

2023年版



日本語

English

中文(简体字)

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

(熊本县外籍居民咨询服务中心)

# 欢迎来到熊本县



熊本县旅游观光网站

<https://kumamoto.guide/>



# 目 录

熊本县简介		↳高额疗养费制度	15
到达日本后		妊娠・分娩	
↳在留卡	2	↳妊娠后	16
↳居民登录	2	↳孕期检查	16
↳申请个人编号卡	3	↳分娩后手续	16
↳加入国民医疗保险	4	↳定期健康检查・接种疫苗	17
↳加入年金	4	↳补助金	17
↳关于税金	5	↳单亲家庭支援	18
		↳咨询窗口	18
日常生活		孩子教育	
↳地区活动	6	↳保育所・保育园	19
↳居住相关注意事项	6	↳认定儿童园	19
↳垃圾处理方法	6	↳幼稚园	19
		↳学校教育	20
交通		↳国际学校	21
↳自行车	8	↳夜间中学	21
↳汽车	9		
↳公共交通	10	自然灾害应急	
		↳地震	22
工作		↳台风	23
↳就劳资格	11	↳灾害时	24
↳找工作	11	紧急状况	
↳工作合同	11	↳事故 SOS	25
↳基本规则	12	↳警察（事件）	25
↳外国人劳动者专用咨询平台	13		
↳公共保险制度	13	伤病	
		↳医疗保险	14
		↳全科医生	14
		↳服药手册	15
		咨询处	
		↳外籍居民咨询服务中心	26

# 到达日本后

一起打勾确认吧

随时携带在留卡。

可在日本居住上的“中长期居留者可以领取在留卡。

【正面】



【背面】



在留期间及在留资格的变更，补办在留卡，暂时回国等情况下请到出入国管理局办理相关手续。

福冈出入国在留管理局 熊本办事处 电话：096-362-1721

请在市区町村役所办理居民登录。

持有在留卡的人（中长期居留者），必须从定下住址之日算起 14 天以内向所居住的市区町村申报入住信息，制作住民票。办理此手续后才能享受公共服务。

【搬家】

① 请在搬家前，前往现居住地的市町村窗口办理「转出」手续。

- ② 您将收到「转出证明」。
- ③ 请在搬家后，于 14 天内携带在留卡，转出证明，个人编号卡，前往新居住地的市町村窗口办理「转入」手续。

※ 免费办理手续。

※ 未领在留卡者请携带护照前往办理手续。

在留卡将于日后送至您的登记住址。

※ 驾照的住址变更请前往各地驾照中心办理。

※ 若离开日本超过 1 年，或回国时请办理「转出」手续。



### 申请个人编号卡

个人编号卡内存 12 位数字的个人编号等情报，除可作为健康保险证件使用之外，向国外汇款，就职时办理工资相关手续，接受行政服务时都需要。

除在办理相关手续外，请勿将卡号告知他人。

【正面】



【背面】



收到市区町村寄来的资料后，可在线申请，亦可填好各项信息后以邮寄方式申请。



个人编号卡相关资讯

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



 **加入国民医疗保险**

为了保障人人都能平等的接受医疗服务，居住在日本的所有人（不问国籍）都要加入公共医疗保险。费用根据前一年的收入计算。加入公共医疗保险者在婴儿出生时可领到一次性补助金。

 详情请看→<生病・受伤> P.14

 **加入年金**

原则上居住在日本的 20 岁到 60 岁的所有人均须加入年金。

加入年金者因伤病导致残疾而无法工作时，满足一定条件的人可领取伤残基础养老金。

种类	对象 (20 岁以上 60 岁以下)	支付金额
国民年金	个体经营者， 无业者，留学生	由户口人数・收入所定。 将收到纳付单。
厚生年金	公司员工	由收入所定。 由公司支付一部分。

※ 学生和低收入者可申请免除或延缓支付。详情请咨询市町村「国民年金」窗口。

※ 外国国籍者在支付 6 个月以上年金回国后，可办理「脱退一时金」手续，根据相关条件可申请退回部分保险费用。

 日本年金机构官方主页

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



## 请做好自主纳税

## 税的分类

住民税	住民税是包括在日本居住的外国人在内的拥有一定收入的人员，需要向所居住的市区町村缴纳的税金。纳税额根据前一年1月1日到12月31日的工资计算。
所得税	由当年收入（工资）所定。
消费税	在每次购买商品或服务时产生。标明于消费小票上。
其他	根据您使用汽车或摩托的种类，每年需支付机动车税。

※ 根据母国与日本的租税协议，若进行相关申请，可办理免除住民税·所得税。

## 什么是“确定申告”？

确定申告是由个人向税务局申告去年一年的所得，对已缴纳的所得税多退少补的一种纳税制度。

①携带资料前往税务局②邮寄资料办理③网上办理 任意方式均可。  
领取工资者，可在所属公司进行年末调整。

## 各种纳税证明的办理地点

纳税证明书：可在地方振兴局，县服务厅办理。

课税证明书：在当地市町村役所办理。

## 详细资讯

🔍 国税厅

<https://www.nta.go.jp/>（日语）

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



（日语）



（英语）

# 日常生活

## 自治会和町内会

住宅区设有「自治会和町内会」，负责定期举行清扫活动及娱乐，福祉活动。居民需支付町内会费。积极参与这些活动，才能使更好地融入其中，感受互帮互助的快乐。有不懂之事可咨询「会长」。

## 在租赁房屋时，请遵守契约承诺

在租赁房屋时，可能需要支付押金·礼金及其他费用，担保人或退房时房屋清扫费。

公寓（集合住宅）房，禁止深夜与朋友大声喧哗。

走廊，楼梯不可放置私物。

您租赁的房屋不可转借于他人。

电、燃气、水、网络需自行签约。退房时则需自行解约。

自行车，摩托车，汽车需上锁停放在规定场所。

## 需在规定时间内·规定场所扔垃圾。

记载有何时如处理各种垃圾的垃圾分类日历可在役所免费领取。

为实现资源再循环使用，需进行垃圾分类。请遵守由当地市町村规定的垃圾分类规定。

例) 可燃垃圾



纸质类



资源垃圾



塑料制品



塑料瓶



特定项目

喷雾罐，打火机，干电池等



※ 有些地区需要购买指定垃圾袋。

※ 食用油一定要用报纸等吸收或使用吸油剂令其凝固后做为可燃垃圾处理。

※ 垃圾袋装不下的垃圾为「粗大垃圾」。扔粗大垃圾时，必须电话预约申请回收时间。在预约后方可贴在便利点购买的粗大垃圾处理券后，在指定时间前扔在指定的场所。也可将其搬至垃圾处理站（根据垃圾种类可能发生费用）

※ 处理洗衣机，冰箱，电视等物件时，请利用回收服务。（收费）

# 交 通

## 自行车骑行规则

① 靠车道左侧行驶



② 红灯时要暂时停下。



③ 夜间行驶时要打开车灯。



④ 酒后不骑车



⑤ 佩戴头盔



- 不可乘坐 2 人
- 禁止骑车撑伞，禁止骑车玩手机。
- 需将车辆停放至指定停车场。  
熊本市街区的自行车停车场收费。
- 不随意丢弃自行车。
- 必须购买自行车保险（熊本县规定）。以转嫁意外发生时带来的经济风险等。
- 办理「防盗登记（登记费 660 日元）」。  
为证明自行车为本人所属物品，可在自行车销售店进行登记。

※ 县内也有提供自行车租赁服务的地区。

## 汽车驾照

在日本开车，需下记任一驾驶证明。

- ① 日本驾照
- ② 国际驾照
- ③ 特定国家・地区驾照

持有国外驾照者，需在驾照中心将驾照变更为可在日本使用的驾照。  
需提前预约。

咨询处；熊本县警察本部 驾照试验科 096-233-0116

## 考取驾照者

可选中文，英语，越语的考题答卷。（2022 年 7 月现在）

## 公共交通

乘坐电车、公交时，使用 IC 交通卡或换乘软件会更加便捷。

利用公共交通机关是的规则

- 乘坐前在指定地点按顺序排队。
- 将手机设为静音模式，车内不讲电话。
- 不大声喧哗。
- 不在车内饮食。
- 不在车站·公交站，车内丢弃垃圾。

# 工 作

## 在日本工作，需从事在留资格规定内工作。

从事在留资格范围以外的就业是违法的。

持有不可工作的在留资格规定者，在获取出入国在留管厅的「资格外活动许可」之后外出工作。但工作时间有限制。

## 找工作时可将个人信息登录至「Hello Work」。

「Hello Work（职业安定所）」是免费办理求职，雇佣保险手续的国家机构。

转职时，现有的在留资格是否可从事新工作，需向出入国在留管理局确认。

申请「就劳资格证明书」会更加便捷。

在转职后 14 天内向入国管理局提交「签约机构相关材料（缔结新契约）」。

## 工作必须要签定书面劳动合同

工作定下来时需和公司签订劳动合同（「雇佣劳动契约书」或「劳动条件通知书」）。

充分理解合同上的相关条款（工作内容，工作日数，休息日及休假，工薪等记载）后方可签字。

法律规定每小时的工薪不可低于的各都道府县「最低工薪」。

 了解更多

搜索「熊本县 最低工薪」

### 在日本工作时的基本准则

- 原则上工作时间由雇主决定。法律规定每日工作时间不超过八小时，平均每周工作时间不超过四十小时。
  - 员工的休息时间  
工作超过六个小时的员工可休息 45 分钟以上。如果超过 8 小时，则可休息 60 分钟以上。
  - 休息休假  
每 4 周可享受 4 天以上的休假
  - 对指定时间外的工作需支付加班费（因业种及在留资格而异）。
  - 公司解雇职员时需提前 30 天通知。若无提前通知，公司需支付职员解雇通知补贴。
  - 员工连续工作 6 个月以上且出勤率超过 80% 则可享受 10 天带薪年假。一年后可领取 11 天以上的带薪年假。  
带薪年假可以跨 1 个年度安排，但超过 2 年便会失效。
- ※ 保存好工资明细单。
- ※ 做好考勤管理记录（上下班的时间）。
- ※ 护照、在留卡要自己保管，不可交给公司长期保管。

## 外国人劳动者专用咨询平台

日本有保护劳动者的法律。

若在职公司受到不公正待遇（被辞职，降薪，霸凌・职权骚扰等）或遇到困难时，可免费电话咨询。

（会产生话费）

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



## 无法工作后的公共保险制度

种类	内容（申请保险金需符合一定条件）
基本补贴 （失业补助）	退職后至找到新工作为止的一定期间内可领取。
育儿补贴	因育儿，工作长期休假时可领取。
护理补贴	因护理家人，工作长期休假时可领取。
伤病补贴	因伤病无法出勤时可领取。

H

奇

# 伤 病

在日本，加入公共医疗保险的所有人均可接受医疗服务。  
患病时，请先到住所附近医院就诊。

## 就诊时需要的公共医疗保险有 2 种

	国民健康保险	社会保险
内容	自己承担 3 成医疗费	
对象	个体经营者 无业者	于公司就职者
保险费	由总收入所定	
分娩临时补助	有	
分娩补贴 伤病补贴	无	有
咨询处	该当役所的国民健康 保险课	全国健康保险协会

※ 出身国和日本签订有社会保险协定者，根据情况可不加入。

※ 钟点工一般需加入国民健康保险，而非社会保险。

## 关于家庭医生

家庭医生是指就近的医院或专科诊所。

患有慢性疾病者需尽快定下自己的家庭医生。

虽然大学医院等大医院设有很多科室，但没有介绍信则无法就诊。而且医药费偏高。

所以大多情况下生病时首选家庭医生,拿到介绍信后前往大医院就诊。

### 到医疗机构就诊

- 就诊时需出示本人的健康保险证或个人编号卡。
- 初诊是否需要提前预约因医院而异。
- 做精密检查时需在同意书上签字。
- 日语交流有困难时需自带临时口译员。
- 周日、节假日及深夜的急诊费用偏高。

### 用药手册 (お薬手帳)

是就医时需携带的记录个人用药信息的手册,可以确认本人的用药史。可在药局免费领取。

### 「高額療養費」制度

一个月的医疗费个人负担额超过限度额时,进行申请的话其超过部分的费用被返还。上限额度因年龄及年收入而异。申请信息在健康保险证有记载。

# 育 儿

## 发现有可能妊娠后，请先去「妇产科」医院。

进行检查，确认是否妊娠。

若有妊娠・分娩相关的顾虑或不安，也可进行咨询。

## 向当地市町村提交妊娠通知。

可领取母子健康手册（免费）。记录妊娠～分娩～孩子健康状况・接种疫苗等相关信息。需在孕期检查或分娩时出示。

也可领取有政府补助的孕期检查就诊票。

※ 搬家至其他市町村后，可在当地交换新的孕期检查就诊票。

※ 有的也附带孕妇口腔健康检查就诊票。

## 在职期间（加入公司的健康保险与厚生年金）妊娠・分娩

确认妊娠后尽早告知公司。

在日本，法律禁止因妊娠・分娩为理由解雇职员。

对孕期检查的节假日应事先与工司协商（带薪或无薪因公司而异）。

妊娠期间可提出不加班、不在深夜工作，或换成轻体力劳动的要求。

从分娩预定日的 6 周前到分娩后的第 8 周之间可申请休假（因人而异）。

宝宝到 1 岁 6 个月为止可申请育儿假。

## 宝宝出生后

由妇产科医院开「出生证明」。14 天内向当地市町村提交出生通知。

出生通知上需记载孩子姓名，请在此之前定好名字。

在提交出生通知时可一起申请「出生届受理证明书」「记有孩子个人编号的住民票」。(收费)

也请一并加入孩子的健康保险。



无论父母国籍，若孩子在日本出生，均需办理上记手续。

若父母均为外国国籍，需前往在日大使馆与出入国在留管理局办理相关手续。

### 定期健康检查

宝宝在1个月，3~4个月，6~7个月，9~10个月，1岁6个月，3岁时，均可接受免费的健康检查。

测量身高·体重，医生问诊，咨询均可。

因市町村而异，有的地区可提供保健师上门访问服务。



### 接种疫苗

为提高孩子免疫力，可在出生2个月后开始接种疫苗。请在母子健康手册上记录好接种日期。接种疫苗的费用需自己承担一部分，但定期接种疫苗是免费的。(公费)。

若在育儿方面有顾虑，请咨询当地市町村的母子健康窗口。

## 育儿补助金

分娩育儿一次性补助金 以妊娠 4 个月以上且分娩者为对象，1 名宝宝约补助 50 万日元左右

儿童补贴 以养育未满 15 岁儿童为对象

均需申请。

## 单亲家庭支援

养育儿童补贴 以养育未满 18 岁孩子的监护人为对象

母子父子寡妇福祉资金贷付 为援助实现经济独立的贷款制度

单亲家庭等医疗费支援 医疗费の支援制度

### 🔍 更多详情

市区町村的「教育・保健」窗口

全国健康保险协会 协会 kenpo

### 🔍 家庭烦恼咨询电话

熊本县女性咨询中心（女性咨询） 096-381-4454

熊本县女性咨询中心（DV 咨询） 096-381-7110

妊娠与心理咨询（妊娠・分娩及思春期期间与性相关的女性烦恼）

096-381-4340

孩子的发育障碍，教育素养，养育看护咨询（包括虐待），不良行为，逃学等，与孩子相关的烦恼

熊本县中央儿童咨询所 096-381-4451

# 孩子教育

0岁~小学入学前

## 保育所·保育园

监护人工作时，可将0岁至小学入学前儿童送至保育所或保育园。  
入园申请，请向当地市区町村的保育园窗口咨询。

## 认定儿童园

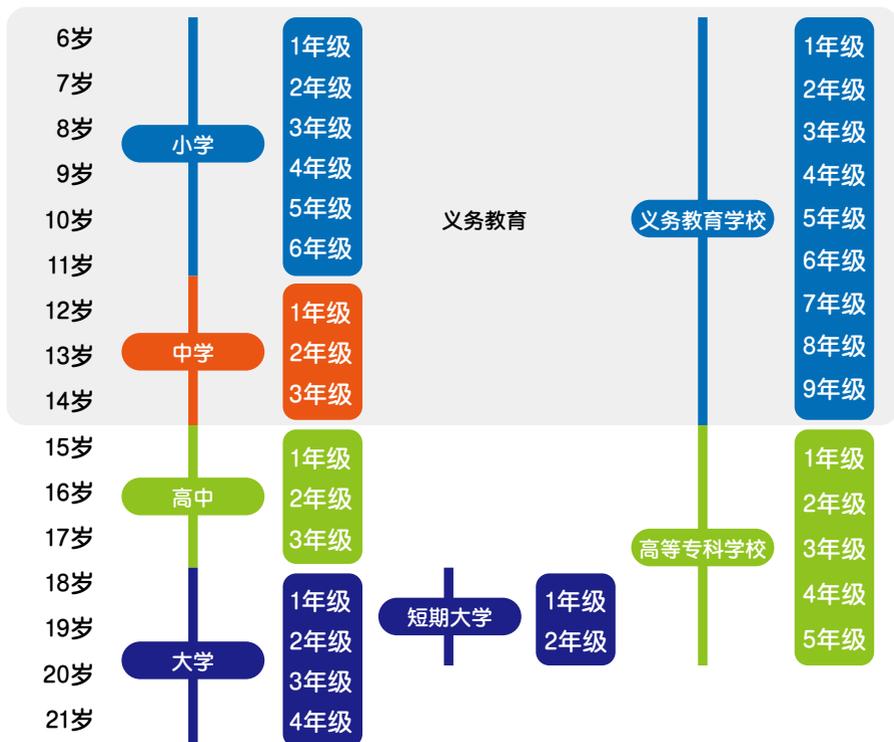
接受0~6岁的儿童、无关监护人是否有工作。

## 幼稚园

3岁~小学入学前的儿童学习的学校。

## 学校教育

在日本，父母有义务让6～15岁儿童接受教育。



※ 有支援残障儿童独立生活的「特别支援学校」。

若希望升入公立幼稚园或保育园等，请向各地区市町村窗口咨询。

小·中学入学请咨询各地市町村教育委员会。

高中入学需考试及格。有关事宜可直接咨询各校。

也有为不擅长日语的学生设置的辅导处。

请提前向市町村的教育委员会咨询。

## 国际学校

是以外国国籍学生为对象的教育机构。校内共用语或教育课程因学校而异。详情请咨询各校。

## 夜间中学

夜间授课的学校。

未在日本初中毕业的外国人也可上夜间中学。

毕业后，可参加高中入学考试。

详情请向熊本县义务教育科咨询（096-333-2689）

# 自然灾害应急

## 外国居民专用防灾手册

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



## 地震



地震是突发性灾害，日常生活中的应急准备非常重要。

- 提前固定好家具。
- 进行房屋抗震检测，提升抗震加固。
- 提前确认附近小学·公民馆所在地（指定紧急避难所），亲戚·朋友家地址，酒店等安全场所及避难路径。
- 参加防灾训练。



## 发生地震后

### 在屋内时

- 感觉到晃动后，躲在桌子或餐桌下面。
- 晃动结束前，不要着急慌忙奔向外面。
- 晃动结束后，先灭火。
- 为防止踩到玻璃碎片等受伤，一定要穿鞋移动。



### 在户外时

- 用包或手上的行李保护头部，前往公园或空地等不会有危险物坠落的安全场地避难。

### 乘坐电车或巴士时

- 坐在座位上时，切记降低身姿保护头部。
- 站立时，为防止摔倒，请抓紧扶手或吊环。

地震时，人们往往会惊慌失措，大脑一片空白，很难做出正确判断。提前做好应急预策非常重要。

### 请优先保证自己的人身安全。

- 观察周围状况，贯彻 3 个确保安全的姿势（降低身躯，护头，不乱动），以保护自己和家人的生命安全为最优先事项来采取行动。

## 台风

熊本县会发生台风或暴雨灾害。此类灾害可提前预测，可尽早收集信息避难。

### 确认防灾信息

- 确认天气预报发布的砂土液化警报信息或泛滥危险信息  
<https://www.jma-net.go.jp/kumamoto/>
- 确认市町村发布的避难信息

## 确认居住地区的危险场所及避难路径

- 提前了解当地市町村的水灾防灾地图，确定应急疏散路线。

## 预计雨势会恶化时，请提前进行避难！

- 预计有强降雨时，切记要在降雨前的安全时间带提前避难！
- 根据警报等级，作好个人行动计划来明确避难开始时间及避难步骤。

## 灾害时的行动

### 避难时注意事项

- 关闭炉子，燃气周边火源。
- 关闭电闸。
- 关闭燃气阀门。



- 避难时，留下自己或家人安全状况的贴纸后锁门离开。
- 设想电话不通的情况，联络时利用灾害留言专线和 SNS。



## 避难所

避难所是用于民众躲避各种重大灾害时的安全避护场所。

救援物资会被送到市町村指定的避难所。

避难所开放的信息将公布于当地政府官网、SNS，广播，电视。

感到危险时尽快前往就近的避难所。

除避难所之外，只要是安全的场所，比如亲戚朋友家、公司等均可避难。

有失联者时，请咨询市町村指定避难所。

## 紧急状况

### 事故

火灾，受伤，急病，交通事故（有伤者时）  
拨打 119。

- ① 告知对方是火灾还是急救。
- ② 告知具体情况（无意识，受伤等）
- ③ 告知住址和联系方式（附近标志性建筑等）

### 警察

发生下类情况时，电话拨打“110”紧急报警。

遭遇抢劫，入室盗窃，扒手

目击交通事故

塌方堵塞道路

- ① 告知对方发生了事件还是事故。
- ② 何时发生。
- ③ 告知住址和联系方式（附近标志性建筑等）

咨询处

熊本县外籍居民咨询服务中心

---

 080-4275-4489

 @KumamotoSupportCenterforForeignResidents



編集・発行 熊本県国際協会