

ねんとぼん  
2023年度版



がいこくじん  
**外国人のための**  
せいかつ  
**生活ガイドブック**

にほんご  
やさしい日本語

English

中文(簡体字)

中文(繁体字)

한국어

Tiếng Việt

Tagalog

Indonesia

नेपाली

くまもとけんがいこくじんさぽーとせんたー  
熊本県外国人サポートセンター

# ようこそ熊本県へ



くまもとけん かんこう し  
熊本県の、観光の お知らせを  
しょうかい  
紹介しています！

<https://kumamoto.guide/>



# もくじ

## くまもとけん 熊本県について

- 日本にきたら すること
  - ↳ 在留カードをうけとる ……2
  - ↳ 住民とろうくをする ……2
  - ↳ マイナンバー (個人番号) カードをつくる ……3
  - ↳ 「国民医療保険」にはいる ……4
  - ↳ 年金について ……5
  - ↳ 税金について ……6

## せいかつ

- ↳ 地いきの あつまり ……8
- ↳ すまいの ちゅうい ……8
- ↳ ごみの すてかた ……9

## こうつう

- ↳ じてんしゃ ……10
- ↳ くるま ……11
- ↳ 電車・バス ……12

## はたらく

- ↳ はたらくための 在留資格 ……13
- ↳ しごとを さがす ……13
- ↳ しごとの けいやく ……14
- ↳ しごとの ルール ……14
- ↳ しごとについて 相談する ……16
- ↳ 働けなくなったときの 保険制度 ……16

## びょうき・けが

- ↳ 「医療保険」について ……17
- ↳ 「かかりつけ医」について ……18
- ↳ 「おくすり手帳」について ……18

- ↳ 病院に かかるとき ……18
- ↳ 医療費が 高くなったときの「高額療養費制度」について…19

## にんしん しゅっさん 妊娠・出産

- ↳ 妊娠したら すること ……20
- ↳ 妊娠したママと子どもの 検査…20
- ↳ 出産したあとに すること…21
- ↳ 赤ちゃんの定期健康診査・ワクチン接種 ……22
- ↳ 子どもを育てる人への助成金…23
- ↳ ひとり親への支援 ……23
- ↳ 女性のための 相談窓口 ……23

## こどもの教育

- ↳ 保育所・保育園 ……25
- ↳ 認定子ども園 ……25
- ↳ 幼稚園 ……25
- ↳ 日本の教育制度 ……26
- ↳ インターナショナルスクール…27
- ↳ 夜間中学 ……27

## さいがいの 災害にそなえましょう

- ↳ 地震 ……28
- ↳ 台風 ……30
- ↳ 災害がおこったら ……31

## きんきゅう 緊急のときは

- ↳ 事故 SOS ……33
- ↳ 警察 ……33

## そうだん 相談する

- ↳ 熊本県外国人サポートセンター…34

# にほん 日本に きたら すること

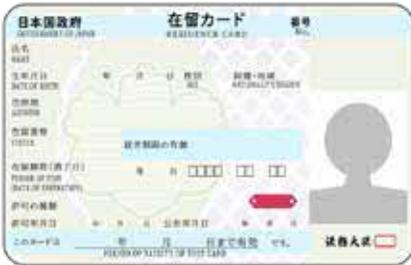
おわったら、**チェック**  しましょう。

**在留カード**は **いつも** **も** 持っておきます。

**在留カード**は、**3 か月**よりも **ながく** **日本**に住むひとが **もちます**。

【おもて】

【うら】



**在留期限**をのぼす、**在留資格**をかえたい、**在留カード**をなくした、など  
**在留カード**について困ったことがあったら、**出入国在留管理庁**に  
聞きましょう。

**福岡出入国在留管理局** **熊本出張所** **電話**：096-362-1721

**じぶんの** **す** **住むまち**で、**住民とうろく**をする。

**3 か月**よりも **ながいあいだ**、**日本**に住むときは、**住民登録**をします。

す 住んでいる市・町・村の 役所・役場の窓口に行って、住所を しらせませす。  
 この手続きは、日本にきてから 14日までに します。  
 住民登録は、生活のサービスをうけるときに必要です。

**【引っ越し（住むいえをかえて、別のところに住む）をするとき】**

- ① 引っ越しをするまえに、今住んでいる役場の窓口に行って「転出届（住所をかえるてつづき）」を出します。
- ② 窓口で「転出証明書」をもらいます。
- ③ 引っ越したあとで、新しく引っ越した市・町・村の役場の窓口に行って「転入届（住所をかえるてつづき）」を出します。引っ越した日から、14日までに 手続きをします。  
 そのとき、自分の在留カード、②でもらった転出証明書、（持っていれば）マイナンバーカードを持って行きます。

※手続きをするのに お金はかかりません。

※パスポートに「在留カードを後日交付する（在留カードを、あとで送ります）」と 書いてあるときは、パスポートをもって行きます。そのあと、在留カードが、役場に知らせたじぶんの住所に、送ってきます。

※自動車の運転免許証を持っているときは、「運転免許センター」で住所をかえます。

※1年よりも長く外国へ行くとき、自分の国へ帰るときは「転出届（いどうするてつづき）」を役場の窓口にだします。


 マイナンバー（じぶんの番号）カードをつくる

住民登録をしたら じぶんの番号「マイナンバー」が もらえます。

かいがい かね おく とき かいしゃ はたら きゅうりょう てつづ せいかつ しえん  
海外にお金を送る時、会社で働くとき（給料の手続き）、生活の支援をう  
けるときに必要です。

ばんごう てつづ いがい ひと おし  
じぶんの番号は、手続きするとき以外に、人に教えてはいけません。



じゅうみんとうろく す しゅくちょうそん まいなんばんカード  
住民登録がおわったら、住んでいる市区町村から、マイナンバーカードの  
もうしこ てがみ つうちカード こうふしんせいしょ へんしん つか  
申込みの手紙（通知カード、交付申請書、返信に使うふうとう）が送られ  
てきます。

じぶん かお しゃしん ひつよう すまーとふおん かーどさくせい もう  
自分の顔の写真が必要です。ゆうびん、スマートフォンでカード作成の申  
し込みをします。

### マイナンバーカードについて

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



こくみんいりょうほけん  
国民医療保険に はいる

びょうき  
病気やけが をしたら、いつでも、だれでも、びょういん  
病院でなおすことができるよ  
うに、日本には「国民医療保険」があります。住民登録をした人が はい  
ります。

こくみんいりょうほけん びょういん やつきよく ぜんぶ かね  
国民医療保険に はいっていたら、病院・薬局にかかる、全部のお金を  
しはらわないでよいです。

保険にはいったら、保険料のしはらいをします。いくら払うかは、住んでいるところや、前の年に稼いだお金の大きさと きまります。

子どもをうんだら、保険から「出産一時金」がもらえます。

詳しく→<病気・けが> P. 17



ねんきん  
年金について

もしも、けがやびょうきになって、じぶんのからだに障がいが残ったとき、年をとって働かなくなったときの生活のために ほしょう（払いもどし）がされます。

日本にすむ、20 さい～ 59 さいまでの すべての人が、年金に入らなければ いけません。

| ねんきん<br>年金の しゅるい<br>(どちらかに<br>はいります) | だれがしはらう？<br>(20 さい～<br>59 さいまで)        | いくら かかる？  |
|--------------------------------------|--|---|
| こくみんねんきん<br>国民年金                     | はたらいてない人、<br>留学生<br>自分で働いている人<br>(自営業) | かぞく なんにん<br>家族が何人いるか・所得<br>できる。<br>のうふしょ ぜいきん<br>納付書（税金を 払うと<br>きにつかう 紙）が送<br>られてきます。 |
| こうせいねんきん<br>厚生年金                     | かいしゃ<br>会社ではたらいている<br>人                | しょとく<br>所得で きまる。<br>かいしゃ<br>会社が いちぶ 払って<br>くれる。                                       |

※所得がひくい人や学生は、保険料の支払いをやめる手続き、支払いを後  
でする手続きが できます。住んでいるまちの「国民年金」窓口で相談し  
ます。

※年金を6か月よりも ながく、払いつづけた外国の人は、自分の国に  
帰ってから「脱退一時金」の手続きをすると、保険料が 一部だけ も  
どされます。

お金がいくらかもどってくるのか、年金をしたらった時期、給料によって  
決まります。

Q 日本年金機構ホームページ

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



税金について

日本の税金

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 住民税<br>(市県民税)                     | 税金を いくら支払うか、前の年の所得で 決まります。<br>まちでくらす みんなのために 使われます。 |
| 所得税                               | その年の 所得で決まります。                                      |
| 消費税                               | 商品やサービスを買うときにかかります。レシートに書<br>いてあります。                |
| そのほかに、車やバイクを持っている人が払う「自動車税」があります。 |   |

※住民税・所得税は、国どうしの条約で、免除される（支払わなくてよい）  
ことがあります。

## かくていしんこく 確定申告について

かくていしんこく とし がつ にち がつ にち しょとく けいさん  
確定申告は、その年の、1月1日～12月31日までの 所得を計算して、  
ただしく税金をはらうことです。

- ① ぜいむしょ しよるい ゆうびん いんたーねっと のどれか  
で てつづ  
手続きができます。

きゅうりょう ひと はたら かいしゃ ねんまつちようせい 12 がつ かいしゃ  
給料をもらっている人は、働いている会社で 年末調整（12月に 会社が  
はたら ひと ぜいきん けいさん おお はら ぜいきん  
働く人の 税金を計算し、なおすこと）をします。多く払いすぎた税金は、  
もどされます。

## ぜいきん しょうめいしょ 税金の証明書

せいかつ さーびす い か こども しはら じどう  
生活のサービスを受けるとき（15歳以下の子どものしはらわれる「児童  
てあて こ そだ かね ざいりゆうしかく こうしん  
手当（子どもを育てるためのお金のしえん）」）や、在留資格を更新すると  
きに、ぜいきん しょうめいしょ ひつよう  
税金の証明書が必要です。

のうぜいしょうめいしょ ぜいきん す しょうそんやくば  
納税証明書（税金をはらっているかわかるもの）：住んでいる市町村役場  
でもらいます。

かぜいしょうめいしょ ぜいきん す  
課税証明書（税金のきんがくが、いくらかわかるもの）：住んでいる  
しょうそんやくば  
市町村役場でもらいます。

もっとくわしく

▼国税庁

<https://www.nta.go.jp/> (日本ご)

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



(日本ご)



(英語)

# せいかつ

## ち 地いきの あつまり

す  
住んでいるところには、「<sup>じちかい</sup>自治会、<sup>ちやうないかい</sup>または町内会」という、<sup>ち</sup>地いきのあつまりがあります。

ちか すむ  
近くに<sup>すむ</sup>住む人<sup>す</sup>どうして、<sup>す</sup>住みやすくするための あつまりです。

ち  
地いきのそうじや、<sup>ち</sup>地いきの<sup>ひと</sup>人が<sup>あつ</sup>集まるための <sup>いべんと</sup>イベントを <sup>し</sup>します。

## いえ か 家を借りるときは 「<sup>けいやくしょ</sup>契約書」を <sup>まも</sup>まもってください。

いえ か  
家を借りるとき、<sup>しきぎん</sup>敷金（<sup>いえ</sup>家を<sup>かり</sup>かりる<sup>ほしょう</sup>保証のための<sup>かね</sup>お金）、<sup>れいきん</sup>礼金（<sup>いえ</sup>家を<sup>かす</sup>かす  
<sup>ひと</sup>人に<sup>はら</sup>払う<sup>れい</sup>お礼の<sup>かね</sup>お金）、<sup>ほしょうにん</sup>保証人、<sup>へや</sup>部屋の<sup>くりにんぐ</sup>クリーニングの<sup>かね</sup>お金が<sup>ひつよう</sup>必要なこと  
があります。

あばーと しゅうごうじゅうたく  
アパート（集合住宅）では、<sup>よる</sup>夜<sup>おそい</sup>おそい<sup>じかん</sup>時間に <sup>おお</sup>大きい<sup>おと</sup>音を出<sup>だ</sup>出すことを  
ひかえましょう。

へや そと  
部屋の<sup>そと</sup>外の<sup>ろうか</sup>ろうか、<sup>かいだん</sup>かいだんには、<sup>じぶん</sup>自分のものを <sup>おいて</sup>おいてはいけません。

か  
借りている<sup>へや</sup>部屋を <sup>ほか</sup>他の<sup>ひと</sup>人に<sup>か</sup>貸してはいけません。

でんき がす すいどう いんたーねっと  
電気・ガス・水道・インターネットは自分で<sup>じぶん</sup>契約・<sup>けいやく</sup>解約<sup>かいやく</sup>します。

じてんしゃ ばいく くるま  
自転車、バイク、車は <sup>き</sup>決められたところに <sup>かぎ</sup>鍵をかけて <sup>とめ</sup>とめます。

ごみは決まった時間・決まった場所に捨てる。

住んでいるところで、いつ・どんなごみをあつめるかスケジュール  
が書いてある「ごみカレンダー」があります。

役所の窓口で無料でもらえます。

リサイクルをするために、ごみを分けます。住んでいる市町村のルール  
を守ってください。

例) 燃やすゴミ



紙



プラスチック



ペットボトル



特定品目

スプレー缶、ライター、乾電池など



※決められた有料の(お金がかかる)ごみ袋をつかう市町村もあります。

※料理の油を台所に流してはいけません。紙にすませたり、粉で

かためたりして「燃やすごみ」に捨てます。

※ごみ袋に入らないものは「粗大ごみ、大型ごみ」です。

捨てる時は、自分でごみ処理場にもっていくか(ごみの大きさによって、  
お金がかかります)、住んでいる市町村のホームページを調べて連絡します。

その後、コンビニで「粗大ごみ回収シール」を買い、そのシールを貼っ  
て捨てます。

※いらぬ洗濯機、冷蔵庫、テレビは、回収サービスを頼みます(お金が  
かかります)。

# こうつう

## じてんしゃ 自転車に のるときの ルール

- ① <sup>くるまはし</sup>車が走る道の <sup>みち</sup>左がわを <sup>ひだり</sup>はしる。  
※ <sup>ほどう</sup>歩道 ( <sup>ひと</sup>人があるく道 ) では、<sup>ある</sup>歩いている人が <sup>ひと</sup>いるときは、<sup>ゆる</sup>ゆっくり <sup>はし</sup>はしりましょう。



- ② <sup>こうさてん</sup>交差点では <sup>しんごう</sup>信号をまもりましょう。  
※ 「<sup>と</sup>止まれ」の <sup>かんばん</sup>看板があったら <sup>かならず</sup>かならず <sup>とま</sup>まります。 <sup>まわ</sup>周りを <sup>よく</sup>よく <sup>み</sup>見て <sup>うご</sup>動きます。



- ③ <sup>よる</sup>夜は <sup>らいと</sup>ライトをつけます。



- ④ <sup>さけ</sup>お酒をのんだら、<sup>じてんしゃ</sup>自転車にのっ  
てはいけません。



- ⑤ <sup>へるめつと</sup>ヘルメットを <sup>かぶ</sup>かぶります。



ふたり  
・2人のりをしては いけません。

かさ すまーとふぉん じてんしゃ  
・傘をさしながら、スマートフォンをつかいながら 自転車にのっては  
いけません。

じてんしゃ ばしょ ちゅうりんじょう  
・自転車は、きまった場所、駐輪場（自転車を おく ところ）にとめる。  
くまもとし しがいちちゅうりんじょう かね  
熊本市の市街地駐輪場はお金がかかります。

じてんしゃ  
・自転車を かってに ほうち してはいけません。

じてんしゃ ほけん くまもとけん  
・自転車の 保険にはいりましょう（熊本県のきまりです）。

じてんしゃ じこ ほけん  
自転車で 事故にあったときのための 保険です。

ぼうはんとうろく えん  
・「防犯登録（660円）」をしましょう。

じてんしゃ じぶん しょうめい じてんしゃ う  
自転車が自分のものであることを証明するもの。自転車を売っている  
みせ とうろく  
お店で登録できます。

かんこう ゆうりょう れんたさいくる じてんしゃ  
※観光ができるところには、有料のレンタサイクル（自転車をかしてくれ  
る）サービスもあります。

くるま うんでんめんきょ  
車の運転免許

にほん うんでん うんでんめんきょしょう ひつよう  
日本で運転するためには、いずれかの運転免許証が必要です。

① にほん うんでんめんきょしょう  
日本の運転免許証

② こくさい うんでんめんきょしょう  
国際 運転免許証

③ すいす どいつ ぷらんす べるぎー もなこ たいわん の うんでん  
スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ、台湾 の 運転  
めんきょしょう  
免許証

がいこく うんでんめんきょしょう も ひと めんきょ せん たー にほん つか  
外国の運転免許証を持っている人は、免許センターで、日本で使える  
めんきょしょう  
免許証にかえます。

じぜん ややく ひつよう  
事前の予約が必要です。

と あ さき くまもとけんけいさつほんぶ うんでんめんきょしけんか  
問い合わせ先；熊本県警察本部 運転免許試験課 096-233-0116

## めんきよ と ひと 免許を取る人

がいこくご ちゆうごくご えいご ベトナムご がっかしけん  
外国語（中国語、英語、ベトナム語）の学科試験があります。（2022年7  
がつげんざい  
月現在）

## でんしゃ ばす こうきょうこうつうきかん 電車・バス（公共交通機関）

でんしゃ ばす の 乗るときは ICカード、乗りかえアプリをつかうと べん  
りです。

にほん でんしゃ ばす の ルール  
日本で電車・バスに乗るときのルール

- ・乗るときは、<sup>じゆんばん</sup>順番にならんで <sup>き</sup>決まったところで <sup>まちます</sup>まちます。
- ・携帯電話は <sup>けいたいでんわ</sup>マナーモードにします。乗っている時は、<sup>の</sup>電話を<sup>とき</sup>しません。
- ・乗りものの <sup>なか</sup>中で、<sup>た</sup>食べものを <sup>た</sup>食べたり、<sup>の</sup>飲みものを <sup>の</sup>飲んだりしては  
いけません。
- ・乗りものの <sup>なか</sup>中で、<sup>はな</sup>話すときは <sup>こえ</sup>声を <sup>ちい</sup>小さく <sup>しましよ</sup>しましょう。
- ・ごみは <sup>き</sup>決められたところに <sup>す</sup>捨てます。

# はたらく

にほん 日本ではたらくときは、じぶんのざいりゅうしかく 在留資格にあつたしごと 仕事をします。

ざいりゅうしかく 在留資格と ちがうしごと ちがう仕事をするのは、ほうりつ 法律で きんし 禁止しています。

ざいりゅうしかく 在留資格が、はたら 働くためのしかく 資格ではないとき（たとえば りゅうがくせい 留学生、かぞくたいざい 家族滞在）は、しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう 出入国在留管理庁から「しかくがいかつどうきよか 資格外活動許可」をかならず 必ずもらってください。はたら 働く時間には、き 決まりがあります。

## 「ハローワーク」について

「ハローワーク（しよくぎようあんていじよ 職業安定所）」は、

しごと 仕事をさがしたい

しごと 仕事をやめたので、「こようほけん 雇用保険」の てつづ 手続きをしたい

ひとはだれ 誰でも りよう 利用できます。かね お金はかかりません。

しごと 仕事をかえるときは、いま 今のざいりゅうしかく 在留資格で あたら 新たなしごと 仕事ができるか、しゅつにゅうこく 出入国在留管理庁にかくにん 確認しましょう。

いま 今までのしごと 仕事の内容がかわるひとは、しゅうろうしかくしょうめいしょ 就労資格証明書 をしんせい 申請したほう

がいいこともあります。

しごと 仕事をかえて、14 にち 日までに「けいやくきかん 契約機関に関するとどけで 届出（あらた 新たなけいやく 契約のていけつ 締結）」

を、ちかく 近くしゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう 出入国在留管理庁に だします。

しごと とき けいやく よ  
仕事をはじめるときは「契約」をよく読みましょう。

しごと はたら けいやく  
仕事がきまったら、働くところと契約をむすびます。

けいやく こようろうどうけいやくしよ ろうどうじょうけんつうちしよ  
契約は「雇用労働契約書」、または「労働条件通知書」といいます。

しごと なんにち やす きゅうりょう ちんぎん  
どんな仕事をするか、何日はたらくか、休みのこと、給料(賃金)のこと  
について、書かれているか確認します。

ないよう きちん とよんで、わかってからサインしましょう。

にほん ほうりつ じかん きゅうりょう きんがく じきゅう すく  
日本の法律では、1時間にもらえるお給料の金額(時給)のいちばん少  
ない金額(最低賃金)が決められています。時給は「最低賃金」以上でな  
いといけません。

さいていちんぎん とどうふけん しごと こと  
「最低賃金」は都道府県、仕事により異なります。

## もっと知りたい

くまもとけん さいていちんぎん けんさく  
「熊本県 最低賃金」で検索

にほん ほうりつ き  
日本の法律で決められていること

• 1日に働く時間は決まっています。

1日に8時間、1週間に40時間をこえて働くことはできません。

• 1日に必要な休けい時間

6時間よりも長く働くならば45分以上

8時間よりも長く働くならば1時間以上の休けいが必要です。

やす ひ  
• 休みの日

まいしゅう にち やす しゅうかん か いじょう やす ひつよう  
毎週1日の休みか、4週間に4日以上の休みが 必要です。

しごと やす ちが  
※仕事のしゆるいによって、休みのとりかたが 違うところもあります。

- き じかん いがい はたら ざんぎょう ちんぎん いじょう  
• 決められた時間以外で働くとき（残業）は 賃金の25%～50%以上

おお しはら しょくしゅざいりゅうしかく こと  
多く 支払われます（職種や在留資格により異なります）。

- かいしゃ じゅうぎょういん く び にちまえ じゅうぎょういん  
• 会社が 従業員をクビにするときは、30日前に あらかじめ従業員に

つた かいしゃ かいこ  
伝えなければ いけません。もし、それをしなかったら 会社は 解雇

よこくてあて かね じゅうぎょういん しはら  
予告手当（お金）を 従業員に支払います。

- ちんぎん やす ゆうきゅうきゅうか じょうけん  
• 賃金ができる休み（有給休暇）を もらうのは条件があります。

はたら きかん かげつじじょう しゅつきんりつ いじょう ねんめ  
働いている期間が6カ月以上で、出勤率が80%以上ならば1年目に10

にちかん ゆうきゅうきゅうか  
日間の有給休暇をもらうことができます。

その1年後、11日間 もらえます。

ゆうきゅうきゅうか つぎ とし ねん  
有給休暇は次の年に くりこすことができます。でも、2年すぎると

なくなります。

きゅうよめいさいしよ きゅうりょう ないよう じぶん ほかん  
※給与明細書（給料の内容）は 自分で 保管しましょう。

きんたいかんり なんじ しごと なんじ お きろく  
※勤怠管理（何時に仕事をはじめて、何時に終わったか）きちんと記録を

します。

ぱす ぽーと ざいりゅうか ーど じぶん かんり かいしゃ なが あず  
※パスポート・在留カードは自分で管理します。会社に長いあいだ預けて

はいけません。

がいくじんろうどうしゃむ そくだん だ い や る  
外国人労働者向け相談ダイヤル

日本には、働いている人を まもる法律があります。  
働いている会社から、会社を辞めさせられた、賃金の引き下げ、いじめ・  
パワハラがあったり、他に困ったことがあれば 電話で相談できます。  
(通話料金はかかりますが、相談のお金はかかりません。)

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



はたらく

はたら とき ほけんせいど  
働けなくなった時の 保険制度

こようほけん かいしゃ じゅうぎょういんろうどうきょく しはら  
「雇用保険」は、会社と従業員が労働局に支払います。  
はたら とき しはら ほしやう  
働けなくなった時に 支払われる 補償です。

| なまえ<br>名前      | とき しはら じょうけん<br>どういう時に支払われる？ (条件があります)  |
|----------------|---|
| 基本手当<br>(失業給付) | 仕事をやめた後、次の仕事をするまで、しばらくの間 支払<br>われます。<br>いくら給料をもらっていたか、どのくらい働いていたかで<br>お金がかわります。ハローワークでの手続きが 必要です。 |
| 育児休業<br>給付     | 子どもを そだてるために、仕事を 長く休む時に 支払わ<br>れます。   |
| 介護休業<br>給付     | 家族を 介護するために、仕事を 長く休む時に 支払われ<br>ます。  |
| 傷病手当金          | 病気やけがで会社を休んだ時に支給される   |

# びょうき・けが

びょうき 病氣やけがを したら、いつでも、だれでも、びょういん 病院でなおすことができます。  
 びょういん 病院のほかに、くりにつく いいん しんりょうじよ クリニック、医院、診療所 などがあります。

いりようほけん 医療保険は 2つ あります。

|   | こくみんけんこうほけん<br>国民健康保険                               | しゃかいほけん<br>社会保険              |
|---|---|------------------------------|
| ない よう<br>内 容                                | いりようひ 医療費の30%を じぶん 自分で はら 払う                        |                              |
| だれが   | じえいぎよう<br>自営業<br>はたら ひと<br>働いてない人                   | かいしゃ はたら<br>会社で働く人           |
| しはら ほけんりよう<br>支払う保険料                        | しよとく き<br>所得によって決まる                                 |                              |
| しゅっさんいちじきん<br>出産一時金                         | あり  |                              |
| しゅっさんてあてきん<br>出産手当金<br>しやうびやうてあてきん<br>傷病手当金 | なし  | あり                           |
| どこに聞けばいい?                                   | し く ちやうそん 市 区 町 村 の 「 国民健康<br>ほけん たんとうか<br>保険 」 担当課 | ぜんこくけんこうほけんきやうかい<br>全国健康保険協会 |

けが  
びょうき・

※日本と社会保障協定を結んでいる国の人は、国民健康保険に はいらな  
 くてよいこともあります。

※パートやアルバイトは、社会保険ではなく、国民健康保険に はいるこ  
 ともあります。

## 「かかりつけ医」について

住んでいる家の近く<sup>いえ ちか</sup>にあって、自分の病気<sup>じぶん びょうき</sup>について相談<sup>そうだん</sup>できる 医療機関<sup>いりょうきかん</sup>のことです。

治療中<sup>ちりょうちゅう</sup>の病気<sup>びょうき</sup>がある人は、<sup>ひと</sup>「かかりつけ」<sup>き</sup>を決めておきましょう。

大きな病院<sup>おお びょういん</sup>は たくさん<sup>しんりょうか</sup>の診療料<sup>しやうかいじょう</sup>がありますが、紹介状<sup>しょうかいじょう</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>なこともあります。

まずはかかりつけ医<sup>い</sup>に相談<sup>そうだん</sup>して、紹介状<sup>しょうかいじょう</sup>を書いてもらいます。

## 病院にかかるとき

・はじめて行く病院<sup>い びょういん</sup>は、予約<sup>よやく</sup>ができる病院<sup>びょういん</sup>もあります。電話<sup>でんわ</sup>で問い合わせ<sup>とあ</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>です。

・病院<sup>びょういん</sup>にいくときは、自分の<sup>じぶん</sup>健康保険証<sup>けんこうほけんしやう</sup>か マイナンバーカード<sup>まいなんばーかーど</sup>をも持<sup>も</sup>っていきます。

・検査<sup>けんさ</sup>があるときは、同意書<sup>どういしょ</sup>へのサイン<sup>さいん</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>になります。

日本語<sup>にほんご</sup>に 自信<sup>じしん</sup>がないときは 日本語<sup>にほんご</sup>がわかる人<sup>ひと</sup>と 一緒<sup>いっしょ</sup>に行きましよう。

・医療通訳サービス<sup>いりょうつうやくさーびす</sup>がある病院<sup>びょういん</sup>もあります。

・休みの日<sup>やす</sup>や夜<sup>ひ</sup>でも 病院<sup>びょういん</sup>に行くこと<sup>い</sup>ができます。支払<sup>しはら</sup>うお金<sup>かね</sup>が高<sup>たか</sup>くなります。

## 「おくすり手帳」について

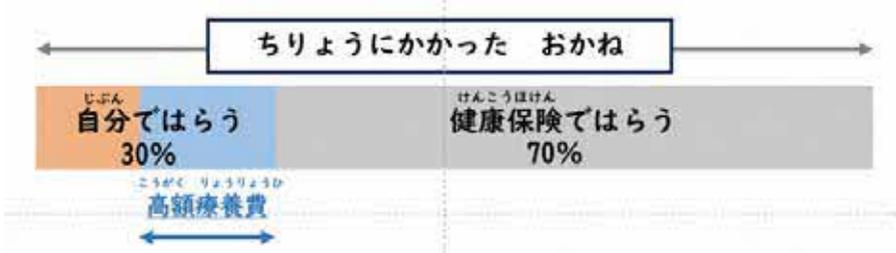
薬局<sup>やっきょく</sup>でもらえます。お金<sup>かね</sup>はかかりません。

薬<sup>くすり</sup>のアレルギ<sup>あれ</sup>ーがないか、常用薬<sup>じょうようやく</sup>（いつものんでいる薬<sup>くすり</sup>）など、自分の薬<sup>じぶん</sup>のきろく<sup>くすり</sup>が書<sup>か</sup>いてあります。

びょういん やつきよく い とき も  
病院、薬局に行く時は持っていきましょう。

いりょうひ たか こうがくりょうようひせいど  
医療費が 高くなったときの「高額療養費制度」

げつ  
1か月のうちにかかった医療費が 高くなったら、自分でしはらった 30%  
の医療費の一部が「高額療養費」として戻ります。  
いくらもどるかは、しよとく ねん  
所得や年れいで かわります。



けんこうほけんしょう  
健康保険証に かいてある「ほけんしゃめいしょう  
保険者名称」へ しんせい  
申請をします。

けび  
が  
よ  
ぎ  
。

# こそだ 子育て

せいり 生理がこない、にんしん 妊娠（おなかにあか 赤ちゃんができる）したかも？  
おも と思ったら、まず「産婦人科」がある病院へ行きます。

にんしん 妊娠したかどうかのけんさ 検査をします。

にんしんしゅっさん 妊娠・出産について、しんぱい 心配なこと、ふあん 不安なことがあったら、そうだん 相談もできます。

にんしんとどけ 「妊娠届」を、しちょうそんやくば 市町村役場に だします。

ぼ しけんこうてちよう 母子健康手帳を もらいます（お金はおかかりません）。にんしん しゅっさん 妊娠～出産（子どもが生まれる）～子どもについて・よぼうせつしゅ わくちん 予防接種（ワクチンをうつ）について、きろく 記録するものです。にんぶけんこうしんだん にんしん まま あか 妊婦健康診断（妊娠したママと赤ちゃんの からだをしら 調べ）やしゅっさん とき ひつよう 出産の時に必要です。

にんぶけんこうしんだん お金がかね やす くーぼん 妊婦健康診断のお金が安くなる クーポンを もらえます。

べつ しちょうそん ※別の市町村に 引っこしたら、くーぼん クーポンを、しちょうそん その市町村のものとこうかん 交換します。

はたら 働いている人のにんしん しゅっさん 妊娠・出産について

にんしん 妊娠がわかったら、はや がいしゃ 会社に、そうだん 相談しましょう。

にんしん 妊娠をしたからといって、がいしゃ 会社が、はたら 働いている人をくび にすることは、にほん 日本  
ほうりつ きんし 法律で禁止されています。

にんぶけんこうしんだん い とき がいしゃ 妊婦健康診断に行く時、会社に、そうだん 相談します。ゆうきゆう やす つか 有給の休みを使えるかどうか  
えい ないかは、がいしゃ 会社によります。

にんしん 妊婦しているとき、き 決められた じかん いがい はたら 時間以外で働くこと・よるおそ 夜遅くまで しごと 仕事をしないこと、からだ ふたん 体に負担がすくない しごと 仕事にかえてほしいことを かいしゃ 会社にねが お願いすることができます。

しゅつさん 出産する 予定日 の 6 しゅうかんまえ 週間前、しゅつさん 出産した 後の 8 しゅうかん あいだ 週間の間（条件により）しごと 仕事をやす 休むことができます。

さんぜんさんごきゅうか こ う まえ あと やす 産前産後休暇（子どもを生む前と後の休み）といます。かいしゃ 会社にしんせい 申請します。こ 子どもが 1 さい 6 かげつ 6 か月になるまで、いくじきゅうか こ そだ 育児休暇（子どもを育てるための休み）をかいしゃ 会社にしんせい 申請できます。

## 子どもが産まれたら

びやういん 病院で「しゅつしょうしやうめいしよ こ 出生証明書（子どもが生まれた証明）をもらいます。14 にち 日までにしちやうそん 市町村に「しゅつしょうとどけ 出生届」をだします。

しゅつしょうとどけ 出生届に、こ 子どものなまえ か 名前を書くので、このひ 日までになまえ き 名前を決めます。

しゅつしょうとどけ 出生届をだしたら「しゅつしょうとどけじゅりしやうめいしよ こ 出生届受理証明書（子どもが生まれた証明をうけとったという書類）」「まいなんばん マイナンバー」のついで こ 子どものじゅうみんひやう 住民票」をもらっておくとよいです（お金がかかります）。

こ 子どものけんこうほけん 健康保険にも はいりましょう。



ちち はは こくせき かんけい にほん しゅつさん ばあい す 父と母の国籍に関係なく、日本で出産した場合は住んでいるしちやうそん とど 市町村への届け出が必要です。

ちち はは がいこくせき す 父と母のどちらかが外国籍であるならば、住んでいるしちやうそん とど 市町村への届け出と、じぶん くに にほん たいしかん しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよく とど 自分 自らの国に日本にある大使館と出入国在留管理局へ届け出が必要です。

にんしん 妊婦  
しゅつさん 出産

あか ていきけんこうしんさ  
赤ちゃんの「定期健康診査」

あか 赤ちゃんがうまれたら、きまったつき ねん からだ けんこう せいちょう  
赤ちゃんがうまれたら、きまった月、年に体の健康、成長のしかたを  
ちえつく  
チェックします。

かね  
お金はかかりません。

1 かげ  
1 かげ

3～4 かげ  
3～4 かげ

6～7 かげ  
6～7 かげ

9～10 かげ  
9～10 かげ

1 さい 6 かげ  
1 さい 6 かげ

3 さい  
3 さい



す している しようそん によっては、ほけんし けんこう じどう ひと  
住んでいる市町村によっては、保健師（健康について 指導する人）が  
いえ まま こ けんしん  
家に来てママと子どもの健診をすることもあります。

わくちん わくちんせつしゅ せつしゅ  
ワクチンをうつ（ワクチン接種・よぼう接種）

あか 赤ちゃんがうまれて2 かげしたら、わくちんせつしゅ  
赤ちゃんがうまれて2か月したら、ワクチン接種をしていきます。

わくちん なんかい ぼ しけんこうでちょう かくにん  
ワクチンを、なんかい、いつするか、母子健康手帳で確認しましょう。

かね わくちん ていきせつしゅ くに わくちん  
お金がかかるワクチンもありますが、定期接種（国が、ワクチンをうって  
すず  
くださいと勧めているワクチン接種）はお金がかかりません。

こそだ しんぱい しようそん ぼ しけんこうまどぐち まま  
子育てについて、心配なことがあれば 市町村の「母子健康窓口」（ママ  
とこどもについての そうだんまどぐち そうだん  
相談窓口）に 相談できます。

こそだ ひと じよせいきん しえん かね せいど  
子育てをしている人へ 助成金（支援のためのお金をもらえる制度）  
があります。

しゅっさんいくじいちじきん  
出産育児一時金

にんしん かげつ しゅっさん ひと ひとり こ やく まんえん  
妊娠4カ月たって 出産した人に、1人の子どもに約40万円

じどうてあて  
児童手当

さい こ そだ ひと しょとく たか じよせいきん  
15歳までの子どもを 育てている人 ※所得が高いならば、この助成金  
はありません。

じよせいきん しちようそんやくぼ しんせい  
助成金をもらうには、市町村役場で申請します。

おや しえん  
親がひとりしかいないときの 支援

じどうふようてあて  
児童扶養手当

さい こ そだ おや かね  
18歳までの子どもを育てている親をたすけるお金

ぼ し ふ し か ふ ふくししきんかじつけ  
母子父子寡婦福祉資金貸付

はたら せいかつ かね か せいど  
働いて生活していくためのお金を貸す制度

おやかていなどいりょうひじよせい  
ひとり親家庭等医療費助成

びようき ちりょう かね たす せいど  
病気・けがをして治療にかかるお金を助ける制度

し  
Qもっと知りたい

しく ちようそん きょういく ほけん まどぐち  
市区町村の「教育・保健」窓口

ぜんこくけんこうほけんきょうかい きょうかい  
全国健康保険協会 協会けんぽ

Q 家族の悩みを相談するところ

くまもとけんじょせいそうだんせんたー おっと わか だんせい  
熊本県女性相談センター（夫と別れたい、男性からしつこくつきまとい  
れる） 096-381-4454

くまもとけんじょせいそうだんせんたー おっと こいびと たた いや  
熊本県女性相談センター（夫や恋人から叩かれる、嫌なことをされる）  
096-381-7110

にんしん でんわ そうだん にんしん しゅっさん ししゅんき なや  
妊娠とところの電話相談（妊娠・出産や思春期についての悩み）

096-381-4340

こ はったつ こ いほう こ がっこう い  
子どもの発達、しつけ、子どもが違法なことをする、子どもが学校に行  
かない など、子どもに関する悩み

くまもとけんちゅうおうじどうそうだんじょ  
熊本県中央児童相談所 096-381-4451

# こ ぎょういく 子どもの教育

## ほいくじょ ほいくえん 保育所・保育園

おや はたら さい しょうがっこう い まえ こ 子どもを あず  
親が働いているときに、0歳から小学校に行く前の子どもを預かりま  
す。

しく ちょうそん ほいくえん まどぐち もうしこ そうだん  
市区町村の保育園についてかかりの窓口に 申込み、相談をします。

## にんてい えん 認定こども園

おや はたら さい しょうがっこう い まえ こ 子どもを あず  
親が働いていなくても、0歳から小学校に行く前の子どもを預かりま  
す。

## ようちえん 幼稚園

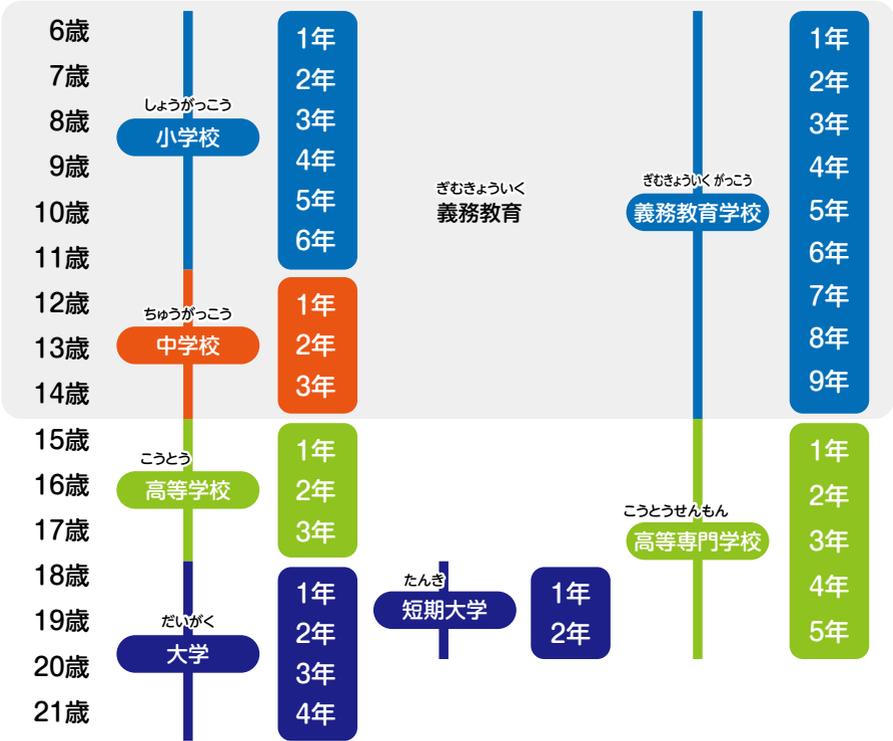
さい しょうがっこう い まえ こ 子どもが まなぶための がっこう  
3歳から小学校に行く前までの子どもが 学ぶための 学校です。

教きょう

育いく

## 日本の教育制度

日本では、親が6～15歳の子どもに教育を受けさせる やくめが あります。義務教育といます。小学校、中学校までは義務教育です。



※障がいのある子どもを支援する「特別支援学校」があります。

小学校・中学校への入学は、住んでいる市町村の教育委員会に相談します。

国立学校（国がつくった学校）・私立学校（法人がつくった学校）への入学は、学校に聞きます。

こうとうがっこう こうこう にゅうがく しけん ごうかく ひつよう  
高等学校（高校）への入学は、試験に合格することが必要です。

にほんご はな こ にほんご おし  
日本語があまり話せない子どものために日本語を教えるところもあります。

しちょうそん きょういくいんかい そうだん  
市町村の教育委員会にまずは相談してください。

がいこく ルーツ 子ども おや にほんご べんきょう がっこう しんろ  
○外国ルーツの子どもと親が、日本語の勉強、学校のこと、進路のことについて相談できます。

「こどものにほんご相談窓口」 090-9593-9627

めーる  
メール：kodomosoudan@shiennet-kumamoto.org

### いんたーなしょなるすくーる インターナショナルスクール

がいこくせき こ きょういく  
外国籍の子どもに教育するところです。

がっこう なか つか ことば がっこう べんきょう ないよう かりきゅうらむ がっこう  
学校のなかで使う言葉と 学校で勉強する内容（カリキュラム）、学校にかか  
るお金は 学校によって ちがいます。

くわ がっこう き  
詳しくは、学校にちよくせつ聞いてください。

### やかんがっこう 夜間学校

よる じかん じゅぎょう がっこう  
夜の時間に 授業がある 学校です。

にほん ちゅうがっこう そつぎょう ひと だれ かよ  
日本の中学校を卒業していない人は 誰でも通うことができます。

そつぎょう こうこう にゅうししけん じゅけん  
卒業したら、高校の入試試験を受験できます。

### Qくわしくは

くまもとけんきょういくちょう ぎ むきょういく か  
熊本県教育庁 義務教育課 096-333-2689

教ま

育く

# さいがい そな 災害に備えましょう

がいこくじんじゅうみん ぼうさいばんふれっと  
外国人住民のための防災パンフレット

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



## じしん 地震



じしん  
地震は、いきなりおきます。ふだんから、  
したにかいてあるような  
じゅんぴをしましょう。

いえ なか おお たな お  
・家の中の大きな棚は、落ちないように、  
こてい  
固定します。

す いえ じしん  
・住んでいる家が地震にどれ  
だけたえることができるか、  
たいしんしんだん こわ  
「耐震診断」をして、壊れ  
にくいように しましょう



災  
害

していきんきゅうひなんじよ  
・指定緊急避難所 といわれる、ちか しょうがっこう こうみんかん  
の場所  
あんぜん ばしょ しんせき ちじん いえ ほてる  
安全な場所（親戚・知人の家やホテル）や 逃げる道  
を 知っておきます。



ぼうさいくんれん <sup>じしん</sup>地震 <sup>こうどう</sup>行動 <sup>さんか</sup>参加  
・防災訓練（地震がおこったときの行動をまなぶ）に参加しましょう。

<sup>じしん</sup>地震で ゆれたら！

たてももの<sup>なか</sup>の中に いるとき

- <sup>つくえ</sup>机や<sup>てーぶる</sup>テーブルなどの<sup>した</sup>下に かくれましょう。  
かくれるものが ないときは、<sup>かばん</sup>カバンで<sup>あたま</sup>頭をかばいます。
- ゆれるのが<sup>お</sup>終わるまで、そとへ でないでください。
- ゆれなくなったら、<sup>ひ</sup>火がついてないか <sup>かくにん</sup>確認して、<sup>ひ</sup>火を<sup>け</sup>消します。



- われた<sup>がらす</sup>ガラスなどをふんで <sup>けが</sup>けがをしないように、<sup>すりっぱ</sup>スリッパや<sup>くつ</sup>靴をはきましょう。

<sup>そと</sup>外にいるとき

- <sup>かばん</sup>カバンなどで<sup>あたま</sup>頭を守って、<sup>こうえん</sup>公園や<sup>あち</sup>空き地など <sup>ひろい</sup>ひろい場所へ にげましょう。

<sup>でんしゃ</sup>電車 <sup>ばす</sup>バス <sup>の</sup>の 乗っているとき

- <sup>すわ</sup>座っているときは、<sup>あたま</sup>頭を守って、<sup>からだ</sup>体を<sup>ひく</sup>低くする。
- <sup>た</sup>立っているときは、<sup>ころ</sup>転ばないように、<sup>て</sup>手すりにしっかりつかまります。

災

害

じぶん いのち まも  
自分の命を守ることが いちばん だいじ  
大事です！

- まわりをみながら、【1、からだをひくく、2、あたま まも、3、うごかない】の3つをまもりまます。

## たいふう 台風



くまもとけん たいふう ごうう あめ ひがい  
熊本県では、台風や豪雨（ひどい雨）の被害がたくさ  
んあります。たいふう よそく じょうほう  
台風は予測できるので、情報をあつめて  
はや じゅんび  
早く準備しましょう。

- ・ベランダに置いているものは家の中に入れます。
- ・外のようなすを見に、家から外にでないでください。

## たいふう じょうほう 台風の情報は どうやって 知ったらいい？

- 気象台（天気や災害のよそくをする国のきかん）が だす じょうほう  
くまもとちほうきしやうだい  
熊本地方気象台 <https://www.jma-net.go.jp/kumamoto/>
- 住んでいる市町村が だす ひなんじょうほう ひなんじょ つか  
住んでいる市町村のWEBページをみる、LINEの登録をしていると  
お知らせがきます。

じぶん す ち いきは どんな きけん に みち かくにん  
自分の住んでいる地いきは どんな危険があるか、逃げ道を確認する。

- 市町村が作成したハザードマップ（災害があつたときにどんな危険があ  
るか、かきこんである地図）で、避難経路（逃げる道）を確認します。

あめ  
雨がひどいときは、まよ、はや、に  
迷わず、早く逃げます！

- 大雨、豪雨（ひどい雨）が予測されているときは、夜遅くなる前に、早めに避難行動をします。
- 「マイタイムライン（家族・自分のための災害があったときどんな行動をするかの計画表）」をつくっておきましょう。逃げる時にすることをわかりやすく みることができます。

さいがい  
災害が おこったら

いえ に まえ  
家から逃げる前に しましょう。

- ・ ストーフ、料理の火をけす



- ・ 電気ブレーカーを 落とす



- ・ ガスの元栓を閉める



いえ じぶん かぞく  
・ 家からでるときは、自分や家族がどこに  
ひなん したか 書いて いえ なか  
避難したか書いて 家の中にはっておくと  
よいです。家のドア、窓の鍵はしっかりし  
めます。



- ・ 電話がつかないこともあるので、災害伝言ダイヤル（171）、SNS を使いましょう



さいがい でんごん だ い や る  
災害伝言ダイヤルについて



ひなんじょ  
避難所について



ひなんじょ  
避難所のかんばん

おおあめ たいふう じしん こうずい さいがい いえ す  
大雨、台風、地震、洪水などの災害がおこったときに、家がこわれて住む  
ことができなくなった人が、しばらくのあいだ いるところです。

す しちょうそん ひなんじょ していひなんじょ しょくりょうひん みず  
住んでいる市町村がきめた避難所（指定避難所）には、食料品や水があり  
ます。

じぶん ひつよう ようい  
自分で必要なものは、用意していきます。

いろいろなお知らせもあります。人を探したいときは、避難所の係の人に  
き 聞きましょう。

す しちょうそん ひなんじょ かいほう  
住んでいる市町村から「〇〇を避難所として開放しています（〇〇を使  
うことができます）」というおしらせが、SNS や WEB ページ、テレビ、  
らじお でながれます。

じぶん いえ おも いえ ちか ひなんじょ い  
自分の家があぶないかも、と思ったら、家から近い避難所に 行きます。

し あ いえ かいしゃ ひなん  
知り合いの家、会社のたてものなどへの 避難も できます。

## 緊急のときは

### 事故 SOS

かじ きゅう びょうき こうつう じ こ くるま じ こ ひと  
火事、けが、急な病気、交通事故（車の事故で けがを した人が  
いるとき）があったら 電話で 119をダイヤルする。

- ① 火事か、救急か、どちらなのかを伝える。
- ② どんなひとが どんな状況なのか 伝える（へんじがない、  
けがをしている など）
- ③ 今いる場所と 自分の連絡先を伝える（近くの目印になる  
たてものやお店があれば言う）

### 警察

けいさつ き でんわ だいやる  
警察にすぐに来てほしいときは 電話で 110をダイヤルします。

じけん だれ  
事件（誰かが したこと）

ごうとう かね ぬす  
強盗（どろぼうが、ひとのお金を盗むこと）、ひったくり（とつぜん、  
ひと  
人のものをとっていくこと）があった時

じ こ おも  
事故（思いがけず、おこったこと）

こうつう じ こ  
交通事故があったとき

どしゃくず どうろ  
土砂崩れで道路がふさがっている時

- ① 事件か、事故か、どういう状況か伝える。
- ② いつあったか
- ③ 今いる場所と 自分の連絡先を伝える（近くの目印になる  
たてものやお店があれば言う）

そうだん  
相談する

くまもとけんがいこくじんさぽーとせんたー  
熊本県外国人サポートセンター

---

☎ 080-4275-4489

📘 @KumamotoSupportCenterforForeignResidents



---

編集・発行 熊本県国際協会