助ける制度＞からお金が出ます。会社に行く途中や、会社から帰る途中の事故などでもお金が出ます。



- 病院のお金はかかりません。あなたが払うことがあるかもしれませんが、後であなたに返します。
- 仕事を休まなければならなくなった日は、休んだ４日目から、１日の平均の給料の 80%くらいのお金をもらいます。(休んだ１日目から３日目までは会社から１日の給料の 60%くらいのお金をもらいます)。
- 仕事が原因のけがや病気で仕事を休んでいるときと、その後 30 日は、「会社をやめろ」と言われません。
- 亡くなったときは、家族がお金をもらいます。

赤ちゃんとお母さんを守る



妊娠<＝お腹に赤ちゃんがいること>した女性や赤ちゃんを産んだ女性は、次のことを会社に頼むことができます。

- 妊娠している間は体に無理のない仕事に変えたい。
- 働く時間は１日に８時間以内、１週間に 40 時間以内にしたい。
- 残業や休みの日の仕事、夜中の仕事をしたくない。
- 私の健康とお腹にいる赤ちゃんの健康を確認しに医者へ行くので、仕事を休みたい。
- 医者に言われたので、働く時間を短くしたい。または、休みたい。

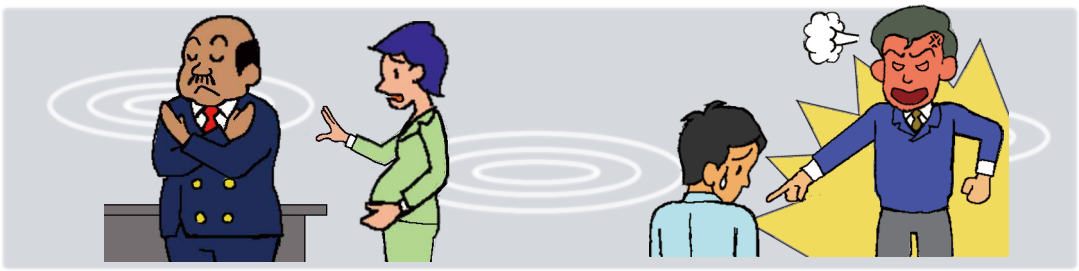


安心して働く

安心して働いてもらうため会社は次のような差別やハラスメントがないようにします。

- 男性か女性か、日本人か外国人かなどで給料や研修、仕事などを変える。
- 女性が結婚したり、妊娠したり、赤ちゃんを産んだりしたことを理由に会社をやめさせるルールをつくる。結婚を理由に女性をやめさせる。
- パワーハラスメント<＝上司など立場が上の人が、部下など立場が下の人をいじめること>
- セクシュアルハラスメント
- 妊娠した人や子どもを産んだ人へのハラスメント、子どもを産んで育てるために休みを取る人などへのハラスメント

もしこのような差別やハラスメントがあったら、「やめてください」「嫌です」などと言って、**会社**に相談してください。



総合労働相談コーナー➡P.32などに相談できます。

https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html

役所の窓口では、13の言葉で相談できます。
(電話で相談するときは、日本語で話します。)

ハラスメント対策のことが書いてあるウェブサイト
(13の言葉で見ることができます。)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html

4 社会保険・労働保険

日本には「社会保険」・「労働保険」という制度があります。国が、働いている人と会社からお金を集めて、困ったときにそのお金を使って助けます。

会社で働いている人は、給料から社会保険・労働保険（健康保険、介護保険、厚生年金保険、雇用保険）のお金が引かれます（労災保険は全部会社がお金を出します。）。会社は集めたお金に会社のお金を足して国に渡します。短い時間だけ働いている人は、社会保険に入っていないため、給料からお金が引かれません。自分で「国民健康保険」➡P.79や「国民年金」➡P.84に入ってお金を払います。



健康保険

けがや病気で病院に行くときのための保険です➡P.78。

介護保険

年をとったり、特別な病気になったりして、毎日の生活（食べること・お風呂に入ることなど）をすることが難しくなったときなどに世話をしてもらうための保険です➡P.93。

厚生年金保険

年をとったり、病気やけがをしたりして、仕事ができなくなったときのための保険です。そして、家族のために働いていた人が亡くなったとき、家族が生活に困らないようにする保険です。70歳になっていない人が入ります➡P.88。

雇用保険

仕事がなくなったり、会社をやめた後、仕事が見つからなかったりしたときに、生活の心配をしないで、新しい仕事を探すことができるようにする保険です。

労災保険

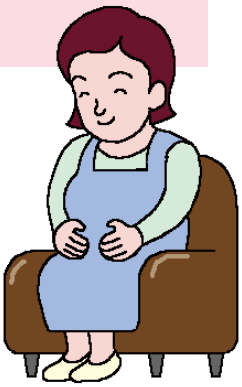
仕事が原因で、働いている人がけがをしたり病気になったり亡くなったりしたときの保険です➡P.47。

第4章

子どもを産んで育てる

1 妊娠したとき

1-1 役所に妊娠したことを伝えて母子健康手帳をもらう



- 妊娠したら、自分が**住んでいるまちの役所**（市役所、区役所、町役場、村役場）に、妊娠したことを伝えます。
- 役所から『母子健康手帳』をもらいます。



母子健康手帳

病院に行くとき、この手帳を持って行きます。赤ちゃんを育てるときに注意することなどが書いてあります。また、次のことを書きます。

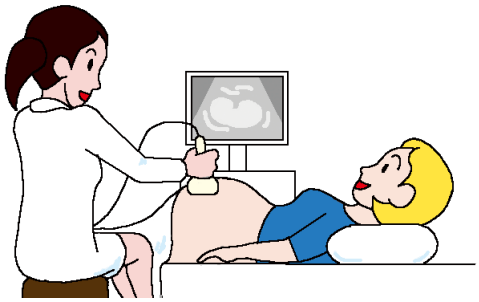
- 妊娠しているときのお母さんや、生まれた赤ちゃんが小学生になるまでの健康
- 赤ちゃんの体の大きさ、どんな病気や予防接種＜＝病気にならないための注射＞

➡P.59をしたか　など

また↓のサイトで、妊娠しているときの健康に関することや、子どもの成長や育児に関することが見られます。

母子健康手帳情報支援サイト
https://mchbook.cfa.go.jp

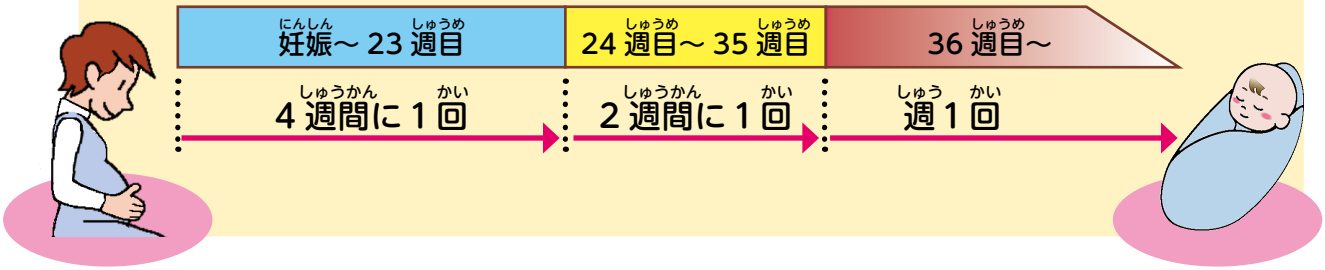
1-2 妊婦健診（妊婦健康診査）



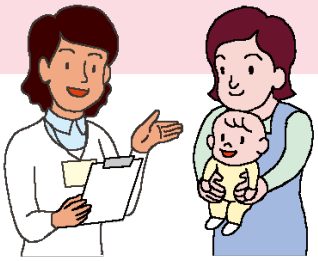
- 妊娠しているお母さんが健康かどうか、赤ちゃんが健康に育っているかを調べてもらうために『妊婦健診』を受けます。
- 妊婦健診を安く受けることができる券を役所からもらうことができます。
- 妊婦健診を受けるときや、病院で赤ちゃんを産むときは医療保険➡P.78からお金が出ません。しかし、赤ちゃんを産むときに手術をしたら、保険からお金が出ます。

妊婦健診の回数

赤ちゃんを産むまでに 14 回ぐらい妊婦健診を受けます（妊娠してから 23 週目までは 4 週間に 1 回、24 週目から 35 週目までは 2 週間に 1 回、36 週目から赤ちゃんが生まれるまでは週 1 回です）



1-3 相談



妊娠しているときや、赤ちゃんが生まれてから心配なことや困っていることがあったら保健師や助産師に相談することができます。必要があれば、保健師や助産師が無料で家に来てくれることがあります。詳しくは、**住んでいるまちの役所**に相談してください。

1-4 両親学級（母親学級や父親学級）



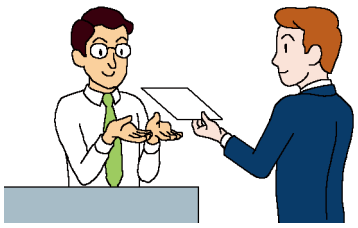
新しくお母さんになる人やお父さんになる人に、赤ちゃんを産んで育てるときに大切なことを教えます。学級に行きたい人は、**住んでいるまちの役所**などに聞いてください。この学級に行くと、同じころに赤ちゃんが生まれる人と友達になることができます。

2 赤ちゃんが生まれたとき

2-1 出生届



- 日本で赤ちゃんが生まれたら、役所に『出生届』＜＝赤ちゃんが生まれたときにまちの役所に出す紙＞を出します。
- **赤ちゃんが生まれた日から 14 日以内**に出します。
- **赤ちゃんが生まれたまち**か、**お父さんやお母さんが住んでいるまちの役所**に出します。



2-2 大使館

- **赤ちゃんのお父さんとお母さんが両方外国人のときは、赤ちゃんが日本で生まれても、日本の国籍を持つことができません。**
- お父さんとお母さんが両方外国人のときは、**大使館か領事館**に赤ちゃんが生まれたことを伝えてください。





お父さんとお母さんが両方外国人のときは、家の近くの入管に書類を出して赤ちゃんの在留カードをもらいます➡ P.6**。**

保険から出るお金

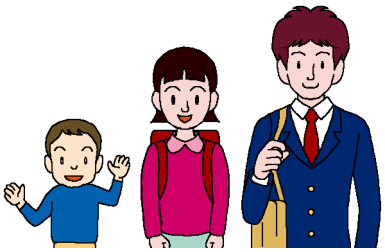
- 赤ちゃんを１人生んだら、『出産育児一時金』＜＝赤ちゃんを産むとき、健康保険などからもらうことができるお金＞が健康保険➡P.78などから出ます。
- 赤ちゃんを生むために仕事を休んだら、『出産手当金』＜＝赤ちゃんを産むために会社を休み、給料をもらうことができないとき、健康保険などからもらうことができるお金＞が健康保険➡P.78などから出ます。
  出産手当金は、いつもの給料の３分の２のお金がもらえます。
- 赤ちゃんを育てるために、仕事を休んだら、長いときは２年まで『育児休業給付金』＜＝育児休業をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金＞が雇用保険➡P.51＜＝会社をやめた後、仕事が見つからない人や育児休業、介護休業をしている人を助ける制度＞から出ます。はじめの 180 日間はいつもの給料の 67％のお金をもらうことができます。その後は、いつもの給料の 50％のお金をもらうことができます。
- 赤ちゃんが生まれてから８週間までの間に、４週間までの期間を決めて、赤ちゃんを育てるために仕事を休んだら、『出生時育児休業給付金』＜＝産後パパ育休➡P.43をしている間に 、雇用保険からもらうことができるお金＞、が雇用保険から出ます。会社を休む前の給料の 67％のお金がもらえます。



3 児童手当

日本で子どもを育てている人は『児童手当』＜＝18歳までの子どもを育てている人がもらうことができるお金＞をもらいます。

子どもが生まれたときや、引っ越ししたときに、**役所**に申し込みます。



子どもの年齢	1か月にもらうお金
3歳になるまで	15,000円 (22歳までの子どもが3人以上いる家族は、3番目の子どもから1人30,000円)
3歳から18歳まで (1番目、2番目の子ども)	10,000円 (22歳までの子どもが3人以上いる家族は、3番目の子どもから1人30,000円)

- お金がもらえる対象の期間は、子どもが生まれた月から18歳の誕生日後の最初の3月31日までです。
- お金がもらえる時期は、毎年4月、6月、8月、10月、12月、2月です。2か月分をまとめてもらえます。

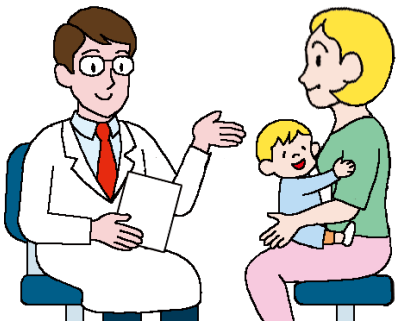
4 子どもを育てる

4-1 産後ケア事業

- 赤ちゃんが生まれたお母さんに、授乳など子育ての支援をします。
- 詳しいことは、住んでいるまちの役所に聞いてください。

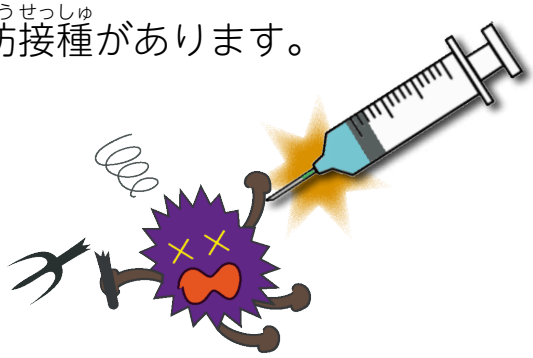
4-2 乳幼児健診（乳幼児健康診査）

- 役所は無料で、赤ちゃんの体の大きさや、体の様子を調べる『乳幼児健診』を行います。
- 赤ちゃんのことで心配なことやわからないことを相談することができます。
- 赤ちゃんが**1歳6か月のときと、3歳のとき**に乳幼児健診を受けます。
- 赤ちゃんが1歳6か月や3歳以外でも乳幼児健診をする役所もあります。
  1歳6か月のときと、3歳のとき以外の乳幼児健診は、お金がかかることがあります。

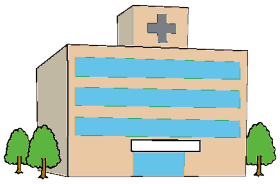


4-3 予防接種＜＝病気にならないための注射＞

- 赤ちゃんが病気にならないように、予防接種を受けます。
- 無料の予防接種と、自分でお金を払う予防接種があります。
- 住んでいるまちの役所や医者と相談して、いつ、どの予防接種を受けるか決めます。



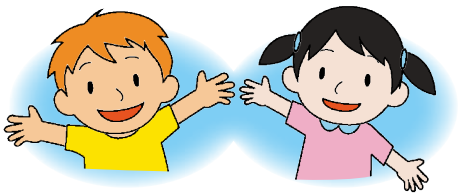
4-4 子どもの医療費



小学校に入る前（6歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の子どもは、病院でかかったお金の20%を払います。
(小学校を卒業するまで無料のまちもあります。)

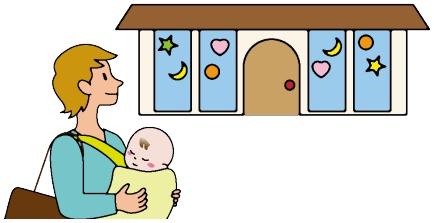
4-5 小学校に入る前の子ども

- **小学校に入る前の6歳までの子ども**は、保育園や幼稚園、認定こども園などに通うことができます。
- 3歳から5歳の子どもの保育園、幼稚園、認定こども園などの保育料は無料です。
バス代などは無料になりません。



保育園

- **親が働いている０歳から小学校に入る前の子ども**を預かって世話をします。
- １日８時間くらい子どもの世話をします。
- 夜や休みの日にも開いている保育園があります。
- 親が病気や用事などで、子どもの世話をすることができないとき、短い間子どもを預かる『一時預かり』をしている保育園もあります。
- 子どもを保育園に入れたいときは、**役所**に申し込みます。



幼稚園

- **３歳から小学校に入る前までの子ども**が通うことができます。
- 子どもが遊びながらいろいろなことを学びます。
- １日に４時間ぐらいです。
- 親が働いているときなどは、朝早くから子どもを預かる幼稚園や、夕方や夜まで子どもを預かる幼稚園もあります。
- 入りたい幼稚園を自分で選んで申し込みます。

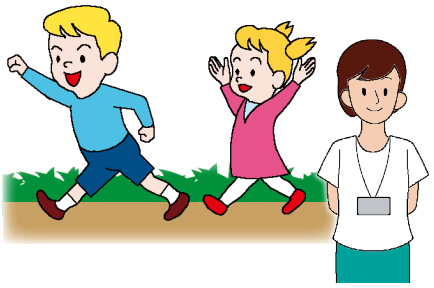


認定こども園

- 認定こども園は、幼稚園と保育園の両方の特徴があります。
- 親が働いている子どもも、親が働いていない子どもも一緒に通うことができます。
- 認定こども園を利用したい人は、**役所**や**入りたい園**に相談してください。

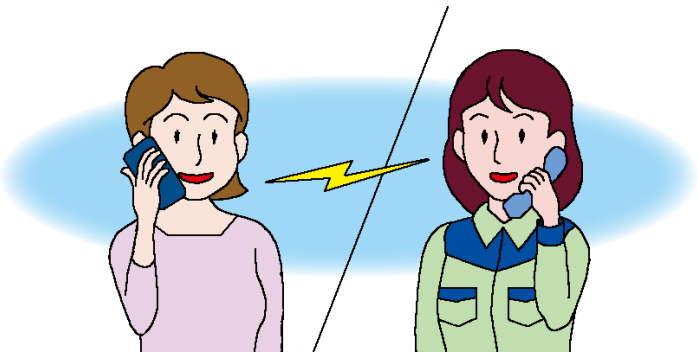
4-6 放課後児童クラブ（学童保育）

- 親が働いている小学生は、学校が終わったら放課後児童クラブを使うことができるまちもあります。
- 子どもが安全に遊んだり休んだりすることができるように、大人が見ています。



4-7 ファミリー・サポート・センター

- 子どもの世話を手伝う人を紹介する会です。
- 用事があるときに、子どもの世話をする人を紹介してもらいます。
- 子どもを保育園などに迎えに行ってもらったり、親がいない間に子どもの世話をしてもらったりします。
- 詳しくは、**住んでいるまちの役所**に相談してください。



5 妊娠・子どもを産む・育てることについての相談をするところ

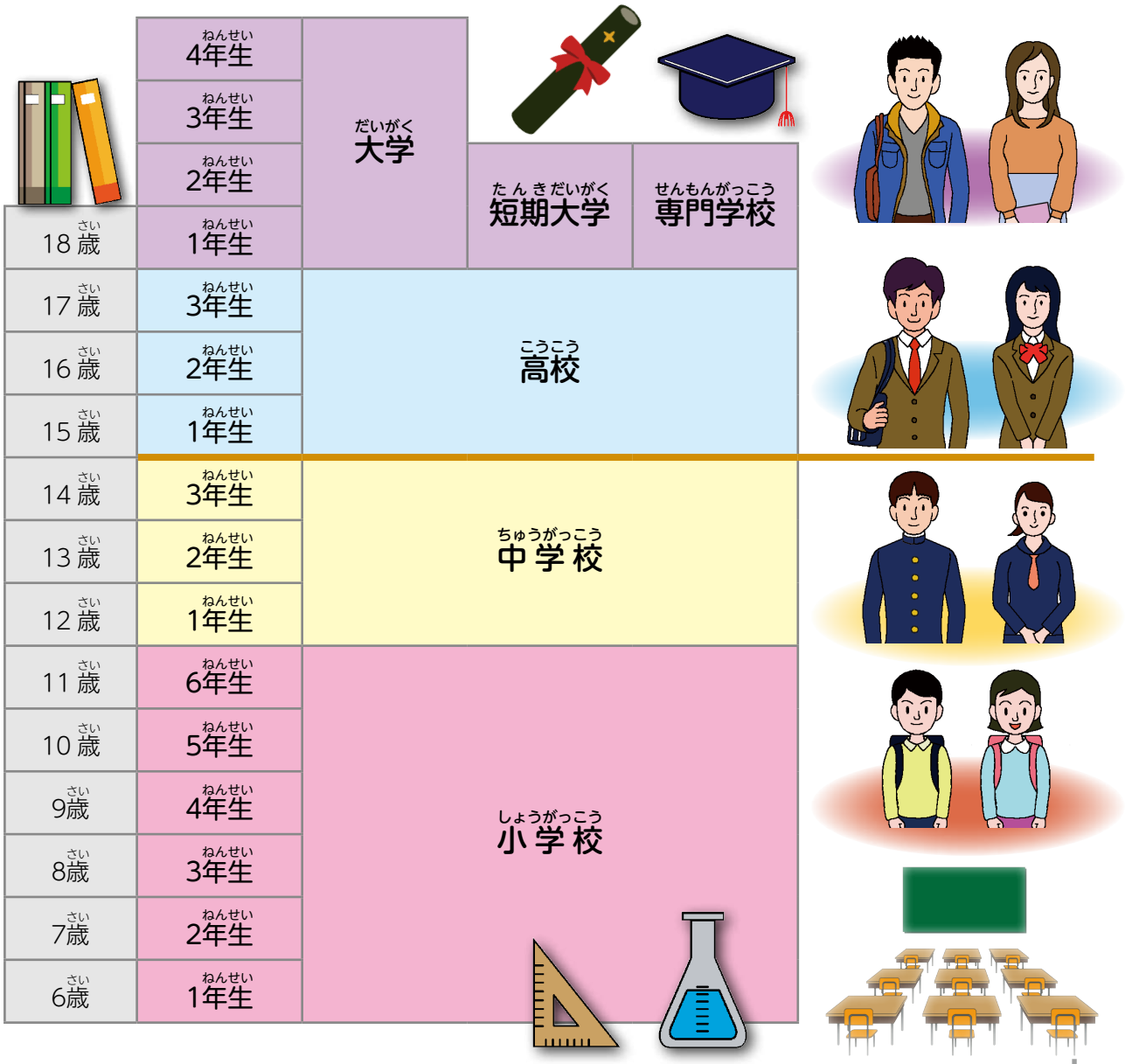
妊娠している人やこどもを育てている人、こどもなどが、困っていたり、悩んでいることなどを相談できるところがあります（こども家庭センターなど）。

また、住んでいるところの近くの保育所など（地域子育て支援拠点）で、親子同士が話し合うことができたり、こどもを育てるのに必要なことなどを知ることができます。

詳しいことは、住んでいるまちの役所に聞いてください。

教育

1 日本の学校（小学校から後）

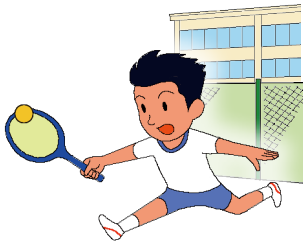


日本の学校へ入るためのガイドブック
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm

1-1 小学校と中学校



- **日本国籍の６歳から 15 歳の子どもを持つ親は、子どもを学校に通わせなければなりません。**
- ６歳からは小学校、12 歳から 15 歳までは中学校に通います。



- 小学校と中学校が一つになった『義務教育学校』もあります。
- 外国人の子どもも日本の小学校や中学校などに通うことができます。
- **外国人が子どもを小学校や中学校に通わせたいときは、住んでいるまちの役所（市役所、区役所、町役場、村役場）に申し込みます。**
- 市や区が作った公立の学校は、授業料が無料です。
- 教科書も無料です。
- 障害のある子どもが通う特別支援学校もあります。

外国人の子どもやおうちの人は、ぜひ見てください。こちら↓

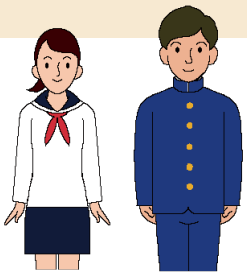
日本の学校について（アニメ）

https://casta-net.mext.go.jp/multilingual-contents/videos-for-learners

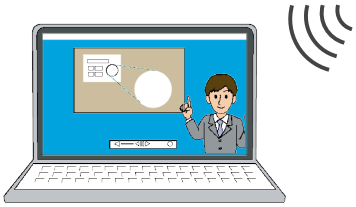
外国につながる子どもたちの学習を応援するサイト

https://casta-net.mext.go.jp/

1-2 高校（高等学校）



- 中学校を卒業した人が入学試験を受けて、合格したら通うことができます。
- 夜などに通う『定時制』の高校もあります。
- インターネットなどを使って勉強する通信制の高校もあります。



1-3 大学・短期大学・専門学校



- 高校を卒業した人は、大学や専門学校などに入学するための試験を受けることができます。
- 試験を受けて合格したら、通うことができます。
- 日本にある外国人学校の中で、国が決めた学校を卒業した人も、大学などに入学するための試験を受けることができます。

下のウェブサイトを見ると、試験を受けることができる外国人学校がどこかわかります。

http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shikaku/07111314/003.htm

- 外国人学校の中で、WASC など下の①～⑥の団体が認めた学校を卒業

した人も、日本の大学などに入学する試験を受けることができます。

① WASC（The Western Association of Schools and Colleges）
② CIS（Council of International Schools）
③ ACSI（Association of Christian Schools International）
④ NEASC（New England Association of Schools and Colleges）
⑤ Cognia
⑥ COBIS（Council of British International Schools）

- 国際バカロレア（International Baccalaureate）など下の①～⑥の試験に合格した人も、日本の大学などに入学する試験を受けることができます。

① 国際バカロレア（International Baccalaureate）
② アビトゥア（Abitur）
③ バカロレア（Baccalaureate）
④ GCEA レベル（General Certificate of Education, Advanced-Level）
⑤ 国際 A レベル（International A Level）
⑥ 欧州バカロレア（European Baccalaureate）

- 外国から日本の大学に留学したい学生は、日本留学試験（EJU）などを受けます。

必要な試験は大学ごとに違います。詳しくは、↓を見てください。

https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/eju/index.html

こんな学校や制度もあります

外国人学校



- 小学校・中学校・高校の他に、外国人の子どものための学校があります。
- それぞれの国の文化や言葉に合わせた外国人学校に通うこともできます。
- 卒業すると日本の大学などに入学する試験を受けることができる外国人学校もあります（1-3 にも書いてあります）。

外国人学校に関わる情報↓を見てください。

https://www.mext.go.jp/a_menu/kokusai/gaikoku/index.htm

夜間中学



- 夕方から夜に授業をする夜間中学があります。
- いろいろな理由で中学校を卒業していない人や、十分に通うことができなかった人が通うことができます。
- **中学校を卒業していない外国人も通うことができます。**
- 入学したい場合は、自分の住んでいるまち（市、区、町、村）の**役所**に聞いてください。
- 卒業した人は、高校に入るための試験を受けることができます。

詳しくは、↓を見てください。

① https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/yakan/index_00005.htm

② https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/yakan/index_00004.htm

中学校卒業程度認定試験

- 日本の中学校を卒業していない人が受ける試験です。
- 合格すると、日本の高校に入る試験を受けることができます。
- 試験は１年に１回です。

高等学校卒業程度認定試験

- 日本の高校を卒業していない人が受ける試験です。
- この試験に合格すると、大学や専門学校などに入るための試験を受けることができます。
- 高校を卒業した人が受ける仕事や資格の試験も受けることができます。
- 試験は１年に２回です。

詳しくは、↓に書いてあります。

https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/mext_01319.html

2 教育のためのお金

2-1 就学援助



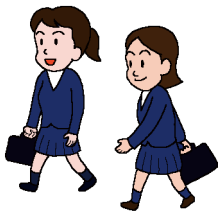
- 家族の収入が少ない小学生や中学生は、学校で勉強するために必要な物（制服、ランドセル、文房具）や給食などにかかるお金をもらうことができます。

いくらもらうか、どんな人がもらうかは、住んでいるまちで違います。詳しくは、↓を見てください。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/05010502/017.htm

2-2 高等学校等就学支援金

- **公立の高校に通う生徒は、学校に払う授業料が無料になります。**親の収入が多い生徒は無料になりませんが、多くの生徒が支援を受けています。
- **私立の高校などに通う生徒も授業料の一部を国からもらうことができます。**親の収入が多い生徒はもらえません。また、どのくらいもらうことができるかは、親の収入で違います。



- **学校**で申し込みます。

詳しくは、↓を見てください。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1342674.htm

英語で読みたい人は、↓を見てください。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/20220329-mxt_kouhou02-2.pdf

2-3 高校生等奨学給付金

- 親の収入が少ない高校生は、教科書や勉強に使う物を買うお金をもらうことができます。
- **学校**や**住んでいる都道府県**で申し込みます。

詳しくは、↓を見てください。
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1344089.htm

英語で読みたい人は、↓を見てください。
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/20240326-mxt_kouhou02-2.pdf

2-4 大学などの奨学金

- 国や都道府県、会社など、いろいろな所が奨学金を出しています。奨学金をもらいたいときは、**奨学金を出している所**に相談してみてください。
- 国の奨学金には、２つの種類があります。

給付型：将来お金を返さなくてもいい。
貸与型：卒業したら少しずつお金を返す。
（利息があるものと、ないものがあります。）



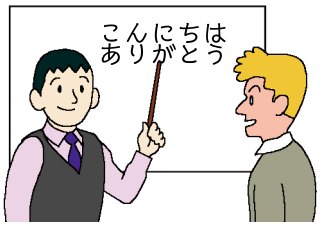
- 外国人でも日本に永住している人や日本人の家族などは国の奨学金をもらうことができます。
- 留学生がもらうことができる奨学金もあります。

詳しくは、↓を見てください。
https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/scholarship_j/shoreihi/index.html

3 日本語の勉強

日本語を勉強する場所は、次のような場所があります。どうしたらいいかわからないときは、**住んでいるまちの役所**に相談してください。

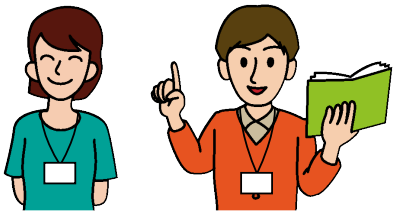
3-1 日本語学校



- 大学に入る試験を受けるためのコースや、日本で仕事をするためのコースなど、いろいろなコースがあります。
- 初めて日本語を勉強する人のクラスや、大学に入るためのクラスなど、いろいろなクラスがあります。
- 授業料が必要です。

3-2 地域の日本語教室

- ボランティアや国際交流協会、ＮＰＯが日本語を教えます。
- 日本語学校より安いです。無料の所もあります。
- ほとんどの教室の授業は１週間に１、２回です。１回に勉強する時間は１時間から２時間です。

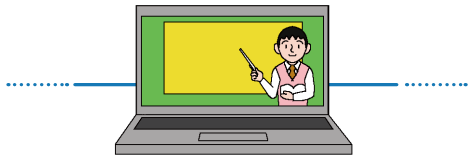


地域の日本語教室のことを知りたい人は、↓を見てください。

https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/nihongokyoiku_tanto/pdf/93036701_01.pdf

3-3　e ラーニングなど通信教育

- 仕事や子どもの世話などが忙しい人は、インターネットなどで日本語を勉強することができます。



3-4　日本語を勉強するためのウェブサイト『つながるひろがる　にほんごでのくらし』



- 『つながるひろがる　にほんごでのくらし』は、日本語の勉強のためのウェブサイトです。日本語で話したり、日本で生活できるように、いろいろな場所（買い物、銀行、電車など）で使う日本語を勉強することができます。
- 日本語・中国語（簡体字）・中国語（繁体字）・英語・フィリピノ語・フランス語・インドネシア語・クメール（カンボジア）語・韓国語・モンゴル語・ミャンマー語・ネパール語・ポルトガル語・ロシア語・スペイン語・タイ語・ウクライナ語・ベトナム語で見ることができます。

『つながるひろがる　にほんごでのくらし』
https://tsunagarujp.mext.go.jp

3-5 日本語教育の参照枠



- 2021年に、CEFR（Common European Framework of Reference for Languages: Learning,teaching, assessment）を参考に『日本語教育の参照枠』を新しく作りました。これは、みなさんが日本語を勉強しやすくなるように考えて作ったものです。
- 日本語教育の参照枠は、日本語を『聞くこと』『読むこと』『（他の人と）話すこと』『（たくさんの人の前で）話すこと』『書くこと』がどれくらいできるかで、６つのレベルに分けています。
- 自分の日本語のレベルを知ることで、これからどんな勉強をしたらいいか考えることができます。
- 次のページの表は、日本語教育の参照枠の６つのレベルを短く、やさしい日本語で紹介したものです。
- このほか、日本語で何ができるかを書いた「言語能力記述文」（Can do）が入っています。
- 日本で生活するために必要な日本語での活動を示した「生活 Can do」を作りました。この生活 Can do を見ると、生活の中で日本語をいつどのように使うかわかります。

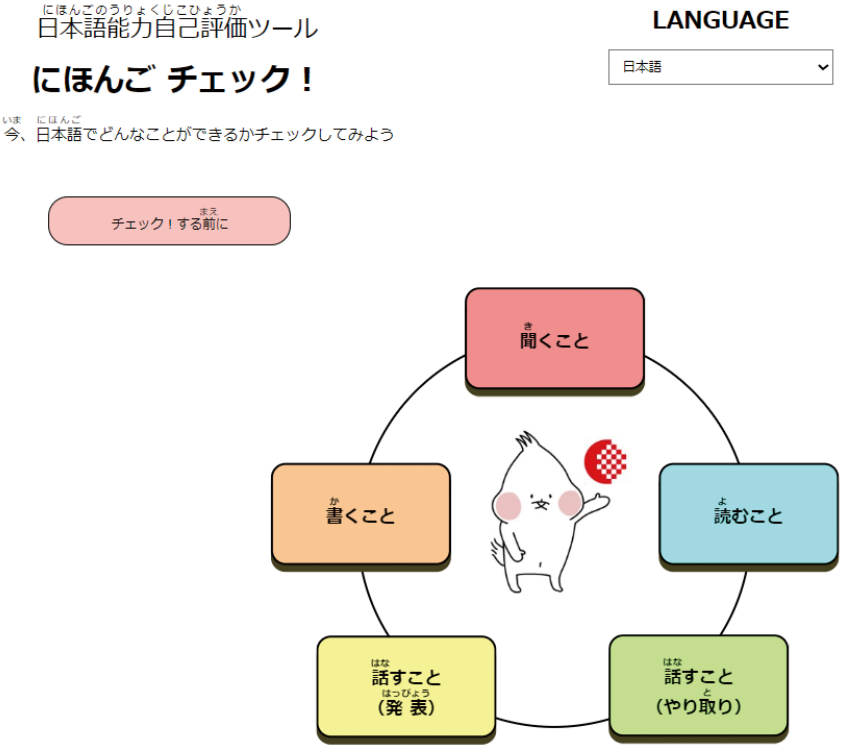
「日本語教育の参照枠」・生活 Can do など
https://www.nihongo-ews.mext.go.jp/information/framework_of_reference

レベル	どれくらい日本語ができるか
C2	聞いたり、読んだりしたことは、全部よくわかります。いろいろな情報をまとめて、自分が伝えたいことを、正しく伝えることができます。また、難しいことでも、細かい言葉の意味の違いなども伝えることができます。
C1	いろいろなことについて書いた難しくて長い文章を読んで、どんなことを言いたいのかよくわかります。話しているときに言葉を探すことはほとんどなくて、自分が伝えたいことを、正しく伝えることができます。いろいろな言葉をどんな所で使うといいのかよくわかっていて、場面に合った言葉を使うことができます。
B2	自分が詳しいことについては、難しい文章がわかります。また、日本語を上手に話せる人と、日本語を間違えないか気にしないで、よく話すことができます。
B1	自分の周りの話（仕事や学校、遊びなど）なら、何を言いたいのか大体わかります。自分の周りの話や、自分の好きなことなら、話のつながりがある簡単な文章を作ることができます。
A2	自分や家族のことを話すとき、買い物をするとき、仕事をするときなどによく使う文章や言い方がわかります。簡単なことなら、生活のことなどについて話をすることができます。
A1	何をしたいかを伝えるときによく使う日本語がわかります。そして、使うことができます。他の人が、言葉を一つずつ聞きやすいように話して、助けてくれるなら、簡単な話をすることができます。

3-6　にほんご　チェック！（日本語能力自己評価ツール）

- 日本語の聞く、読む、話す（やり取り・発表）、書く力について、「日本語教育の参照枠」の６レベル（Ａ１～Ｃ２）のどのレベルかチェックすることができます。アプリの日本語での活動を「1. できない」、「2. あまりできない」、「3. 難しいがなんとかできる」、「4. できる」のどれかのボタンを押してください。
- いろいろな言語でチェックできます。（中国語、英語、フィリピノ語、インドネシア語、クメール語、韓国語、モンゴル語、ミャンマー語、ネパール語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語、日本語（ルビ付き））

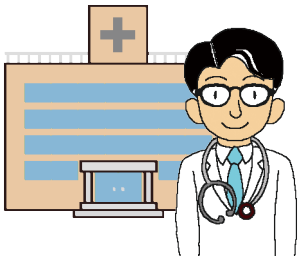
このサイトからチェックできます。
https://www.nihongo-check.bunka.go.jp/



第6章

医療

1 病院・クリニック



日本には病院、クリニックなどがあります。かぜや軽いけがをしたときは、クリニックに行ってください。重い病気やけがのときは病院に行ってください。

通訳がいる病院やクリニックもあるので、**住んでいるまちの役所**（市役所、区役所、町役場、村役場）や**国際交流協会**に相談してみてください。

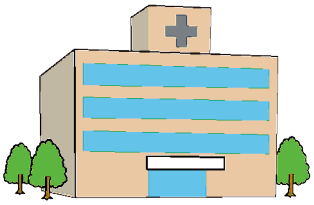
- 日本政府観光局のウェブサイトでは外国語で病院を探すことができます。

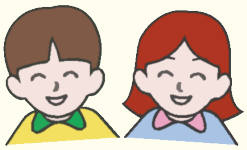
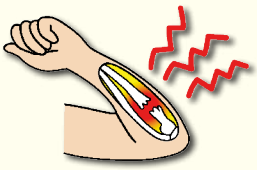
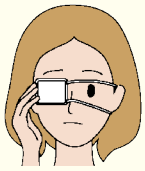
  https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

- 厚生労働省のウェブサイトでも外国語で病院の情報を調べることができます。

  https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/

どんな病院ですか？



内科	体の中の病気（かぜなど）を治します。	
外科	けがを治したり、手術をしたりします。	
小児科	赤ちゃんや子どもの病気を治します。	
整形外科	骨、関節、筋肉などを治します。	
眼科	目の病気を治します。	
歯科	歯を治します。	
産婦人科	女の人がなる病気を治したり、赤ちゃんを産んだりします。	

2 医療保険



けがや病気で病院に行ったときのために、みんなでお金を出します。病院に行ったときに自分で払うお金が少なくなります。残りのお金は保険から出ます。

医療保険には３つの種類があり、どれか１つに入ります。

2-1 健康保険

だれが入りますか？

- １週間に 20 時間以上働いて、毎月の給料が８．８万円以上などの条件に合う人は、会社の健康保険に入ります。健康保険に入ることができるかどうかは、**会社**に確認してください。
- 健康保険に入っている人の家族も、日本に住んでいるなど条件に合う人は、健康保険に入ることができます。家族が健康保険に入ることができるかどうかは、**会社**に確認してください。



どうやって入りますか？

- 働いている本人 …… **会社**が手続をします。本人の手続はありません。
- 働いている人の家族 …会社を通して申し込みます。
- 毎月払う保険料は会社が半分払います。



病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？

- 小学校に入る前（6歳の誕生日後の最初の3月 31 日まで）の子ども……**20%**
- 70 歳より若い人 ……**30%**
- 70 歳から 74 歳の人……**20%**（給料などのお金を多くもらっている人は **30%**）

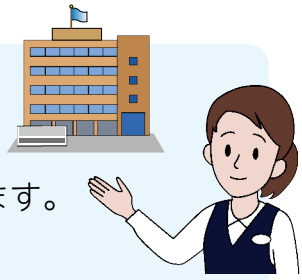
2-2 国民健康保険

だれが入りますか？



- 会社などの健康保険に入っていない人
- 75歳より若い人
- 3か月より長く日本に住んでいる外国人
- 医療滞在のための特定活動など特別な資格を持っている人は入ることができません。
- 国民健康保険に入れるか困ったら、住んでいるまちの役所に相談してください。

どうやって入りますか？



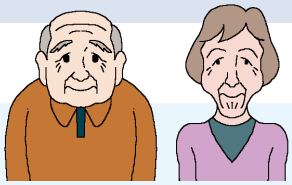
- 自分が**住んでいるまちの役所**で申し込みます。
- 引っ越ししたり、仕事を始めたりしたら、**役所**に連絡します。
- 毎月払う保険料は家族の人数や所得などで違います。
- 特別な理由があって保険料を安くしてほしいときは、**役所**に相談してください。

病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？



- 小学校に入る前（6歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の子ども **20%**
- 70歳より若い人 **30%**
- 70歳から74歳の人 ..... **20%**（給料などのお金を多くもらっている人は **30%**）

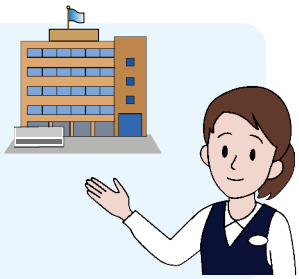
2-3 後期高齢者医療制度



だれが入りますか？

- 75歳以上の人
- 3か月より長く日本に住んでいる外国人（特別な在留資格を持っている外国人などは入ることができません）

どうやって入りますか？



- 自分が**住んでいるまちの役所**で申し込みます。
- 前に入っていた医療保険はやめます。
- 保険料は所得などで違います。

病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？



- 10%です。
- 給料などのお金を多くもらっている人は20%または30%です。

2-4 その他にもらえるお金

他にはどんなときに保険からお金が出ますか？

- 手術をしたり、入院したりして、1か月に病院に払ったお金が高くなったとき、高額療養費をもらうことができます。いくら払ったらもらうことができるかは、所得や年齢で違います。
- 病院に保険証を持って行くのを忘れたときや、外国で病院に行ったときは、自分で全部お金を払います。あとで保険から療養費をもらうことができます。
- 医者に言われてマッサージに行ったときや、けがを治すために必要な物を買ったときなどにも療養費をもらうことができます。

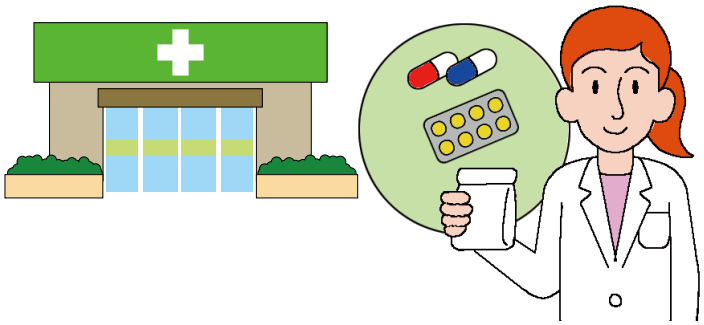
- 子どもが生まれたときは、「出産育児一時金」＜＝赤ちゃんを産むとき、健康保険などからもらうお金＞をもらうことができます。
- 働いていて健康保険に入っている人が、仕事以外の原因で病気やケガになり、働けなくなったときは、「傷病手当金」＜＝仕事以外の原因で病気やケガになって、仕事を休み、給料をもらえないときに、健康保険などから出るお金＞をもらうことができます。妊娠して、子どもを生むために働けないときは、「出産手当金」＜＝赤ちゃんを産むために会社を休み、給料をもらうことができないとき、健康保険などからもらうことができるお金＞をもらうことができます。

3 くすり 薬

薬は薬局やドラッグストアで買うことができます。

薬局やドラッグストアには薬剤師などがいるので、薬についてわからないことがあれば、質問することができます。

SNS などで薬を買うのは危険なのでやめましょう。また、許可をとらずに薬を売ってはいけません。



第7章

年金・福祉

1 年金

- 年金とは、みんなからお金を集めて、

  ① 年をとった人
  ② 病気やけがで体などに障害が出た人
  ③ 年金に入っていた人が亡くなったときの家族

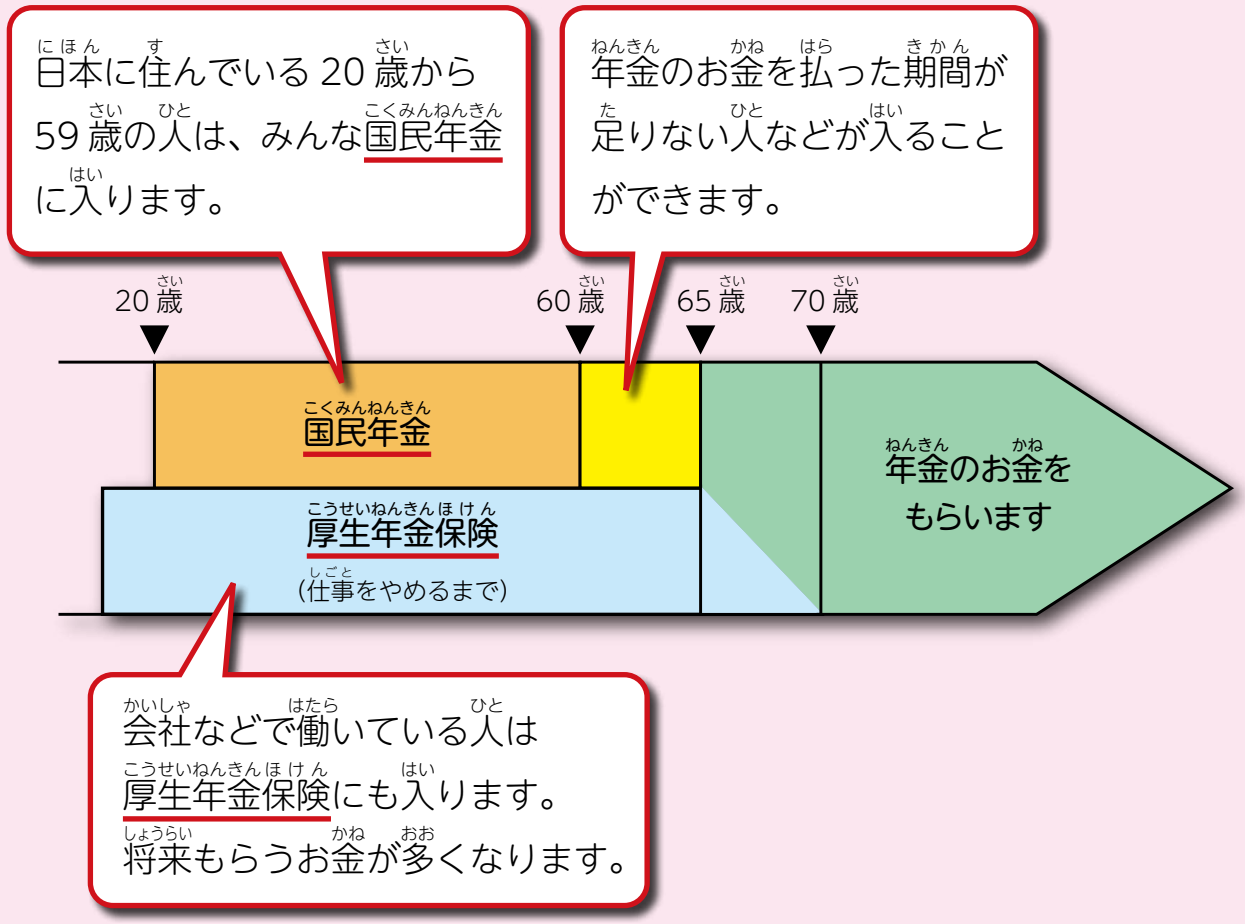
  を助ける制度です。

- **年金に入ってお金を払った人**は、年をとったときや、病気やけがで体などに障害が出たときなどに、生活のためのお金をもらうことができます。年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がお金をもらうこともあります。

- 国の年金は２つあります。国民年金➡P.84と厚生年金保険➡P.88です。



【年をとったときにお金をもらう場合のイメージ】



年金に入った人は**基礎年金番号通知書**をもらいます。

- 通知書には、あなたの基礎年金番号などが書いてあります。
- 年金のお金をもらうときなどに通知書が必要です。
- なくしたときは、**住んでいるまちの役所**（市役所、区役所、町役場、村役場）や**年金事務所**で、もう一度作ることができます。

1-1 国民年金

日本に住んでいる 20 歳から 59 歳の人はみんな国民年金に入ります。
国民年金は、国の年金です。

国民年金に入る人は？

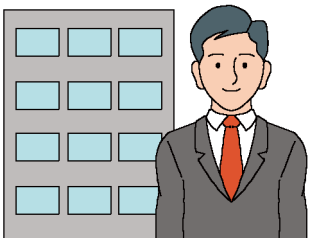
次の❶～❸のグループに分けられます。

❶『第１号被保険者』の人



- 国民年金だけに入っています
- 会社に入らないで自分の店を持っている人、学校に通っている人、働いていない人など
- ❷と❸のグループではない人みんな

❷『第２号被保険者』の人



- 国民年金と厚生年金保険 ➡P.88 に入っています
- 会社や工場、店などで働いている人
  (厚生年金保険に入るかどうかわからない人は会社の人などに聞いてください)

❸『第３号被保険者』の人



- 国民年金だけに入っています
- 自分の夫や妻が厚生年金保険に入っている人
  (❷のグループの人)
- 自分の夫や妻が **65 歳になる前**の人
- 自分の１年の給料などが **130 万円より少ない**人

任意加入被保険者

①～③までのグループに入らない人でも、日本に住んでいる60歳から69歳の人は、国民年金に入ることができることがあります。
入りたい人は、住んでいるまちの役所に行きます。

国民年金の入り方・お金の払い方は？

❶ 第１号被保険者 ➡P.84 ・任意加入被保険者

- **住んでいるまちの役所**に行って、入るために必要な手続をします。
- いくら払うか書いた手紙が家に来ます。**銀行や郵便局、コンビニ**などで払います。



- 払う金額は、2024年4月～2025年3月は、1か月16,980円です。手続をして16,980円に400円を足して払うと、**老齢基礎年金** ➡P.86 を増やすことができます。）

- ６か月のお金、１年のお金、２年のお金を先に全部払う人は、少し安くなります。
- 生活のお金が足りなくて年金のお金を払うことができない人は、払わなくてもいいこともあります。**住んでいるまちの役所、年金事務所**などに相談してください。

❷ 第２号被保険者 ➡P.84

- 入るために必要な手続は、会社などがします。
- 毎月、会社などが年金のお金を払います。
- **払うお金の半分はあなたの給料、半分は会社のお金から出します。**

❸ 第３号被保険者 ➡P.84

- 夫や妻の会社などに連絡します。
- 自分で年金のお金を払う必要はありません。

※　お金を払わないと、もらえる年金のお金が少なくなったり、お金がもらえなくなることもあります。

国民年金でもらうことができるお金は？

次の❶～❺のお金があります。

もらうことができるかどうか、**住んでいるまちの役所**、**年金事務所**などに聞いてください。

❶ 65歳からもらう『老齢基礎年金』

- 年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が、全部で**10年以上**ある人がもらうことができます。
- もらうお金は、何年お金を払ったかなどで決まります。

❷ 体などに障害がある人がもらう『障害基礎年金』

- 国民年金に入っていて、病気やけがで体などに障害が出た人がもらいます。
- その病気やけがを初めて医者にみてもらった日が、65歳になる前だった人がもらうことができます。
- もらうお金は、どんな障害があるか、子どもがいるかどうかなどで決まります。

❸ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう『遺族基礎年金』

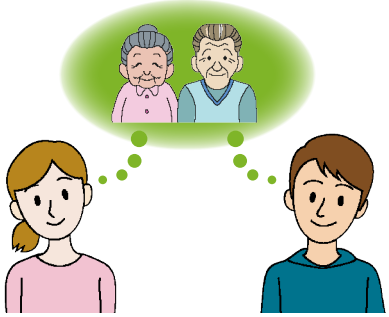
- 亡くなった人の夫か妻か子どもがもらいます。
- 夫か妻は、18歳までの子どもがいる場合か、体などに障害があって20歳になっていない子どもがいる場合、もらうことができます。
- 亡くなった人が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合にもらうことができます。

❹ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう『死亡一時金』

- 亡くなった人が第1号被保険者➡P.84で年金のお金を**36か月以上**払った場合、家族がもらうことができます。
- ❶老齢基礎年金や❷障害基礎年金をもらっていない場合にもらうことができます。
- ❸遺族基礎年金と❹死亡一時金を両方もらうことはできません。

❺ 年金に入っていた夫が亡くなったとき、妻がもらう『寡婦年金』

- 夫が亡くなったとき、**10年以上**結婚が続いていた妻がもらいます。
- 亡くなった夫が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合にもらうことができます。
- 夫が第1号被保険者➡P.84で、年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が、全部で**10年以上**ある場合にもらうことができます。
- 妻は60歳から65歳までもらうことができます。



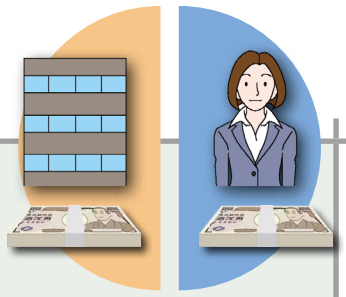
1-2 厚生年金保険

会社や工場、店などで働いている人は厚生年金保険に入ります。厚生年金保険は、国の年金です。

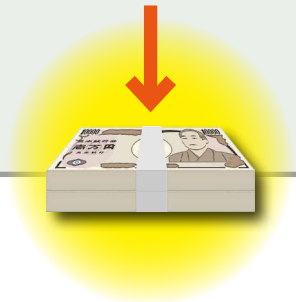
だれが、どうやって入りますか？

- 会社や工場、店などで、決まった時間以上働いていて、70歳になっていない人が入ります。
- ７０歳以上の人も、老齢年金をもらうことができないときは、入ることができる場合もあります。
- 入るときに必要な手続は、会社などがします。

いくら、どうやって払いますか？



- 払うお金は、毎月の給料などがいくらかで決まります。
- 毎月、会社などが払います。**払うお金の半分はあなたの給料、半分は会社のお金から出します。**



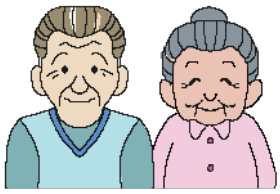
厚生年金保険でもらうことができるお金は？

次の❶～❸のお金があります。

もらうことができるかどうか、**住んでいるまちの役所**、**年金事務所**などに聞いてください。

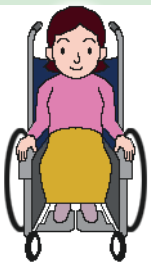
❶ 年をとったときにもらう『老齢厚生年金』

- 老齢基礎年金をもらえる人のうち、厚生年金保険に１か月以上入っている人が **65 歳から**もらうことができます。
- 65 歳より前からもらうことができる場合もあります。
- もらうお金は、厚生年金保険のお金を何年払ったか、いくら払ったかなどで決まります。



❷ 体などに障害がある人がもらう『障害厚生年金』

- 厚生年金保険に入っていて病気やけがで体などに障害が出た人がもらいます。
- もらうお金は、どんな障害があるか、夫や妻がいるかどうかなどで決まります。



❸ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう『遺族厚生年金』



- 厚生年金保険に入ったことがある人が亡くなったとき、夫か妻、子どもがもらいます。
- 夫か妻、子どもがもらわない場合には、亡くなった人の父か母、孫、祖父か祖母がもらうこともできます。



- 夫、父、母、祖父、祖母は 60 歳からもらうことができます。(遺族基礎年金 ➡P.87 をもらうことができる夫は 55 歳から)
- 妻は何歳からでももらうことができます。
- 子どもと孫は 18 歳まで、体などに障害がある子どもと孫は 20 歳になっていない場合、もらうことができます。
- 亡くなった人が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合、もらうことができます。

1-3 脱退一時金（日本から離れるときにもらうことができるお金）

日本の年金をやめて、日本を離れ別の国で生活することにした人は、脱退一時金というお金をもらうことができます。



お金をもらうことができる人は？

次の❶～❼の**全部**が必要です。

❶ 国籍が日本ではない。

❷ 国民年金や厚生年金保険のお金を**6か月以上**払った。

❸ 年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が**全部で10年より少ない。**

❹ 引っ越すときの紙（転出届）➡P.22を**住んでいたまちの役所**に出していて、日本に住所がない。

❺ 自分や会社などが国民年金や厚生年金保険をやめるための手続をすでにした。

❻ 障害基礎年金➡P.86や障害厚生年金➡P.89のお金をもらったことがない。

❼ 日本の住所がなくなった日から**2年以内**。

脱退一時金をもらった人は、日本にいる間に入っていた国民年金や厚生年金保険の記録が全部なくなります。脱退一時金をもらうか、年をとったときに日本の年金をもらうかどうかよく考えてください。

どうやって申し込みますか？

- 日本の住所がなくなった日から**2年以内**に、申し込みの紙『脱退一時金請求書』を**日本年金機構**に送ります。

申し込みの紙、紙を送る住所、このお金についての説明は↓にあります。

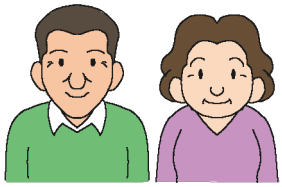
日本年金機構 Japan Pension Service

【日本語】
https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todokesho/sonota-kyufu/20150406.html

【英語】
https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html

2 介護保険（年をとって介護が必要になったときのお金）

介護保険は、**40歳以上**の人からお金を集めて、介護<=年をとったり、特別な病気になったりして、毎日の生活（食べること、お風呂に入ることなど）をすることがむずかしい人を手伝うこと>が必要になった人を助ける制度です。



介護保険に入ってお金を払った人は、介護が必要になったとき、サービスを利用することができます。

だれが、どうやって入りますか？

- **3か月より長く日本に住む**人で、医療保険 ➡P.78 に入っている人は、**40歳以上**になったら、介護保険に入ります。入るために必要な手続は、会社などがします。
- **3か月より長く日本に住む**人が **65歳以上になったら、みんな**介護保険に入ります。入るために必要な手続はありません。

いくら、どうやって払いますか？

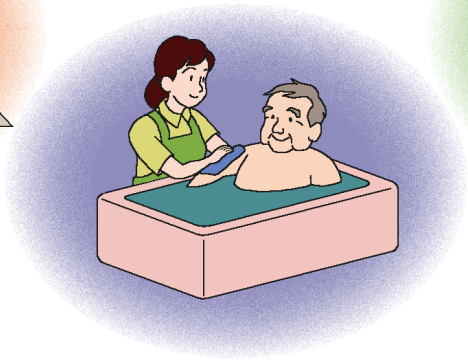
- 払うお金は、前の年にもらった給料などで決まります。
- 40歳から64歳の人は、医療保険 ➡P.78 のお金と一緒に払います。
  詳しくは、↓を見てください。
  https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10548.html
- 65歳以上の人は、あなたがもらう年金 ➡P.82 のお金から介護保険のお金を引きます。

（年金でもらうお金）－（介護保険で払うお金）＝あなたがもらうお金

サービスの利用のしかたは？

1. 介護が必要だと思ったら、まず**住んでいるまちの役所**に行って、どのくらい介護が必要か調べてもらいます。
2. そのあと、どんな介護サービスを利用するかを専門の人（ケアマネジャーなど）に相談します。
3. サービスが決まったら、利用を始めます。

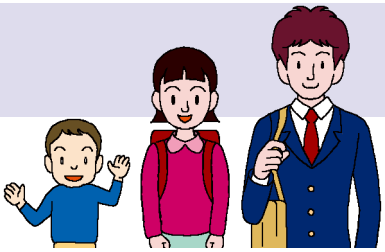






3 児童福祉（子どものためのお金）

3-1 児童手当

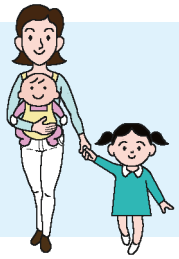


児童手当とは、**子どもが 15 歳になって中学校を卒業するまで**、日本で子どもを育てている人がもらうことができるお金です。➡児童手当 P.57 を読んでください。

3-2 児童扶養手当

離婚などが理由で、**1 人で、次の子どもを育てている**人がもらうことができるお金です。

- **18 歳まで**の子ども（18 歳になった子どもの分は、次の 3 月 31 日までもらうことができます）
- **障害がある 20 歳になるまで**の子ども



1 か月にもらうお金

（2024 年 11 月～ 2025 年 3 月）

① 子どもが 1 人	10,740 円から 45,500 円
② 子どもが 2 人以上	①のお金 ＋ 子ども 1 人 5,380 円から 10,750 円

- もらうお金は、前の年にもらった給料などで決まります。
- 給料などが決まった金額より多い人は、もらうことができません。

どうやってもらいますか？



- **住んでいるまちの役所**に申し込みます。

3-3 特別児童扶養手当

障害がある子どもを育てている人が、**子どもが 20 歳になるまで**もらうことができるお金です。

1 か月にもらうお金

（2024 年 4 月～ 2025 年 3 月）

特に重い障害がある子ども	子ども 1 人　55,350 円
重い障害がある子ども	子ども 1 人　36,860 円

- 給料などが決まった金額より多い人は、もらうことができません。

どうやってもらいますか？



- **住んでいるまちの役所**に申し込みます。

3-4 障害児福祉手当

特に重い障害があって、食事や風呂など生活の手伝いをしてもらう必要がある子どもが、**20 歳になるまで**もらうことができるお金です。

1 か月にもらうお金

15,690 円　（2024 年 4 月～ 2025 年 3 月）

- 給料などが決まった金額より多い人は、もらうことができません。

どうやってもらいますか？

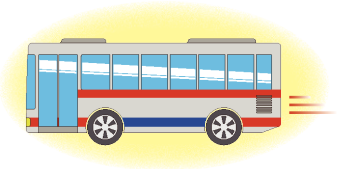


- **住んでいるまちの役所**に申し込みます。

4 障害福祉（障害がある大人や子どものためのサービス）

サービスを利用するときに手帳を見せます

- 障害がある人は**住んでいるまちの役所**で手帳をもらいます。
- 手帳がある人は、払う税金が少なくなったり、バスや電車、タクシーなどの料金が安くなったりします。



もらう手帳の名前

体に障害がある人……『身体障害者手帳』
知能に障害がある人……『療育手帳』
心に障害があって、毎日の生活が難しい人…『精神障害者保健福祉手帳』

詳しくは、↓を見てください。相談したいときは、**住んでいるまちの役所**に聞いてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/techou.html



その他のサービスは？

- 生活や勉強、仕事などがしやすくなるように、食事や風呂などの手伝いや体を動かす練習など、いろいろなサービスがあります。
- **住んでいるまちの役所**に聞いてください。

5 生活保護（生活のお金が足りないとき）

収入が少なく貯金などがなくて、生活のお金が足りない家族は必要なお金をもらうことができます。**住んでいるまちの役所**に聞いてください。

どんなお金をもらうことができますか？

- 毎日の生活に必要なお金（食べ物、服、電気や水道、ガスなど）
- 住んでいるアパートなどの家賃
- 子どもが小学校と中学校で勉強するためのお金
- 病気やけがのとき、病院に払うお金
- 年をとった人が介護サービスを利用するためのお金
- 子どもを生むためのお金
- 仕事をするときに必要なことを勉強するためのお金
- 家族が亡くなったとき、お葬式をするためのお金



6 生活困窮者自立支援制度（生活に困ったときの相談）



お金や仕事、住むところなど生活のことで困っている人は**住んでいるまちの役所**に相談してください。どうすれば安心して生活できるか、一緒に考えます。



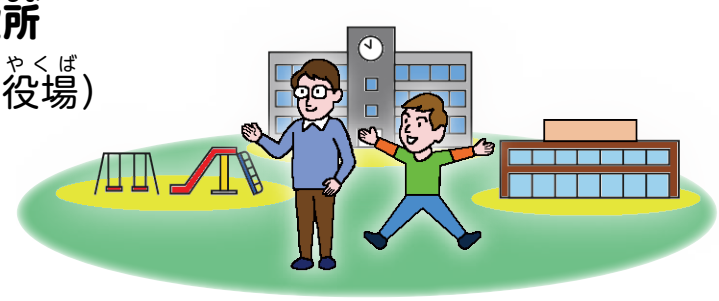
第8章

税金（国や市などに払うお金）

日本で働いた人、住んでいる人、買い物をした人などは、国や県、市、区などに『税金』というお金を払います。国などは集まった税金をみなさんの生活のために使います。

税金についてわからないときは、**税務署**<＝税金の仕事をする役所>や**住んでいるまちの役所**（市役所、区役所、町役場、村役場）に相談してください。

➡P.108



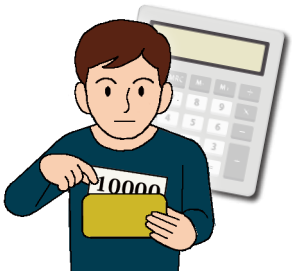
1 所得税（国に払う税金）

だれが、いくら払いますか？



- 給料など、自分に入ったお金がある人。
- いくら払うかは、1月1日から12月31日までの1年にもらった給料などで決まります。
- **外国で働いたときの給料がある人は税務署などに相談してください。**

いつ、どうやって払いますか？



払い方❶

毎月、会社などが払います。（この払い方を源泉徴収と言います）

- **あなたの給料から税金を引いて払います。**

（給料）－（税金）＝あなたが会社などからもらうお金

- その年に払った税金が多すぎたり少なすぎたりしないか、12月に計算します（これを年末調整と言います）。
  多すぎた場合はその税金を 12 月の給料に足して返します。
- いくら払ったかは、会社から毎月もらう『給与明細』＜＝会社があなたの毎月の給料や、源泉徴収した所得税などを書いた紙＞や、会社から次の年の１月 31 日までにもらう『給与所得の源泉徴収票』＜＝会社があなたの１年間の給料や、源泉徴収した所得税などを書いた紙＞に書いてあります。

次の人は「払い方❷」も読んでください。

- **２つ以上の会社などで働いたりして、年末調整をしていない人**
- **給料の他に 20 万円以上もらった人**



払い方②

会社などの源泉徴収や年末調整 ➡P.101 をしていない人は自分で書類を出します。

（これを確定申告と言います）

- **働いた年の次の年の2月16日から3月15日の間に、住んでいるまち**（市、区、町、村）**の税務署**に書類を出します。
- **コンビニ、銀行、郵便局、インターネットなど**で払います。

国へ帰る人は、日本を出る前に確定申告をします。
税務署に相談してください。



所得税が少なくなる人は？

次の人は、税金が少なくなることがあります。
年末調整 ➡P.101 や確定申告のとき、会社や税務署などに知らせます。

- 家族の中に、給料が少ない妻や夫、16歳以上の子ども、年をとった父や母などがいる人
- 自分や家族の健康保険 ➡P.78 、国民年金 ➡P.84 、厚生年金保険 ➡P.88 などのお金を払った人
- いろいろな保険（生命保険、介護医療保険など）のお金を払った人
- 自分や家族の病気やけがで、12月31日までの1年に10万円以上払った人

日本と『租税条約』という約束をしている国の人も、税金が少なくなることがあります。会社などに相談してください。

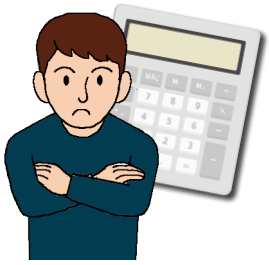
2 住民税（県や市、区などに払う税金）

だれが、いくら払いますか？



- **1月1日に日本に住所があって、働いている人**
- いくら払うかは、前の年の1月1日から12月31日にもらった給料などで決まります。

いつ、どうやって払いますか？



払い方❶

毎月、会社などが払います。（この払い方を特別徴収と言います）

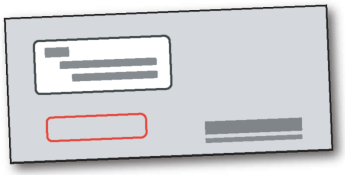
- **あなたの給料から税金を引いて払います。**

（給料）－（税金）＝あなたが会社などからもらうお金

- いくら払ったかは、会社から毎月もらう給与明細という紙に書いてあります。

払い方②

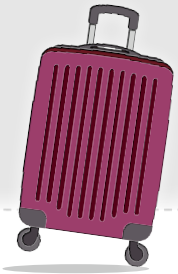
会社などの特別徴収 ➡P.103 をしていない人は自分で払います。



- いくら払うか書いてある手紙が６月に住んでいるまちからあなたの家に来ます。
- **住んでいるまちの役所、コンビニ、郵便局など**にその手紙を持って行って、払います。
- いつまでに払うかは、手紙に書いてあります。

国へ帰る人は、次のどちらかで払います。

- 会社などの特別徴収 ➡P.103 で、**帰る前に全部**払います。
- あなたの代わりに払う人を決めて、**帰る前に住んでいるまちの役所**に知らせます。

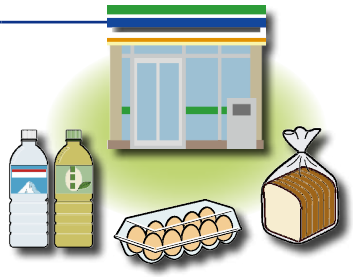
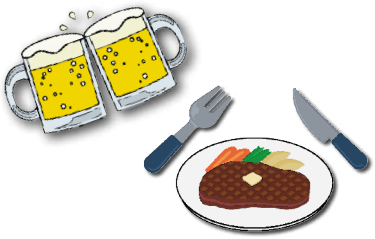


3 消費税

物を買ったときやサービスを受けたとき、そのお金と一緒に８％か 10％の税金を払います。

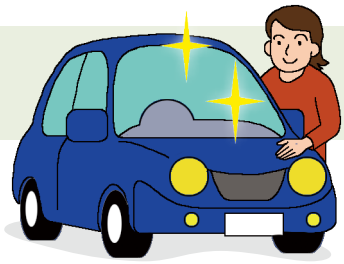


払う消費税の割合

スーパーなどの店で買う食べ物や飲み物（お酒以外）	8％ 
スーパーなどで買うお酒、レストランで食べたり飲んだりする物	10％ 
それ以外の物やサービス	10％ 

4 車を持っている人が払う税金

4-1 自動車税／軽自動車税



1 自動車税／軽自動車税環境性能割

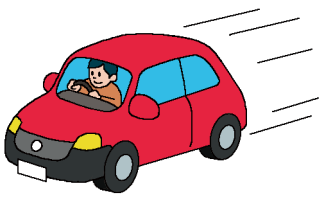
- 車を買ったとき、車のお金と一緒に店で払うことが多いです。
- いくら払うかは、買った車の種類などで決まります。

2 自動車税／軽自動車税種別割

- 毎年４月１日に自分の車を持っている人が払います。
- 排気量が 660 ｃｃより多い車は『自動車税種別割』、660 ｃｃ以下の車は『軽自動車税種別割』を払います。
- いくら払うか書いてある手紙が、４月から５月ごろに、住んでいるまちや都道府県などからあなたに届きます。
- **コンビニや銀行、郵便局など**で（手紙に書いてある日までに）払います。
- いくら払うかは、車の種類などで決まります。

4-2 自動車重量税

- 車が安全に運転できるかどうか調べる『車検』 ➡P.121 などをするときに払います。
- いくら払うかは、車の重さなどで決まります。



5 固定資産税

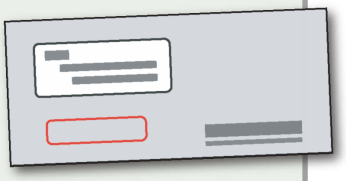


だれが払いますか？

- **毎年1月1日に次のものを持っている人**
  - 土地
  - 家屋<＝家やアパート、マンション、ビル、店などの建物>
  - 償却資産<＝機械、道具、車、船、ヘリコプターなど仕事に使う物>
- 償却資産を持っている人は、**1月31日までに住んでいるまちの役所**に知らせます。

いつ、どうやって払いますか？

- いくら払うか書いてある手紙が、4月から6月ごろ、**住んでいるまちの役所**からあなたに届きます。
- **銀行や郵便局、コンビニ**などで払います。
- いつまでに払うかは、手紙に書いてあります。



税金についてわからないとき



- **税務署**、**住んでいるまちの役所**などに聞いてください。
- 国税庁（National Tax Agency Japan）

  https://www.nta.go.jp/english/index.htm

- タックスアンサー（Tax Answer）

  https://www.nta.go.jp/english/taxes/index.htm

- 外国人の住民税のことが書いてあるウェブサイトです。

  https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_zeisei/czaisei/czaisei_seido/individual-inhabitant-tax.html

- 電話

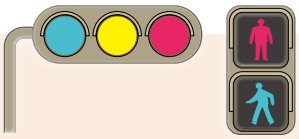
東京国税局電話相談センター	03-3821-9070
大阪国税局電話相談センター	06-4965-8298
名古屋国税局電話相談センター	052-971-2059

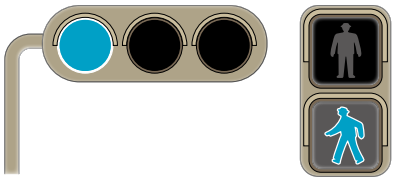
第9章

交通

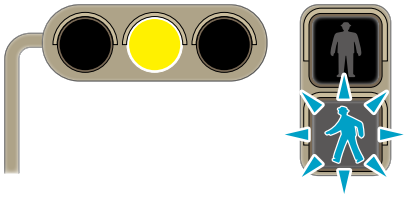
1 交通ルール

1-1 信号の色の意味

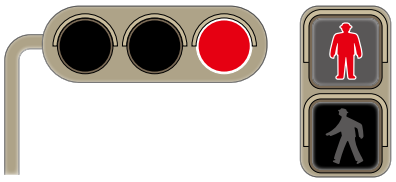




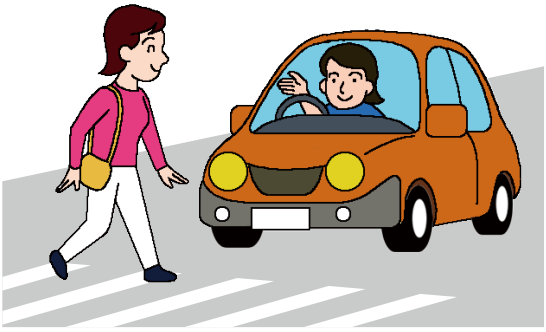
青色 ： 進むことができます。



黄色／青色がついたり消えたりする。
： 車は止まります。
人は渡り始めてはいけません。

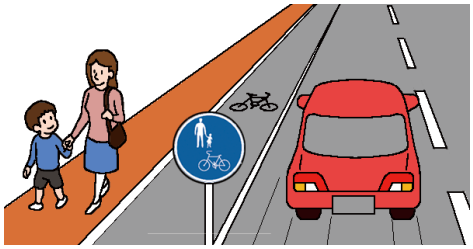


赤色 ： 止まります。

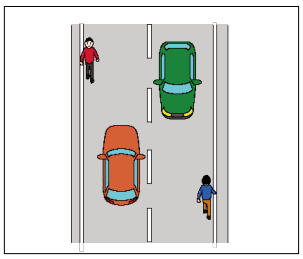


1-2 道を歩きます

- 歩道<＝人が歩くための道>を歩きます。
- 歩道がない所では、**道の右側**を歩きます。



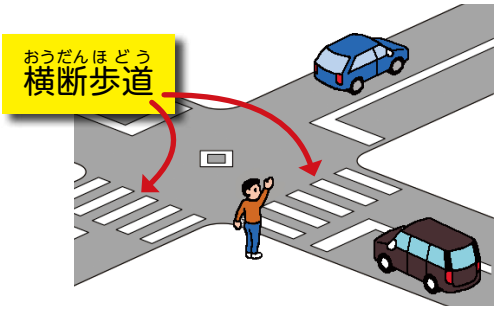




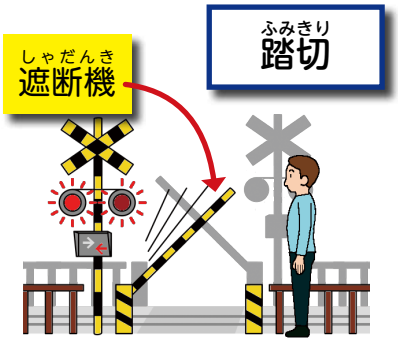
- 道を渡るときは、信号がある所や**横断歩道**などを渡ります。
- このマーク→ 



がある所を渡ってはいけません。
- **横断歩道**では、手をあげたり、車やオートバイを運転している人を見たりして、横断歩道を渡ることを伝えます。それから、道が安全かどうかを確かめてから渡ります。



- 道を渡っているときも、車やオートバイが来ないかよく見ます。
- **踏切**では、警報器の音がしているときや、**遮断機**が下り始めたときは渡ってはいけません。



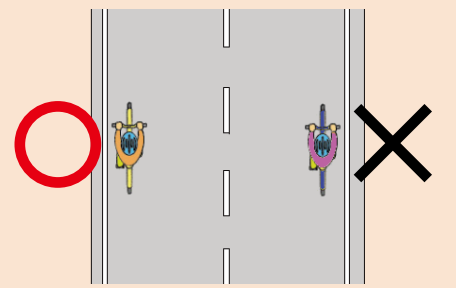
- 夜、歩くときは、白や黄色など明るい色の服を着たり、車のライトが当たると光る物を服や靴、かばんに付けたりして、車を運転する人からよく見えるようにします。



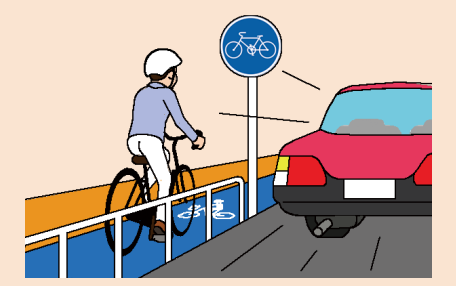
1-3 自転車に乗ります

- **自転車は法律では車と同じです。**

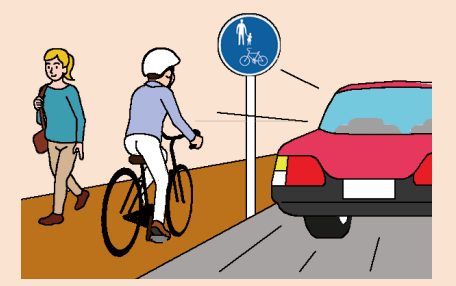
自転車が走ってもいい所



車が走る道の一番左



このマーク→  がある道
(自転車だけの道)



このマーク→  がある道
(人と自転車の道)

- この絵のように、車が走る道に近い所を走ります。
- すぐに止まることができるようにゆっくり走ります。
- 歩いている人のじゃまにならないように、自転車を降りたり、止まったりします。

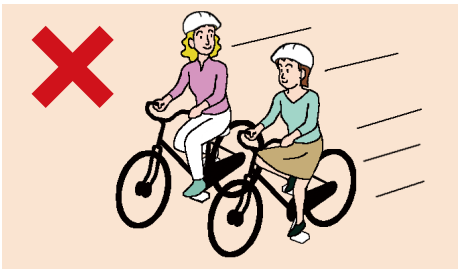
自転車に乗るときのルール



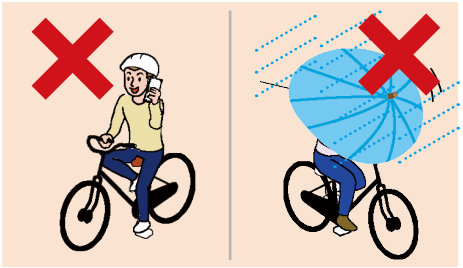
お酒を飲んだとき、自転車に乗ってはいけません。



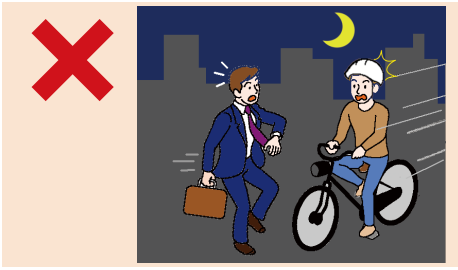
1台の自転車に2人で乗ってはいけません。



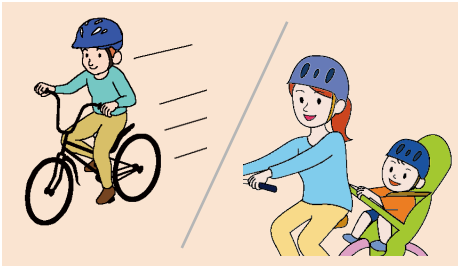
他の自転車の横に並んで走ってはいけません。



傘をさしたり、携帯電話（スマートフォン）を使ったりしながら運転してはいけません。

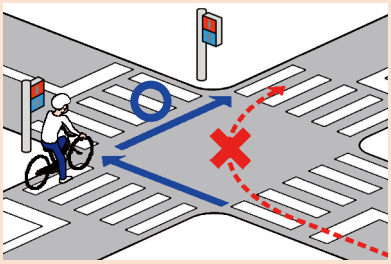


夜など、暗いときはライトをつけなければなりません。



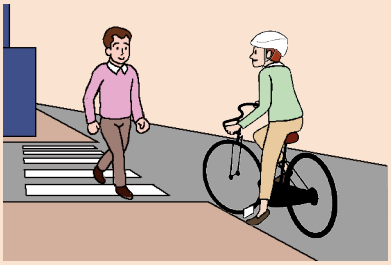
自転車に子どもを乗せるときは、乗車用ヘルメットをかぶせましょう。大人も、自転車を運転するときは、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。

交差点を通るとき

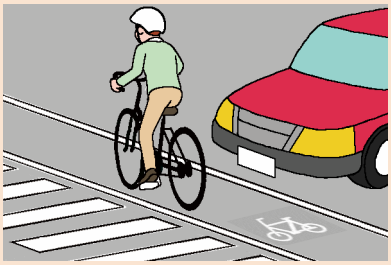


右に曲がるとき、この絵の青い線のように進みます。

赤い線のように斜めに進んではいけません。

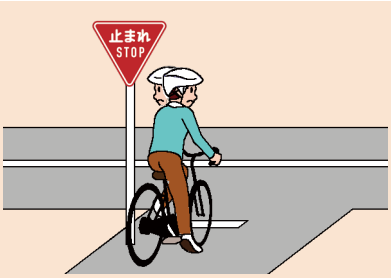


左に曲がるとき、歩いている人がいたら、止まります。



交差点やその近くの道に、自転車の絵

→  がかいてあったら、そこを通ります。



このマーク→ 

がある所では、一度止まらなければなりません。安全かどうか、周りをよく見てから進みます。

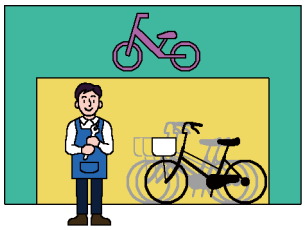
自転車の保険

- あなたが自転車で事故を起こしたときのために、保険に入りましょう。あなたがけがをしたときや、他の人にけがをさせてしまったときなどに、保険の会社からお金が出ます。



- 多くの県や市では、保険に入らなければなりません。自転車の店などで聞いてください。





詳しくは、↓を見てください。
https://www.mlit.go.jp/road/bicycleuse/promotion/index.html

1-4 特定小型原動機付自転車に当てはまる電動キックボードなどを運転するとき

運転するとき

- 運転免許はなくてもいいですが、16歳未満の人は、運転することができません。
- 大きさや構造が基準にあっていないと、運転免許が必要になります。
- 道の左側を走ります。
- 二人乗りはできません。
- 運転しているときは、傘や携帯電話（スマートフォン）を使ってはいけません。
- 乗車用ヘルメットをかぶりましょう。



お酒を飲んだとき

- **運転してはいけません。**
- **お酒を飲んだ人に特定小型原動機付自転車を貸してはいけません。**

特定小型原動機付自転車のことが書いてあるウェブサイト

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html

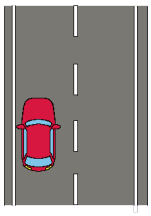
1-5 車やオートバイを運転します



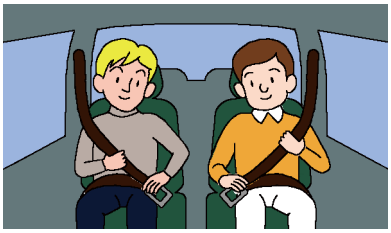
日本の運転免許証

運転するとき

- 運転免許が必要です。
- **運転免許証を持っていないとき（家に忘れたときなど）は、運転してはいけません。**
- **道の左側**を走ります。歩いている人や自転車の近くでは、ゆっくり走ります。



- 運転する人も、一緒に乗る人も、みんな**シートベルト**をしなければなりません。



- 車やオートバイを運転しているとき、携帯電話（スマートフォン）を使ってはいけません。



- オートバイを運転するときは、乗車用ヘルメットをかぶらなければなりません。

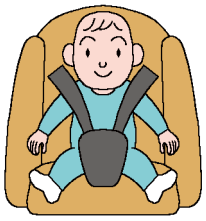
お酒を飲んだとき



- **運転してはいけません。**
- **お酒を飲んだ人に車やオートバイを貸したり、運転をお願いしたりしてはいけません。**
- **これから運転する人に「お酒をどうぞ」と勧めてはいけません。**

子どもを乗せるとき

- ５歳までの子どもを車に乗せるとき、
  『チャイルドシート』を使わなければなりません。



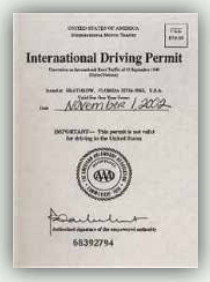
交通ルールのことが書いてあるウェブサイト（英語）
https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html

2 車やオートバイの運転免許

日本で車を運転できる人は？

次の❶か❷か❸を持っている人です。❷と❸の運転免許証で運転できるのは、**長くて１年**です。





❶ 日本の運転免許証

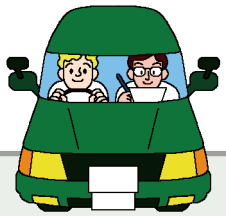
❷ 国際運転免許証

- 『ジュネーブ条約』という約束で決められた国際運転免許証だけです。

❸ 自分の国や地域の運転免許証と、それを大使館などで日本語にした書類

（スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ、台湾）

日本の運転免許を取りたい人は？



次の❶か❷をします。

❶ 日本の試験を受けます。

どこで：**住んでいる都道府県にある『運転免許センター』**など

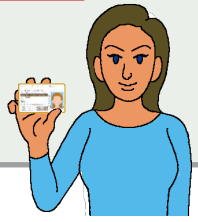
どんな試験：運転の技術や交通ルールの試験、目や耳などの検査

- 試験の前に『自動車教習所』という学校に通う人が多いです。

❷ 自分の国の運転免許から日本の運転免許に替えます。

どこで：**住んでいる都道府県にある『運転免許センター』**など

- 自分の国で運転免許を取った日から３か月以上、自分の国にいた人だけ申し込むことができます。



運転免許証を新しくします

- 運転免許証には、いつまで運転できるか書いてあります。



日本の運転免許証

- この日になる前に、運転免許証に書いてある住所にはがきが来ます。
- はがきに書いてある**警察署**か**運転免許センター**などに行って、運転免許証を新しくします。
- 持って行く物は、はがきに書いてあります。

住所や名前が変わったとき

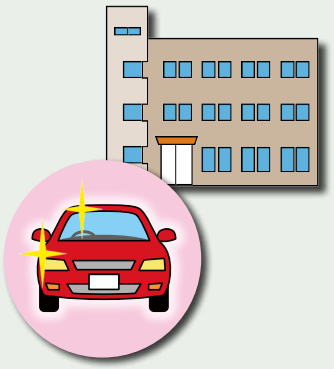
- **警察署**に行って、運転免許証に新しい住所などを書いてもらいます。
- 持って行く物は**警察**に聞いてください。

3 車やオートバイを持っている人がすること



自分の車を登録します

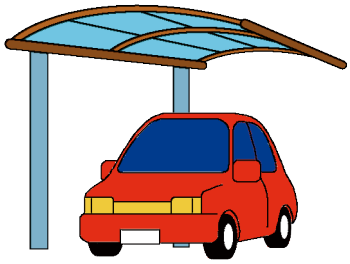
- 車を買ったときや、もらったときなどは、**住んでいる所にある『運輸支局』**や**『検査登録事務所』**に知らせて、車を登録しなければなりません。
- 登録していない車を運転してはいけません。



全国の運輸支局

https://www.jidoushatouroku-portal.mlit.go.jp/jidousha/kensatoroku/list/index.html

車を置く場所

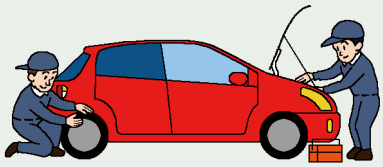


- 車を買ったときや引っ越したときは、場所によっては、車を置く場所（駐車場など）を警察に知らせなければなりません。わからないときは**警察**に聞いてください。

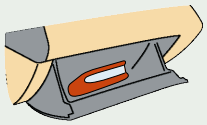
車が安全かどうか調べます

- １年か２年に１度、車の安全や、空気を汚しにくい車かどうかなどを調べる『**車検**』をしなければなりません。
- ↓このような看板がある工場などで車検をしてもらいます。

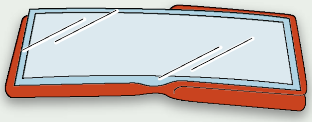




- 車検が終わったら『車検証』という書類をもらいます。

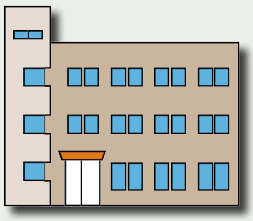


- 運転するときは、車検証をいつも車やオートバイに入れていなければなりません。

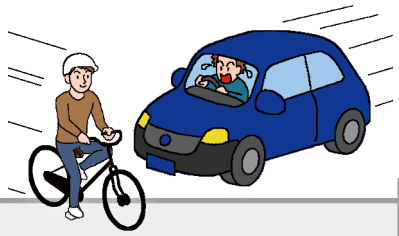


引っ越したときなど

- 次のときは、**住んでいる所にある運輸支局**や**検査登録事務所**に知らせます。
  - 車を持っている人が引っ越したり、名前などが変わったとき
  - 車を使っている人が引っ越したり、名前などが変わったとき
  - 車を持っている人が変わるとき
  - 車を使わなくなったとき
  - 車を外国に持って行くとき



車の保険



- 事故があったときのために『自賠責保険』＜＝車やオートバイ、電動キックボード、モペット等を運転する人からお金を集めて、事故にあった人を助ける制度＞に入らなければなりません。
- **自賠責保険に入っていない車やオートバイ、電動キックボード、モペット等を運転してはいけません。**
- 自賠責保険に入ると『自賠責保険証』という書類がもらえます。
- 運転するときは、『自賠責保険証』をいつも車やオートバイ等に入れていなければなりません。
- 事故で他の人にけがをさせてしまったときや、その人が亡くなってしまったとき、保険の会社からお金が出ます。
- 車やオートバイ等の店、コンビニなどで自賠責保険に入ることができます。



- 事故で車が壊れたときなどにお金が出る『任意保険』にも入ったほうがいいです。
- 車の事故で重い障害が残ったときは、ナスバ（National Agency for Automotive Safety & Victims' Aid）から支援を受けることができる場合があります。ナスバに相談してください。

自賠責保険のことが書いてあるウェブサイト

https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseki/about/overview/index.html

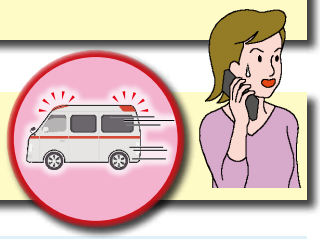
ナスバのことが書いてあるウェブサイト

https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseki/nini_nasva/index.html

4 交通事故のとき

1. まず、車や自転車を安全な所に止めます。

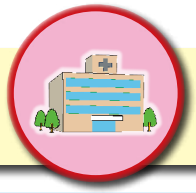
2. それから、**救急**や**警察**に電話をかけます。



- けがをした人がいるときは **119** に電話をかけて、救急車を呼びます。
- けがをした人がいるときも、いないときも **110** に電話をかけて、警察の人が来るまで待たなければなりません。(→ 電話のかけ方は ➡ P.124, 125 を読んでください。)



3. 病院へ行きます。



- 事故のときに大丈夫だと思っても、本当はけがをしているかもしれません。病院へ行ったほうがいいです。

4. 『交通事故証明書』という書類をもらいます。

- 保険のお金をもらうときなどにこの書類が必要です。
- 『**自動車安全運転センター**』に申し込むことができます。

自動車安全運転センター

https://www.jsdc.or.jp/center/tabid/106/Default.aspx

第10章

緊急（急な病気や事故）・災害（台風や地震）

1 緊急（急な病気や事故）

1-1 病気やけがのとき、火事のとき、119に電話をかける



急な病気やけがのときは？

- 「**救急です**」と言います。
- 救急車<＝急な病気の人やけがをした人を病院に運ぶ車>に、来てもらいたい場所を言います。
- どこが痛いか言います。
- あなたの名前、電話番号を言います。



救急車の呼び方

https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html

火事のときは？

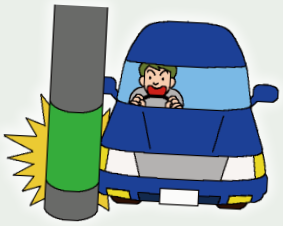


- 「**火事です**」と言います。
- 火事の場所を言います。
- あなたの名前、電話番号を言います。

1-2 事件や事故のとき、110に電話をかける

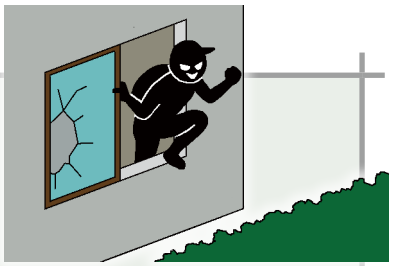
事故のときは？





- 「**事故です**」と言います。
- いつ、どこで、何があったかを言います。
- あなたの名前、電話番号などを言います。
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。
  男の人か女の人か、何歳ぐらいか、どんなけがか、言います。

どろぼうなどのときは？



- 「**事件です**」と言います。
- いつ、どこで、何があったかを言います。
- あなたの名前、電話番号などを言います。
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。
  男の人か女の人か、何歳ぐらいか、どんなけがか、言います。

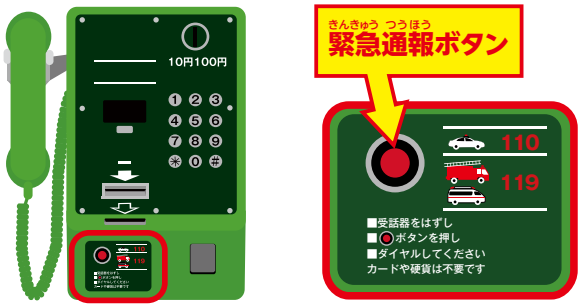
次のようなときに、公衆電話から無料で電話をかけることができます。

- 事件や事故のとき……110（警察）
- 海での事件や事故のとき……118（海上保安）
- 病気やけが、火事のとき……119（消防）

緊急通報ボタン（赤いボタン）があるとき

受話器を上げて、緊急通報ボタンを押した後、110 などを押します。

◆緊急通報ボタンあり電話機



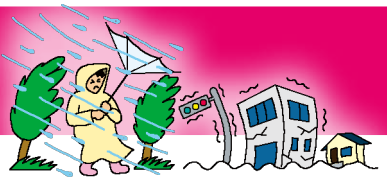
緊急通報ボタンがないとき

受話器を上げて、そのまま 110 などを押します。

◆緊急通報ボタンなし電話機



2 災害（台風や地震）

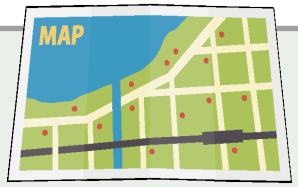


危険なときでも、けがをしたり困ったりしないようにします。

2-1 安全のために準備する



- ３日から１週間ぐらいの食べ物や水、電池、懐中電灯を準備します。
- 非常持ち出し袋<＝逃げるときに持って行く物を入れる袋>を準備します。
- どこが危険な場所か、どこに逃げたらいいか『ハザードマップ』で調べます。



ハザードマップは、災害が起こる危険がある場所や逃げる場所が書いてある地図です。家から逃げる場所まで行くときの安全な道を、確認しておくことが大切です。

https://disaportal.gsi.go.jp/

- **住んでいるまち**（市、区、町、村）で『防災訓練・避難訓練』に参加します。災害が起きたときのために、安全に逃げる練習や、火を消す練習をします。安全や危険について勉強できます。



- 家の近くに住んでいる人に、**「もし地震などがあったときは、いろいろ教えてください」**と言って、お願いしておきます。

2-2 情報を調べる



『Safety tips』

災害<＝地震や大雨など>の情報がわかるスマートフォンのアプリです。

- 無料で使えます。
- 災害がいつ来るか分かります。
- 災害のとき、どのようにすればいいか分かります。
- 熱中症<＝あついときに外に出て、体調が悪くなること>の情報も見ることができます。

Android

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android

iPhone

https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

- 地震や大雨の情報を見ることができます。

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

2-3 安全な場所に逃げる



- 安全な場所がわからないとき、日本人に

「どこに逃げたらいいですか」と質問します。

- いつ逃げたらいいかわからないとき、日本人に**「逃げるとき、教えてください」**と言います。
- 両方の手を使うことができるように、リュックサックなどで必要な物を持って行きます。
- ガスやストーブの火を消して逃げます。

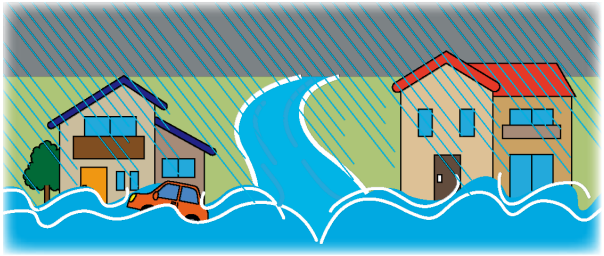
2-4　いろいろな災害のときⅠ

1 台風・大雨



- 台風が来たら、強い風が吹いて危ないですから、外には出ません。
- 波が高くなったり川の水が増えて危ないですから、海や川の近くに行きません。
- 土や砂が崩れたら危ないですから、山やがけの近くに行きません。
- 洪水<=川の水が増えてあふれること>や土砂災害<=山やがけの土が崩れること>が起こることがあります。どこが危険か、どこへどうやって逃げたらいいかをハザードマップ➡P.127で調べます。洪水や土砂災害が起こる危険がある場所にいる場合は、安全な場所に逃げます。

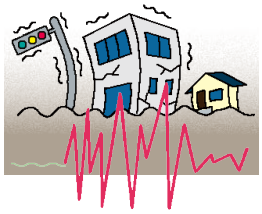
洪水（川の水が増えてあふれる）



土砂災害（山やがけが崩れる）



2 地震



地震が来る前



- 部屋にある棚やたんすが倒れないようにして、部屋の中を安全にします。

地震が起こったとき

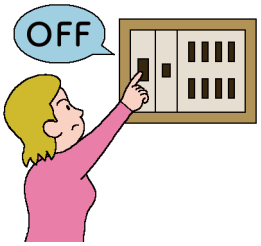
▼ 家や建物の中にいるとき



- テーブルの下に入ります。上から物が落ちてきたり、棚が倒れたりして危ないです。
- 揺れが止まったら、ガスやストーブの火を消します。
- 地震でストーブが倒れて部屋の中で火事になったとき、もし自分で火を消すことができたら、消します。



- 外に逃げる前に、ブレーカーのスイッチを『切（OFF)』にして電気を切ります。地震で電気が止まって、また電気が流れたときに、ストーブなどが自動でついて火事になることがあります。



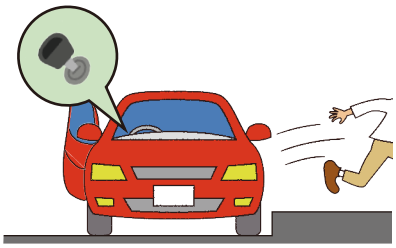
▼ 外にいるとき

- かばんなどを頭の上に乗せて、物が落ちてきたときにけがをしないようにして、安全な場所に逃げます。ビルの近くは、割れたガラスや壁や看板が落ちてくるかもしれません。
- 地震のとき、電車やバスが止まることがあります。急いで帰らないで、安全な場所でしばらく待ちます。たくさんの人が同じ時間に帰るので、駅や道がこんで危ないです。



車を運転しているとき

- ゆっくり道の左側に車を止めて、エンジンを止めます。
- ドアにかぎをかけないで、車にかぎをつけたままにして、外に逃げます。



海や川の近くにいるとき

- 海で大きな地震があったら、津波が来るかもしれません。海や川から遠くに離れて、高い場所に行きます。
- テレビやインターネット、**Safety tips** ➡P.128 で、津波 ➡P.132 の情報を調べます。わからないときは、日本人に**「津波は大丈夫ですか」**と質問します。

逃げるとき



- 安全な場所がわからないときは、日本人に**「どこに逃げたらいいですか」**と質問します。
- がけの近くに行きません。がけが崩れるかもしれません。
- 津波の危険があるときは、海や川から遠くに離れて高い場所に逃げます。

地震のあと

- 火はつけません。ガス管が壊れて、部屋の中にガスが漏れているかもしれません。
- 風呂などに水をたくさん入れてためます。水道管が壊れて、水が出なくなることがあります。

3 津波

海で大きな地震があったとき、津波が来ることがあります。

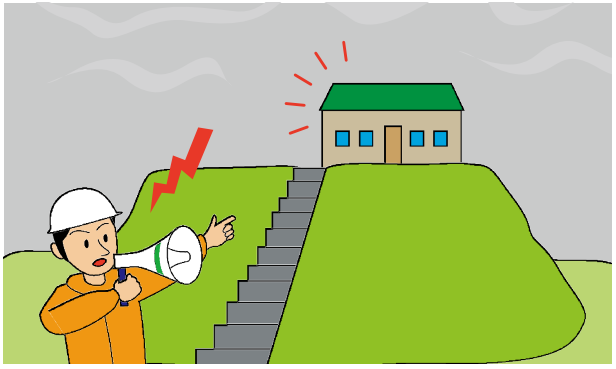


海の近くに住んでいる人は、ハザードマップ ➡P.127 で安全な場所をチェックして、津波の情報の調べ方を練習しておきます。

海で大きな地震があったとき



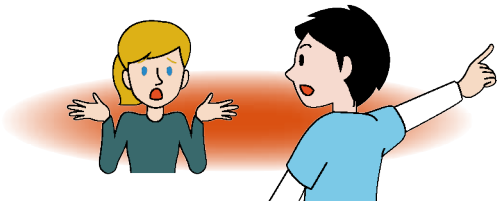
- 海で大きな地震があったとき、すぐ海や川から遠くに離れて、高い場所に行きます。
- テレビやインターネットで津波の情報を調べます ➡P.128。
- わからないときは、日本人に**「津波は大丈夫ですか」**と質問します。
- 津波の危険を知らせる『注意報』『警報』が出たら、**すぐ高い場所に逃げます。**



津波の危険を知らせる『注意報』『警報』が出たとき

▼ すぐ高い場所に逃げる

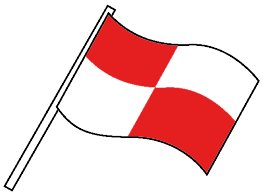
- 津波はとても大きな力があって、速いですから、津波が見えてから逃げても間に合いません。**すぐ逃げます。**
- **海や川から遠くの高い場所**にすぐ逃げます。
- わからないときは、**「どこに逃げたらいいですか」**と日本人に質問します。



▼ 津波は１回だけではない

- 津波は何回も来ます。津波が終わったように見えても、海や川の近くには絶対に行きません。
『注意報』『警報』が出ている間は、安全な場所にいます。

津波フラッグとは？



- 津波の『注意報』『警報』が出たことをお知らせする、赤と白の色の旗です。
海水浴場<=海で泳いだり、遊んだりできる所>などで使っています。

● 津波フラッグのことを詳しく知りたいときは、↓を見てください。

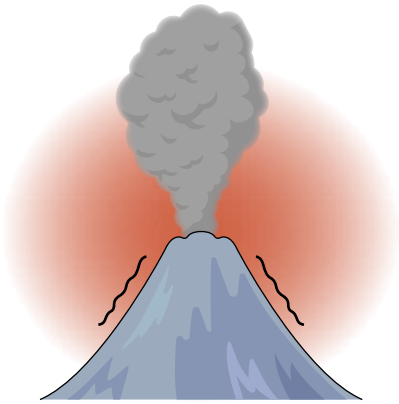
「津波フラッグ」について（日本語）

https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/tsunami_bosai/tsunami_bosai_p2.html

「津波フラッグ」について（英語）

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html

4 火山噴火



山に登る前

- Safety tips ➡P.128 で噴火の危険を知らせる噴火警報が出ているかどうか調べます。
- 『登山届』を書きます。名前や住所、山に登る予定などを書きます。事故のとき、役に立ちます。
  わからないときは、**「登山届を書きたいです。教えてください」**と言います。
- 火山が噴火したとき、頭にけがをしないようにヘルメットを準備します。



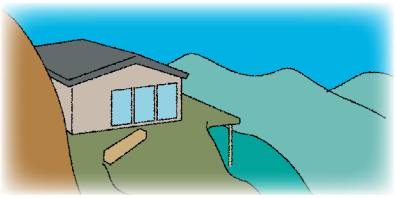
山に登っているときに噴火したとき・噴火の危険が高いとき

飛んでくる石などから自分を守るため、次のようにします。

- ヘルメットなどで頭を守ります。
- すぐ、火口<=噴火する所>から遠い所に行きます。



- 山小屋やシェルター、岩のかげなど、安全な所の中に逃げます。
- わからないときは、日本人に**「どうしたらいいですか」**と質問します。



噴火警戒レベルとは？

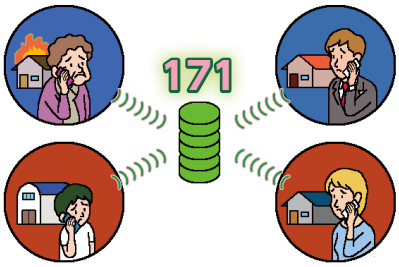
活火山<＝噴火するかもしれない火山>の活動によって、どんなことに気を付けたらいいか、どんなことをしたらいいかについて、５つのレベルで分けています。

噴火警戒レベル

5	みんな、安全な場所に避難します。
4	お年寄りや子供、避難するのに時間がかかる人などは危険な場所から避難します。
3	山に登ってはいけません。
2	火口の近くへ行ってはいけません。
1	その山が活火山であることを覚えておきます。



5 家族や友達に連絡したい



地震などで電話がつながらないときは、電話の会社のサービスを利用します。

わからないときは、日本人に**「伝言ダイヤルのかけ方を教えてください」**と質問します。

災害用伝言ダイヤル（NTT）

171 に電話をかけて、メッセージを入れたり聞いたりすることができます。

NTT 東日本 ：https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/

NTT 西日本 ：https://www.ntt-west.co.jp/dengon/

災害用伝言板（web171）

パソコンやスマートフォンで、家や携帯電話の電話番号と文字のメッセージを入れて、あなたが今どうしているか伝えることができます。また、家族などがどうしているかも、文字のメッセージで見ることができます。

https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/

NTT 東日本 ：http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/

NTT 西日本 ：https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/



災害用伝言板（携帯電話）

携帯電話の会社もメッセージのサービスがあります。

NTT ドコモ　：http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi

KDDI（au）　：http://dengon.ezweb.ne.jp/

ソフトバンク／
ワイモバイル　：http://dengon.softbank.ne.jp/

楽天モバイル　：https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/

詳しくは、↓を見てください。

NTT ドコモ　：https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI（au）　：https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/

ソフトバンク　：https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/

ワイモバイル　：https://www.ymobile.jp/service/dengon/

楽天モバイル　：https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/info/public-safety/ja/service.html

6 災害について詳しい情報を調べたい

防災情報

災害について、いろいろな情報を調べることができます。

https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html

キキクル（危険度分布）

災害が起こる危険が地図でわかります。

▼ **浸水**<=低い所に水がたまること>

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund
(英語)

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html
(いろいろなことば)

▼ **洪水**<=川の水が増えてあふれること>

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood
(英語)

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html
(いろいろなことば)

▼ **土砂災害**<=山やがけが崩れること>

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land
(英語)

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html
(いろいろなことば)

緊急地震速報

強い地震が来る少し前に、テレビやスマートフォンでわかります。

Safety tips ➡P.128 にも書いてあります。

▼ 地震と緊急地震速報についてのビデオ

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html

噴火警戒レベル

火山の情報がわかります。

https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.5/137/&contents=volcano&lang=en

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

7 避難情報と警戒レベル

災害のとき、テレビなどでよく見たり、聞いたりすることばです。

避難情報

警戒レベル３よりも危険が高いときの情報で、避難<＝安全な場所に行<こと>についての情報です。

警戒レベル

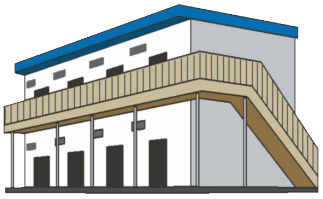
洪水や高潮<＝台風などにより、海の水がいつもより高くなること>や土砂災害が起こりそうなとき、避難についての情報や天気の情報などを、災害が起こる危険のレベルで５つに分けたものです。

警戒レベル5 緊急安全確保	災害が起こっているか、今すぐに起きそうです。命を守ってください！
警戒レベル４までに必ず避難してください！	
警戒レベル4 避難指示	みんな、危険な場所から安全な場所に避難します。
警戒レベル3 高齢者等避難	お年寄りや子供、避難するのに時間がかかる人などは危険な場所から避難します。
警戒レベル2 大雨注意報等	避難のタイミングや避難する場所などを再度確認します。
警戒レベル1 早期注意情報	雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。

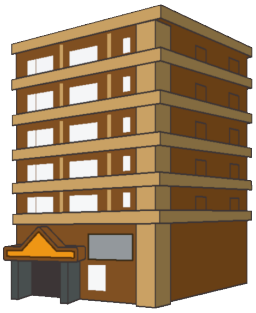
第11章

住む家を探す

1 日本の家



アパート



マンション

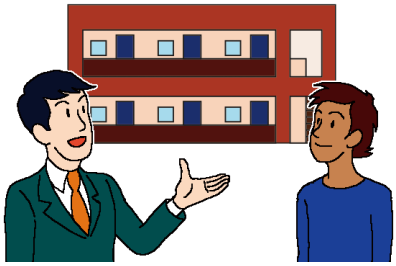


一戸建て・一軒家

民間賃貸住宅	大家＜＝家を貸す人＞から借りる家です。
公営住宅	県や市などが貸す家です。 ・　お金があまりない人でも、安く借りることができます。 ・　借りるためには、ルールがいろいろあります。自分が**住んでいるまちの役所**（市役所、区役所、町役場、村役場）でルールを質問することができます。
UR賃貸住宅	『UR都市機構』が貸す家です。ルールがいろいろありますが、外国人も借りることができます。 ・　**UR都市機構**で相談することができます ➡P.144。
持ち家	自分が買った家です。

2 家を借りる

民間賃貸住宅 ➡P.141



不動産屋<＝家を借りたい人や家を買いたい人にいろいろな家を紹介する店>に行って、家を探します。

● 下の『**部屋探しのガイドブック**』に、家を借りるときどうしたらいいか、いろいろな言葉で書いてあります。

日本語	JAPANESE	http://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf
英語	ENGLISH	http://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf
中国語	CHINESE	http://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf
韓国語	KOREAN	http://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf
スペイン語	SPANISH	http://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf
ポルトガル語	PORTUGUESE	http://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf
ベトナム語	VIETNAMESE	http://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf
ネパール語	NEPALI	http://www.mlit.go.jp/common/001316937.pdf
タイ語	THAI	http://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf
インドネシア語	INDNESIAN	http://www.mlit.go.jp/common/001312584.pdf
ミャンマー語	MYANMAR	http://www.mlit.go.jp/common/001312587.pdf
カンボジア語	KHMER	http://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf
タガログ語	TAGALOG	http://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf
モンゴル語	MONGOLIAN	http://www.mlit.go.jp/common/001312591.pdf

日本語

英語

中国語

韓国語

スペイン語

ポルトガル語

ベトナム語

ネパール語

タイ語

インドネシア語

ミャンマー語

カンボジア語

タガログ語

モンゴル語

- 下の『**外国人のための賃貸住宅入居の手引き**』には、家を借りるときに役に立つことが書いてあります。外国語で相談できる不動産屋のウェブサイトも紹介しています。

  https://www.mlit.go.jp/common/001334734.pdf

- 外国人が借りることができる家の情報を調べることができます。↓を見てください。

  https://safetynet-jutaku.mlit.go.jp/guest/index.php

公営住宅 ➡P.141

自分が**住んでいるまちの役所**で、ルールを聞いて申し込みます。



UR賃貸住宅 ➡P.141

UR都市機構の店に行って、UR賃貸住宅のルールを聞いて、家を探します。

UR賃貸住宅や店の情報を調べることができます。

https://www.ur-net.go.jp/chintai/

家を探すときによく見たり聞いたりすることば



不動産屋

家を借りたい人や家を買いたい人にいろいろな家を紹介する店です。家を探すときに行って、相談します。



大家

家を貸す人です。困ったことがあったら、相談します。
「おおやさん」と呼びます。

家賃（賃料）

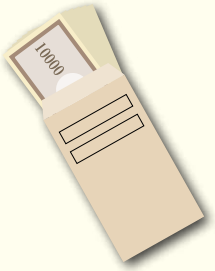
家を借りたときに毎月払うお金です。

連帯保証人

家を借りた人が家賃を払うことができないときなどに、代わりに家賃を払う人です。

敷金（保証金）

家を借りるときに払うお金です。
１か月から２か月の家賃と同じぐらいのお金を払います。
家を借りた人が家賃を払うことができないときや、家を借りた人が出て行ったあと、大家が家の壊れた所や汚くなった所を直すためなどに使います。
引っ越すとき、大家が使わなかったお金は返してくれます。



礼金

借りる家が決まったときに、家を借りる人が払うお礼のお金です。
１か月から２か月の家賃と同じぐらいのお金を払います。

仲介手数料

家を借りるとき、あなたに家を紹介した不動産屋に払うお金です。

管理費（共益費）

アパートやマンションでみんなが使うものに払うお金です。住んでいる人からお金を集めて、階段や廊下などみんなが使う場所の電気代や掃除のために使います。

更新料

賃貸契約<＝家を貸す人と借りる人の約束>が終わっても、引っ越さないで同じ家に住むときに、家賃以外に払うお金です。

第12章

日本の生活



1 生活のルール

1-1 ごみ

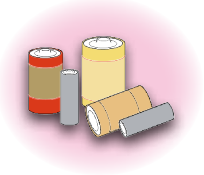
ごみを分けます

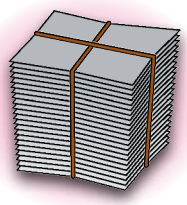
- **住んでいるまち（市、区、町、村）のルールのとおりに分けます。**
- **住んでいるまちの役所**（市役所、区役所、町役場、村役場）に質問します。

ごみの分け方を教えてください。





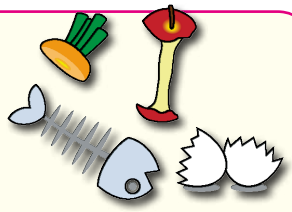
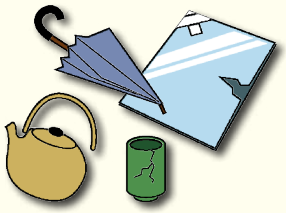
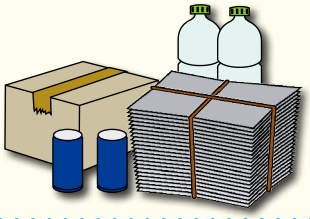
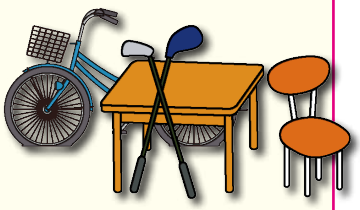
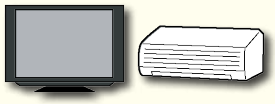
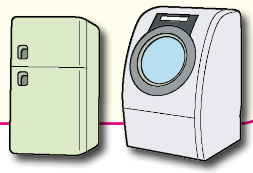




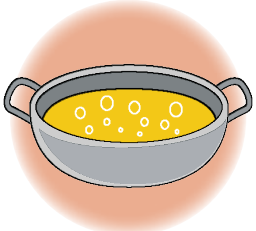


ごみの種類の例

（住んでいるまちのルールと違うときは、**住んでいるまちのルールのとおりに**ごみを分けてください）

燃やすごみ **燃えるごみ**	台所から出る生ごみや紙のごみなど	
燃やさないごみ **燃えないごみ**	割れた皿やコップ、金属、ガラスなど	
資源ごみ	瓶、缶、ペットボトル、新聞、本、プラスチックの入れ物、ダンボールなど	
粗大ごみ 捨てるとき処分やリサイクルのためのお金がかかることがあります	テーブル、いすなどの家具、自転車、ふとんなど	
家電ごみ 捨てるときリサイクルのためのお金がかかることがあります	エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、服の乾燥機など	 

料理が終わったあとの油



- 台所に流しません。
- 次のことをします。
  - ペーパータオル<＝紙でできたタオル>を入れる。

ペーパータオルが油を吸います。

- 凝固剤<＝油を固める薬>を入れる。
  油が固まります。
- 油を吸ったペーパータオル、凝固剤で固まった油は、住んでいる町のルールのとおりに捨てます。

ごみを捨てます



- **何曜日の何時に、どこに、どんなごみを捨てるか、ルールがあります。**
- 多くのまちでは、ごみの車が来る日の朝、ごみを捨てます。
- 決められたごみ袋をお店で買って、そのごみ袋にごみを入れて捨てなければいけないまちもあります。
- **住んでいるまちの役所**に質問します。

ごみは、いつ、どこに捨てたらいいですか。

ポイ捨て・不法投棄 → ✕ 犯罪です。



ごみを捨てる場所は決まっています。
道や山の中にごみを捨ててはいけません。

捨ててあるごみを持って帰る → ✕ 犯罪になることがあります。



1-2 音・声



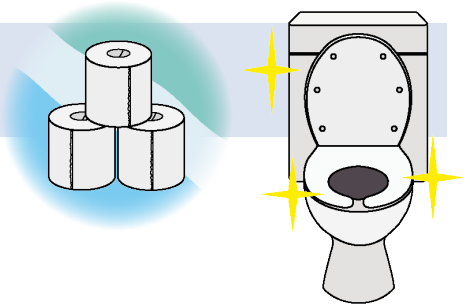
騒音<=うるさい音・声> → ✕

特にアパートやマンションではうるさい音や声を出してはいけません。



- ✕ 大きい声で話す。
- ✕ 大きい音で音楽を聞いたり、テレビを見たりする。
- ✕ 家の中を走る。
- ✕ パーティーをして歌ったり踊ったりする。
- ✕ ギターなどの楽器を使う。
- ✕ 朝早い時間や夜遅い時間に、洗濯したり、掃除機を使ったり、シャワーを浴びたりする。

1-3 トイレ

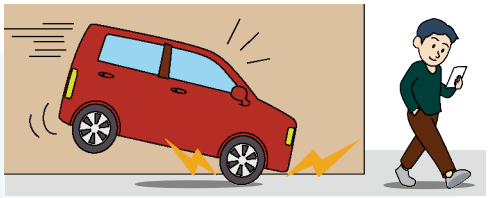


- トイレにあるトイレットペーパーを使います。

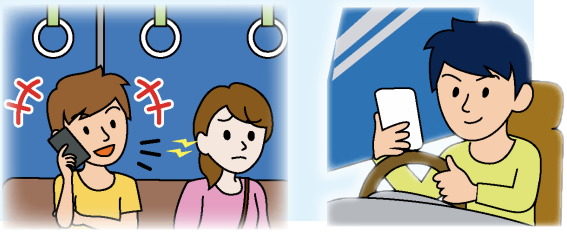
- 使ったトイレットペーパーはごみ箱に捨てません。トイレに流します。
- デパートや駅のトイレにはいろいろなボタンがありますが、最後に **流す (FLUSH)** と書いてあるボタンを押します。
- トイレから出るときには、手を洗いましょう。

1-4 携帯電話（スマートフォン）

危ない・うるさい → ×

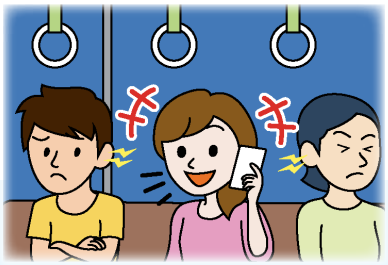


- × 歩きながら使う。
- × 自転車に乗りながら使う。
- × 車を運転しながら使う。
- × 電車やバスの中で話す。
- × 電車やバスの中で音を出す。



1-5 電車やバスの中

うるさい・じゃま → ×



- × 大きい声で話す。
- × 携帯電話（スマートフォン）で話す。
- × とても大きい音で音楽を聞く。
- × 背中の荷物を人にぶつける。

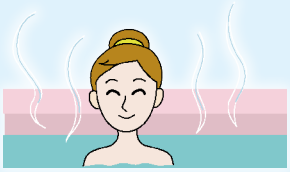


1-6 温泉・銭湯（みんなが利用するお風呂）

きれい・静か・みんなが楽しい → ○



- 体をきれいに洗ってから、湯船<＝お湯が入っている所>に入ります。
- 湯船の中でタオルを使いません。



- 湯船の中で体や髪を洗いません。
- 湯船や体を洗う所で洗濯しません。
- いれずみ（タトゥー）がある人は入ることができない所があります。

1-7 『できない』マーク

みんなが楽しく過ごすために、そして安全のために『できない』という意味のマークを見て、ルールを守ります。





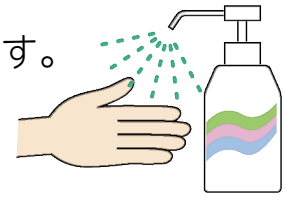
泳ぐと危ない川や海があります。
「泳ぐことができません」のマークがあるかどうかよく見ます。





2 感染症に気を付ける

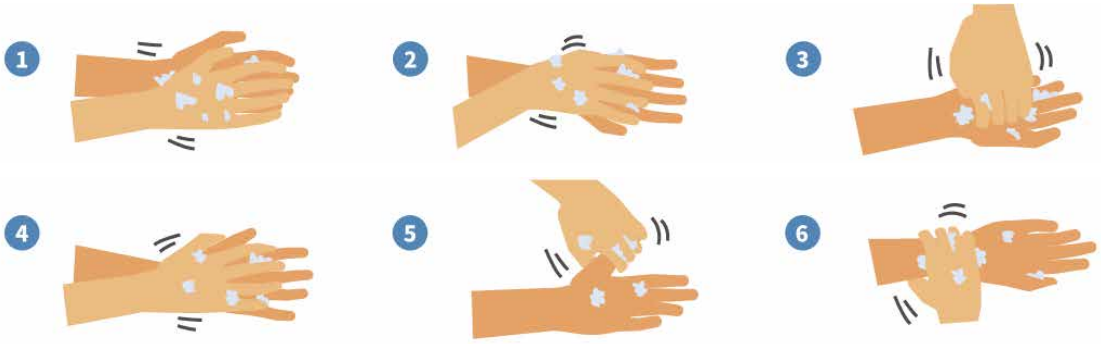
日本では、感染症<=風邪やインフルエンザなど、ウイルスや細菌などに感染して起きる病気>にかかる人が、特に空気が乾く冬に多いです。



感染症にならないよう下に書いてあることに気をつけましょう。

2-1 手を洗う

手を水で洗って流したり、石けんで洗ったりすることで、手や指についたウイルスの数を減らすことができます。**家に帰ってきたときや、料理をする前と後、食事をする前などに手を洗ってください。**手の洗い方は、下の絵を見てください。



1. 水でよく手をぬらした後、石けんを使って、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指の先と爪の間を手のひらの上でよくこすります。
4. 指と指の間を洗います。
5. もう片方の手で親指を握るように洗います。
6. もう片方の手で手首を握るように洗います。

石けんで洗い終わったら、よく水で流して、きれいなタオルなどでよく拭いてください。

2-2 咳エチケット

咳エチケットとは、咳やくしゃみをするときに、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえることです。

咳やくしゃみが出るとき

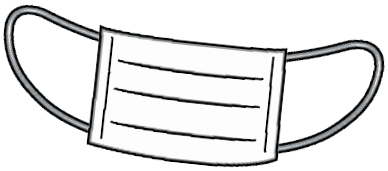


- 口と鼻が隠れるようにマスクをします。
- マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を隠します。
- 急に咳やくしゃみが出るときは、肘や袖の内側で口と鼻を隠します。



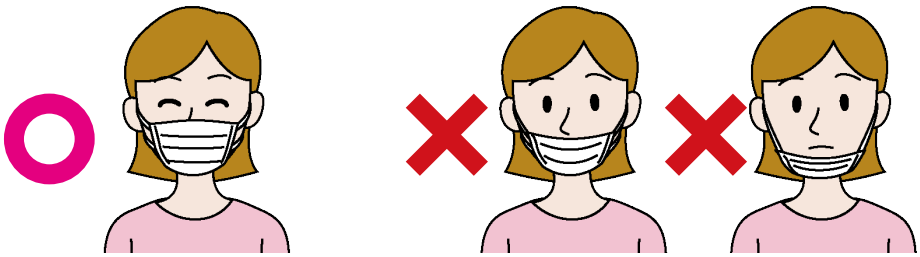
- **何もしないでそのまま咳やくしゃみをしないでください。**

マスクをするとき

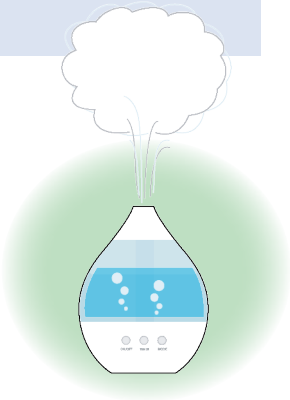


正しくマスクをつけることが大切です。
次の順番でマスクをつけてください。

1. **鼻と口が両方隠れるように**マスクをします。
2. ゴムひもを耳にかけます。
3. 顔とマスクの間があかないようにします。



2-3 湿度



空気が乾くと、感染症になりやすくなります。特に、家の中で暖房などを使うと空気が乾きやすいです。加湿器<＝空気が乾きすぎないようにする機械>などを使って、湿度<＝空気の中にどれくらい水があるかの割合>が５０％から６０％くらいになるようにしてください。

2-4 休むことと栄養を取ること

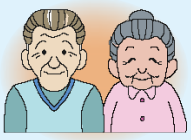
感染症にならないために、次のことをしてください。

- 夜はよく寝てください。特に、疲れたときはよく休んでください。
- 体に必要なものをバランスよく食べて栄養を取ってください。

2-5 外に出るとき

感染症が広がっているときは、マスクをつけることが感染の予防につながります。次の人が外に出かけるときには十分に感染に注意してください。

- お年寄り（おじいちゃん、おばあちゃん）
- 病気になっている人（例えば、糖尿病の人、心臓に病気がある人、肺に病気がある人、透析を受けている人、がんの治療を受けている人など）
- お腹に赤ちゃんがいる人
- 体の調子が悪い人







人がたくさんいる所に行くときには、特に注意してください。

3 生活に必要なこと

3-1 近所の人<＝近くに住む人>との関係

▼近所の人といい関係を作る

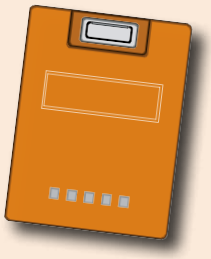


- **近所の人に会ったら、あいさつします。**
- わからないことは、どんどん質問します。
- 避難訓練<＝災害のときに安全に逃げる練習や火を消す練習をすること>に参加します。
- お祭りなどのイベントに参加します。
- 詳しくは**住んでいるまちの役所**に聞いてください。



自治会・町内会（近くに住んでいる人たちが作る会）

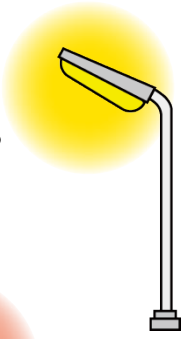
- 安心して住みやすいまちにするために、近所の人たちと一緒に活動する会があります。会の活動のためにお金を出すこともあります。
- 回覧板<＝住んでいるまちの役所などからのお知らせが書いてあるもの>が来たら、**次の人に渡します（玄関のポストに入れることもあります）。**



3-2 防犯（どろぼうや痴漢などの犯罪の被害にあわないようにする）



- 出かけるときは、家の窓やドアのかぎを必ずかけます。
- 車やオートバイ、自転車を止めたときは、かぎを必ずかけます。
- かばんや財布は、自分から見える所に置きます。
- 夜は、できるだけ暗い道や人がいない場所を通りません。
- 防犯についてわからないことや心配なことがあるときは、**近くの警察**などに相談します。





3-3 電気・ガス・水道



電気やガスは、どうやって申し込んだらいいですか。

- わからないときは、**大家さん**や近所の人に質問します。
- 『**部屋探しのガイドブック**』➡P.142に申し込み方が書いてあります。
- 『**部屋探しのガイドブック**』のURLとQRコードは、➡P.142, 143を見てください。
  日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、ミャンマー語、カンボジア語、タガログ語、モンゴル語のガイドブックがあります。
- トラブルにならないように、引っ越しのときには、早めに手続するようにしてください。
- 電気・ガスの会社と契約するときのトラブルについて、相談できる所があります。(あなたが契約した内容や請求書などのことは分からないので、電気・ガスの会社に聞いてください)

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

3-4 携帯電話（スマートフォン）



スマートフォンを買いたいのですが、どうしたらいいですか。



契約のとき必要な物

- 在留カード（パスポートが必要な会社もあります）
- 銀行口座かクレジットカード

● 未成年の人（18歳になっていない人）の場合は、他にも必要な書類があります。お母さんやお父さん、学校の日本人などと一緒に店に行ったほうがいいです。

● 外国語を話す店員がいる店や外国語のカタログを置いている店もあります。

注意すること

- 他の人に契約してもらったときは、どんな契約をしたかあなたもよく確認します。**あなたの名前で契約した携帯電話を、他の人が犯罪に使うこともありますから、気を付けます。**
- **あなたの名前で契約した携帯電話（スマートフォン）を、契約した会社に言わないで他の人にあげたり売ったりしてはいけません。犯罪です。**
- 国に帰るときなど、これから携帯電話を使わなくなるときは、必ず契約した会社に連絡してください。解約〈＝契約をやめること〉するときも、他の人にあげたり売ったりするときも、契約した会社に連絡しなければなりません。

3-5 銀行口座（銀行にお金を入れたり出したりできるようにする）

銀行の口座を開きたいのですが、どうしたらいいですか。

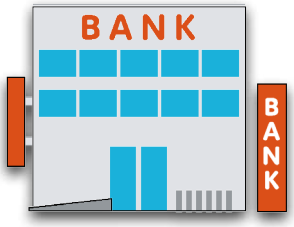


口座を開くときに必要な物



- 在留カード
- はんこ（印鑑）
  （サインでも OK の銀行もあります）
- 社員証＜＝あなたの名前や写真がある、会社からもらうカード＞や学生証＜＝あなたの名前や写真がある、学校からもらうカード＞

住所や在留期限などが変わったとき



- 住所、在留期限や在留資格、仕事などが変わったときは、**口座を開いた銀行**にすぐに連絡します。銀行から連絡が来るときもあります。
- 住所、在留期限や在留資格、仕事などが変わったときに銀行に連絡をしないと、**口座を使うことができなくなることがあります。**

国へ帰るとき・銀行口座を使わなくなったとき

- 使わない口座を、銀行で解約＜＝契約をやめること＞します。
- **自分の口座、キャッシュカード、通帳、ログイン ID、パスワードを他の人にあげたり売ったりもらったりしてはいけません。**
  他の人にあげたり売ったりもらったりすることは犯罪です。

違法な銀行<=法律を守っていない銀行>



銀行の仕事をするためには、国に認めてもらうことが必要です。**違法な銀行や、国に認めてもらっていない人などにお金を払って、外国へお金を送ることなどを頼んではいけません。**違法な銀行かどうかわからないときは、会社や学校の人に相談します。

次のウェブサイトで、詳しく知ることができます。

銀行口座の開き方や送金のしかたについてのウェブサイト

https://www.fsa.go.jp/news/30/20190411/20190411.html（日本語）

https://www.fsa.go.jp/news/r1/20191004/20190411.html（英語）

3-6 郵便局

- 郵便局では、次のことができます。
  ① 日本、外国へ手紙・はがき、荷物を送ること。
  ② お金を入れたり出したりすること。
  ③ お金を送ったり、送ってもらったお金を受け取ること。
  ④ 電気、ガス、水道のお金を払うこと。
  ⑤ 生命保険に入ること。



- 日本の郵便局と郵便ポスト<=送りたい手紙・はがきを入れるところ>のマークは「〒」で、赤色です。

①と②については、次のウェブサイトや電話番号で、詳しく知ることができます。

①手紙・はがき、荷物を送ることについてのウェブサイト（英語）

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

②口座の作り方についての電話番号とウェブサイト

電話番号：0570-023170

(話せる言葉：英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語)

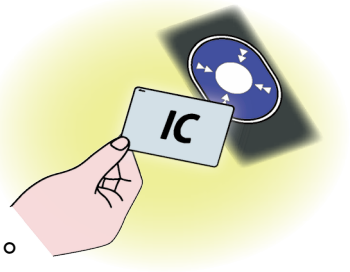
ウェブサイト：

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

4 電車／バスに乗る

4-1　ＩＣカード

- ＩＣカードがあると便利です。
- いろいろな会社の電車やバスに乗ることができる IC カードがあります。
- お金で払うより安くなることがあります。
- 駅で買うことができます。
- 券売機<＝切符を買う機械>で買うこともできます。



記名カードと無記名カード

記名カード

- 自分の名前が書いてあるカードです。
- 名前、電話番号、誕生日、男性か女性かの登録が必要です。
- カードをなくしても、駅でもう一度作ってもらって、また使うことができます。

無記名カード

- 名前が書いていないカードです。
- カードをなくしても、もう一度作ることはできません。

デポジット（預かり金）

- カードを買うとき払うお金です。500 円ぐらいです。
- 使わないカードを駅で返すと、お金が戻ってきます。



4-2 電車に乗る



いろいろな切符

定期券

学校や会社など、毎日同じ所に通う人に便利です。毎日切符を買うより安くなります。

1か月、3か月、6か月など期間を選ぶことができます。

ICカードの定期券もあります。

特急券

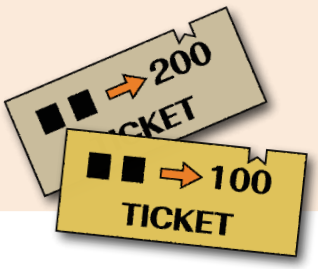
特急や新幹線に乗るときに必要です。

指定席券

指定席<=座る席が決まっている>を利用するときに必要です。

グリーン券

グリーン車<=値段が高い車両>に乗るとき必要です。



4-3　バスに乗る



IC カード ➡P.162 がない場合

まちの中のバスは、乗り方が２つあります。

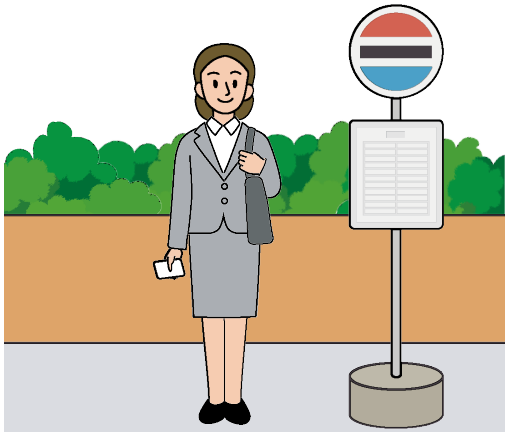
Ⓐ 前から乗って後ろから降りる	Ⓑ 後ろから乗って前から降りる
• **乗るときにお金を払うことが多い。** • どこまで乗っても料金は同じことが多い。	• **降りるときお金を払う。** • 降りる所までの料金を払う。
• 整理券＜＝番号が書いてある小さい紙。どこから乗ったかわかる。＞はない。	• **乗るとき、整理券を取る。** • バスのいちばん前に出る番号と料金を見る。 • 降りるとき、お金と整理券を箱に入れる。



次のバス停で降りることを、**ボタンを押して**知らせます。

IC カード ➡P.162 で乗る場合

- お金で払うより安くなる場合があって、便利です。
- 整理券を取りません。
- Ⓐのバスでは、乗るとき IC カードを使います。
- Ⓑのバスでは、乗るときと降りるとき IC カードを使います。



索引

あいうえお

育児休業（給付金）・・・43，56
遺族基礎年金・・・87，90
遺族厚生年金・・・90
医療保険・・・53，78，93
印鑑登録（証）（証明書）・・・26
請負・・・36
運転免許（証）（センター）・・・115，116，118，119
運輸支局・・・120，121
永住者〔在留資格〕・・・11，34
永住者の配偶者等〔在留資格〕・・・34

かきくけこ

介護休業（給付金）・・・44
外国人学校・・・65，67
外国人在留総合インフォメーションセンター・・・1
外国人労働者相談コーナー・・・32，38，40，46，47
介護保険・・・50，93
回覧板・・・155
家族滞在〔在留資格〕・・・12，34
寡婦年金・・・87
感染症・・・152，154
キキクル（危険度分布）・・・138
義務教育学校・・・64
基礎年金番号通知書・・・83
給与所得の源泉徴収票・・・101
給与明細・・・101，103
業務委託・・・36
緊急地震速報・・・139
緊急通報・・・124，125，126
軽自動車税・・・106
警戒レベル・・・140
携帯電話・・・112，115，136，137，150，158
警報・・・132，133
契約社員・・・36
健康診断・・・47
健康保険（証）・・・28，50，56，78，79，80，102
検査登録事務所・・・120，121
源泉徴収・・・102
高額療養費・・・80
後期高齢者医療制度・・・80
高校生等奨学給付金・・・70
厚生年金保険・・・50，82，83，88，89，91，102
交通事故証明書・・・123
高等学校卒業程度認定試験・・・68
高等学校等就学支援金・・・69
高度専門職〔在留資格〕・・・11
国際交流協会・・・71，76
国際バカロレア・・・66
国民健康保険・・・50，79
国民年金・・・50，82，83，84，85，91，102

固定資産税 ･･･107
こども家庭センター ･･･62
雇用保険 ･･･43, 50, 51, 56
婚姻（届）（要件具備証明書） ･･･23

さしすせそ

災害用伝言（ダイヤル）（板）･･･136, 137
最低賃金 ･･･39
再入国許可 ･･･5, 6
在留カード ･･･2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 21, 55, 158
在留期間更新許可申請書 ･･･9
在留期限／在留期間の満了日 ･･･2, 5, 9, 17, 30
在留資格（変更許可申請書）･･･2, 9, 10, 11, 12, 17, 34
産後ケア事業 ･･･58
産後パパ育休 ･･･43, 56
産前産後休業 ･･･43
資格外活動許可（書）（申請書）･･･12, 13, 17, 34
自治会・町内会 ･･･155
実印 ･･･26
自動車（税）（重量税） ･･･106
児童手当 ･･･57, 95
児童扶養手当 ･･･95
児童福祉 ･･･95
自賠責保険（証） ･･･122
死亡（一時金）（届）･･･25, 87
社会保険 ･･･27, 36, 40, 50
車検（証）･･･106, 121
就学援助 ･･･69
就業規則 ･･･40, 44, 45
住民税 ･･･103
住民票（記載事項証明書）（の写し） ･･･6, 7, 28
出産育児一時金 ･･･56
出産手当金 ･･･43, 56
出生届（出書記載事項証明書） ･･･6, 7, 55
障害基礎年金 ･･･86, 91
障害厚生年金 ･･･89, 91
障害（児福祉手当）（福祉）･･･96
奨学金 ･･･70
消費税 ･･･105
所得税 ･･･100, 101, 102
身体障害者手帳 ･･･97
ストレスチェック ･･･47
生活困窮者自立支援制度 ･･･99
生活保護 ･･･98
正社員 ･･･36
精神障害者保健福祉手帳 ･･･97
セクシュアルハラスメント ･･･49
租税条約 ･･･102

たちつてと

第（1）（2）（3）号被保険者 ･･･84, 85, 86, 87

退職届 ･･･44
地域子育て支援拠点 ･･･62
注意報 ･･･132, 133
中学校卒業程度認定試験 ･･･68
父親学級 ･･･54

タックスアンサー ･･･108
脱退一時金（請求書）･･･91, 92
短時間労働者 ･･･36
短期滞在〔在留資格〕･･･34
定時制 ･･･65
定住者〔在留資格〕･･･34
転居届 ･･･22
転出届 ･･･22, 91
転入届 ･･･ 3, 14, 21, 22, 27, 29
特別児童扶養手当 ･･･96
特別徴収 ･･･103
登山届 ･･･134

な にぬねの

日本人の配偶者等〔在留資格〕･･･34
日本語教育の参照枠 ･･･73
任意保険 ･･･122
妊婦健診／妊婦健康診査 ･･･53
難民の認定 ･･･16
年金 ･･･82, 83, 84, 85, 86, 87, 93
年末調整 ･･･101, 102
日本語学校 ･･･71
日本留学試験／EJU･･･66
乳幼児健診／乳幼児健康診査 ･･･58
認定こども園 ･･･59, 60
年次有給休暇 ･･･41

は ひふへほ

派遣社員 ･･･36

ハザードマップ ･･･127, 129, 132
母親学級 ･･･54

ハローワーク ･･･33, 46

パワーハラスメント ･･･49

はんこ／印鑑 ･･･26, 159
避難情報 ･･･140
文化活動〔在留資格〕･･･34
噴火（警戒レベル）（警報）･･･134, 135, 139
保育園 ･･･59, 60
放課後児童クラブ／学童保育 ･･･61
補完的保護対象者 ･･･16
防災情報 ･･･138
母子健康手帳 ･･･52

ま みむめも

マイナンバー ･･･27, 28, 31
マイナンバーカード（の交付申請書）（のお知らせ）･･･22, 27, 28, 29, 30, 31

無期転換申込権 ･･･37

やゆよ

夜間中学 ･･･67
有期契約労働者 ･･･36
郵便局 ･･･161
予防接種 ･･･52, 59
幼稚園 ･･･59, 60

らりるれろ

離婚（届）（届の不受理申出書）･･･24
療育手帳 ･･･97
療養費 ･･･80
留学〔在留資格〕･･･12, 34
労災保険 ･･･47, 50, 51
労働基準監督署 ･･･37
労働者 ･･･36, 37
労働保険 ･･･50
老齢基礎年金 ･･･86
老齢厚生年金 ･･･89

Alphabet

Safety tips･･･128, 131, 134, 139
ＵＲ（賃貸住宅）（都市機構）･･･141, 144

外国人生活支援ポータルサイト

このホームページでは、日本での生活に役立つ情報を見ることができます。



https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html

生活・就労ガイドブック

このガイドブックは、いろいろな国の言葉で読むことができます。



https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html

外国人在留支援センター（FRESC）

この場所では、さまざまな相談をすることができます。



https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html