

2023年度版本



外國人專用

熊本縣多國語言生活指南手冊

日本語

English

中文(簡体字)

中文(繁体字)

한국어

Tiếng Việt

Tagalog

Indonesia

नेपाली

熊本県外国人サポートセンター
(熊本縣外國人諮詢中心)

歡迎來到熊本縣



熊本縣觀光網站

<https://kumamoto.guide/>



來到日本後

完成手續後請打勾

隨身攜帶在留卡

在留卡將在您需要在日本居住三個月以上時發行。

【正面】



【背面】



如需要更新留日時間、變更留日資格、因遺失而申請重新發行、或暫時回國等與留日相關問題、請到出入國在留管理局辦理手續。

🔍 福岡出入國在留管理局 熊本出差所 電話：096-362-1721

去市區町村行政單位辦理住民登記

如需在日本居住 3 個月以上時、則需進行叫「住民票」的住民登記。請在 14 天內完成市區町村行政單位地址登記手續。這是您接受行政服務時所需的證明文件。

【搬家】

- ① 搬家前請到現在居住的市町村行政單位申辦「遷出申報」。
- ② 您將收到「遷出證明書」。

- ③ 搬家後、需要到新居住的市町村行政單位申辦「遷入申報」。請攜帶您的在留卡、遷出證明書以及個人編號卡前往辦理並在 14 天內完成手續。

- ※ 辦理遷入、遷出手續無須支付手續費。
- ※ 若您的護照上註明「在留カードを後日発行する（日後發行在留卡）」的情況下、請攜帶該護照辦理手續。在留卡將會寄至登記地址。
- ※ 請前往駕照中心辦理變更駕照上的地址手續。
- ※ 如要離開日本一年以上、或要回國時請先辦理「遷出手續」。



申請個人編號（個人號碼）卡

是給持有住民票的居民發行的 12 位數字的卡片。

申請後可作為「健康保險證（生病或受傷時使用的保險卡）」使用。

匯款至國外、在公司工作（發薪手續）、接受行政服務時亦需要使用個人編號卡。

除了在辦理手續外、請勿將個人編號卡號告知他人。

【正面】



【背面】



申請文件將從居住的市區町村行政單位所寄出。

請在申請表上填寫必填資料、然後透過郵寄或手機完成申請。

首次申請無須繳付費用。

🔍 關於個人編號卡

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



☑️ 加入國民醫療保險

是為了能讓所有人平等接受醫療的國營醫療保險。
您需支付的保險費用會根據上年度的收入而有所變動。

根據一定條件、在您分娩時可領取保險的「一次性分娩津貼」。

🔍 詳細內容請參照 → <生病・受傷> P.14

☑️ 加入年金

年金制度是在您因受傷或疾病導致殘疾、或年老退休時所需的重要制度。
住在日本的人（20 歲～ 59 歲）均有義務加入。

種類	對象 (20 歲以上不滿 60 歲)	支付金額
國民年金	個人經營者 無業者、留學生	根據家庭人數・對象者的收入決定。 對象者將收到繳費單。
福利養老金	公司職員	依據收入決定。 部份由對象者的公司支付。

※ 學生・收入低於標準者、可申請免繳或緩繳保險費用。請前往您的市町村的「國民年金」窗口諮詢。

※ 繳納年金 6 個月以上的外國人、回自己國家後辦理「脫退一時金」手續、能根據一定條件退回部分保險金。

🔍 日本年金機構官網

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



稅金種類

住民稅	根據納稅人上年度的收入結算、並在下年度繳納稅項。是縣、市區町村為市民生活服務提供所需的經費（教育、福利、急救、處理垃圾）。
所得稅	根據納稅人本年度收入（薪水）支付之稅項。
消費稅	是對商品和服飾課征的稅項。稅項會列印在收據上。
另外、還有根據汽車或摩托車等因應種類而需每年繳納的牌照稅。	

※ 根據當事人國家與日本之間的租稅協定、可免除申請住民稅・所得稅。

提出確定申報

您需要計算您每年從 1 月 1 日至 12 月 31 日的所有收入、並向國家申報以及繳納稅金。

① 親自帶文件至稅務局、② 郵寄、③ 網路申請、您可以選擇以上三種手續之一辦理申報。

獲得薪資者、則需在其任職公司做年度調整（計算所得稅或計算扣除繳交款項）。

與稅金相關之證明文件

如需要接受住民服務（兒童津貼等）時、需填寫以下文件。

繳稅證明文件（納稅證明書）：可於地方振興局、縣廳獲取。

課稅證明文件（根據上年度收入之繳交住民稅額證明）：可於您居住的市町村行政單位所獲取。

更多詳細內容

 國稅廳

<https://www.nta.go.jp/>（日文）

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



（日文）



（英文）

生 活

地域集會

在您居住的地區會有像是清掃活動、舉辦活動、繳交居委會費等地域集會。其名稱為「自治會・居委會」。

您可以在地域集會與居住地區其他居民進行交流、所以請積極參加地域集會吧。

若有不懂之處可詢問「會長」。

租借房屋時須遵守「契約書」上的內容

當您租借房屋時、需要繳付押金・禮金、保證人費、退租時的清潔費等費用。

- 在深夜時段、請勿在公寓（社區住宅）的房間與朋友大聲喧嘩。
- 請勿在走廊、樓梯上擺放私人物品。
- 請勿將您所租借房屋再租借給其他人。

請在入住時自行簽約電費・瓦斯・自來水・網路等服務。並在退租時自行解約。

請將您的腳踏車、摩托車、汽車上鎖、並停放在指定地方。

在指定時間・指定地點丟棄垃圾

「垃圾收集日曆」上註明了何時回收哪種垃圾的行程。

「垃圾日曆」可在行政單位所窗口免費獲取。

為了方便回收、請您必須遵守居住地的分類方式做好垃圾分類。

例) 可燃垃圾



紙類



資源回收



塑膠類



保特瓶



特定項目

噴霧罐、打火機、乾電池等



- ※ 有可能需使用付費指定垃圾袋。
- ※ 請勿將料理過的油倒入流理台。請用新聞紙・紙類吸收、或使用粉類使之變為固體後、作為可燃垃圾處理。
- ※ 無法裝進垃圾袋的物品、將被歸類於「大型垃圾」。丟棄時、請自行將「大型垃圾」拿去垃圾處理廠（根據垃圾種類付費）、或打電話至居住的市町村網頁上所公布的電話。在便利商店購買「大型垃圾收集貼紙」、貼在指定地方並丟棄。
- ※ 如需要丟棄洗衣機、冰箱、電視時、可拜託回收服務。（需收費）

交 通

騎自行車的規則

① 靠車道左側行駛



② 需遵守交通號誌行駛或暫停。



③ 晚上需打開車燈。



④ 飲酒後不可騎車。



⑤ 騎車時需佩戴安全帽



- 禁止兩人共乘
- 騎車時禁止撐傘、滑手機

- 請將自行車停泊在指定地方、停車場
熊本市區的腳踏車停車場需繳付停車費用。
- 禁止隨地擺放
- 加入自行車保險（熊本縣規定）
自行車保險是腳踏車事故發生時可申領的保險。
- 做「防犯登記（登記費 660 日圓）」。
為了證明該自行車為您的持有物、請至自行車販售店登記。

※ 熊本縣內各處亦有提供租賃自行車服務。

駕駛執照

您需持有以下的其中一種駕駛執照才能在日本開車。

- ① 日本駕駛執照
- ② 國際駕駛執照
- ③ 特定國家・地區之駕駛執照

持有外國駕駛執照者、可至駕照中心更換可在日本使用的駕駛執照。
需事先預約。

聯絡窗口：熊本縣警察總部 駕駛執照考試課 096-233-0116

考取日本駕駛執照的人

有外文版（中文、英文、越南文）學科考試。（2022 年 7 月現在）

大眾運輸工具

搭乘電車・公車時可使用 IC 卡、乘換 APP、十分方便。

在日本搭乘電車或公車時的規定。

- 請在規定地點排隊上車。
- 手機請調靜音、並請勿在車內講電話。
- 請勿大聲喧嘩
- 請勿在車內飲食
- 請勿在車站、公車站、車內亂丟垃圾

工 作

在日本工作時、工作內容需與在留資格一致

法律禁止違反在留資格的就業。

即便是不可工作的在留資格、只要有出入國在留管理局發行的「資格外活動許可」、就可以工作。但工作時數有限制。

找工作時請到「Hello Work」做登記

「Hello Work（職業安定所）」是可以免費求職協助、申請雇用保險的國家機構。

轉職時、請向出入國在留管理局確認目前的在留資格能否從事新的工作。

申請「就勞資格證明書」會更加便捷。

請在更換工作後 14 天內至出入國在留管理局提交「簽約機構文件（簽訂新契約）」。

開始工作前、請確認「契約」內容

確定工作後、需與工作公司簽訂契約。

文件的名稱為「雇用勞動契約書」、或「勞動條件通知書」。

請確認工作內容、工作時日、假日休息、薪資（工資）是否註明清楚。

請仔細確認內容並充分理解後再簽名。

法律上有規定最低時薪金額、因此時薪不可低於「最低工資」。

「最低工資」會根據都道府縣以及工作內容而異。

 更多詳細內容

請搜查「熊本縣 最低工資」

在日本工作的基本規則

- 原則上、工作時間是固定的。
1 天 8 小時以內、1 週不可工作超過 40 小時。
- 每天必需的休息時間
45 分鐘以上（工作 6 小時以上的情況）、1 小時以上（工作 8 小時以上的情況）
- 休假
4 週需休假 4 天以上
- 規定時間外工作可得到加班費（根據職業種類與在留資格而有所不同）。
- 公司解雇員工時、需 30 天前告知。沒有提前告知的公司則需支付遣散費給員工。
- 公司需給與工作 6 個月以上、且出勤率達 80% 以上之員工 10 天有薪休假。
工作 1 年的員工則需給與 11 天以上的有薪休假。
有薪休假可延續到隔年、但超過兩年會無效。

※ 員工需自行管理工資單（工資明細）。

※ 需明確記錄出勤管理（何時開始工作、何時結束工作）。

※ 員工請自行管理護照・在留卡。切勿交與公司長期管理。

外籍勞工諮詢專線

日本有保障勞工的法律。

若在受雇公司中受到不公正待遇（被公司辭退、降低工資、欺負、權利騷擾等）、可透過電話免費諮詢。

（需付通話費）

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



無法工作時的公家保險制度

種類	內容（需符合條件）
基本津貼 （失業補助）	離職後到找到下份工作前一定期間內可申領
育兒休假津貼	為養育小孩而長期休假時可申領
護理休假津貼	為照顧家人而長期休假時可申領
傷病津貼	生病或受傷而休假時可申領

工
作

生病・受傷

所有居住在日本的人都可加入公共醫療保險、並接受醫療服務。
生病時、請先就近就醫。

去醫院看病時需要兩種公共醫療保險

	國民健康保險	健康保險
內容	自行負擔 3 成醫療費用	
對象	個人經營者 無業者	公司職員
保險費	依據收入而定	
一次性分娩津貼	有	
分娩津貼 傷病津貼	無	有
聯絡處	市區町村的「國民健康保險」相關單位	全國健康保險協會

- ※ 若來自與日本締結社會保障協議國家的居民、根據情況可不加入。
- ※ 兼職員工或打工人員、根據情況也有可能不加入健康保險、而加入國民健康保險。

家庭醫師制度

指離家近、可諮詢日常健康狀態的醫療機構。

慢性病患者請務必先確定好家庭醫師。

大學醫院等大醫院雖有許多醫療資源、但若沒有介紹信可能無法看診

或被收取高額醫療費。

所以一般會先至家庭醫師諮詢、取得介紹信。

醫療機構就診

- 根據醫院不同、初診病患有可能預約不到看診。需要電話洽詢。
- 在醫院就診時、請提交自己的健康保險證或個人編號卡。
- 接受檢查時、需要簽署同意書。

若對自己的日文沒自信、請找懂日文者同行。

- 有些醫院已加入利用醫療口譯服務（詳細熊本市醫療口譯派遣事業）
- 週日・假日或夜間亦有緊急醫療受服務。可是醫療費用會比一般較高。

用藥手冊

可在藥局免費拿取。

用藥手冊是記錄使用者是否有藥物過敏、曾服用過的藥物等、記錄自己用藥履歷的手冊。

前往醫院、藥局時需要用到用藥手冊。

高額療養費制度

是一種當患者一個月所支付的醫療費超過一定金額時、退還部分超出金額的制度。

根據年齡及年收、其額度上限有所不同。

需要申請的。申請地址記錄在健康保險證上。

懷孕・分娩

若發現可能懷孕時、請先至「婦產科」醫院

檢查是否懷孕。

若對懷孕・分娩之相關事宜感到擔心或不安時、亦可諮詢。

請至市町村進行懷孕申報

可領取母子健康手冊（免費）。是用於記錄懷孕～分娩～嬰兒健康・接種預防針等的手冊。孕婦產檢或分娩時需要用到。

將收到公費補助的孕婦產檢表。

※ 搬家至其他市町村時、請更換新居所的孕婦產檢表。

※ 部分地區會附有孕婦口腔健檢表。

在職期間（公司的健康保險與厚生年金）之懷孕・分娩

認定懷孕後請盡早告知公司。

日本法律禁止公司因懷孕・分娩而解雇員工。

請與公司協商安排孕婦健檢的時間。依據公司規定是否支薪。

懷孕期間可要求不加班・不做深夜班、或變更為較少負擔的工作。

預產期前六週、分娩後八週內（依條件而定）可向公司申請休假。

在孩子 1 歲 6 個月前可向公司申請育兒假。

孩子出生後

可在婦產科醫院得到「出生證明書」。請在 14 天內至市町村登記出生通知。

登記出生時需填寫新生兒的名字、請在登記前決定好名字。

登記出生時、建議領取「出生登記受理證明書」「個人編號的小孩住民票」。(收費)

孩子亦可加入健康保險。

不論雙親國籍、凡是在日本出生的新生兒均需提交以上文件。

若雙親皆為外國國籍、需額外至駐日大使館與出入國在留管理局提交文件。

定期健康檢查

幼兒在 1 個月大、3 ~ 4 個月大、6 ~ 7 個月大、9 ~ 10 個月大、1 歲 6 個月大、3 歲時、可接受免費健康檢查。

可做測量身高・體重等健康檢查以及醫療諮詢。

根據市町村不同、亦有地區提供保健師家訪服務。

兒童免疫接種

為了提高新生兒免疫力、新生兒在出生兩個月後開始接種疫苗。透過母子健康手冊可以管理接種時間。雖有部分需自行負擔費用、但定期接種皆為免費（政府支付）。

若對育兒感到不安時、可到市町村的母子健康窗口諮詢。

育兒者補助金

一次性分娩育兒補助金 以懷孕 4 個月以上並分娩者為對象、每個新生兒約補助 50 萬日圓左右

兒童津貼 以養育孩子至 15 歲為對象

以上補助金均需申請。

單親父母支援

兒童撫養津貼 養育孩子至 18 歲家長

單親父母寡婦福祉資金貸款 支援經濟自立的貸款制度

單親家庭等醫療費補助 補助醫療費的制度

🔍 更多詳細內容

市區村町の「教育・保健」窗口

全國健康保險協會 協會健保

🔍 家庭煩惱諮詢電話

熊本縣女性諮詢專線（女性諮詢） 096-381-4454

熊本縣女性諮詢專線（家暴諮詢） 096-381-7110

懷孕與情感電話諮詢（懷孕・生產及青春期之與性相關女性煩惱）

096-381-4340

兒童發展、教養、護理諮詢（包含虐待）、犯罪、拒絕上學等與孩童相關之煩惱

熊本縣中央兒童諮詢所 096-381-4451

教 育

幼兒教育

0 歲～上小學前

保育所・保育園

監護人在工作期間、可寄託 0 歲至上小學前的幼兒的機構。

請向市區町村的保育園窗口諮詢申請入園相關問題。

認定兒童園

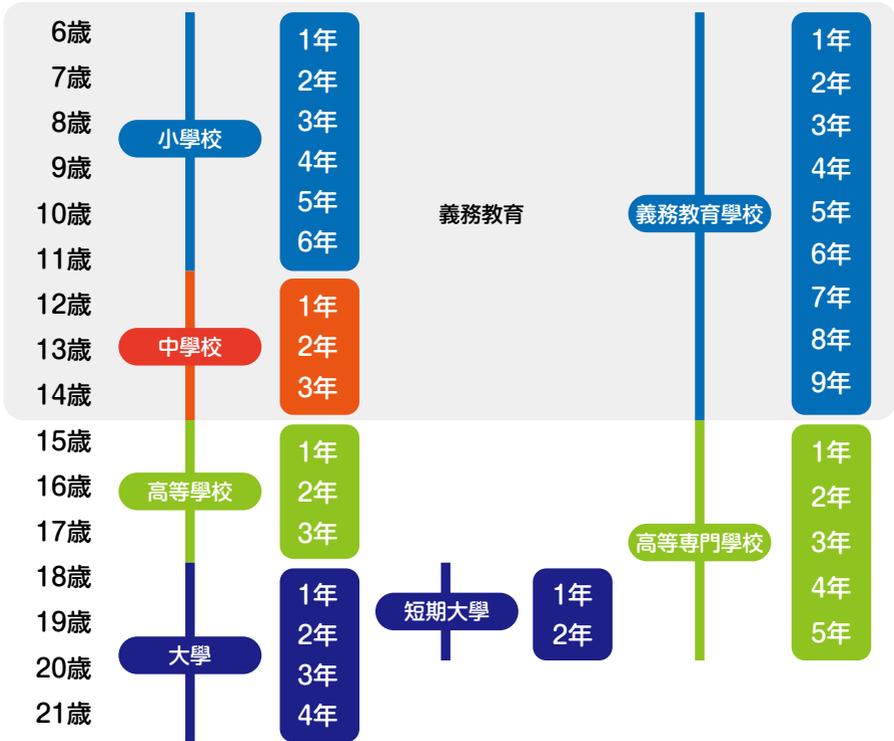
無論監護人是否在工作、都可寄託 0 歲至上小學前的幼兒之機構。

幼稚園

3 歲～上小學前、專為幼兒學習所設置的學校。

學校教育

在日本、家長有義務讓 6 ~ 15 歲孩童接受教育。



※ 另有支援殘障兒童自立生活的「特別支援學校」。

教
育

若希望進入公立幼稚園、保育所就讀、請至各市町村窗口諮詢。

請至各市町村教育委員會諮詢關於小學入學事宜。

請直接至學校了解國立・私立學校入學事宜。

升讀高級中學（高中）、需通過入學測驗。

也有為不擅長說日語的孩子提供日語教學。

請提前至市町村的教育委員會諮詢。

國際學校

以外國國籍小孩為對象的教育機構。
根據學校不同、在學校使用的語言及提供的課程皆有所不同。
詳細內容請直接向學校查詢。

夜中學

是在夜間授課的學校
日本國中未畢業的外國人也可以上的學校。
畢業後可參加高中入學考試。
詳細內容請向熊本縣義務教育課查詢。

防災避難須知

外國居民的防災手冊

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/5195.html>



地震

地震是突發災害、因此日常的防災準備十分重要。

- 事先固定家具。
- 接受住宅耐震診斷、並做好加固。
- 事先確認好到鄰近小學・公民館（指定緊急避難所）、親戚・熟人家、飯店等安全場所及避難路線。
- 參加防災演練

地震發生時

在屋內時

- 感到搖晃時、請躲到茶几或桌子底下。
- 搖晃結束前、請勿過度慌張飛奔出去。
- 搖晃結束後、請先記得關火。
- 了避免踩到破碎玻璃、請穿上拖鞋或鞋子再移動。

在屋外時

- 用提包或拿在手上的物品保護頭部、並到公園或空地等不會有墜落物的安全場所避難。

乘坐電車或公車時

- 坐在座位上時、請壓低身體並保護頭部。
- 站立時、為了避免跌倒、請務必抓穩扶手。

在地震發生時、可能會變得身體僵硬、腦袋一片空白、難以做出正確的判斷。所以預先想好自己在災害時該怎麼行動是十分重要的。

優先保護自己的性命

- 注意周遭情況、徹底確保三個安全（壓低身體、保護頭部、不亂動）動作、思考如何優先保護自己及家人的性命再行動。

颱風

熊本縣經常受到颱風及暴雨的侵襲。因能事先預測、請注意資訊並盡早避難。

收集防災情報

- 氣象台會發佈土石流預警情報及洪水風險情報
- 市町村發佈避難情報

確認地區危險場所及避難路線

- 透過市町村製作的災害預測圖（防災地圖）、事先掌握並確認避難路線。

若發現雨越下越大時、請盡早做好避難以防萬一！

- 若預測會有暴雨時、請在暴雨來臨前的明亮時間帶、做好避難的心理準備。
- 根據警報等級預先製作避難時機及統整避難行動的「我的防災計劃」（自己的災難行動計畫）。

發生災害時的行動

避難時的注意事項

- 關閉暖爐、瓦斯等周遭的明火
- 關閉電力斷路器
- 關閉瓦斯栓
- 避難時、留下自己及家人是否安全的貼紙、關緊家門上鎖後再移動。
- 預想電話打不通的情況、可透過災害留言專線、社群軟體聯絡。

關於避難所

是發生災難時、暫時收留無家可歸的受災戶的場所。

另外、救災物資將送至市町村所指定的避難所。

市町村將透過社群網站、網頁、電視、收音機公佈「○○開放為避難所」的消息。

若有自家可能因災而損毀等危險的預感、請盡早前往附近避難所避難。
除了指定避難所、如果親戚・熟人的家、公司建築物等為安全地方均可避難。

市町村會提供指定避難所之情報。

若有失聯者、請詢問這些地方。

緊急時

意外

火災、受傷、緊急疾病、交通意外（有人受傷的情況）
請撥打 119。

- ① 傳達需要火災救助還是急救需求。
- ② 傳達具體情況（是否有意識、傷勢如何等）
- ③ 傳達地址和聯絡方式（附近標誌性建築物等）

警察

請撥打 110。

在遇到以下狀況、希望警察立刻過來時
遇到強盜、闖空門、遭受嚴重傷勢時
遇到交通意外時
道路發生土石坍塌時

- ① 傳達事件、事故、具體狀況等。
- ② 何時發生
- ③ 傳達地址和聯絡方式（附近標誌性建築物等）

諮 詢

熊本縣外國人諮詢中心

☎ 080-4275-4489

📘 @KumamotoSupportCenterforForeignResidents



編集・発行 熊本県国際協会