

生活・就労ガイドブック

～ 日本で生活する外国人の方へ ～



出入国在留管理庁 監修

第8版

はじめに

日本に在留する外国人は、2024年末に約376万人と高い水準を維持しており、今後も在留する外国人は増加していくことが見込まれます。

日本において日本人と外国人が安心して暮らせる社会を実現するためには、日本人が外国人について理解することも重要ですが、外国人が日本のルール・習慣などに関する情報を正確かつ迅速に得られることが重要です。

「生活・就労ガイドブック」は、2018年12月に、「外国人材の受入れ・共生に関する関係閣僚会議」で決定された「外国人材の受入れ・共生のための総合的対応策」を踏まえ、各府省庁が一体となって、日本に在留する外国人が安全・安心に生活・就労できるようにするために必要な基礎的情報を取りまとめ、掲載したものです。本ガイドブックについては、出入国在留管理庁のホームページに開設した「外国人生活支援ポータルサイト」において、多言語版（やさしい日本語を含む19言語）を掲載しています。

今般、関係府省庁の協力の下に、2025年8月1日時点での制度の新設・改廃などを踏まえ、第7版を更新した第8版を作成し、「外国人生活支援ポータルサイト」に掲載しました。

外国人の皆さんが、本ガイドブックに掲載されている情報を活用することで、本ガイドブックが、日本での円滑な生活を送る上での一助となることを願っております。

2026年2月

出入国在留管理庁

本ガイドブックは、次の府省庁の協力で作成されました。

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	

目次

はじめに

第1章 入国・在留手続

1	在留カード	1
1-1	在留カードの交付	2
1-2	住居地の届出（転入届）	2
1-3	在留カードの紛失	2
1-4	在留カードの返納	3
2	在留資格に関する手続	4
2-1	在留期間の更新（在留期限を延長したいとき）	4
2-2	在留資格の変更（日本に在留する目的を変更するとき）	4
2-3	永住許可	5
2-4	在留資格の取得（子どもが生まれた場合）	5
2-5	資格外活動許可	6
2-6	地方出入国在留管理局への届出	6
	（1）活動機関に関する届出	
	（2）契約機関に関する届出	
	（3）配偶者に関する届出	
3	再入国許可（現在の在留資格を維持して再度日本に入国する）	8
	（1）みなし再入国許可（1年以内に日本に戻ってくる場合）	
	（2）再入国許可（1年より長く日本を離れる場合）	
4	難民等の認定手続	9
4-1	「難民」とは	9
4-2	「補完的保護対象者」とは	9
4-3	難民等の認定申請について	9
4-4	審査請求	9
5	退去強制手続など	10
5-1	主な退去強制事由	10
5-2	退去強制となった場合	10
5-3	出国命令制度	10
5-4	在留特別許可	11
6	出入国・在留等の手続についての問合せ先	12

7	出入国在留管理庁からの情報発信	13
7-1	出入国在留管理庁公式ホームページ	13
7-2	出入国在留管理庁公式 SNS 等	13
7-3	外国人生活支援ポータルサイト	14
7-4	生活オリエンテーション動画	14

第2章 市区町村での手続

1	必要な届出	15
1-1	住所の届出	15
	(1) 新規の上陸許可を受けて日本に入国した場合	
	(2) 引越しをする場合	
1-2	婚姻届	16
	(1) 婚姻の届出に必要なもの	
	(2) 本国での有効性	
1-3	離婚届	17
	(1) 本国での有効性	
	(2) 勝手に離婚届が提出されることが心配な場合	
1-4	死亡届	17
	(1) 死亡の届出に必要なもの	
	(2) 在留カードの返納	
1-5	印鑑登録	18
	(1) 印鑑登録の手続	
	(2) 印鑑登録証明書	
2	マイナンバー制度	19
2-1	マイナンバー制度とは	19
2-2	マイナンバーカード	19
	(1) 記載事項	
	(2) どんなときに使うのか	
	(3) 申請方法	
	(4) 受取方法	
2-3	マイナンバーカードの取扱いに関する注意点	21
2-4	その他	21

第3章 雇用・労働

1	働く前の基礎知識	22
1-1	在留資格	22

1-2	仕事の探し方.....	22
	(1) ハローワーク	
	(2) 紹介会社を利用する場合	
1-3	働く形態.....	23
	(1) 派遣労働者（派遣社員）	
	(2) 契約社員（有期労働契約の社員）	
	(3) パートタイム労働者	
	(4) 業務委託（請負）契約を結んで働いている人	
1-4	労働契約.....	24
	(1) 「労働者」の範囲	
	(2) 労働条件の明示	
1-5	賃金	26
	(1) 最低賃金とは	
	(2) 最低賃金の特徴	
	(3) 休業手当	
2	働くときのルール.....	26
2-1	賃金の支払われ方	26
2-2	労働時間・休憩・休日	27
	(1) 労働時間	
	(2) 休憩	
	(3) 休日	
	(4) 派遣社員の労働条件決定に関する義務	
2-3	時間外労働・休日労働	28
	(1) 時間外労働・休日労働	
	(2) 割増賃金	
2-4	母性健康管理・産前産後休業・育児休業・介護休業	29
	(1) 妊娠したら	
	(2) 産前産後休業	
	(3) 育児休業	
	(4) 介護休業	
2-5	退職・解雇など.....	31
	(1) 退職	
	(2) 解雇	
	(3) 会社の倒産	
	(4) 雇用保険（基本手当）	
	(5) 求職活動	

3	健康と安全	35
3-1	安全・快適な職場環境	35
	（1）労働安全衛生法の内容	
	（2）健康診断など	
	（3）医師の面接指導	
3-2	仕事でのけが・病気などの補償（労災保険）	36
	（1）労災保険適用の流れ	
	（2）その他留意事項	
3-3	性別による差別の禁止	37
	（1）求職時	
	（2）入社後	
3-4	ハラスメント防止措置	38
3-5	外国人雇用管理指針	38
4	社会保険・労働保険	39
4-1	健康保険・国民健康保険	39
4-2	国民年金・厚生年金保険	39
4-3	介護保険	39
4-4	雇用保険	40
	（1）適用対象	
	（2）保険料の負担	
4-5	労災保険	40

第4章 出産・子育て

1	妊娠の手続	41
1-1	妊娠の届出と母子健康手帳の交付等	41
1-2	妊婦健康診査	41
1-3	保健師・助産師などによる訪問指導	42
1-4	両親学級（母親学級・父親学級）	42
2	出産後の手続	43
2-1	出生届	43
	（1）出生の届出に必要なもの	
	（2）その他の手続	
2-2	出生した子の本国への届出	43
3	出産費用と各種手当	44
3-1	出産育児一時金	44
3-2	出産手当金	44

3-3	育児休業給付（育児休業中の給付）.....	45
	（1）育児休業給付金	
	（2）出生時育児休業給付金	
3-4	児童手当.....	47
	（1）受給できる人	
	（2）受給方法	
	（3）受給できる額	
	（4）受給時期	
4	育児.....	48
4-1	産後ケア事業.....	48
4-2	乳幼児健康診査.....	48
4-3	予防接種.....	48
4-4	子どもの医療費.....	49
4-5	就学前の子どもを対象とする施設.....	49
	（1）保育所	
	（2）幼稚園	
	（3）認定こども園	
4-6	放課後児童クラブ（学童保育）.....	50
4-7	ファミリー・サポート・センター.....	50
5	妊娠・出産や子育てに関する相談窓口.....	51
5-1	こども家庭センター等.....	51
5-2	地域子育て支援拠点.....	51

第5章 教育

1	日本の教育制度.....	52
1-1	小学校・中学校.....	53
1-2	高等学校.....	53
1-3	外国人学校.....	53
1-4	夜間中学.....	54
1-5	中学校卒業程度認定試験.....	54
1-6	高等学校卒業程度認定試験.....	54
1-7	高等教育機関（大学など）.....	55
1-8	高等教育機関への入学試験.....	56
2	教育費の経済的支援.....	57
2-1	就学援助.....	57
2-2	高等学校等就学支援金.....	57

2-3	高校生等奨学給付金	58
2-4	高等教育段階における奨学金	58
3	日本語学習	59
3-1	日本語について	59
3-2	日本語教育の参照枠	59
3-3	日本語学習の場	60
	(1) 日本語学校	
	(2) 地域の日本語教室	
	(3) 通信・遠隔教育	
3-4	日本語学習ウェブサイト	
	「つながるひろがる にほんごでのくらし」(通称：つなひろ)	61
3-5	「日本語教育の参照枠」に基づく日本語能力自己評価ツール	
	「にほんご チェック!」について	62

第6章 医療

1	医療機関	63
1-1	医療機関の種類	63
1-2	医療機関を探す	64
2	医療保険	65
2-1	健康保険	65
	(1) 加入要件	
	(2) 保険料	
	(3) 給付内容	
2-2	国民健康保険	67
	(1) 加入要件	
	(2) 加入・脱退手続	
	(3) 保険料	
	(4) 給付内容	
2-3	後期高齢者医療制度	69
	(1) 加入要件	
	(2) 加入・脱退手続	
	(3) 保険料	
	(4) 給付内容	
3	薬	71
3-1	薬局	71
3-2	ドラッグストア	71

第7章 年金・福祉

1	年金	72
1-1	国民年金	73
	(1) 被保険者（加入者）及び加入手続	
	(2) 保険料	
	(3) 給付	
1-2	厚生年金保険	75
	(1) 被保険者（加入者）	
	(2) 保険料	
	(3) 保険給付	
1-3	脱退一時金	78
2	介護保険	80
2-1	加入対象者	80
2-2	保険料	80
2-3	介護サービスの利用	80
3	児童福祉	81
3-1	児童手当	81
3-2	児童扶養手当	81
3-3	特別児童扶養手当	82
3-4	障害児福祉手当	82
4	障害福祉	83
4-1	手帳	83
4-2	障害者・障害児への行政サービス	83
5	生活保護	84
5-1	生活保護を受けるに当たっての要件など	84
	(1) 資産の活用	
	(2) 能力の活用	
	(3) 他の給付など	
	(4) 扶養義務者による扶養	
5-2	保護の種類と内容	85
6	生活困窮者自立支援制度	86

第8章 税金

1	所得税	87
---	-----	----

1-1	納税義務者と課税の対象となる所得の範囲	88
	(1) 居住者	
	(2) 非永住者	
	(3) 非居住者	
1-2	所得税の確定申告と納税	89
	(1) 確定申告が必要な人	
	(2) 確定申告をすれば所得税が戻る人	
	(3) 確定申告及び納税の期限	
	(4) 日本から出国する場合	
1-3	主な所得控除	90
	(1) 親族を扶養している場合	
	(2) 配偶者がいる場合	
	(3) 社会保険料を納めた場合	
	(4) 生命保険料などを支払った場合	
	(5) 医療費を支払った場合	
1-4	源泉徴収と年末調整	91
1-5	租税条約による特例	91
2	住民税	92
2-1	住民税とは	92
2-2	住民税の納付	92
2-3	その他	92
3	消費税	93
4	自動車を持っている人が納める税金	93
4-1	自動車税／軽自動車税	93
	(1) 自動車税／軽自動車税環境性能割	
	(2) 自動車税／軽自動車税種別割	
4-2	自動車重量税	93
5	固定資産税	94
6	税金に関する問合せ先	94
6-1	国税に関する問合せ	94
	(1) 電話相談センター	
	(2) タックスアンサー（よくある税の質問）	
	(3) 国税庁ホームページの案内	
6-2	地方税に関する問合せ	95

第9章 交通

1	交通ルール・マナー	96
1-1	歩くときに心がけるべきこと	96
	(1) 歩行者の通るところ	
	(2) 横断の方法	
	(3) 夜間に道路を歩くとき	
1-2	自動車（オートバイを含む）を運転するとき	97
1-3	自転車に乗るときに心がけるべきこと	99
	(1) 自転車の通行ルール「自転車安全利用五則」の遵守	
	(2) 交差点の通り方	
1-4	特定小型原動機付自転車（いわゆる電動キックボード等）について	102
2	運転免許	104
2-1	日本の運転免許の取得	104
2-2	日本の運転免許証の更新など	104
2-3	運転免許の点数制度	105
3	自動車（オートバイを含む）の保有	105
3-1	自動車の登録	105
	(1) 登録が必要なときと登録手続きの名前	
	(2) 登録手続きを行える場所と問合せ先	
3-2	車庫証明	106
3-3	自動車（一部のオートバイを含む）の検査	106
3-4	自動車保険	107
	(1) 自賠責保険（共済）	
	(2) 任意保険（共済）	
4	交通事故が発生した場合の対応	109
4-1	車両の運転の停止	109
4-2	救急・警察への通報	109
4-3	医師の診断	109
4-4	交通事故証明書の申請	109

第10章 緊急・災害

1	緊急のときの電話	110
1-1	急病・けが、火事など（119番）	110
1-2	交通事故・犯罪被害など（110番）	111
2	災害	112

2-1	台風や集中豪雨.....	112
	(1) 河川の氾らん	
	(2) 土砂災害	
2-2	地震	113
2-3	津波	115
2-4	火山噴火.....	116
3	避難	117
3-1	避難場所.....	117
3-2	避難情報.....	117
3-3	避難方法.....	119
3-4	災害のときに役立つ気象情報の入手.....	121

第 11 章 住居

1	日本の住宅について	123
1-1	持ち家.....	123
1-2	公営住宅.....	123
1-3	UR 賃貸住宅	123
1-4	民間賃貸住宅	123
2	入居について	124
2-1	公営住宅.....	124
2-2	UR 賃貸住宅.....	124
2-3	民間賃貸住宅	124

第 12 章 日常生活におけるルール・習慣

1	生活のルール	127
1-1	ごみ	127
	(1) ごみ出しの基本ルール	
	(2) 不法投棄など（違法なごみ捨て）	
1-2	騒音	129
1-3	トイレ.....	129
1-4	携帯電話の使用.....	129
1-5	電車やバスの中.....	129
1-6	温泉・銭湯.....	130
1-7	禁止を示す標識.....	130
2	感染症の予防	131

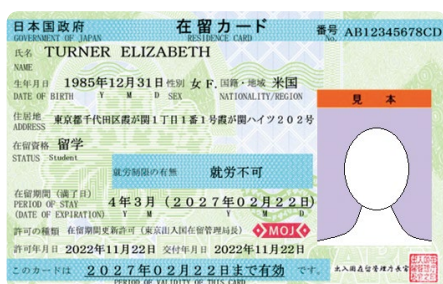
2-1	手洗い.....	131
2-2	咳エチケット.....	132
2-3	湿度.....	132
2-4	休養と栄養摂取.....	132
2-5	外出.....	132
3	生活に必要なこと.....	133
3-1	地域生活.....	133
	(1) コミュニティ団体（自治会・町内会）	
	(2) 近所付き合い	
3-2	防犯.....	133
3-3	日常生活を送るのに必要なサービス.....	134
	(1) 電気	
	(2) ガス	
	(3) 水道	
3-4	携帯電話.....	136
	(1) 携帯電話の契約	
	(2) 契約や利用の際に注意すること	
3-5	銀行口座.....	137
	(1) 銀行口座を開設する	
	(2) 住所や在留期限が変わったらすぐに銀行に届け出る	
	(3) 使わない銀行口座を解約する	
	(4) 違法な銀行を使わない	
	(5) その他	
3-6	郵便局.....	139
4	公共交通.....	140
4-1	ＩＣカード.....	140
	(1) 基本的な機能	
	(2) 記名カード	
	(3) 無記名カード	
	(4) 預り金（デポジット）	
4-2	鉄道.....	141
	(1) 鉄道の利用	
	(2) 切符の種類	
	(3) その他の切符	
	(4) 鉄道を利用する際に注意すること	
4-3	バス.....	142
	(1) 長距離を移動するもの（長距離バス）	
	(2) 住んでいる地域の決まったルートを移動するもの（路線バス）	



1

在留カード

日本に住む外国人の身分証明書です。所持者の身分事項や日本にすることができる期間(在留期間)、日本で行うことができる活動(在留資格)などが書かれています。



- 16歳以上の人は常に携帯してください。
- 市区町村での手続や契約をするときなどに提示する身分証明書にもなります。

在留カードの交付対象者

在留カードは、3か月を超えて日本に在留する外国人に交付されます。(在留カードの交付対象者を「中長期在留者」といいます。)

【在留カードが交付されない6つの場合】

- ① 在留期間が「3月(3か月)」以下の人
- ② 在留資格が「短期滞在」の人
- ③ 在留資格が「外交」又は「公用」の人
- ④ 在留資格が以下の「特定活動」の人
 - ・台湾日本関係協会の本邦の事務所(台北駐日経済文化代表処等)の職員又はその家族
 - ・駐日パレスチナ総代表部の職員又はその家族
 - ・デジタルノマド(国際的なリモートワーク等を目的として本邦に滞在する者)又はその配偶者・子
- ⑤ 特別永住者
- ⑥ 在留資格がない人

1-1 在留カードの交付

在留カードが交付されるときは、主に次のとおりです。

- ① 新規の上陸許可を受けて、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、神戸空港、広島空港、福岡空港から入国したとき
➡ 空港で在留カードが交付されます。
- ② 新規の上陸許可を受けて、①以外の空港や海港から入国したとき
➡ 日本に入国した後、住んでいる市区町村に「住居地の届出（転入届）」を提出してください。その後、郵便で自宅に在留カードが届きます。
- ③ 在留期間の更新許可を受けたとき
➡ 在留期間が満了する前に、地方出入国在留管理官署に在留期間の更新の申請（2-1 参照）をして、許可されたときに新しい在留カードが交付されます。
- ④ 在留資格の変更許可を受けたとき
➡ 日本での在留目的を変えたい場合に、地方出入国在留管理官署に在留資格の変更の申請（2-2 参照）をして、許可されたときに新しい在留カードが交付されます。
- ⑤ 在留資格の取得許可を受けたとき
➡ 日本で生まれた子どもが日本国籍を持たない場合に、出生後 60 日を超えて引き続き日本に滞在したいときは、出生した日から 30 日以内に地方出入国在留管理官署に在留資格取得の申請（2-4 参照）をして、許可されたときに新しい在留カードが交付されます。

1-2 住居地の届出（転入届）

在留カードの交付を受けた人は、住むところ（住居地・住所）を定めた日から 14 日以内に、住んでいる市区町村で住居地の届出（転入届）をする必要があります。

なお、届出には在留カード（1-1 の①の場合）、又は、パスポート（1-1 の②の場合）が必要です。忘れずにお持ちください。

→ 第 2 章 1 1-1 住所の届出を参照してください。

1-3 在留カードの紛失

在留カードをなくしたことがわかった日から 14 日以内に、地方出入国在留管理官署で在留カードの再交付申請をします。

申請に必要なもの

- ・ パスポート
- ・ 顔写真 1 枚（縦 4 センチ×横 3 センチ、6 か月以内に撮影したもの、16 歳未満の人は不要）

- ・ 在留カードをなくしたことを証明する資料
紛失又は盗難の場合：紛失・盗難に係る陳述書（警察へ届出の上、届出受理番号が必要です。）
り災の場合：り災証明書（提出できない場合は理由書の提出をお願いする場合があります。）
- ・ 在留カード再交付申請書

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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



1-4 在留カードの返納

次の場合には、在留カードを地方出入国在留管理官署に返納する必要があります。

単純出国 （日本での活動を終えて出国するとき）

- ・ 出国するときに空港又は海港で入国審査官に返納してください。

- ・ 家族や一緒に住んでいる人が死亡したとき
- ・ (みなし) 再入国許可を受けて出国し、(みなし) 再入国許可の有効期間内に再入国しなかったとき
- ・ 日本国籍を取得したとき

次のどちらかの方法で 14 日以内に返納してください。

- ・ 近くの地方出入国在留管理官署に持参する。
- ・ 郵便により次の宛先に送付する。

送付先：〒135-0064 東京都江東区青海 2-7-11

東京港湾合同庁舎 9 階

東京出入国在留管理局オンライン審査部門おだいば分室

（封筒の表に「**在留カード返納**」と書いてください。）



詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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



2

在留資格に関する手続

2-1

在留期間の更新（在留期限を延長したいとき）

現在許可を受けている在留期間を超えて引き続き日本に在留を希望する場合は、地方出入国在留管理官署に在留期間の更新の申請を行う必要があります。

申請に必要なもの

- ・ パスポート
- ・ 在留カード（交付を受けている場合）
- ・ 顔写真1枚（縦4センチ×横3センチ、6か月以内に撮影したもの、16歳未満の人は不要）
- ・ 在留期間更新許可申請書及び予定する活動を明らかにする資料 など

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-3.html>



2-2

在留資格の変更（日本に在留する目的を変更するとき）

現在の在留目的を変更して在留を希望する場合は、地方出入国在留管理官署に在留資格の変更の申請を行う必要があります。

申請に必要なもの

- ・ パスポート
- ・ 在留カード（交付を受けている場合）
- ・ 顔写真1枚（縦4センチ×横3センチ、6か月以内に撮影したもの、16歳未満の人は不要）
- ・ 在留資格変更許可申請書及び予定する活動を明らかにする資料 など

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-2.html>



○在留資格から探す○

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



2-3 永住許可

日本での永住を希望する人は、永住許可申請をする必要があります。永住が許可された場合は、日本での活動・在留期間に制限はなく、在留期間更新手続や在留資格変更手続の必要はありません。

申請に必要なもの

- ・ パスポート
- ・ 在留カード
- ・ 顔写真1枚（縦4センチ×横3センチ、6か月以内に撮影したもの、16歳未満の人は不要）
- ・ 永住許可申請書
- ・ その他必要な書類

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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



2-4 在留資格の取得（子どもが生まれた場合）

日本で生まれた子どもが日本国籍を持たない場合、生まれた日から60日を超えて引き続き日本に滞在したいときは、生まれた日から30日以内に、地方出入国在留管理官署で在留資格取得の申請を行う必要があります。

※ 下で説明する「出生届出書記載事項証明書」などの書類が必要なため、先に市区町村で出生届の手続を済ませてから、地方出入国在留管理官署でこの手続をしてください。

→第4章2 2-1 出生届を参照してください。

申請に必要なもの

- ・ パスポート（発給を受けている場合）
 - ・ 在留資格取得許可申請書
 - ・ 出生届出書記載事項証明書（市区町村で取得できます）などの出生したことを証する文書
 - ・ 予定する活動内容を明らかにする資料
- <https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-10.html>
- ・ 住民票の写し又は住民票記載事項証明書（市区町村で取得できます）



2-5 資格外活動許可

就労することができない在留資格（留学、家族滞在など）や就労する範囲が決まっている在留資格の範囲外の仕事をして収入又は報酬を得ようとする場合は、地方出入国在留管理官署に申請して資格外活動許可を受ける必要があります。（自分の在留資格がどこまで就労が認められるかは、第3章 1-1-1 在留資格で確認してください。）

申請に必要なもの

- ・ パスポート
- ・ 在留カード
- ・ 資格外活動許可申請書
- ・ 収入又は報酬を得ようとする活動を明らかにする資料



詳細は次のウェブサイトを確認してください。

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-8.html>



2-6 地方出入国在留管理官署への届出

在留カードを持っている人のうち、(1)～(3)の在留資格を持っている人については、所属機関などに変更があった場合は、地方出入国在留管理官署にそのことを届け出る必要があります。

(1) 活動機関に関する届出

対象となる在留資格	教授、高度専門職1号ハ、高度専門職2号（2号ハに掲げる活動に従事する場合）、経営・管理、法律・会計業務、医療、教育、企業内転勤、技能実習、留学、研修
対象となる届出内容	・ 活動機関の名称が変更となったとき ・ 活動機関の所在地が変更となったとき ・ 活動機関が消滅したとき ・ 活動機関から離脱したとき ・ 活動機関から移籍したとき
届出期間	14日以内に届出をしてください。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00014.html



(2) 契約機関に関する届出

対象となる在留資格	高度専門職1号イ、高度専門職1号ロ、高度専門職2号（2号イ又はロに掲げる活動に従事する場合）、研究、技術・人文知識・国際業務、介護、興行（本邦の公私の機関との契約に基づいて活動に従事する場合に限る）、技能、特定技能
対象となる届出内容	・ 契約機関の名称が変更となったとき ・ 契約機関の所在地が変更となったとき ・ 契約機関が消滅したとき ・ 契約機関との契約が終了したとき ・ 契約機関と新たな契約を締結したとき
届出期間	14日以内に届出をしてください。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00015.html



(3) 配偶者に関する届出

対象となる在留資格	家族滞在、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等のうち、配偶者としての身分がある場合
対象となる届出内容	・ 配偶者と離婚したとき ・ 配偶者と死別したとき
届出期間	14日以内に届出をしてください。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00016.html



これらの届出については、窓口への持参や郵送のほか、インターネットを使った電子届出もできます。

電子届出の詳細は次のウェブサイトで確認してください。

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/i-ens_index.html



ワンポイント

高度外国人材に対する優遇制度

日本の経済成長などに貢献することが期待される高度な能力や資質を持つ外国人は、日本での活動の内容や在留期間の優遇措置が認められます。

活動の特性に応じて、「学歴」、「職歴」、「年収」などの項目ごとにポイントを設けており、地方出入国在留管理官署に申請して、そのポイントの合計が70点以上に達して「高度外国人材」と認められた人は、次の優遇措置を受けることができます。

- ・ 複合的な在留活動の許容
- ・ 最長の在留期間である「5年」の付与
- ・ 永住許可要件のうち、日本での在留歴に関する要件の緩和 など

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

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



また、2023年4月から、特別高度人材制度（J-Skip）が新たに導入され、上記高度人材ポイント制とは別途、「学歴」又は「職歴」と、「年収」が一定の水準以上であれば「特別高度人材」として、より拡充した優遇措置を受けることができるようになりました。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/nyuukokukanri01_00009.html



3

再入国許可（現在の在留資格を維持して再度日本に入国する）

日本から出国する際、再入国の制度を利用すると、認められた期限内であれば、現在の在留資格・在留期間のまま日本に再び入国することができます。

(1) みなし再入国許可（1年以内に日本に戻ってくる場合）

在留カードを持っている人で、有効なパスポートを持っている人は、日本を出国して1年以内（在留期限の到来が1年未満の場合は、在留期限まで）に日本に戻る場合、事前に地方出入国在留管理官署で再入国許可を取得する必要はありません。出国の際に再入国用のEDカードを記載の上、パスポート及び在留カードと共に入国審査官へ提示してください。

(2) 再入国許可（1年より長く日本を離れる場合）

事前に最寄りの地方出入国在留管理官署で申請して、再入国許可を取得することで、現在の在留資格・在留期間のまま出入国することができます（最長5年。在留期限の到来が5年未満の場合は、在留期限まで）。出国の際に再入国用のEDカードを記載の上、パスポートと共に入国審査官へ提示してください。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-5.html>



4

難民等の認定手続

日本は、難民条約など（難民の地位に関する条約及び難民の地位に関する議定書）に加入しており、同条約などに定義された難民や、入管法において定義された補完的保護対象者を認定し、難民等（難民又は補完的保護対象者）の迅速かつ確実な保護に取り組んでいます。

4-1

「難民」とは

難民条約第1条又は難民議定書第1条の規定により難民条約の適用を受ける難民は、次のように定義されています。

- ・ 人種、宗教、国籍、特定の社会的集団の構成員であること又は政治的意見を理由として迫害を受けるおそれがあるという十分に理由のある恐怖を有するために国籍国の外にいる人で、その国籍国の保護を受けることができないか又はそれを望まない人など

4-2

「補完的保護対象者」とは

補完的保護対象者は、次のように定義されています。

- ・ 難民（4-1参照）以外の人で、難民の要件のうち、迫害を受けるおそれのある理由が「人種、宗教、国籍若しくは特定の社会的集団の構成員であること又は政治的意見」という難民条約上の5つの理由であること以外の全ての要件を満たす人

4-3

難民等の認定申請について

- ・ 難民等の認定申請とは、本国から逃れて来た難民（4-1参照）等が、日本に保護を求めるための制度です。同申請は、日本にいる外国人が行うことができます。難民と認定された外国人には、難民認定証明書が交付され、補完的保護対象者と認定された外国人には、補完的保護対象者認定証明書が交付され、いずれの場合も原則として「定住者」の在留資格が許可されます。
- ・ 難民と認定された外国人は、申請に基づき、パスポートに代わる渡航文書として難民旅行証明書の交付を受けることができます。
- ・ 難民又は補完的保護対象者と認定された外国人とその家族は、日本語教育や生活ガイダンス、職業紹介などの「定住支援プログラム」を受けることができます。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

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



4-4

審査請求

難民等と認定されなかった処分などに不服があるときは、法務大臣に対して審査請求をす

ることができます。

法務大臣が審査請求に対する判断をする際には、法律や国際情勢などに詳しい難民審査参与員の意見を聴くこととなっています。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

審査請求について

https://www.moj.go.jp/isa/refugee/procedures/nanmin_00001.html#midashi04



5

退去強制手続など

5-1

主な退去強制事由

- ・ 在留期間を過ぎて日本に留まること（1日でも経過すると不法残留となり、退去強制手続の対象となってしまいますので注意してください。）
- ・ 資格外活動許可を受けず、在留資格に応じた活動以外の収入又は報酬を得る活動に従事すること
- ・ 一定の刑事罰を受けた場合

5-2

退去強制となった場合

退去強制された場合には、原則として5年又は10年間、日本に入国することができなくなります。また、一定の刑事罰に処せられるなどして退去強制された場合には、原則として、もう日本に入国することができなくなります。

なお、退去強制が確定した場合であっても、自費出国許可を受けたときは、その申請により、上陸拒否期間が1年に短縮されるときがあります。

5-3

出国命令制度

不法残留のうち、一定の要件に当てはまる者が、収容されることなく、簡易な手続により出国できる制度です。

出国命令制度により出国した場合、原則として1年間、日本に入国することができません。

詳細は、次のウェブサイトを確認してください。

出国命令制度について

https://www.moj.go.jp/isa/deportation/procedures/tetuduki_taikyo_syutukoku_00001.html



5-4

在留特別許可

退去強制手続の対象となっても、日本での生活歴、家族状況などが考慮され、法務大臣から在留を特別に許可される場合があります。

6

出入国・在留等の手続についての問合せ先

地方出入国在留管理官署

札幌出入国在留管理局	〒 060-0042 北海道札幌市中央区大通西 12 丁目 札幌第 3 合同庁舎	TEL 0570-003259 (IP 電話・海外から： 011-211-5701)
仙台出入国在留管理局	〒 983-0842 宮城県仙台市宮城野区五輪 1-3-20 仙台第 2 法務合同庁舎	TEL 0570-022259 (IP 電話・海外から： 022-256-7025)
東京出入国在留管理局	〒 108-8255 東京都港区港南 5-5-30	TEL 0570-034259 (IP 電話・海外から： 03-5796-7234)
東京出入国在留管理局 四谷分庁舎	〒 160-0004 東京都新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階・14 階	TEL 0570-011000
	在留調査部門 所属機関等に関する届出・所属機関による届出	TEL 03-5363-3032
	オンライン審査部門 在留オンライン申請手続	TEL 03-5363-3030
	情報管理部門 審査記録管理	TEL 03-5363-3039
成田空港支局	〒 282-0004 千葉県成田市古込字古込 1-1 第 2 旅客ターミナルビル 6 階	TEL 0476-34-2222 (代) TEL 0476-34-2211
羽田空港支局	〒 144-0041 東京都大田区羽田空港 2-6-4 羽田空港 CIQ 棟	TEL 03-5708-3202 (代)
横浜支局	〒 236-0002 神奈川県横浜市金沢区鳥浜町 10-7	TEL 0570-045259 (IP 電話・海外から： 045-769-1729)
名古屋出入国在留管理局	〒 455-8601 愛知県名古屋市港区正保町 5-18	TEL 0570-052259 (IP 電話・海外から： 052-217-8944)
中部空港支局	〒 479-0881 愛知県常滑市セントレア 1-1 CIQ 棟 3 階	TEL 0569-38-7410 (代)
大阪出入国在留管理局	〒 559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北 1-29-53	TEL 0570-064259 (IP 電話・海外から： 06-4703-2050)
関西空港支局	〒 549-0011 大阪府泉南郡田尻町泉州空港中 1	TEL 072-455-1453 (代)
神戸支局	〒 650-0024 兵庫県神戸市中央区海岸通 29 神戸地方合同庁舎	TEL 078-391-6377 (代)
広島出入国在留管理局	〒 730-0012 広島県広島市中区上八丁堀 2-31 広島法務総合庁舎内	TEL 082-221-4411 (代)
高松出入国在留管理局	〒 760-0033 香川県高松市丸の内 1-1 高松法務合同庁舎 (総務課、警備部門)	TEL 087-822-5852 (代)
	〒 760-0011 香川県高松市浜ノ町 72-9 浜ノ町分庁舎 (審査部門)	TEL 087-822-5851 (代)
福岡出入国在留管理局	〒 810-0073 福岡県福岡市中央区舞鶴 3-5-25 福岡第 1 法務総合庁舎	TEL 092-717-5420 (代)
那覇支局	〒 900-0022 沖縄県那覇市樋川 1-15-15 那覇第一地方合同庁舎	TEL 098-832-4185 (代)
東日本入国管理センター	〒 300-1288 茨城県牛久市久野町 1766-1	TEL 029-875-1291 (代)
大村入国管理センター	〒 856-0817 長崎県大村市古賀島町 644-3	TEL 0957-52-2121 (代)

外国人在留支援センター (FRESC / フレスク)

外国人在留支援センター	〒 160-0004 東京都新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階	TEL 0570-011000 (IP 電話・海外から： 03-5363-3013)
-------------	--------------------------------------	--

外国人在留総合インフォメーションセンター等 (外国人在留総合相談を実施している窓口)

来所相談	上記の各地方出入国在留管理官署 (東京出入国在留管理局四谷分庁舎、各空港支局及び各入国管理センターを除く。)	
電話相談	TEL 0570-013904 (IP 電話・PHS・海外から：03-5796-7112)	

7

出入国在留管理庁からの情報発信

7-1

出入国在留管理庁公式ホームページ

出入国在留管理庁公式ホームページでは、在留手続等の案内を行っています。自動翻訳により、日本語のほか、100以上の言語で情報を提供しています。

出入国在留管理庁公式ホームページ

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



7-2

出入国在留管理庁公式 SNS 等

出入国在留管理庁では、各種 SNS 等を活用し、新たな制度案内や在留外国人の生活に役立つ情報等を発信しています。

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/



出入国在留管理庁メール配信サービス

<https://www.moj.go.jp/isa/publications/publications/mail-service.html>



地方出入国在留管理官署の X (旧 Twitter) アカウントでは、窓口の混雑状況も案内しています。

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



7-3 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>



7-4 生活オリエンテーション動画

日本での生活を考えている外国人や日本に住んでいる外国人がより円滑に日本で生活できるよう、日本の生活ルール等を紹介する生活オリエンテーション動画を作成しました。

この動画では、生活上のルールや仕事、税金など、日本での生活に必要な基本的な情報やルールを多言語で紹介しています。

生活オリエンテーション動画

https://www.moj.go.jp/isa/support/coexistence/04_00078.html





1

必要な届出

1-1

住所の届出

外国人のうち次に当てはまる人は、市区町村に住所の届出が必要です。

届出が必要な人

- ・ 在留カードを持っている人（中長期在留者）
- ・ 特別永住者
- ・ 一時庇護の許可又は仮滞在の許可を受けている人
- ・ 出生又は日本国籍喪失による経過滞在の人

(1) 新規の上陸許可を受けて日本に入国した場合

- ・ 住所を定めた日から 14 日以内に市区町村に転入の届出が必要です。
- ・ 届出の際は在留カード（後日交付の人はパスポート）を持参してください。
- ・ 家族と一緒に暮らす場合は、婚姻証明書や出生証明書などの家族関係を証明する公的な文書も必要です。
- ・ 転入届をした後の流れは、次のとおりです。

- ① 転入届をすれば在留カードに登録する住居地も同時に登録が完了します。
- ② 住民票が作成されます。
 - ・ 氏名、生年月日、性別、住所などが記載されます。
 - ・ 居住状況等を証明するために、住民票の写しの交付申請ができるようになります（有料）。
 - ※ 地方出入国在留管理官署に在留期間更新許可申請等をしないで在留期限が過ぎたときなど、在留資格がなくなった場合には住民票がなくなります。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。
- ③ 市区町村があなたにマイナンバーをお知らせします。
 - ※ マイナンバー：日本での社会保障・税・災害対策等の手続のときに、あなたをすぐに特定するための 12 ケタの番号
 - 詳細は 2 マイナンバー制度を参照してください。
- ④ マイナンバーカードの申請をしていない人は、マイナンバーのお知らせと一緒に届く交付申請書を使って申請しましょう。

(2) 引越しをする場合

① 別の市区町村へ引越す場合

- ・ 引越し前 → 住んでいた市区町村に転出の届出
- ・ 引越し後 → 引越してから 14 日以内に新しく住むことになった市区町村に転入の届出



② 同じ市区町村内で引越す場合

引越してから 14 日以内に住んでいる市区町村に転居の届出

③ 海外へ引越す場合

引越す前に住んでいる市区町村に転出の届出

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

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

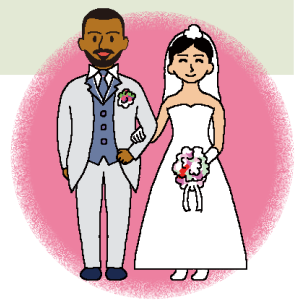


1-2

婚姻届

日本で婚姻をするとき

- ・ 市区町村に婚姻の届出をします。
- ・ 婚姻しようとする両者に婚姻の要件が備わっていると認められ、届出が受理されると、婚姻が成立します。



(1) 婚姻の届出に必要なもの

日本人	特になし ※ 婚姻届書の様式や窓口で提示する書類（本人確認書類等）については、届出をする市区町村のホームページ等を確認してください。
外国人	・ 婚姻要件具備証明書 ※ 本国の駐日大使館・（総）領事館で手続をして取得できます（注1）。 ・ 婚姻要件具備証明書等外国語で書かれている書類を提出するときは、その全てに日本語の訳文を付ける必要があります（注2）。

（注1） 国によってはこの証明書を発行していない場合もあります。その場合は、これに代わる書類を提出します。

（注2） 訳文には、翻訳した人の名前を記入してください。翻訳者は本人でも構いません。

(2) 本国での有効性

日本で成立した婚姻は日本では有効ですが、その婚姻が本国で有効であるとは限りません。日本で成立した婚姻が有効であるかについては、駐日大使館・（総）領事館に問い合わせてください。

1-3

離婚届

日本で離婚をするとき

- ・ 離婚しようとする両者が離婚に同意している場合は市区町村に離婚の届出をします。
- ・ 住んでいる場所や国籍によって条件が異なりますので、詳しくは、市区町村に問い合わせてください。
- ・ 相手が離婚に同意していない場合は調停離婚や裁判離婚を家庭裁判所で行います。

(1) 本国での有効性

日本で成立した離婚は日本では有効ですが、その離婚が本国で有効であるとは限りません。日本で成立した離婚が有効であるかについては、駐日大使館・(総)領事館に問い合わせてください。

(2) 勝手に離婚届が提出されることが心配な場合

相手（日本人）が勝手に離婚届を市区町村に提出してしまうことが心配な場合は、相手（日本人）の本籍地又はあなたの住所地の市区町村に行き離婚届の不受理申出書を提出しておくことにより、離婚の成立を防ぐことができます。

1-4

死亡届

日本で死亡したとき

- ・ 親族、同居人などが、死亡の届出をしなければなりません。
- ・ この届出は、死亡の事実を知った日から7日以内にする必要があります。
- ・ この届出は死亡した場所か、届出人の所在地にある市区町村に提出してください。

(1) 死亡の届出に必要なもの

- ・ 死亡診断書又は死体検案書
- ・ その他必要となるものは、届出をする市区町村に問い合わせてください。

(2) 在留カードの返納

死亡した外国人の在留カードは、次のどちらかの方法で14日以内に返納してください。

- ・ 近くの地方出入国在留管理官署に持参する
- ・ 郵便で次の宛先に送付する

送付先：〒135-0064 東京都江東区青海2-7-11

東京港湾合同庁舎9階

東京出入国在留管理局オンライン審査部門おだいば分室
(封筒の表に「在留カード返納」と書いてください。)

1-5

印鑑登録

印鑑登録とは

- ・ 市区町村に印鑑（ハンコ）を登録する手続を印鑑登録といいます。
→重要な場面（不動産の売買契約等）で必要となる場合があります。



(1) 印鑑登録の手続

手続に必要なもの

- ・ 印鑑登録申請書
 - ・ 印鑑（ハンコ）
 - ・ 本人確認書類（マイナンバーカード、在留カード、運転免許証などのうち1点）
- ※ 登録完了後、印鑑登録証が交付されます。
- ※ 手続の詳細は住んでいる市区町村へ問い合わせてください。

(2) 印鑑登録証明書

- ・ 印鑑登録された印鑑（ハンコ）であることを証明するもの
→印鑑登録証などを住んでいる市区町村に提示して申請してください。
- ・ 市区町村によっては、マイナンバーカードを使って、コンビニエンスストアで交付を受けられるところがあります。



2

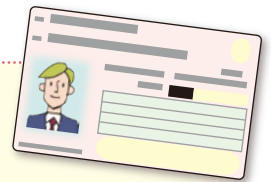
マイナンバー制度

2-1

マイナンバー制度とは

- マイナンバーは、主に次の場合に必要です。

- ① 年金・子育ての手当、医療サービスを受けるとき
- ② 海外にお金を送るとき、また、海外からお金を受け取るとき
- ③ 銀行で口座を開設するとき



- マイナンバーを使うときは、

- ① その番号が、本当にあなたのマイナンバーなのか
- ② あなたがパスポートなど顔写真付き証明書の人と本当に同じ人なのかを確認します。そのため、あなたのマイナンバーを他人がなりすまして使うことはできません。

2-2

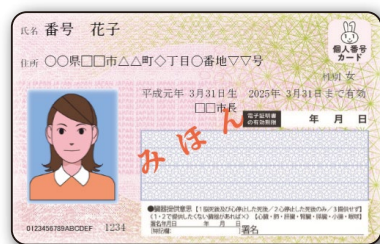
マイナンバーカード

マイナンバーカードは、日本で便利に暮らしていく上で必要なＩＣチップ付きのカードです。

(1) 記載事項

表面：氏名、住所、生年月日、性別、顔写真、有効期間

裏面：マイナンバー



【おもて面】



【うら面】

(2) どんなときに使うのか

- ・ 公的な本人確認書類として使う
- ・ 所得税の申告をオンラインで行う
- ・ 子どもに関する手当や保育所に入るための申請をオンラインで行う
- ・ コンビニエンスストアで住民票の写し等、各種証明書を取得する（休日でも可。市区町村によっては取得ができないことがあります）
- ・ 健康保険証（マイナンバーカードで医療機関・薬局を受診することにより、ご本人の過去の健康・医療データを医療機関と共有してより良い医療を受けることができます。）として使う

マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合は別途利用登録が必要です。
詳細は次のウェブサイトを確認してください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_51604.html

利用できる医療機関・薬局は次のウェブサイトを確認してください。

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



(3) 申請方法

日本での住所が決まり、市区町村に転入の届出をするときに、マイナンバーカードの申請書を提出できます（一部除く）。

初めて申請するときは、無料で申請できます。

転入の届出をするときに、申請できなかった人は、後日マイナンバーカードの交付申請書が自宅に届きますので、交付申請書を使って次の方法で申請できます。

- ① **スマートフォンで申請**
スマートフォンで顔写真を撮影し、交付申請書の QR コードから申請用ウェブサイトへアクセス
- ② **パソコンで申請**
デジタルカメラで顔写真を撮影し、申請用ウェブサイトへアクセス
- ③ **郵便で申請**
交付申請書に顔写真を貼り、必要事項を記入し、送付用封筒に入れてポストへ投函
- ④ **証明用写真の撮影機で申請（対応機種のみ）**
タッチパネルを操作し、お金を入れ、交付申請書の QR コードをバーコードリーダーにかざす。必要事項を入力し、写真を撮影して送信。
- ⑤ **住んでいる市区町村の窓口で申請（一部除く）**
交付申請書に必要事項を記入し、住んでいる市区町村に提出

※ 市区町村の窓口で交付に必要な本人確認を受けた上で申請を行うと、マイナンバーカードを郵便で受け取ることもできます。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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



(4) 受取方法

申請から約 1 か月で市区町村からはがきが届きます。

そのはがきと必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りに行きます。

※ ⑤について、市区町村の窓口で交付に必要な本人確認を受けた上で申請した場合には、申請から約 1 か月（特急発行の場合は 1～2 週間程度）で住所地にマイナンバーカードが届きます。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/en-uketori/>



2-3

マイナンバーカードの取扱いに関する注意点

- ・ 氏名、住所などに変更があった場合は、住んでいる市区町村へ届出が必要です。
- ・ マイナンバーカードの有効期限は、在留期間の満了日と同じです。
- ・ 在留期間の更新後、マイナンバーカードの有効期限内に、住んでいる市区町村で、マイナンバーカードの有効期限の延長をしてください。

※ 在留期間が更新されても、マイナンバーカードの有効期限は自動で延長されません。マイナンバーカードの有効期限が過ぎてしまった場合、再交付には手数料がかかります。

※ 在留申請時に発生する特例期間には注意が必要です。

マイナンバーカードの有効期限までに在留期間の更新の許可が下りないことが見込まれる場合、2 か月間（特例期間）マイナンバーカードの有効期限を延長する必要があります。

新しい在留カードを受け取った後、再度、マイナンバーカードの有効期限を新しい在留期間満了の日まで延長する必要があります。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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



2-4

その他

その他の内容は次のウェブサイトを確認してください。

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/>



電話での質問も受け付けています。

コールセンター

(月～金 9：30-20：00、土・日・祝日 9：30-17：30)

◎ 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





1

働く前の基礎知識

1-1

在留資格

外国人は、許可された在留資格の範囲内で、日本で活動することが認められています。就労できるかどうかに着目してみると、大きく次の3種類に分けられます。

在留資格で定められた範囲で就労できる在留資格

外交、公用、教授、芸術、宗教、報道、高度専門職、経営・管理、法律・会計業務、医療、研究、教育、技術・人文知識・国際業務、企業内転勤、介護、興行、技能、特定技能、技能実習、特定活動（ワーキングホリデー、EPAに基づく外国人看護師・介護福祉士など）

原則として就労が認められない在留資格

文化活動、短期滞在、留学、研修、家族滞在

就労活動に制限のない在留資格

永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者

1-2

仕事の探し方

(1) ハローワーク

- ・ ハローワーク（公共職業安定所）では、無料で仕事の紹介を受けることができます。ハローワークについての詳細は3章2-5（5）を参照してください。

(2) 紹介会社を利用する場合

- ・ 有料の職業紹介会社を利用する場合は、仕事探しのトラブルを避けるために適正な会社を選びましょう。

仕事の紹介に、お金を要求されていませんか？

仕事を紹介してもらうためや、働くためにお金を払う必要はありません。
払った場合、証拠は保管しましょう。

許可を持っているか、確認できる会社ですか？

仕事の紹介（職業紹介）をするためには、許可が必要です。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、働く場所など求人の条件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・届出については「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 働く形態

(1) 派遣労働者（派遣社員）

- 派遣とは、次のような働く形態のことをいいます。
 - ① 労働者は、派遣会社（派遣元）との間で労働契約を結びます。（派遣会社が雇用主になり、賃金を支払います。）
 - ② 労働者は、派遣会社が労働者派遣契約を結んでいる会社（派遣先）に派遣されます。
 - ③ 労働者は、派遣先の指揮命令を受けて働きます。
- 労働者派遣法において、派遣労働者を守るために、派遣会社や派遣先が守らなければならないルールが定められています。
- 派遣で働いてトラブルが起こった場合は、派遣会社と派遣先に、それぞれ相談を受ける担当者がいますので、相談できます。
- 派遣で働く場合、労働基準や安全衛生に関する事項も含めて、派遣会社と派遣先との間で責任が分担されています。

(2) 契約社員（有期労働契約の社員）

- 契約社員とは、事業主と期間の定めのある労働契約を締結している労働者のことです。
- あらかじめ契約期間が定められている労働契約を結んだ場合、契約期間の満了によって、契約そのものも自動的に終了します。

ただし、労働者と会社が合意して労働契約を締結し直し（更新し）、契約期間を延長することもできます。
- 1回当たりの契約期間は（一定の場合を除き）最長3年です。

(3) パートタイム労働者

- パートタイム労働者とは、同じ事業主に雇用されている通常の労働者（いわゆる

「正社員」と比べて、1週間の所定労働時間（※）が短い労働者のことです。

例えば、「パートタイマー」「アルバイト」「契約社員」「臨時社員」「準社員」など、呼び方は異なっても、この条件を満たす労働者は、パートタイム労働者です。

（※） 1週間の所定労働時間とは、就業規則等で定められた始業時刻から終業時刻までの時間から休憩時間を差し引いた労働時間を指します。

- ・ パートタイム労働者も各種労働法が適用されます。そのため、要件を満たしていれば、
 - ① 年次有給休暇を取得できます。
 - ② 雇用保険や健康保険、厚生年金保険が適用されます。
- ・ 会社は、労働者を雇い入れる際に、次の義務があります。
 - ① 労働条件を明示すること。
 - ② 特に重要な条件6つについては、原則として文書を交付すること（1－4（2）参照）。

上記に加えて、パートタイム労働者や契約社員（有期労働契約の社員）の場合は、「昇給の有無」「賞与（ボーナス）の有無」「退職手当の有無」「雇用管理の改善等に関する事項に係る相談窓口」についても、原則として文書の交付により明示しなければなりません。

詳細は、都道府県労働局雇用環境・均等部（室）にお問い合わせください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001438299.pdf>



（4）業務委託（請負）契約を結んで働いている人

原則

- ・ 「業務委託」や「請負」といった名称で働く場合には、注文者から受けた仕事の完成に対して報酬が支払われるというもののなので、注文者の指揮命令を受けない「事業者」として扱われ、基本的には「労働者」としての保護を受けることはできません。

例外

- ・ ただし、「業務委託」や「請負」といった名称で契約をしても、その実際の働き方から注文者の指示を受けていて「労働者」であると判断されれば、「労働者」としての保護を受けることができます。
- ・ 「労働者」であるかどうかの判断について困ったときは、労働基準監督署に相談してください。

参考）業務委託（請負）契約を結んで働いている方は、令和6年11月以降、「フリーランス・事業者間取引適正化等法」の対象となる場合があります。こちらをご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/zaitaku/index_00002.html



1-4 労働契約

（1）「労働者」の範囲

- ・ 「労働者」とは、使用者の指揮命令の下で働き、その報酬として賃金を受ける人を行い、労働基準法などの一部の労働法の保護を受けることができます。
- ・ 「労働者」であるか否かは、職種を問いません。正社員だけでなく、派遣社員、契約社員、パートタイマー、アルバイトも、一般的には「労働者」です。

(2) 労働条件の明示

- 労働者が賃金や労働時間などの労働条件についてよく理解しないまま働き始め、後に会社とトラブルになるということのないよう、日本の労働基準法（働くことに関する法律の一つ）では、労働契約を結ぶときには、会社が労働者に対して労働条件についてきちんと明示することを義務としています。
- 特に重要な次の項目については、会社は労働者に原則として書面を交付することで明示しなければいけないことになっています。（例外的に、労働者本人が希望する場合には、FAX や電子メールなど（出力して書面が作成できるものに限る）による明示もできます。）

① 契約はいつからいつまでか（契約期間に関すること）

※ 労働契約を結ぶときには、契約期間を定める場合と、契約期間を定めない場合があります。正社員、契約社員、パート、アルバイトなどの働き方の名前だけでは、契約期間の定めがあるかないかは判断できません。働き方の名前だけでなく、契約期間そのものについてしっかり確認してください。

② 期間の定めがある契約を結ぶ場合、契約の更新についての決まり（更新があるかないか、更新回数に上限はあるか、更新する場合の判断の仕方など）

③ どこで、どのような仕事をするのか（仕事をする場所、仕事の内容、その変更の範囲）

④ 仕事の時間や休みについての決まり（仕事の始まるの時刻と終わりの時刻、残業があるかないか、休憩時間、休日・休暇、交替制勤務の場合のローテーションなど）

⑤ 賃金はいくらで、いつ、どのように支払われるのか（賃金の決定、計算方法、支払方法、計算期間と支払時期）

⑥ 労働契約の終了についての決まり（解雇の事由を含む）

- また、期間の定めのある契約を結ぶ場合であって、「無期転換申込権」が発生する契約更新では、無期転換を申し込むことができること、無期転換後の労働条件をそれぞれ明示することが定められています。
- これら以外の労働契約の内容についても、労働契約法により、使用者と労働者はできる限り書面で確認するものであると定められています。

ワンポイント

労働契約の禁止事項

労働基準法では、使用者が労働契約に盛り込んではいけない事項も定めています。

- 労働者が労働契約に違反した場合に違約金を支払わせることや、損害賠償額をあらかじめ決めておくこと
これは、違約金を定めたり、あらかじめ損害賠償の金額について決めておくことを禁止するものです。そのため、損害賠償の金額を約束せず、労働者の故意や不注意による現実に生じた損害について、会社が賠償を請求することは、禁止されていません。
- 労働することを条件として、労働者にお金を前貸しし、毎月の給料から一方的に天引きする形で返済させること
- 労働者に強制的に会社にお金を積立てさせること
積立ての理由は関係なく、社員旅行など労働者の福祉のためでも、強制的に積立てさせることは禁止されています。ただし、労働契約とは関係なく、労働者の意思に基づき貯蓄金の管理を会社に委託することについては、一定の条件の下で認められています。

ワンポイント

労働条件が契約したときの約束と違っていたら・・・

- ・ 実際に働き始めて、労働条件が契約したときの約束と違うことに気付いたら、労働者はそのことを理由として、すぐに労働契約を解除することができます。
- ・ 労働条件は、労使で結ぶ労働契約や会社の就業規則などによって決まっており、その最低基準は労働基準法で定められています。（労働基準法で定める基準に達しない労働条件については無効となり、無効となった部分は労働基準法で定める基準によることになります。）
- ・ 実際に働き始めた後で、会社が労働者の同意なく一方的に、就業規則を変更することで、労働者にとって不利益な労働条件に変更することは原則としてできません。

1-5 賃金

(1) 最低賃金とは

最低賃金法によって定められている、会社が支払わなければならない賃金の最低額のことです。

(2) 最低賃金の特徴

- ① 働き方の違いにかかわらず全ての労働者に適用されます。
- ② 最低賃金を下回る労働契約は無効です。もし、会社に頼まれて契約したとしても、その契約は無効となって【最低賃金との差額】×【働いた時間分】を後から請求することができます。

(3) 休業手当

会社の責任で労働者を休ませた場合

労働者の最低限の生活の保障を図るため、会社は平均賃金の60%以上の休業手当を支払わなければなりません。したがって、会社を休ませた理由が会社の責任によるものである場合、一定程度の給料は保障されます。

2 働くときのルール

2-1 賃金の支払われ方

賃金が全額確実に労働者に支払われるように、次の5つの原則が定められています。

① 通貨払いの原則	原則	賃金は現金で支払われなければならない。
	例外	労働者が同意した場合、銀行振込等も可能。 会社と労働組合で約束した場合は、 現物（会社の商品など）で支給可能。
② 直接払いの原則	賃金は、必ず労働者本人に直接支払われなければならない。	
③ 全額払いの原則	原則	賃金は全額支払わなければならない。
	例外	所得税や社会保険料など法令で定められているものは控除可能。 上記以外で、労働組合や労働者の過半数を代表する人と協定を結んでいる場合も一部控除可能。
④ 毎月1回以上払いの原則	原則	毎月少なくとも1回は賃金を支払わなければならない。 ➡ 例えば、2か月分の賃金をまとめて一度に支払うことは認められない。
	例外	臨時の賃金や賞与（ボーナス）。
⑤ 一定期日払いの原則	原則	賃金は一定期日を定めて支払わなければならない。 ➡ 例えば、「毎月20日から25日」というように支払日が特定されないことや、「毎月第4金曜日」というような月7日の範囲で変動する支払日を設定することは認められない。
	例外	臨時の賃金や賞与（ボーナス）。

2-2 労働時間・休憩・休日

（1）労働時間

- ・ 働く時間の上限は法律で制限されています。
- ・ 労働基準法では、法定労働時間を原則として1日8時間以内、1週間で40時間以内と定めています。

（2）休憩

会社は、労働者に勤務時間の途中に、1日の労働時間が6時間を超える場合には少なくとも45分、8時間を超える場合には少なくとも60分の休憩を与えなければなりません。

（3）休日

会社は、労働者に毎週少なくとも1回、あるいは4週間を通じて4日以上の日（法定休日）を与えなければなりません。

(4) 派遣社員の労働条件決定に関する義務

派遣社員の労働条件の決定については、派遣元が責任を負っていますが、労働時間、休憩、休日などを守ることにについては、派遣先に責任があります。

ワンポイント

年次有給休暇

年次有給休暇とは、所定の労働日に仕事を休んでも賃金が支払われる休暇のことです。原則として、労働者の希望する日に取ることができ、使用目的は自由です。労働者は6か月継続して勤務していて、全労働日の8割以上を出勤していれば、10日間の年次有給休暇を取ることができます。さらに勤続年数が増えていくと、8割以上の出勤の条件を満たしている限り、1年ごとに取れる休暇日数は増えていきます（上限は、継続勤務6年6か月以上で20日）。なお、会社は、10日以上有給休暇が与えられる労働者に対し、与えられた日数のうち5日について、毎年、時季を指定するなどして与えなければなりません。

また、派遣社員やパートタイム労働者など正社員以外の働き方をしている労働者でも、

- ・ 6か月間の継続勤務（※）
- ・ 全労働日の8割以上の出勤
- ・ 週5日以上又は年217日以上勤務

という3つの条件を満たせば、年次有給休暇は正社員と同じ日数が与えられます。（週4日以下又は年216日以下の勤務であったとしても、週の所定労働時間が30時間以上であれば、正社員と同じだけ年次有給休暇が与えられます。週の所定労働時間が4日以下かつ1年間の所定労働日数が216日以下で、週の所定労働時間が30時間未満の場合は、その所定労働日数に応じた日数の年次有給休暇が与えられます。）

（※）有期契約の社員が契約を更新したときの扱いについては、契約の更新が継続雇用と変わらない場合には、更新前の期間中の勤務も含まれます。

2-3 時間外労働・休日労働

(1) 時間外労働・休日労働

- ・ 会社は、次の場合には、労働者の過半数で組織する労働組合、又は労働者の過半数で組織する組合がない場合は労働者の過半数を代表する人との書面での協定（以下「36協定」といいます）を結ぶ必要があります。

- ① 労働者に法定労働時間を超えて労働させる場合（時間外労働）
- ② 法定休日に労働させる場合（休日労働）

- ・ 時間外労働の上限は法律で制限されています。
- ・ 労働基準法では、この上限を、原則、月45時間、年360時間と定めています（臨時的な特別の事情がある場合でも、年720時間、単月100時間未満（休日労働含む）、複数月平均80時間（休日労働含む）が限度で、時間外労働が45時間を超えることができる月が年6回まで）。

(2) 割増賃金

会社は、36 協定によって、法定労働時間を超えて働かせる場合や法定休日に働かせる場合には、割増賃金を支払わなければなりません。

ワンポイント

割増賃金の計算方法

- ① 法定労働時間を超えて働かせたときは 25%以上増し
※ 1 か月 60 時間を超える法定時間外の労働については 50%以上の割増賃金が支払われなければなりません。
- ② 法定休日に働かせたとき（休日労働）は 35%以上増し
- ③ 午後 10 時から午前 5 時までの深夜に働かせたとき（深夜労働）は 25%以上増し
例えば、法定労働時間外の労働かつ深夜労働であった場合（①+③）は、支給される賃金は 50%以上増しとなります。

割増賃金も雇用形態にかかわらず、全ての労働者に適用されます。よって、派遣社員、契約社員、パートタイム労働者、アルバイトにも支払わなければなりません。



2-4

母性健康管理・産前産後休業・育児休業・介護休業

(1) 妊娠したら

- ・ 妊娠中の女性労働者（一部、出産後 1 年を経過しない女性労働者も含みます。その場合は、以下「妊産婦」といいます。）は次のことが請求できます。

- ① 他の軽易な業務に転換すること（妊娠中のみ）
- ② 1 週間又は 1 日の労働時間が法定時間を超えないこと（変形労働時間制の場合も含む）（妊産婦）
- ③ 時間外労働、休日労働又は深夜業をしないこと（妊産婦）



※会社は、次の措置を講じなければなりません。

- ① 女性労働者が妊産婦のための保健指導又は健康診査を受診するための時間を確保すること
- ② 女性労働者が健康診査などで、医師又は助産師から指導を受けた場合は、その女性労働者が受けた指導事項を守ることができるようにするために、勤務時間の変更や勤務の軽減などの措置を講じること

※ 医師又は助産師から指導を受けた場合は、母性健康管理指導事項連絡カードを会社に提出しましょう。

母性健康管理指導事項連絡カード（英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語の各併記版）は次のウェブサイトに掲載されています。

女性労働者の母性健康管理等について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku05/index.html



- ・ 会社は、次のことを禁止されています。

- ① 女性労働者が婚姻し、妊娠し、又は出産したことを退職理由として予定する定めをすること
- ② 女性労働者が婚姻したことを理由として、解雇すること
- ③ 女性労働者が妊娠したこと、出産したこと、産前産後休業を請求したことなどを理由として、その女性労働者に対して解雇その他不利益な取扱いをすること

※ 妊産婦に対してなされた解雇は、無効です。ただし、会社がその解雇について妊娠・出産などを理由とする解雇でないことを証明したときは、この限りではありません。

雇用における男女の均等な機会と待遇の確保のために

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/danjokintou/index.html



(2) 産前産後休業

- ・ 会社は、次の期間の女性労働者を就業させてはなりません。

- ① 女性労働者本人の請求があった場合、出産予定日前の6週間（多胎妊娠の場合は14週間）
- ② 産後の8週間（ただし、産後6週間経過後に、本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務に就くことはできます）

(3) 育児休業

- ・ 子どもが1歳（一定の場合は最長2歳）になるまでの期間、男女労働者が休業を取得することを育児休業といいます。分割して2回取得できます。
- ・ 子どもの出生後8週間以内に4週間、男女労働者が休業を取得することを産後パパ育休といいます。育児休業とは別に、分割して2回取得できます。
- ・ 会社（派遣先にも適用）は次のことを行ってはいけません。

- ① 育児休業・産後パパ育休の申込みを断ること
- ② 育児休業・産後パパ育休の申込みや取得を理由に解雇などの不利益な扱いをすること

(4) 介護休業

- ・ 労働者は次の休業を取得することができます（育児・介護休業法）。

- ① 要介護状態にある対象家族を介護するための休業
- ② 期間は、対象家族1人につき、通算93日を合計3回まで分割可能

- ・ 会社（派遣先にも適用）は次のことを行ってはいけません。

- ① 介護休業の申込みを断ること
- ② 介護休業の申込みや取得を理由に解雇などの不利益な扱いをすること

詳細は、都道府県労働局雇用環境・均等部（室）にお問い合わせください。
来庁または電話による相談の際は、役所側の翻訳サービスを介して、
13の言語で対応することができます。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001438299.pdf>



ワンポイント

各種手当金

- ・ 産前産後休業中に条件を満たす人は出産手当金が受給できます。
→第4章3 3-2を参照してください。
- ・ 育児休業を取得し、一定の条件を満たす人は育児休業給付が受給できます。
→第4章3 3-3（1）及び（2）を参照してください。
- ・ 介護休業を取得し、一定の要件を満たす人は介護休業給付金が受給できます。
介護休業給付金の支給額は休業前賃金の67%に相当する額で、対象家族1人につき3回、通算93日が限度です。

2-5 退職・解雇など

（1）退職

- ・ 会社を退職することは労働者の自由ですが、例えば次のような、社会人としてのルールを守って辞めることも大切です。

- ① 事前に退職の意思を上司に伝えること
- ② 書面で届け出ること
- ③ 仕事の引継ぎをすること



- ・ 退職することを決めたら、まず、自分の働く会社では退職の手続がどのようになっているか、調べることも必要です。
- ・ 会社の就業規則に退職の手続が決められている場合は、それに従って手続をしましょう。
- ・ また、退職を申し出る際には、契約期間の定めがあるかないかにより、法律で異なるルールが定められています。

契約期間の定めのない労働契約の場合

- ・ 退職を申し出れば、原則として2週間後に労働契約は終了します。

契約期間の定めのある労働契約の場合

- やむを得ない事情がない限り、契約期間の途中で退職することはできません。なお、契約が1年を経過した場合は、退職を申し出れば、いつでも退職することができます。
- 契約期間の満了後も続けて同じ職場で働くためには、新たに労働契約を締結し直す（更新する）必要があります（1－3（2）参照）。

このような契約の更新には、会社と労働者双方の同意が必要です。

（2）解雇**解雇**

- 会社による一方的な労働契約の終了のことです。
- 解雇が客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当と認められない場合には、その解雇は無効です。つまり、解雇は、会社が自由に行えるというものではありません。
- また、会社は就業規則に解雇事由（解雇の理由となる事情）をあらかじめ記載しておかなければなりません。
- 会社が労働者を解雇しようとする場合には、天災事変等やむを得ない事由のために事業の継続が不可能となった場合や、労働者の責めに帰すべき事由による場合を除き、少なくとも30日前に予告をするか、30日以上平均賃金（いわゆる解雇予告手当）を支払わなければなりません。

雇止め

- 雇止めとは、期間の定めのある労働契約の契約期間が満了したとき、新しい労働契約を締結し直さない（更新しない）ことです。（1－3（2）参照）
- 雇止めは、契約期間の途中で、会社が一方的に労働契約を終了させる解雇とは異なります。
- 次のような人に対しては、会社は雇い止めしようとする場合、30日前までに予告しなければならないとされています。

- ① 3回以上契約が更新されている人
- ② 1年を超えて継続勤務している人

- 例えば次のような場合には、雇止めをすることに客観的に合理的な理由がなく、社会通念上相当であると認められないときは、会社は雇止めをすることはできません。

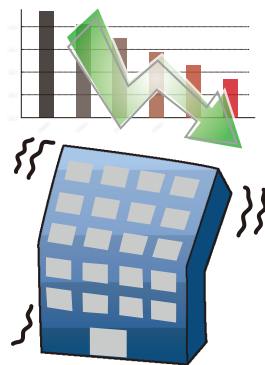
- ① 何度も契約を更新してきたことなどから、実質的に解雇と同視できる場合
- ② 労働者が雇用の継続を期待することが合理的であると考えられる場合

- 雇止めが認められない場合、雇止め前と同一の労働条件で、期間の定めのある労働契約が更新されることになります。

ワンポイント

整理解雇

- ・ 整理解雇とは、会社が、不況や経営不振などの理由により、人員削減を行う場合の解雇のことです。
- ・ 整理解雇が有効か無効かは、次のことを基に判断されます。
 - ① 人を減らす必要性
不況や経営不振などにより、人を減らすことが会社経営上の十分な必要性に基づいていること
 - ② 解雇を回避する努力
解雇以外の手段によって解雇を回避するために努力したこと
(例：配置転換、希望退職者の募集など)
 - ③ 整理解雇の対象者の選び方の合理性
整理解雇の対象者を決める基準が客観的・合理的で、その運用も公正であること
 - ④ 解雇の手段の妥当性
労働組合や労働者に対して、解雇の必要性とその時期、規模、方法について、納得を得るために説明を行うこと



(3) 会社の倒産

会社が倒産して給料を支払えなくなったときのために、賃金の支払の確保等に関する法律により、政府が会社の未払の賃金を立替払する制度が設けられています。

支払われなかった賃金のうち一部が立替払されることがあるので、労働基準監督署に相談してください。

(4) 雇用保険（基本手当）

失業した場合

雇用保険に加入している人が、次の条件を満たした場合は原則、雇用保険から基本手当が受けられます。

- ・ 基本手当を受けられる条件
 - ① 失業中の人
 - ② 働ける状態で、就職する意思がある人
 - ③ 会社を辞めた日以前の2年間に11日以上働いた月又は賃金支払の基礎となった労働時間数が80時間以上ある月が12か月以上ある人

(ただし、辞めた理由が倒産や会社の都合による解雇、有期労働契約が更新されなかったためなどの場合は、辞めた日以前の1年間に、11日以上働いた月又は賃金支払の基礎となった労働時間数が80時間以上ある月が6か月以上)

給付の開始時期

失業した理由により、給付の開始時期が異なります。

- ① 会社都合の解雇や退職勧奨に応じた退職の場合
ハローワーク（公共職業安定所）に求職申込み（※1）をして離職票が受理された

日以後、失業の状態にあった日が通算して7日間経過した後。

② 自己都合の退職の場合

ハローワークに求職申込み（※1）をして離職票が受理された日以後、失業の状態にあった日が通算して7日間経過した後、さらに1か月（※2）経過した後。

（※1） お住まいの地域のハローワークや求職申込み後の求職活動については「（5）求職活動」を確認してください。

（※2） 自己都合の退職が5年間のうち3回目以降であれば3か月

③ 自分の責任による重大な理由により解雇された場合

ハローワークに求職申込みをして離職票が受理された日以後、失業の状態にあった日が通算して7日間経過した後、さらに3か月経過した後。

退職の際に、本当は会社都合の解雇や退職勧奨に応じた退職なのに、自己都合退職などになってしまうと、基本手当受給の際に不利になってしまいますので、会社から離職票を受け取ったら、離職理由欄をしっかりと確認してください。

給付の期間

会社を辞めた理由や年齢などによって異なります。原則として、90日から330日までです。

（5）求職活動

次の仕事を見つけるためにハローワークなどで求職活動をします。

ハローワークの職業相談窓口では、次のサービスを、全て無料で受けることができます。

① 仕事の相談

求職や仕事に関する様々な相談に対応しています。
どのようなことでもまずは窓口で相談してみましょう。

② 働きたい会社を探す

ハローワークにはたくさんの会社の求人情報があります。
求人情報はハローワークのパソコンやあなたのスマートフォンからでも見られます。



③ 働きたい会社への紹介

働きたい会社を見つけたら、ハローワークの窓口に行きましょう。職員が会社や求人のポイントについてアドバイスします。また、採用選考の面接が受けられるよう、「紹介状」を渡します。

④ 仕事探しのサポート

ハローワークは、履歴書や職務経歴書といった応募書類の添削指導や、面接のマナー・心構えについてのアドバイス、模擬面接、各種セミナーも行っています。

お住まいの地域のハローワークはこちらで確認してください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000637894.pdf>



通訳がいるハローワークもあります。

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



ハローワークに行けないときは、外国語でハローワークに電話ができます。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000673000.pdf>



2-5に書いてあることを「外国人向けハローワーク利用チェックリスト」で詳しく説明しています。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000678121.pdf>



賃金・解雇など、労働条件等に関する相談はこちら

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>



労働や社会保険に関する用語の意味が分からないときは、「雇用管理に役立つ多言語用語集」で調べることができます。

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/tagengoyougosyu/index.html



3

健康と安全

3-1

安全・快適な職場環境

労働者の安全と健康を確保するために労働安全衛生法があります。この法律は、仕事の原因となって労働者が事故に遭ったり、病気になったりしないように会社が必要な対策をとることを義務付けています。

(1) 労働安全衛生法の内容

会社には次の義務があります。

- ・ 機械、器具その他の設備等による危険を防止するため必要な措置を講じること
- ・ 労働者を雇い入れるときや、雇い入れた後は年に1回の頻度で医師による健康診断を行うこと（労働者はその健康診断を受けなければなりません）
- ・ 労働者に対してストレスチェックを行い、その結果に基づいて作業の転換などの必要な就業上の措置をとること（労働者数50人未満の事業場は現在努力義務であるが、令和7年5月に公布された改正労働安全衛生法により、労働者数50人未満の事業場においても義務となる（施行は公布後3年以内））
- ・ 健康管理の観点から、労働者の労働時間の状況を客観的に把握すること

- ・ 長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対して、医師による面接指導を行い、その結果に基づいて作業の転換などの必要な就業上の措置をとること など

(2) 健康診断など

労働安全衛生法に基づく健康診断・ストレスチェックは、正社員の他、次の2点を満たす派遣社員、契約社員、パートタイム労働者やアルバイトも対象になります。

- ・ 期間の定めのない契約により使用されていること
(期間の定めのある契約により使用される人の場合は、1年以上使用されることが予定されること又は、更新により1年以上使用されていること)
- ・ 1週間の労働時間数が、事業場で同種の業務に従事する通常の労働者の1週間の所定労働時間数の4分の3以上であること

(3) 医師の面接指導

労働安全衛生法に基づく長時間労働者に対する医師の面接指導は正社員だけでなく、派遣社員、契約社員、パートタイム労働者やアルバイトも次の要件を満たす場合は対象になります。

- ・ 時間外・休日労働時間が1月当たり80時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる人(申出による)
ただし、次の人は申出がなくても医師による面接指導の対象となります。

- ① 1月当たり時間外・休日労働時間が100時間を超える研究開発業務従事者
- ② 1週間当たりの健康管理時間(事業場での所在時間と事業場外での労働時間の合計)が40時間を超えた場合において、その超えた時間が1月当たり100時間を超える高度プロフェッショナル制度対象者

職場の健康や安全についての相談はこちら(外国人特別相談・支援室)

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html>



3-2

仕事でのけが・病気などの補償(労災保険)

労働者が、仕事の原因でけが・病気をした場合などは、労災保険により補償されます。

(1) 労災保険適用の流れ

- ・ 労災保険の指定病院にかかれば、治療費は原則として無料になります。(指定病院以外の場合、本人が一旦費用を負担することになりますが、労働基準監督署に請求をすることにより負担した費用が支給されます。)
- ・ 仕事を休まなければいけなくなったときには休業補償(休業3日目までは事業主が平均

賃金の6割を支給し、休業4日目からは労災保険により、平均賃金に相当する額の8割支給)が受けられます。

- ・ 労働者が死亡した場合には、遺族に対し、遺族（補償）等給付が支給されます。
- ・ 業務災害でけがや病気の治療のために仕事を休んでいる間とその後30日間は、会社は労働者を解雇することはできません。

(2) その他留意事項

- ・ 工作中的のけがや病気などの他、通勤中のけがなども対象になります。
- ・ 長時間労働など仕事の原因で発症したうつ病などの精神障害も労災の対象となります。
- ・ 帰国後、日本での仕事の原因により疾病を発症した場合であっても、労災の対象となります。
- ・ 仕事の原因でけがや病気をした場合には、健康保険は使えません。
- ・ 工作中や通勤中のけがなどで困ったことがあるときは、労働基準監督署に相談してください。
- ・ 労災保険は、正社員だけでなく、派遣社員、契約社員、パートタイム労働者、アルバイトでも対象になります。
- ・ 基本的に労働者を1人でも雇用する会社は労災保険制度に加入する義務があり、保険料は全額会社が負担します。

労災保険給付の詳細内容は次のウェブサイトに掲載されています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html



3-3 性別による差別の禁止

(1) 求職時

- ・ 労働者の募集・採用において、性別による差別は禁止されています。

(2) 入社後

- ・ 次の事項に関して、性別による差別は禁止されています。

- ① 配置、昇進、降格、教育訓練
- ② 一定範囲の福利厚生
- ③ 職種・雇用形態の変更
- ④ 退職勧奨、定年、解雇、労働契約の更新

- ・ 女性であることを理由として、賃金について男性より有利に扱うこと・不利に扱うことは禁止されています。

詳細は、都道府県労働局雇用環境・均等部（室）にお問い合わせください。
来庁または電話による相談の際は、役所側の翻訳サービスを介して、
13の言語で対応することができます。

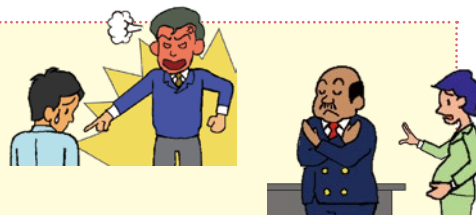
<https://www.mhlw.go.jp/content/001438299.pdf>



3-4 ハラスメント防止措置

①～④のハラスメント行為により労働者の就業環境が害されることのないよう、労働者からの相談に応じ、適切に対応するために、会社には必要な体制の整備などの措置を講じることが求められています。

- ① セクシュアルハラスメント
- ② 妊娠・出産などに関するハラスメント
- ③ 育児・介護休業などに関するハラスメント
- ④ パワーハラスメント（※）



（※）優越的な関係を背景として業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により就業環境を害すること

ご相談は、都道府県労働局雇用環境・均等部（室）又は総合労働相談コーナーで受け付けています。
来庁または電話による相談の際は、役所側の翻訳サービスを介して、13の言語で対応することができます。

（都道府県労働局雇用環境・均等部（室））

<https://www.mhlw.go.jp/content/001438299.pdf>



（総合労働相談コーナー）

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



ハラスメント対策に関するリーフレット（13の外国語）が次のウェブサイトに掲載されています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html



3-5 外国人雇用管理指針

- ・ 現在日本で就労している専門的・技術的分野等の外国人労働者や、これから日本で就労することを考えている外国人にとっては、日本で働く上で、公正な処遇が確保され、安心して自分の能力を発揮できる環境が整備されていることが必要です。
- ・ 「外国人労働者の雇用管理の改善等に関して事業主が適切に対処するための指針」（外国人雇用管理指針といいます）は、外国人労働者の雇用管理の改善や再就職支援に関し、事業主が適切に対処するためのルールです。
- ・ ハローワークは、外国人労働者を雇用する事業所を訪問するときなどに、この指針に基づき、必要な助言・指導を行っています。

外国人雇用管理指針

<https://www.mhlw.go.jp/content/000601382.pdf>



外国人雇用のルールに関するパンフレット

<https://www.mhlw.go.jp/content/11655000/001100538.pdf>



労働問題に関する相談は、総合労働相談コーナーで受け付けています。
来庁または電話による相談の際は、役所側の翻訳サービスを介して、
13の言語で対応することができます。）

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



4

社会保険・労働保険

社会保険・労働保険は、人生の様々なリスクに備えて、労働者や会社、又は両方から公的にお金（保険料）を集めて、実際に失業、けが、死亡などに遭遇した人に、給付する仕組みです。

4-1

健康保険・国民健康保険

健康保険・国民健康保険（第6章2 2-1、2-2参照）は、労働者やその家族が、次の場合に必要な医療給付や手当金を支給します。

- ① けがや病気をしたとき
- ② 出産したとき
- ③ 死亡したとき など



4-2

国民年金・厚生年金保険

国民年金・厚生年金保険（第7章1 1-1、1-2参照）は、老齢、障害又は死亡により、年金を生涯にわたり給付するものです。

4-3

介護保険

介護保険は、介護が必要となった高齢者等を社会全体で支える仕組みの保険制度です。
→ 第7章2 介護保険を参照ください。

4-4

雇用保険

雇用保険（2－5（4）参照）は、労働者が失業した場合などに、生活の安定と就職の促進のための失業等給付等を行う保険制度です。

（１）適用対象

- ① 次のいずれにも当てはまる人は適用対象となります。
 - ・ 1週間の所定労働時間が20時間以上の人
 - ・ 31日以上雇用の見込みがある人
- ② ①で適用対象となった人は、勤務先の事業規模にかかわらず、適用されます。
- ③ ①で適用対象となった人は、派遣社員、契約社員、パートタイム労働者やアルバイトでも適用されます。
ただし、昼間学生は適用されません。

（２）保険料の負担

- ① 雇用保険制度への加入は、会社の責務です。
- ② 保険料は労働者と会社の双方が負担します。

雇用保険

https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_summary.html



4-5

労災保険

労災保険（3－2参照）は、次の場合に国が必要な保険給付を行う公的な制度です。

- ① 労働者の業務が原因のけが、病気、死亡（業務災害）の場合
- ② 複数の会社等に雇用される方の複数の業務を要因とするけが、病気、死亡（複数業務要因災害）の場合
- ③ 労働者の通勤が原因のけが、病気、死亡（通勤災害）の場合



1

妊娠の手続

1-1

妊娠の届出と母子健康手帳の交付等

- ・ 妊娠が判明したら、住んでいる市区町村に速やかに妊娠の届出を行ってください。
- ・ 市区町村では、妊娠の届出を行った人に対して、次のものが提供されます。

- ① 母子健康手帳の交付
- ② 妊婦健康診査を公費の補助で受けられる受診券又は補助券の交付
- ③ 保健師などによる相談
- ④ 両親学級（母親学級・父親学級）の紹介

※ 母子健康手帳は、母親の妊娠期から産後まで、子どもの新生児期から乳幼児期までの健康状態を一貫して記録したものであるとともに、乳幼児の保護者に対する育児に関する指導書です。必要に応じて、保護者が自分で記載・管理し、また、医療関係者が記載・参照できるように工夫されています。

※ 令和5年1月に「母子健康手帳情報支援サイト」を開設し、育児等の情報を掲載しております。

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

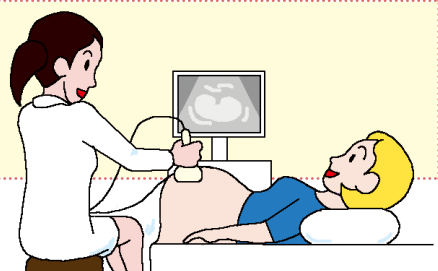


1-2

妊婦健康診査

- ・ 妊娠中は、普段よりいっそう、健康に気を付ける必要があります。
妊婦健康診査を定期的に受診し、医師や助産師などのアドバイスを受けて健康管理に取り組んでください。
- ・ 妊婦健康診査は、おおむね次のような頻度で受診することが望ましいです。

- ① 妊娠初期から妊娠23週までは4週間に1回
- ② 妊娠24週から妊娠35週までは2週間に1回
- ③ 妊娠36週から出産までは週1回



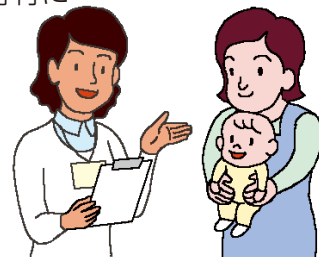
1-3

保健師・助産師などによる訪問指導

家庭に保健師や助産師などが訪問し、次の相談・指導を行います。

- ① 家庭生活や食事などの指導
- ② 妊娠、出産に関する不安や心配に対する相談
- ③ 新生児や乳幼児の育児に関する相談

※ この訪問指導は無料です。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。



1-4

両親学級（母親学級・父親学級）

市区町村では、妊娠、出産、育児、栄養などに関する教室を開催しています。親同士の交流の場にもなっています。



2

出産後の手続

2-1

出生届

日本で子どもが生まれたら

- ・ 父又は母が出生の届出をしなければなりません。
- ・ この届出は子どもが生まれた日から 14 日以内にする必要があります。
- ・ この届出は子どもが生まれた場所か、届出人の所在地にある市区町村に提出してください。



(1) 出生の届出に必要なもの

- ・ 出生証明書
- ・ その他必要となるものは、届出をする市区町村に問い合わせてください。

(2) その他の手続

子どもが生まれた日から 60 日を経過して在留資格を取得していない場合は、住民票が消され、国民健康保険や児童手当などの行政サービスを受けることができないことがあります。詳しくは、第 1 章 2 2 - 4 在留資格の取得を確認してください。

2-2

出生した子の本国への届出

父も母も外国の国籍である場合、その子どもが日本で生まれたとしても、日本国籍を取得することはできません。このような場合、子どもが生まれたことについて本国へ届け出る手続をしてください。詳しい手続については、父又は母の国籍国の駐日大使館・(総)領事館に問い合わせてください。

また、生まれた子どものパスポートも、あわせて発給を受けてください。



3

出産費用と各種手当

妊娠・出産は病気ではないので、基本的には健康保険は適用されません。

例外として、帝王切開などの手術費などには、健康保険が適用されます。

3-1

出産育児一時金

健康保険や国民健康保険の加入者が出産したとき、出産費用として 50 万円が支給される制度です。ただし、妊娠週数が 22 週に達していないなど、産科医療補償制度対象出産ではない場合は、48 万 8 千円となります。

この給付金には、次の 3 つの受け取り方があります。

① 直接支払制度

出産育児一時金の請求と受取りを、妊婦などに代わって医療機関などが行う制度です。出産育児一時金が医療機関などへ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

② 受取代理制度

妊婦などが加入する健康保険組合などに出産育児一時金の請求を行う際に、出産する医療機関などにその受取りを任せることにより、医療機関などへ直接出産育児一時金が支給される制度です。

③ 保険者への申請

出産費用の全額を医療機関に支払ったうえで、加入する保険者へ申請を行って受け取ることもできます。また、①または②の方法で医療機関に支払われた給付金が 50 万円（または 48 万 8 千円）に満たない場合には、保険者に申請することにより、差額を受け取ることができます。

3-2

出産手当金

健康保険の加入者本人が出産のため会社を休み、その間に給与の支払を受けられなかったときは、出産（予定）の日以前 42 日（多胎妊娠の場合は 98 日）から出産日後 56 日までの範囲内で、会社を休んだ期間を対象として出産手当金が受給できます。出産手当金は、産前産後休業の期間中、健康保険から 1 日につき、原則として賃金の 3 分の 2 に相当する額が受給できます。ただし、休業している間にも会社給与が支払われ、出産手当金よりも多い額が支給されている場合には、出産手当金は受給できません。

出産が予定日より遅れた場合は、その遅れた期間についても出産手当金が受給できます。

3-3

育児休業等給付（育児休業中の給付）

（１）育児休業給付金

雇用保険の加入者が、１歳（一定の要件に該当した場合は１歳２か月。さらに一定の要件に該当した場合は１歳６か月又は２歳）に満たない子どもを養育するための休業を取得し、次の要件を満たす人は、ハローワークへの支給申請により育児休業給付金を受給できます。（はじめの１８０日は休業開始前賃金の６７％相当額、その後は５０％相当額です。）

- 給付金を受給するための要件

- ① 休業を開始した日の前２年間に１１日以上働いた月又は賃金支払の基礎となった労働時間数が８０時間以上ある月が１２か月以上あること
- ② 育児休業中の賃金が休業開始時の賃金と比べて８０％未満に低下など一定の要件を満たしていること
- ③ 休業期間中の１か月当たりの就業日数が最大１０日（１０日を超える場合は、就業した時間数が８０時間）以下であること

なお、休業を分割して取得した場合にも原則２回目までは育児休業給付金の対象となります。

- ※ 期間雇用者（有期契約労働者）の場合

期間雇用者（期間を定めて雇用される人）は上記の条件に加えて、休業開始時に、子どもが１歳６か月までの間（保育園に入所できなかったなどの理由により、１歳６か月後の休業開始時については２歳までの間）に、その雇用契約が満了することが明らかでないことの条件も満たす必要があります。



（２）出生時育児休業給付金

雇用保険の加入者が、子どもが生まれてから８週間を経過するまでの間に４週間までの期間を定めて子どもを養育するための休業（産後パパ育休）を取得し、次の要件を満たす人は、ハローワークへの支給申請により出生時育児休業給付金を受給できます。（休業開始前賃金の６７％相当額。出生時育児休業給付金が支給された日数は３-３（１）育児休業給付金の給付率が６７％となる日数である１８０日に通算されます。）

- ・ 給付金を受給するための要件

- ① 休業を開始した日の前2年間に11日以上働いた月又は賃金支払の基礎となった労働時間数が80時間以上ある月が12か月以上あること
- ② 休業中の賃金が休業開始時の賃金と比べて80%未満に低下することなど一定の要件を満たしていること
- ③ 休業期間中の就業日数が最大10日（10日を超える場合は就業した時間数が80時間）以下であること（ただし、休業期間が28日より短い場合は、その日数に比例して就業可能な日数・時間数も短くなる）

なお、産後パパ育休を分割して取得した場合にも2回目までは出生時育児休業給付金の対象となります。

また、次の①、②のいずれかに当てはまる休業については、当該休業に対して給付金は支給されません。

- ① 同一の子どもについて取得した3回目以降の出生時育児休業
- ② 同一の子どもについて取得した産後パパ育休の通算日数が28日を超えた部分

- ※ 期間雇用者（有期契約労働者）の場合

期間雇用者（期間を定めて雇用される人）は、子どもが生まれてから8週間を経過する日の翌日から6か月までの間に、その雇用契約が満了することが明らかでないことの要件を満たす必要があります。

（3）出生後休業支援給付金

雇用保険加入者が子の出生直後の一定期間内（男性は子の出生後8週間以内、女性は産後休業後8週間以内）に雇用保険加入者とその配偶者の両方が14日以上育児休業を取得し、次の要件を満たす人は、ハローワークへの支給申請により出生後休業支援給付金を受給できます。（休業開始前賃金の13%相当額）

- ・ 給付金を受給するための要件

- ① 雇用保険の加入者が、3-3（1）育児休業給付金又は3-3（2）出生時育児休業給付金が支給される育児休業又は産後パパ育休を、対象期間（※1）に通算して14日以上取得していること。
- ② 雇用保険の加入者の配偶者が、対象期間（※2）に通算して14日以上育児休業を取得していること。又は、子の出生日の翌日において、「配偶者の育児休業を要件としない場合」（※3）に該当していること。

※1 「子の出生日又は出産予定日のうち早い日」から「子の出生日又は出産予定日のうち遅い日から起算して8週間（産後休業をした場合は16週間）を経過する日の翌日」までの期間

※2 「子の出生日又は出産予定日のうち早い日」から「子の出生日又は出産予定日のうち遅い日から起算して8週間を経過する日の翌日」までの期間

※3 「配偶者の育児休業を要件としない場合」

- ①配偶者がいない
- ②配偶者が被保険者の子と法律上の親子関係がない
- ③被保険者が配偶者から暴力を受け別居中
- ④配偶者が無業者
- ⑤配偶者が自営業者やフリーランスなど雇用される労働者でない
- ⑥配偶者が産後休業中
- ⑦上記以外での理由で配偶者が育児休業をすることができない

3-4

児童手当

児童手当は、家庭などにおける生活の安定と子どもの健やかな成長に資することを目的とした手当です。

子ども及び子どもを養育している人がいずれも日本国内に住んでいる場合に、児童手当を受給できます。

(1) 受給できる人

18歳の誕生日後の最初の3月31日までの子どもを養育している人

(2) 受給方法

- ・ まずは住んでいる市区町村へ受給申請をしてください。
- ・ 原則として、申請した月の翌月分から手当を受給できます。
- ・ 新たに子どもが生まれたり、他の市区町村へ引越したりした際は、再度申請が必要です。

(3) 受給できる額

対象となる子ども（※）		一人当たり月額
第1子・第2子	3歳未満	1万5,000円
	3歳から 18歳の誕生日後の最初の3月31日まで	1万円
第3子以降	0歳から 18歳の誕生日後の最初の3月31日まで	3万円

※ 18歳の誕生日後の最初の3月31日を経過後22歳の誕生日後の最初の3月31日までの年齢の経済的負担がある子どもも含めて、生まれた順に第1子、第2子、第3子…といます。

(4) 受給時期

原則として、毎年4月、6月、8月、10月、12月、2月に、それぞれの前月分までの2か月分をまとめて受給します。

4

育児

4-1

産後ケア事業

出産後1年以内の母子に対して心身のケアや育児のサポート等の支援を行います。

- ・ 実施方法、実施場所

- ① 宿泊型：病院や助産所などに宿泊してケアやサポート等を受けることができます。
- ② デイサービス型：施設に日中、来所して、日帰りでケアやサポート等を受けることができます。
- ③ アウトリーチ型：実施担当者が訪問し、ご自宅でケアやサポート等を受けることができます。

市区町村によって実施している内容が異なるので、詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

4-2

乳幼児健康診査

市区町村では次の健康診査を無料で実施しています。

- ・ 1歳6か月児の健康診査
 - ・ 3歳児の健康診査
 - ・ 市区町村によっては、その他の月齢の乳幼児でも健康診査が受診できる場合があります。
- ※ 健康診査の内容は、発育・発達の診察、身長・体重の測定、育児相談などです。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

4-3

予防接種

予防接種で病気を防ぐことができます。予防接種は、2つあります。

① 住んでいる市区町村が勧める予防接種

市区町村が勧める予防接種は無料の場合があります。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

② 希望して行う予防接種

自分で希望して行う予防接種は自己負担となります。

予防接種を行うときは、医師に相談して決めてください。



4-4

子どもの医療費

健康保険に加入している場合、6歳以下の小学校就学前の子どもについては、自己負担の割合が2割となっています。

住んでいる市区町村によっては、高校卒業まで医療費は無料のところもあり、上乗せの助成をしているところもあります。

4-5

就学前の子どもを対象とする施設

- ・ 6歳以下の小学校就学前の子どもを対象とした施設には、保育所、幼稚園、認定こども園などの施設があります。
- ・ 幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する3歳から5歳までの子どもたちの保育料は無料です。
- ・ 急な用事や短期のパートタイム就労などにより、一時的に子どもを預かる一時預かりを実施している施設もあります。

(1) 保育所

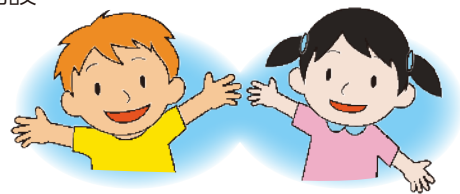
- ・ 保護者が働いているなどの理由により、家庭で保育できない保護者に代わって保育する施設です。
- ・ 一般的な保育時間は、1日8時間ですが、夜間・休日などの時間外保育を実施している保育所もあります。

ワンポイント

認可外保育施設

子どもを保育している施設のうち、児童福祉法による認可を受けていない施設を総称したものです。

- ・ 無認可保育所
 - ・ デパートで来店者の子どもを対象としている施設
 - ・ 託児所
 - ・ ベビーホテル
 - ・ ベビーシッター
- などがあります。



(2) 幼稚園

- ・ 満3歳から小学校入学前までの子どもが対象となる教育施設です。
- ・ 1日4時間が教育時間の標準となっています。ただし、働いているなどの保護者の事

情に応じて、夕方や夜まで、あるいは早朝から、子どもを預かっている園もあります。

- ・ 子どもが主体的な遊びを通して学ぶことを大切にしています。
- ・ また、地域の保護者向けの子育てに関する相談受付や園庭の開放などを行っている園もあります。

(3) 認定こども園

- ・ 認定こども園は、保育所と幼稚園の両方の機能を有しています。
- ・ 認定こども園は、保護者が働いている、いないにかかわらず利用できます。
- ・ 全ての子育て家庭を対象に、子育て不安に対応した相談活動や、親子の集いの場の提供なども行います。

4-6

放課後児童クラブ（学童保育）

- ・ 保護者が仕事などにより昼間家庭にいない場合は放課後児童クラブが利用できます。
- ・ 放課後児童クラブでは、放課後児童支援員等を配置し、授業終了後に適切な遊びや生活の場を提供しています。
- ・ ほかに小学生等を対象として、多様な学習・体験活動を行う「放課後子供教室」を実施している自治体もあります。

4-7

ファミリー・サポート・センター

- ・ 次の人が会員となり、ファミリー・サポート・センターが仲介し、会員同士が支え合う組織があります。

- ① 乳幼児や小学生などの子どもを持つ子育て中の親などで子どもの預かりなどの援助を受けたい人
- ② その援助を行いたい人

- ・ 援助の例は、次のとおりです。

- ① 保育施設等への送り迎え
- ② 保育施設の時間外や放課後などの子どもの預かり
- ③ 保護者が買い物などで外出をする際の子どもの預かり

- ・ 利用の流れは、次のとおりです。

- ① 住んでいる最寄りのファミリー・サポート・センターに会員登録をする。
- ② 利用の申込みをする。
- ③ ファミリー・サポート・センターのアドバイザーから、援助を提供する人を仲介・紹介してもらう。
- ④ 利用後に援助を提供した人に料金を支払う。

5

妊娠・出産や子育てに関する相談窓口

5-1

こども家庭センター等

市区町村には、妊産婦、子育て中の保護者、こどもなどが、妊娠・出産や子育ての不安、家庭や学校に関する悩みなどを相談し、支援を受けることができる窓口（こども家庭センター等）があります。出産前後のことや乳幼児の発育・発達を相談できる保健師、子育ての相談に応じる相談員などが様々な相談に寄り添ってサポートします。通院や行政手続においてこどもが通訳を担っている家庭などヤングケアラーに関する相談にも応じています。

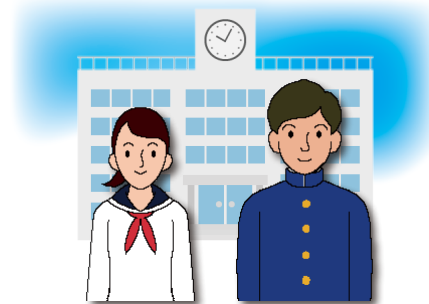
詳しくは、住んでいる市区町村のホームページなどで確認してください。

5-2

地域子育て支援拠点

市区町村では、公共施設や保育所、児童館等の地域の身近な場所（地域子育て支援拠点）で、親子同士が交流できる場を開設し、育児相談や子育てに関する情報提供等を実施しています。

詳しくは、住んでいる市区町村のホームページなどで確認してください。

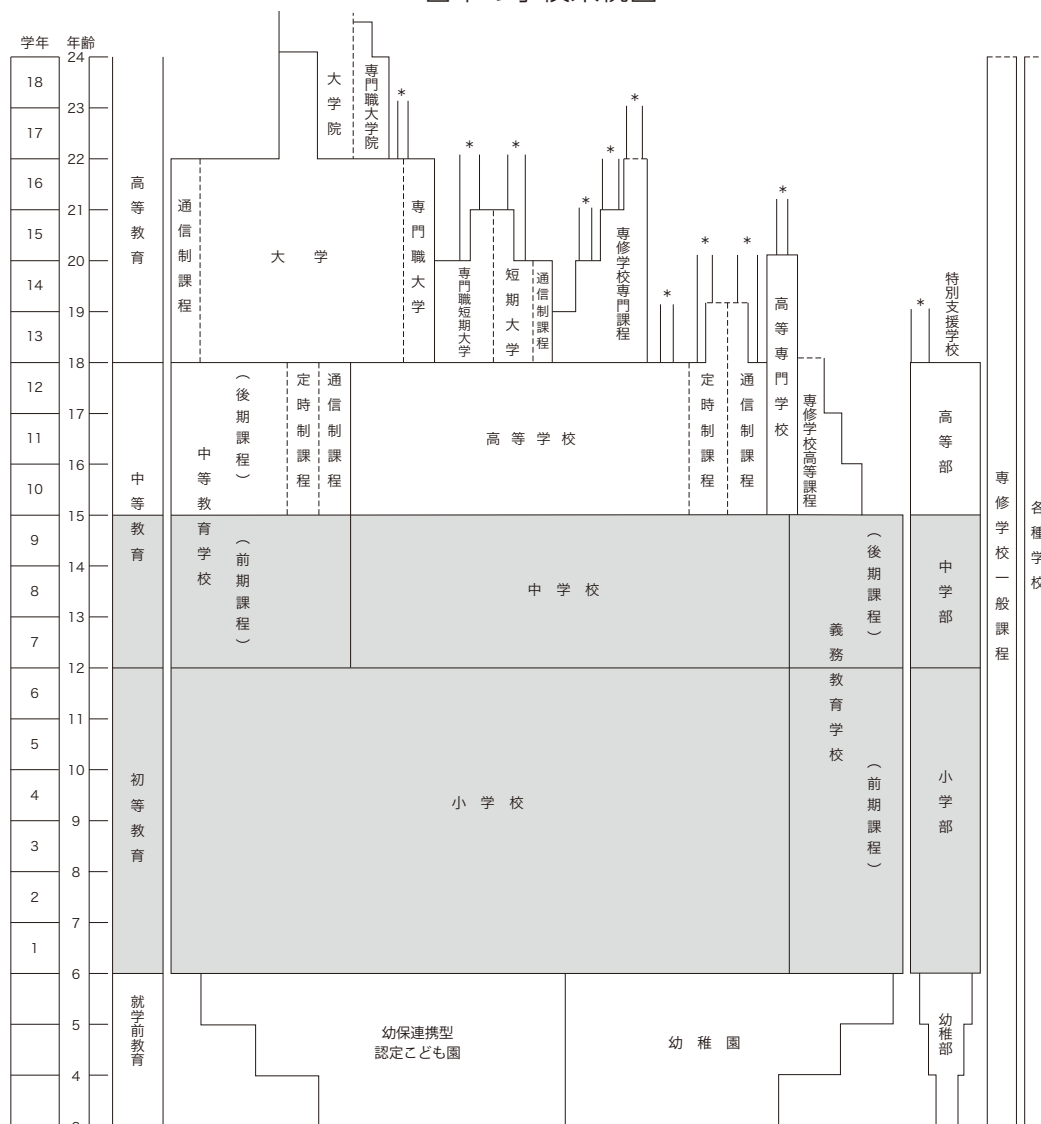


1

第5章

現在の日本の教育制度は、一般に6－3－3－4制と言われ、小学校6年間、中学校3年間、高等学校3年間、大学4年間の制度となっており、小学校と中学校が義務教育となっています。なお、幼稚園などにおいて就学前の教育を行っています。

日本の学校系統図



- (注) (1)  部分は義務教育を示す。
(2) *印は専攻科を示す。
(3) 高等学校、中等教育学校後期課程、大学、短期大学、特別支援学校高等部には修業年限1年以上の別科を置くことができる。
(4) 幼保連携型認定こども園は、学校かつ児童福祉施設であり0～2歳児も入園することができる。
(5) 専修学校の一般課程と各種学校については年齢や入学資格を一律に定めていない。

1-1 小学校・中学校

公立小・中学校への入学

- ・ 日本国籍を有する6歳から15歳の子どもを持つ保護者には子どもを小学校及び中学校などに就学させる義務が課されています。
- ・ 外国人の場合でも公立の小学校及び中学校などへの就学を希望する場合は、無償（授業料、教科書）で受け入れています。
- ・ 住んでいる市区町村に、子どもを日本の公立学校へ入学させたい意思を伝えてください。
- ・ 市区町村から受け取った「外国人児童生徒入学許可書」などを持って、指定された学校へ行ってください。
- ・ なお、日本には、小学校・中学校以外に9年の義務教育を一貫で行う義務教育学校や障害のある子どもが通う特別支援学校があります。（「夜間中学」については、1-4をご覧ください。）

文部科学省「就学ガイドブック」

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm



文部科学省「外国人児童・保護者向け動画」

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



文部科学省 外国につながるのある児童・生徒の学習を支援する情報検索サイト「かすたねっと」

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



1-2 高等学校

- ・ 高等学校は、中学校を卒業した人などが通う学校で、入学に当たっては、原則として入学試験を受ける必要があります。
- ・ 高等学校は、教育の形態により、全日制、定時制、通信制の課程に分かれています。
- ・ 高等学校を卒業した人は、大学などに入学する資格が認められます。

1-3 外国人学校

- ・ 小学校・中学校・高等学校の他、外国人児童生徒を対象とした教育施設は様々な形態で存在しており、専ら外国人の子どもの教育を目的としている施設は、外国人学校と呼ばれています。
- ・ それぞれ異なる文化的・民族的背景、言語、教育内容、進学・就職実績などを持って

いることから、就学に際しては、その子どもに適した学校を選択するとよいでしょう（日本にある外国人学校を卒業した場合の大学などへの入学資格については「1-7 高等教育機関（大学など）」を参照）。

外国人学校関係者向けウェブサイトはこちら

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



1-4 夜間中学

- ・ 日本には、本国又は日本において義務教育を修了していない人や、様々な事情により十分に義務教育を受けられなかった学齢経過者が通うことができる「夜間中学」があります。
- ・ 夜間中学は全国 41 都道府県・指定都市に 62 校設置されています（2025 年 4 月現在）。
- ・ 夜間中学への入学を希望する場合は、まず住んでいる市区町村の教育委員会に相談してください。

文部科学省「夜間中学で学びたい方へ」

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



文部科学省「夜間中学広報資料」では、夜間中学の様子を動画で見ることができます。

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



1-5 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ことができます。
- ・ 試験は、年に 1 回行っています。
- ・ 合格すると日本の高校の入学試験を受けることができます。

1-6 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ことができます。
- ・ 試験は、年に 2 回行っています。
- ・ 合格すると、次のことができます。

- ① 日本の大学や短期大学、専門学校などの入学試験を受けることができます。
- ② 高校を卒業している人を対象としている就職試験や資格試験を受けることができます。

概要（英語）

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



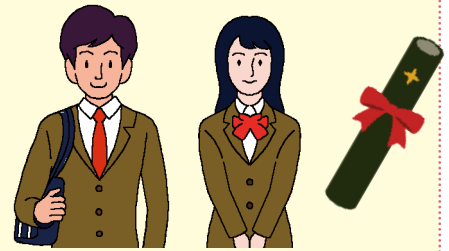
1-7 高等教育機関（大学など）

大学などへの入学資格

- 日本で「高等学校」、「中等教育学校」又は指定外国人学校（http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shikaku/07111314/003.htm）を卒業した人などは、次の学校への入学資格が認められます。



- ① 大学
- ② 専門職大学
- ③ 短期大学
- ④ 専門職短期大学
- ⑤ 専門学校（専修学校専門課程） など



- 次の資格を持っている人にも、上記の学校への入学資格が認められます。

- 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）

（日本国内における国際バカロレア認定校一覧：

<https://ibconsortium.mext.go.jp/about-ib/school/>）



- 次の団体から認定を受けた教育施設（12年の課程）を卒業すれば、上記の学校への入学資格が認められます。

- 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）

その他の高等教育機関

- 他にも、次の日本の高等教育機関には、それぞれ入学資格が定められています。

- ① 主に大学卒業後に進学する大学院
- ② 主に大学卒業後に進学する専門職大学院
- ③ 主に中学校卒業後に進学する高等専門学校

1-8

高等教育機関への入学試験

- 高等教育機関に入学するためには、各高等教育機関が実施する試験や書類審査を受ける必要があります。
- 各機関の判断において、外国人向けに特別な入学試験を行っている場合もあります。
- 留学生に関しては、日本学生支援機構が実施する日本留学試験（EJU）が、多くの大学などの特別な入学試験において活用されています。

外国人向けのウェブサイトはこちら

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



2

教育費の経済的支援

2-1

就学援助

- ・ 子どもが学校で勉強するために必要な学用品（制服、ランドセル、文房具）や給食などにかかるお金の一部を受給できます。
- ・ 小学生・中学生の子どもがいる保護者で、低所得世帯の人が対象です。
- ・ 住んでいる市区町村によって、受給できる条件や金額が異なります。

制度をもっと詳しく知りたい方はこちら

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



2-2

高等学校等就学支援金

- ・ 保護者の年収が約 910 万円未満世帯の場合、高校の授業料に充てるお金を受給できます。
- ・ 国公立高校に通う生徒は、授業料と同じ金額を受給できます。
- ・ 私立高校などに通う生徒は、保護者の所得によって支給額が変わります。
- ・ 受給するためには申込みが必要です。
- ・ 詳しくは、通っている学校から案内があります。



制度をもっと詳しく知りたい方はこちら

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



英語で読みたい方はこちら

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

- ・ 高校生の保護者で、低所得世帯の人は、教科書費や学用品費など授業料以外に充てるお金を受給することができます。
- ・ 受給できる金額は、通っている学校の種類などによって異なります。
- ・ 受給するためには申込みが必要です。
- ・ 詳しくは、学校又は住んでいる都道府県に問い合わせてください。

制度をもっと詳しく知りたい方はこちら

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1344089.htm

英語で読みたい方はこちら

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/20240326-mxt_kouhou02-2.pdf



2-4 高等教育段階における奨学金

- ・ 奨学金は、国、地方公共団体、民間団体が設けています。
- ・ 国の奨学金には、2つの種類があります。

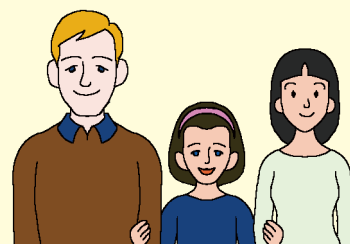
- ① 給付型：返す必要がない奨学金
- ② 貸与型：借りるもので返す必要がある奨学金



※ なお、貸与型の奨学金には、利息がつかないもの（無利子）と、利息がつくもの（有利子）と2種類あります。

- ・ 高等教育機関に進学する外国人で次の在留資格を持っている人は国の奨学金の対象となります。

- ① 特別永住者
- ② 永住者
- ③ 日本人の配偶者等
- ④ 永住者の配偶者等
- ⑤ 定住者（永住する意思がある人）
- ⑥ 一定の要件を満たす家族滞在（日本の小学校等～高校等を卒業し、大学などを卒業後も日本で就労・定着する意思がある人）



- ・ その他、成績要件等を満たした在留資格「留学」の人を対象とした給付型奨学金があります。

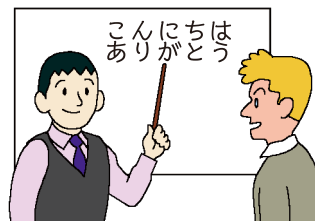
外国人向けのウェブサイトはこちら

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



3 日本語学習

日本語ができると、皆さんの日本での生活がスムーズになります。知り合いや友達が増えて、日本での生活を助けてくれることもあるでしょう。皆さんの夢をかなえることもできるでしょう。日本で自分らしく生活できるよう、日本語の学習を続けていきましょう。



3-1 日本語について

- 日本語で使う文字は5種類あります。ひらがな・カタカナ・漢字・ローマ字・アラビア数字です。ひらがなとカタカナは、それぞれ 46 文字と小さく書く文字(ひらがなは 4 文字、カタカナは 9 文字)があり、「ん」「っ」「ー」も使います。
- 漢字は、難しい字もありますが、覚えると便利です。身近にある漢字から少しずつ楽しみながら学んでいきましょう。
- ローマ字は、メールや SNS などの文字を打つときによく使います。
- 日本で生活するとき、地域にある場所や道などの名前(発音や書き表している漢字などの文字)を知ることはとても大切です。また、日本にはその地域で使う言葉「方言」もたくさんあり、地域での生活にはとても大切です。そのような言葉は、地域の日本語教室や地域の人との交流を通じて身に付けていくといいでしょう。
- このほか、日本語には敬語があります。相手に応じて、丁寧な日本語が使えるようになるといいでしょう。

3-2 日本語教育の参照枠

- 皆さんが日本語をより学びやすくなるように、2021 年に新たに、CEFR (Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment: ヨーロッパ言語共通参照枠)を参考にした「日本語教育の参照枠」が作られました。
- これは、日本語の6つのレベル(A1～C2)と日本語の能力(「聞くこと」「読むこと」「話すこと(やりとり)」「話すこと(発表)」「書くこと」)ごとに学習内容や行動目標を示すものです。
- 自分の日本語のレベルをチェックして、次の目標を立てて学ぶための参考にしてください。
- このほか、参照枠活用のための手引や「生活 Can do」、日本語能力自己評価ツール「にほんごチェック!」等を作成・公開しています。

「日本語教育の参照枠」・手引・生活 Can do ほか

https://www.nihongo-ews.mext.go.jp/information/framework_of_reference



C2	聞いたり、読んだりしたほぼ全てのものを容易に理解できる。自然に、流ちょうに正確に自己表現ができ、非常に複雑な状況でも細かい意味の違い、区別を表現できる。
C1	いろいろな種類の高度な内容のかなり長いテキストを理解でき、含意を把握できる。言葉を探しているという印象を与えずに、流ちょうに、自然に自己表現ができる。社会的、学問的、職業上の目的に応じた、柔軟で効果的な言葉遣いができる。
B2	自分の専門分野の技術的な議論も含めて、抽象的かつ具体的な話題の複雑なテキストの主要な内容を理解できる。お互いに緊張しないで熟達した日本語話者とやり取りができるくらい流ちょうで自然である。
B1	仕事、学校、娯楽で普段出会うような身近な話題について、共通語であれば、主要点を理解できる。身近で個人的に関心のある話題について、単純な方法で結び付けられた、脈絡のあるテキストを作ることができる。
A2	ごく基本的な個人情報や家族情報、買い物、近所、仕事など、直接的関係がある領域に関する、よく使われる文や表現が理解できる。簡単に日常的な範囲なら、身近で日常の事柄についての情報交換ができる。
A1	具体的な欲求を満足させるための、良く使われる日常的表現と基本的な言い回しは理解し、用いることもできる。もし、相手がゆっくり、はっきりと話して、助けてくれるなら簡単なやり取りをすることができる。

3-3 日本語学習の場

日本語教室では、日本語を勉強しながら生活の情報を知ったり、友達を作ったりできます。近くの日本語学校や日本語教室を探してみましょう。

2024 年から、文部科学大臣の認定を受けた質の高い日本語学校の情報をポータルサイトで多言語で掲載しています。

認定日本語教育機関の案内はこちら

<https://www.nihongokyokuiku.mext.go.jp/top/guide-japanese-language-institution>



また、最近では、SNS を活用した遠隔教育や e ラーニングなどで日本語を学ぶ人も増えています。自分に合った学習方法を見つけましょう。

(1) 日本語学校

- ・ 進学や就職、試験対策など目的別のコースがあります。
- ・ 入門から上級までレベル別に日本語を学ぶことができます。
- ・ クラスやグループレッスン、個人レッスンなど授業形態を選ぶことができます。
- ・ 授業料がかかります。

(2) 地域の日本語教室

- ・ 地方自治体や国際交流協会、NPO法人が日本語教室を開いています。
- ・ 場所は公民館や学校、教会、ボランティアセンターなどです。
- ・ ボランティアによる指導が多いです。
- ・ 無料の教室もあります。費用は日本語学校より安いです。
- ・ クラスは週に1、2回で、1回1時間～2時間です。

各地域の日本語教育担当部署・域内の日本語教室一覧はこちら

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



※ 日本語教室を探すときには次のことをチェックしましょう。

①教室名 ②主催者 ③場所 ④連絡先 ⑤連絡方法 ⑥対応言語 ⑦期間 ⑧回数
⑨曜日・時間帯 ⑩参加資格 ⑪費用 ⑫クラス形式（グループ／マンツーマンなど）
⑬人数 ⑭レベル ⑮教える人 ⑯内容 ⑰駐車場や託児サービスの有無 など

(3) 通信・遠隔教育

仕事や子育てなどが忙しくて日本語教室に通えないときには、SNSを活用した通信やeラーニングなどで日本語を学ぶこともできます。料金やサービスの形態も様々ですから、自分に合う方法を探してみましょう。

3-4

日本語学習ウェブサイト

「つながるひろがる にほんごでのくらし」（通称：つなひろ）

日本で生活する外国人の皆さんが、日本語でコミュニケーションをとったり、生活できるようになったりすることを目指して、日本語を学ぶことができるウェブサイトです。

自分に合った日本語のレベルや、学習したいシーン、キーワードに応じて、動画やスク립トの学習コンテンツを選択することができます。日本語を勉強し実際に使うことを通じて、社会とつながり、生活をひろげてみましょう。

○**対応言語**：日本語・中国語（簡体字）・中国語（繁体字）・英語・フィリピン語・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・シンハラ語（19言語）

○**学習場面**：あいさつ、買い物、銀行、電車、役所、防災、子育てなどの生活場面

「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」に基づく日本語能力自己評価ツール「にほんご チェック!」について

国内外の日本語学習者を対象とし、ウェブ上のシステムで表示される Can do がどの程度できるかを答えていくことで、日本語能力を簡易に判定し、その結果を日本語学習の目標設定に役立て、自律的な学習を促すことを目的とした自己評価ツールです。

「日本語教育の参照枠」の6レベル（A 1～C 2）、5言語活動（聞く、読む、話す（やり取り・発表）、書く）で、レベルごとに示される Can do について、日本語学習者が、「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」の四段階で回答していくことで日本語能力の自己評価を行うことができます。

○対応言語：日本語を含む全14言語に対応

中国語、英語、フィリピン語、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）

こちらのページでチェックできます。

<https://www.nihongo-check.bunka.go.jp/>



にほんごのうりよくじこひょうか
日本語能力自己評価ツール

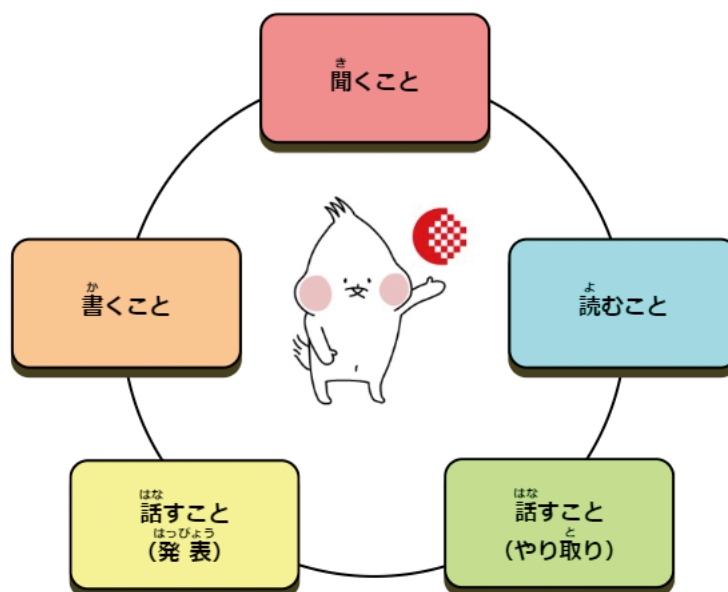
にほんご チェック!

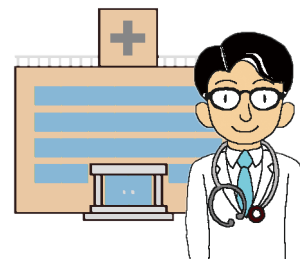
いま にほんご
今、日本語でどんなことができるかチェックしてみよう

LANGUAGE

日本語

チェック! する前に





1

医療機関

1-1

医療機関の種類

- 日本には多くの医療機関があり、それぞれ役割が分かれています。軽度の病気やけがであれば、身近な診療所に行きましょう。

- ① 診療所・クリニック 日常的な病気やけがの治療の場合
- ② 中小病院 手術や入院が必要な場合や救急医療を要する場合
- ③ 大病院 重症の救急患者や高度な医療を要する場合

- 病院や診療所では、マイナ保険証等を提示してください。マイナ保険証等を提示しなかった場合、医療費が全額自己負担となります。
- 病気やけがの状況によって、受診科目が決まります。受診科目によって、実際にどのような病気やけがを診てもらえるのか、下記に例として示します。

内 科	消化器、呼吸器、循環器、泌尿器、血液、内分泌、神経など内臓器官の病気の診断や主に薬剤を使った手術以外の治療を行います。かぜをはじめとした一般的な病気の診断や治療も行います。
外 科	癌や外傷による内臓の病気を手術を中心に治療を行います。
小 児 科	小児の病気の治療を行います。
整形外科	骨、関節、筋、腱といった運動に関連する器官やそれらに関わる神経の病気の治療を行います。
眼 科	眼に関連する病気の治療を行います。
歯 科	歯に関連する病気の治療・矯正・加工などを行います。
産 科	妊娠、分娩、新生児など、出産に関連した病気などの治療を行います。

1-2 医療機関を探す

- 医療機関は、次のような方法で探すことができます。

- ① 住んでいる地域の市区町村が発行する広報誌
- ② インターネット
- ③ 全国の医療機関が検索できる医療情報ネット（ナビイ）

※ 医療情報ネット（ナビイ）

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2300/initialize>

※ このほか、訪日外国人旅行者向け日本政府観光局（JNTO）サイトでも外国語で医療機関（都道府県が指定する外国人を受け入れる拠点的な医療機関等）を検索することができます。

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



- 加えて、次のところに相談することもできます。

- ① 住んでいる地域の市区町村
- ② 医療安全支援センター（※）

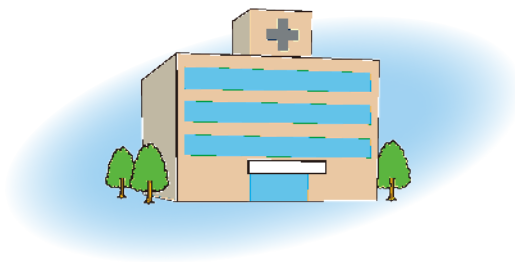
（※） 都道府県、保健所を設置する市及び特別区に約 400 か所設置されています。詳細は次のウェブサイトを確認してください。

<https://www.anzen-shien.jp/center/>



- また、日本語が話せない人は、次のようなところへ相談することができます。

- ① 住んでいる地域の市区町村
- ② 住んでいる地域の国際交流協会
- ③ 特定非営利活動法人（NPO 法人）（外国語で相談に応じてくれることがあります）



2

医療保険

日本に住む人は国籍に関係なく公的医療保険に加入することになります。社会全体で負担をシェアすることで、医療費の自己負担分を減らして良質で高度な医療を受ける機会を平等に保障する仕組みとなっています。

2-1

健康保険

(1) 加入要件

健康保険への加入が義務付けられている会社（事業所）に勤めていて、健康保険に加入する必要がある人

- ① 正社員、法人の代表者、役員
- ② パートタイマー、アルバイトなどであって、同じ会社（事業所）の正社員の1週間の決まった労働時間の4分の3以上働いている人
- ③ 次の5つの要件を全て満たすパートタイマー、アルバイトなど
 - ・ 1週間の決まった労働時間が20時間以上
 - ・ 2か月を超えて使用される見込みがあること
 - ・ 毎月の賃金が8.8万円以上
 - ・ 学生以外
 - ・ 従業員51人以上の会社に勤務



(2) 保険料

健康保険の保険料は、原則として会社と被保険者が半分ずつ負担します。被扶養者については、保険料の負担がありません。

(3) 給付内容

医療費の自己負担

保険を利用した医療費の一部負担（自己負担）割合は、

- ・ 6歳（小学校就学前）未満..... 2割
- ・ 70歳未満..... 3割
- ・ 70歳から74歳まで..... 2割（現役並所得者は3割）

療養費

- ・ 就職直後でマイナ保険証の登録が済んでおらず、資格確認書も手元にないとき
- ・ ギプスなどの治療用装具を購入したとき
- ・ 医師が必要と認めたあんま・はり・きゅう・マッサージなどを受けたとき
- ・ 海外で診療を受けたとき など



その治療などにかかった費用をいったん全額自己負担し、その後、申請して認められると、一部負担（自己負担）以外が療養費として受給できます。

高額療養費

医療機関や薬局の窓口で支払った額（入院時の食事負担や差額ベッド代などは含みません。）が、1か月で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。最終的な自己負担額となる毎月の「負担の上限額」は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって異なります。

移送費

病気やけがで移動するのが難しい患者が、医師の指示で一時的・緊急的な必要があり、移送された場合は、次の要件を全て満たしていると、移送費が現金で受給できます。

- ・ 移送により適切な診療を受けたこと
- ・ 移送の原因である疾病又は負傷により移動をすることが著しく困難であったこと
- ・ 緊急その他やむを得なかったこと

傷病手当金

被保険者（加入者）が病気やけがなどのために働くことができず、仕事を連続して3日間休み、4日目以降の休んだ日に対して支給されます。

支給される期間は、支給開始日から通算して1年6か月です。

出産育児一時金

被保険者（加入者）又はその被扶養者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するために支給される制度です。支給額は1児につき原則として50万円です。

出産手当金

健康保険の被保険者が出産のため会社を休んだときは、出産（予定）の日以前42日（多胎妊娠の場合は、98日）から出産後56日目までの範囲内で、会社を休んだ期間を対象として出産手当金が受給できます。

家族療養費

被扶養者の病気やけがに対しては、家族療養費が受給できます。その支給の範囲・受給方法・受給期間などは、被保険者（加入者）に対する療養の給付と同じです。

2-2 国民健康保険

(1) 加入要件

- ・ 住民登録を行っている人で、職場の健康保険の対象でない75歳未満の人は、国民健康保険に加入することになります。
- ・ 外国人については、次のいずれかに該当する人を除いて、国民健康保険に加入する必要があります。

- ① 在留期間が3か月以下（※）
- ② 在留資格「短期滞在」
- ③ 在留資格「特定活動」のうち、「医療を受ける活動」又は「その人の日常の世話をする活動」をする人
- ④ 在留資格「特定活動」のうち、「観光、保養その他これらに類似する活動」をする人
- ⑤ 在留資格「外交」
- ⑥ 不法滞在などで在留資格のない人
- ⑦ 日本と医療保険を含む社会保障協定を結んでいる国の人で、本国政府からの社会保険加入証明書（適用証明書）の交付を受けている人



（※） 在留期間が3か月以下でも、在留資格が次のいずれかの場合で、資料により3か月を超えて在留すると認められる人は、加入できます。

- ・ 在留資格「興行」
- ・ 在留資格「技能実習」
- ・ 在留資格「家族滞在」
- ・ 在留資格「特定活動（上記③又は④に該当する場合を除きます。）」

(2) 加入・脱退手続

国民健康保険への加入・脱退手続（※）は、住んでいる市区町村で行います。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

（※） 次の人は国民健康保険を脱退する手続が必要となります。

- ① 現在住んでいる市区町村から別の市区町村に引越しする人
- ② 職場の健康保険に加入した人 など

(3) 保険料

保険料は、世帯を単位として計算され、加入者の所得や人数などによって決定されます。世帯主が保険料を納める納付義務者になります。

※ 所得や生活状況などにより、保険料が軽減される場合があるため、詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

(4) 給付内容

医療費の自己負担

保険を利用した医療費の一部負担（自己負担）割合は、次のとおりです。

- ・ 6 歳（小学校就学前）未満..... 2 割
- ・ 70 歳未満..... 3 割
- ・ 70 歳から 74 歳まで..... 2 割（現役並み所得者は 3 割）



療養費

- ・ 加入直後でマイナ保険証の登録が済んでおらず、資格確認書も手元にないとき
- ・ ギプスなどの治療用装具を購入したとき
- ・ 医師が必要と認めたあんま・はり・きゅう・マッサージなどを受けたとき
- ・ 海外で診療を受けたとき など

その治療などにかかった費用をいったん全額自己負担し、その後、申請して認められると、一部負担（自己負担）を超える部分が療養費として受給できます。

高額療養費

医療機関や薬局の窓口で支払った額（入院時の食事代や差額ベッド代などは含みません。）が、1 か月で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。最終的な自己負担額となる毎月の「負担の上限額」は、加入者が 70 歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって異なります。

移送費

病気やけがで移動するのが難しい患者が、医師の指示で一時的・緊急的な必要があり、移送された場合は、次の要件を全て満たしていると、移送費が現金で受給できます。

- ・ 移送により適切な診療を受けたこと
- ・ 移送の原因である疾病又は負傷により移動をすることが著しく困難であったこと
- ・ 緊急その他やむを得なかったこと

出産育児一時金

被保険者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するために支給される制度です。支給額は1児につき原則として50万円です。

2-3 後期高齢者医療制度

(1) 加入要件

75 歳になったら

- ・ 住民登録を行っている人で、75 歳以上の人は、後期高齢者医療制度に加入することになります。
- ・ 65 歳から 74 歳までの人で、一定の障害があると認定を受けた人も加入することができます。
- ・ それまで加入していた医療保険（国民健康保険、健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など）は、脱退することになります。
- ・ 75 歳以上の外国人については、次のいずれかに該当する人を除いて、後期高齢者医療制度に加入する必要があります。



- ① 在留期間が3か月以下（※）
- ② 在留資格「短期滞在」
- ③ 在留資格「特定活動」のうち、「医療を受ける活動」又は「その人の日常の世話をする活動」をする人
- ④ 在留資格「特定活動」のうち、「観光、保養その他これらに類似する活動」をする人
- ⑤ 在留資格「外交」
- ⑥ 不法滞在などで在留資格のない人
- ⑦ 日本と医療保険を含む社会保障協定を結んでいる国の人で、本国政府からの社会保険加入証明書（適用証明書）の交付を受けている人

※ 在留期間が3か月以下でも、在留資格が次のいずれかの場合で、資料により3か月を超えて在留すると認められる人は、加入できます。

- ・ 在留資格「興行」
- ・ 在留資格「技能実習」
- ・ 在留資格「家族滞在」
- ・ 在留資格「特定活動（上記③又は④に該当する場合を除きます。）」

(2) 加入・脱退手続

後期高齢者医療制度への加入・脱退手続は、住んでいる市区町村で行います。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

なお、現在住んでいる市区町村から都道府県をまたぐ別の市区町村に引越しをする人などは、後期高齢者医療制度を脱退する手続きが必要となります。

(3) 保険料

保険料は、加入者全員が同額を負担する均等割額と被保険者の所得に応じて負担する所得割額の合計額となります。

会社の健康保険などの被扶養者であった人や所得・生活状況などにより保険料が軽減される場合があります。詳しいことは、住んでいる市区町村又は後期高齢者医療広域連合に問い合わせてください。

(4) 給付内容

医療費の自己負担

保険が適用される医療を受ける場合の一部負担（自己負担）の割合は医療費の1割となります。ただし、現役並みの所得がある人は3割負担、それ以外の一定以上の所得がある人は2割負担となります。



療養費

- ・ 加入直後でマイナ保険証の登録が済んでおらず、資格確認書も手元にないとき
- ・ ギプスなどの治療用装具を購入したとき
- ・ 医師が必要と認めたあんま・はり・きゅう・柔道整復などを受けたとき
- ・ 海外で診療を受けたとき など

その治療にかかった費用をいったん全額自己負担し、その後、申請して認められると、一部負担（自己負担）を超える部分が療養費として受給できます。

高額療養費

医療機関や薬局の窓口で支払った額（入院時の食事代や差額ベッド代などは含みません。）が、1か月の一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。最終的な自己負担額となる毎月の「負担の上限額」は、加入者の所得水準によって異なります。

移送費

病気やけがにより移動することが難しい患者が、医師の指示で移送された場合は、次の要件を全て満たしていると、移送費が現金で受給できます。

- ・ 移送により適切な診療を受けたこと
- ・ 移送の原因である疾病又は負傷により移動することが著しく困難であったこと
- ・ 緊急その他やむを得なかったこと

3

薬

- ・ 薬は、薬局やドラッグストアで購入することができます。
- ・ 病気やけがの治療に薬を使用することがありますが、薬には副作用があるので、使い方には注意が必要です。
- ・ 薬についてわからないことがあれば、薬局やドラッグストアにいる薬剤師、登録販売者に相談してください。

※ 登録販売者は、処方箋を受けずに購入できる薬（OTC 医薬品）の一部を販売することができます。

3-1

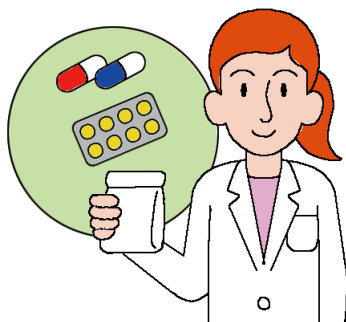
薬局

薬局では、医師が発行した処方箋に基づいて、薬剤師が調剤を行い、服薬指導の上、薬を受け取ることができます。また、OTC 医薬品を購入することができます。

3-2

ドラッグストア

OTC 医薬品に関しては、薬局と同様に購入することができます。しかし、ドラッグストアでは処方箋を受け付けていません。





1

年金

日本の年金制度は、予測できない将来へ備えるため、世代を超えて社会全体で支え合い、生涯を通じた保障を実現する仕組みです。

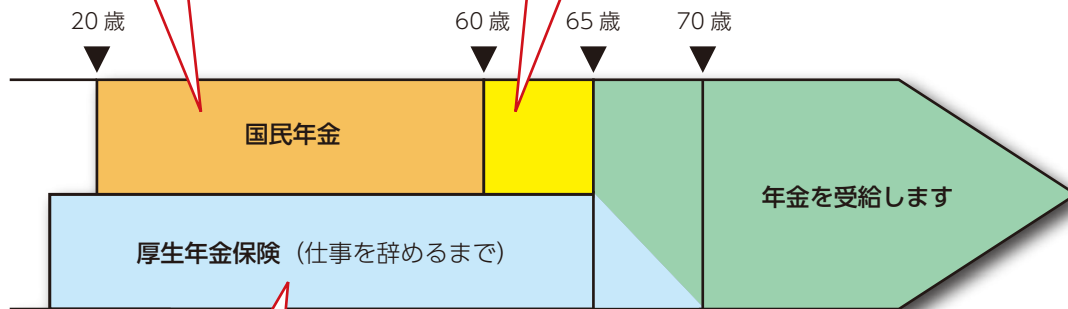
働いている世代が納めた保険料を高齢者などの年金給付に充てるという方式で運営されています。

老齢年金のほか、障害年金、遺族年金もあります。

【老齢基礎年金・老齢厚生年金を受給する場合のイメージ】

原則として、日本国内に住む
20 歳以上 60 歳未満の人は
全員公的年金制度に加入します。

保険料を納めた期間が 40 年に
満たない人などが加入するこ
とができます。



適用事業所で働く労働者は要件
を満たせば厚生年金保険に加入
します。
将来受給する年金が増えます。

1-1 国民年金

日本の公的年金制度では、原則として、日本国内に住む 20 歳以上 60 歳未満の人は全員、公的年金制度に加入する必要があります。

(1) 被保険者（加入者）及び加入手続

国民年金の被保険者（加入者）には第 1 号～第 3 号被保険者の 3 つの種別があります。

① 第 1 号被保険者

- ・ 自営業者、学生など、第 2 号被保険者、第 3 号被保険者に当てはまらない人は国民年金第 1 号被保険者になります。
- ・ 加入手続は、本人が住んでいる市区町村で行います。

② 第 2 号被保険者

- ・ 会社などに勤め、厚生年金保険に加入している人は、国民年金第 2 号被保険者になります。
- ・ 加入手続は、会社など（事業主）が行います。

③ 第 3 号被保険者

- ・ 厚生年金保険に加入している人（国民年金第 2 号被保険者）によって扶養されている配偶者は国民年金第 3 号被保険者になります。
- ・ 加入手続は、配偶者（国民年金第 2 号被保険者）が勤務している会社などを通じて行います。

※ 第 1 号被保険者に扶養されている配偶者は、第 3 号被保険者になりません。

※ 厚生年金保険に加入している 65 歳以上の年金の受給権者に扶養されている配偶者も第 3 号被保険者になりません。

このほか、①から③のいずれにも該当しない方で日本に住む 60 歳以上 70 歳未満の人は、一定の条件を満たした場合に、申出により国民年金の被保険者（任意加入被保険者）になることができる場合があります。加入手続は、本人が住んでいる市区町村で行います。

※ 65 歳以上 70 歳未満の人は、10 年の受給資格期間を満たしていないことや、1965 年 4 月 1 日以前生まれであること等、いくつかの要件に該当していることが必要です。

(2) 保険料

- ・ 第 1 号被保険者と任意加入被保険者の国民年金の保険料は一律です。さらに、申出により、通常の保険料に上乗せして保険料（付加保険料：月額 400 円）を納めることもできます。第 2 号被保険者、第 3 号被保険者は国民年金の保険料を納める必要はありません。
- ・ 保険料は納付書（金融機関窓口、コンビニエンスストア等で納付）、口座振替又はクレジットカードによる納付ができます。

- ・ 保険料をまとめて前納すると、割引が適用されます。
- ・ 第1号被保険者は、収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しい場合、保険料の免除・猶予の制度があります。
- ・ 詳しいことは、住んでいる市区町村又は年金事務所に問い合わせてください。

※ 保険料の未納が続くと、

- ・ 未納1年当たり「老齢基礎年金」が年間約2万円少なくなります。
- ・ 障害を負ってしまったとき、「障害基礎年金」を受け取れない場合があります。
- ・ お亡くなりになったとき、遺族の方が「遺族基礎年金」を受け取れない場合があります。

(3) 給付

老齢基礎年金

- ・ 受給資格期間（保険料を納めた期間と保険料を免除された期間など）が10年以上ある人は、65歳から老齢基礎年金を受給できます。
- ・ 老齢基礎年金の額は保険料を納めた期間に応じて決まります。
- ・ 20歳から60歳まで40年間保険料を納めた人は、老齢基礎年金の満額を受給できます。
- ・ 付加保険料を納めた方は「200円×付加保険料納付月数」の付加年金額（年額）を受給できます。
 - ※ 保険料の未納期間は受給資格期間になりません。
 - ※ 保険料を免除された期間がある人の老齢基礎年金の額については、免除の種類と基礎年金の国庫負担割合に応じて計算方法が異なります。

障害基礎年金

- ・ 次の全てに該当した人は障害基礎年金を受給できます。

- ① 国民年金に加入している間などに、初診日（障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日）がある
- ② 病気やけががもとで、一定以上の障害が残った
- ③ 初診日の前日時点で保険料の納付要件を満たしている

- ・ 障害基礎年金の障害等級には1級、2級があります。
- ・ 障害基礎年金の額は、等級によって変わります。

- ① 障害等級1級 → 老齢基礎年金の満額の1.25倍の額
- ② 障害等級2級 → 老齢基礎年金の満額と同じ額

- ・ 1級、2級ともに、「子」がいる場合には加算があります。

遺族基礎年金

- ・ 次に該当した「子のある配偶者」又は「子」は、遺族基礎年金を受給できます。

⇒ ①又は②に該当

- ① 国民年金被保険者、又は被保険者であった日本国内に住所を有する 60 歳以上 65 歳未満の人が死亡した時点で、その人が国民年金の保険料の納付要件を満たしていた
- ② 老齢基礎年金の受給資格期間が 25 年以上ある人が死亡した

⇒ 死亡した人によって生計を維持されていた

- ・ 遺族基礎年金の額は、老齢基礎年金の満額と同じ額となります。「子」がいる場合には加算があります。

ワンポイント

「子」とは

「子」とは婚姻していない次のような子どもを指します。

- ・ 18 歳になった年度の 3 月 31 日までの間にある子ども
- ・ 20 歳未満で、障害等級が 1 級又は 2 級の障害状態にある子ども



死亡一時金

- ・ 第 1 号被保険者としての保険料納付済期間の月数などが 36 か月以上の人が、老齢基礎年金・障害基礎年金のいずれも受給しないまま死亡し、その遺族が遺族基礎年金を受給できない場合、その遺族は死亡一時金を受給できます。
- ・ 死亡一時金の額は、保険料を納めた期間と保険料を免除された期間によって、異なります。

寡婦年金

- ・ 寡婦年金は、国民年金第 1 号被保険者としての保険料納付済期間などが 10 年以上ある夫が死亡した場合、夫の死亡当時生計を維持されておりその婚姻関係が 10 年以上継続している妻は 60 歳から 65 歳になるまでの間、寡婦年金を受給できます。
- ・ 寡婦年金の額は、夫の第 1 号被保険者期間のみを基に計算した老齢基礎年金額の 4 分の 3 です。

1-2 厚生年金保険

適用事業所で働く労働者は要件を満たせば厚生年金保険に加入します。（適用事業所の要件、加入のための要件は健康保険と同じです。）

厚生年金保険の加入の対象にならなかった労働者は、国民年金に加入します。

(1) 被保険者（加入者）

- ・ 適用事業所で働く 70 歳未満の人は次の要件を満たせば、厚生年金保険の被保険者（加

入者)になります。

- ・ 70歳以上の人、老齢年金の受給資格を有さないなど一定の条件を満たした場合に、申出により被保険者（高齢任意加入被保険者）になることができる場合があります。

適用事業所の要件

次のような事業所は適用事業所になります。

- ① 株式会社などの法人
- ② 農林水産業・サービス業などを除く個人事業所（5人以上）
- ③ 労使合意により、任意に適用となる事業所

被保険者となる要件

適用事業所に使用される（ア）～（ウ）のいずれかに該当する人は被保険者となります。

- （ア） 正社員や法人の代表者、役員
- （イ） 1週間の所定労働時間及び1か月の所定労働日数が、同じ事業所で同様の業務に従事している正社員の4分の3以上である人（パートタイマー、アルバイト等）
- （ウ） 正社員の4分の3未満であっても、①週の所定労働時間が20時間以上、②月所定内賃金が8.8万円以上、③学生以外、④従業員51人以上の企業に勤務していること、の4つの要件を満たす人

（注1）国・地方公共団体に属する適用事業所に使用される人は、①～③の要件のみで被保険者となります。

（注2）雇用期間の見込みが2か月以内の期間を定めて使用される人で、その期間を超えて使用されることが見込まれない人は適用対象となりません。（当初の雇用期間が2か月以内であっても、更新の見込みがあれば契約当初から社会保険の加入対象となる場合があります。）

（注3）④の企業規模については、令和9年10月1日以降は36人以上、令和11年10月1日以降は21人以上、令和14年10月1日以降は11人以上となり、令和17年10月1日以降は④の要件は撤廃されます。また、②の要件についても将来的な撤廃が決まっています。

（2）保険料

- ・ 本人負担分の保険料は次のように計算されます。

毎月の給与（標準報酬月額）と賞与（標準賞与額）× 保険料率 ÷ 2

※ 厚生年金保険の保険料は事業主と被保険者（加入者）が半分ずつ負担します。

（3）保険給付

老齢厚生年金

- ・ 老齢基礎年金の受給資格を満たしていて、厚生年金の加入期間が1か月以上ある人は、老齢厚生年金を受給できます。
- ・ 老齢厚生年金の額は、厚生年金の被保険者（加入者）であったときの毎月の給与（標準報酬月額）などと期間の長さに応じて決まります。

※ 一定の生年区分の人で保険料納付要件を満たす人は、65歳になる前に老齢厚生年金を受給できる場合があります。

障害厚生年金

- 次の全てに該当した人は障害厚生年金が受給できます。

- ① 厚生年金保険に加入している間に初診日（障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日）がある
- ② 病気やけががもとで一定以上の障害が残った
- ③ 初診日の前日時点で保険料の納付要件を満たしている

- 障害厚生年金の障害等級には1級、2級、3級があります。
- 障害厚生年金の額は、等級によって変わります。

- ① 障害等級1級 → 老齢厚生年金の1.25倍の額
- ② 障害等級2、3級 → 老齢厚生年金と同じ額

※ 障害等級3級の障害厚生年金には最低保障額があります。

$$\text{最低保障額} = \text{2級の障害基礎年金額} \times 3/4$$

障害厚生年金を受給できる障害の程度に該当していなくても一時金として、障害手当金を受給できる場合があります。

遺族厚生年金

- 次のいずれかに該当した人で、死亡した人に生計を維持されていた遺族は遺族厚生年金を受給できます。

- ① 保険料納付要件を満たし、被保険者（加入者）である人が死亡したとき
- ② 保険料納付要件を満たし、被保険者（加入者）期間中の病気やけががもとで初診日から5年以内に死亡したとき
- ③ 被保険者又は被保険者であった人で、老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある人が死亡したとき
- ④ 1級・2級の障害厚生年金を受けることができる人が死亡したとき

- 遺族厚生年金の額は死亡した人の老齢厚生年金の額の4分の3です。

ワンポイント

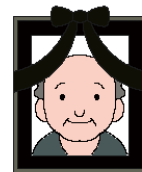
遺族とは

遺族とは次の人を指します。

- ① 配偶者（夫は55歳以上、60歳から支給）
- ② 子（国民年金における子と同じ）
- ③ 父母（55歳以上、60歳から支給）
- ④ 孫（子どもと同じ要件あり）
- ⑤ 祖父母（55歳以上、60歳から支給）

※ 夫が遺族基礎年金の受給権があるときは、遺族厚生年金を55歳から受給できます。

※ 父母、孫、祖父母については、先順位の人が受給するときは受給できません。



1-3 脱退一時金

請求するための要件

次の全てに当てはまる人は、日本を出国する場合に脱退一時金を請求することができます。

- ① 日本国籍を有していない
- ② 厚生年金保険の被保険者（加入者）であった期間又は国民年金第1号被保険者としての保険料納付済期間などが6か月以上ある
- ③ 老齢年金の受給資格期間（通算で10年間）を満たしていない
- ④ 日本に住所がない
- ⑤ 国民年金又は厚生年金保険の被保険者でない
- ⑥ 障害年金等の受給権を有したことがない
- ⑦ 日本を出国した後、2年以内

請求する際に気を付ける点

脱退一時金を請求する場合は、次の注意点をよく確認してください。

- ① 脱退一時金を受給すると、請求する以前に日本の年金制度に加入していた記録が全てなくなってしまう。このため、将来、日本の老齢年金を受給する可能性を考慮して、脱退一時金を請求するかどうかよく考えてください。
※ 脱退一時金の請求書は、日本年金機構のウェブサイトからダウンロードすることができます。請求書の注意書きもよく読んでください。
- ② 日本年金機構が請求書を受理した日に、あなたの住所がまだ日本にある場合には、脱退一時金は受給できません。このため、住んでいる市区町村に転出届を提出した後で、脱退一時金を請求してください。
- ③ 日本を出国する前に、日本国内から請求書を郵送などによって提出する場合は、請求書が出国日以降に日本年金機構に到達するように送付してください。
- ④ 脱退一時金の支給額は、日本の年金制度への加入期間に応じて、納めた保険料の5年（60か月）を上限として計算されます。

請求書、送付先、脱退一時金の詳細については、
日本年金機構 Japan Pension Service のウェブサイトを確認してください。

<https://www.nenkin.go.jp/shinsei/jukyu/sonota-kyufu/20150406.html>



ワンポイント

社会保障協定

日本は、現在複数の国と社会保障協定を結んでいます。社会保障協定を結んでいる国の年金加入期間がある人は、それぞれの国の年金制度への加入期間が短い場合であっても、両国の年金加入期間を通算することにより、日本や協定を結んでいる相手国の年金を受け取ることができる場合があります。



日本がどの国と社会保障協定を結んでいるかについては、
厚生労働省のウェブサイトなどをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/nenkin/nenkin/shakaihoshou.html>



2 介護保険

日本には、介護が必要となった高齢者等を社会全体で支える仕組みとして介護保険制度があります。介護保険制度の加入者は、保険料を納め、介護が必要となったときは費用の一部を払って、介護サービスを利用することができます。



2-1 加入対象者

40 歳以上であって、3 か月を超えて日本で生活をする場合には介護保険の加入対象者となります。

2-2 保険料

介護保険の加入対象者は、前年の所得などに応じて、納める保険料が決まります。この保険料は所得のほか、次の年齢区分や、住んでいる地域等によって異なります。

- ① 65 歳以上（第 1 号被保険者）
原則として、年金から差し引いて徴収されます（一部の人は納付書等により徴収）。
- ② 40 歳以上 65 歳未満（第 2 号被保険者）
医療保険の保険料に上乗せして徴収されます。

介護保険制度（第 2 号被保険者）の詳細については、次のウェブサイトを確認してください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10548.html



2-3 介護サービスの利用

介護サービス利用の流れは、次のとおりです。

- ① 市区町村に「要介護（要支援）認定」の申込みを行い、認定を受ける。
 - ※ 介護サービスを利用するためには、「要介護（要支援）認定」が必要です。
 - ※ 申込みをすると、心身の状況について調査が行われ、原則 30 日以内に結果が通知されます。
- ② ケアマネジャーや地域包括支援センターにケアプランの作成を依頼する。
 - ※ 施設に入所する際は、施設に直接申し込んでください。
- ③ ケアプランに基づいて、サービスの提供を受ける。
 - ※ このほか、「要介護（要支援）認定」を受けていない人も、サービス・活動を利用できる場合があります。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

3 児童福祉

3-1 児童手当



第4章 3 3-4 児童手当を参照ください。

3-2 児童扶養手当

- ・ ひとり親家庭などで養育されている子ども（※）のために支給される手当です。
- ・ 次のいずれかに該当する子どもなどを監護等している場合に受給できます。

- ① 父母が婚姻を解消した子ども
- ② 父又は母が死亡した子ども
- ③ 父又は母が一定程度の障害の状態にある子ども
- ④ 父又は母の生死が明らかでない子ども など

（※） 子どもとは、18 歳になった年度の3月31日までの間にある人や、20 歳未満で一定の障害のある人をいいます。

支給月額

2025 年度の額（2025 年4月以降。物価により毎年度変動します）

- ・ 子ども1人の場合
全部支給：46,690 円 一部支給：46,680 円から 11,010 円まで
- ・ 子ども2人以上の加算額
全部支給：11,030 円 一部支給：11,020 円から 5,520 円まで

※ 支給額については、物価に応じて毎年変動し、前年の所得が一定額以上ある人は、受給できません。また、公的年金等を受給できるときは、手当額の全部又は一部を受給できません。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

3-3 特別児童扶養手当

精神又は身体に障害のある子ども（20 歳未満）を家庭で育てている父母などが受給できます。

※ 父母などの前年の所得が一定額以上ある場合は、受給できません。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

受給できる額

2025 年度の額（物価により毎年度変動します）

- ・ 特に重い（障害基礎年金 1 級相当）障害のある子どもの場合
1 人当たり 5 万 6,800 円／月
- ・ 重い（障害基礎年金 2 級相当）障害のある子どもの場合
1 人当たり 3 万 7,830 円／月

3-4 障害児福祉手当

精神又は身体に重い障害があるため、日常生活において常に介護を必要とする状態にある子ども（20 歳未満）が受給できます。

※ 本人などの前年の所得が一定額以上ある場合は、受給できません。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

受給できる額

2025 年度の額（物価により毎年度変動します）

1 万 6,100 円／月

4

障害福祉

4-1

手帳

心身に障害がある場合には、その程度に応じて障害者手帳の交付を受けることができます。手帳の交付を受けると、税金の減免や交通料金の割引などの制度を利用できます。

障害者手帳の種類

- ・ 身体障害者手帳：身体に永続する障害のある人
- ・ 療育手帳：知的な障害のある人
- ・ 精神障害者保健福祉手帳：精神障害によって日常生活又は社会生活に制約がある人

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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

※ 相談は最寄りの自治体に問い合わせてください。



4-2

障害者・障害児への行政サービス

障害のある人の日常生活や社会生活を支援するために各種サービスを利用することができます。サービスの種類は、介護や訓練の支援などがあります。

また、障害児への行政サービスの種類は、障害児の発達支援や、介護などがあります。

障害者・障害児への行政サービスについての詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。



5

生活保護

5-1のようなことをした上で、世帯の収入が最低生活費に満たない場合に、最低生活費から収入を差し引いた差額を保護費として受け取れます。

※ 最低生活費は、厚生労働大臣が定めるものです。

外国人については、次の人は生活保護に準じた保護の対象になる場合があります。

- ・ 永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者などの活動に制限のない人
詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

5-1

生活保護を受けるに当たっての要件など

(1) 資産の活用

預金・貯金、生活に利用されていない土地・家屋などがある場合は、売却するなどして生活費に充ててください。

(2) 能力の活用

働くことができる人は、その能力に応じて働いてください。

(3) 他の給付など

年金や手当など他の制度で給付を受けることができる場合は、まずはそうした給付を活用してください。

(4) 扶養義務者による扶養

親族等から援助を受けることができる場合は、援助を受けてください。

5-2 保護の種類と内容

生活を営む上で必要な費用に対応して支給が決定されます。

生活を営む上で必要な費用	扶助の種類	支給内容
日常生活に必要な費用 (食費、衣料、光熱費等)	生活扶助	・食費などの個人的費用 ・光熱水費などの世帯共通費用を合わせて基準額を算出
アパートなどの家賃	住宅扶助	定められた範囲内で実費を支給
義務教育を受けるために必要な学用品などの費用	教育扶助	定められた基準額（一部、定められた範囲内で実費）を支給
医療サービスの費用	医療扶助	費用は直接医療機関へ支払（本人負担なし）
介護サービスの費用	介護扶助	費用は直接介護事業者へ支払（本人負担なし）
出産費用	出産扶助	定められた範囲内で実費を支給
就労に必要な技能の修得等にかかる費用	生業扶助	定められた範囲内で実費（高等学校等に就学するための費用の一部は定められた基準額）を支給
葬祭費用	葬祭扶助	定められた範囲内で実費を支給

6

生活困窮者自立支援制度

生活にお困りの方向けの相談窓口（自立相談支援機関）があります。相談内容に応じて、就労、家計相談、住まいなどの支援を受けることができます。まずは、地域の自立相談支援機関にご相談ください。

自立相談支援機関の一覧

<https://minna-tunagaru.jp/ichiran/>





外国人と税金

外国人であっても、一定の要件に当てはまる場合には、税金を納める必要があります。税金を納めなければならない例として、次のようなものがあります。

- ・ 日本国内で働いて得た収入がある人
→原則として所得税を納める必要があります。
- ・ 1月1日現在で日本に住所がある人
→住民税を納める必要があります。(前年の所得に応じて課税されます。)

また、外国人でも、旅行などでホテルに泊まったり、食事をしたりすると、消費税を負担する必要があります。

ワンポイント

「国税」と「地方税」

日本の税金は、どこに納めるかによって、「国税」と「地方税」に区分されます。

- ・ 国に納める税金を「国税」といいます。代表的なものに、「所得税」があります。
- ・ 住んでいる都道府県や市区町村に納める税金を「地方税」といいます。代表的なものに、「住民税」があります。

1

所得税

所得税は、1月1日から12月31日までの1年間に生じた個人の所得にかかる税金です。所得税の計算は、

- ① 収入－経費など＝所得金額（A）
- ② 所得金額（A）－いろいろな控除（1－3参照）＝課税所得金額（B）
- ③ 課税所得金額（B）×税率

で計算します。

税率は、課税所得金額（B）が多くなるほど段階的に高くなる仕組みとなっています。

1-1 納税義務者と課税の対象となる所得の範囲

次の居住の形態区分に応じて、所得税の対象となる所得の範囲が異なります。

(1) 居住者

日本国内に「住所」がある人、又は、現在まで引き続き1年以上「居所」がある人

((2) 非永住者は除きます)

該当する人を「居住者」といいます。

→ 国外源泉所得を含む全ての所得が所得税の対象となります。

ワンポイント

「住所」と「居所」

- ・ 「住所」とは、個人の生活の本拠をいい、生活の本拠であるかどうかは、客観的事実（日本で就労しているかどうか、配偶者その他の生計を一にする親族が日本に住んでいるかどうかなど）によって判定します。
- ・ 「居所」とは、人が相当期間継続して居住する場所であるが、生活の本拠という程度には至らないものをいいます。

(2) 非永住者

「居住者」のうち、日本の国籍がなく、かつ、過去10年以内において国内に住所又は居所があった期間の合計が5年以下である人

該当する人を「非永住者」といいます。

→ ①国外源泉所得以外の所得と、②国外源泉所得で、国内において支払われたもの又は国外から送金されたものが所得税の対象となります。

(3) 非居住者

「居住者」、「非永住者」以外の人（外国に住所がある人など）を「非居住者」といいます。

→ 日本国内で勤務した給与や、日本国内での人的役務の提供に起因する報酬などの、国内源泉所得のみが所得税の対象となります。

1-2 所得税の確定申告と納税

所得税は、その年に生じた所得の金額とそれに対する所得税の金額を自分で計算して、申告期限までに税務署に確定申告書を提出し、源泉徴収（1－4 参照）された所得税などとの過不足を精算します。この手続を「確定申告」といいます。

（1）確定申告が必要な人

給与の支払を受けている人については、その大部分は、所得税等が源泉徴収（1－4 参照）された後、年末調整（1－4 参照）によって精算されるため、確定申告は不要です。

ただし、次のような人は、原則として、確定申告を行う必要があります。

- ・ 給与の支払を1か所から受けていて、かつ、給与所得や退職所得以外の所得の金額の合計額が20万円を超える人
- ・ 2か所以上から給与の支払を受けていて、かつ、年末調整をされなかった給与の収入金額と、給与所得や退職所得以外の所得の金額との合計額が20万円を超える人
- ・ 給与以外の事業や株取引などにより所得を得ており、所得税の計算の結果、税金がかかる人 など

なお、確定申告により納める税金がある人は、期限までに納税者が自分で納付する必要があります（税務署から納付に関する通知などはありません。）。

納付には、次の方法があります。

納付方法	概要
振替納税	事前に届出をした預貯金口座から、国税庁が指定する振替日に自動で口座引落としにより納付する方法
ダイレクト納付（e-Tax による口座振替）	e-Tax を利用して、事前に届出をした預貯金口座から、口座引落としにより納付する方法
インターネットバンキング等による電子納税	インターネットバンキング口座や ATM から納付する方法
クレジットカード納付	専用サイト「国税クレジットカードお支払サイト」を経由し、クレジットカードを使用して納付する方法
スマホアプリ納付	専用サイト「国税スマートフォン決済専用サイト」を経由し、「〇〇 Pay」といったスマホ決済アプリを使用して納付
コンビニ納付（QR コード）	国税庁ホームページから、ご自身で納付情報の QR コードを作成し、コンビニにて現金で納付する方法
コンビニ納付（バーコード）	税務署で作成するバーコード付納付書を使用し、コンビニにて現金で納付する方法
窓口納付	金融機関や税務署の窓口にて現金や小切手で納付する方法

（2）確定申告をすれば所得税が戻る人

- ・ 所得控除（1－3 参照）があることなどにより、源泉徴収（1－4 参照）された所得税などが納め過ぎになっている場合には、確定申告により所得税が還付されます。郵便局や銀行口座への振込によって受け取ります。

- ・ 源泉徴収などによって納め過ぎた所得税がない場合には、還付される所得税はありません。

(3) 確定申告及び納税の期限

各年分の所得税について、確定申告の相談及び申告書の受付は、翌年の2月16日から3月15日までです。

- ※ 税務署の閉庁日(土・日曜・祝日等)は、原則として、税務署での相談及び申告書の受付は行っておりません。所得税の確定申告分の納税の期限は、3月15日です。
- ※ この期限(3月15日)が、土・日曜・祝日等に当たる場合は、翌日以降の平日が期限となります。

(4) 日本から出国する場合

- ・ 日本に住所及び居所がなくなる場合、原則として出国前にその年の給与について年末調整を受けることになります。
- ・ (1)のように確定申告が必要となる場合には、出国前に確定申告及び納税を行う必要があります。
- ・ 出国した後で、確定申告や納税などの手続を行う必要がある場合には、日本国内に居住する納税管理人を選び「納税管理人の届出書」を所轄税務署に提出してください。出国後に納税管理人が本人に代わって手続を行うことになります。

1-3 主な所得控除

各個人の事情を考慮し、次に当てはまる場合には、所得税の計算上、一定の金額を控除します。(1の計算式を参照)

なお、非居住者(1-1(3)参照)である場合には、適用できる控除の種類が限定されます。

(1) 親族を扶養している場合

- ・ 親族を扶養している場合で、一定の要件を満たす場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。
- ・ 扶養している親族が、非居住者(1-1(3)参照)である場合には、「親族であることがわかる書類(戸籍の写しなど)」及び「扶養していることがわかる書類(金融機関から送金した際の書類など)」を確定申告書に添付し、又は確定申告書の提出の際に提示する必要があります。
- ・ 2023年以降は、扶養している親族が、年齢30歳以上70歳未満の非居住者である場合で、以下のいずれにも該当しない場合には、所得控除を受けることができません。

- ① その親族が留学により日本に住所及び居所がなくなった親族である。
- ② その親族が障害者である。
- ③ その年において、自分がその親族に、生活費又は教育費に充てるための38万円以上の支払をしている。

(2) 配偶者がいる場合

- ・ 配偶者がいる場合で、一定の要件を満たす場合には一定の金額の所得控除を受けることができます。
- ・ 配偶者が、非居住者（1－1（3）参照）である場合には、「配偶者であることがわかる書類（戸籍の写しなど）」及び「扶養していることがわかる書類（金融機関から送金した際の書類など）」を確定申告書に添付し、又は確定申告書の提出の際に提示する必要があります。

(3) 社会保険料を納めた場合

自分又は生計を一にする配偶者やその他の親族の社会保険料（健康保険・国民年金・厚生年金保険など）を納めた場合には、その納めた金額について所得控除を受けることができます。

(4) 生命保険料などを支払った場合

自分が一定の生命保険料、介護医療保険料及び個人年金保険料を支払った場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。

(5) 医療費を支払った場合

自分又は生計を一にする配偶者やその他の親族の医療費が一定額を超えるときは、その医療費の額に応じた所得控除を受けることができます。

1-4 源泉徴収と年末調整

- ・ 給与の支払を受けている外国人は、雇用主から給与の支払を受ける際に、所得税が差し引かれる（源泉徴収される）ことになります。
- ・ その年最後に給与の支払を受ける際に所得税の精算（年末調整）が行われます。
- ・ 給与の支払者から、その支払金額等を記載した「源泉徴収票」が給与の支払を受ける人に交付されることとなっています。

1-5 租税条約による特例

出身国と日本との間で租税条約が締結されている場合には、一定の要件を満たすことにより、所得税が軽減又は免除されることがあります。

2

住民税



2-1

住民税とは

- ・ 1月1日現在で住所がある（あった）都道府県と市区町村に納める税金のことです。
- ・ 前年の1月1日から12月31日までに会社から受け取った給与等によって計算された額を納める「所得割」と受け取った給与等に関係なく一定額を納める「均等割」があります。
- ・ 都道府県に納める住民税は、市区町村に納める住民税と合わせて市区町村に納めます。

2-2

住民税の納付

- ・ 住民税の納め方には2通りあります。

① 特別徴収

会社が、あらかじめ、支払われる給与から住民税を差し引き、市区町村に納めます。会社や工場で働く人はこれが原則であり、自分で市区町村に住民税を納める必要はありません。

② 普通徴収

市区町村から「住民税を納めてください」という書面が届くので、自分で、この書面と書面に書かれている税額を納めるための金額を持って市区町村（※）に納めます。

（※） 納める方法についても、市区町村から届く書面に記載されています。

2-3

その他

- ・ 住民税については、次の点に注意してください。

- ① 1月1日現在で住所がある（あった）市区町村に税金を納める必要があり、1月2日以降に日本から出国した場合でも、住民税を納める必要があります。
- ② 特別徴収（2-2①参照）によって住民税を納めている人が、会社を辞めることになった場合は、納めていない住民税を普通徴収（2-2②参照）の方法によって納める必要がありますが、会社に、納めていない住民税の全額を支払われる給与や退職金から差し引いてもらい、市区町村に納めてもらう方法もあります。
- ③ 日本から出国するまでに住民税を納めることができない場合は、出国する前に、日本に住んでいる人の中から、自分に代わって税金の手続を行う人（納税管理人）を定めて、住んでいる市区町村に届け出る必要があります。

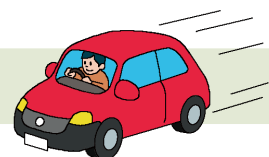
3 消費税

商品を購入したときやサービスの提供を受けたときは、消費税が10%かかりますが、お酒・外食を除く飲食料品を購入したときの税率は、軽減税率8%となります。



4 自動車を持っている人が納める税金

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

自動車や軽自動車を購入したら

自動車や軽自動車を購入した人は、自動車税／軽自動車税環境性能割を納めます。
(環境性能割の税率は、自動車・軽自動車の燃費性能等によって決まります。)

(2) 自動車税／軽自動車税種別割

自動車を持っていれば

4月1日現在で自動車（排気量が660cc超の車）を持っている人は、自動車税種別割を納めます（※）。

(税額は、排気量等によって決まります。)

(※) 納める金額や納める方法等については、都道府県から届く書面にその旨記載されています。

軽自動車を持っていれば

4月1日現在で軽自動車（排気量が660cc以下の車）などを持っている人は、軽自動車税種別割を納めます（※）。

(税額は、排気量等によって決まります。)

(※) 納める金額や納める方法等については、市区町村から届く書面にその旨記載されています。

4-2 自動車重量税

自動車や軽自動車の車検などを受けるとき

車検などの際に自動車や軽自動車の重量等に応じて、自動車重量税を納めます。

5 固定資産税

- 1月1日現在に次のものを持っている場合には税金を納めます。

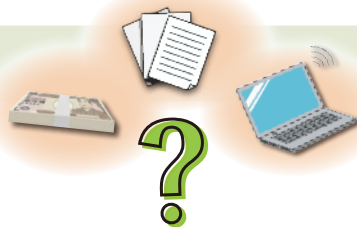
① 土地 ② 家屋 ③償却資産

- 償却資産を持っている場合には、申告が必要です。
- 税額は、資産の価格を基に市区町村が算出します。
- 税金は、資産が所在する市区町村に納めます。

6 税金に関する問合せ先

6-1 国税に関する問合せ

国税に関する問合せは、次を利用してください。



(1) 電話相談センター

国税に関する一般的な相談について、次の「電話相談センター」で英語による相談を集中的に受け付けています。

- ・東京国税局電話相談センター (電話番号共通)
- ・大阪国税局電話相談センター **03-3821-9070**
- ・名古屋国税局電話相談センター

(2) タックスアンサー (よくある税の質問)

よくある税の質問に対する一般的な回答を税金の種類ごとに調べることができます。

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



(3) 国税庁ホームページの案内

国税に関する申告・納税などに役立つ情報を提供しています。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

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



National Tax Agency JAPAN

検索

6-2 地方税に関する問合せ

地方税に関する問合せは、次を利用してください。

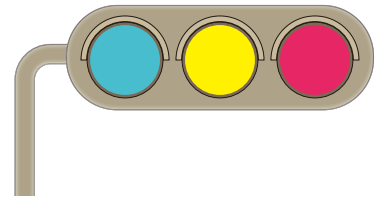
① 総務省ウェブサイトの案内

外国人の方の個人住民税について紹介しています。

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



② 詳しいことは、住んでいる各都道府県、各市区町村に問い合わせてください。



1 交通ルール・マナー

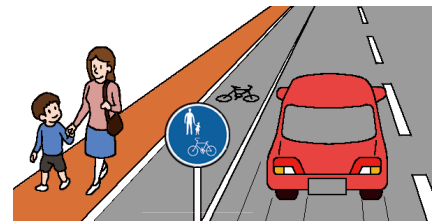
道路は、多くの人や車が通行します。安全、円滑に通行できるように交通規則を守り、交通マナーを実践することは社会人の義務です。

1-1 歩くときに心がけるべきこと

(1) 歩行者の通るところ

歩道や路側帯を通ることが基本

- ・ 歩道や路側帯があるときは、そこを通ります。
- ・ 歩道や路側帯のない道路では右端を通ります。
- ・ 高速道路上を歩くことはできません。



(2) 横断の方法

横断の場所

- ・ 横断歩道や信号機のある交差点が近くにあるところでは、その横断歩道等を横断します。
- ・ 横断歩道橋、横断用地下道が近くにあるところでは、できるだけそこを横断します。
- ・ 「歩行者横断禁止」の標識があるところは、横断してはいけません。

信号機の意味

- ①青色の灯火：進むことができます。
- ②黄色の灯火・：横断を始めてはいけません。横断中なら速やかに横断するか、横断をやめて引き返します。
- ③赤色の灯火：横断してはいけません。
- ④人の形の記号がある青色の灯火：進むことができます。
- ⑤人の形の記号がある青色の灯火の点滅：横断を始めてはいけません。横断中なら速やかに横断するか、横断をやめて引き返します。
- ⑥人の形の記号がある赤色の灯火：横断してはいけません。

※④⑤⑥は歩行者用信号機の灯火の種類



信号機のある場所を横断するとき

- ・ 信号が青になってから横断しましょう。
- ・ 歩行者用信号機のあるところでは、その信号に従いましょう。
- ・ 信号が青になっても右左の車が止まったかを確認して横断しましょう。

信号機のない場所を横断するとき

- ・ 近くに横断歩道や横断用地下道などがいないときは、道路がよく見渡せる場所を探しましょう。
- ・ 道路の端に立ち止まって、右左を見て車が近づいていないか確かめましょう。
- ・ 安全を確認して横断しましょう。このとき、斜めに横断してはいけません。
- ・ 横断するときは、手を上げるなどして横断する意思を運転者に伝えましょう。
- ・ 横断中も車が近づいて来ないか気を付けましょう。

踏切の通り方

- ・ 踏切の手前で必ず立ち止まり、右左の安全を確かめます。
- ・ 警報機が鳴っているときや遮断機が下り始めてからは、踏切に入ってはいけません。
- ・ 警報器や遮断機がない踏切もあります。踏切の手前で必ず立ち止まりましょう。
- ・ 踏切道から外れて、線路に立ち入ってはいけません。また、踏切がない場所から、線路を横断してはいけません。

**(3) 夜間に道路を歩くとき****明るい色の服装と反射材の着用**

夜間に道路を歩くときは、車からよく見えるように明るい色の服装にして、反射材用品を靴、衣服、カバン、つえなどに付けましょう。

1-2 自動車（オートバイを含む）を運転するとき**(1) 運転免許について**

- ・ 自動車を運転するには、運転免許を受けなくてはなりません。
→詳しくは「2 運転免許」を確認してください。
- ・ 違反行為や交通事故を起こしたりした際に、警察官から提示を求められた場合には、運転免許証を提示しなければなりません。

(2) ナンバープレートについて

- ・ ナンバープレートの取付けや自賠責保険（共済）への加入が必要です。

(3) 運転ルールについて



- ・ 道路の左側を通行しなければなりません。
- ・ 信号機、標識や道路標示に従って運転します。
- ・ 自動車を運転するときは、スマートフォンや携帯電話を使用してはいけません。
- ・ 他の車を妨害する目的で、車間距離を十分に空けなかったり、不必要な急ブレーキや無理な進路変更をしたりすることは絶対にやめましょう。
- ・ 歩行者や自転車のそばを通るときは、安全な間隔を空けたり、徐行したりしなければなりません。
- ・ 横断歩道は歩行者優先です。横断している、又は横断しようとしている歩行者がいるときは、横断歩道の手前で止まらなければなりません。
- ・ 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。また、「あごひも」を確実に締めるなど正しく着用しましょう。
- ・ 踏切を通過するときは、踏切の手前で停止して、安全であることを確認してから通行しましょう。
- ・ 交通事故が起きたときは、運転をやめて、負傷者を救護し、警察官に交通事故を報告しなければなりません。
→詳しくは「4 交通事故が発生した場合の対応」を確認してください。

(4) 飲酒運転の禁止

- ・ お酒を飲んだら、絶対に自動車を運転してはいけません。
- ・ お酒を飲んだ人に自動車を貸すこと、自動車を運転する人にお酒を勧めること、お酒を飲んだ人に運転を頼むこともしてはいけません。



(5) シートベルト・チャイルドシートの着用

- ・ 自動車を運転するときは、シートベルトを着用しなければなりません。また、同乗者もシートベルトを着用しなければなりません。
- ・ 6歳未満のこどもは、チャイルドシートを使用しなければなりません。また、6歳以上のこどもであっても、体格等の事情により、シートベルトを適正に着用できない場合は、チャイルドシートを使用しましょう。

(6) 高速道路を運転するとき

- ・ 高速道路上での逆走は命にかかわる危険な行為です。高速道路に乗るとき、サービスエリアやパーキングエリアを出るときは、標識や道路標示をしっかりと確認しましょう。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

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



主な交通違反の罰則

※下の表以外の違反にも罰則があります

違 反	罰 則	
	拘 禁 刑	罰 金
無免許運転	3年以下	50万円以下
飲酒運転（酒酔い運転）	5年以下	100万円以下
飲酒運転（酒気帯び運転） （呼気1ℓ当たりアルコール濃度0.15mg以上）	3年以下	50万円以下
妨害運転（著しい交通の危険）	5年以下	100万円以下
妨害運転（交通の危険のおそれ）	3年以下	50万円以下
携帯電話等の使用により事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合（交通の危険） ※いわゆる「ながら運転」	1年以下	30万円以下
携帯電話等を保持して通話したり画像注視したりした場合（保持） ※いわゆる「ながら運転」	6月以下	10万円以下
高速道路上での逆走	3月以下	5万円以下
事故を起こしたときの救護義務違反 ※いわゆる「ひき逃げ」	10年以下	100万円以下
事故を起こしたときの報告義務違反 ※いわゆる「当て逃げ」	3月以下	5万円以下

1-3 自転車に乗るときに心がけるべきこと

(1) 自転車の通行ルール「自転車安全利用五則」の遵守

第1則 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

- ・ 自転車は車両であり、原則として車道の左側に寄って通行します。
- ・ 自転車道があるところでは、自転車道を通行します。
- ・ 道路の左側にある路側帯を通行することはできますが、歩行者の通行を妨げてはなりません。
- ・ 「歩道通行可」を示す標識などがある歩道は、自転車で通行することができます。

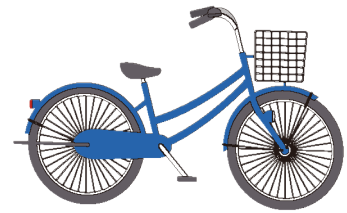
- ・ 13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体の不自由な人は、歩道を自転車で通行することができます。
- ・ 歩道を通行する場合は、車道寄りをすぐに停止できる速度で徐行して通行しなければなりません。
- ・ 歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は、一時停止しなければなりません。

第2則 交差点では、信号と一時停止を守って、安全確認

- ・ 信号機のある交差点では、信号が青になってから安全を確認して進行しましょう。
- ・ 一時停止することとされている交差点では、必ず一時停止をして、安全を確かめましょう。

第3則 夜間はライトを点灯

- ・ 夜間はライトをつけなければなりません。
自転車に乗る前にライトがつくか点検しましょう。



第4則 飲酒運転は禁止

- ・ お酒を飲んだら、絶対に自転車を運転してはいけません。

第5則 ヘルメットを着用

- ・ 自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。
- ・ こどもの保護者は、こどもが自転車を運転するときや、幼児を幼児用座席に乗せるときは、こどもに乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。
- ・ 「あごひも」を確実に締めるなど正しく着用します。

(2) 交差点の通り方

右折するとき

- ・ 信号機があるとき
事前にできるだけ道路の左側に寄って、青信号で交差点の向こう側まで直進し、そこで止まって右に向きを変えます。前方の信号が青色になってから、前後左右の安全を確認して直進します。
- ・ 信号機がないとき
事前にできるだけ道路の左端に寄って交差点の向こう側まで直進し、安全を確かめて右に曲がり直進します。

左折するとき

後ろの安全を確かめ、できるだけ道路の左側に寄って十分速度を落とし、横断中の歩行者の通行を妨げないように注意して曲がります。

自転車横断帯がある場所

交差点やその近くに自転車横断帯がある場合は、そこを通行します。



その他のルール

- ・ スマートフォンや携帯電話を使用してはいけません。
- ・ 二人乗りや並進はやめましょう。
- ・ 運転中に傘を差したり、イヤホン等を使用して周囲の音が十分に聞こえないような状態で走行してはいけません。
- ・ 自転車の高速道路への立入は禁止されています。
- ・ 自転車事故による被害者への損害賠償や、自分のけがには保険で備えることができます。このうち特に、自転車の運行によって生じた損害賠償を保障することができる「自転車損害賠償責任保険等」は、東京都や大阪府など、多くの地域で加入しなければならないので注意してください。
→交通事故時の対応について、詳しくは「4 交通事故が発生した場合の対応」を確認してください。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

<https://www.mlit.go.jp/road/bicycleuse/promotion/index.html>



- ・ TS マークが付与されている電動アシスト自転車は自転車に該当し、免許がなくても運転することができます。なお、自転車に似た車両であっても自走するものやアシスト比率の基準を超えるものは、ペダル付き電動バイクに該当し、運転には免許が必要であるほか、自賠責保険への加入やナンバープレートの装着等が必要です。



主な交通違反の罰則

※下の表以外の違反にも罰則があります。

違 反	罰 則	
	拘 禁 刑	罰 金
飲酒運転（酒酔い運転）	5年以下	100万円以下
飲酒運転（酒気帯び運転） （呼気1ℓ当たりアルコール濃度0.15mg以上）	3年以下	50万円以下
携帯電話等の使用により事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合（交通の危険） ※いわゆる「ながら運転」	1年以下	30万円以下
携帯電話等を保持して通話したり画像注視したりした場合（保持） ※いわゆる「ながら運転」	6月以下	10万円以下
事故を起こしたときの救護義務違反 ※いわゆる「ひき逃げ」	1年以下	10万円以下
事故を起こしたときの報告義務違反 ※いわゆる「当て逃げ」	3月以下	5万円以下

1-4

特定小型原動機付自転車(いわゆる電動キックボード等)について

特定小型原動機付自転車には、いわゆる電動キックボード型以外に、自転車型、座り乗り型の車両もあります。主な交通ルールは下記のとおりですが、

詳細は、次のウェブサイトで確認してください。

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/tokuteikogata.html>



特定小型原動機付自転車の類型について

立ち乗り型



座り乗り型



自転車型



●主な交通ルール

- ・ 特定小型原動機付自転車を運転するのに、運転免許は必要ありませんが、16歳未満の者が運転することは禁止されています。
- ・ 大きさや構造などの基準を満たさなければ、運転免許が必要な乗り物になるので注意が必要です。
- ・ ナンバープレートの取付けや自賠責保険（共済）への加入が必要です。
- ・ 車道を走らなくてはなりません。歩道を通行することができるのは、最高時速を時速6キロ以下に制限したモードで、歩道通行可を示す道路標識等がある場合に限られます。
- ・ 道路では左側端に寄って通行しなければならず、右側を通行してはいけません。
- ・ 信号機、標識や道路表示を守って運転しなければなりません。
- ・ お酒を飲んだら、絶対に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たり、飲酒運転するおそれのある人にお酒を勧めたりしてはいけません。
- ・ 二人乗りや並進をしてはいけません。
- ・ 運転中に傘を使用したり、スマートフォンや携帯電話を使用したりしてはいけません。
- ・ 交通事故が起きたときは、運転をやめて、負傷者を救護し、警察官に交通事故を報告しなければなりません。
→詳しくは「4 交通事故が発生した場合の対応」を確認してください。
- ・ 特定小型原動機付自転車の高速道路への立入は禁止されています。
- ・ 特定小型原動機付自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。

主な交通違反の罰則

※下の表以外の違反にも罰則があります。

違 反	罰 則	
	拘 禁 刑	罰 金
飲酒運転（酒酔い運転）	5年以下	100万円以下
飲酒運転（酒気帯び運転） （呼気1ℓ当たりアルコール濃度0.15mg以上）	3年以下	50万円以下
携帯電話等の使用により事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合（交通の危険） ※いわゆる「ながら運転」	1年以下	30万円以下
携帯電話等を保持して通話したり画像注視したりした場合（保持） ※いわゆる「ながら運転」	6月以下	10万円以下
事故を起こしたときの救護義務違反 ※いわゆる「ひき逃げ」	10年以下	100万円以下
事故を起こしたときの報告義務違反 ※いわゆる「当て逃げ」	3月以下	5万円以下
信号無視をした場合	3月以下	5万円以下
歩道を通行した場合	3月以下	5万円以下
車道の右側を通行した場合	3月以下	5万円以下

2 運転免許

日本で自動車（オートバイを含む）や一般原動機付自転車を運転する方法は次の3つです。

- ① 日本の運転免許の取得
- ② 国際運転免許証による運転
(ジュネーブ条約締結国が発給し、かつ、定められた様式に合致したもの)
- ③ 外国運転免許証に大使館等作成の日本語の翻訳文を添付した運転
(スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ、台湾の6か国・地域)

※ ペダル付き電動バイクは、一般原動機付自転車に当たるため、①～③のいずれかの方法で運転することが必要です。

※ ②と③の運転免許証で運転できるのは、長くて1年です。

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

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



2-1 日本の運転免許の取得

- ・ 日本の運転免許を取得するには、次の方法があります。

- ① 日本の運転免許試験を受験して運転免許を取得する方法
 - ・ 運転免許センターなどで、技能試験、学科試験、適性試験（視力等）を受けて合格する必要があります。
 - ・ 自動車学校（指定自動車教習所）を卒業すると、技能試験が免除されます。
- ② 外国の運転免許から日本の運転免許へ切り替える方法
 - ・ 外国の運転免許を持っている人は、運転についての必要な知識・技能などを確認し、運転することに支障がないと認められれば、学科試験と技能試験が免除されます。
 - ・ 外国の運転免許を取得後、その国に3か月以上滞在していたことが条件です。
 - ・ 申請は、住んでいる都道府県の警察の運転免許センターなどで行っています。
 - ・ 申請に必要な書類などは、警察の運転免許センターなどに問い合わせてください。

2-2 日本の運転免許証の更新など

運転免許証の更新

- ・ 日本の運転免許証には有効期限があります。
- ・ 運転免許証記載の住所に、更新手続きに必要なことが書かれたはがきが届きます。期限内に更新手続きを行ってください。
- ・ 更新を受けないと、運転することができなくなります。



運転免許証の住所などの変更

- ・ 運転免許証に書かれている氏名、住所などに変更があったときは、最寄りの警察署などで変更手続きを行ってください。
- ・ 必要な書類などは、お住まいの都道府県警察のウェブサイトを確認いただくか、詳しいことは最寄りの警察署に問い合わせてください。

2-3 運転免許の点数制度

- ・ 交通違反や交通事故を起こした場合、一定の点数が付きます。
- ・ 過去3年間の合計点数に応じて、運転免許の停止や取消しなどの処分を受けることがあります。
- ・ ひき逃げをした場合には運転免許の取消処分を受けます。また、飲酒運転をした場合には、運転免許の停止処分や取消処分を受けます。
- ・ 運転免許を受けないで、車やオートバイを運転すると無免許運転になり、処分期間中は、運転免許を受けることができません。

3 自動車（オートバイを含む）の保有**3-1 自動車の登録**

自動車は登録を受けないと、その自動車は公道で走ることができません。

また、登録を受けている自動車の所有者や使用者の名前や住まいなどに変更があるときや日本で使わなくなるときにも登録手続きが必要です。

(1) 登録手続きが必要なときと登録手続きの名前**使われていない自動車の登録手続**

- ・ 使われていない自動車を使い始めるとき → 新規登録

使われている自動車の登録手続

- ・ 自動車の所有者や使用者の名前や住まいなどに変更があるとき → 変更登録
- ・ 自動車の所有者が変わるとき → 移転登録
- ・ 自動車を解体するときや自動車を輸出するとき → 抹消登録

(2) 登録手続を行える場所と問合せ先

- ・ 登録手続は、全国 91 か所の運輸支局や自動車検査登録事務所で行うことができます。

- ・ 登録手続きについてわからない点は自宅近くの運輸支局や自動車検査登録事務所に問い合わせてください。

全国の運輸支局の案内

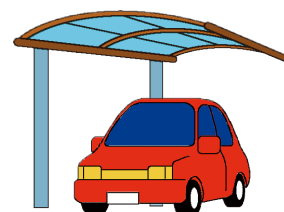
<https://www.jidoushatouroku-portal.mlit.go.jp/jidousha/kensatoroku/list/index.html>



3-2 車庫証明

自動車を持つに当たっては、自動車の所有者は自動車の保管場所を確保する必要があります。

そのため、自動車を購入したときや、引越などで住所を変更した場合などに、自動車の登録をする手続きの際に保管場所として確保した場所の位置を管轄する警察署長から、自動車の保管場所証明書（車庫証明書）の交付を受ける必要があります。



また、軽自動車については、保管場所の位置を管轄する警察署長への届出の必要があります。

なお、こうした手続きが必要となるのは、自動車は市、町、一部の村、東京都の23区です。また、軽自動車は一部の市、東京都の23区です。

詳しい車庫証明書の交付手続は、保管場所（駐車場）の位置を管轄する警察署に問い合わせてください。

3-3 自動車（一部のオートバイを含む）の検査

- ・ 自動車を持っている人は法律で定められた一定期間ごとに自動車の検査（車検）を受けなければなりません。
- ・ 車検を受ける方法は次の2つです。

① 整備工場へ車検を依頼する場合

日本では現在約9割の人が車検を整備工場へ依頼しており、自動車の整備や検査を自分で行わないことが一般的です。車検の依頼については、最寄りの青色の看板（指定工場）、黄色い看板又は緑色の看板（認証工場）を掲げる整備工場へ相談してください。

② 自分で車検を受ける場合

日本では、現在約1割の人が自分で車検を受けています。この場合、国の施設である運輸支局等へ自動車を提示して検査を受ける必要があります。このような車検を受けることができる運輸支局等は全国に93か所（軽自動車の場合は89か所）あります。この場合、必要な整備等は自分で行うことになります。自分で行う車検の手続については最寄りの運輸支局等へ問い合わせてください。

全国の運輸支局の案内

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



軽自動車の案内

https://www.keikenkyo.or.jp/procedures/procedures_000134.html



- ・ 車検に合格すると有効期間のついた車検証と検査標章（ステッカー）が発行されますので、ステッカーを自動車の前面ガラス（オートバイの場合はナンバープレートの左上部）に貼付し、自動車を運行するときは必ず車検証を携帯してください。

3-4 自動車保険

（１）自賠責保険（共済）

自賠責保険（共済）とは

- ・ 交通事故による被害者を救済するため、車やオートバイを含む全ての自動車に加入が必要な強制保険です。
- ・ 交通事故で相手にけがをさせたときや相手を死亡させたときに、自賠責保険（共済）から保険（共済）金を支払います。
- ・ 法律により、自賠責保険（共済）に加入していない車やオートバイ（電動キックボードやモペットを含む）を運転することはできません。違反した場合、罰則があります。
- ・ 自賠責保険（共済）に加入すると証明書が発行されますので、自動車を運行するときは必ず証明書を携帯してください。なお、排気量が 250cc 以下のオートバイには保険（共済）標章（ステッカー）も発行されますので、ナンバープレートの左上部（原動機付自転車の場合はナンバープレートの見やすい部分）に貼付してください。
- ・ 自賠責保険（共済）に加入せずに交通事故で相手にけがをさせたり相手を死亡させたりした場合は、多額の治療費や慰謝料を自分で支払わなければなりません。
- ・ 自動車の事故により、重度の後遺障害を負った場合など一部のケースでは、ナスバ（National Agency for Automotive Safety & Victims' Aid）からの介護費用等の支援を受けることができる場合があります。詳細は、ナスバに相談をしてください。

自賠責保険・共済制度について

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



ナスバについて

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



自賠責保険（共済）に加入するには

- ・ 自賠責保険（共済）は、次の取扱店で加入することができます。

- ① 保険会社（共済組合）の支店、代理店 など
- ② 車やオートバイの販売店 など
- ③ 原動機付自転車やオートバイについては、郵便局（一部取扱いのない局もあります）のほか、一部の保険会社（共済組合）では、インターネットやコンビニエンスストア

※ 加入手続について不明な点は、最寄りの取扱店に問い合わせてください。

自賠責保険・共済を取り扱っている保険会社等の一覧

<https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseiki/about/contract/index.html>



（２）任意保険（共済）

自賠責保険（共済）に加入していたとしても、物損事故（車などの物が壊れた場合）などは保険金の支払の対象にはなりません。

このため、自賠責保険（共済）で支払の対象とならない部分を補う「任意保険（共済）」があります。

自賠責保険（共済）と任意保険（共済）の違い

	自賠責保険（共済）	任意保険（共済）
加入方法	強制加入	任意加入（民間の保険会社（共済組合）など）
補償対象	・ 対人賠償のみ	・ 対人賠償 ・ 対物賠償 ・ 人身傷害 ・ 車の補償 など、 契約により様々
補償額	上限あり	上限は契約によって様々

4

交通事故が発生した場合の対応

4-1

車両の運転の停止

- ・ 直ちに車両の運転をやめてください。
- ・ 他の交通の妨げにならないように、車両を路肩や空き地などの安全な場所に移動させます。

4-2

救急・警察への通報



- ・ 負傷者がいる場合は、救急車（電話番号：119番）を呼びます。
- ・ 救急車が来るまでは、負傷者を不必要に動かさず、オペレーターの指示に従い、止血などできる範囲の救護措置をしてください。
- ・ 負傷者がいるかいないかにかかわらず、警察（電話番号：110番）に通報する必要があります。
- ・ 警察官が来るまで、事故現場から立ち去ってはいけません。
- ・ 警察官が到着したら、事故の状況を報告し、現場の確認してもらいます。



4-3

医師の診断

- ・ 事故発生時には、けがをしていない、軽傷などと思っていても、後に重いけがであったことがわかる場合があります。
- ・ 速やかに医師の診断を受けておいたほうがいいでしょう。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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



4-4

交通事故証明書の申請

- ・ 交通事故後に様々な支援を受けるための手続に「交通事故証明書」が必要になることがあります。
- ・ 「交通事故証明書」は、自動車安全運転センターに申請して取得することができます。申請の手続は、事故の届出をした警察署に問い合わせてください。
- ・ なお、警察に届出をしていない事故の「交通事故証明書」は申請することができません。交通事故が発生したら必ず警察に通報してください。

自動車安全運転センター

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





1

緊急のときの電話

1-1

急病・けが、火事など（119番）

急病・けが、火事の場合は119番に電話をかけてください。

急病になったら、けがをしたら

- ① 119番に電話をかけると、オペレーターが「火事ですか。救急ですか。」と尋ねるので、「救急です。」と伝えてください。
- ② 救急車に来てもらいたい場所や目印を伝えてください。
- ③ 具合の悪い人の症状と年齢を伝えてください。
- ④ あなたの名前と連絡先を伝えてください。

次のウェブサイトで救急車の呼び方を確認することができます（多言語対応）。

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



火事の場合は

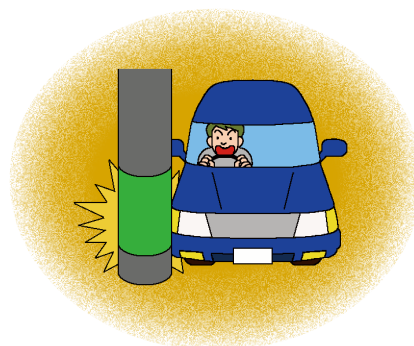
- ① 119番に電話をかけると、オペレーターが「火事ですか。救急ですか。」と尋ねるので、「火事です。」と伝えてください。
- ② 火事の場所を伝えてください。
- ③ あなたの名前と連絡先を伝えてください。

1-2 交通事故・犯罪被害など（110 番）

- 交通事故、犯罪被害など、警察官にすぐに来てほしいときは 110 番に電話をかけてください。
- 110 番に電話をかけると、オペレーターが主に次のことを質問するので、落ち着いて、できるだけ正確に教えてください。

- ① いつ、どこで、何があったか
- ② あなたの名前、連絡先など
- ③ 事故の相手や犯人の性別、人数、年齢、服装 など
- ④ けが人がいるかいなか

- 自分で電話をかけることができないときは、近くにいる人に助けを求めてください。



ワンポイント

公衆電話からの緊急通報

公衆電話を使って、110（警察）・118（海上保安）・119（消防）への緊急通報を行うことができます。硬貨やテレホンカードは不要です。

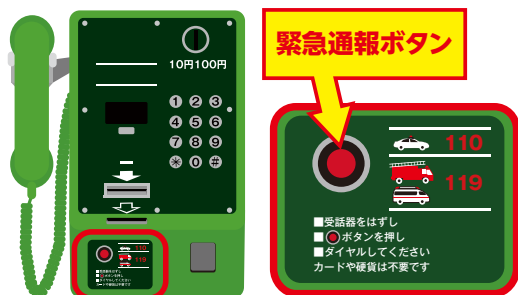
○緊急通報ボタン（赤いボタン）がある公衆電話の場合

受話器を上げ、緊急通報ボタンを押した後、110 番等を押します。

○緊急通報ボタンがない公衆電話の場合

受話器を上げ、そのまま 110 番等を押します。

◆緊急通報ボタンあり電話機



◆緊急通報ボタンなし電話機



2

災害



2-1

台風や集中豪雨

- ・ 季節の変わり目に南の暖かい空気と北の冷たい空気の境界線（前線）が日本の上空に停滞することで大雨が降ることがしばしばあります。
- ・ 台風や前線を伴った低気圧が日本付近を通過するときに広い範囲で大雨となります。
- ・ 地形の影響などで強い上昇気流が起こり、発達した雲（積乱雲）が同じ場所で次々と発生することで、同じような場所で大雨が降り続くこと（集中豪雨）が起こります。
- ・ こうした大雨などによって、土砂災害や洪水が発生し、大きな被害をもたらすことがあるので、注意する必要があります。

大雨などによって発生しやすい主な災害

①河川の氾らん

- ・ 大雨などによって河川の水があふれて、洪水が発生すると建物が水につかったり、人が流されたりすることがあります。

②土砂災害

- ・ 土砂災害は、大雨や地震によって山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石、木が川から流れ出たりすることで起こる災害です。流れてきた石や土砂や木により建物が壊されたり、埋まったり、道路が通れなくなったりすることがあります。
- ・ 洪水や土砂災害から命を守るために、次の行動をとります。

準備をする

日頃からハザードマップなどを用いて、水につかるおそれがある場所や土砂災害のおそれがある場所や避難場所、自宅などから避難場所までの安全な経路を確認しておくことが大切です。

ワンポイント

ハザードマップ

災害の発生するおそれがある場所が書いてある地図です。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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

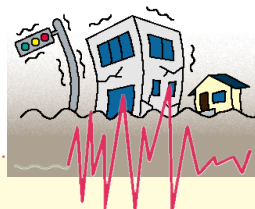


大雨のとき

- ① 気象庁などが発表する防災気象情報などを基に、危ないと思ったら自分で考えて避難をします。
- ② 市区町村から避難情報が出たら、危険な場所から安全な場所に避難をします。
- ③ 避難の仕方については「3 避難」を確認してください。

2-2 地震

- ・ 日本の周辺は、複数のプレートが存在しており、そのために複雑な力がかかっていることから、世界でも有数の地震多発地帯となっています。
- ・ 地震が起きたときには、まず、自分の命は自分で守る、地域の人と協力をして命を守る、といったことが非常に重要です。
- ・ 地震から命を守るために、普段から次の行動をします。



準備をする

- ① 地震が起きたら避難する場所を家族と話し合っておきます。
- ② 地域の防災訓練に参加し、地域での取組について理解します。
- ③ 最低3日分（できれば1週間程度分）の食料・飲料水やけがの手当てに使えるものなどを用意します。
- ④ 家具が倒れないように固定しておきます。もし倒れても大丈夫なように、配置にも気を付けます。

ワンポイント

マグニチュードと震度

- ・ マグニチュードは、地震の大きさを数字で表しています。マグニチュードの値が1大きくなると、エネルギーは約32倍になります。
- ・ 震度は、その場所での地震による揺れの強さを表しています。日本の気象庁は、震度を10階級（0、1、2、3、4、5弱、5強、6弱、6強、7）に区分しています。
- ・ これらの情報は、テレビ、ラジオ、インターネットなどで入手できます。

地震が発生したとき

地震が発生したら、落ち着いて行動してください。どのように行動するかは、地震が発生したときにいる場所によって異なりますので、次の点に注意してください。

① 落ち着いた行動

- 家や建物の中にいる場合
揺れによる落下物から頭を守るため、丈夫なテーブルなどに身を隠し、揺れが収まるまで待つこと。
- 外出している場合
建物の近くにいと、看板や建物の壁や窓ガラスが落ちてくる可能性があるの
で、カバンなどで頭を守り、安全な場所に避難すること。
- 車に乗っている場合
揺れを感じたら、慌てずに車を道路の左側に停車してエンジンを止めること。
鍵をつけたまま車から降りて、歩いて安全な場所へ避難すること。

② 火の始末

- 地震により火災が発生するとさらに被害が大きくなります。
- 揺れが収まったら、台所やストーブなどの火を消すこと。
 - もし、出火した場合は消火器具などでできるだけ消火すること。
 - 地震の後は、ガス漏れが起きている可能性があるため、火はつけないようにすること。

③ 安全な場所への避難

- 地震によって家屋の倒壊や、火災の発生による危険が生じることがあります。
- 山のそばなどでは、がけ崩れなどが起こる可能性があるため、揺れが収まったら、速やかに住んでいる市区町村が指定している避難場所へ避難すること。
 - 地震による停電が復旧した後、電気に起因する火災が発生する可能性があるため、避難する前にブレーカーを切っておくこと。

④ 近所との協力、助け合い

- 災害が発生したときは、近所の人たちとの助け合いが大切です。
- 特に一人暮らしの高齢者や体の不自由な人などに声をかけ、協力して助け合うこと。

⑤ 正確な情報の取得

- 大きな地震が発生した後は、いろいろな情報が流れます。
- テレビ、ラジオ、携帯端末や防災行政無線の情報などを基に、最新の正確な情報を入手し、冷静に行動すること。

ワンポイント

緊急地震速報

- 気象庁は、強い揺れが予想されるときに緊急地震速報を発表します。
- 緊急地震速報は、テレビ、ラジオ、携帯端末、防災行政無線などで流れます。

地震と緊急地震速報についてのビデオ（英語・中国語・韓国語・日本語）

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

緊急地震速報を見聞きしたときは、慌てずまず身の安全を！



2-3 津波

- ・ 海底の下で大きな地震が発生すると、海底が盛り上がったたり、沈んだりします。これに伴い、海面が変動し、大きな波となって、四方八方に伝播するのが津波です。
- ・ 「津波の前には必ず潮が引く」という言い伝えがありますが、必ずしもそうではありません。



準備をする

津波から身を守るためには、日頃からハザードマップなどを用いて避難場所を確認し、自宅などから避難場所までの安全な経路を確認しておくことも大切です。

津波が発生しそうな（した）とき

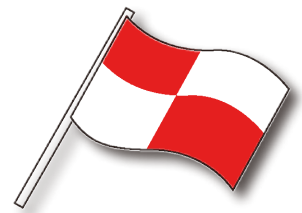
津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは間に合いません。次のことに気をつけて避難してください。

- ・ 海や河口の近くで強い揺れを感じたとき、弱い揺れでも長い時間ゆっくりした地震を感じたときは、直ちに海岸や河口から離れ、高台や避難ビルなど高い場所に避難すること。
- ・ 地震を感じなくても、気象庁から津波警報が発表されたときや市区町村から避難指示が出た場合は、直ちに海岸や河口から離れ、高台や避難ビルなど高い場所に避難すること。
- ・ 正しい情報をテレビ、ラジオ、携帯端末、防災行政無線、英語版の気象庁のウェブサイトや Safety tips など入手すること。
- ・ 津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまで海岸や河口に近づかないようにすること。

ワンポイント

津波フラッグ

- ・ 2020年6月から海水浴場等で、赤と白の格子模様の旗「津波フラッグ」により大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されたことを視覚的に知らせる取組が始まりました。
- ・ 「津波フラッグ」を用いることで、聴覚に障害をお持ちの方や、波音や風で音が聞き取りにくい遊泳中の方、さらには外国人の方にも津波警報等の発表をお知らせできるようになります。



「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



2-4 火山噴火

- ・ 日本には 111 の活火山があります。
- ・ 火山が噴火したときは、命に関わる深刻な災害を引き起こすおそれがあります。
- ・ 火山噴火から命を守るために、次の行動をします。

準備をする

- ・ あらかじめ、ハザードマップなどで噴火によって危険になる可能性がある場所を確認しておきます。
- ・ 登山をするときは、次の準備をします。



- ① 噴火警報や噴火警戒レベル、ハザードマップなどの火山に関する情報を確認します。
- ② 登山届を提出します。
- ③ スマートフォンなどの通信機器やヘルメットなどを準備します。

ワンポイント

噴火警戒レベル

- ・ 火山活動の状況に応じて、危険な場所ととるべき行動がすぐわかるように出される情報です。
- ・ 日本にある活火山のうち、49 の火山で発表されています。
- ・ 噴火警戒レベルには、以下の 5 段階があります。

- レベル 5避難（危険な場所に住んでいる人は避難。）
- レベル 4高齢者等避難（危険な場所に住んでいる人は避難の準備。お年寄りや子ども、逃げるのに時間がかかる人などは避難。）
- レベル 3入山規制（山に登ってはいけません。高齢者等は避難の準備等。）
- レベル 2火口周辺規制（火口の近くにいかない。）
- レベル 1活火山であることに留意（特に対応なし。立入禁止の場所には入らない）

噴火警報・噴火警戒レベルについて（英語）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kazan/English/level.html>



火山噴火が発生しそうな（した）とき

- ・ 気象庁が発表する噴火速報、噴火警報や噴火警戒レベルを基に、必要があれば自分で判断して避難します。
- ・ 市区町村から避難指示が出たら、安全な場所に避難します。
- ・ 登山中に上記の情報を入手したときや噴火が発生したときは、噴石等から身を守るため、次の行動をします。

- ① すぐに火口から離れます。
- ② 山小屋やシェルター、岩陰などに避難します。
- ③ ヘルメットなどで頭を守ります。

3

避難

3-1

避難場所

避難場所は、災害から身を守るために一時的に避難する場所や施設のことです。

災害が発生しそうな（した）場合

- ・ 避難情報などを基に危険な場所から、速やかに安全な場所に避難します。
- ・ あらかじめ、住んでいる地域の避難場所を確認します。
- ・ 避難場所は、ハザードマップや、各市区町村のウェブサイトなどで確認できます。
- ・ 既に洪水が発生している等、避難場所へ行くことがかえって危ないと思う場合は、その他の安全な場所へ逃げる（近くの頑丈な（しっかりした）建物へ逃げたり、それも難しいときは家の2階以上の少しでも安全なところへ逃げたりする）など、少しでも命を守ることができる行動をとりましょう。

3-2

避難情報

避難情報は、災害が発生しそうな（した）場合に避難を促す情報のことです。

次のような避難情報があります。

警戒レベル3 高齢者等避難

- ・ どんな情報？
災害が発生するおそれがあるため、避難に時間がかかる高齢者や小さな子どもなどに避難を促す情報です。
- ・ この情報が出たら
次の人は、危険な場所から避難を始めます。

- ① 高齢者
- ② 障害者
- ③ 子ども
- ④ その他、独力での避難が困難な人や、避難に時間のかかる人（妊婦など）
- ⑤ ①～④の人の付き添いの人
- ⑥ 身の危険を感じる人

その他の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせたり、避難の準備を始めたりするタイミングです。

警戒レベル4 避難指示

- どんな情報？
災害が発生するおそれが高まった場合に出る情報です。
- この情報が出たら
危険な場所から全員が、次の場所に安全を確保しながら避難します。

- ① 避難場所
- ② 安全な親戚・知人宅やホテル・旅館など

また、ハザードマップ等を確認し、次の3つの条件を満たすと自分で判断できる場合は、屋内に留まり安全を確保することが可能な場合もあります。

- ① 洪水により家が倒れたり、崩れたりしてしまうおそれがある区域（家屋倒壊等氾濫想定区域）に入っていないこと
- ② 浸水の危険がない高い建物に住んでいること
- ③ 浸水がひくまで我慢でき、水や食糧などの備えが十分にあること

警戒レベル5 緊急安全確保

- どんな情報？
状況がさらに悪化し、既に災害が発生している、あるいは、災害が差し迫った状況で出る情報です。
- この情報が出たら
避難していない場合は、命の危険があることから、直ちに身の安全を確保します。避難場所へ行くことがかえって危ないと思うときは、少しでも命を守るため、すぐに次のような行動をとってください。

- ① 近くの頑丈な建物の高いところへ逃げる
- ② 家の2階以上の少しでも安全なところへ逃げる など



ワンポイント

「警戒レベル」を用いた避難情報

～警戒レベルってなに？～

- ・ 津波以外の水害や土砂災害が起きそうな場合に、とるべき行動がすぐにわかるように出る情報です。
- ・ 避難情報や防災気象情報と一緒に発信されます。
- ・ 警戒レベルには次の5段階があります。

警戒レベル1災害への心構えを高める（雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。）

警戒レベル2避難に備えて、避難行動を確認（自分のいる場所が危ない場所か、危ない場合はどこにどうやって逃げるか調べます。）

警戒レベル3危険な場所から高齢者等は避難（お年寄りや子ども、逃げるのに時間がかかる人などは逃げます。）

警戒レベル4危険な場所から全員避難（みんな、危険な場所から安全な場所に逃げます。）

警戒レベル5命を守るためのできる限りの行動をとる（災害が既に起こっているか、差し迫った状態です。**大切な命を守ってください！**）

3-3

避難方法

実際に避難をするときには、次のことに気をつけてください。

- ・ 避難の前には必ず火を消すこと。
- ・ 避難するときは、持ち物をできるだけ少なくし背中に背負うなどして、両手が自由に使えるようにしておくこと。



ワンポイント

災害用伝言サービス

- ・ 大きな地震が発生するなどした場合、電話がつながりにくい状況が起こります。
- ・ このような場合に、災害用伝言サービスが提供されます。

総務省のウェブサイトにも概要を掲載しています。

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html



災害用伝言ダイヤル（171）

固定電話、携帯電話から「171」をダイヤルすることで、利用ガイダンスに従って簡単な方法で伝言の録音や再生を行うことができます。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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

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

NTT 東日本



NTT 西日本



災害用伝言板（web171）（英語・中国語・韓国語・日本語）

パソコンやスマートフォンで、固定電話や携帯電話の電話番号を入力して安否情報の登録・確認を行うことができます。

こちらから利用してください。

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

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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

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

NTT 東日本



NTT 西日本



災害用伝言板（携帯電話）

携帯電話会社も伝言板サービスを提供しています。

こちらから利用してください。

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/?lang=ja>

NTT ドコモ



KDDI (au)

ソフトバンク／
ワイモバイル

楽天モバイル



詳細は次のウェブサイトを確認してください。

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>

NTT ドコモ



KDDI (au)



ソフトバンク



ワイモバイル



楽天モバイル



3-4

災害のときに役立つ気象情報の入手

気象庁は、災害のときに役立つ気象情報を発表しています。

それらの気象情報はテレビ、ラジオ、インターネットなどで入手できます。

大雨や地震に関する情報（多言語対応）

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



防災情報

災害についての情報を次のウェブサイトで確認してください。

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



キキクル（危険度分布）

災害が起こりそうな危ない場所を地図上で確認してください。

浸水（低い場所に水がたまる災害）

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



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



洪水（川の水があふれる災害）

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



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



土砂災害（山やがけが崩れる災害）

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



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



噴火警戒レベル

火山の情報

<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>



ワンポイント

大雨特別警報

- ・ 気象庁は、大雨特別警報を発表することがあります。
- ・ 大雨特別警報は数十年に一度の大雨が予想され、重大な災害が既に発生していてもおかしくない場合に発表されます。

ワンポイント

キキクル（危険度分布）

- ・ 気象庁は、雨の予想などを基に、浸水・洪水・土砂災害が間もなく起きそうな危ない場所を地図上に示した「キキクル（危険度分布）」を提供しています。
- ・ キキクル（危険度分布）は気象庁のウェブサイトから 10 分ごとに入手できます。
- ・ スマートフォンなどで自分のいる地域の危険度の高まりを入手し、早めに避難しましょう。

ワンポイント

災害のときに役立つ情報が提供されるアプリ 「Safety tips」

- ・ 日本には、外国人旅行者向けに、災害のときに役立つ情報が提供される無料アプリがあります。
- ・ このアプリをスマートフォンにダウンロードすると、身の回りで次のような災害に遭遇する可能性があることがあらかじめ通知されます。
 - ① 緊急地震速報（まもなく強い揺れが来るので身を守ってという警戒の呼びかけ）
 - ② 津波警報（津波が来るので高いところへ逃げてという警戒の呼びかけ）
 - ③ 気象等に関する特別警報（数十年に一度の大雨や暴風などが起こってもおかしくないという最大級の警戒の呼びかけ）
 - ④ 噴火速報（噴火が発生したので身を守ってという警戒の呼びかけ）
 - ⑤ 台風情報（台風が近づいているので身を守ってという警戒の呼びかけ）
 - ⑥ 熱中症情報（熱中症になるおそれがあるので身を守ってという警戒の呼びかけ）
- ・ また、災害に遭遇したときに役立つ情報が利用できます。
 - ① 災害のときにどのように行動すればいいかわかるフローチャート
 - ② 周りの日本人と話をするためのコミュニケーションカード
- ・ 災害のときに必要な情報を集めることができるウェブサイトのリンク

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>

Safety tips



Android



iPhone





1

日本の住宅について

1-1

持ち家

所有権のある住宅のことを日本では一般的に「持ち家」といいます。「持ち家」には、一戸建て住宅やマンションといった形態がありますが、住宅を建てたり、購入したりするに当たっては、様々な手続や契約が必要になります。

1-2

公営住宅

住宅に困っている所得の低い人を対象に、地方公共団体が安価な家賃で提供している賃貸住宅で、都道府県や市区町村ごとに収入基準などの入居要件が定められています。

1-3

UR賃貸住宅

UR都市機構が管理する住宅で、入居にはURが定める基準月収額を超える収入があることなどが要件となっていますが、一定の在留資格（2-2参照）があれば入居できます。

1-4

民間賃貸住宅

一般的な賃貸住宅です。賃貸借契約に基づき、賃料などを支払うことにより、誰でも住宅を借りて住むことができます。なお、契約内容は物件によって様々ですので、十分な確認が必要です。

2 入居について

2-1 公営住宅

- ・ 公営住宅は、住宅に困っている所得の低い人を対象としていることから、管理者である都道府県や市区町村ごとに収入基準などの入居要件が定められています。
- ・ 外国人については、通常の入居要件のほかに、例えば、1年以上の在留資格や在留実績があることなどの要件がある場合があります。
- ・ 公営住宅への入居を希望する場合は、住宅を管理している都道府県や市区町村に申込みを行います。
- ・ 入居要件や申込方法など、詳細は、入居を希望する住宅を管理している都道府県や市区町村に問い合わせてください。

2-2 UR賃貸住宅

- ・ UR都市機構が定める基準月収額を超える収入があることなどが要件となります。
- ・ 外国人の場合には、継続して居住する必要がある者で、在留資格が外交、公用の人、特別永住者、中長期在留者（永住者を含む）が入居できます。
- ・ 入居の申込方法や募集状況の確認など、詳細はUR営業センターなどに問い合わせてください。

2-3 民間賃貸住宅

- ・ 日本で民間賃貸住宅を探す外国人のために、「部屋探しのガイドブック」、「外国人のための賃貸住宅入居の手引き」を作成しています。
- ・ 「部屋探しのガイドブック」では、次のことなど、部屋探しに役立つ情報が掲載されていますので、参考にしてください。

- ① 日本での賃貸住宅の探し方・契約の流れ
- ② 必要な書類と費用
- ③ 入居の手続
- ④ 日本の住居の住み方のルール
- ⑤ 退去の手続
- ⑥ 部屋を借りるときに知っておきたい不動産用語 など



- ・ 「外国人のための賃貸住宅入居の手引き」では、日本で部屋探しをするときに活用できる基本的な情報や、外国語で対応できる不動産店のウェブサイトなどを紹介しています。

国土交通省ウェブサイト

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html



部屋探しのガイドブック

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



「外国人のための賃貸住宅入居の手引き」

<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

<https://safetynet-jutaku.mlit.go.jp/guest/index.php> (日本語)



日常生活における ルール・習慣



1

生活のルール

1-1

ごみ



(1) ごみ出しの基本ルール

ごみを出すとき、次のことを守る必要があります。

- ・ ごみの種類ごとのごみを出す場所と日（曜日）を守ること
- ・ どこに、どの種類のごみを出すのかは、住んでいる市区町村のルールに従うこと

- ※ 一般的には、ごみは、ごみが収集される日の朝に出すことになっています。
- ※ ルールで決まった種類以外のごみを出したり、決められた場所以外にごみを出すと収集されません。
- ※ 住んでいる市区町村によっては、市区町村が指定した有料の袋を使ってごみを出さないといけない場合があります。

ごみの種類の例（住んでいる市区町村のルールに従うこと）



燃やすごみ	台所から出る生ごみや紙のごみ など
燃やさないごみ	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

ワンポイント

料理が終わった後の油

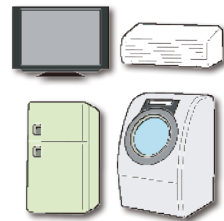
油は台所に流しません。鍋の中にペーパータオルを入れて油を吸ったり、凝固剤で油を固めてから捨てるなど、住んでいる市区町村のルールに従って捨てるようにしてください。

ワンポイント

家電ごみ

次の家電製品を買い換える又は廃棄する場合には、その家電製品のリサイクル料金や収集運搬料金を支払う必要があります。

- ・ エアコン
- ・ テレビ
- ・ 冷蔵庫・冷凍庫
- ・ 洗濯機・衣類乾燥機



また、廃棄するときには、収集・運搬の許可を得た業者に頼む必要があります。どの業者に頼めば良いかわからない場合は、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

リサイクル料金の支払先、古い製品の引取先

- ① 新しい製品に買い換える場合
 - ・ 新しい製品を買う店
店ごとに引取り方法が異なりますので、詳しいことは店に問い合わせてください。
- ② 買換えではなく、廃棄処分だけの場合
 - ・ 処分する製品を買った店
買った店がどの店だったかわからない場合などは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

(2) 不法投棄など（違法なごみ捨て）

どのような場所であっても定められた場所以外にみだりにごみを捨ててはいけません。

定められた場所以外にごみを捨てた場合、刑事罰を科せられることがあります。

住んでいる市区町村におけるルールを守って、ごみを捨てるようにしてください。

また、多くの市区町村で、空き缶やたばこの吸い殻などを道ばたなどに捨てる「ポイ捨て」を禁止する条例を定めています。行政罰・刑事罰を科せられることがありますので、ポイ捨てはしないでください。

1-2 騒音

日本人は、大きな音や声を出すことは、他人に対して迷惑だという意識があります。

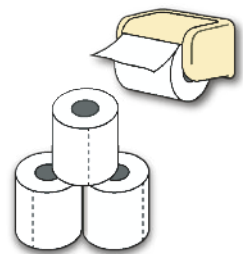
- 大きな話し声、パーティー、テレビや音楽の音などについては、近所の人に迷惑にならないように気を付けましょう。
- 朝早い時間に洗濯をしたり掃除機を使ったり、シャワーを浴びるなど大きな音を出さないように気を付けましょう。
- 特にアパートやマンションなどの集合住宅では、大きな音や声を出さないように気を付けましょう。



1-3 トイレ

日本の水洗トイレ

- 使用する紙は、トイレにある紙を必ず使ってください。
- 使用済の紙は必ずトイレで流してください。
 - 使用済の紙をトイレ内に設置してあるごみ箱に捨てる習慣のある国がありますが、トイレにある紙を使用すれば、日本の水洗トイレで紙がつまることはめったにありません。
- デパートや駅のトイレには、ボタンがたくさんありますが、水を流すボタンは、**流す (FLUSH)** と書いてあることが多いです。



1-4 携帯電話の使用

- 他の通行人にぶつかってけがを負わせることや、自分がけがをすることも
あるため、携帯電話の操作を歩きながらしてはいけません。
- 自動車や自転車を運転しながら携帯電話を操作することは法律で禁止されています。



1-5 電車やバスの中

電車やバスは公共の場となりますので、次の点に注意してください。

- 大きい声で話すことはマナー違反となります。
- 列車内やバスの車内で、携帯電話で通話することは、日本ではマナー違反となります。
- 大きい音で音楽を聞くことも迷惑になります。イヤフォンから音が漏れないように注意してください。
- 車内が混んでいるときに、リュックサックを背中に背負ったまましていると、他人にぶつかって迷惑になります。

1-6 温泉・銭湯

- ・ 温泉・銭湯などの公衆浴場は、不特定多数の人が利用するため、次のルールを守って利用してください。
- ・ 体を洗ってから、湯船につかってください。
- ・ 湯船の中にはタオルを入れてはいけません。
- ・ 湯船の中で石鹸やシャンプーを使って体や髪を洗ってはいけません。
- ・ いれずみ（タトゥー）がある人は入ることができない場合があります。

1-7 禁止を示す標識

何かを「できない」ことを示す様々な標識があります。

基本的な禁止の標識です。



禁止の標識がある場所では、ルールを守りましょう。



「泳げません」



「たばこを吸えません」



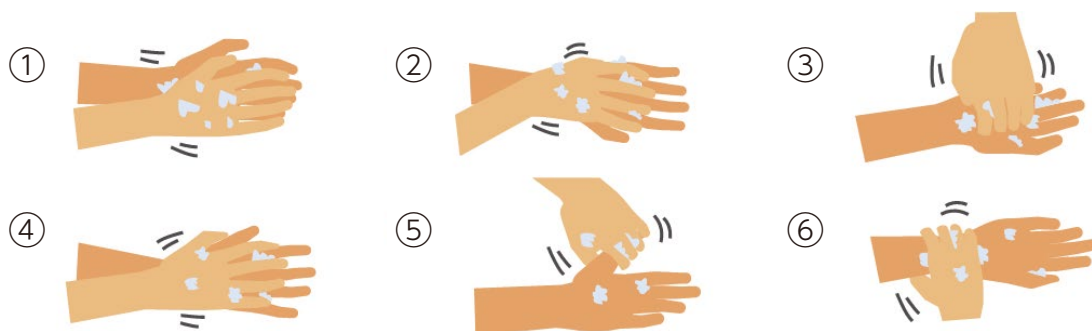
「携帯電話は使えません」

2 感染症の予防

日本では、特に空気が乾燥する冬の時期に、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行することがあるほか、新しいウイルスなどによって、これまでにない感染症が流行することもあります。ここでは、感染症を広げないための基本的な予防法を紹介しています。感染症が流行しているときは、一人一人が次のことに気を付けましょう。

2-1 手洗い

流水・石けんによる手洗いは、手指などについたウイルスなどを物理的に除去するために有効な方法です。外出先から帰ったときや、調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。手洗いの手順は、次のとおりです。



- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、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 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

※ 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2-2 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他人にうつさないために、咳・くしゃみをする際、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は、次のことを守りましょう。

- ・ マスクを着用して、口と鼻を覆う。
- ・ マスクがないときは、ティッシュ又はハンカチで口と鼻を覆う。
- ・ とっさのときは、袖や肘の内側で口と鼻を覆う。

また、マスクをするときは、正しく着用することも大切です。マスクは、次の手順で着用しましょう。

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う

2-3 湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に、乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つと効果的です。

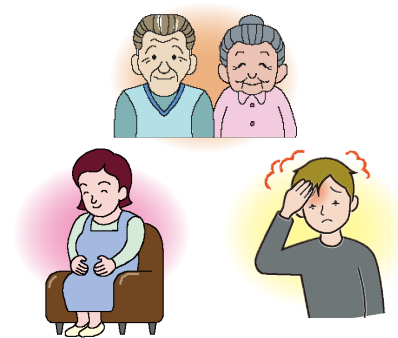
2-4 休養と栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

2-5 外出

飛沫等で感染する感染症が流行しているときは、マスクの着用が予防に効果的と考えられます。特に高齢者や基礎疾患のある方、がんの治療を受けている方、妊婦、体調の悪い方などは、予防のこころがけが重要です。

感染症の流行時や人混みに入るときなどは、特に注意しましょう。



3

生活に必要なこと

3-1

地域生活

(1) 地域コミュニティ団体（自治会・町内会）

日本では、地域に住む人たちが自主的に団体を結成し、様々な活動を通じて、住みやすく、安心して暮らせるまちを目指しています。活動に必要な費用は会員が負担します。

主な活動内容

- ・ 地震や火事が起きたときに備える防災訓練
 - ・ 登下校時の子どもの見守り活動
 - ・ 高齢者・障害者への福祉活動
 - ・ 市役所などからのお知らせの回覧
 - ・ 会員間の親睦を深めるための祭や運動会などのイベントの開催 など
- 詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。



(2) 近所付き合い

- ・ 近所の住人と日頃からあいさつを交わしたり、行事に参加したりする
地域などでの付き合いをしておくことにより、近所の住人同士でのトラブルが起きにくく、その地域で注意しておくことなどの情報交換もできます。
- ・ 災害などが起こった際に、お互いに助け合うこともできます。

3-2

防犯

盗難や痴漢などの被害に遭わないように、次のことに気を付けましょう。

- ・ 外出するときは、家の窓や玄関ドアに必ず鍵をかけましょう。
- ・ 自動車、オートバイ、自転車をとめておくときは、必ず鍵をかけましょう。
- ・ バッグや財布など大切なものを持ち歩くときは、目の届かないところに置いたままにしないようにしましょう。
- ・ 夜はなるべく暗い道や人通りの少ない場所を通らないようにしましょう。
- ・ 防犯のことで、わからないことや不安なことがあるときは、最寄りの警察署などに相談しましょう。

3-3 日常生活を送るのに必要なサービス

(1) 電気

電気の使用開始

電気の使用を開始するには、次のことが必要です。



- ① 電気の使用開始日を決める。
- ② 電力会社にインターネットや電話で申し込む。
- ③ 電気の使用開始日に、ブレーカーのスイッチを入れる。

ただし、契約内容や住居の設備によっては、電力会社の人に来てもらう必要があります。その場合は、電力会社から案内がありますので、注意してください。

電気料金と支払方法

- ・ 電気の使い方に合わせて様々なメニューが用意されています。自分の電気の使い方に合った契約を選択できます。
 - ・ 基本的には、使った電気の量に応じて金額が決まりますが、「基本料金」の部分は、電気の使用量の多い少ないにかかわらず、毎月一定の金額を支払うことになっています。
 - ・ 電気料金の支払方法は、銀行口座からの自動引落とし、コンビニエンスストアや銀行での支払、クレジットカード払いなどの方法があります。
- ※ 使った電気の量は、毎月1回、電力会社の人各住居に設置されている電気メーターの値を遠隔又は現地で確認しています。
- ※ 電気の使用量・料金は、毎月、電力会社が使用量のお知らせ（Web等で提供される場合もあります）でお知らせしています。
- ※ 電気の契約内容は、契約前後に電力会社から渡される書類（Web等で提供される場合もあります）で確認できます。

電気の使用終了

電気の使用を終了するには、次のことが必要です。

- ① 電気の使用終了日を決める。
- ② 電力会社にインターネットや電話で解約を申し込む。

電気の使用を終了する日に、基本的には、使用者が立ち会う必要はありません。住居の外から電気メーターの確認ができない場合などには、立ち会ってもらうこともあります。その場合は、電力会社から案内がありますので、注意してください。

次に入居される方のトラブル回避のためにも、退去時に必要な契約解除の手続きは、日にちに余裕をもって必ず対応してください。

電力会社からの営業行為や契約等でお困りの方の相談窓口はこちら

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



- ※ 電力会社との個別の契約内容や請求明細等については、こちらの相談窓口では分かりません。自身で契約している電力会社に問い合わせてください。
- また、相談者と事業者とのあっせん・仲裁は行っていません。

(2) ガス

ガスの種類

- 一般家庭で利用できるガスは、13 Aの都市ガスやL P ガスなど、成分や燃焼特性に応じていくつかの種類があります。
- 自宅で使うガス機器は、ガスの種類に対応したものを選んでください。
 - ※ ガスの種類に対応していないガス機器を使うと、火災や不完全燃焼が起こることがあり、危険です。ガスを使用するときは窓を開けて換気などを行ってください。
 - もし、ガス機器の使用中等にガスの臭いがする場合は、直ちにガスの使用を中止し、窓を開けて十分に換気するとともに、ライターなどの火気は使用しないでください。電気のスイッチにも触れないでください。すぐにガス会社までご連絡ください。



ガスの使用開始

ガスの使用を開始するには、次のことが必要です。

- ① ガスの使用開始日を決める。
- ② 居住地のガス会社にインターネットや電話で申し込む。

※ 使用開始日になると、ガス会社の人に来て、設備点検の上、ガスの供給を開始し、ガス機器の使い方を教えてくれます。

ガス料金と支払方法

- 居住地のガス会社が、ガスの使い方に合わせたガス料金メニューを用意しています。
- ガス料金は基本的に、基本料金と、ガスの使用量に応じて増減する従量料金の合計として毎月算定、請求されます。
- ガス料金の支払方法は、銀行口座からの自動引落とし、コンビニエンスストアや銀行での支払、クレジットカード払いなどの方法があります。
 - ※ ガスの契約内容は、契約前後にガス会社から渡される書類（Web 等で提供される場合もあります）で確認できます。

ガスの使用終了

ガスの使用を終了するには、次のことが必要です。

- ① ガスの使用終了日を決める。
- ② ガス会社にインターネットや電話で解約を申し込む。

※ ガス会社から毎月届く使用量のお知らせ（Web で提供される場合もあります）を手元に用意し、そこに書かれている「お客様番号」をガス会社へ伝えると手続きがスムーズです。

ガスの使用終了日には、作業員がガスメーターを停止させます。作業員がガスメーターのあるところまで立ち入れない場合は、ガスの使用者か代理人の立会いが必要です。

次に入居される方のトラブル回避のためにも、退去時に必要な契約解除の手続きは、日にちに余裕をもって必ず対応してください。

ガス会社からの営業行為や契約等でお困りの方の相談窓口はこちら

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

- ※ ガス会社との個別の契約内容や請求明細等については、こちらの相談窓口では分かりません。
自身で契約しているガス会社に問い合わせてください。
また、相談者と事業者とのあっせん・仲裁は行っていません。



(3) 水道

水道の使用

引越しなどの理由によって新たに水道を利用し始めるときには、水道を利用する人が、住んでいる市区町村の水道を担当する部局や水道の事業者に対して、あらかじめ水道の使用開始に関する申込みをしておく必要があります。



詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

水道料金

水道料金の支払・請求については次のとおりです。

- ① 水道料金は住んでいる市区町村の水道事業者がそれぞれ決めています。水道事業者は、利用者が使用した水道水の量をメーターで確認し、使用量に応じた料金を利用者に請求します。
- ② 水道料金は、「基本料金」と「従量料金」を組み合わせた金額が請求されます。「基本料金」は水道メーターの口径の大きさに応じて決められており、口径が大きいほど金額は高くなります。一方、「従量料金」は使用した水道水の量に応じて金額が決まり、使用した水道水の量が多いほど料金は高くなります。
- ③ 水道料金の支払方法は、水道事業者によって異なります。基本的には口座振替や銀行・コンビニエンスストアでの支払などの方法の中から選ぶことができます。

3-4

携帯電話



(1) 携帯電話の契約

- ・ 携帯電話の契約時には本人であることの確認を受ける必要があります。
- ・ 本人であることの確認には、次の方法などがあります。

氏名、生年月日、現住所が記載された公的書類（本人確認書類）を、携帯電話事業者に対し提示し、ICチップ内の情報を送信する

- 例えば、次のような書類が、本人確認書類として使用できます。

- ① 在留カード
- ② 運転免許証
- ③ マイナンバーカード

あなたが未成年者である場合には、次のもの全てが必要です。

- ① あなたの本人確認書類
- ② 親権者の同意書

- 料金支払手続のため、次のもののいずれかが必要です。

- ① クレジットカード
- ② 日本国内の銀行口座のキャッシュカード
- ③ 日本国内の銀行口座の預金通帳

- 携帯電話会社によっては、ウェブサイトや店舗などで外国語での対応を行っています。
- 契約に必要な書類を事前に確認したり、携帯電話サービスについて質問したりすることができます。
- 契約時に、パスポートが必要な事業者もあります。

(2) 契約や利用の際に注意すること

- 「携帯電話を代わりに契約してあげる」と言って近づき、あなたの本人確認書類を勝手に使って携帯電話を契約し、犯罪に利用する悪質なブローカーがいます。
- 契約を他人に依頼する場合は、自分でも内容を確認してください。
- 契約した携帯電話を、携帯電話会社の承諾を得ずに他人に譲り渡すことは法律違反として処罰されます。
帰国などにより、携帯電話を使用しなくなる場合は、携帯電話会社に連絡して、解約、譲渡などの手続をしてください。

3-5

銀行口座



(1) 銀行口座を開設する

- 銀行店舗で銀行口座を開設する手続ができます。銀行によっては郵送、スマートフォンアプリ、パソコンでも手続できます。通常、キャッシュカードは後日自宅に郵送されます。
- 銀行口座を開設するときは、次のものを持って銀行に行ってください。

- ① 本人確認書類（例：在留カード）
- ② 印鑑（サインでも可とする銀行もあります）
- ③ 社員証や学生証（持っていないときは会社や学校の人に一緒に来てもらってください）

- ・ 日本語でのコミュニケーションに不安がある場合は、あなたのことを継続的にサポートしてくれる人（あなたの所属する職場や学校の人）に通訳をお願いしてください。

（２）住所や在留期限が変わったらすぐに銀行に届け出る

- ・ 住所、在留期限や在留資格、仕事先などの情報に変更があった場合や、在留期限の更新・在留資格の変更の申請をした場合は、口座を開設した銀行にすぐに連絡してください。また、あなたの情報に変更がないか確認するため、銀行から連絡がくる場合もあります。
- ・ 住所、在留期限や在留資格、仕事先などが変わったときや、在留期限の更新・在留資格の変更の申請をしたときに、口座を開設した銀行に連絡しなかったり、銀行から求められた対応をしなかったりすると、口座を使えなくなることがあります。

詳細については、次のウェブサイトに掲載されているポスターをご覧ください。

<https://www.npa.go.jp/sosikihanzai/jafic/pdf/leaf20250416.pdf>



（３）使わない銀行口座を解約する

- ・ 帰国などにより銀行口座を利用しなくなる場合は、銀行口座を解約してください。銀行店舗で解約の手続きができます。
 - ※ 銀行口座（キャッシュカード・通帳・ログインID やパスワード等）の売買、譲渡し・譲受けは犯罪です。絶対にしないでください。違反すると、1年以下の懲役又は100万円以下の罰金が科されます。

（４）違法な銀行を使わない

- ・ 銀行業をするには、国の免許が必要です。
違法な銀行や国に認められていない人などに金銭を支払い、外国へ送金すること等を依頼することはできません。
- ・ 違法な銀行かどうか不明であれば、会社等に相談してください。

（５）その他

- ・ 金融庁では、長期在留予定の外国人向けに、預貯金口座や送金の利用について知りたい事項をまとめたパンフレット「日本でくらすための銀行口座や送金の使い方」を作成（英語、中国語を含む15言語に翻訳）していますので、ご活用ください。

詳細については、次のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.fsa.go.jp/user/livinginJapan.html>（日本語）



<https://www.fsa.go.jp/en/user/livinginjapan.html> (英語)



3-6

郵便局

- 日本の郵便局と郵便ポストのマークは「〒」で、赤色を基調としています。
- 郵便局では、次のサービスを受けることができます。

- ① 国内外へ手紙・はがきや荷物を送付できます。(※1)
- ② 貯金(※2)、送金、公共料金などの振込ができます。
- ③ 生命保険への加入ができます。

※1 手紙・はがきや荷物の送付についてのお問い合わせに関して、郵便局では「お客様サービス相談センター(英語)」を設置しています。

日本郵便 WEB サイト (英語) :

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



※2 口座開設に関して、郵便局では「多言語コールセンター」を設置しています。(TEL : 0570-023170)

対応言語 : 英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語・ネパール語・ミャンマー語

コールセンターご案内 WEB サイト :

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



4

公共交通

4-1

ＩＣカード

(1) 基本的な機能

交通系のＩＣカードは、いろいろな会社の電車やバスの運賃の支払に使うことができます。ここでは、一般的な交通系ＩＣカードの機能を説明します。

- ・ ＩＣカードにお金を事前に入れる（チャージする）ことで、券売機で切符を購入する時間が省けます。
- ・ 駅の券売機や窓口、バスの営業所などで購入できます。
- ・ 現金の支払より運賃が安くなることがあります。

(2) 記名カード

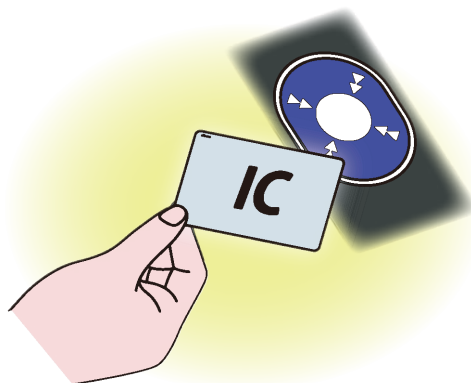
- ・ 使用する人の名前が記載されたカードです。
- ・ 名前、電話番号、誕生日、男性・女性の登録が必要です。
- ・ カードを紛失しても、再発行することができます。

(3) 無記名カード

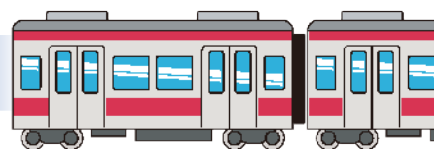
- ・ 使用する人の名前は書かれていません。
- ・ カードをなくしても、再発行することはできません。

(4) 預り金（デポジット）

- ・ カードを購入するときに預り金を支払うことが一般的です。
- ・ ＩＣカードを返却するときに戻ってくるお金です。



4-2 鉄道



日本は鉄道が発達しており、通勤や通学をはじめ、身近な移動手段として利用されています。

(1) 鉄道の利用

鉄道を利用する際の基本的な手順は次のとおりです。

- ① 路線図で行き先を確かめる
- ② 駅で目的地までの切符を購入して、改札を通る。(交通系 IC カードが使用できる場合は、自動改札機にカードをかざすことで改札を通ることができます。)
- ③ 駅構内の案内掲示に従い、目的地に向かう列車が発着するホームの番線に向かう。
- ④ ホームでは、白線又は黄色いブロックの内側で列車を待つ。
- ⑤ 目的地では、購入した乗車券を使用して改札を通る。(交通系 IC カードを使用した場合は、自動改札機にカードをかざすことで、カードのチャージ額から運賃が支払われます。)

(2) 切符の種類

① 普通乗車券	列車に乗るときに必要な切符。
② 定期券	通勤や通学などで一定の区間を月単位で繰り返し乗る場合に使います。普通乗車券で同じ区間を乗車する場合より割安に設定されています。1 か月、3 か月、6 か月等の期間の設定があります。

(3) その他の切符

特急列車に乗る場合や、車両の特別な設備を利用する場合には、乗車券のほかに次の切符(料金券)を購入する必要があります。

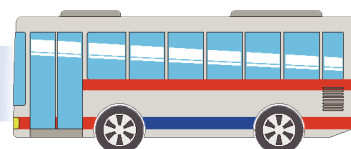
① 特急券	新幹線や特急列車に乗るときに必要な切符。
② 指定席券	指定席を利用するときに必要な切符。特急券とセットになったものもあります。
③ グリーン券	通常の車両よりグレードの高い車両を利用するときに必要な切符。

(4) 鉄道を利用する際に注意すること

- ・ 列車に乗り降りをするときは、周りの人を押ししたりせず、降りる人を優先にして、順番に乗り降りしましょう。
- ・ ドアが閉まる合図があったときや閉まりかけているときは、無理に乗り降りせず、次の列車を待ちましょう。
- ・ ホームから線路に入ってはいけません。



4-3 バス



(1) 長距離を移動するもの（長距離バス）

- ・ 基本的には乗車の前に切符を買うなど支払を済ませておく必要があります。

(2) 住んでいる地域の決まったルートを移動するもの（路線バス）

① どこまで乗っても同じ運賃の場合

- ・ バスに乗るときに運賃箱にお金を入れる。
- ・ 交通系 IC カードなどで支払う場合は、運賃箱にカードをかざす。

② 距離によって運賃が変わる場合

- ・ バスに乗るときに、番号が書かれた整理券を受け取り、バスを降りるときに、整理券に書かれた番号を運転手の上のボードで確かめ、番号の下に表示されている運賃を支払う。
- ・ 交通系 IC カードなどで支払う場合は、バスに乗るときと降りるときの2回、カードをかざす。

外国人生活支援ポータルサイト

日本で安心・安全に生活・就労するために必要な情報を多言語で掲載しています。



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

生活・就労ガイドブック

出入国在留管理庁のホームページでも、多言語版及びやさしい日本語版（生活・仕事ガイドブック）を公開しています。



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

外国人在留支援センター（FRESC）

4省庁8機関がワンフロアに入居し、外国人からの各種相談（在留手続や法律トラブル、就職相談など）への対応、外国人を雇用する企業への支援、地方公共団体等への情報提供等を行っています。



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