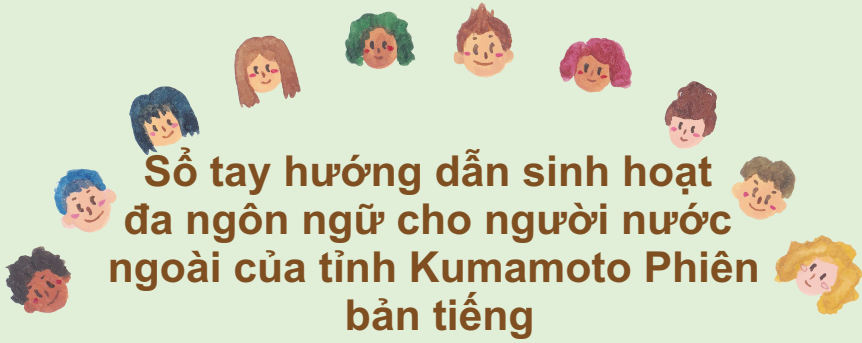


Việt 2023



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

(Trung tâm hỗ trợ người nước ngoài tỉnh Kumamoto)

# Chào mừng đến với tỉnh Kumamoto



Trang web du lịch của tỉnh Kumamoto

<https://kumamoto.guide/>



# Mục lục

Giới thiệu về tỉnh Kumamoto	↳ Sổ tay ghi chép về thuốc .....	14
Những việc phải làm khi đến Nhật	↳ Chế độ phúc lợi trị liệu y tế chi phí cao .....	14
↳ Thẻ cư trú .....		2
↳ Đăng ký cư trú .....		2
↳ Làm thẻ my number (mã số cá nhân) .....		3
↳ Tham gia bảo hiểm y tế quốc dân ...		4
↳ Tham gia lương hưu .....		4
↳ Tiền thuế .....		5
Đời sống sinh hoạt	Mang thai – sinh con	
↳ Tập hợp cộng đồng .....	↳ Khi mang thai .....	15
↳ Những việc cần chú ý liên quan đến nhà ở .....	↳ Khám thai .....	15
↳ Cách bỏ rác .....	↳ Thủ tục sau sinh .....	15
	↳ Khám/tiêm phòng sức khỏe định kỳ .....	16
	↳ Tiền trợ cấp .....	16
	↳ Hỗ trợ cho cha, mẹ đơn thân .....	17
	↳ Công tư vấn .....	17
Giao thông	Giáo dục	
↳ Xe đạp .....	↳ Nhà trẻ .....	19
↳ Xe hơi .....	↳ Trung tâm giáo dục mầm non ...	19
↳ Phương tiện giao thông công cộng .....	↳ Trường mẫu giáo .....	19
	↳ Giáo dục học đường .....	20
	↳ Trường quốc tế .....	21
	↳ Trường học ban đêm .....	21
Công việc	Phòng chống thiên tai	
↳ Tư cách lao động .....	↳ Động đất .....	22
↳ Tìm việc .....	↳ Bão .....	23
↳ Hợp đồng làm việc .....	↳ thảm họa .....	24
↳ Quy tắc cơ bản .....		
↳ Đường dây nóng tư vấn cho người lao động nước ngoài ...	khí khẩn cấp	
↳ Chế độ bảo hiểm công cộng .....	↳ SOS Tai nạn .....	25
	↳ Cảnh sát .....	25
Bệnh tật · thương tích	Tư vấn	
↳ Bảo hiểm y tế .....	↳ Trung tâm hỗ trợ người nước ngoài Tỉnh Kumamoto .....	26
↳ Bác sĩ điều trị .....		

# Khi đến nhật

**Hãy kiểm tra và xác nhận**

**Thẻ cư trú luôn mang bên mình**

Được cấp khi ở Nhật từ 3 tháng trở lên

【Mặt trước】



【Mặt sau】



Nếu bạn có vấn đề gì liên quan đến việc lưu trú như gia hạn thời gian lưu trú, thay đổi tư cách lưu trú, muốn cấp lại tư cách lưu trú đã mất, về nước tạm thời v.v., vui lòng làm thủ tục tại Cục quản lý xuất nhập cảnh

 Cục quản lý xuất nhập cảnh Fukuoka Văn phòng chi nhánh Kumamoto Điện thoại: 096-362-1721

**Đăng ký cư trú tại cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi người đó sinh sống**

Nếu bạn dự định sống ở Nhật 3 tháng trở lên, bạn cần phải đăng ký cư trú. Trong vòng 14 ngày kể từ ngày kể từ ngày chuyển đến, phải khai báo địa chỉ cư trú tại cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn sinh sống

Cần thiết khi tiếp nhận dịch vụ hành chính

【Chuyển nhà】

Trước khi chuyển nhà, hãy đến cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố hiện tại nơi bạn cư trú và xin “giấy thông báo chuyển đi”

① Bạn sẽ được cấp “Giấy chứng nhận chuyển đi”

② Sau khi chuyển đến nơi ở mới phải khai báo địa chỉ cư trú (thông báo chuyển đến) tại cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố trong vòng 14 ngày. Cần theo “giấy thông báo chuyển đi” và thẻ định danh cá nhân (my numbe).

- ※ Không mất phí khi làm các thủ tục
- ※ Trường hợp hộ chiếu của bạn có ghi rằng thẻ cư trú sẽ được cấp vào ngày hôm sau thì Sau khi nhập cảnh vào Nhật Bản, đăng ký địa chỉ cư trú tại cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn sinh sống. Sau đó, Thẻ cư trú sẽ được gửi đến nhà bạn qua đường bưu điện.
- ※ Thủ tục thay đổi địa chỉ trên bằng lái xe của bạn sẽ được thực hiện tại trung tâm sát hạch giấy phép lái xe
- ※ Khi bạn ra nước ngoài hoặc về nước trên một năm, bạn phải làm thủ tục "Thông báo chuyển đi" tại cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn sinh sống.

**Làm thẻ My Number (số định danh cá nhân)**

Đó là một thẻ số gồm 12 chữ số được cấp cho tất cả những người có giấy đăng ký cư trú


Các trường hợp cần Số định danh cá nhân cần thiết khi làm các thủ tục như dưới đây.

- Khi làm việc tại công ty (nhận tiền lương)
- Khi nhận nhận lương hưu, trợ cấp chăm sóc trẻ em, dịch vụ y tế lương hưu
- Khi gửi tiền ra nước ngoài, hoặc khi nhận tiền từ nước ngoài
- Khi mở tài khoản ngân hàng, làm các thủ tục hành chính
- Không được cho người khác biết số thẻ định danh của bạn trừ khi bạn cần nó để làm thủ tục




Bạn sẽ nhận được một mẫu đơn từ chính quyền thành phố nơi bạn sinh sống

Điền các thông tin cần thiết vào mẫu đơn có thể đăng ký làm thẻ qua mail, điện thoại thông minh, gửi qua đường bưu điện.


 Về thông tin thẻ my number  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



 **Tham gia bảo hiểm y tế**

Tất cả những người sống tại Nhật Bản đều phải tham gia bảo hiểm y tế công. đảm bảo bình đẳng cơ hội nhận được dịch vụ y tế tiên tiến, chất lượng cao.

Phí bảo hiểm phải trả sẽ khác nhau tùy thuộc vào thu nhập của năm trước  
 Tùy theo điều kiện sẽ được nhận “trợ cấp một lần khi sinh con” trợ cấp sinh con

 Chi tiết → <Bệnh tật • thương tật> P. 13

 **Tham gia hưu trí**

Cần thiết cho khi bệnh tật hoặc thương tích dẫn đến còn khuyết tật trên mức nhất định, khi về già không đi làm được

Tất cả những người sống ở Nhật (độ tuổi từ 20 đến 59) có nghĩa vụ phải tham gia

Phân loại	Đối tượng (Người trên 20 tuổi, dưới 60 tuổi)	Phí bảo hiểm
Hưu trí quốc dân	Người kinh doanh tự do Người không đi làm, du học sinh	Quyết định dựa theo thu nhập và số người trong hộ gia đình. Hóa đơn nộp tiền sẽ được gửi đến nhà
Bảo hiểm hưu trí người lao động	Người đang làm việc tại công ty	Tùy thuộc vào thu nhập Công ty trả 1 phần

※ Trường hợp bạn là sinh viên hoặc thu nhập của bạn thấp hơn mức tiêu chuẩn, bạn có thể được miễn hoặc hoãn đóng phí bảo hiểm "Hưu trí quốc dân" xin vui lòng liên hệ đến cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi người đó đang sinh sống

※ Người nước ngoài đã tham gia hưu trí từ 6 tháng trở lên có thể được hoàn trả một phần phí bảo hiểm trong một số điều kiện bằng cách nộp

đơn xin rút tiền một lần sau khi trở về nước



Trang Web hiệp hội lương hưu

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



## Hãy đóng thuế đầy đủ

### Các loại thuế

Thuế cư trú	Thuế cư trú là thuế đánh vào thu nhập của năm trước, đóng thuế vào năm sau. Tiền thuế địa phương (thuế cư trú) để sử dụng cho các dịch vụ sinh hoạt cho người dân (giáo dục, phúc lợi, cấp cứu, xử lý rác thải)
Thuế thu nhập	Thuế thu nhập tính theo tiền lương
Thuế tiêu dùng	Thuế tiêu dùng được tính khi mua đồ, các dịch vụ. Được ghi trên hóa đơn
Ngoài ra, còn có thuế của các loại xe máy, xe oto phải đóng hàng năm	

※ Thuế cư trú, thuế thu nhập, trường hợp nước bạn và Nhật Bản đã ký Hiệp ước về thuế thì các thuế này có thể sẽ được miễn.

### Thủ tục kê khai thuế là gì

Kê khai thu nhập từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 31 tháng 12 tháng, báo cho nhà nước để tính thuế.

Làm thủ tục thủ tục kê khai thuế.

- ① cầm các giấy tờ cần thiết đến sở thuế
- ② gửi các giấy tờ qua bưu điện
- ③ làm qua interne v.v..

Những người làm việc, nhận lương ở công ty thì công ty sẽ làm điều chỉnh thuế cuối năm (tính thuế thu nhập, khấu trừ các khoản)

### Giấy chứng nhận liên quan thuế

Khi làm các dịch vụ (tiền trợ cấp nuôi con vv..) thì cần các thủ tục sau đây  
Giấy chứng nhận thuế (giấy chứng nhận đóng thuế) hãy lấy tại các cơ quan hành chính tỉnh

Giấy chứng nhận thuế (giấy chứng nhận thuế cư trú dựa trên thuế thu nhập của năm trước) lấy tại các cơ quan hành chính địa phương.

Để biết thêm chi tiết



Sở thuế nhà nước

<https://www.nta.go.jp/> (chỉ có tiếng Nhật)



(chỉ có tiếng Nhật)

# Sinh hoạt

## Hợp cộng đồng địa phương

Hầu hết ở Nhật bản có các tổ chức được gọi là jichikai hoặc choonaikai. Những nhóm này kết hợp thành cộng đồng tổ chức các lễ hội địa phương, vệ sinh khu phố. Tiền dùng cho các hoạt động này được lấy từ lệ phí đóng góp từ các hộ dân phố. Để làm quen với hàng xóm thì bạn nên tích cực tham gia các hoạt động do tổ dân phố tổ chức. Nếu muốn biết thêm chi tiết xin vui lòng hỏi tổ trưởng tổ dân phố

## Hãy tuân thủ hợp đồng khi thuê nhà

Khi thuê nhà có thể bạn phải đóng các khoản như tiền đặt cọc (shikikin). Tiền lễ (reikin) đây là tiền số tiền bạn thể hiện lòng biết ơn với chủ nhà) tiền vệ sinh nhà, người bảo lãnh vv...

Nhà trọ (nhà tập thể) không được làm ồn ào vào đêm muộn

Không được để đồ đạc cá nhân ở hành lang, cầu thang

Không cho người khác thuê lại phòng mình

Hủy hợp đồng điện, ga, nước, internet đã ký khi trả nhà

Đổ Xe đạp, xe máy, oto đúng chỗ và khóa cẩn thận

## Vứt rác đúng giờ quy định và nơi quy định

「Lịch vứt rác」 có ghi rõ lịch thu gom các loại rác

Lịch vứt rác lấy miễn phí tại các cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố

Rác tái chế cần phải phân theo từng loại. Phải tuân thủ cách phân loại rác của địa phương.



Ví dụ) rác cháy được.



Rác tái chế giấy loại,



lon chai thủy tinh,



chai nhựa,



nilon



Các loại rác đặc biệt

Bình xịt, bột lửa, pin khô vv..



- ※ Có thể phải sử dụng túi rác mất phí
- ※ Dầu ăn còn thừa sau khi sử dụng thì không được đổ thẳng vào bồn rửa bát mà hãy lấy giấy báo, giấy thấm hoặc dùng bột làm cứng rồi vớt vào túi khác.
- ※ Các loại rác mà không bỏ vừa túi (rác cỡ lớn) thì tự mang đến điểm xử lý rác (mất phí tùy loại rác) hoặc liên lạc vào số điện thoại được đăng trên trang chủ của thành phố. Mua tem (rác cỡ lớn) ở combini và dán vào đem ra đúng nơi quy định
- ※ Máy giặt, tủ lạnh, tivi vv.. hãy gọi dịch vụ thu gom (mất phí)

# Giao thông

## Quy tắc khi đi xe đạp

① Xe đạp đi bên trái



② Tuân thủ đèn giao thông, tạm dừng xác nhận an toàn.



③ Bật đèn vào buổi tối



④ Cấm uống đồ có cồn khi đi xe đạp



⑤ Đội mũ bảo hiểm



- Cấm chở 2 người trên một xe đạp
  - Cấm sử dụng ô và điện thoại di động khi đi xe đạp
  - Để xe đúng nơi quy định
- Trong trung tâm thành phố Kumamoto bãi xe đạp mất phí
- Không vứt bỏ xe lung tung

- Mua bảo hiểm xe đạp (quy định bắt buộc của thành phố Kumamoto)  
Đề phòng cho lúc xảy ra tai nạn
  - Đăng ký phòng chống mất trộm  
Đăng ký tại cửa hàng bán xe đạp để có giấy chứng nhận là xe của bạn.
- ※ Ngoài ra còn có nhiều địa điểm dịch vụ cho thuê xe đạp trong tỉnh.

### Giấy phép lái xe oto

Khi lái xe ở Nhật phải có Giấy phép lái xe của Nhật Bản

- ① Bằng lái xe ở Nhật
- ② Bằng lái xe quốc tế
- ③ Bằng lái xe đặc biệt của 1 quốc gia hay của vùng lãnh thổ cụ thể

Người có giấy phép lái xe nước ngoài khi dùng ở Nhật thì phải đến trung tâm giấy phép lái xe của cảnh sát tại tỉnh thành đang sống để đổi

Cần phải đặt lịch hẹn trước

Hãy liên hệ đến trụ sở cảnh sát Kumamoto để biết thêm chi tiết về giấy tờ cần thiết v.v...

096-233-0116

### Những người thi lấy giấy phép lái xe tại nhật

Ngôn ngữ nước ngoài có (tiếng Trung Quốc, tiếng Anh, tiếng Việt) (7/2022 hiện tại)

### Phương tiện giao thông công cộng

Khi sử dụng tàu điện thì thanh toán bằng tiền mặt hoặc thẻ IC, tải ứng dụng để tiện cho di chuyển

Quy tắc khi đi tàu điện, xe buýt ở Nhật Bản

- Đợi và xếp hàng đúng chỗ trước khi lên tàu điện, xe buýt
- Điện thoại để chế độ im lặng và không nói chuyện điện thoại khi đi tàu, xe buýt
- Không nói chuyện to
- Không ăn uống trên tàu, xe buýt
- Không vứt rác trên tàu, xe buýt hoặc ga, các bến tàu, xe

# Việc làm

## **Khi làm việc ở Nhật, Bạn phải làm việc theo đúng tư cách lưu trú**

Luật pháp cấm làm việc trái tư cách lưu trú

Trường hợp muốn làm công việc ngoài phạm vi tư cách cư trú là tư cách cư trú không được lao động (du học, đoàn tụ gia đình v.v) cần nộp đơn cho Cục Quản lý xuất nhập cảnh và cư trú địa phương để xin cấp phép hoạt động ngoài tư cách cư trú

## **Khi tìm việc hãy đăng ký tìm việc tại Hello Work**

Hello Work là cơ quan hỗ trợ tìm việc, thủ tục bảo hiểm thất nghiệp, miễn phí của nhà nước

Khi bạn chuyển sang một công việc mới khác hoàn toàn với công việc bạn đã làm trước đó và đang lo lắng không biết công việc đó có phù hợp với visa hiện thời hay không thì bạn nên xác nhận với cục quản lý xuất nhập cảnh.

Nên làm thủ tục xin 「giấy chứng nhận tư cách lao động」

Khi chuyển sang công ty mới bạn phải thông báo cho cục quản lý xuất nhập cảnh trong vòng 14 ngày tính từ ngày chuyển việc (trình bản hợp đồng mới)

## **Khi xin vào công ty, hãy xác nhận kỹ bản hợp đồng**

Khi quyết định làm việc thì phải ký kết hợp đồng với công ty


Ký tên vào bản 「hợp đồng lao động」 hoặc bản 「giấy báo điều kiện lao động」

Xác nhận kỹ nội dung công việc, số ngày làm việc, thời gian làm việc, ngày phép, tiền lương.

Ký tên khi đã hiểu và đồng ý với nội dung trong bản hợp đồng

Là khoản tiền lương tối thiểu công ty phải trả, được quy định trong Luật Lương tối thiểu.

Lương tối thiểu được quy định theo địa phương.

 Chi tiết xin vui lòng tìm kiếm Lương tối thiểu vùng Kumamoto

### Những quy định cơ bản khi làm việc tại Nhật Bản

- Nguyên tắc giờ làm việc đã được quy định  
Luật Tiêu chuẩn lao động quy định theo nguyên tắc giờ làm việc không quá 8 tiếng 1 ngày, 40 tiếng 1 tuần (thời gian lao động theo pháp luật quy định).
  - Nghỉ giữa giờ  
Công ty phải cho phép người lao động, trong giờ làm việc được nghỉ giữa giờ ít nhất 45 phút nếu thời gian lao động 1 ngày vượt quá 6 tiếng và ít nhất 60 phút nếu vượt quá 8 tiếng
  - Ngày nghỉ  
Công ty phải cho người lao động ngày nghỉ (ngày nghỉ theo pháp luật quy định) ít nhất 1 ngày nghỉ mỗi tuần, hoặc ít nhất 4 ngày nghỉ trong khoảng thời gian 4 tuần
  - Theo Thỏa thuận 36, công ty phải trả tiền lương làm thêm giờ trong trường hợp muốn người lao động làm việc quá thời gian lao động theo pháp luật quy định, hoặc làm việc vào ngày nghỉ theo pháp luật quy định.
  - Khi sa thải nhân viên phải báo trước ít nhất 30 ngày hoặc sa thải sau khi thanh toán khoản tiền lương ở mức trung bình cho 30 ngày trở lên
  - Người lao động làm việc liên tục từ 6 tháng trở lên kể từ khi bắt đầu được tuyển dụng và đã làm việc từ 80% trở lên so với tổng số ngày phải làm việc sẽ có quyền được hưởng 10 ngày nghỉ có lương hàng năm. Sau đó, số ngày phép được lấy hàng năm lại tăng lên
- Ngày phép có hạn trong vòng 2 năm nếu quá 2 sẽ bạn sẽ bị hết hạn ngày phép.

- ※ Bảng lương (ghi rõ các khoản) sau khi nhận tự mình bảo quản.
- ※ Hãy ghi chép lại bảng chấm công (thời gian bắt đầu và kết thúc công việc)
- ※ Hộ chiếu, Thẻ lưu trú phải tự mình bảo quản. không được gửi công ty với thời gian dài

### Đường dây tư vấn dành cho người nước ngoài

Pháp luật bảo vệ cho những lao động làm việc tại Nhật Bản

Khi làm việc mà bị công ty đối xử bất công (cho nghỉ việc, giảm tiền lương, bắt nạt, quấy rối) hãy gọi cho số điện thoại tư vấn dành cho lao động ngoài để được tư vấn miễn phí

(Mất phí điện thoại)

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



### Chế độ bảo hiểm việc làm công cộng

Các loại	Nội dung (trợ cấp kèm điều kiện)
Trợ cấp cơ bản (Trợ cấp thất nghiệp)	Sau khi nghỉ việc cho đến khi tìm được việc mới sẽ được nhận trợ cấp trong một khoảng thời gian nhất định
Trợ cấp nghỉ chăm con	Nghỉ chăm con là việc người lao động nam, nữ xin phép nghỉ làm dài hạn để chăm con.
Nghỉ chăm sóc người thân	Nghỉ làm dài hạn để chăm sóc người thân đang trong tình trạng cần chăm sóc
Bảo hiểm ốm đau	Hỗ trợ cho người lao động bị bệnh, ốm dài ngày.

# Bệnh tật · thương tích

Tất cả những người sống ở Nhật đều có thể đăng ký bảo hiểm y tế xã hội và nhận các dịch vụ y tế.

Khi bị ốm nên đến bệnh viện

## Có 2 loại bảo hiểm y tế cần thiết cho việc đi khám chữa bệnh

	Bảo hiểm sức khỏe quốc dân	Bảo hiểm xã hội
Nội dung	Tự chi trả 30% chi phí khám chữa bệnh	
Đối tượng	Người kinh doanh tự do Người không đi làm	Người đang làm việc tại công ty
Phí bảo hiểm	Tính theo thu nhập	
Tiền sinh con 1 lần	Có	
Tiền trợ cấp sinh sản Tiền trợ cấp bệnh tật	Không	Có
Liên hệ	Bộ phận phụ trách "Bảo hiểm y tế quốc dân" của thành phố	Hiệp hội Bảo hiểm Y tế Quốc gia

※ Người đến từ quốc gia đã ký kết Hiệp định An sinh xã hội bao gồm Bảo hiểm y tế với Nhật Bản và đã được chính phủ Nhật Bản cấp Giấy chứng nhận tham gia bảo hiểm xã hội (Giấy chứng nhận áp dụng)

※ Người làm việc bán thời gian có thể đăng ký Bảo hiểm Y tế Quốc dân

## Bác sĩ gia đình

Đó là một bệnh viện nằm gần nhà bạn, nơi mà bạn thường đến khám bệnh và có thể tư vấn về tình trạng sức khỏe cho bạn

Khi bạn bị mắc bệnh cần phải điều trị, thì hãy chọn cho mình bác sĩ để điều

trị, theo dõi bệnh tình.

Các bệnh viện lớn như Đại học y dược có nhiều khoa khám bệnh nhưng nếu không có thư giới thiệu thì có thể bạn sẽ không được khám bệnh hoặc chi phí có thể cao

Trước tiên khi bạn muốn đi khám tại các bệnh viện lớn thì bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ điều trị cho bạn và nhờ họ viết thư giới thiệu

### **Khám bệnh tại cơ sở y tế**

- Tùy thuộc vào yêu cầu của bệnh viện mà khi đi khám lần đầu bạn nên điện thoại để hẹn lịch khám trước
- Khi bạn đến bệnh viện phải xuất trình thẻ bảo hiểm y tế hoặc thẻ My Number
- Trường hợp có xét nghiệm , bạn sẽ được yêu cầu ký vào giấy đồng ý. Nếu bạn không tự tin về khả năng nói tiếng Nhật của mình , hãy đi cùng với người biết tiếng Nhật
- Có thể khám bệnh khẩn cấp vào Chủ nhật, ngày lễ và vào ban đêm. chi phí khám cao hơn

### **Sổ tay ghi chép thuốc**

Được nhận miễn phí tại quầy thuốc

Sổ này là để ghi lại lịch sử dùng thuốc của bạn, chẳng hạn như bạn có bị dị ứng thuốc hay không và những loại thuốc bạn đã dùng.

Cần thiết cho lúc đi đến bệnh viện hoặc nhà thuốc

### **Chế độ chi phí trị liệu cao**

Trường hợp số tiền đã trả tại cơ sở y tế và nhà thuốc (không bao gồm chi phí bữa ăn và phí chênh lệch giường bệnh v.v... khi nhập viện) trong 1 tháng vượt quá mức nhất định, cơ chế này sẽ chi trả khoản vượt quá đó. Giới hạn thanh toán trần cho mỗi tháng, tức là số tiền tự chi trả của người tham gia bảo hiểm sẽ khác nhau tùy thuộc vào việc độ mức thu nhập của họ

Cần phải làm thủ tục đăng ký chế độ. Nơi đăng ký được ghi trên thẻ BHYT



# Nuôi dạy con cái

**Nếu bạn nghĩ rằng có thể mình đã mang thai, trước tiên hãy đến bệnh viện phụ sản kiểm tra xem mình có thai hay không**

Tư vấn về các nỗi lo, băn khoăn liên quan đến việc mang thai, sinh con

## **Gửi giấy thông báo mang thai đến thành phố**

Khi biết mình mang thai, hãy nhanh chóng thông báo việc mang thai cho cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống để được cấp sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em (boshi kenko techo) sổ ghi lại quá trình mang thai, sinh nở, sức khỏe của em bé và tiêm chủng. Cần thiết khi khám thai và sinh con.

Cấp phiếu khám hoặc phiếu hỗ trợ để được khám sức khỏe thai phụ với hỗ trợ từ chi tiêu công

- ※ Nếu bạn chuyển nhà đến một thành phố khác để sống và sinh con, thì hãy đăng kí lại giấy khám thai của bạn với thành phố mới mà bạn chuyển tới
- ※ Trong đó có kèm phiếu kiểm tra sức khỏe răng miệng cho phụ nữ mang thai

**Người đi làm công ty và mang thai sinh con (đang tham gia bảo hiểm sức khỏe xã hội và lương hưu phúc lợi)**

Nếu bạn phát hiện ra mình đang mang thai, hãy tham khảo ý kiến của công ty càng sớm càng tốt

Luật pháp Nhật Bản nghiêm cấm các công ty sa thải nhân viên do họ mang thai hoặc sinh con

Nói chuyện với công ty về thời gian khám thai. Có lương hoặc không có lương tùy thuộc vào từng công ty

Trong thời gian mang thai người lao động có thể yêu cầu không làm thêm

giờ, không làm đêm, hoặc chuyển sang làm công việc nhẹ nhàng  
Bạn nộp đơn cho công ty xin nghỉ 6 tuần trước ngày dự sinh và 8 tuần sau ngày dự sinh (tùy vào điều kiện)  
Bạn có thể xin công ty cho nghỉ chăm con đến khi con tròn 1 tuổi 6 tháng

### Sau khi sinh con

Làm giấy chứng sinh tại bệnh viện phụ sản. Người bố hoặc người mẹ phải thông báo khai sinh.

Thông báo này phải được thực hiện trong vòng 14 ngày kể từ ngày trẻ được sinh ra.

Hãy nộp thông báo này cho cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi trẻ sinh ra hoặc nơi người thông báo sinh sống

Sẽ ghi tên con vào giấy khai sinh nên đến ngày này phải đặt tên trước cho con

Khi bạn làm thủ tục đăng ký khai sinh, bạn nên lấy "giấy chứng nhận thụ lý khai sinh" và "giấy chứng nhận cư trú cho bé có mã số định danh (My Number)". (mất phí)

Tham gia bảo hiểm sức khỏe cho bé



Bất kể quốc tịch của cha mẹ là gì, thông báo trên là bắt buộc nếu đứa trẻ được sinh ra ở Nhật

Nếu cả bố và mẹ đều là người nước ngoài thì cần thông báo cho Đại sứ quán tại Nhật và Cục quản lý xuất nhập cảnh

### Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Khám sức khỏe miễn phí cho trẻ từ 1 tháng, 3-4 tháng, 6-7 tháng, 9-10 tháng, 1 tuổi 6 tháng, 3 tuổi.

Tùy cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố, có nơi trẻ em độ

tuổi khác cũng được khám sức khỏe

Nội dung khám sức khỏe là kiểm tra về sự phát triển, đo chiều cao và cân nặng, tư vấn nuôi dạy con v.v...

Để biết thêm chi tiết, hãy liên hệ cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống

Tùy thuộc vào thành phố, còn có dịch vụ các chuyên

viên tư vấn sức khỏe, nữ hộ sinh v.v... đến nhà thăm hỏi, hướng dẫn, tư vấn,



### **Tiêm chủng**

Nên bắt đầu tiêm chủng khi trẻ được 2 tháng tuổi để tạo khả năng miễn dịch. Hãy mang theo Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em để quản lý thời gian tiêm chủng. Tiêm chủng tùy chọn thì phải trả tiền, nhưng tiêm chủng định kỳ là miễn phí

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về việc nuôi dạy con cái, bạn có thể tham khảo ý kiến của các dịch vụ chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em của thành phố nơi bạn sinh sống

### **Tiền trợ cấp sinh và chăm sóc con trẻ 1 lần**

Trợ cấp một lần khi sinh con khoảng 400.000 yên/ 1 đứa trẻ đối với những người sinh con trong tháng thứ 4 trở lên của thai kỳ

Trợ cấp nhi đồng

Người nuôi dưỡng một trẻ cho đến khi tới ngày 31 tháng 3 đầu tiên sau sinh nhật lần thứ 15 của trẻ

※ Có áp dụng các hạn chế về thu nhập

Trước tiên, hãy làm đơn xin nhận tại cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống.

### **Hỗ trợ cho cha mẹ đơn thân**

Trợ cấp nuôi con, cha mẹ đơn thân nuôi con đến 18 tuổi

Quỹ phúc lợi cho vay dành cho cha mẹ đơn thân, và góa phụ: chế độ cho

vay hỗ trợ độc lập kinh tế

Trợ cấp chi phí y tế cho gia đình đơn thân - chế độ trợ cấp chi phí y tế

**Q** Muốn biết thêm chi tiết liên hệ

Quầy "giáo dục và y tế" tại cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống.

Hiệp hội Bảo hiểm Y tế Nhật Bản Kenpo

**Q** Đường dây tư vấn những lo lắng của gia đình

Trung tâm tư vấn phụ nữ tỉnh Kumamoto (Tư vấn phụ nữ)

096-381-4454

Trung tâm tư vấn phụ nữ tỉnh Kumamoto (tư vấn bạo lực gia đình)

096-381-7110

Tư vấn qua điện thoại về thai nghén và tâm lý (những lo lắng của phụ nữ về mang thai, sinh nở và tình dục tuổi vị thành niên) 096-381-4340

Các mối quan tâm liên quan đến trẻ em, chẳng hạn như sự phát triển của trẻ, cách nuôi dạy, chăm sóc (bao gồm cả sự ngược đãi), phạm pháp, từ chối đi học, v.v.

Trung tâm tư vấn trẻ em trung tâm tỉnh Kumamoto 096-381-4451

# Giáo dục

Từ 0 tuổi đến trước khi vào tiểu học

## **Nhà trẻ,**

Là cơ sở chăm sóc trẻ thay cho người giám hộ không thể chăm sóc trẻ tại nhà vì công việc v.v

Vui lòng tham khảo tư vấn xin nhập học tại trường mẫu giáo của thành phố bạn sinh sống

## **Trung tâm giáo dục mầm non**

Trung tâm giáo dục mầm non có cả hai chức năng mẫu giáo và nhà trẻ.

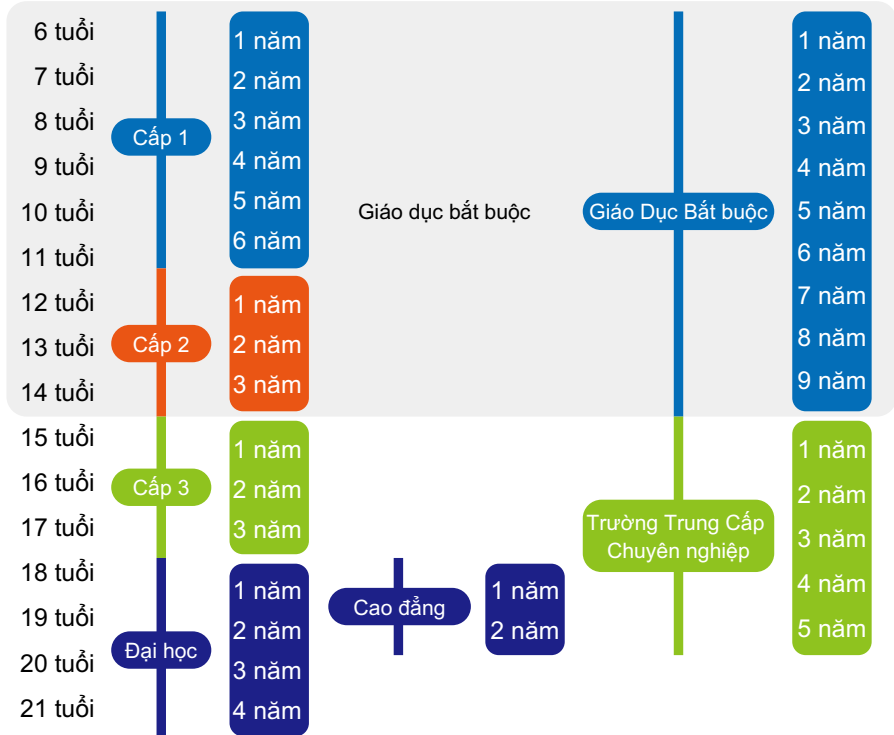
Có thể sử dụng trung tâm giáo dục mầm non bất kể người giám hộ đang đi làm hay không

## **Trường mẫu giáo**

Trường dành cho trẻ từ 3 tuổi đến tiểu học

## Giáo dục học đường

Người giám hộ có con từ 6 đến 15 tuổi có nghĩa vụ bắt buộc phải cho trẻ đi học trường tiểu học và trường trung học cơ sở v.v...



※ Có “trường hỗ trợ đặc biệt” hỗ trợ trẻ khuyết tật tự lập

Nếu bạn muốn đăng ký cho con mình vào nhà trẻ hoặc trường mẫu giáo công lập, vui lòng liên hệ với cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống.

Để được nhận vào trường tiểu học và trung học cơ sở, hãy tham khảo ý kiến của hội đồng giáo dục tại địa phương

Trường trung học phổ thông

Trường trung học phổ thông là trường mà người đã tốt nghiệp trường trung học cơ sở sẽ theo học, theo nguyên tắc, cần dự kỳ thi tuyển sinh trước khi nhập học

Vui lòng hỏi trực tiếp nhà trường về việc nhập học vào trường công lập hay trường tư thục

Ngoài ra còn có những nơi dạy tiếng Nhật cho trẻ em chưa nói được tiếng Nhật tốt

Vui lòng tham khảo ý kiến trước với hội đồng giáo dục địa phương của bạn

### **Trường quốc tế**

Đây là cơ sở giáo dục dành cho cả đối tượng là trẻ em có quốc tịch nước ngoài

Tùy vào trường mà chương trình giảng dạy và ngôn ngữ được sử dụng trong các trường học khác nhau

Muốn biết thêm chi tiết xin hỏi trực tiếp nhà trường

### **Trường học ban đêm**

Đó là một trường học có các lớp học vào buổi tối

Tại Nhật Bản, người chưa hoàn thành chương trình giáo dục bắt buộc tại Nhật Bản hoặc tại quốc gia mình có quốc tịch có thể theo học “Trường Trung học cơ sở buổi tối”

Sau khi tốt nghiệp, bạn có thể tham gia kỳ thi tuyển sinh cấp 3

Chi tiết xin vui lòng liên hệ đến Phòng giáo dục bắt buộc tỉnh

Kumamoto.096-333-2689

# Chuẩn bị phòng cho khi xảy ra thiên tai

## Sở tay phòng chống thiên tai cho người nước ngoài

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



### Động đất

Khi xảy ra động đất, hãy bình tĩnh hành động. Hành động như thế nào là tùy thuộc vào vị trí của bạn vào thời điểm xảy ra động đất nên hãy chú ý các điểm dưới đây.

- Hãy che chắn cho bản thân bằng cách núp dưới những chiếc bàn chắc chắn.

- Nhận sự chẩn đoán chống động đất
- Khu vực sơ tán như trường tiểu học, nhà văn hóa (địa điểm chỉ định lánh nạn)

Các khu vực an toàn khác (nhà cửa họ hàng, người quen hay khách sạn, quán trọ an toàn v.v...)

- Tích cực tham gia các cuộc diễn tập phòng chống thảm họa do khu vực tổ chức



### Khi xảy ra động đất

#### Nếu bạn ở trong nhà hoặc một công trình

- Khi thấy bắt đầu lung lắc, hãy che chắn cho bản thân bằng cách núp dưới những chiếc bàn chắc chắn.

- Đợi đến khi không còn rung lắc nữa mới chạy ra ngoài
- Sau khi không còn rung lắc nữa, hãy tắt lửa bếp, lò sưởi v.v...
- Hãy đi giày dép vào để tránh dẫm vào kính vỡ do rung lắc





### Nếu bạn ở bên ngoài

- Nếu bạn ở gần các công trình, có khả năng biển hiệu hoặc tường, kính cửa sổ rơi xuống nên hãy dùng túi xách v.v... bảo vệ đầu và sơ tán đến nơi an toàn

### Nếu bạn đang đi trên tàu điện

- Khi bạn đang ngồi thì hãy cúi thấp xuống và bảo vệ đầu
  - Khi bạn đang đứng thì hãy nắm vào tay cầm để không bị ngã
- Khi xảy ra động đất, cơ thể cứng đơ, đầu óc trống rỗng, khó đưa ra được phán đoán đúng. Điều cần thiết là cố gắng hình dung trước về hành động nên làm khi đó.

### Trước tiên hãy bảo vệ tính mạng của bản thân

- Vừa xem tình hình xung quanh và thực hiện 3 hành động bảo vệ (ngồi thấp xuống, bảo vệ đầu, không di chuyển), suy nghĩ và ưu tiên các hành động để bảo vệ bản thân và gia đình,

### Bão

Tỉnh Kumamoto, bão và mưa lớn thường hay xảy ra và có dự báo trước vì vậy bạn nên thu thập thông tin sớm để đi sơ tán.

### Thu thập thông tin hỏa hoạn

- Thông tin cảnh báo sạt lở, thông tin nguy cơ ngập lụt do cơ quan khí tượng công bố  
<https://www.jma-net.go.jp/kumamoto/>
- Sơ tán đến nơi an toàn từ nơi nguy hiểm ngay sau khi cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố phát thông tin sơ tán.

### Kiểm tra các địa điểm nguy hiểm tại địa phương và các tuyến đường đi sơ tán.

- Việc thường xuyên dùng Bản đồ dự đoán thiệt hại do thiên tai v.v... để xác nhận trước tuyến đường đi đến khu vực sơ tán là rất quan trọng

Khi có các trận mưa to kéo dài thì nên đi sơ tán sớm để đề phòng

- Nếu có dự báo mưa to, hãy đi lánh nạn khi vào các giờ khi trời còn sáng và trước khi mưa to xảy ra
- Hãy chuẩn bị và hành động cho các thời điểm để đi sơ tán khi có cảnh báo cấp độ (lập kế hoạch, thời gian, các hành động cho bản thân khi xảy ra thiên tai)

### Hành động xảy ra thảm họa

Những điều cần ý ý khi đi sơ tán

- Tắt máy sưởi, tắt lửa
- Đóng công tắc điện
- Đóng van ga
- Khi đi sơ tán, hãy khóa cửa và dán lại lời nhắn về sự an toàn của bản thân và gia đình
- Khi không có sóng điện thoại, hãy sử dụng dịch vụ tin nhắn khi thiên tai, SNS để liên lạc



### Địa điểm lánh nạn

Khi xảy ra thiên tai, là nơi tiếp nhận những người sơ tán vì ngôi nhà của họ không thể sống do thiên tai xảy ra

Ngoài ra, còn là địa điểm đồ cứu trợ sẽ được chuyển đến do cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố chỉ định,

Cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố sẽ cung cấp thông tin mở cửa các địa điểm sơ tán qua SNS, WEB, tivi, đài radio

Nếu cảm thấy ngôi nhà của bạn có thể cũng bị nguy hiểm thì bạn nên di chuyển đến địa điểm sơ tán sớm

Không chỉ di chuyển đến trung tâm sơ tán mà bạn có thể đến nhà người thân hoặc người quen hoặc toà nhà công ty, miễn đó là một nơi an toàn

Thông tin cũng được cung cấp tại các địa điểm cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố chỉ định

Hãy hỏi thông tin về người mà bạn không liên lạc được

# khi khẩn cấp

## Tai nạn

Hỏa hoạn, bị thương, bị bệnh đột xuất, tai nạn giao thông (khi có người bị thương)

Gọi 119

- ① Hãy nói cho tổng đài biết là hỏa hoạn hay cấp cứu
- ② Tình trạng thế nào (mất ý thức, bị thương vv...)
- ③ Hãy truyền đạt địa điểm mà bạn muốn xe cứu thương, cứu hỏa đến và mốc nhận biết

## Cảnh sát

Gọi 110

Cần cảnh sát đến gấp khi gặp các trường hợp sau đây.

Gặp cướp, kẻ trộm vào nhà, cướp giật

Khi xảy ra tai nạn giao thông


Khi đường bị vùi lấp do sạt lở


- ① Hãy truyền đạt tình hình xảy ra, vụ án hay tai nạn
- ② Khi nào, ở đâu
- ③ Hãy truyền đạt họ tên, địa chỉ, thông tin liên lạc của bạn và mốc nhận biết.

## Nơi tư vấn

Trung tâm hỗ trợ người nước  
ngoài tỉnh Kumamoto

---

 080-4275-4489

 @KumamotoSupportCenterforForeignResidents



編集・発行 熊本県国際協会