

にほんごばん
やさしい日本語版

せい かつ し ごと
生活・仕事ガイドブック

にほん せい かつ がいこくじん
～日本で生活する外国人のみなさんへ～



しゅつにゆうこく ざいりゆう かん り ちょう かんしゅう
出入国在留管理庁 監修

だい ほん
第8版

はじめに

日本に住んでいる外国人の数は、2024年末に約376万人となり、これからも増えていくと考えられています。

日本で日本人と外国人が安心して生活するためには、日本のルールや習慣などを知っておくことが大切です。

この「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」は、日本で安心して生活したり、働いたりするための情報が書かれた「生活・就労ガイドブック」をもっとわかりやすく読むことができるように、簡単でわかりやすい日本語（やさしい日本語）で作成したものです。このガイドブックを読む前に、次のページに書いてある「やさしい日本語版の読み方」も読んでください。

このガイドブックがあなたの日本での生活の助けになることを願っています。

2026年2月

しゅつにゆうこくざいりゅうかんにちよう
出入国在留管理庁

このガイドブックは、次の府省庁の協力で作られました。2025年8月1日までの情報が書いてあります。

また、2019年10月に作った初版は、聖心女子大学・岩田一成准教授(当時)とチームのみなさんの協力もいただきながら作られました。

府省庁一覧

ないかく かんぼう
内閣官房

ないかくふ
内閣府

けいさつちよう
警察庁

きんゆうちよう
金融庁

しょうひしゃちよう
消費者庁

かていちよう
こども家庭庁

ちよう
デジタル庁

そうむしよう
総務省

ほうむしよう
法務省

がいむしよう
外務省

ざいむしよう
財務省

もんぶ かがくしよう
文部科学省

こうせいろうどうしよう
厚生労働省

のうりんすいさんしよう
農林水産省

けいざいさんぎようしよう
経済産業省

こくど こうつうしよう
国土交通省

かんきようしよう
環境省

※ このガイドブックのURLやQRコードは、2025年8月のものです。

URLが変わるなどの理由で、リンク先を見ることができなくなることがあります。

※ 「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

やさしい日本語版の読み方

- やさしい日本語版は、在留カードを受け取って、これから日本での生活をはじめ外国人に向けて作りました。
- やさしい日本語版は、もとになった「生活・就労ガイドブック」から、すぐに使う大事なところをなるべく簡単な言葉で書いてあります。そのため、もとになった「生活・就労ガイドブック」の方がもっと詳しく、正確に書いてあります。
- 制度の名前や書類の名前、特に知っておいてほしい言葉などを除いて、できるだけ簡単な日本語に書き直しています。
- < = … > は、難しい言葉の説明です。
- — は、制度、組織、書類の名前です。専門的な言葉です。
- 日本では、「○」「×」の記号をよく使います。次のような意味があります。
 - … やってもいいこと。正しいことや、合っていること。
OK。
 - × … やってはいけないこと。間違っていることや、だめなこと。NG。

第1章

にほん す ひつよう
日本に住むために必要なこと

1

1 ざいりゅう
在留カードについて 2

- 1-1 ざいりゅう カードに書いてあること 2
- 1-2 ざいりゅう カードをもらう 3
- 1-3 ざいりゅう カードをなくした 4
- 1-4 にほん で もど ときもいま ざいりゅう をつか いたい . . . 5
- 1-5 う 生まれたあか ちゃんのざいりゅう カードをもらう 6
- 1-6 ざいりゅう カードをかえ 返す 8

2 ざいりゅう カードに書いてあることをか える 9

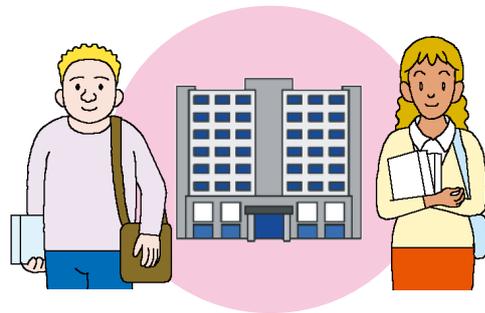
- 2-1 ざいりゅうきげん をなが したいひと 9
- 2-2 ざいりゅうしかく をか へたいひと 10
- 2-3 はたら きたいひと べつ しごと もしたいひと 12
- 2-4 せいかつ がかわ ったひと 14

3 なんみん にんてい をしてもらいたいひと 16

4 にほん で 出ていかなければならないひと 17

5 にゅうかん 入管のホームページやSNSなど **19**

- 5-1 しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょうこうしき 出入国在留管理庁公式ホームページ..... 19
- 5-2 しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょうこうしき 出入国在留管理庁公式 SNS など..... 19
- 5-3 がいこくじんせいかつしえん 外国人生活支援ポータルサイト..... 20
- 5-4 せいかつ 生活オリエンテーション どうが 動画 20



だい 第 2 しょう 章

しやくしよ くやくしよ まちやくば むらやくば
市役所、区役所、町役場、村役場

1	す 住んでいるまちの役所 <small>やくしよ</small> に行く <small>い</small>	21
1-1	にほん じゅうしよ き 日本 <small>にほん</small> の住所 <small>じゅうしよ</small> が決 <small>き</small> まったとき	21
1-2	ひ こ 引っ越 <small>こ</small> し	22
1-3	けっこん 結婚 <small>けっこん</small>	23
1-4	りこん 離婚 <small>りこん</small>	24
1-5	な 亡 <small>な</small> くなったとき	25
1-6	じついん いんかんしょうめいしよ 実印 <small>じついん</small> と印鑑証明書 <small>いんかんしょうめいしよ</small>	26
2	マイナンバー <small>せいど</small> 制度	27



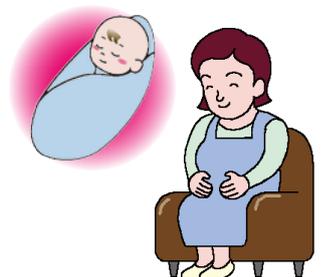
1	はたら まえ しら 働く前に調べること	34
1-1	ざいりゅうし かく 在留資格	34
1-2	しごと さが かた 仕事の探し方	35
1-3	はたら かた 働き方	36
1-4	けいやく 契約	37
1-5	きゅうりょう 給料	39
2	はたら 働くときのルール	40
2-1	きゅうりょう かた 給料のもらい方	40
2-2	はたら じかん やす 働く時間と休み	41
2-3	ざんぎょう やす ひ しごと 残業と休みの日の仕事	42
2-4	とくべつ やす 特別な休み	43
2-5	かいしゃ しごと お しごと さが 会社をやめる、仕事が終わる、仕事を探す	44
3	けんこう あんぜん 健康と安全	47
4	しゃかいほけん ろうどうほけん 社会保険・労働保険	50



だい 第 4 しょう 章

こ どもを う 産んで そだ 育てる

1	にんしん 妊娠したとき	52
1-1	やくしょ 役所に にんしん 妊娠したことを つた 伝えて ぼ し けんこうてちょう 母子健康手帳を もらう...	52
1-2	にんぶけんしん 妊婦健診 (にんぶけんこうしんさ 妊婦健康診査)	53
1-3	そうだん 相談	54
1-4	りょうしんがつきゅう 両親学級 (はおやがつきゅう 母親学級や ちちおやがつきゅう 父親学級)	54
2	あか 赤ちゃんが う 生まれたとき	55
2-1	しゅっしょうとどけ 出生届	55
2-2	たいしかん 大使館	55
3	じどうてあて 児童手当	57
4	こ どもを そだ 育てる	58
4-1	さんご 産後ケア事業 (じぎょう)	58
4-2	にゅうようじけんしん 乳幼児健診 (にゅうようじけんこうしんさ 乳幼児健康診査)	58
4-3	よぼうせつしゅ 予防接種 <= びょうき 病気にならないための ちゅうしゃ 注射 >	59
4-4	こ 子どもの いりょうひ 医療費	59
4-5	しょうがっこう 小学校に入る まえ の こ 前の子ども	59
4-6	ほうかごじどう 放課後児童クラブ (がくどうほいく 学童保育)	61
4-7	ファミリー・サポート・センター	61
5	にんしん 妊娠・こ どもを う 産む・そだ 育てることについての そうだん 相談をするところ	62



1	にほん がっこう しょうがっこう あと 日本の学校 (小学校から後)	63
1-1	しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校と中学校	64
1-2	こうこう こうとうがっこう 高校 (高等学校)	65
1-3	だいがく たんきだいがく せんもんがっこう 大学・短期大学・専門学校	65
2	きょういく かね 教育のためのお金	69
2-1	しゅうがくえんじょ 就学援助	69
2-2	こうとうがっこうとうしゅうがく し えんきん 高等学校等就学支援金	69
2-3	こうこうせいとうしょうがくきゅうふきん 高校生等奨学給付金	70
2-4	だいがく しょうがくきん 大学などの奨学金	70
3	にほんご べんきょう 日本語の勉強	71
3-1	にほんごがっこう 日本語学校	71
3-2	ちいき にほんごきょうしつ 地域の日本語教室	71
3-3	e ラーニングなど通信教育 つうしんきょういく	72
3-4	にほんご べんきょう 日本語を勉強するためのウェブサイト	
	『つながるひろがる にほんごでのくらし』	72
3-5	にほんごきょういく さんしょうわく 日本語教育の参照枠	73
3-6	にほんご チェック！ 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)	75



第6章

医療

1	びょういん 病院・クリニック	76
2	いりょうほけん 医療保険	78
2-1	けんこうほけん 健康保険	78
2-2	こくみんけんこうほけん 国民健康保険	79
2-3	こうきこうれいしゃいりょうせいど 後期高齢者医療制度	80
2-4	ほか その他にももらえるお金	80
3	くすり 薬	81



1	ねんきん 年金	82
1-1	こくみんねんきん 国民年金	84
1-2	こうせいねんきんほけん 厚生年金保険	88
1-3	だつたいいちじきん 脱退一時金 (日本から離れるときにもらうことができるお金)	91
2	かいごほけん とし 介護保険 (年をとって介護が必要になったときのお金)	93
3	じどうふくし こ 児童福祉 (子どものためのお金)	95
3-1	じどうてあて 児童手当	95
3-2	じどうふようてあて 児童扶養手当	95
3-3	とくべつじどうふようてあて 特別児童扶養手当	96
3-4	しょうがいじふくしてあて 障害児福祉手当	96
4	しょうがいふくし しょうがい おとな こ 障害福祉 (障害がある大人や子どものためのサービス)	97
5	せいかつ ほ ご 生活保護 (生活のお金が足りないとき)	98
6	せいかつ こんきゆうしゃじりつしえんせいど 生活困窮者自立支援制度 (生活に困ったときの相談)	99



だい 第 8 しょう 章 **税金 (国や市などに払うお金)** 100

1 **所得税 (国に払う税金)** 100

2 **住民税 (県や市、区などに払う税金)** 103

3 **消費税** 105

4 **車を持っている人が払う税金** 106

4-1 **自動車税 / 軽自動車税** 106

① **自動車税 / 軽自動車税環境性能割** 106

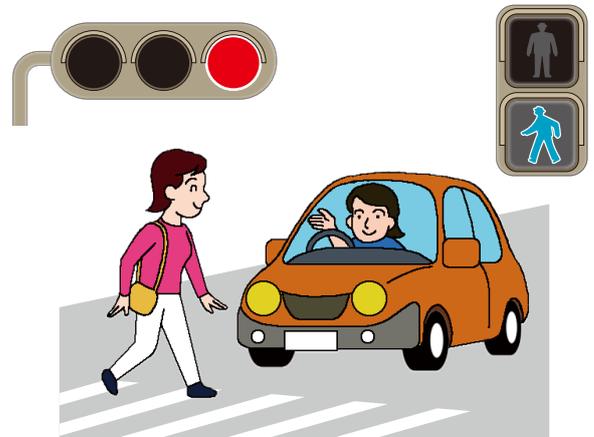
② **自動車税 / 軽自動車税種別割** 106

4-2 **自動車重量税** 106

5 **固定資産税** 107



1	こうつう 交通ルール・マナー	109
1-1	しんごう いろ い み 信号の色の意味	109
1-2	みち ある 道を歩きます	110
1-3	くるま うんてん 車やオートバイを運転します	111
1-4	じてんしゃ の 自転車に乗ります	114
1-5	とくていこがたげんどうきつきじてんしゃ あ 特定小型原動機付自転車に当てはまる でんどう うんてん 電動キックボードなどを運転するとき	120
2	くるま うんてんめんきょ 車やオートバイの運転免許	123
3	くるま も ひと 車やオートバイを持っている人がすること	126
4	こうつうじこ 交通事故のとき	130



だい 第 10 しょう 章

きんぎゆう きゆう びょうき じ こ さいがい たいふう じしん 緊急 (急な病気や事故)・災害 (台風や地震) 131

1 きんぎゆう きゆう びょうき じ こ 緊急 (急な病気や事故) 131

- 1-1 びょうき やけがのとき、かじ のとき、でんわ に電話をかける... 131
- 1-2 じけん や事故のとき、でんわ に電話をかける 132



2 さいがい たいふう じしん 災害 (台風や地震) 134

- 2-1 あんぜん のために じゅんび 準備する..... 134
- 2-2 じょうほう を しら 調べる..... 135
- 2-3 あんぜん な ばしょ に 逃げる 135
- 2-4 いろいろな さいがい 災害のとき..... 136
 - ① たいふう ・ おおあめ 台風・大雨..... 136
 - ② じしん 地震 137
 - ③ つなみ 津波 139
 - ④ かざん ふんか 火山噴火 141
 - ⑤ かぞく や ともだち に れんらく したい 143
 - ⑥ さいがい について くわ 詳しい じょうほう を しら 調べたい..... 145
 - ⑦ ひ なんじょうほう と けいかい 避難情報と警戒レベル 147



だい 第 11 しょう 章

す いえ さが 住む家を探す

148

1 にほん いえ 日本の家 148

2 いえ か 家を借りる 149



1	せいかつ 生活のルール	153
1-1	ごみ	153
1-2	おと こえ 音・声	156
1-3	トイレ	156
1-4	けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン)	157
1-5	でんしゃ なか 電車やバスの中	157
1-6	おんせん せんとう 温泉・銭湯 (みんなが利用するお風呂)	158
1-7	『できない』マーク	158
2	かんせんしょう き つ 感染症に気を付ける	159
2-1	て あら 手を洗う	159
2-2	せき 咳エチケット	160
2-3	しつど 湿度	161
2-4	やす えいよう と 休むことと栄養をとること	161
2-5	そと で 外に出るとき	161
3	せいかつ ひつよう 生活に必要なこと	162
3-1	きんじよ ひと 近所の人 <= ちか す ひと > との かんけい 近くに住む人との関係	162
3-2	ぼうはん 防犯 (どろぼうや痴漢などの犯罪の被害にあわないようにする)	163
3-3	でんき すいどう 電気・ガス・水道	164
3-4	けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン)	165
3-5	ぎんこうこうざ ぎんこう かね い だ 銀行口座 (銀行にお金を入れたり出したりできるようにする)	166
3-6	ゆうびんきょく 郵便局	168
4	でんしゃ の 電車／バスに乗る	169
4-1	ICカード	169
4-2	でんしゃ の 電車に乗る	170
4-3	バスにのる バスに乗る	172



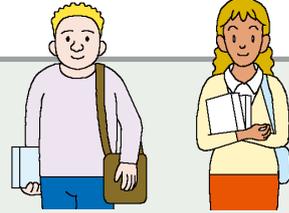
日本に住むために必要なこと

第1章についてわからないときは、**入管**

(Regional Immigration Services Bureau

地方出入国在留管理局) に質問してください。

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



外国人入在留総合インフォメーションセンター

(月～金 8:30～17:15)

TEL 0570-013904

TEL 03-5796-7112 (IP、外国から)



● 地方出入国在留管理局

札幌出入国在留管理局	TEL 0570-003259 TEL 011-211-5701 (IP、外国から)
仙台出入国在留管理局	TEL 0570-022259 TEL 022-256-7025 (IP、外国から)
東京出入国在留管理局	TEL 0570-034259 TEL 03-5796-7234 (IP、外国から)
横浜支局	TEL 0570-045259 TEL 045-769-1729 (IP、外国から)
名古屋出入国在留管理局	TEL 0570-052259 TEL 052-217-8944 (IP、外国から)
大阪出入国在留管理局	TEL 0570-064259 TEL 06-4703-2050 (IP、外国から)
神戸支局	TEL 078-391-6377
広島出入国在留管理局	TEL 082-221-4411
高松出入国在留管理局	TEL 087-822-5852
福岡出入国在留管理局	TEL 092-717-5420
那覇支局	TEL 098-832-4185

1 ざいりゅう 在留カードについて

1-1 ざいりゅう か 在留カードに書いてあること

『**在留カード**』は、3か月より長く日本に住む外国人が入管 (Regional Immigration Services Bureau 地方出入国在留管理官署) からもらうIDカードです。とても**大事なカード**です。

- **在留カード**には、名前や国籍や住所などが書いてあります。
- **16歳以上**の人はいつも**持っていてください**。入管や警察の人が「**見せてください**」と言ったら、**見せなければなりません**。
- **身分証明書 (IDカード)** ですので、入管や住んでいる**まちの役所 (市役所、区役所、町役場、村役場)** などに書類を出すときに**必要**です。



在留資格 : にほん き もくてき 日本に来た目的

在留期限 : にほん さいご ひ 日本に**いることができる最後の日** (『在留期間の満了日』)

- ✗ **在留資格** **以外の仕事や活動はできません。**
- ✗ **在留期限** **を過ぎて日本に**いることはできません。****

1-2 ざいりゆう 在留カードをもらおう



なりたくこう 成田空港、はねだくこう 羽田空港、ちゅうぶくこう 中部空港、かんさいくこう 関西空港、
しんちとせくこう 新千歳空港、こうべくこう 神戸空港、ひろしまくこう 広島空港、ふくおかくこう 福岡空港に着いた人は？ つひと



くこう 空港でもらいます。

す 住む家を決めてから **14日以内** に す 住んで

いるまちの役所に やくしよ 『転入届』 **→P.21**

を出します。このときに、ざいりゆう 在留カードに
あたらしゅうしょか 新しい住所を書いて

もらいます。



ほかくこう 他みなとの空港や港つひとに着いた人は？

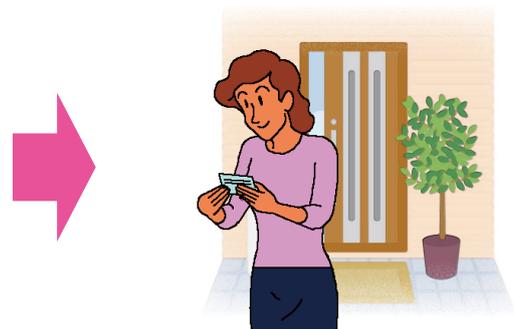
じゅうしょき 住所が決まってから **14日以内** に

す 住んでいるまちの役所に

パスポートを み 見せて

てんにゆうとどけ 転入届 **→P.21** を

だ 出します。



いえ 家に届きます。

ざいりゆう 1-3 在留カードをなくした

なくしたことがわかった日ひから14日かいない以内に、
いえ ちか 家の近くにある入管にゅうかんに書類しよるいを出して、あたら 新しい在留カードざいりゆうを
もらいます。



にゅうかん も 入管に持って行く書類しよるいは↓みを見てください。

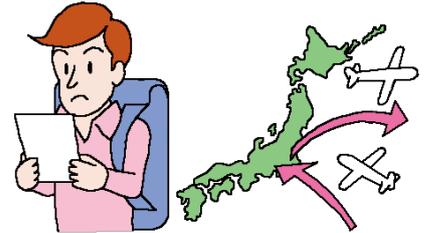
https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00010.html



1-4 日本を出て戻ったときも今の在留カードを使いたい

日本を出て、今の在留カードを使って日本に戻って来たいときは、次のようにしてください。

ねんいがないにほんもどひと
1年以内に日本に戻る人は？



- 日本を出る前に入管で『再入国許可』 <＝一度日本を出た後、また日本に戻ってきてもいいこと。出入国在留管理庁が、日本に戻ってくることを認めます> をもらわなくてもいいです。

- 日本を出るとき（出国手続）には、『再入国用の ED カード』 <＝日本にまた戻ってくるために書く紙> と『パスポート』と『在留カード』を見せます。

- 自分の在留期限を見て、日本に戻る日を決めます。

在留期限が日本を出る日から1年より後の人

→ 日本を出て1年以内に戻ります。

在留期限が日本を出る日から1年以内の人

→ 在留期限の日までに戻ります。

- この日までに戻らない人は、日本に入ることができないこともあります。



ねんす 1年過ぎてから にほん もど ひと 日本に戻る人は？

- 日本を出る前に入管に書類を出して、再入国許可をもらいます。

↓ を見てください。

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



- 再入国許可に書いてある日までに戻ります。
戻らない人は、日本に入ることができないこともあります。
- 出国手続では、『再入国用の ED カード』<=日本にまた戻って
くるために書く紙>と『パスポート』を見せます。

1-5 う あか ざいりゅう 生まれた赤ちゃんの在留カードをもらう

日本で赤ちゃんが生まれて、

- 赤ちゃんの国籍が日本ではない
- 生まれてから 60 日より長く日本にいる

ときは、家の近くの入管に書類を出して赤ちゃんの在留カードをもらいます。



- 1 赤ちゃんが生まれてから 14 日以内に、住んでいるまちの役所に『出生届』<=赤ちゃんが生まれたときにまちの役所に出す紙> **➡P.55** を出します。『出生届出書記載事項証明書』と、『住民票の写し』か『住民票記載事項証明書』をもらいます。

- 2 生まれてから 30 日以内に、役所でもらった書類を持って、入管に行きます。

入管に持って行く物は？

- 出生届出書記載事項証明書
- 『住民票の写し』か『住民票記載事項証明書』
- 赤ちゃんのパスポート（なかったら要らない）
- 『在留資格取得許可申請書』 < = 日本で生まれた外国人の
赤ちゃんが在留カードをもらうために出す紙> ↓ を見てください。
<https://www.moj.go.jp/isa/content/930004120.pdf>
- 他にも必要な書類があります。詳しくは ↓ を見てください。
<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-10.html>



1-6 在留カードを返す

日本を出て戻らない人や亡くなった人などの在留カードは、入管に返します。

日本を出てもう日本に戻る予定がないとき

- 日本を出るとき、空港や港で返します。



家族や一緒に住んでいる人が亡くなったとき など

次のどちらかのやり方で、14日以内に返します。

- 家の近くの入管で返します。
- 手紙で書類と一緒に送ります。

↓ を見てください。

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



2

在留カードに書いてあることを変える

2-1

在留期限を長くしたい人

今の在留カードに書いてある在留期限より長く日本にいたい人は、入管に書類を出して、新しい在留カードをもらいます。

入管に持っていく物は？

● パスポート

● 在留カード

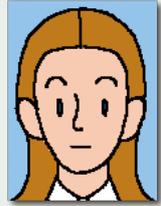
● 16歳以上の方は、最近6か月に撮った自分の顔の写真1枚 (4 cm × 3 cm)

● 『在留期間更新許可申請書』 < = 在留期限を長くしたいときに出す書類 >

あなたの在留資格で必要な書類は何か、

↓ を見てください。

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

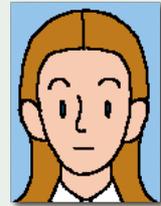


2-2 在留資格を変えたい人

がっこう そつぎょう しごと はじ にほん もくてき か ひと
学校を卒業したり仕事を始めたりして、日本にいる目的が変わる人は、
にゅうかん しよるい だ あたら ざいりゅう
入管に書類を出して、新しい在留カードをもらいます。

にゅうかん も もの
入管に持っていく物は？

- パスポート
- 在留カード
- 16歳以上の方は、最近6か月に撮った自分の顔の写真1枚（4cm × 3cm）
- 『在留資格変更許可申請書』 < = 在留資格を変えたいときに出す書類 >



あなたがほしい **在留資格** で必要な書類は何か、
↓ を見てください。

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



1 日本に住むために必要なこと

つぎの **在留資格** に変えたい人は次のウェブサイトを見てください。

『高度専門職』 (Highly Skilled Professional)



高い技術や能力、知識があって、日本で仕事や研究をしたい人

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



『永住者』 (PERMANENT RESIDENT)



いつまでもずっと日本にいたい人

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

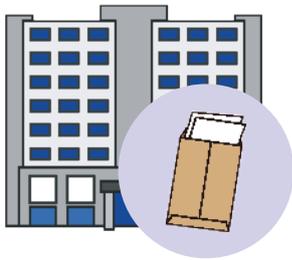


2-3 はたら ひと べつ しごと ひと 働きたい人や別の仕事もしたい人

ざいりゅうしかく 在留資格 が りゅうがく 留学 や かぞくたいざい 家族滞在 などの人は仕事できません。

しごと 仕事ができる ざいりゅうしかく 在留資格 の人でも、 ざいりゅうしかく 在留資格 以外の仕事はできません。

どうしてもアルバイトや、別の仕事もしたい人は



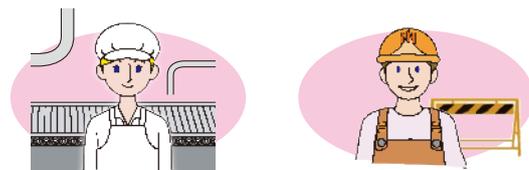
にゅうかん 入管に書類を出して、にゅうかん 入管から しょういん 証印シール か しかがいかつどうきよかしよ 資格外活動許可書 <= しごと 仕事ができない ざいりゅうしかく 在留資格 の人が、 しごと 仕事をしたいときにもらうもの>と しご と スタンプ をもらったら、 そこに 書いてある しごと 仕事 と じかん 時間 だけ はたら 働く ことができます。

しょういん 証印シール か しかがいかつどうきよかしよ 資格外活動許可書



ざいりゅう 在留カードにスタンプをもらいます。

書いてある しごと 仕事 と じかん 時間 だけ はたら 働く ことができます。

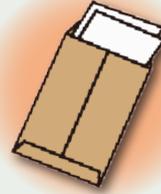


も 持っているものは？ もの

- パスポート
- ざいりゅう 在留カード
- いろんなしごと 仕事をするかわかる書類 しよるい
- 『しかくがいかつどうきよかしんせいしよ 資格外活動許可申請書』

くわ 詳しくは ↓ をみ 見てください。

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



2-4 生活が変わった人

住所が変わった人は？



引っ越しから14日以内に新しい住所の役所で『転入届』<=別の
 まちから引っ越しをしたときに、新しい住所の役所に出す紙。引っ越しをして日本に住み始め
 たときにも出します> → P.21 を出します。
 このときに在留カードに新しい住所
 を書いてもらいます。



名前や国籍などが変わった人は？

変わった日から14日以内に入管に書類を出して、
 新しい在留カードをもらいます。

必要な書類や出し方は ↓ をご覧ください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00009.html



1 日本に住むために必要なこと

がっこう かいしゃ なまえ じゅうしょ か ひと がっこう かいしゃ ひと
学校・会社の名前や住所が変わった人、学校・会社をやめた人
にほんじん りこん ひと にほんじん おと つま な ひと
日本人と離婚した人、日本人の夫や妻が亡くなった人 など

か ひ か い ない に ゆう かん し
変わった日から 14 日以内に入管に知らせます。

ひつよう しょうい だ かた み
必要な書類や出し方は ↓ を見てください。

[https://www.moj.go.jp/isa/applications/
procedures/shozokunikansuru_00001.html](https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/shozokunikansuru_00001.html)



3

なんみん にんてい ひと
難民の認定をしてもらいたい人

にほん なんみん ほかんてきほ ごたいしょうしゃ
日本で『難民 (Refugees) / 補完的保護対象者 (Persons under
Complementary Protection)』の認定を^{にんてい}してもらいたい人は、
↓^みを見てください。

[https://www.moj.go.jp/isa/
applications/procedures/16-6.html](https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-6.html)



4 日本を出ていかなければならない人

法律を守らなかった人は、日本を出なければなりません。

例えば、次の人は、入管が調べて日本にいてはいけないと決まったら、日本を出なければなりません。

- **在留期限** を1日でも過ぎた人（オーバーステイ）
- 2-3の『**証印シール**』か『**資格外活動許可書**』と『**スタンプ**』をもらわないで、**在留資格**以外の仕事をした人
- 悪いことをして国から罰を受けた人

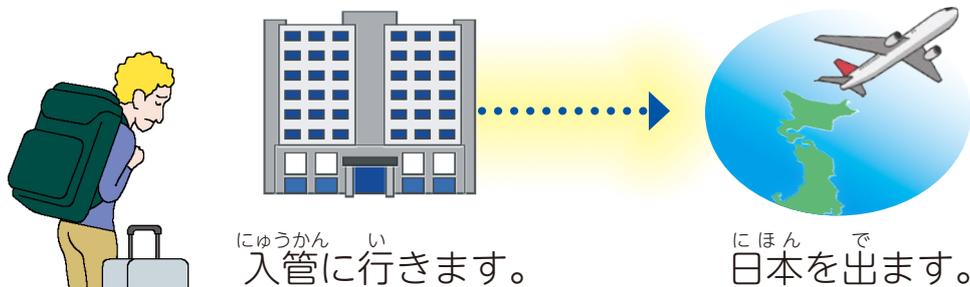


日本を出たら、1年か5年か10年は日本に入ることができません。
悪いことをして国から罰を受けて日本を出た人は、もう日本に入ることができません。

1 日本に住むために必要なこと

オーバーステイだけの人は、次の全部の場合、すぐに日本を出ることができます。そして、1年過ぎたら日本に入ることができます。

- 自分から入管に行って「日本を出る」と言った人。または、入管から「日本を出る」ように言われる前に、自分から「日本を出る」と言った人
- オーバーステイの他に悪いことをしていない人
- 今までに入管に捕まって日本を出たことがない人
- 日本をすぐに出ることができる人



5

にゅうかん 入管のホームページや SNS など

しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょうこうしき
5-1 出入国在留管理庁公式ホームページ

にゅうかん てつづき 入管の手続などについて、100 いじょう 以上の国の言葉 ことば で見る み ことができます。

- しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょうこうしき 出入国在留管理庁公式ホームページ

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



しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょうこうしき
5-2 出入国在留管理庁公式 SNS など

あた 新 せいど しい制度のことや、日本 にほん での生活 せいかつ に役立つ情報 やくだ などをお知らせ じょうほう しています し。

- しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう きゅう 出入国在留管理庁 X (旧 Twitter) アカウント

https://x.com/MOJ_IMMI



- しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう 出入国在留管理庁 Facebook アカウント

<https://www.facebook.com/ImmigrationServicesAgency.MOJ/>



- しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう 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/



- しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう はいしん 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>



1 日本に住むために必要なこと

地方の入管のXアカウントでは、窓口がどれくらい混んでいるかを見ることができません。

- 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



5-3 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、みなさんに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>



5-4 生活オリエンテーション動画

生活のルールや仕事、税金など、日本での生活に必要な情報について、動画を作りました。色々な国の言葉で見ることができます。

- 生活オリエンテーション動画
https://www.moj.go.jp/isa/support/coexistence/04_00078.html



市役所、区役所、町役場、村役場

日本の生活では、住んでいるまちの役所（市役所、区役所、町役場、村役場など）によく行きます。

生活が変わったら、役所に知らせます。
生活でわからないことや困ったことがあつたら、相談します。



1 住んでいるまちの役所に行く

1-1 日本の住所が決まったとき

住所が決まってから14日以内に、住所があるまちの役所に『転入届』

<=別のまちから引っ越しをしたときに、新しい住所の役所に出す紙。引っ越しをして日本に住み始めたときにも出します>を出します。

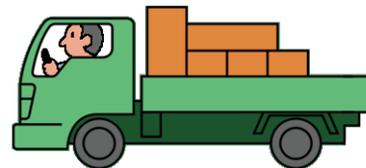
役所には、『在留カード』 → P.2（まだもらっていない人はパスポート）を持って行きます。転入届を出すと住民票がつくられます。在留資格がなくなると住民票もなくなります。在留資格に関する手続は忘れないように注意

してください。日本人ではない家族と住む人は、家族の関係がわかる書類も持って行きます。



1-2 ひっこ 引っ越し

引っ越し人は、役所に書類を出します。役所に行くとき、『マイナンバーカード』 **→P.27** がある人は持って行ってください。



べつ し く まち むら ひっこ ひと 別の市・区・町・村に引っ越し人

- ひっこ まえ いま す 引っ越す前に、今まで住んでいた住所の役所に『転出届』 <=別のまちへ引っ越しをするときに、今まで住んでいた住所の役所に出す紙。引っ越しをして日本を出るときにも出します>を出します。
- ひっこ か い ない あたら 引っ越してから14日以内に、新しい住所の役所に『転入届』を出します。

おな し く まち むら なか ひっこ ひと 同じ市・区・町・村の中で引っ越し人

- ひっこ か い ない あたら 引っ越してから14日以内に、新しい住所の役所に『転居届』を出します。

にほん で ひと 日本を出る人

- ひっこ まえ いま す 引っ越す前に今まで住んでいたまちの役所に『転出届』を出します。
詳しくは、**↓**を見てください。

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



1-3 結婚

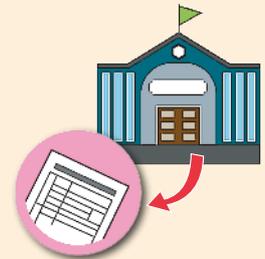
日本で結婚する人は、**住んでいるまちの役所**に『**婚姻届**』<=結婚する人が住んでいるまちの役所に出す紙>を出します。

外国人は『**婚姻要件具備証明書**』<=外国人が婚姻届を住んでいるまちの役所に出すときに必要な紙>を持って行きます。



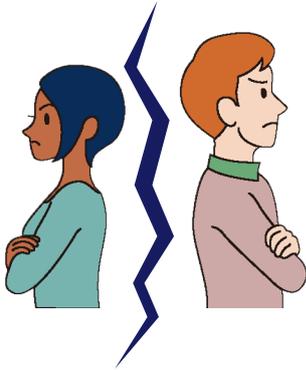
婚姻要件具備証明書

大使館や**領事館**でもらいます。**婚姻要件具備証明書**をもらうことができないときは、自分が結婚できることがわかる他の書類を**大使館**や**領事館**からもらいます。外国語だったら、日本語の翻訳を付けます。翻訳した人の名前も書きます。



日本の役所に**婚姻届**を出しても、夫や妻の国籍の国が「2人が結婚した」と認めるかどうかわかりません。**大使館**や**領事館**にどうしたらいいか聞いてください。

1-4 りこん 離婚



おっと つま ふたり りこん き
夫と妻が2人とも離婚すると決めたときは、
す 住んでいるまちの役所に『離婚届』<=離婚する人
が住んでいるまちの役所に出す紙>を出します。

す 住んでいる国や国籍で離婚の方法が違うので、
やくしよ き 役所に聞いてください。

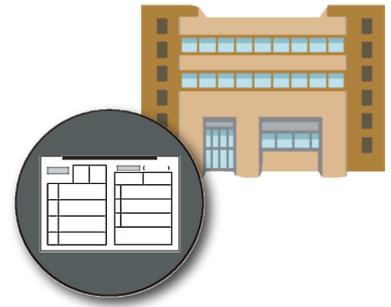
おっと つま りこん かんが さいばんしょ りこん
夫か妻のどちらかが離婚したくないと考えているときは、裁判所で離婚の
ための話し合いをします。

- にほん やくしよ りこんとどけ だ おっと つま こくせき くに ふたり りこん
日本の役所に離婚届を出しても、夫や妻の国籍の国が「2人が離婚
した」と認めるかどうかわかりません。たいしかん りょうじかん
大使館や領事館にどうしたら
いいか聞いてください。
- にほんじん おっと つま ひとり りこん き りこんとどけ だ
日本人の夫または妻が、1人で離婚を決めて離婚届を出すことが
しんぱい りこんとどけ ふじゅりもうしでしょ やくしよ りこんとどけ
心配なときは、『離婚届の不受理申出書』<=役所が離婚届をもらったとき、
りこん てつづき りこんとどけ
離婚の手続をしないようにするために出す紙>を出すことができます。離婚届の
ふじゅりもうしでしょ す 住んでいるまちの役所に出します。

1-5 亡くなったとき

家族や一緒に生活していた人が亡くなったら、そのことを知ってから7日以内に役所に『死亡届』=<家族や一緒に生活していた人が亡くなったとき、まちの役所に出す紙>を出します。出す所は、亡くなった人が亡くなったまちか、書類を出す人が住んでいるまちの役所です。

もって行く物は、役所に聞いてください。



亡くなった人の在留カードは入管に返してください ➡ P.8。

1-6 実印と印鑑証明書

実印

家を買ったり売ったりするような、とても大事な契約のとき、サインではなくて『実印』というはんこ（印鑑）を使ってほしいと言われることがあります。実印が必要な人は、**住んでいるまちの役所**にはんこ（印鑑）を持って行って登録をします。登録したはんこ（印鑑）があなたの実印になります。



実印にするはんこ（印鑑）を用意する。持って行く物は、**役所**に聞いてください。

住んでいるまちの役所に『印鑑登録申請書』<=実印を登録したいときに出す紙>を出して、『印鑑登録証』<=実印を住んでいるまちの役所が認めたときにもらうカード>をもらう。

印鑑登録証明書

大事な契約で実印を使うとき、『印鑑登録証明書』という書類も必要です。本当にそのはんこ（印鑑）が実印かどうかチェックするためです。印鑑登録証明書は、**住んでいるまちの役所**に印鑑登録証を持って行って、もらいます。実印は持って行かなくてもいいです。持って行く物は、**役所**に聞いてください。

2

マイナンバー^{せいど}制度

マイナンバー

日本^{にほん}で生活^{せいかつ}する人^{ひと}には『マイナンバー（個人^{こじん}番号^{ばんごう}）』という番号^{ばんごう}があります。この番号^{ばんごう}は1人^{ひとり}ずつ違^{ちが}います。日本^{にほん}の住所^{じゅうしょ}が決^きまって、役所^{やくしょ}に転入届^{てんにゅうとどけ} **→P.21**を出^だした人^{ひと}には『マイナンバーのお知らせ^し』が郵便^{ゆうびん}で来^きます。そこにあなた^かのマイナンバー^かが書^かいてあります。

マイナンバーは、次^{つぎ}のよう^{ひつよう}なとき必要^{ひつよう}です。

- 銀行^{ぎんこう}や証券会社^{しょうけんがいしゃ}などで、外国^{がいこく}にお金^{かね}を送^{おく}るときや、外国^{がいこく}からお金^{かね}を送^{おく}ってもらうとき、口座^{こうざ}を作^{つく}るとき
 - 役所^{やくしょ}で、社会保険^{しゃかいほけん}＜＝国^{くに}が、働^{はたら}いている人^{ひと}と会社^{かいしゃ}からお金^{かね}を集^{あつ}めて、困^{こま}った人^{ひと}を助^{たす}ける制度^{せいど}＞や税金^{ぜいきん}の書類^{しよるい}を出^だすとき
 - 会社^{かいしゃ}やお店^{みせ}などで、働^{はたら}き始^{はじ}めるとき
- などです。

このよう^きなとき^しに、マイナンバー^きを聞^きかれたら、マイナンバー^しのお知らせ^しやマイナンバーカード^しを見^みせて自^じ分のマイナンバー^しを知ら^しせませす。

マイナンバーカード

あなた^かのマイナンバー^かが書^かいてあるカードで、日本^{にほん}で便利^{べんり}に暮^くらしていくために必要^{ひつよう}なICチップ^つ付き^つのカードです。申し込^{もう}むと、もら^こうことができます。初^{はじ}めて申し込^{もう}むときはお金^{かね}がかかりません。

マイナンバーカード



マイナンバー

マイナンバーカードは、次のようなときに使います。

- マイナンバーを知らせるとき
- 国やまちのサービスを利用したいとき（例えば、コンビニで住民票の写しをもらうなど）
- 病院や薬局などで健康保険証としても使うことができます。
- マイナンバーカードを健康保険証として使うには別に利用登録が必要です。
詳しくは↓を見てください。

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



- 使うことができる病院や薬局は、↓を見てください。

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



マイナンバーカードのもらい方は？^{かた}



- ① てんにゆうとどけ 転入届 **→P.21** だ を出すときに もう こ ひと 申し込む人
やくしよ 役所に『マイナンバーカードの交付申請書』こうふしんせいしよ

<=マイナンバーカードをもらいたいときに だ しよるい 出す書類> だ を出します。

- ② ① いがい ひと 以外の人

てんにゆうとどけ 転入届を出した後、あと いえ ゆうびん 家に郵便で来る マイナンバーカードの交付
申請書 しんせいしよ で もう こ 申し込みます。

- QRコードをスマートフォンやパソコンで よ 読んでインターネットで もう こ 申し込みことができます。
- ゆうびん おく 郵便で送って、もう こ 申し込みすることもできます。



マイナンバーカードは、もう こ 申し込んでから1か月くらい げつ 後に あと もらうことができます。

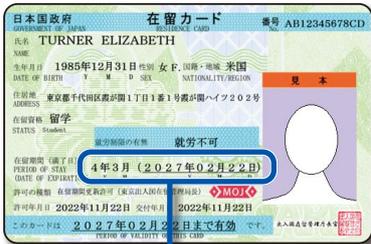
もらい方 かた については つぎ 次の『マイナンバーカード そうごう 総合サイト』 み を見てください。

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



マイナンバーカードに書いてあることが変わったとき

- なまえ じゆうしよ 名前や住所などが変わった人 か ひと ひと
す やくしよ い し
住んでいるまちの役所に行って知らせます。
- 在留カードの ざいりゆうきげん **在留期限** が変わった人 か ひと ひと



おなじ

マイナンバーカードの **有効期限** <=使うことができる最後の日>は、
在留カードの **在留期限** と同じです。

在留カードの **在留期限** が変わっても、マイナンバーカードの **有効期限** は変わりません。

マイナンバーカードは **有効期限** が過ぎると使えなくなります。
新しく作るのにお金がかかります。

在留期限 を長くする

マイナンバーカードの **有効期限** までに、**在留期限** を長くするための
手続きが終わらないときは、マイナンバーカードの **有効期限** を特別に
2か月だけ長くしなければなりません。

新しい **在留期限** が書いてある在留カードをもらったら、マイナンバー
カードの **有効期限** より前に、住んでいるまちの役所に行って、マイナン

バーカードの **有効期限** なが を長くしなければなりません。

くわ 詳しくは、 み を見てください。

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



もっと知りたい人は？

くわ 詳しくは、 み を見てください。

- せいど 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/>



でんわ しつもん 電話で質問してください。



コールセンター

げつようび きんようび (月曜日から金曜日まで) ごぜん じ ぷん 午前9時30分から午後8時まで
どようび にちようび しゆくじつ 土曜日・日曜日・祝日 ごぜん じ ぷん 午前9時30分から午後5時30分まで)

にほんご
日本語

TEL 0120-95-0178

えいご ちゆうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ご スペイン語、ご ポルトガル語、
ご ベトナム語、ご タイ語、ご インドネシア語、ご タガログ語、ご ネパール語

TEL 0120-0178-26

にほん はたら 日本で働く

にほん はたら ほうりつ
日本には働くことについての法律があって、
はたら ひと まも かいしゃ
働く人を守るために会社がしなければならない
ことなどが決めてあります。

こま かいしゃ しごと ちが
細かいルールは会社や仕事で違いますから、
かいしゃ ひと き
会社の人に聞いてください。



はたら
働くことについての質問は？

しごと こま
仕事で困ったことやわからないことがあったら、
した か やくしょ き
下に書いた役所に聞いてください。

- 『外国人労働者相談コーナー』で相談できます。

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



- 『総合労働相談コーナー』などでも相談できます。

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



やくしょ まどぐち
役所の窓口では、13 のことばで相談できます。

しごと さが しつもん
仕事を探すことについての質問は？

にほん しごと しょうかい やくしょ
日本には仕事を紹介する『ハローワーク』という役所があります。

ハローワーク については →P.46 を見てください。

しごと さが そうだん
仕事を探すときは、ハローワークで相談してください。

どこのハローワークでも相談できます。

つうやく
通訳がいるハローワークもあります。↓を見てください。

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



かいしゃ ひと しつもん
会社の人からの質問は？



かいしゃ ひと がいこくじん はたら かた し
会社の人^が外国人の働き方^{について}よく知らなかったら、

↓^みを見てもらってください。

(^が外国人に働いてもら^う会社^が守るルールなどが書いて
あります。)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11.html



1 はたら まえ したら 働く前に調べること

1-1 ざいりゅうしかく 在留資格

あなたの在留カードの **在留資格** はなんですか。



- ① 『文化活動』 『短期滞在』 『留学』 『研修』 『家族滞在』

⇒ **働いてはいけません。** 働きたいときは『資格外活動許可』

⇒ **→P.12** をもらいます。

- ② 『永住者』 『日本人の配偶者等』 『永住者の配偶者等』 『定住者』

⇒ **どんな仕事でもできます。**

- ③ ①と②以外

⇒ 在留資格 に書いてある仕事だけです。

⇒ 別の仕事をしたいときは『資格外活動許可』 **→P.12** をもらいます。

1-2 仕事しごとの探し方さが かた

1 ハローワーク

- 仕事しごとを探さがすときは、ハローワークに相談そうだんしてください。
ハローワークについては **→P.46** を見みてください。

2 仕事を紹介する会社を使う場合

- 仕事しごとの紹介しょうかいをする会社かいしゃを使う場合つか ばあいに気きを付つけることは次つぎのとおりです。

- 仕事しごとの紹介しょうかいにお金かねを取とられていませんか？
仕事しごとの紹介しょうかいをしてもらもらうためや、働はたらくためにお金かねを払はらう必要ひつようはありません。払はらった場合ばあい、払はらったことことが分わかる書類しよるいは残のこしましょう。
- 仕事しごとの紹介しょうかいをするための許可きよかを持もっているか、確認かくにんできる会社かいしゃですか？
仕事しごとの紹介しょうかいをするためには、許可きよかが必要ひつようです。会社かいしゃの許可きよか番号ばんごうをかくにん確認かくにんしメモメモしておきましょう。
- 働はたらく条件じょうけんをきちんとおしおしえてもらもらっていますか？
仕事しごとの内容ないようや給料きゅうりょう、働はたらく場所ばしょなどは書しょ面めんなどで示しめすことになっていいますので、必かならず確認かくにんし保ほ管かんしましょう。

- 許可きよかを持もっている会社かいしゃは「人材じんざいサービス総合そうごうサイト」で確認かくにんできます。

<https://jinzai.hellowork.mhlw.go.jp/JinzaiWeb/GICB101010.do?action=initDisp&screenId=GICB101010>

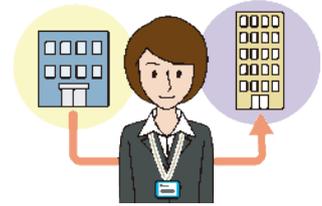


1-3 はたら かた 働き方

なが はたら 長く働くことができる『正社員』以外にもいろいろな働き方があります。

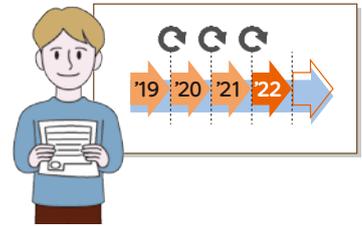
1 はけんしゃいん 派遣社員

- はけんがいしゃ けいやく べつ かいしゃ はたら 派遣会社と契約して、別の会社で働きます。
- きゅうりょう しゃかいほけん はけんがいしゃ き 給料や社会保険は派遣会社が決めます。
- あなたが働いた時間や休んだ日は、働いている会社が記録します。



2 ゆうきけいやくろうどうしゃ 有期契約労働者

- けいやく でいつまで働くか決まっています。
- 1回の契約は3年以内に終わります。
- なんかい おな けいやく く かえ ねん より 何回も同じ契約を繰り返して3年より長く働くこともあります。
- かいしゃ よ かに よって『契約社員』などいろいろな呼び方があります。



3 たんじかんろうどうしゃ 短時間労働者

- 1週間の働く時間が正社員より短いパートタイマーやアルバイトなどです。



4 ぎょうむいたく うけおい 業務委託『請負』という契約で働く人

- しごと ちゅうもん 仕事の注文があったら、その仕事をしてお金をもらいます。
- じぶん かいしゃ しゃちょう じょうし い 自分の会社の社長や上司から言われたことをしてお金をもらう『労働者』を守るルールはあてはまりません。(正社員や①～③の人とは違って、第3章の②働くときのルール、③健康と安全、④社会保険・労働保険などは関係ありません。)



- ただし、働き方によっては、『労働者』を守るルールがあてはまることもあります。
- このルールがあてはまるかなどについてわからないことがあるときは、労働基準監督署<=給料や会社の困り事を相談するところ>に相談してください。

1-4 けいやく 契約

けいやく まえ けいやく しよるい しら 契約の前に契約の書類を調べます。

- 1 けいやく しよるい つぎ か 契約の書類には次のことがはっきり書いていなければなりません。けいやく しよるい つぎ か しら 契約の書類に次のことが書いてあるかを調べてください。

- けいやく 契約はいつからいつまでか
- けいやく お あと き つづ あたら けいやく 契約が終わった後の決まり（続けて新しい契約ができるかなど）
- どこで、どんな仕事をするか
- しごと じかん やす ひ など 仕事の時間や休みの日など
- きゅうりょう 給料はいくらで、いつ、どのようにもらうか
- しごと い どんとき仕事をやめてほしいと言われるか

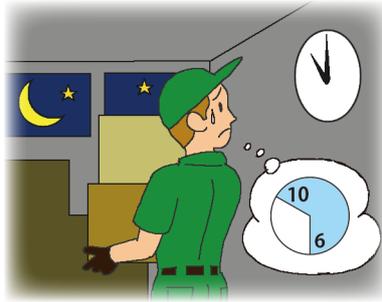


※ おな かいしゃ なんかい けいやく ねん こ ひと む きてんかんもうしこみけん お 同い会社と何回も契約をして、5年を超えた人には、無期転換申込権<=終わりのある契約を、終わりのない契約にする権利>があります。けいやく しよるい か しら 契約の書類に書いてあるかを調べてください。

- 2 つぎ かいしゃ けいやく けいやく しよるい 次のことについて、会社はあなたと契約できません。契約の書類に次のことが書いていないかを調べてください。

- あなたが契約と違うことをしたら、いくら払うか決める
- 会社がお金を貸して、毎月の給料から引く
- あなたに相談しないで、会社が旅行や寮などのお金を給料から引く

契約をした後、働いているときに、契約と違うことがわかったら、
すぐに契約をやめることができます。外国人労働者相談コーナー **▶P.32** に
相談できます。



1-5 きゅうりょう 給料

にほん ほうりつ さいていちんぎん さいばんやす きゅうりょう さい きゅうりょう
 日本では法律で『最低賃金』 <=一番安い給料>が決まっています、給料は
 それより高^{たか}くしなければなりません。

- 最低賃金は、都道府県や、仕事で違います（※）。
- 1時間いくらと決まっています。
- 契約の給料が最低賃金より高^{たか}いかどうか、調^{しら}べてください。

（※）働^{はたら}いている都道府県の最低賃金を知りたいときは ↓ を見^みてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/minimumichiran/



しごと さいていちんぎん きんがく たか
 仕事によって最低賃金の金額が高くなっていることがありますので、
 し 知^しりたいときは、働^{はたら}いている会社^{かいしゃ}のある地域^{ちいき}の都道府県労働局^{とどうふけんろうどうきょく}に相談^{そうだん}
 してください。

とどうふけんろうどうきょく でんわばんごう
 都道府県労働局の電話番号などは、 ↓ を見^みてください。

<https://www.mhlw.go.jp/link/index.html#roudoukyoku>



2 はたら 働くときのルール

ここでは法律で決めてある働くときのルールを説明します。

会社が決めた細かいルールは『就業規則』と言います。その会社で働く人はだれでも見ることができます。会社のルールを知りたいときは、就業規則を見てください。



就業規則は変わることがあるので、ときどき調べてください。

困ったことがあるときは、外国人労働者相談コーナー → P.32 に相談できます。

2-1 きゅうりょう かた 給料のもらい方

- ① お金でもらいます。会社があなたの銀行の口座にお金を振り込むこともあります。
- ② 会社が税金や社会保険のお金を給料から引いて、あなたの代わりに国に払います。
- ③ 1か月に1回以上、決まった日にもらいます。



はたら じかん やす
2-2 働く時間と休み

<p>はたら じかん 働く時間</p>	<p>にち じかん いない 1日に8時間以内 (働き方やシフトで違うこともあります) しゅうかん じかん いない 1週間に40時間以内</p>
<p>やす じかん 休む時間</p>	<p>にち じかん なが はたら ひと ぶんいじょう 1日に6時間より長く働く人は45分以上 にち じかん なが はたら ひと ぶんいじょう 1日に8時間より長く働く人は60分以上</p>
<p>やす ひ 休みの日</p>	<p>しゅうかん にち しゅうかん か いじょう 1週間に1日か、4週間に4日以上</p>
<p>ねんじゅうきゅうきゅうか <u>年次有給休暇</u></p>	<p>やす きゅうりょう で やす 休んでも給料が出る休み (6か月続けて働いていて、仕事をする日の いじょうしごと き ひと 80%以上仕事に来た人がもらいます)</p>

2-3 残業と休みの日の仕事

- 1日に8時間より長く働くこと。または、1週間に40時間より長く働くこと
- 1週間に1日あるはずの休みの日に働くこと

このように長く働かなければならないときは給料が少し高くなります。

- ① 1日に8時間より長く働いた時間の給料は1.25倍以上になります。(働き方やシフトで違うこともあります)
1か月に60時間より長く働いた時間の給料は1.5倍以上になります。
 - ② 1週間に1日あるはずの休みの日に働いた日の給料は1.35倍以上になります。
 - ③ 午後10時から午前5時までの間に働いた時間の給料は1.25倍以上になります。
- ※ 夜中に残業した時間 (①+③) の給料は1.5倍以上になります。

会社と、働く人の代表の間で「残業は何時間までか」を決めています。
法律で残業は、1か月に45時間以内、1年に360時間以内と決まっております。会社は、どんなに忙しいときでも、1年で720時間より長く残業をさせてはいけません。また、残業と休みの日に働いた時間を合わせて1か月に100時間以上、2～6か月のどの期間においても平均で80時間より長く働かせてはいけないことになっています。健康のため、できるだけ残業や休みの日の仕事はしないようにしてください。



2-4 特別な休み

つぎ yasu やす
 次のような休みもあります。かいしゃ が「休みを取る人は会社をやめてほしい」といふことはできません。でも、かいしゃ のルールがありますから、yasu やす 休むことがわかったら、できるだけはや かいしゃ そうだん 早く会社と相談してください。

さんぜんさんごきゅうぎょう 産前産後休業

かいしゃ しごと おんな ひと あか う まえ
 会社で仕事をしている女の人が、赤ちゃんが生まれる前に
 と 取ることができる休みと、あか う 生まれた後にとらなけ
 ればいけない yasu やす 休み。あか う 赤ちゃんが生まれる よてい ひ の 6 しゅうかん 週間



まえ ふたごいじょう あか なか ばあい しゅうかん まえ
 前（双子以上の赤ちゃんがお腹にいる場合は、14 週間前）

から休むことができます。赤ちゃんが生まれてから8週間は休まなければなりません。

ただし、あか う 赤ちゃんが生まれてから6週間過ぎたときに、はたら かいしゃ つた 働きたいと会社に伝えたときには、いしゃ が「働いてもいい」と言った仕事であればはたら かいしゃ つた 働くことができます。休ん

でいる間は、あいだ けんこうほけん から 『しゅっさんてあてきん 出産手当金』 <= あか う 赤ちゃんを産むために会社を休み、かいしゃ やす きゅうりょう 給料をもらうことができないとき、けんこうほけん からもらうことができるお金 > → P.56 が 出ます。

いくじきゅうぎょう 育児休業

とう かあ こ そだ と やす こ
 お父さんとお母さんが子どもを育てるために取ることができる休み。子どもが1
 さい さい あいだ かい わ やす 歳になるまでの間に、2回に分けて休むことができます。子どもが生まれてから8
 しゅうかん しゅうかん かい わ やす 週間までに、4週間で2回に分けて休むことができる産後

ぱぱ いくきゅう やす あいだ こようほけん かいしゃ
 パパ育休もあります。休んでいる間は、雇用保険 <= 会社を

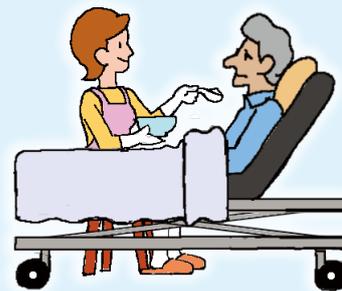
やめた後、あと しごと み ひと いくじきゅうぎょう かいごきゅうぎょう ひと たす 仕事が見つからない人や育児休業、介護休業をしている人を助ける

せいど せいど いくじきゅうぎょうきゅうふ いくじきゅうぎょう あいだ こようほけん
 制度 > から 『育児休業給付』 <= 育児休業をしている間に、雇用保険
 からもらうことができるお金 > → P.56 が 出ます。



かいごきゅうぎょう
介護休業

びょうき け が など せいにかつ せわ ひつよう かぞく
病気や怪我などで生活のために世話が**必要な**家族のた
めに**と**ることが**できる**休み。休むことができる日は93
日にちまで、3回まで分けて**と**ることができます。介護の
ために仕事を休んだら、こようほけんから『かいごきゅうぎょうきゅうふ』



<=かいごきゅうぎょう あいだ こようほけん かね で
介護休業をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金>が**で**ます。いつもの給料の
67%のお金をもらうことができます。

2-5 かいしゃ しごと お しごと さが
会社をやめる、仕事が終わる、仕事を探す

じぶん
自分からやめる

けいやく はたら き ひと
契約でいつまで働くか決ま**って**いない人



- ① しゅうぎょうきそく **就業規則** → P.40 き ひ き
で決ま**って**いる日 (決ま**って**いなかったら
かいしゃ ひ しゅうかんまえ
会社をやめる日の2週間前) までに「かいしゃ
会社をやめたい」と会社
ひと い
の人に言います。
- ② たいしよくとどけ
『退職届』 <=やめる理由などを書**いた**書類>を出します。
しゅうぎょうきそく み かいしゃ ひと き
就業規則を見たり、会社の人に聞**いた**りして、あなたの会社の
たいしよくとどけ か かた だ かた しら
退職届の書き方や出し方を調べてください。
- ③ まわ ひと つぎ しごと ひと しごと せつめい
周りの人や次にあなたの仕事をする人に、仕事の説明を
します。

けいやく はたら き ひと
契約でいつまで働くか決ま**って**いる人

けいやく とちゅう とくべつ りゆう
契約の途中でやめることはできません。特別な理由があるとき
かいしゃ そうだん
は会社と相談します。

かいしゃ かいしゃ めいれい
会社があなたに「会社をやめるように」と命令する

しゅうぎようきそく → P.40 にやめさせる理由が書いてあって、あなたをやめさせるはっきりした理由があるとき、会社はあなたに「会社をやめるように」と命令することができます。

めいれい かいしゃ ひ にちじょうまえ
 命令する会社は、**やめる日の30日以上前**にやめさせることをあなたに伝えます。30日以上前に伝えないときは、**30日に足りない日数**分の平均の給料をあなたに払います。

かいしゃ かいしゃ たの
会社があなたに「会社をやめませんか」と頼む

かいしゃ があなたに「命令ではないが、やめることを考えてほしい」と言っても、やめるかやめないかはあなたが決めます。**やめたくないときは、会社に「やめません。働き続けます。」**と言ってください。

けいやく お
契約が終わる

けいやく が終わったら、その会社の仕事は終わりです。
 会社は、下に書いてある人との間で、契約が終わった後に新しい契約をしないときは、**契約が終わる30日前までに「新しい契約はしない」と言わなければなりません。**

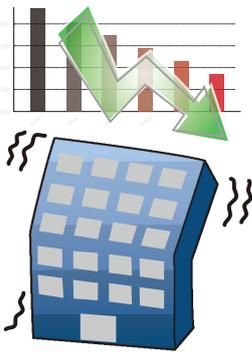
- 3回以上契約をしている人
- 1年より長く続けて働いている人



けいやく お あと つづ おな ところ はたら
 契約が終わった後も続けて同じ所で働くことになった人は、新しい契約をします。

かいしゃ あたら けいやく なんかい かいしゃ しごと つづ ひと
 会社は、新しい契約を何回もしてその会社の仕事を続けている人の契約を、正しい理由がないのにやめることはできません。

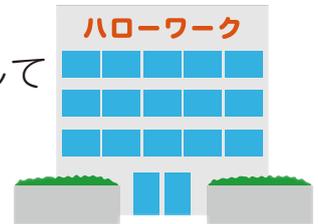
かいしゃ とうさん 会社が倒産 <= 会社のお金がなくなって、会社がなくなること > した



かいしゃ かね 会社がお金がなくなって倒産したため、働いた給料をもらうことができなかつたら、まず、がいこくじんろうどうしゃそうだん 外国人労働者相談コーナー → P.32 で相談してください。くに 会社がの代わりに給料の一部を払うこともあります。

しごと さが 仕事を探す

しごと さが 仕事を探すときは、ハローワーク → P.33 に相談してください。ハローワークでは、次のようなことを、むりよう 無料でできます。



- ① しごと さが 仕事を探すことや、しごと こま 仕事で困ったことなどの相談をすること
- ② あなたが 働きたい会社を探すこと
- ③ あなたが 働きたい会社にあなたを紹介すること
- ④ あなたが仕事を探すときに手伝いをする

つうやく 通訳がいる ハローワーク もあります。↓ を見てください。

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



ハローワーク に行くことができないときは、がいこくご で ハローワーク に電話ができます。↓ を見てください。

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



ろうどう しゃかいほけん 労働や社会保険についての言葉の意味がわからないときは、やさしい日本語や外国語で調べることができます。

↓ を見てください。

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



3

けんこう あんぜん
健康と安全

はたら ひと けんこう あんぜん しごと ほうりつ
働く人が健康で安全に仕事ができるように、法律でいろいろなことが
き
決まっています。

こま
困ったことがあるときは、がいこくじんろうどうしゃそうだん **→ P.32** そうだん
外国人労働者相談コーナーに相談
できます。

からだ こころ ぐあい しら
体と心の具合を調べる

かいしゃ はい まいとし かい からだ ぐあい
会社に入ったときと毎年1回、体の具合を
けんこうしんだん しら
『健康診断』で調べます。

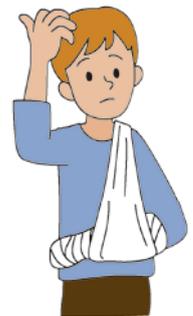
こころ ぐあい ねん
心の具合は『ストレスチェック』で年に
かいしら
1回調べます。



けんこうしんだん けんこう もんだい
健康診断やストレスチェックで健康に問題があ
るとわかった人や、ざんぎょう おお つか ひと
残業が多くて疲れている人は、
いしゃ しら ひつよう ざんぎょう すく
医者に調べてもらいます。必要なら、残業を少な
くしたり、しごと か
仕事をかえたりしてもらいます。

しごと げんいん びょうき
仕事が原因のけがや病気

しごと げんいん はたら ひと びょうき
仕事が原因で、働いている人がけがをしたり病気に
なったり亡くなったりしたときは、かいしゃ はい
会社が入っている
ろうさいほけん かいしゃ かね あつ しごと びょうき
『労災保険』<=会社からお金を集めて、仕事で、けが・病気をした
ひとなどを助ける制度>からお金が出ます。会社に行く途中や、
かいしゃ かえ とちゅう じ こ かね で
会社から帰る途中の事故などでもお金が出ます。



- 病院のお金はかかりません。あなたが払うことがあるかもしれませんが、後であなたに返します。
- 仕事を休まなければならなくなった日は、休んだ4日目から、1日の平均の給料の80%くらいのお金をもらいます。(休んだ1日目から3日目までは会社から1日の給料の60%くらいのお金をもらいます)。
- 仕事が原因のけがや病気で仕事を休んでいるときと、その後30日は、「会社をやめろ」と言われません。
- 亡くなったときは、家族がお金をもらいます。

あか かあ まも
赤ちゃんとお母さんを守る

妊娠<=お腹に赤ちゃんがいること>した女性や
赤ちゃんを産んだ女性は、次のことを会社に
頼むことができます。



- 妊娠している間は体に無理のない仕事に変えたい。
- 働く時間は1日に8時間以内、1週間に40時間以内になりたい。
- 残業や休みの日の仕事、夜中の仕事をしたくない。
- 私の健康とお腹にいる赤ちゃんの健康を
確認しに医者へ行くので、仕事を休みたい。
- 医者に言われたので、働く時間を短くしたい。
または、休みたい。

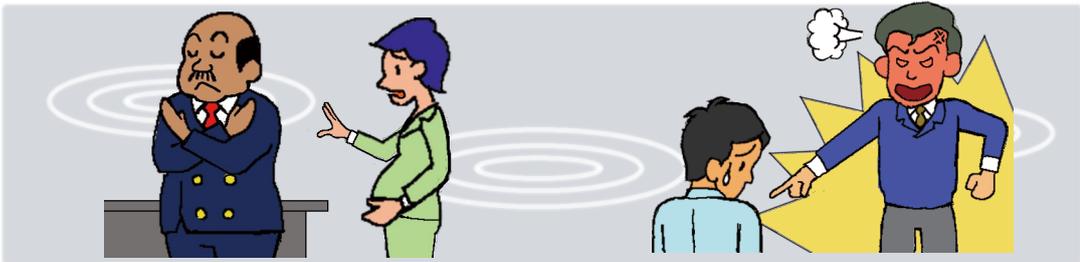


あんしん はたら 安心して働く

あんしん はたら 安心して働いてもらうため会社は次のような差別やハラスメントがないようにします。

- 男性か女性か、日本人か外国人かなどで給料や研修、仕事などをかえる。
- 女性が結婚したり、妊娠したり、赤ちゃんを産んだりしたことを理由に会社をやめさせるルールをつくる。結婚を理由に女性をやめさせる。
- パワーハラスメント<=上司など立場が上の人が、部下など立場が下の人をいじめること>
- セクシュアルハラスメント
- 妊娠した人や子どもを産んだ人へのハラスメント、子どもを産んで育てるために休みを取る人などへのハラスメント

もしこのような差別やハラスメントがあったら、「やめてください」「嫌です」などと言って、会社に相談してください。



そうごろうどうそうだん 総合労働相談コーナー → P.32 などに相談できます。

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

やくしょ まどぐち でんわ 役所の窓口や電話で相談するときは、13 のことばで相談できます。



ハラスメント対策のことが書いてあるウェブサイト
(13の言葉で見ることができます)

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



4

しゃかいほけん ろうどうほけん 社会保険・労働保険

日本には「社会保険」・「労働保険」という制度があります。国が、働いている人と会社からお金を集めて、困ったときにそのお金を使って助けます。会社で働いている人は、給料から社会保険・労働保険（健康保険、介護保険、厚生年金保険、雇用保険）のお金が引かれます（労災保険は全部会社がお金を出します。）。会社は集めたお金に会社のお金を足して国に渡します。短い時間だけ働いている人は、社会保険に入っていないため、給料からお金が引かれませんが、自分で「国民健康保険」➔P.79 や「国民年金」➔P.84 に入ってお金を払います。

けんこうほけん 健康保険

けがや病気で病院に行くときのための保険です ➔P.78。



かいごほけん 介護保険

年をとったり、特別な病気になったりして、毎日の生活（食べること・お風呂に入ることなど）をすることが難しくなったときなどに世話をしてもらうための保険です ➔P.93。

こうせいねんきんほけん
厚生年金保険

とし 年をとったり、びょうき 病気やけがをしたりして、しごと 仕事ができなくなったときのためのほけん 保険です。そして、かぞく 家族のために働いていたひと 人が亡くなったとき、かぞく 家族が生活にこま 困らないようにするほけん 保険です。70 さい 歳になっていない人が入ります → P.88。

こようほけん
雇用保険

しごと 仕事が無くなったり、かいしゃ 会社をやめたあと、しごと み 仕事が見つからなかったりしたときに、せいかつ しんぱい 生活の心配をしないで、あたらしごと さが 新し仕事を探すことができるようにするほけん 保険です。

ろうさいほけん
労災保険

しごと 仕事が原因で、はたら 働いているひと 人がけがをしたりびょうき 病気になったり亡くなったりしたときのほけん 保険です → P.47。

子どもを産んで育てる

1

妊娠したとき

1-1 役所に妊娠したことを伝えて母子健康手帳をもらう

- 妊娠したら、自分が住んでいるまちなりの役所（市役所、区役所、町役場、村役場）に、妊娠したことを伝えます。
- 役所から『母子健康手帳』をもらいます。



母子健康手帳

病院に行くとき、この手帳を持って行きます。赤ちゃんを育てるときに注意することなどが書いてあります。また、次のことを書きます。

- 妊娠しているときのお母さんや、生まれた赤ちゃんが小学生になるまでの健康
- 赤ちゃんの体の大きさ、どんな病気や予防接種＝病気にならないための注射

→ P.59 をしたか など

また ↓ のサイトで、妊娠しているときの健康に関することや、子どもの成長や育児に関することが見られます。

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



1-2 妊婦健診 (妊婦健康診査)

- 妊娠しているお母さんが健康かどうか、赤ちゃんが健康に育っているかを調べてもらうために『妊婦健診』を受けます。

- 妊婦健診を安く受けることができる券を役所からもらうことができます。

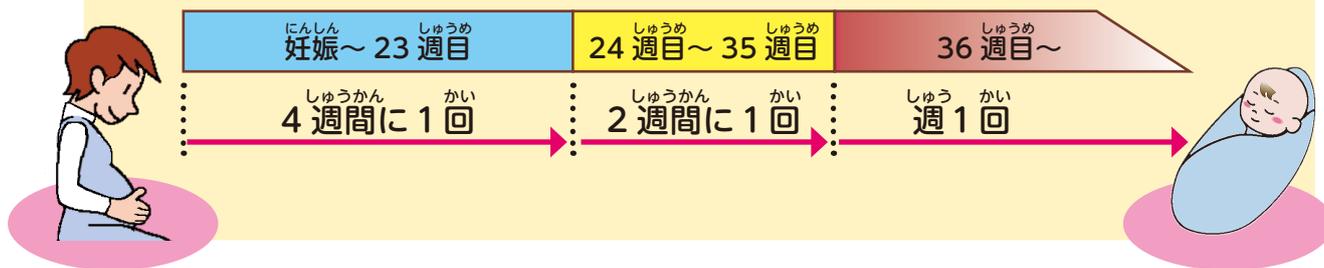


- 妊婦健診を受けるときや、病院で赤ちゃんを産むときは医療保険

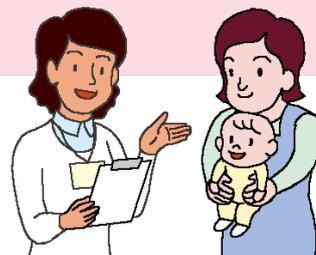
→P.78 からお金が出ません。しかし、赤ちゃんを産むときに手術をしたら、保険からお金が出ます。

妊婦健診の回数

赤ちゃんを産むまでに14回ぐらい妊婦健診を受けます（妊娠してから23週目までは4週間に1回、24週目から35週目までは2週間に1回、36週目から赤ちゃんが生まれるまでは週1回です）



1-3 相談



にんしん 妊娠しているときや、あか 赤ちゃんが生まれてから
 しんぱい 心配なことや こま 困っていることがあったら 保健師や
 じよさんし 助産師に そうだん 相談することができます。ひつよう 必要があれば、
 ほけんし 保健師や じよさんし 助産師が むりよう 無料で いえ 家に き 来てくれることがあります。詳しくは、す 住んで
いる まちの やくしよ 役所に そうだん 相談してください。

1-4 両親学級 (母親学級 や 父親学級)



あた 新しく かあ お母さんになる人 ひと や とう お父さんになる
 ひと 人に、あか 赤ちゃんを う 産んで そだ 育てるときに たいせつ 大切な
 ことを おし 教えます。 がっきゅう 学級に行きたい人は、す 住ん
で いる やくしよ まちの役所などに き 聞いてください。こ
 の がっきゅう 学級に行くと、おな 同じころに あか 赤ちゃんが う 生ま
 れる ひと 人と ともだち 友達になることができます。

2

あか う
赤ちゃんが生まれたとき

2-1 しゅっしょうとどけ
出生届

- 日本にほんで赤ちゃんあかが生まれたら、役所やくしょに『出生届しゅっしょうとどけ』
＜＝赤ちゃんあかが生まれたときにまちの役所やくしょに出す紙かみ＞を出だします。
- 赤ちゃんあかが生まれた日ひから 14 日以内かいないに出だします。
- 赤ちゃんあかが生まれたまちか、お父さんとうやお母さんかあ
が住すんでいるまちの役所やくしょに出だします。



2-2 たいしかん
大使館

- 赤ちゃんあかのお父さんとうとお母さんかあが両方外国人りょうほうがいこくじんのときは、赤ちゃんあかが
日本にほんで生まれても、日本にほんの国籍こくせきを持つことができません。
- お父さんとうとお母さんかあが両方外国人りょうほうがいこくじんのときは、大使館たいしかんか
領事館りょうじかんに赤ちゃんあかが生まれたことを伝つたえてください。



お父さんとうとお母さんかあが両方外国人りょうほうがいこくじんのときは、家の近くいえちかの入管にゅうかん
に書類しよるいを出だして赤ちゃんあかの在留カードざいりゅうをもらいます → P.6。

4 子どもを産んで育てる

保険から出るお金

- 赤ちゃんを1人生んだら、『出産育児一時金』 <= 赤ちゃんを産むとき、健康保険などからもらうことができるお金>が健康保険 → P.78 などから出ます。
- 赤ちゃんを生むために仕事を休んだら、『出産手当金』 <= 赤ちゃんを生むために会社を休み、給料をもらうことができないとき、健康保険などからもらうことができるお金>が健康保険 → P.78 などから出ます。
出産手当金は、いつもの給料の3分の2のお金がもらえます。
- 赤ちゃんを育てるために、仕事を休んだら、長いときは2年まで『育児休業給付金』 <= 育児休業をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金>が雇用保険 → P.51 <= 会社をやめた後、仕事が見つからない人や育児休業、介護休業をしている人を助ける制度>から出ます。はじめの180日間
はいつもの給料の67%のお金をもらうことができます。その後は、いつもの給料の50%のお金をもらうことができます。
- 赤ちゃんが生まれてから8週間までの間に、4週間までの期間を決めて、赤ちゃんを育てるために仕事を休んだら、『出生時育児休業給付金』 <= 産後パパ育休 → P.43 をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金>、が雇用保険から出ます。会社を休む前の給料の67%のお金がもらえます。
- お父さんとお母さんの両方が、決まった期間の中で14日以上育児休業、または産後パパ育休をしたときは、さらに『出生後休業支援給付金』 <= 『育児休業給付金』または『出生時育児休業給付金』に加えて雇用保険からもらうことができるお金>が雇用保険から出ます。会社を休む前の給料の13%のお金を最大28日分もらえます。



3

じどうてあて
児童手当

日本で子どもを育てている人は『児童手当』 ≤ 18歳の誕生日後の最初の3月31日までの子どもを育てている人がもらうことができるお金をもらいます。

子どもが生まれたときや、引っ越ししたときに、
役所に申し込めます。



子どもの年齢	1か月にもらうお金
3歳になるまで	15,000円 (育てている22歳の誕生日後の最初の3月31日までの子どもが3人以上いる家族は、3番目の子どもから1人30,000円)
3歳から18歳の誕生日後の最初の3月31日まで	10,000円 (育てている22歳の誕生日後の最初の3月31日までの子どもが3人以上いる家族は、3番目の子どもから1人30,000円)

- お金がもらえる時期は、毎年4月、6月、8月、10月、12月、2月です。
2か月分をまとめてもらえます。

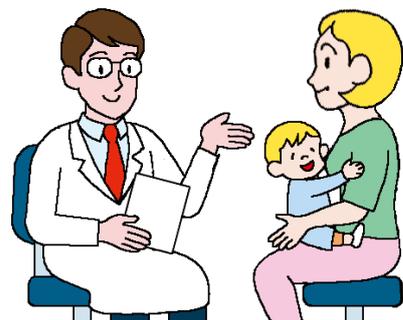
4 子どもの育てる

4-1 産後ケア事業

- 赤ちゃんが生まれたお母さんに、心身のケアや、授乳など子育ての支援をします。
- 詳しいことは、住んでいるまちの役所に聞いてください。

4-2 乳幼児健診（乳幼児健康診査）

- 役所は無料で、赤ちゃんの体の大きさや、体の様子を調べる『乳幼児健診』を行います。
- 赤ちゃんのことで心配なことやわからないことを相談することができます。
- 赤ちゃんが1歳6か月のときと、3歳のときに乳幼児健診を受けます。
- 赤ちゃんが1歳6か月や3歳以外でも乳幼児健診をする役所もあります。
1歳6か月のときと、3歳のとき以外の乳幼児健診は、お金がかかることがあります。

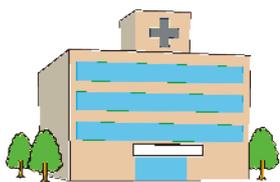


4-3 よぼうせつしゅ びょうき ちゅうしゃ 予防接種 < = 病気にならないための注射 >

- あか びょうき よぼうせつしゅ う
赤ちゃんが病気にならないように、予防接種を受けます。
- むりょう よぼうせつしゅ じぶん かね はら よぼうせつしゅ
無料の予防接種と、自分でお金を払う予防接種があります。
- す やくしよ いしや そうだん
住んでいるまちの役所や医者と相談して、
いつ、どのよぼうせつしゅ う を受けるか決めます。



4-4 こ いろいろひ 子どもの医療費



しょうがっこう はい まえ さい たんじょうび ご さいしよ がつ にち
小学校に入る前（6歳の誕生日後の最初の3月31日
ま
で）の子どもは、びょういん かね はら
病院でかかったお金の20%を払います。
しょうがっこう そつぎょう むりょう
(小学校を卒業するまで無料のまちもあります。)

4-5 しょうがっこう はい まえ こ 小学校に入る前の子ども

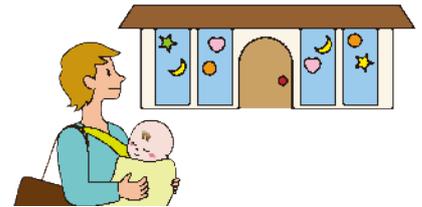
- しょうがっこう はい まえ さい こ
小学校に入る前の6歳までの子どもは、ほいくえん ようちえん にんてい えん
保育園や幼稚園、認定こども園
などに通うことができます。
- さい さい こ ほいくえん ようちえん
3歳から5歳の子どもの保育園、幼稚園、
にんてい えん ほいくりょう むりょう
認定こども園などの保育料は無料です。
だい むりょう
バス代などは無料になりません。
- おや びょうき ようじ こ せ わ みじか
親が病気や用事などで、子どもの世話をすることができないとき、短
あいだ こ あず いちじあず しせつ
い間子どもを預かる『一時預かり』をしている施設もあります。



4 子どもを産んで育てる

ほいくえん 保育園

- 親が働いている0歳から小学校に入る前の子どもを
あず せ わ
預かって世話をします。
- 1日8時間くらい子どもの世話をします。
- 夜や休みの日にも開いている保育園があります。
- 子どもを保育園に入れたい
ときは、**役所**に申し込みます。



ようちえん 幼稚園

- 3歳から小学校に入る前までの子どもが通うことが
できます。
- 子どもが遊びながらいろいろなこと
を学びます。
- 1日に4時間ぐらいです。
- 親が働いているときなどは、朝早くから子どもを
あず ようちえん ゆうがた よる こ あず ようちえん
預かる幼稚園や、夕方や夜まで子どもを預かる幼稚園
もあります。
- 入りたい幼稚園を自分で選んで申し込みます。



にんてい こどもえん 認定こども園

- 認定こども園は、幼稚園と保育園の両方の特徴があ
ります。
- 親が働いている子どもも、親が働いていない子ども
いっしょ かよ
も一緒に通うことができます。
- 認定こども園を利用したい人は、**役所**や**入りたい園**
に相談してください。

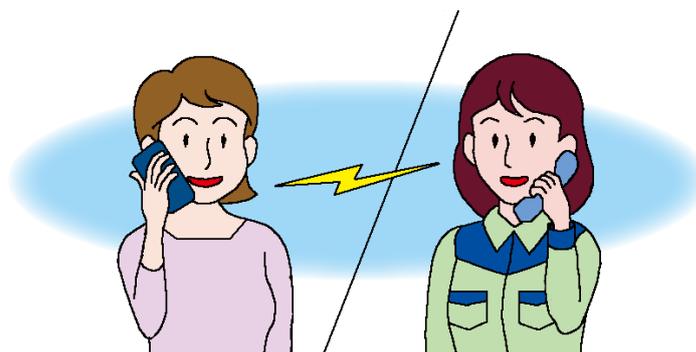
4-6 ほうかごじどう 放課後児童クラブ (がくどうほいく 学童保育)

- おや はたら しょうがくせい がっこう お ほうかごじどう つか 親が働いている小学生は、学校が終わったら放課後児童クラブを使うことができるまちもあります。
- こ どもが あんぜん あそ やす 安全に遊んだり休んだりすることができるように、おとな み 大人が見ています。



4-7 ファミリー・サポート・センター

- こ どもが せわ てつだ ひと しょうかい かい 子どもの世話を手伝う人を紹介する会です。
- ようじ 用事があるときに、こ どもが せわ ひと しょうかい 子どもの世話をする人を紹介してもらいます。
- こ どもが ほいくえん など に 迎えに行ってもらったり、おや あいだ こ どもが いない間に子どもの世話をしてもらったりします。
- くわ しくは、す 住んでいるまちのやくしょ そうだん 役所に相談してください。



5

にんしん 妊娠・こどもを産む・そだ育てることに
ついてのそうだん相談をするところ

にんしん 妊娠している人ひとやこどもをそだ育てている人ひと、こどもなどが、こま困っていたり、
なや悩んでいることなどをそうだん相談できるところがあります（こども家庭センターな
ど）。

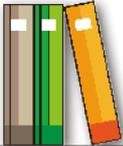
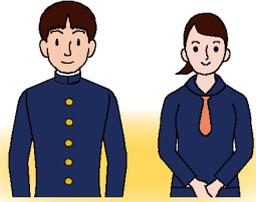
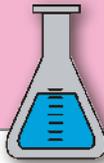
また、す住んでいるところのちか近くのほいくじょ保育所やちいきこそだ地域子育て支援拠点で、しえんきよてん親子
どうし同士がはな話し合うことができたり、そだこどもを育てるのにひつよう必要なことなどを知る
ことができます。

くわ詳しいことは、す住んでいるまちのやくしょ役所にき聞いてください。

きょう いく 教 育

1

にほん がっこう しょうがっこう あと 日本の学校 (小学校から後)

	ねんせい 4年生	だいがく 大学			
	ねんせい 3年生				
	ねんせい 2年生				
	ねんせい 1年生				
さい 18歳	ねんせい 1年生	こうこう 高校			
さい 17歳	ねんせい 3年生				
さい 16歳	ねんせい 2年生				
さい 15歳	ねんせい 1年生				
さい 14歳	ねんせい 3年生	ちゅうがっこう 中学校			
さい 13歳	ねんせい 2年生				
さい 12歳	ねんせい 1年生				
さい 11歳	ねんせい 6年生	しょうがっこう 小学校			
さい 10歳	ねんせい 5年生				
さい 9歳	ねんせい 4年生				
さい 8歳	ねんせい 3年生				
さい 7歳	ねんせい 2年生				
さい 6歳	ねんせい 1年生				
					

にほん がっこう はい
日本の学校へ入るためのガイドブック

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



しょうがっこう ちゅうがっこう 1-1 小学校と中学校

- 日本国籍の6歳から15歳の子どもを持つ親は、子どもを学校に通わせなければなりません。
- 6歳からは小学校、12歳から15歳までは中学校に通います。
- 小学校と中学校が一つになった『義務教育学校』もあります。
- 外国人の子どもも日本の小学校や中学校などに通うことができます。
- 外国人が子どもを小学校や中学校に通わせたいときは、住んでいるまちの役所（市役所、区役所、町役場、村役場）に申し込みます。
- 市や区が作った公立の学校は、授業料が無料です。
- 教科書も無料です。
- 障害のある子どもが通う特別支援学校もあります。



外国人の子どもやおうちの人は、ぜひ見てください。こちら↓

日本の学校について（アニメ）

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



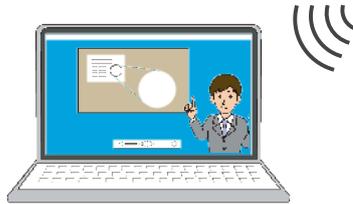
外国につながる子どもたちの学習を応援するサイト

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



1-2 高校（高等学校）

- 中学校を卒業した人が入学試験を受けて、合格したら通うことができます。
- 夜などに通う『定時制』の高校もあります。
- インターネットなどを使って勉強する通信制の高校もあります。



1-3 大学・短期大学・専門学校

- 高校を卒業した人は、大学や専門学校などに入学するための試験を受けることができます。
- 試験を受けて合格したら、通うことができます。
- 日本にある外国人学校の中で、国が決めた学校を卒業した人も、大学などに入学するための試験を受けることができます。



下のウェブサイトを見ると、試験を受けることができる外国人学校がどこかわかります。

http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shikaku/07111314/003.htm



- 外国人学校の中で、WASC など下の①～⑥の団体が認めた学校を卒業

した人も、日本の大学などに入学する試験を受けることができます。

- 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 Cogna
- ⑥ COBIS (Council of British International Schools)

- 国際バカロレア (International Baccalaureate) など下の①～⑥の試験に合格した人も、日本の大学などに入学する試験を受けることができます。

- 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)

- 外国から日本の大学に留学したい学生は、日本留学試験 (EJU) などを受けます。

必要な試験は大学ごとに違います。詳しくは、↓を見てください。

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



がっこう せいど こんな学校や制度もあります

がいこくじんがっこう 外国人学校

- しょうがっこう ちゅうがっこう こうこう ほか がいこくじん
小学校・中学校・高校の他に、外国人の
こ 子どものための学校があります。
- それぞれの国の文化や言葉に合わせた外国人学校に通うことも
ができます。
- そつぎょう にほん だいがく にゅうがく しけん う
卒業すると日本の大学などに入学する試験を受けることができ
る外国人学校もあります（1-3にも書いてあります）。



がいこくじんがっこう かか じょうほう ↓ み
外国人学校に関する情報↓を見てください。

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



やかんちゅうがく 夜間中学

- ゆうがた よる じゅぎょう やかんちゅうがく
夕方から夜に授業をする夜間中学があります。
- いろいろな理由で中学校を卒業していない
りゆう ちゅうがっこう そつぎょう
ひと じゅうぶん かよ ひと かよ
人や、十分に通うことができなかった人が通うことができます。
- ちゅうがっこう そつぎょう がいこくじん かよ
中学校を卒業していない外国人も通うことができます。
- にゅうがく ばあい じぶん す 市 区 町 村
入学したい場合は、自分の住んでいるまち（市、区、町、村）の
やくしょ き
役所に聞いてください。
- そつぎょう こうこう はい しけん う
卒業した人は、高校に入るための試験を受けることができます。



詳しくは、↓^みを見てください。

- ① https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/yakan/index_00005.htm
- ② https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/yakan/index_00004.htm



ちゅうがっこうそつぎょうてい ど にんてい し けん **中学校卒業程度認定試験**

- 日本にほんの中学校ちゅうがっこうを卒業そつぎょうしていない人ひとが受けるう試験しけんです。
- 合格ごうかくすると、日本にほんの高校こうこうに入るはい試験しけんを受けるうことができます。
- 試験しけんは1年ねんに1回かいです。

こうとうがっこうそつぎょうてい ど にんてい し けん **高等学校卒業程度認定試験**

- 日本にほんの高校こうこうを卒業そつぎょうしていない人ひとが受けるう試験しけんです。
- この試験しけんに合格ごうかくすると、大学だいがくや専門学校せんもんがっこうなどに入るはいための試験しけんを受けるうことができます。
- 高校こうこうを卒業そつぎょうした人ひとが受けられるう資格しかくや仕事しごとの試験しけんも受けるうことができます。
- 試験しけんは1年ねんに2回かいです。

詳しくは、↓^かに書いてあります。

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



2

きょういく
教育のためのお金
かね2-1 しゅうがくえんじょ
就学援助

- 家族の収入が少ない小学生や中学生は、学校で勉強するために必要な物（制服、ランドセル、文房具）や給食などにかかるお金をもらうことができます。



いくらもらうか、どんな人がもらうかは、住んでいるまちで違います。詳しくは、↓を見てください。

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

2-2 こうとうがっこうとうしゅうがく し えんきん
高等学校等就学支援金

- 公立の高校に通う生徒は、学校に払う授業料が無料になります。親の収入が多い生徒は無料になりませんが、多くの生徒が支援を受けています。
- 私立の高校などに通う生徒も授業料の一部を国からもらうことができます。親の収入が多い生徒はもらえません。また、どのくらいもらうことができるかは、親の収入で違います。
- 学校で申し込みます。



詳しくは、↓を見てください。

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



英語で読みたい人は、↓を見てください。

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

- 親の収入が少ない高校生は、教科書や勉強に使う物を買うお金をもらうことができます。
- 学校や住んでいる都道府県で申し込みます。

詳しくは、↓を見てください。

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

英語で読みたい人は、↓を見てください。

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



2-4 大学などの奨学金

- 国や都道府県、会社など、いろいろな所が奨学金を出しています。奨学金をもらいたいときは、奨学金を出している所に相談してみてください。
- 国の奨学金には、2つの種類があります。

給付型：将来お金を返さなくてもいい。

貸与型：卒業したら少しずつお金を返す。

(利息があるものと、ないものがあります。)



- 外国人でも日本に永住している人や日本人の家族などは国の奨学金をもらうことができます。
- 留学生がもらうことができる奨学金もあります。

詳しくは、↓を見てください。

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



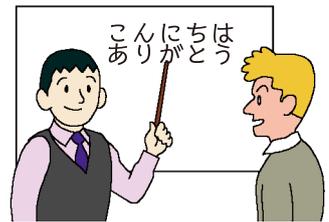
3

にほんご べんきょう
日本語の勉強

日本語を勉強する場所は、次のような場所があります。どうしても
いかわからないときは、**住んでいるまちの役所**に相談してください。

3-1 にほんごがっこう
日本語学校

- 大学に入る試験を受けるためのコースや、日本で仕事をするためのコースなど、いろいろなコースがあります。
- 初めて日本語を勉強する人のクラスや、大学に入るためのクラスなど、いろいろなクラスがあります。
- 授業料が必要です。
- 国が認めた日本語学校もあります

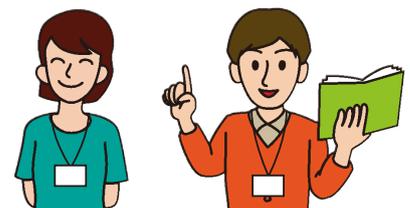


国が認めた日本語学校のことを知りたい人は、↓を見てください。

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

3-2 ちいき にほんごきょうしつ
地域の日本語教室

- ボランティアや国際交流協会、NPOが日本語を教えます。
- 日本語学校より安いです。無料の所もあります。
- ほとんどの教室の授業は1週間に1、2回



です。1回に勉強する時間は1時間から2時間です。

地域の日本語教室のことを知りたい人は、↓を見てください。

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



3-3 eラーニングなど通信教育

つうしんきょういく



- 仕事や子どもの世話などが忙しい人は、インターネットなどで日本語を勉強することができます。

3-4 日本語を勉強するためのウェブサイト

『つながるひろがる にほんごでの暮らし』

- 『つながるひろがる にほんごでの暮らし』は、日本語の勉強のためのウェブサイトです。日本語で話したり、日本で生活できるように、いろいろな場所（買い物、銀行、電車など）で使う日本語を勉強することができます。
- 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・シンハラ語で見ることができます。



『つながるひろがる にほんごでの暮らし』

<https://tsunagarujp.mext.go.jp>



3-5 日本語教育の参照枠

- 2021^{ねん}年に、CEFR (Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment) を参考^{さんこう}に『日本語教育の参照枠』^{あたらし}を新しく作りました。これは、みなさんが日本語を勉強^{べんきょう}しやすくなるように^{かんが}考えて作^{つく}ったものです。
- 日本語教育の参照枠は、日本語を『聞くこと』『読むこと』『(他の人と)話すこと』『(たくさんの人の前で)話すこと』『書くこと』がどれくらいできるかで、6つのレベルに分けています。
- 自分の日本語のレベルを知ることで、これからどんな勉強^{べんきょう}をしたらいいか^{かんが}考えることができます。
- 次のページの表は、日本語教育の参照枠の6つのレベルを短く、やさしい日本語で紹介したものです。
- このほか、日本語で何が^{なに}できるかを書いた「言語能力記述文」(Can do) ^{はい}が入っています。
- 日本で生活するために必要な日本語での活動^{かつどう}を示した「生活 Can do」を作りました。この生活 Can do を見ると、生活の中で日本語をいつどのよう^{つか}に使うかわかります。



「日本語教育の参照枠」・生活 Can do など

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



レベル	どれくらい日本語ができるか
C2	<p>き聞いたり、よんだりしたことは、ぜんぶ全部よくわかります。いろいろな じょうほう情報をまとめて、じぶん自分が伝えたいことを、ただ正しく伝えることができます。 また、むずか難しいことでも、こま細かいことば言葉のいみ意味のちがひ違いなどもつた伝えることが できます。</p>
C1	<p>いろいろなことについてか書いたむずかしくてなが長いぶんしょう文章をよんで、どんなこと とをいいたいのかよくわかります。はな話しているときにことば言葉をさがすことは ほとんどなくて、じぶん自分が伝えたいことを、ただ正しく伝えることができます。 いろいろなことば言葉をどんなところつかで使うといいのかよくわかっていて、 ばめん場面にあ合ったことば言葉を使うことができます。</p>
B2	<p>じぶん自分がくわ詳しいことについては、むずか難しいぶんしょう文章がわかります。また、 にほんご日本語をじょうず上手にはな話せるひとと、にほんご日本語をまちが間違いな き気にしないで、よくはな話すことができます。</p>
B1	<p>じぶん自分のまわ周りの話（はなししごとがっこうあそびなど）なら、なに何をいいたいのか だいたい大体わかります。じぶん自分のまわ周りの話や、じぶん自分のすきなことなら、はなし話の つながりがあるかんたん簡単なぶんしょう文章をつくを作ることができます。</p>
A2	<p>じぶん自分やかぞく家族のことをはなし話すとき、か買い物をするとき、しごと仕事をするとき などによくつか使うぶんしょう文章やい言い方がわかります。かんたん簡単なことなら、せいかつ生活の ことなどについてはなし話をするすることができます。</p>
A1	<p>なに何をしたいかをつた伝えるときによくつか使うにほんご日本語がわかります。そして、 つか使うことができます。ほかほかのひと人が、ことば言葉をひとつひとつき聞きやすいように はな話して、たす助けてくれるなら、かんたん簡単な話をするすることができます。</p>

3-6 にほんご チェック！

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)

- 日本語のき聞く、よ読む、はな話す (やり取り・発表)、と書く力について、にほんごきょういくさんしょうわく「日本語教育の参照枠」の6レベル (A1～C2) のどのレベルかチェックすることができます。アプリの日本語での活動かつどうを「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」、むずか「4. できる」のどれかのボタンを押してください。
- いろいろな言語でチェックできます。(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))

このサイトからチェックできます。

<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

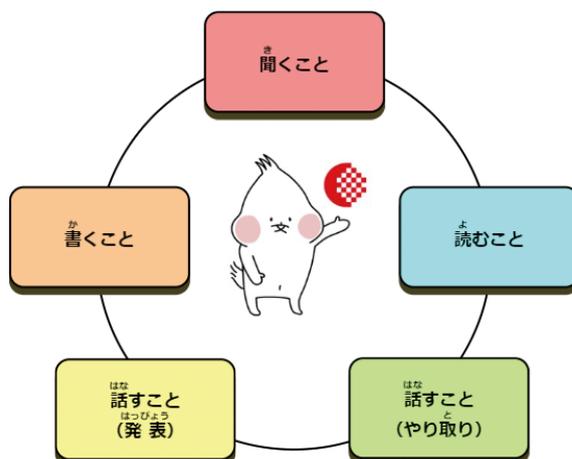
にほんご チェック！

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

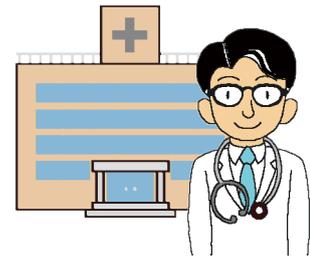
チェック！する前に



医療

1 病院・クリニック

日本には病院、クリニックなどがあります。
 かぜや軽いけがをしたときは、クリニックに
 行ってください。重い病気やけがのときは病院
 に行ってください。



通訳がいる病院やクリニックもあるので、**住んでいるまちの役所**
 (市役所、区役所、町役場、村役場) や 国際交流協会 に相談してみ
 てください。

- 日本政府観光局のウェブサイトでは外国語で病院を
 探すことができます。

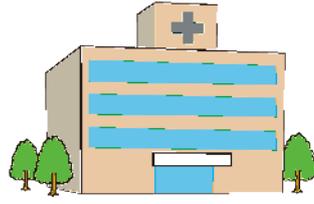
https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



- 厚生労働省のウェブサイトでも外国語で病院の情報を
 調べることができます。

<https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp/>





びょういん
どんな病院ですか？

<p>ない 内</p> <p>か 科</p>	<p>からだ なか びょうき 体の中の病気（かぜなど）を なお 治します。</p>	
<p>げ 外</p> <p>か 科</p>	<p>けがをなおしたり、しゅじゆつ 手術をしたり します。</p>	
<p>しょう 小</p> <p>に 児</p> <p>か 科</p>	<p>あか こ びょうき 赤ちゃんや子どもの病気を なお 治します。</p>	
<p>せいけい 整形</p> <p>げ 外</p> <p>か 科</p>	<p>ほね かんせつ きんにく 骨、関節、筋肉などをなお 治します。</p>	
<p>がん 眼</p> <p>か 科</p>	<p>め びょうき 目の病気を治します。</p>	
<p>し 歯</p> <p>か 科</p>	<p>は 歯を治します。</p>	
<p>さんふじんか 産婦人科</p>	<p>おんな ひと びょうき 女の人になる病気を治したり、 あか う 赤ちゃんを産んだりします。</p>	

2 いりょうほけん 医療保険

けがや病気で病院に行ったときのために、
 みんなでお金を出します。病院に行ったとき
 に自分で払うお金が少なくなります。残りの
 お金は保険から出ます。



医療保険には3つの種類があり、どれか1つに入ります。

2-1 けんこうほけん 健康保険

だれが入りますか？

- 1週間に20時間以上働いて、毎月の給料が8.8万円以上などの条件に合う人は、会社の健康保険に入ります。健康保険に入ることができるかどうかは、会社に確認してください。
- 健康保険に入っている人の家族も、日本に住んでいるなど条件に合う人は、健康保険に入ることができます。家族が健康保険に入ることができるかどうかは、会社に確認してください。



どうやって入りますか？

- 働いている本人 …… 会社が手続きをします。本人の手続きはありません。
- 働いている人の家族 …… 会社を通して申し込みます。
- 毎月払う保険料は会社が半分払います。



病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？

- 小学校に入る前 (6歳の誕生日後の最初の3月31日まで) の子ども …… 20%
- 70歳より若い人 …… 30%
- 70歳から74歳の人 …… 20% (給料などのお金を多くもらっている人は30%)

2-2 国民健康保険

だれが入りますか？

- 会社などの健康保険に入っていない人
- 75歳より若い人
- 3か月より長く日本に住む外国人
- 医療滞在のための特定活動など特別な資格を持っている人は入ることができません。
- 国民健康保険に入れるか困ったら、住んでいるまちの役所に相談してください。



どうやって入りますか？

- 自分が住んでいるまちの役所で申し込みます。
- 引っ越ししたり、仕事を始めたりしたら、役所に連絡します。
- 毎月払う保険料は家族の人数や所得などで違います。
- 特別な理由があって保険料を安くしてほしいときは、役所に相談してください。



病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？

- 小学校に入る前（6歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の子ども 20%
- 70歳より若い人 30%
- 70歳から74歳の人 20% (給料などのお金を多くもらっている人は30%)



2-3 こうきこうれいしゃいりょうせいど 後期高齢者医療制度

だれがはい入りますか？



- 75 歳以上の人
- 3 か月より長く日本に住む外国人（特別な在留資格を持っている外国人などは入ることができません）

どうやってはい入りますか？

- 自分が住んでいるまちの役所で申し込みます。
- 前に入っていた医療保険はやめます。
- 保険料は所得などで違います。



びょういん はら かね 病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？

- 10%です。
- 給料などのお金を多くもらっている人は 20%または 30%です。



2-4 ほか かね その他にももらえるお金

ほか 他にはどんなときにほけん かね 保険からお金が出ますか？

- 手術をしたり、入院したりして、1 か月に病院に払ったお金が高くなったとき、高額療養費をもらうことができます。いくら払ったらもらうことができるかは、所得や年齢で違います。
- 病院にマイナ保険証か資格確認書を持って行くのを忘れたときや、外国で病院に行ったときは、自分で全部お金を払います。あとで保険から療養費をもらうことができます。
- 医者に言われてマッサージに行ったときや、けがを治すために必要な物を

買ったときなどにも療養費をもらうことができます。

- 子どもが生まれたときは、「出産育児一時金」<=赤ちゃんを産むとき、健康保険などからもらうお金>をもらうことができます。
- 働いていて健康保険に入っている人が、仕事以外の原因で病気やケガになり、働けなくなったときは、「傷病手当金」<=仕事以外の原因で病気やケガになって、仕事を休み、給料をもらえないときに、健康保険などから出るお金>をもらうことができます。妊娠して、子どもを生むために働けないときは、「出産手当金」<=赤ちゃんを産むために会社を休み、給料をもらうことができないとき、健康保険などからもらうことができるお金>をもらうことができます。

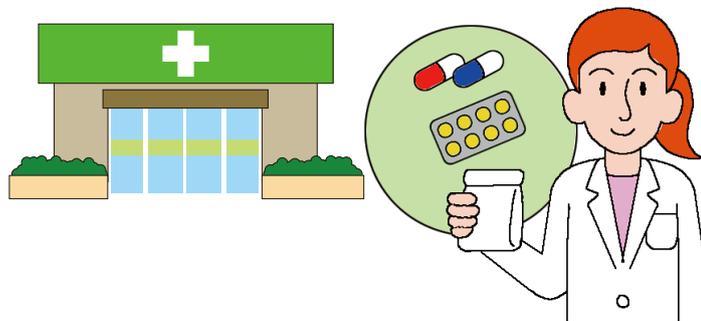
3

くすり 薬

薬は薬局やドラッグストアで買うことができます。

薬局やドラッグストアには薬剤師などがいるので、薬についてわからないことがあれば、質問することができます。

SNSなどで薬を買うのは危険なのでやめましょう。また、許可をとらずに薬を売ってはいけません。



ねんきん・ふくし 年金・福祉

1

ねんきん 年金

- 年金とは、みんなからお金を集めて、

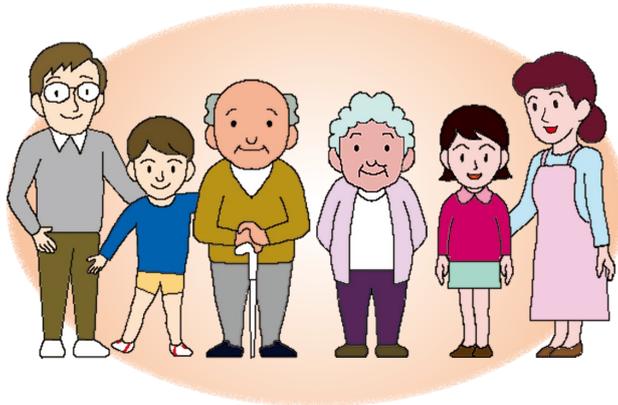
- ① 年をとった人
- ② 病気やけがで体などに障害が出た人
- ③ 年金に入っていた人が亡くなったときの家族

を助ける制度です。

- 年金に入ってお金を払った人は、年をとったときや、病気やけがで体などに障害が出たときなどに、生活のためのお金をもらうことができます。年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がお金をもらうこともあります。

- 国の年金は2つあります。国民年金 → P.84 と 厚生年金保険 → P.88

です。



【年をとったときにお金をもらう場合のイメージ】

日本に住んでいる20歳から59歳の方は、みんな国民年金に入ります。

年金のお金を払った期間が足りない人などが入ることができます。



会社などで働いている人は厚生年金保険にも入ります。将来もらうお金が多くなります。

年金に入った人は基礎年金番号通知書をもらいます。

- 通知書には、あなたの基礎年金番号などが書いてあります。
- 年金のお金をもらうときなどに通知書が必要です。
- なくしたときは、**住んでいるまちの役所**（市役所、区役所、町役場、村役場）や年金事務所で、もう一度作ることができます。

1-1 国民年金

日本に住んでいる20歳から59歳の人にはみんな国民年金に入ります。
国民年金は、国の年金です。

国民年金に入る人は？

次の①～③のグループに分けられます。

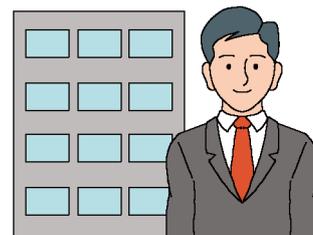
① 『第1号被保険者』の人

- 国民年金だけに入っています
- 会社に入らないで自分の店を持っている人、
学校に通っている人、働いていない人など
- ②と③のグループではない人みんな



② 『第2号被保険者』の人

- 国民年金と厚生年金保険 → P.88 に入っています
- 会社や工場、店などで働いている人
(厚生年金保険に入るかどうか分からない人は会社の人などに聞いてください)



③ 『第3号被保険者』の人

- 国民年金だけに入っています
- 自分の夫や妻が厚生年金保険に入っている人
(②のグループの人)
- 自分の夫や妻が65歳になる前の人
- 自分の1年の給料などが130万円より少ない人



にんいかにゆうひほけんしゃ
任意加入被保険者

①～③までのグループに入らない人でも、日本に住んでいる60歳から69歳の人、国民年金に入ることができることがあります。入りたい人は、住んでいるまちの役所に行きます。

こくみんねんきん はい かた かね はら かた
国民年金の入り方・お金の払い方は？

① **第1号被保険者** → P.84 ・ **任意加入被保険者**

- 住んでいるまちの役所に行って、入るために必要な手続きをします。
- いくら払うか書いた手紙が家に来ます。銀行や郵便局、コンビニなどで払います。
- 払う金額は、2025年4月～2026年3月は、1か月17,510円です。手続きをして17,510円に400円を足して払うと、老齢基礎年金 → P.86 を増やすことができます。



- 6か月のお金、1年のお金、2年のお金を先に全部払う人は、少し安くなります。
- 生活のお金が足りなくて年金のお金を払うことができない人は、払わなくてもいいこともあります。住んでいるまちの役所、年金事務所などに相談してください。

② **第2号被保険者** → P.84

- 入るために必要な手続きは、会社などがします。
- 毎月、会社などが年金のお金を払います。
- 払うお金の半分はあなたの給料、半分は会社のお金から出します。

3 第3号被保険者 → P.84

- 夫や妻の会社などに連絡します。
- 自分で年金のお金を払う必要はありません。

※ お金を払わないと、もらえる年金のお金が少なくなったり、お金がもらえなくなることもあります。

国民年金でもらうことができるお金は？

次の①～⑤のお金があります。

もらうことができるかどうか、住んでいるまちの役所、年金事務所などに聞いてください。

1 65歳からもらう『老齢基礎年金』

- 年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が、全部で10年以上ある人がもらうことができます。
- もらうお金は、何年お金を払ったかななどで決まります。

2 体などに障害がある人がもらう『障害基礎年金』

- 国民年金に入っていて、病気やけがで体などに障害が出た人がもらいます。
- その病気やけがを初めて医者に見てもらった日が、65歳になる前だった人がもらうことができます。
- もらうお金は、どんな障害があるか、子どもがいるかなどで決まります。

③ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう『遺族基礎年金』

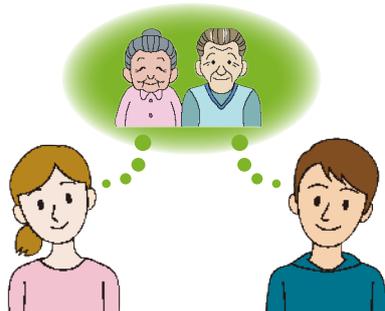
- 亡くなった人の夫か妻か子どもがもらいます。
- 夫か妻は、18歳までの子どもがいる場合か、体などに障害があつて20歳になっていない子どもがいる場合、もらうことができます。
- 亡くなった人が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合にもらうことができます。

④ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう『死亡一時金』

- 亡くなった人が第1号被保険者 →P.84 で年金のお金を36か月以上払つた場合、家族がもらうことができます。
- ① 老齢基礎年金や② 障害基礎年金をもらっていない場合にももらうことができます。
- ③ 遺族基礎年金と④ 死亡一時金を両方もらうことはできません。

⑤ 年金に入っていた夫が亡くなったとき、妻がもらう『寡婦年金』

- 夫が亡くなったとき、10年以上結婚が続いていた妻がもらいます。
- 亡くなった夫が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合にもらうことができます。
- 夫が第1号被保険者 →P.84 で、年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が、全部で10年以上ある場合にももらうことができます。
- 妻は60歳から65歳までもらうことができます。



1-2 厚生年金保険

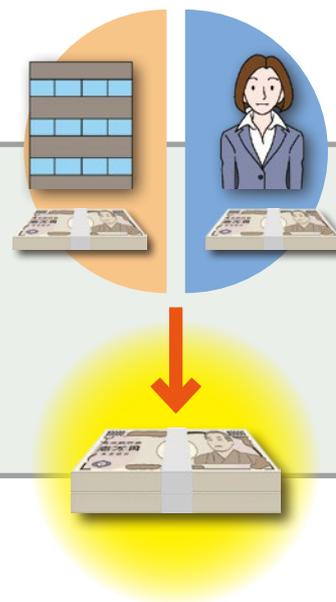
会社や工場、店などで働いている人は厚生年金保険に入ります。厚生年金保険は、国の年金です。

だれが、どうやって入りますか？

- 会社や工場、店などで、決まった時間以上働いていて、70歳になっていない人が入ります。
- 70歳以上の人も、老齢年金をもらうことができないときは、入ることができる場合もあります。
- 入るときに必要な手続は、会社などがします。

いくら、どうやって払いますか？

- 払うお金は、毎月の給料などがいくらかで決まります。
- 毎月、会社などが払います。払うお金の半分はあなたの給料、半分は会社のお金から出します。



こうせいねんきんほけん
厚生年金保険でもらうことができるお金^{かね}は？

つぎ 次の①～③のお金^{かね}があります。

もらうことができるかどうか、^す住んでいるまちの役所^{やくしよ}、年金事務所^{ねんきんじむしよ}などに聞^きいてください。

① とし 年をとったときにもらう 『老齡厚生年金』^{ろうれいこうせいねんきん}

- ろうれいきそねんきん^{ろうれいきそねんきん}をもらえる人^{ひと}のうち、厚生年金保険^{こうせいねんきんほけん}に1か月以上入^{げつじようはい}っている人が**65歳**^{さい}からもらうことができます。
- 65歳^{さい}より前^{まえ}からもらうことができる場合^{ばあい}もあります。
- もらうお金^{かね}は、厚生年金保険^{こうせいねんきんほけん}のお金^{かね}を何年^{なんねん}払^{はら}ったか、いくら払^{はら}ったかなどで決^きまります。



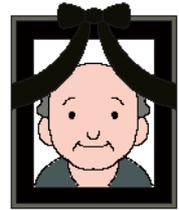
② からだ 体などに障害^{しょうがい}がある人^{ひと}がもらう 『障害厚生年金』^{しょうがいこうせいねんきん}

- 厚生年金保険^{こうせいねんきんほけん}に入^{はい}っていて病^{びようき}気^きやけがで体^{からだ}などに障^{しょうがい}害^{がい}が出^でた人^{ひと}がもらいます。
- もらうお金^{かね}は、どんな障^{しょうがい}害^{がい}があるか、夫^{おっと}や妻^{つま}がいるかどうか^きなどで決^きまります。



③ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう『遺族厚生年金』

- 厚生年金保険に入っていたことがある人が亡くなったとき、夫か妻、子どもがもらいます。
- 夫か妻、子どもがもらわない場合には、亡くなった人の父か母、孫、祖父か祖母がもらうこともできます。
- 夫、父、母、祖父、祖母は60歳からもらうことができます。(遺族基礎年金 → P.87 をもらうことができる夫は55歳から)
- 妻は何歳からでももらうことができます。
- 子どもと孫は18歳まで、体などに障害がある子どもと孫は20歳になっていない場合、もらうことができます。
- 亡くなった人が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合、



1-3 脱退一時金 (日本から離れるときにもらうことができるお金)

日本の年金をやめて、日本を離れ別の国で生活することにした人は、
脱退一時金というお金をもらうことができます。

お金をもらうことができる人は？



次の①～⑦の全部が必要です。

- ① 国籍が日本ではない。
- ② 国民年金や厚生年金保険のお金を6か月以上払った。
- ③ 年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が全部で10年より少ない。
- ④ 引っ越すときの紙(転出届) →P.22 を住んでいたまちの役所に出していて、日本に住所がない。
- ⑤ 自分や会社などが国民年金や厚生年金保険をやめるための手続きをすでにした。
- ⑥ 障害基礎年金 →P.86 や障害厚生年金 →P.89 のお金をもらったことがない。
- ⑦ 日本の住所がなくなった日から2年以内。

脱退一時金をもらった人は、日本にいた間に入っていた国民年金や厚生年金保険の記録が全部なくなります。脱退一時金をもらうか、年をとったときに日本の年金をもらうかどうかよく考えてください。

どうやって申し込めますか？

- 日本の住所がなくなった日から **2年以内**に、申し込みの紙『脱退一時金請求書』を 日本年金機構に送ります。

申し込みの紙、紙を送る住所、このお金についての説明は ↓ にあります。

日本年金機構 Japan Pension Service

【日本語】

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



【英語】

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>



2 介護保険 (年をとって介護が必要になったときのお金)

介護保険は、40歳以上の人からお金を集めて、介護<=年をとったり、特別な病気になったりして、毎日の生活（食べること、お風呂に入ることなど）をすることがむずかしい人を手伝えることが必要になった人を助ける制度です。
 介護保険に入ってお金を払った人は、介護が必要になったとき、サービスを利用することができます。



だれが、どうやって入りますか？

- 3か月より長く日本に住む人で、医療保険 → P.78 に入っている人は、40歳以上になったら、介護保険に入ります。入るために必要な手続きは、会社などがします。
- 3か月より長く日本に住む人が65歳以上になったら、みんな介護保険に入ります。入るために必要な手続きはありません。

いくら、どうやって払いますか？

- 払うお金は、前の年にももらった給料などで決まります。
- 40歳から64歳の方は、医療保険 → P.78 のお金と一緒に払います。詳しくは、↓を見てください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10548.html
- 65歳以上の方は、あなたがもらう年金 → P.82 のお金から介護保険のお金を引きます。



年金でもらうお金 - (介護保険で払うお金) = あなたがもらうお金

サービスの利用のしかたは？

① 介護が必要だと思ったら、まず**住んでいるまちの役所**に行き、どのくらい介護が必要か調べてもらいます。

② そのあと、どんな介護サービスを利用するかを専門の人（ケアマネジャーなど）に相談します。

③ サービスが決まったら、利用を始めます。



3 児童福祉 (子どものためのお金)

3-1 児童手当



児童手当とは、子どもが18歳になって次の3月31日を迎えるまで、日本で子どもを育てている人がもらうことができるお金です。→児童手当 →P.57 を読んでください。

3-2 児童扶養手当

離婚などが理由で、1人で、次の子どもを育てている人がもらうことができるお金です。

- 18歳までの子ども (18歳になった子どもの分は、次の3月31日までもらうことができます)
- 障害がある20歳になるまでの子ども



1か月にもらうお金 (2025年4月～2026年3月)

① 子どもが1人	11,010円から46,690円
② 子どもが2人以上	①のお金 + 子ども1人5,520円から11,030円

- もらうお金は、前の年にももらった給料などで決まります。
- 給料などが決まった金額より多い人は、もらうことができません。

どうやってもらいますか？

- 住んでいるまちの役所に申し込みます。



3-3 特別児童扶養手当

障害しょうがいがある子どもこを育てそだている人ひとが、子どもが20歳さいになるまでまでもらうことができるお金かねです。

1 か月げつにもらうお金かね (2025 年 4 月 ~ 2026 年 3 月)

とく おも しょうがい 特に重い障害 <small>しょうがい</small> がある子ども <small>こ</small>	こ ひとり 子ども 1 人 56,800 円
おも しょうがい 重い障害 <small>しょうがい</small> がある子ども <small>こ</small>	こ ひとり 子ども 1 人 37,830 円

- 給料きゅうりょうなどが決まった金額きんがくより多い人おほは、もらうことができません。

どうやってもらいますか？

- 住すんでいるまちの役所やくしょに申し込もうみます。



3-4 障害児福祉手当

特に重い障害しょうがいがあつて、食事しょくじや風呂ふろなど生活せいかつの手伝いてつだをしてもらう必要ひつようがある子どもこが、20歳さいになるまでまでもらうことができるお金かねです。

1 か月げつにもらうお金かね

16,100 円 (2025 年 4 月 ~ 2026 年 3 月)

- 給料きゅうりょうなどが決まった金額きんがくより多い人おほは、もらうことができません。

どうやってもらいますか？

- 住すんでいるまちの役所やくしょに申し込もうみます。

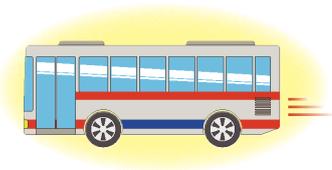


4

しょうがいふくし しょうがい おとな こ
障害福祉 (障害がある大人や子どものためのサービス)

サービスを利用するときに手帳を見せます

- しょうがい ひと す たくしよ てちょう
 障害がある人は住んでいるまちの役所で手帳をもらいます。
- てちょう ひと はら ぜいきん すく でんしゃ
手帳がある人は、払う税金が少なくなったり、バスや電車、
 タクシーなどの料金が安くなったりします。



てちょう なまえ
もらう手帳の名前

からだ しょうがい ひと 体に障害がある人.....	しんたいしょうがいしやてちょう 『 <u>身体障害者手帳</u> 』
ちのう しょうがい ひと 知能に障害がある人.....	りょういくてちょう 『 <u>療育手帳</u> 』
こころ しょうがい 心に障害があって、毎日の生活が難しい人...	せいしんしょうがいしやほけんふくしてちょう 『 <u>精神障害者保健福祉手帳</u> 』

くわ しくは、 ↓ を見てください。そうだん したいときは、す 住んでいるまち
の役所に聞いてください。

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



ほか
その他のサービスは？



- せいかつ べんきょう しごと しょくじ ふろ など
 生活や勉強、仕事などがしやすくなるように、食事や風呂など
 の手伝いや体を動かす練習など、いろいろなサービスがあります。
- す 住んでいるまちの役所に聞いてください。

5

生活保護 (生活のお金が足りないとき)

収入が少なく貯金などがなくて、生活のお金が足りない家族は必要なお金をもらうことができます。住んでいるまちの役所に聞いてください。

どんなお金をもらうことができますか？

- 毎日の生活に必要なお金 (食べ物、服、電気や水道、ガスなど)
- 住んでいるアパートなどの家賃
- 子どもが小学校と中学校で勉強するためのお金
- 病気やけがのとき、病院に払うお金
- 年をとった人が介護サービスを利用するためのお金
- 子どもを生むためのお金
- 仕事をするときに必要なことを勉強するためのお金
- 家族が亡くなったとき、お葬式をするためのお金



6

生活困窮者自立支援制度

(生活に困ったときの相談)

お金や仕事、住むところなど生活のことで困っている人は、**住んでいるまちの役所**に相談してください。どうすれば安心して生活できるか、一緒に考えます。



税金 (国や市などに払うお金)

日本で働いた人、住んでいる人、買い物をした人などは、国や県、市、区などに『税金』というお金を払います。国などは集まった税金をみなさんの生活のために使います。

税金についてわからないときは、税務署 < = 税金の仕事をする役所 >

→ P.108 や住んでいるまちの役所

(市役所、区役所、町役場、村役場)

に相談してください。



1

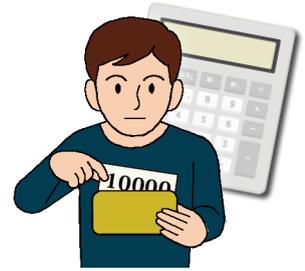
所得税 (国に払う税金)

だれが、いくら払いますか？



- 給料など、自分に入ったお金がある人。
- いくら払うかは、1月1日から12月31日までの1年にももらった給料などで決まります。
- 外国で働いたときの給料がある人は税務署などに相談してください。

いつ、どうやって払いますか？



払い方①

毎月、会社などが払います。(この払い方を源泉徴収と言います)

- あなたの給料から税金を引いて払います。

$$\text{給料} - \text{税金} = \text{あなたが会社などからもらうお金}$$

- その年に払った税金が多すぎたり少なすぎたりしないか、12月に計算します(これを年末調整と言います)。
多すぎた場合はその税金を12月の給料に足して返します。
- いくら払ったかは、会社から毎月もらう『給与明細』<=会社があなたの毎月の給料や、源泉徴収した所得税などを書いた紙>や、会社から次の年の1月31日までにもらう『給与所得の源泉徴収票』<=会社があなたの1年間の給料や、源泉徴収した所得税などを書いた紙>に書いてあります。

次の人は「払い方②」も読んでください。

- 2つ以上の会社などで働いたりして、年末調整をしていない人
- 給料の他に20万円以上もらった人



払い方②

会社などの源泉徴収や年末調整 **➔P.101** をしていない人は自分で書類を出します。

(これを確定申告と言います)

- 働いた年の次の年の2月16日から3月15日の間に、
住んでいるまち（市、区、町、村）の**税務署**に書類を出します。
- コンビニ、銀行、郵便局、インターネットなどで払います。

国へ帰る人は、日本を出る前に**確定申告**をします。

税務署に相談してください。



所得税が少なくなる人は？

次の人は、税金が少なくなることがあります。

年末調整 **➔P.101** や**確定申告**のとき、会社や**税務署**などに知らせます。

- 家族の中に、給料が少ない妻や夫、16歳以上の子ども、年をとった父や母などがいる人
- 自分や家族の**健康保険** **➔P.78**、**国民年金** **➔P.84**、**厚生年金保険** **➔P.88** などのお金を払った人
- いろいろな保険（生命保険、介護医療保険など）のお金を払った人
- 自分や家族の病気やけがで、12月31日までの1年に10万円以上払った人

日本と『**租税条約**』という約束をしている国の人も、税金が少なくなることがあります。会社などに相談してください。

2

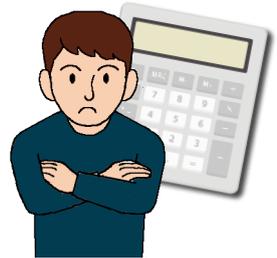
住民税 (県や市、区などに払う税金)

だれが、いくら払いますか？



- 1月1日に日本に住所があって、働いている人
- いくら払うかは、前の年の1月1日から12月31日にもらった給料などで決まります。

いつ、どうやって払いますか？



払い方①

毎月、会社などが払います。(この払い方を特別徴収と言います)

- あなたの給料から税金を引いて払います。

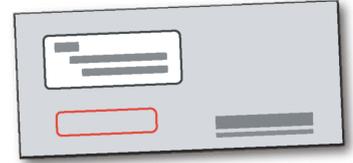
$$\text{給料} - \text{税金} = \text{あなたが会社などからもらうお金}$$

- いくら払ったかは、会社から毎月もらう給与明細という紙に書いてあります。

払い方②

会社などの特別徴収 **→P.103** をしていない人は
自分で払います。

- いくら払うか書いてある手紙が6月に
住んでいるまちからあなたの家に来ます。
- 住んでいるまちの役所、コンビニ、郵便局などに
その手紙を持って行って、払います。
- いつまでに払うかは、手紙に書いてあります。



国へ帰る人は、次のどちらかで払います。

- 会社などの特別徴収 **→P.103** で、帰る前に全部払います。
- あなたの代わりに払う人を決めて、帰る前に
住んでいるまちの役所に知らせます。



3 消費税

物を買ったときやサービスを受けたとき、
 そのお金と一緒に8%か10%の税金を
 払います。



払う消費税の割合

<p>スーパーなどの店で買う 食べ物や飲み物（お酒以外）</p>	<p>8%</p>
<p>スーパーなどで買うお酒、 レストランで食べたり 飲んだりする物</p>	<p>10%</p>
<p>それ以外の物やサービス</p>	<p>10%</p>

4

くるま も ひと はら ぜいきん
車を持っている人が払う税金

4-1

じどうしゃぜい けいじどうしゃぜい
自動車税 / 軽自動車税

1

じどうしゃぜい けいじどうしゃぜい
自動車税 / 軽自動車税環境性能割

- くるま か 車を買ったとき、くるま かね いっしょ みせ はら 車のお金と一緒に店で払うことが多いです。
- いくら はら うかは、か 買ったくるま しゅるい 車の種類などで決まります。

2

じどうしゃぜい けいじどうしゃぜい
自動車税 / 軽自動車税種別割

- まいとし がつついたち じぶん くるま も 毎年4月1日に自分の車を持っている人が払います。
- はいきりょう 排気量が660 c c より多い車は『自動車税種別割』、660 c c 以下の車は『軽自動車税種別割』を払います。
- いくら はら うか書いてあるてがみ が、4月から5月ごろに、す 住んでいるまちや都道府県などからあなたに届きます。
- コンビニや銀行、郵便局などで（てがみ か 手紙に書いてあるひままでに）はら 払います。
- いくら はら うかは、くるま しゅるい 車の種類などで決まります。

4-2

じどうしゃじゅうりょうぜい
自動車重量税

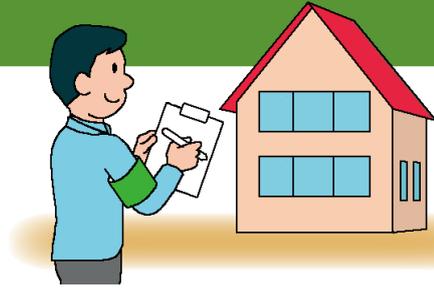
- くるま あんぜん うんてん 車が安全に運転できるかどうか調べる『車検』 → P.127 などをするとときにはら 払います。
- いくら はら うかは、くるま おも 車の重さなどで決まります。



5

こていしさんぜい
固定資産税

だれが払いますか？



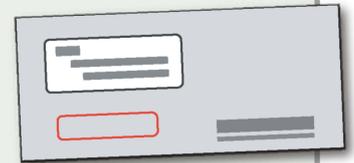
- 毎年1月1日に次のものを持っている人

- 土地
- 家屋<=家やアパート、マンション、ビル、店などの建物>
- 償却資産<=機械、道具、車、船、ヘリコプターなど仕事に使う物>

- 償却資産を持っている人は、1月31日までに住んでいるまちの役所に知らせます。

いつ、どうやって払いますか？

- いくら払うか書いてある手紙が、4月から6月ごろ、住んでいるまちの役所からあなたに届きます。
- 銀行や郵便局、コンビニなどで払います。
- いつまでに払うかは、手紙に書いてあります。





税金についてわからないとき



- **税務署**、**住んでいるまちの役所**などに聞いてください。

- **国税庁** (National Tax Agency Japan)

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



- **タックスアンサー** (Tax Answer)

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



- **外国人の住民税**のことが書いてあるウェブサイトです。

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



- **電話**



でんわばんごうきょうつう
(電話番号共通)

とうきょうこくぜいきょくでんわそうだん
東京国税局電話相談センター

おおさかこくぜいきょくでんわそうだん
大阪国税局電話相談センター

03-3821-9070

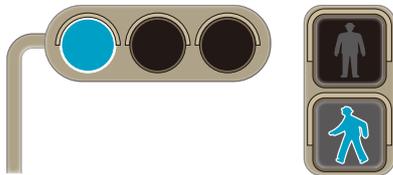
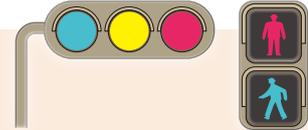
なごやこくぜいきょくでんわそうだん
名古屋国税局電話相談センター

交通

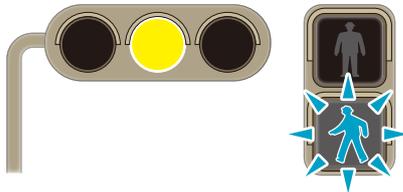
1

交通ルール・マナー

1-1 信号の色の意味



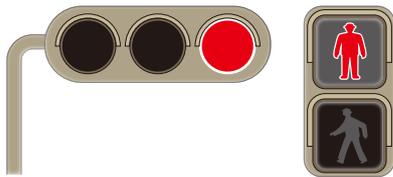
あおいろ すす
青色：進むことができます。



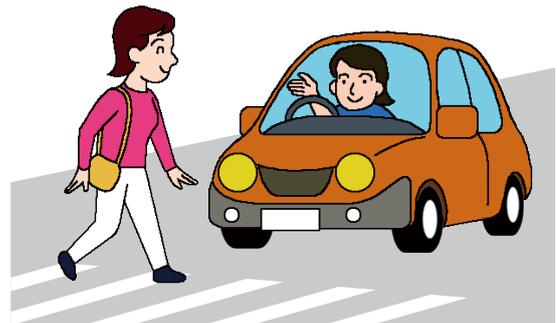
きいろ あおいろ き
黄色／青色がついたり消えたりする。

くるま と
：車は止まります。

ひと わた はじ
人は渡り始めてはいけません。

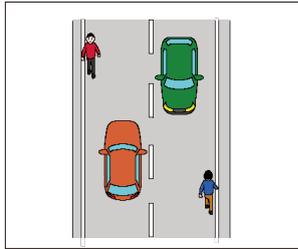


あかいろ と
赤色：止まります。



1-2 道を歩きます

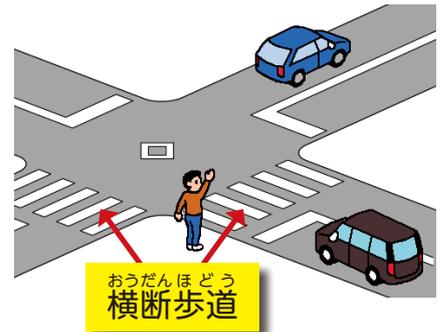
- 歩道<=人が歩くための道>を歩きます。
- 歩道がない所では、道の右側を歩きます。



- 道を渡るときは、信号がある所や横断歩道などを渡ります。

- このマーク→   がある所を渡ってはいけません。

- 横断歩道では、手をあげるなどして、車やオートバイを運転している人に横断歩道を渡ることを伝えます。それから、道が安全かどうかを確かめてから渡ります。



- 道を渡っているときも、車やオートバイが来ていないかよく見ます。

- 踏切の前で必ず立ち止まり、右・左の安全を確かめます。

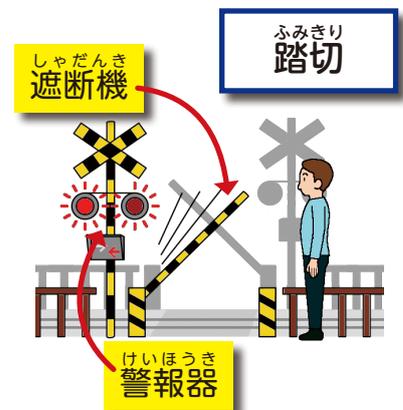
- 踏切では、警報器の音がしているときや、遮断機が下り始めたときは、踏切に入ってはいけません。

- 警報器や遮断機がない踏切もあります。

踏切の前で必ず立ち止まりましょう。

- 踏切から外れて、線路に入ってはいけません。

また、踏切がないところから、線路を渡ってはいけません。



- 夜、歩くときは、明るい色の服を着たり、車のライトが当たると光る物を服や靴、かばんに付けたりして、車を運転する人からよく見えるようにします。
- 高速道路を歩いてはいけません。



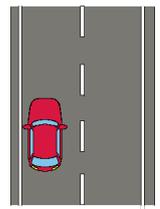
1-3 車やオートバイを運転します

運転するとき

- 運転免許が必要です。
→詳しくは「②車やオートバイの運転免許」を読んでください。
- 運転免許証を持っていないとき
(家に忘れたときなど) は、運転してはいけません。
- 道の左側を走ります。歩いている人や自転車の近くでは、ゆっくり走ります。
- 信号機や標識などに従って運転します。
- 前の車との距離をあげましょう。
- 必要のない急ブレーキや無理な進路変更はやめましょう。
- 横断歩道を渡ろうとしている人がいたら、横断歩道の手前で止まらなければなりません。
- 運転する人も、一緒に乗る人も、みんなシートベルトをしなければなりません。



日本の運転免許証



- 車やオートバイを運転しているとき、携帯電話（スマートフォン）を使ってはいけません。
- 高速道路を反対方向に走るととても危険な運転です。高速道路に乗るときは標識などをしっかりと確認し、反対方向に走らないようにします。
- 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。「あごひも」もしっかり締めて正しくかぶりましょう。
- 踏切を通る時は、踏切の前で止まり、安全を確かめて通ります。
- 交通事故が起きたら、運転をやめて、けがしている人を助けて、警察に電話しなければなりません。
→詳しくは「④交通事故のとき」を読んでください。



お酒を飲んだとき

- 運転してはいけません。
- お酒を飲んだ人に車やオートバイを貸したり、運転をお願いしたりしてはいけません。
- これから運転する人に「お酒をどうぞ」と勧めてはいけません。



子どもを乗せるとき

- 5歳までの子どもを車に乗せるとき、『チャイルドシート』を使わなければなりません。6歳以上の子どもであっても、体が小さくシートベルトを正しく締められない場合は、チャイルドシートを使いましょう。



交通ルールのことか書いてあるウェブサイト（英語）
<https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html>



● 交通違反の罰則<=交通のルールを守らないときのペナルティ>

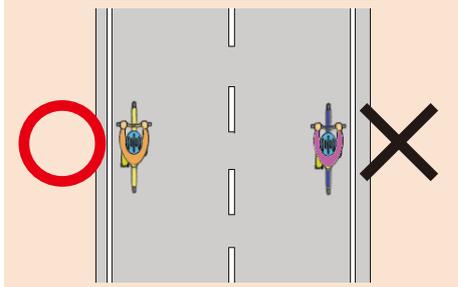
※下の表の他にも罰則<=ペナルティ>があります。

	罰則<=交通ルールを守らないときのペナルティ>	
違反<=警察に捕まる行動>	拘禁刑 <=刑務所などに 入って自由を奪わ れるペナルティ>	罰金 <=払わなくては いけないお金>
無免許運転<=免許を持たずに運転すること>	3年以下	50万円以下
飲酒運転（酒酔い運転） <=お酒を飲んで、酔ったまま運転すること>	5年以下	100万円以下
飲酒運転（酒気帯び運転） <=お酒を飲んで運転すること> (吐き出す息1ℓのアルコール濃度0.15mg以上)	3年以下	50万円以下
妨害運転<=交通事故を起こすなどのとても危険な運転>	5年以下	100万円以下
妨害運転<=危険な運転>	3年以下	50万円以下
スマートフォンなどを使ったまま運転して、 事故を起こすなどの危険な運転をすること ※「ながら運転」とも呼ぶ	1年以下	30万円以下
スマートフォンなどを持って電話したり、 画面を見ながら運転すること ※「ながら運転」とも呼ぶ	6月以下	10万円以下
高速道路で逆走する<=反対の向きに進む>こと	3月以下	5万円以下
事故を起こしたときに、相手を助けないこと ※「ひき逃げ」とも呼ぶ	10年以下	100万円以下
事故を起こしたときに、警察に連絡しないこと ※「当て逃げ」とも呼ぶ	3月以下	5万円以下

1-4 じてんしゃの 自転車に乗ります

- じてんしゃ ほうりつ くるま おな
自転車は法律では車と同じです。

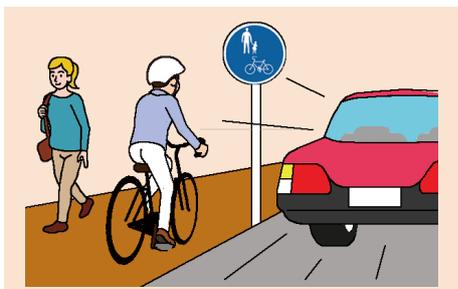
じてんしゃ はし ところ 自転車が走ってもいい所



くるま はし みち いちばんひだり
車が走る道の一番左



このマーク→  がある道
(じてんしゃ みち
みち
自転車だけの道)



このマーク→  がある道
(ひと じてんしゃ みち
ひと
人と自転車の道)

- この絵のように、車が走る道に近い所を
はし
走ります。
- すぐに止まることができるようにゆっく
り走ります。
- ある 歩いている人のじゃまにならないように、
じてんしゃ お
自転車を降りたり、止まったりします。

じてんしゃの
自転車に乗るときのルール



お酒を飲んだとき、じてんしゃに乗ってはいけません。



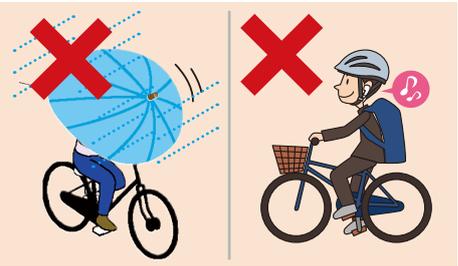
スマートフォン（携帯電話）を使いながら運転してはいけません。



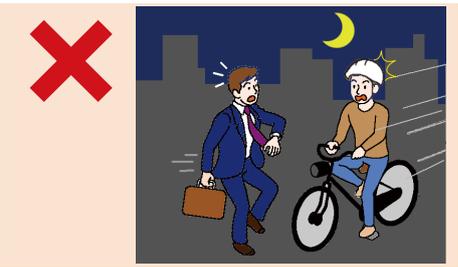
1台の自転車に2人で乗ってはいけません。



他の自転車の横に並んで走ってはいけません。

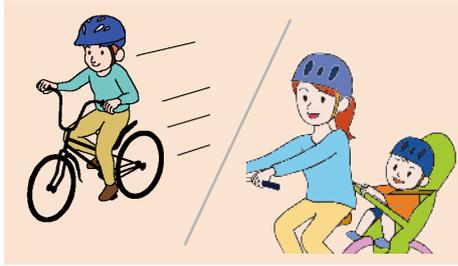


傘をさしたり、イヤホン等を使用して周りの音がよく聞こえない状態で運転してはいけません。



夜など、暗いときはライトをつけなければなりません。

9 交通

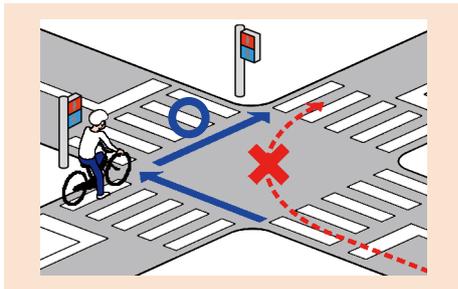


自転車に子どもを乗せるときは、乗車用ヘルメットをかぶせましょう。大人も、自転車を運転するときは、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。



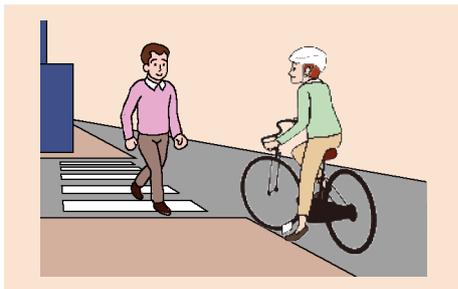
自転車で高速道路を走ってはいけません。

こうさてん とお
交差点を通るとき

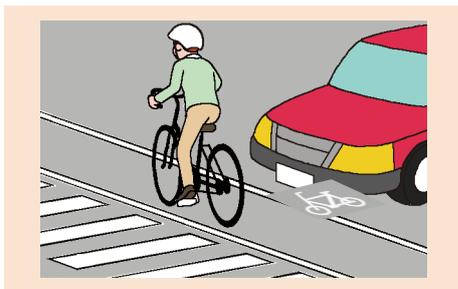


右に曲がる時、この絵の青い線のように進みます。

赤い線のように斜めに進んではいけません。



左に曲がる時、歩いている人がいたら、とまります。



→  がかいてあったら、そこを通過します。



このマーク→   がある所では、
いちどと 一度止まらなければなりません。安全かどうか、
まわ 周りをよく見てからすす 進みます。

- 交通事故が起きたら、運転をやめて、けがしている人を助けて、警察に電話しなければなりません。
→詳しくは「④交通事故のとき」を読んでください。

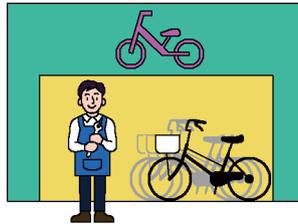
● 交通違反の罰則<=交通のルールを守らないときのペナルティ>

※下の表の他にも罰則<=ペナルティ>があります。

	罰則<=交通ルールを守らないときのペナルティ>	
違反<=警察に捕まる行動>	拘禁刑 <=刑務所などに 入って自由を奪わ れるペナルティ>	罰金 <=払わなくては いけないお金>
飲酒運転 (酒酔い運転) <=お酒を飲んで、酔ったまま運転すること>	5年以下	100万円以下
飲酒運転 (酒気帯び運転) <=お酒を飲んで運転すること> (吐き出す息1ℓのアルコール濃度0.15mg以上)	3年以下	50万円以下
スマートフォンなどを使ったまま運転して、 事故を起こすなどの危険な運転をすること ※「ながら運転」とも呼ぶ	1年以下	30万円以下
スマートフォンなどを ^も 持って電話したり、 画面を見ながら運転すること ※「ながら運転」とも呼ぶ	6ヶ月以下	10万円以下
事故を起こしたときに、 ^{あいて} 相手を ^{たす} 助けしないこと ※「ひき逃げ」とも呼ぶ	1年以下	10万円以下
事故を起こしたときに、 ^{けいさつ} 警察に ^{れんらく} 連絡しないこと ※「当て逃げ」とも呼ぶ	3ヶ月以下	5万円以下

じてんしゃ ほけん 自転車の保険

- あなたが自転車で事故を起こしたときのために、保険に入りましょう。あなたがけがをしたときや、他の人にけがをさせてしまったときなどに、保険の会社からお金が出ます。
- 多くの県や市では、保険に入らなければなりません。自転車の店などで聞いてください。



詳しくは、↓を見てください。

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



※ペダル付き電動バイク<モペット>は自転車ではありません。

電動アシスト自転車<=電気の力を使って漕ぐことができる自転車>に見えるものでも、基準を超える電気の力を使って漕ぐことができるものや電気の力だけで進むものはペダル付き電動バイク<=モペット<オートバイ>>になり、運転するときは運転免許が必要であるほか、自賠責保険に加入し、ナンバープレートを取りつけなければなりません。

1-5 特定小型原動機付自転車に当てはまる 電動キックボードなどを運転するとき

特定小型原動機付自転車には電動キックボード以外に、自転車やオートバイに似ている形のものもあります。

特定小型原動機付自転車のことが書いてあるウェブサイト
<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



運転するとき

- 運転免許はなくてもいいですが、16歳未満の人は、運転することができません。
- 大きさや構造が基準にあっていないと、運転免許が必要になります。
- 道の左側を走ります。
- 二人乗りはできません。

- ^{うんてん}運転しているときは、^{かさ}傘や^{けいたいでんわ}携帯電話（スマートフォン）を^{つか}使ってはいけません。
- ^{じょうしゃよう}乗車用ヘルメットをかぶりましょう。
- ^{とくていこがたげんどうきつきじてんしゃ}特定小型原動機付自転車で^{こうそくどうろ}高速道路を^{はし}走ってはいけません。
- ^{こうつうじこ}交通事故が起きたら、^お運転をやめて、^{うんてん}けがしている^{ひと}人を^{たす}助けて、^{けいさつ}警察に^{でんわ}電話しなければなりません。
→詳しくは「④交通事故のとき」を^よ読んでください。



さけの お酒を飲んだとき

- ^{うんてん}運転してはいけません。
- ^{さけ}お酒を飲んだ^{ひと}人に^{とくていこがたげんどうきつきじてんしゃ}特定小型原動機付自転車を^か貸してはいけません。

● 交通違反の罰則<=交通のルールを守らないときのペナルティ>

※下の表の他にも罰則<=ペナルティ>があります。

	罰則<=交通ルールを守らないときのペナルティ>	
	拘禁刑 <=刑務所などに 入って自由を奪わ れるペナルティ>	罰金 <=払わなくては いけないお金>
違反<=警察に捕まる行動>		
飲酒運転（酒酔い運転） <=お酒を飲んで、酔ったまま運転すること>	5年以下	100万円以下
飲酒運転（酒気帯び運転） <=お酒を飲んで運転すること> (吐き出す息1ℓのアルコール濃度0.15mg以上)	3年以下	50万円以下
スマートフォンなどを使ったまま運転して、 事故を起こすなどの危険な運転をすること ※「ながら運転」とも呼ぶ	1年以下	30万円以下
スマートフォンなどを ^も って電話したり、 画面を見ながら運転すること ※「ながら運転」とも呼ぶ	6月以下	10万円以下
事故を起こしたときに、 ^{あいて} 相手を ^{たす} 助け ^{ない} こと ※「ひき逃げ」とも呼ぶ	10年以下	100万円以下
事故を起こしたときに、 ^{けいさつ} 警察に ^{れんらく} 連絡 ^{しない} こと ※「当て逃げ」とも呼ぶ	3月以下	5万円以下
信号を守らなかった場合	3月以下	5万円以下
歩道を走った場合	3月以下	5万円以下
車道の右側を走った場合	3月以下	5万円以下

2

くるま うんてんめんきよ
車やオートバイの運転免許

にほん くるま うんてん ひと
日本で車を運転できる人は？

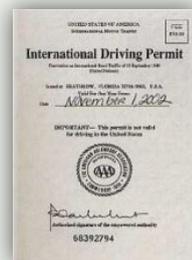
つぎ 次の①か②か③を持っている人です。②と③の運転免許証で運転できるのは、ながくて1年です。

① にほん うんてんめんきよしょう
日本の運転免許証

② こくさいうんてんめんきよしょう
国際運転免許証

- 『ジュネーブ条約』という約束で決められた国際運転免許証だけです。

③ じぶん くに ちいき うんてんめんきよしょう
自分の国や地域の運転免許証と、それを大使館などで日本語にした書類
(スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ、台湾)



にほん うんてんめんきよ と ひと
日本の運転免許を取りたい人は？

つぎ 次の①か②をします。

① にほん しけん う
日本の試験を受けます。

どこで : す 住んでいる都道府県にある『運転免許センター』など

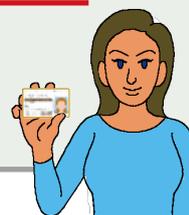
どんな試験 : うんてん ぎじゆつ こうつう しけん め みみ けんさ
運転の技術や交通ルールの試験、目や耳などの検査

- 試験の前に『自動車教習所』という学校に通う人が多いです。

② じぶん くに うんてんめんきよ にほん うんてんめんきよ か
自分の国の運転免許から日本の運転免許に替えます。

どこで : す 住んでいる都道府県にある『運転免許センター』など

- 自分の国で運転免許を取った日から3か月以上、自分の国にいた人だけ申し込むことができます。



運転免許証を新しくします

- 運転免許証には、いつまで運転できるか書いてあります。



日本の運転免許証

- この日になる前に、運転免許証に書いてある住所にはがきが来ます。
- はがきに書いてある警察署か運転免許センターなどに行って、運転免許証を新しくします。
- 持って行く物は、はがきに書いてあります。

住所や名前が変わったとき

- 警察署に行って、運転免許証に新しい住所などを書いてもらいます。
- 持って行く物は、近くの警察署に聞いたり、警察のウェブサイトを見て確認したりしてください。

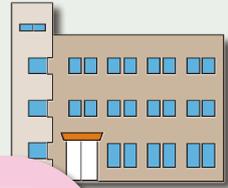
交通ルールに違反したときや交通事故を起こしたとき

- 違反や事故の内容によってあらかじめ決められている点数が付きます。
- 過去3年間の合計点数によって、車やオートバイを運転することができなくなることがあります。
- たとえば、ひき逃げをしたときやお酒を飲んで車やオートバイを運転したときは、車やオートバイを運転することができなくなります。
- 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、その後、運転免許を取りたいと思っても、あらかじめ決められている期間は、運転免許を取ることができなくなります。

3

くるま も ひと
車やオートバイを持っている人がすることじぶん くるま とうろく
自分の車を登録します

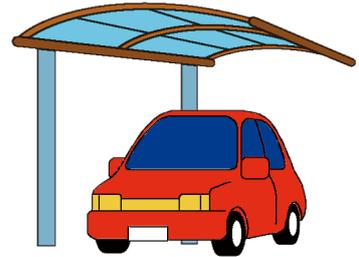
- くるま か 車を買ったときや、もらったときなどは、
す 住んでいる所にある『運輸支局』や
けんさとうろくじむしょ 『検査登録事務所』に知らせて、くるま とうろく 車を登録
しなければなりません。



- とうろく 登録していない車を運転してはいけません。

ぜんこく ounyushikyoku
全国の運輸支局

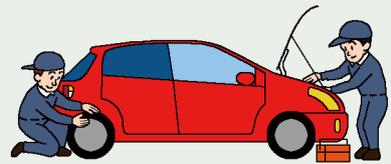
<https://www.jidoushatouroku-portal.mlit.go.jp/jidousha/kensatoroku/list/index.html>

くるま お ばしよ
車を置く場所

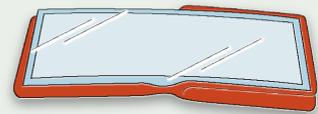
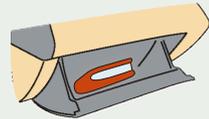
- くるま か 車を買ったときやひっこ越したときは、ばしよによっては、くるま お 車を置く
ばしよ ちゆうしゃじょう 場所（駐車場など）をけいさつ し 警察に知らせなければなりません。わからな
いときはけいさつ き 警察に聞いてください。

くるま あんぜん しら
車が安全かどうか調べます

- 1年か2年に1度、車の安全や、空気を汚しにくい車かなどを調べる『車検』をしなければなりません。
- ↓このような看板がある工場などで車検をしてもらいます。

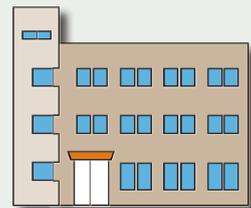


- 車検が終わったら『車検証』という書類をもらいます。
- 運転するときは、車検証をいつも車やオートバイに入れていなければなりません。



ひ こ
引っ越したときなど

- 次のときは、住んでいる所にある運輸支局や検査登録事務所に知らせます。
 - 車を持っている人が引っ越したり、名前などが変わったとき
 - 車を使っている人が引っ越したり、名前などが変わったとき
 - 車を持っている人が変わるとき
 - 車を使わなくなったとき
 - 車を外国に持って行くとき



くるま ほけん
車の保険



- 事故があったときのために『自賠責保険』<=車やオートバイ、電動キックボード、モペット等を持っている人からお金を集めて、事故にあった人を助ける制度>に入らなければなりません。
- 自賠責保険に入っていない車やオートバイ、電動キックボード、モペット等を運転してはいけません。
- 自賠責保険に入ると『自賠責保険証』がもらえます。
- 運転するときは、『自賠責保険証』をいつも車やオートバイ等に入れていなければなりません。
- 事故で他の人にけがをさせてしまったときや、その人が亡くなってしまったとき、保険の会社からお金が出ます。
- 保険会社、車やオートバイ等の店、コンビニなどで自賠責保険に入ることができます。
- 事故で車が壊れたときなどにお金が出る『任意保険』にも入ったほうがいいです。
- 車の事故で重い障害が残ったときは、ナスバ (National Agency for Automotive Safety & Victims' Aid) から支援を受けることができる場合があります。ナスバに相談してください。



自賠責保険のことが書いてあるウェブサイト

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



ナスバのことが書いてあるウェブサイト

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



じばいせきほけん はい ほけん かいしゃ
自賠責保険に入ることができる保険の会社

[https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseki/about/
contract/index.html](https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseki/about/contract/index.html)



4

こうつうじこ
交通事故のとき

1 まず、^{くるま}車や^{じてんしゃ}自転車を^{あんぜん}安全な^{ところ}所に^と止めます。

2 それから、^{きゅうきゅう}救急や^{けいさつ}警察に^{でんわ}電話をかけます。



• けがをした^{ひと}人がいるときは **119** に^{でんわ}電話をかけて、^{きゅうきゅうしゃ}救急車を^よ呼びます。

• けがをした^{ひと}人がいるときも、いないときも **110** に^{でんわ}電話をかけて、^{けいさつ}警察の^{ひと}人が来るまで^ま待たなければなりません。(→ ^{でんわ}電話の^{かた}かけ方は **→ P.131, 133** を読んでください。)



3 ^{びょういん}病院へ^い行きます。



• ^{じこ}事故のときに^{だいじょうぶ}大丈夫だと思っても、^{ほんとう}本当は^{けが}けがをしているかもしれません。^{びょういん}病院へ行ったほうがいいです。

4 『交通事故証明書』という^{しょるい}書類をもらいます。

- ^{ほけん}保険の^{かね}お金をもらうときなどにこの^{しょるい}書類が^{ひつよう}必要です。
- 『自動車安全運転センター』に^{もう}申し込むことができます。

^{じどうしゃあんぜんうんてん}
自動車安全運転センター

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



きんきゅう 緊急 (きゅう びょうき や じ こ 急な病気や事故) ・ さいがい 災害 (たいふう や じしん 台風や地震)

1

きんきゅう 緊急 (きゅう びょうき や じ こ 急な病気や事故)

1-1 びょうき 病気やけがのとき、かじ 火事のとき、119 に でんわ 電話をかける

きゅう びょうき 急な病気やけがのときは？



- 「救急です」と言います。
- 救急車<=急な病気の人やけがをした人を病院に運ぶ車>に、来てもらいたい場所を言います。
- どこが痛いか言います。
- あなたの名前、電話番号を言います。



きゅうきゅうしゃ よ かた 救急車の呼び方

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



かじ 火事のときは？

- 「火事です」と言います。
- 火事の場所を言います。
- あなたの名前、電話番号を言います。



1-2 事件や事故のとき、**110**に電話をかける

事故のときは？

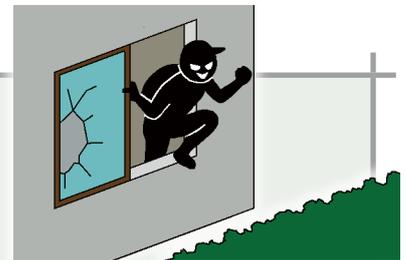


- 「事故です」と言います。
- いつ、どこで、何があったかを言います。
- あなたの名前、電話番号などを言います。
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。
男の人か女の人か、何歳ぐらいか、どんなけがか、言います。



どろぼうなどのときは？

- 「事件です」と言います。
- いつ、どこで、何があったかを言います。
- あなたの名前、電話番号などを言います。
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。
男の人か女の人か、何歳ぐらいか、どんなけがか、言います。

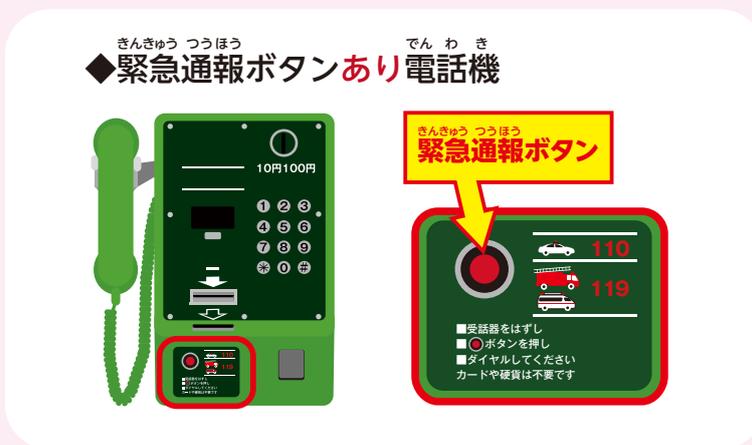


つぎ 次のようなときに、公衆電話から無料で電話をかけることができます。

- 事件や事故のとき…………… 110 (警察)
- 海での事件や事故のとき…………… 118 (海上保安)
- 病気やけが、火事のとき…………… 119 (消防)

● 緊急通報ボタン (赤いボタン) があるとき

受話器を上げて、緊急通報ボタンを押した後、110 などを押します。



● 緊急通報ボタンがないとき

受話器を上げて、そのまま 110 などを押します。



2

さいがい
災害 (台風や地震)

危険なときでも、けがをしたり困ったりしないようにします。

2-1 安全のために準備する



- 3日から1週間ぐらの食べ物や水、電池、懐中電灯を準備します。
- 非常持ち出し袋<=逃げるときに持って行く物を入れる袋>を準備します。
- どこが危険な場所か、どこに逃げたらいいか『ハザードマップ』で調べます。

ハザードマップは、災害が起こる危険がある場所や逃げる場所が書いてある地図です。家から逃げる場所まで行くときの安全な道を、確認しておくことが大切です。



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

- 住んでいるまち(市、区、町、村)で『防災訓練・避難訓練』に参加します。災害が起きたときのために、安全に逃げる練習や、火を消す練習をします。安全や危険について勉強できます。
- 家の近くに住んでいる人に、「もし地震などがあつたときは、いろいろ教えてください」と言って、お願いしておきます。



2-2 情報を調べる



『Safety tips』



災害<=地震や大雨など>の情報がわかる

スマートフォンのアプリです。

- 無料で使えます。
- 災害のとき、危険を伝えます
- 災害のとき、どのようにすればいいかわかります。
- 熱中症<=あついときに、体調が悪くなること>の情報も見ることができます。

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>



- 地震や大雨の情報を見ることができるウェブサイト

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



2-3 安全な場所に逃げる



- 安全な場所がわからないとき、日本人に「どこに逃げたらいいですか」と質問します。

- いつ逃げたらいいかわからないとき、日本人に「逃げる時、教えてください」と言います。
- 両方の手を使うことができるように、リュックサックなどで必要な物を持って行きます。
- ガスやストーブの火を消して逃げます。

2-4 いろいろな災害のとき

1 台風・大雨

- 台風が来たら、強い風が吹いて危ないですから、外には出ません。
- 波が高くなったり川の水が増えて危ないですから、海や川の近くに行きません。
- 土や砂が崩れたら危ないですから、山やがけの近くに行きません。
- 洪水=>川の水が増えてあふれること>や土砂災害=>山やがけの土が崩れること>が起こることがあります。どこが危険か、どこへどうやって逃げたらいいかをハザードマップ **▶P.134** で調べます。洪水や土砂災害が起こる危険がある場所にいる場合は、安全な場所に逃げます。



洪水 (川の水が増えてあふれる)



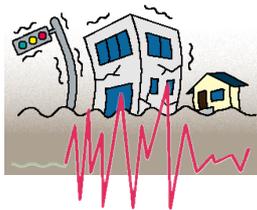
土砂災害 (山やがけが崩れる)



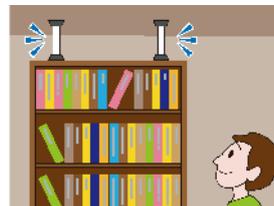
2

地震

地震が来る前



- 部屋にある棚やたんすが倒れないようにして、部屋の中を安全にします。



地震が起こったとき

▼ 家や建物の中にいるとき

- テーブルの下に入ります。上から物が落ちてきたり、棚が倒れたりして危ないです。



- 揺れが止まったら、ガスやストーブの火を消します。

- 地震でストーブが倒れて部屋の中で火事になったとき、もし自分で火を消すことができれば、消します。



- 外に逃げる前に、ブレーカーのスイッチを『切 (OFF)』にして電気を切ります。地震で電気が止まって、また電気が流れたときに、ストーブなどが自動でついて火事になることがあります。



▼ 外にいるとき

- かばんなどを頭の上に乗せて、物が落ちてきたときにけがをしないようにして、安全な場所に逃げます。ビルの近くは、割れたガラスや壁や看板が落ちてくるかもしれません。

- 地震のとき、電車やバスが止まることがあります。

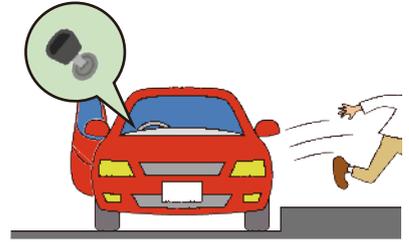
急いで帰らないで、安全な場所でしばらく待ちます。

たくさんの方が同じ時間に帰るので、駅や道がこんで危ないです。



▼ 車を運転しているとき

- ゆっくり道の左側に車を止めて、エンジンを止めます。
- ドアにかぎをかけないで、車にかぎをつけたままにして、外に逃げます。



▼ 海や川の近くにいるとき

- 海で大きな地震があったら、津波が来るかもしれません。海や川から遠くに離れて、高い場所に行きます。
- テレビやインターネット、**Safety tips** →P.135 で、津波 →P.139 の情報を調べます。わからないときは、日本人に「津波は大丈夫ですか」と質問します。

▼ 逃げるとき

- 安全な場所がわからないときは、日本人に「どこに逃げたらいいですか」と質問します。
- がけの近くに行きません。がけが崩れるかもしれません。
- 津波の危険があるときは、海や川から遠くに離れて高い場所に逃げます。



地震のあと

- 火はつけません。ガス管が壊れて、部屋の中にガスが漏れているかもしれません。
- 風呂などに水をたくさん入れてためます。水道管が壊れて、水が出なくなることがあります。

3 つなみ
津波

うみ おお じしん つなみ く
海で大きな地震があったとき、津波が来ることがあります。

うみ ちか す ひと
海の近くに住んでいる人は、ハザードマップ →P.134 で
あんぜん ばしよ
安全な場所をチェックして、つなみ じょうほう
津波の情報の
しら かた れんしゅう
調べ方を練習しておきます。

うみ おお じしん
海で大きな地震があったとき

- うみ おお じしん
海で大きな地震があったとき、
うみ かわ とお はな
すぐ海や川から遠くに離れて、
たか ばしよ い
高い場所に行きます。
- テレビやインターネットでつなみ
じょうほう しら
津波の情報を調べます →P.135。
- わからないときは、にほんじん つなみ だいじょうぶ
日本人に「津波は大丈夫ですか」と
しつもん
質問します。
- つなみ きけん し ちゅういほう けいほう で
津波の危険を知らせる『注意報』『警報』が出たら、
たか ばしよ に
すぐ高い場所に逃げます。



つなみ きけん し ちゅういほう けいほう で
津波の危険を知らせる『注意報』『警報』が出たとき

▼ すぐ高い場所に逃げる

- 津波はとても大きな力があって、速いですから、津波が見えてから逃げても間に合いません。すぐ逃げます。
- 海や川から遠くの高い場所にすぐ逃げます。
- わからないときは、「どこに逃げたらいいですか」と日本人に質問します。

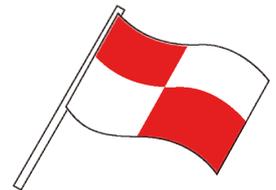


▼ 津波は1回だけではない

- 津波は何回も来ます。津波が終わったように見えても、海や川の近くには絶対に行きません。
- 『注意報』『警報』が出ている間は、安全な場所にいます。

つなみ
津波フラッグとは？

- 津波の『注意報』『警報』が出たことをお知らせする、赤と白の色の旗です。



海水浴場<=海で泳いだり、遊んだりできる所>などで使っています。

- 津波フラッグのことを詳しく知りたいときは、↓を見てください。

「津波フラッグ」について (日本語)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/jishin/tsunami_bosai/tsunami_bosai_p2.html



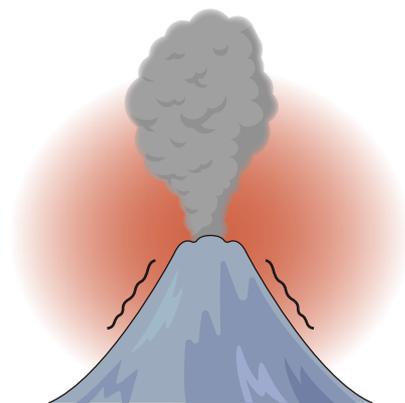
「津波フラッグ」について (英語)

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html



4 火山噴火

山に登る前



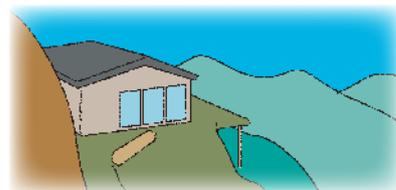
- **Safety tips** → P.135 で噴火の危険を知らせる噴火警報が出ているかどうか調べます。
- 『登山届』を書きます。名前や住所、山に登る予定などを書きます。事故のとき、役に立ちます。わからないときは、「登山届を書きたいです。教えてください」と言います。
- 火山が噴火したとき、頭にけがをしないようにヘルメットを準備します。



山に登っているときに噴火したとき・噴火の危険が高いとき

飛んでくる石などから自分を守るため、次のようにします。

- ヘルメットなどで頭を守ります。
- すぐ、火口<=噴火する所>から遠い所に行きます。
- 山小屋やシェルター、岩のかけなど、安全な所の中に逃げます。
- わからないときは、日本人に「どうしたらいいですか」と質問します。



噴火警戒レベルとは？

活火山<=噴火するかもしれない火山>の活動によって、どんなことに気を付けたらいいか、どんなことをしたらいいかについて、5つのレベルで分けています。

噴火警戒レベル

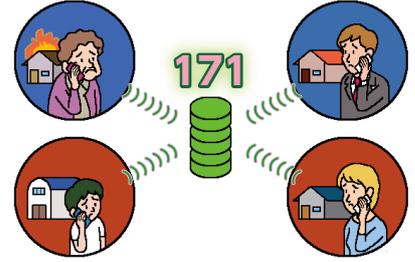
5	みんな、安全な場所に避難します。
4	お年寄りや子供、避難するのに時間がかかる人などは危険な場所から避難します。
3	山に登ってはいけません。
2	火口の近くへ行ってはいけません。
1	その山が活火山であることを覚えておきます。



5 家族や友達に連絡したい

地震などで電話が繋がらないときは、
電話の会社のサービスを利用します。

わからないときは、日本人に
「伝言ダイヤルのかけ方を教えてください」と質問します。



災害用伝言ダイヤル (NTT)

171 に電話をかけて、メッセージを入れたり聞いたりすることができます。

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



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



災害用伝言板 (web171)

パソコンやスマートフォンで、家や携帯電話の電話番号と文字のメッセージを入れて、あなたが今どうしているか伝えることができます。また、家族などがどうしているかも、文字のメッセージで見ることができます。

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



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



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





さいがいようでんごんばん (さいがい たいふう じしん)
災害用伝言板 (けいたいでんわ)
(携帯電話)

けいたいでんわ かいしゃ
 携帯電話の会社もメッセージのサービスがあります。

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/>



らくてん
 楽天モバイル : <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/>



くわ
 詳しくは、  を見てください。

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/>



らくてん
 楽天モバイル : <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/info/public-safety/ja/service.html>



6 さいがい 災害について 詳しい情報(くわ)を調べたい(じょうほう しら)

ぼうさいじょうほう 防災情報

さいがい 災害について、いろいろな情報(じょうほう)を調べることができます(しら)。

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



キキクル(きけんどうぶんぷ) 危険度分布

さいがい 災害が起こる危険(きけん)が地図(ちず)でわかります。

▼ しんすい 浸水(ひくところ)＜＝低い所に水(みず)がたまること＞

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund
(えいご) (英語)



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>
(いろいろなことば)



▼ こうずい 洪水(かわ)＜＝川の水(みず)が増えてあふれること＞

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood
(えいご) (英語)



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>
(いろいろなことば)



▼ どしゃさいがい 土砂災害(やま)＜＝山(やま)やがけ(がけ)が崩(くず)れること＞

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land
(えいご) (英語)



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>
(いろいろなことば)



緊急地震速報

強い地震が来る少し前に、テレビやスマートフォンでわかります。

Safety tips **→P.135** にも書いてあります。

▼ 地震と緊急地震速報についてのビデオ

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

**噴火警戒レベル**

火山の情報がわかります。

<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>



7

避難情報と警戒レベル

災害のとき、テレビなどでよく見たり、聞いたりすることばです。

避難情報

災害が起こりそうなときや、災害が起きた時に出る情報で、避難<=安全な場所に行くこと>についての情報です。

警戒レベル

洪水や高潮<=台風などにより、海の水がいつもより高くなること>や土砂災害が起こりそうなとき、避難についての情報や天気の情報などを、災害が起こる危険のレベルで5つに分けたものです。

警戒レベル 5
緊急安全確保

災害が起こっているか、今すぐに起きそうです。命を守ってください！

警戒レベル4までに必ず避難してください！

警戒レベル 4
避難指示

みんな、危険な場所から安全な場所に避難します。

警戒レベル 3
高齢者等避難

お年寄りや子供、避難するのに時間がかかる人などは危険な場所から避難します。

警戒レベル 2
大雨注意報等

避難のタイミングや避難する場所などを再度確認します。

警戒レベル 1
早期注意情報

雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。

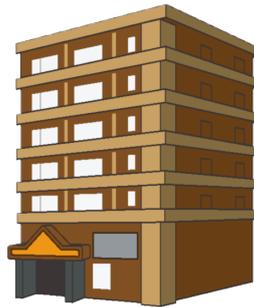
す 住む家を探さ

1

にほん いえ 日本の家



アパート



マンション



いっこだ いっけんや
一戸建て・一軒家

みんかんちんたいじゅうたく
民間賃貸住宅

おおや いえ か ひと か いえ
大家<=家を貸す人>から借りる家です。

こうえい じゅうたく
公営住宅

けん し か いえ
県や市などが貸す家です。

- お金かねがあまりない人ひとでも、安くやす借りるかことができます。
- 借りるためには、ルールがいろいろあります。自分が住すんでいるまちの役所やくしょ（市役所しやくしょ、区役所くやくしょ、町役場まちやくば、村役場むらやくば）でルールを質問しつもんすることができます。

ちんたいじゅうたく
UR賃貸住宅

『UR都市機構』が貸す家いえです。ルールがいろいろありますが、外国人がいこくじんも借りるかことができます。

- UR都市機構で相談そうだんすることができます

➡P.151。

もち いえ
持ち家

じぶん か いえ
自分が買った家いえです。

2 いえか 家を借りる

みんかんちんたいじゅうたく 民間賃貸住宅

⇒P.148

不動産屋 < = 家を借りたい人や家を買いたい人にいろいろな
家を紹介する店 > に行き、家を探します。



- 下の『部屋探しのガイドブック』に、家を借りるときどうしたらいいか、いろいろな言葉で書いてあります。

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	INDONESIAN	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



- 下の『**外国人のための賃貸住宅入居の手引き**』には、家を借りるときに役に立つことが書いてあります。外国語で相談できる不動産屋のウェブサイトも紹介しています。

<https://www.mlit.go.jp/common/001334734.pdf>



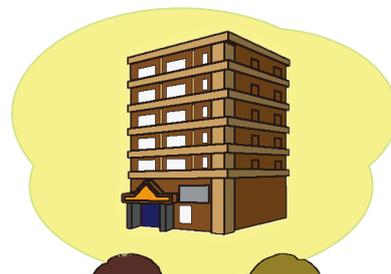
- 外国人が借りることができる家の情報を調べることができます。↓を見てください。

<https://safetynet-jutaku.mlit.go.jp/guest/index.php>



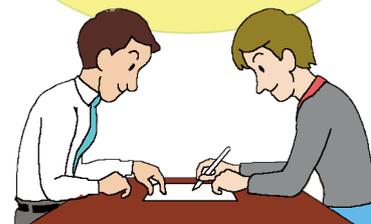
こうえいじゅうたく
公営住宅 →P.148

じぶん す 自分が住んでいるまちの役所で、ルールを
 きいてもうこ 聞いて申し込みます。



ちんたいじゅうたく
UR賃貸住宅 →P.148

としきこう みせ い UR都市機構の店に行って、UR賃貸住宅の
 きいて、いえさが ルールを聞いて、家を探します。



ちんたいじゅうたく みせ じょうほう しら
UR賃貸住宅や店の情報を調べることができます。

<https://www.ur-net.go.jp/chintai/>



家を探すときによく見たり聞いたりすることは

不動産屋

家を借りたい人や家を買いたい人にいろいろな家を紹介する店です。家を探すときに行って、相談します。



大家

家を貸す人です。困ったことがあったら、相談します。「おおやさん」と呼びます。



家賃 (賃料)

家を借りたときに毎月払うお金です。

連帯保証人

家を借りた人が家賃を払うことができないときなどに、代わりに家賃を払う人です。

敷金 (保証金)

家を借りるときに払うお金です。

1か月から2か月の家賃と同じぐらいのお金を払います。

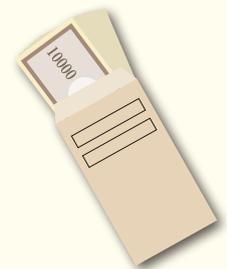
家を借りた人が家賃を払うことができないときや、家を借りた人が出て行ったあと、大家が家の壊れた所や汚くなった所を直すために使います。

引っ越すとき、大家が使わなかったお金は返してくれます。

礼金

借りる家が決まったときに、家を借りる人が払うお礼のお金です。

1か月から2か月の家賃と同じぐらいのお金を払います。



仲介手数料

家を借りるとき、あなたに家を紹介した不動産屋に払うお金です。

管理費 (共益費)

アパートやマンションでみんなが使うものに払うお金です。住んでいる人からお金を集めて、階段や廊下などみんなが使う場所の電気代や掃除のために使います。

更新料

賃貸契約<=家を貸す人と借りる人の約束>が終わっても、引っ越さないで同じ家に住むときに、家賃以外に払うお金です。

にほんの生活



1

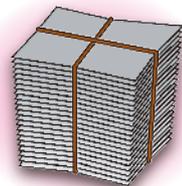
せいかつ生活のルール

1-1 ごみ

ごみをわけます

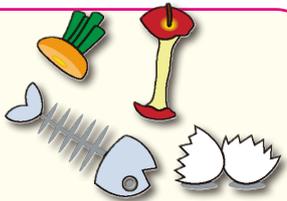
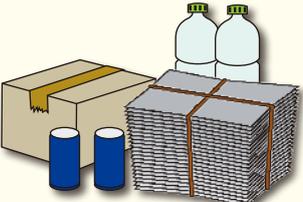
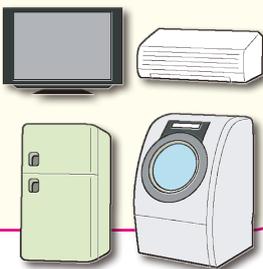
- 住んでいるまち（市、区、町、村）のルールのとおりに分けます。
- 住んでいるまちの役所（市役所、区役所、町役場、村役場）に質問します。

ごみの分け方を教えてください。



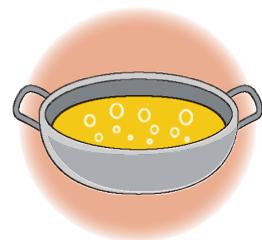
ごみの種類しゅるいの例れい

(住んでいるまちのルールと違うときは、住んでいるまちのルールのとおりにごみを分けてください)

<p>燃やすごみ 燃えるごみ</p>	<p>だいどころ 出でなま 台所から出る生ごみや かみ 紙のごみなど</p>	
<p>燃やさないごみ 燃えないごみ</p>	<p>わ 割れたさ 割れた皿やコップ、 きんぞく 金属、 ガラスなど</p>	
<p>資源ごみ</p>	<p>びん かん 瓶、缶、ペットボトル、 しんぶん 新聞、 ほん 本、プラスチックの入れ物、 い ダンボールなど</p>	
<p>粗大ごみ 捨てる時処分や リサイクルのためのお金がかか ることがあります</p>	<p>テーブル、いすなどのか 家具、 じてんしゃ 自転車、ふとんなど</p>	
<p>家電ごみ 捨てる時リサイクルの ためのお金がかか ることがあります</p>	<p>エアコン、テレビ、れいぞうこ 冷蔵庫、 れいとうこ せんたくき ぶく かんそうき 冷凍庫、洗濯機、服の乾燥機など</p>	

料理りょうりが終わったあとの油あぶら

- だいどころ なが
台所に流しません。
- つぎ
次のことをします。
- ペーパータオル<=かみ
紙でできたタオル>をい
入れる。



ペーパータオルが^{あぶら}油を^す吸います。

- ^{ぎょうこざい}凝固剤^{あぶら}油を^{かた}固める^{くすり}薬^いを入れる。

^{あぶら}油が^{かた}固まります。

- ^{あぶら}油を^す吸ったペーパータオル、^{ぎょうこざい}凝固剤で^{かた}固まった^{あぶら}油は、^す住んでいる^{まち}町のルールのとおり^すに捨てます。

ごみを^す捨てます

- ^{なんようび}何曜日^{なんじ}の何時に、どこに、どんな^すごみを捨てるか、ルールがあります。
- ^{おお}多くの^{まち}まちでは、^{くるま}ごみの車^くが来る^ひ日の^{あさ}朝、^すごみを捨てます。
- ^き決められた^{ぶくろ}ごみ袋^{みせ}をお店^かで買って、その^{ぶくろ}ごみ袋^いにごみを^す入れて捨てる^すなければいけない^{まち}まちもあります。
- ^す住んでいる^{やくしょ}まちの役所^{しつもん}に質問^すします。



ごみは、いつ、どこに^す捨てたらいいですか。

^すポイ捨て・^{ふほうとうき}不法投棄



× ^{はんざい}犯罪^すです。



^すごみを捨てる^{ばしょ}場所は^き決まっています。
^{みち}道^{やま}や山^{なか}の中^すにごみを捨ててはいけません。

す
捨ててあるごみを
も
持って帰る



はんざい
犯罪になることが
あります。



1-2 おと こえ 音・声

そうおん
騒音<=うるさい音・声>



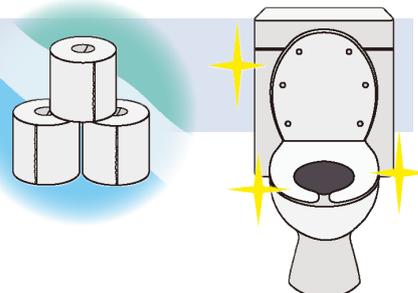
とく
特にアパートやマンションではうるさい音や声を出してはいけません。

- × おお こえ はな
大きい声で話す。
- × おお おと おんがく き
大きい音で音楽を聞いたり、テレビを見たりする。
- × いえ なか はし
家の中を走る。
- × パーティーをしてうたったりおどったりする。
- × ギターなどの楽器を使う。
- × あさはや じかん よるおそ じかん せんたく そうじき つか
朝早い時間や夜遅い時間に、洗濯したり、掃除機を使ったり、
シャワーを浴びたりする。



1-3 トイレ

- ・ トイレにあるトイレットペーパーを
つか
使います。



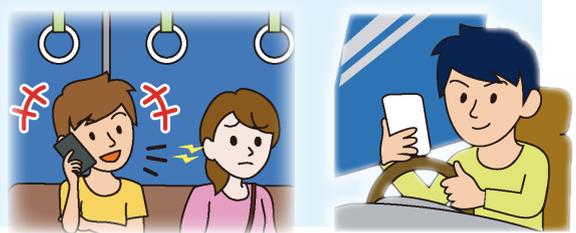
- 使ったトイレトーパーはごみ箱に捨てません。トイレに流します。
- デパートや駅のトイレにはいろいろなボタンがありますが、最後に **なが** **流す (FLUSH)** と書いてあるボタンを押します。
- トイレから出るときには、手を洗いましょう。

1-4 けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン)

あぶ
危ない・うるさい



- × ある 歩きながら使う。
- × じてんしゃ の 乗りながら使う。
- × くるま うんてん 車を運転しながら使う。
- × でんしゃ や バス の 中で話す。
- × でんしゃ や バス の 中で音を出す。



1-5 でんしゃ や バス の 中 電車やバスの中

うるさい・じゃま



- × おお 大きい 声 で話す。
- × けいたいでんわ (スマートフォン) で話す。
- × とても 大きい 音 で音楽を聞く。
- × せなか にもつ ひと 背中の荷物を人にぶつける。



1-6 おんせん せんとう りよう ふろ
温泉・銭湯（みんなが利用するお風呂）

きれい・静か・みんなが楽しい



- 体をきれいに洗ってから、湯船<お湯が入っている所>に入ります。
- 湯船の中でタオルを使いません。
- 湯船の中で体や髪を洗いません。
- 湯船や体を洗う所で洗濯しません。
- いれずみ(タトゥー)がある人は入ることができない所があります。

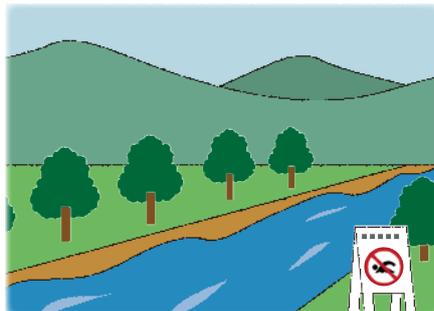


1-7 『できない』マーク

みんなが楽しく過ごすために、そして安全のために『できない』という意味のマークを見て、ルールを守ります。



泳ぐと危ない川や海があります。
「泳ぐことができません」のマークがあるかどうかよく見ます。



2 感染症かんせんしょうに気きを付つける

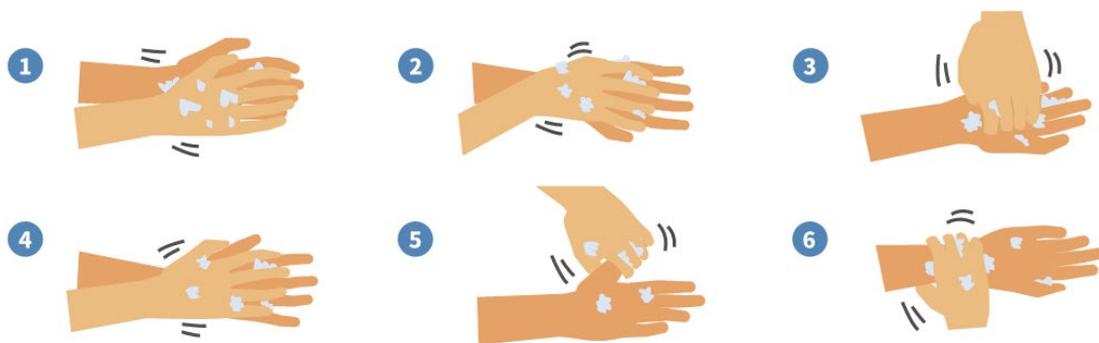
日本にほんでは、感染症かんせんしょう<=風邪かぜやインフルエンザなど、ウイルスさいきんや細菌さいきんなどに感染かんせんして起きる病気びょうき>にかかると、特とくに空気が乾かわく冬ふゆに多おおいです。

感染症かんせんしょうにならないよう下したに書かいてあることことに気きを付つけましよう。



2-1 手てを洗あらう

手てを水みずで洗あらって流ながしたり、石けんせっけんで洗あらったりすることで、手てや指ゆびについたウイルスウイルスの数かずを減へらすことができます。家いえに帰かえってきたときや、料理りょうりをする前まえと後あと、食しょくじをする前まえなどに手てを洗あらってください。手ての洗あらい方かたは、下したの絵えを見みてください。



- ① 水みずでよく手てをぬらした後あと、石けんせっけんを使つかって、手てのひらをよくこすります。
- ② 手ての甲こうをのばすようにこすります。
- ③ 指ゆびの先さきと爪つめの間あいだを手てのひらの上うへでよくこすります。
- ④ 指ゆびと指ゆびの間あいだを洗あらいます。
- ⑤ もう片方かたほうの手てで親指おやゆびを握にぎるように洗あらいます。
- ⑥ もう片方かたほうの手てで手首てくびを握にぎるように洗あらいます。

石けんせっけんで洗あらい終おわったら、よく水みずで流ながして、きれいなタオルなどでよく拭ふってください。

2-2 せき 咳エチケット

せき 咳エチケットとは、咳やくしゃみをするときに、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、くち はな おを押さえることです。

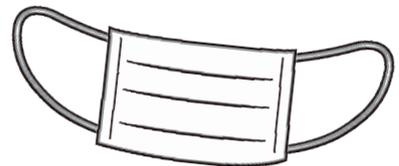
せき 咳やくしゃみが出る時

- くち はな かく 口と鼻が隠れるようにマスクをします。
- マスクがないときは、ティッシュやハンカチでくち はな かく 口と鼻を隠します。
- きゅう せき 急に咳やくしゃみが出る時は、ひじ そで うちがわ くち はな かく 肘や袖の内側で口と鼻を隠します。
- なに 何もしないでそのまま咳やくしゃみをしないでください。

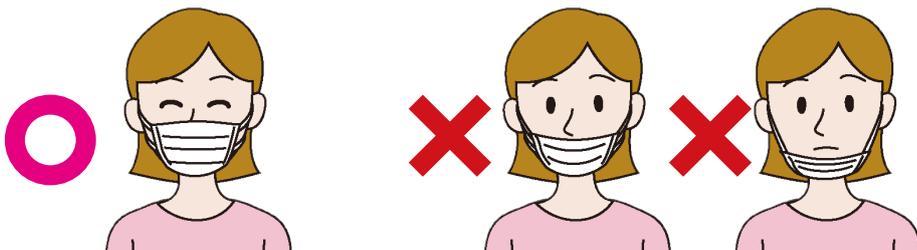


マスクをする時

ただ 正しくマスクをつけることが大切です。
つぎ じゅんばん 次の順番でマスクをつけてください。

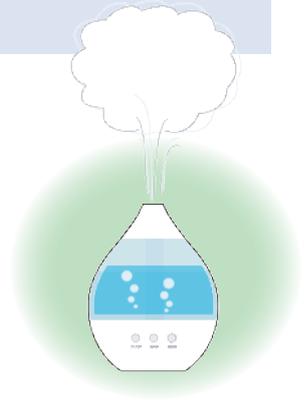


- ① はな くち りょうほうかく 鼻と口が両方隠れるようにマスクをします。
- ② ゴムひもをみみ 耳にかけます。
- ③ かお あいだ 顔とマスクの間があかないようにします。



2-3 しつど 湿度

空気が乾くと、感染症になりやすくなります。特に、
 家の中で暖房などを使うと空気が乾きやすいです。
 加湿器<=空気が乾きすぎないようにする機械>などを使って、
 湿度<=空気の中にどれくらい水があるかの割合>が50%から60%
 くらいになるようにしてください。



2-4 やす 休むことと えいよう と 栄養を取ること

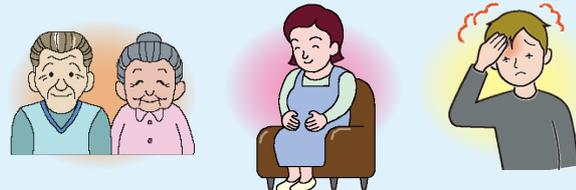
感染症にならないために、次のことをしてください。

- 夜はよく寝てください。特に、疲れたときはよく休んでください。
- 体に必要なものをバランスよく食べて栄養を取ってください。

2-5 そと で 外に出るとき

感染症が広がっているときは、マスクをつけることが感染の予防につながります。次の人が外に出かけるときには十分に感染に注意してください。

- お年寄り（おじいちゃん、おばあちゃん）
- 病気になっている人（例えば、糖尿病の人、心臓に病気がある人、肺に病気がある人、透析を受けている人、がんの治療を受けている人など）
- お腹に赤ちゃんがいる人
- 体の調子が悪い人



人がたくさんいる所に行くときには、特に注意してください。

3 せいかつ ひつよう 生活に必要なこと

3-1 きんじょ ひと ちか す ひと かんけい 近所の人<=近くに住む人>との関係

▼ きんじょ ひと かんけい つく 近所の人といい関係を作る

• きんじょ ひと あ 近所の人に会ったら、あいさつします。

• わからないことは、どんどんしつもん質問します。

• ひなんくんれん さいがい あんぜん に れんしゅう 避難訓練<=災害のときに安全に逃げる練習や

ひをけ れんしゅう さんか 火を消す練習をすること>に参加します。

• おまつりなどのイベントに参加します。

• 詳しくはすんでいるまちのやくしょに

き聞いてください。



じちかい ちょうないかい 自治会・町内会

ちか す ひと つく かい (近くに住んでいる人たちが作る会)

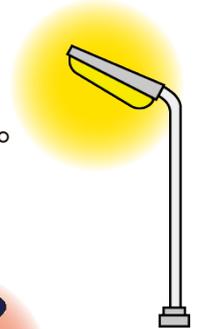
• あんしん す 安心して住みやすいまちにするために、きんじょ ひと いっしょ かつどう かい 近所の人たちと一緒に活動する会があります。会の活動のためにお金を出すこともあります。

• かいらんばん かい かつどう かね だ 回覧板<=住んでいるまちのやくしょなどからのお知らせが書いてあるもの>が来たたら、つぎ ひと わた げんかん さい 次の人に渡します(玄関のポストに入れることもあります)。



3-2 ぼうはん (どろぼうや痴漢などの犯罪の被害にあわないようにする)

- 出かけるときは、家の窓やドアのかぎを必ずかけます。
- 車やオートバイ、自転車を止めたときは、かぎを必ずかけます。
- かばんや財布は、自分から見える所に置きます。
- 夜は、できるだけ暗い道や人がいない場所を通りません。
- 防犯についてわからないことや心配なことがあるときは、近くの警察などに相談します。



3-3 でんき すいどう
電気・ガス・水道



でんき
電気やガスは、どうやって申し込んだらいいですか。

- わからないときは、**大家さん**や近所の人に質問します。
- 『**部屋探しのガイドブック**』 **→P.149** に申し込み方が書いてあります。
- 『**部屋探しのガイドブック**』のURLとQRコードは、**→P.149, 150** を見てください。
日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、ミャンマー語、カンボジア語、タガログ語、モンゴル語のガイドブックがあります。
- トラブルにならないように、引っ越しのときには、早めに手続きするようにしてください。
- 電気・ガスの会社と契約するときのトラブルについて、相談できる所があります。(あなたが契約した内容や請求書などのことは分からないので、電気・ガスの会社に聞いてください)

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





3-4 携帯電話 (スマートフォン)

スマートフォンを^か買いたいのですが、
どうしたらいいですか。



契約のとき必要な物

- 在留カード (パスポートが^{ひつよう}必要な会社もあります)
- 銀行口座かクレジットカード

- 未成年の人 (18歳になっていない人) の場合は、他にも必要な書類があります。お母さんやお父さん、学校の日本人などと一緒に店に行ったほうがいいです。
- 外国語を話す店員がいる店や外国語のカタログを置いている店もあります。

注意すること

- 他の人に契約してもらったときは、どんな契約をしたかあなたもよく確認します。あなたの名前で契約した携帯電話を、他の人が犯罪に使うこともありますから、気を付けます。
- あなたの名前で契約した携帯電話 (スマートフォン) を、契約した会社に言わないで他の人にあげたり売ったりしてはいけません。犯罪です。
- 国に帰るときなど、これから携帯電話を使わなくなるときは、必ず契約した会社に連絡してください。解約 (＝契約をやめること) するときも、他の人にあげたり売ったりするときも、契約した会社に連絡しなければなりません。

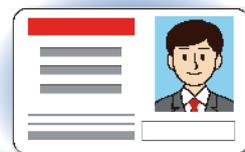
3-5 銀行口座 (銀行にお金を入れたり出したりできるようにする)

ぎんこう こうざ ひら
銀行の口座を開きたいのですが、
どうしたらいいですか。



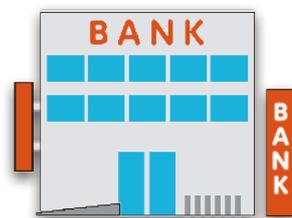
こうざ ひら 必要なもの 口座を開くときに必要な物

- ざいりゅう
在留カード
- はんこ (いんかん)
(サインでも OK の銀行もあります)
- しゃいんしょう
社員証 <=あなたの名前や写真がある、会社からもらうカード> や
がくせいしょう
学生証 <=あなたの名前や写真がある、学校からもらうカード>



じゅうしょ ざいりゅうきげん か 住所や在留期限などが変わったとき

- じゅうしょ ざいりゅうきげん ざいりゅうしかく しごと
住所、在留期限や在留資格、仕事などが
変わったときや、ざいりゅうきげん こうしん ざいりゅうしかく
在留期限の更新・在留資格
へんこう しんせい
の変更の申請をしたときは、こうざ ひら ぎんこう
口座を開いた銀行にすぐに連絡します。
ぎんこう れんらく く
銀行から連絡が来るときもあります。
- じゅうしょ ざいりゅうきげん ざいりゅうしかく しごと か
住所、在留期限や在留資格、仕事などが変わったときや、ざいりゅう
期限の更新・在留資格の変更の申請をしたときにこうざ ひら ぎんこう
口座を開いた銀行
れんらく
に連絡をしないと、こうざ つか
口座を使うことができなくなることがあります。



つぎ
次のウェブサイトに掲載されているポスターで、くわ
詳しく知ることができます。

<https://www.npa.go.jp/sosikihanzai/jafic/pdf/leaf20250416.pdf>



くに かえ ぎんこうこうざ つか
国へ帰るとき・銀行口座を使わなくなったとき

- つか くない こうざ ぎんこう かいやく けいやく
使わない口座を、銀行で解約<=契約をやめること>します。
- じぶん こうざ つうちょう
自分の口座、キャッシュカード、通帳、ログインID、パスワード
ほか ひと う
を他の人にあげたり売ったりもらったりしてはいけません。
ほか ひと う はんざい
他の人にあげたり売ったりもらったりすることは犯罪です。

いほう ぎんこう
違法な銀行<=ほうりつ まも ぎんこう>
法律を守っていない銀行



ぎんこう しごと くに みと ひつよう いほう
銀行の仕事をするためには、国に認めてもらうことが必要です。違法
ぎんこう くに みと ひと かね はら がいこく
な銀行や、国に認めてもらっていない人などにお金を払って、外国へ
かね おく たの いほう ぎんこう
お金を送ることなどを頼んではいけません。違法な銀行かどうかわから
ないときは、かいしゃ がっこう ひと そうだん
会社や学校の人に相談します。

つぎ
次のウェブサイトで、詳しく知ることができます。

ぎんこうこうざ ひら かた そうきん
銀行口座の開き方や送金のしかたについてのウェブサイト

<https://www.fsa.go.jp/user/livinginjapan.html> (にほんご)
(日本語)

<https://www.fsa.go.jp/en/user/livinginjapan.html> (えいご)
(英語)



ゆうびんきょく 3-6 郵便局

- 郵便局では、次のことができます。
 - ① 日本、外国へ手紙・はがき、荷物を送ること。
 - ② お金を入れたり出したりすること。
 - ③ お金を送ったり、送ってもらったお金を受け取ること。
 - ④ 電気、ガス、水道のお金を払うこと。
 - ⑤ 生命保険に入ること。
- 日本の郵便局と郵便ポスト<=送りたい手紙・はがきを入れるところ>のマークは「〒」で、赤色です。



①と②については、次のウェブサイトや電話番号で、詳しく知ることができます。

- ①手紙・はがき、荷物を送ることについてのウェブサイト（英語）

https://www.post.japanpost.jp/index_en.html



- ②口座の作り方についての電話番号とウェブサイト

電話番号：0570-023170

（話せる言葉：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）

ウェブサイト：

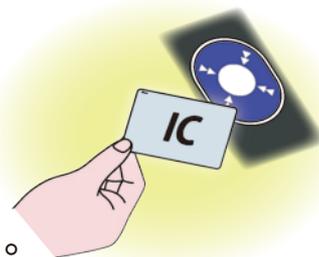
<https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.html>



4 でんしゃの電車／バスに乗る

4-1 ICカード

- ICカードがあると便利べんりです。
- いろいろな会社かいしゃの電車でんしゃやバスのに乗ることができるICカードがあります。
- お金かねで払はらうより安やすくなることがあります。
- 駅えきで買かうことができます。
- 券売機けんばいき<=切符きっぷをか買かう機械きかい>で買かうこともできます。



きめい 記名カード と むきめい 無記名カード

きめい 記名カード

- 自分じぶんの名前なまえが書かいてあるカードです。
- 名前なまえ、電話番号でんわばんごう、誕生日たんじょうび、男性だんせいか女性じょせいかの登録とうろくが必要ひつようです。
- カードをなくしても、駅えきでもう一度いちど作つくってもらって、また使つかうことができます。

むきめい 無記名カード

- 名前なまえが書かいていないカードです。
- カードをなくしても、もう一度いちど作つくることはできません。

あずきん デポジット (預かり金)

- カードをか買かうとき払はらうお金かねです。500えん円えんぐらいです。
- 使つかわないカードを駅えきで返かえすと、お金かねが戻もどってきます。



4-2 電車の

すみません、〇〇に行きたいのですが、

どうやって
行ったら
いいですか。

なんばんせん
何番線ですか。

でんしゃ
この電車は
行きますか。

いろいろな切符

定期券

がっこう かいしゃ まいにちおな ところ
学校や会社など、毎日同じ所に
かよ ひと べんり まいにちきっぷ か
通う人に便利です。毎日切符を買う
より安くなります。

1 か月、3 か月、6 か月など期間を
えら 選ぶことができます。

ICカードの定期券もあります。

特急券

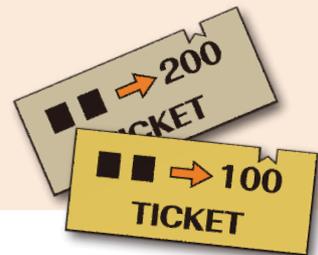
とっきゅう しんかんせん の
特急や新幹線に乗るときに必要です。

指定席券

していせき すわ せき き りよう
指定席<=座る席が決まっている>を利用
するときには必要です。

グリーン券

グリーン車<=値段が高い車両>に乗る
とき必要です。



ホームにいるとき

- 白い線又は黄色いブロックの内側で列車を待ちましょう。
- 列車に乗り降りをするときは、周りの人を押したりせず、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はいけません。



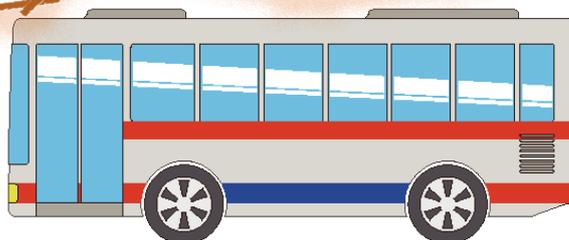
4-3 のバスに乗る

すみません、〇〇に行きたいのですが、

どのバスですか。

このバスは
行きますか。

どこで降りたら
いいですか。



ICカード → P.162 がない場合

まちの中のバスは、乗り方が2つあります。

<p>A 前から乗って 後ろから降りる</p>	<p>B 後ろから乗って 前から降りる</p>
<ul style="list-style-type: none"> 乗るときにお金を払うことが多い。 どこまで乗っても料金は同じことが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> 降りるときお金を払う。 降りる所までの料金を払う。
<ul style="list-style-type: none"> 整理券 < = 番号が書いてある小さい紙。 どこから乗ったかわかる。 > はない。 	<ul style="list-style-type: none"> 乗るとき、整理券を取る。 バスのいちばん前に出る番号と料金を見る。 降りるとき、お金と整理券を箱に入れる。

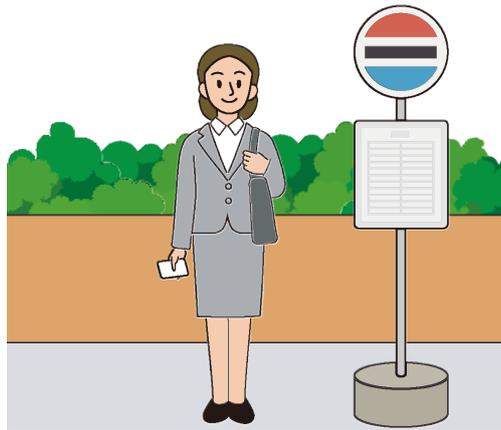
とまります



次のバス停で降りることを、ボタンを押して知らせます。

ICカード → P.162 のばあいで乗る場合

- お金で払うより安くなる場合があって、便利です。
- 整理券を取りません。
- ①のバスでは、乗るときICカードを使います。
- ②のバスでは、乗るときと降りるときICカードを使います。



あ いうえお

いくじきゅうぎょう きゅうふきん
育児休業 (給付金) ……43, 56

いぞくき そねんきん
遺族基礎年金 ……87, 90

いぞくこうせいねんきん
遺族厚生年金 ……90

いりょうほけん
医療保険 ……53, 78, 93

いんかんとろく しょう しょうめいしょ
印鑑登録 (証) (証明書) ……26

うけおい
請負 ……36

うんでんめんきょ しょう
運転免許 (証) (センター) ……111, 120,
123, 124

うんゆしきょく
運輸支局 ……126, 127

えいじゅうしゃ ざいりゅうしかく
永住者 [在留資格] ……11, 34

えいじゅうしゃ はいぐうしゃとう ざいりゅうしかく
永住者の配偶者等 [在留資格] ……34

か きくけこ

かいごきゅうぎょう きゅうふきん
介護休業 (給付金) ……44

がいこくじんがっこう
外国人学校 ……65, 67

がいこくじんざいりゅうそうごう
外国人在留総合インフォメーションセンター
……1

がいこくじんろうどうしゃそうだん
外国人労働者相談コーナー ……32, 38, 40,
46, 47

かいごほけん
介護保険 ……50, 93

かいらんばん
回覧板 ……162

かぞくたいざい ざいりゅうしかく
家族滞在 [在留資格] ……12, 34

か ふねんきん
寡婦年金 ……87

かんせんしょう
感染症 ……159, 161

キキクル (危険度分布) ……145

ぎ むきょういくがっこう
義務教育学校 ……64

き そねんきんばんごうつうちしょ
基礎年金番号通知書 ……83

きゅうよしょとく げんせんちようしゅうひょう
給与所得の源泉徴収票 ……101

きゅうよめいざい
給与明細 ……101, 103

ぎょうむいたく
業務委託 ……36

きんきゅうじしんそくほう
緊急地震速報 ……146

きんきゅうつうほう
緊急通報 ……131, 132, 133

けいじどうしゃぜい
軽自動車税 ……106

けいかい
警戒レベル ……147

けいたいでんわ
携帯電話 ……115, 121, 143, 144, 157,
165

けいほう
警報 ……139, 140

けいやくしゃいん
契約社員 ……36

けんこうしんだん
健康診断 ……47

けんこうほけん しょう
健康保険 (証) ……28, 50, 56, 78, 79,
80, 102

けんさどろくじむしょ
検査登録事務所 ……126, 127

げんせんちようしゅう
源泉徴収 ……102

こうがくりようようひ
高額療養費 ……80

こうきこうれいしゃいりりようせいど
後期高齢者医療制度 ……80

こうこうせいとうしょうがくきゅうふきん
高校生等奨学給付金 ……70

こうせいねんきんほけん
厚生年金保険 ……50, 82, 83, 88, 89,
91, 102

こうつうじ こしょうめいしょ
交通事故証明書 ……130

こうとうがっこうそつぎょうていど にんていしけん
高等学校卒業程度認定試験 ……68

こうとうがっこうとうしゅうがくし えんきん
高等学校等就学支援金 ……69

こうどせんもんしよく ざいりゅうしかく
高度専門職 [在留資格] ……11

こくさいこうりゅうきょうかい
国際交流協会 ……71, 76

こくさい
国際バカロレア ……66

こくみんけんこうほけん
国民健康保険 ……50, 79

こくみんねんきん
国民年金 ……50, 82, 83, 84, 85, 91,
102

固定資産税 ……107

こども家庭センター ……62

雇用保険 ……43, 50, 51, 56

婚姻(届)(要件具備証明書) ……23

さ しすせそ

災害用伝言(ダイヤル)(板) ……143, 144

最低賃金 ……39

再入国許可 ……5, 6

在留カード ……2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10,
12, 13, 14, 21, 55, 165

在留期間更新許可申請書 ……9

在留期限/在留期間の満了日 ……2, 5, 9,
17, 30

在留資格(変更許可申請書)
……2, 9, 10, 11, 12, 17, 34

産後ケア事業 ……58

産後パパ育休 ……43, 56

産前産後休業 ……43

資格外活動許可(書)(申請書) ……12, 13,
17, 34

自治会・町内会 ……162

実印 ……26

自動車(税)(重量税) ……106

児童手当 ……57, 95

児童扶養手当 ……95

児童福祉 ……95

自賠責保険(証) ……128

死亡(一時金)(届) ……25, 87

社会保険 ……27, 36, 40, 50

車検(証) ……106, 127

就学援助 ……69

就業規則 ……40, 44, 45

住民税 ……103

住民票(記載事項証明書)(の写し)
……6, 7, 28

出産育児一時金 ……56

出産手当金 ……43, 56

出生届(出書記載事項証明書) ……6, 7, 55

障害基礎年金 ……86, 91

障害厚生年金 ……89, 91

障害(児福祉手当)(福祉) ……96

奨学金 ……70

消費税 ……105

所得税 ……100, 101, 102

身体障害者手帳 ……97

ストレスチェック ……47

生活困窮者自立支援制度 ……99

生活保護 ……98

正社員 ……36

精神障害者保健福祉手帳 ……97

セクシュアルハラスメント ……49

租税条約 ……102

た ちつてと

第(1)(2)(3)号被保険者 ……84, 85,
86, 87

たいしょくとどけ
退職届 ……44

ちいきこそだ しえんきよてん
地域子育て支援拠点 ……62

ちゅういほう
注意報 ……139, 140

ちゅうがっこうそつぎょうていど にんていしけん
中学校卒業程度認定試験 ……68

ちちおやがつきゅう
父親学級 ……54

タックスアンサー ……108

だつたいいちじきん せいきゅうしょ
脱退一時金 (請求書) ……91, 92

たんじかかんろうどうしゃ
短時間労働者 ……36

たんきたいざい ざいりゅうしかく
短期滞在 [在留資格] ……34

ていじせい
定時制 ……65

ていじゅうしゃ ざいりゅうしかく
定住者 [在留資格] ……34

てんきよとどけ
転居届 ……22

てんしゅつとどけ
転出届 ……22, 91

てんにゅうとどけ
転入届 ……3, 14, 21, 22, 27, 29

とくべつじどうふようてあて
特別児童扶養手当 ……96

とくべつちようしゅう
特別徴収 ……103

とざんとどけ
登山届 ……141

な にぬねの

にほんじん はいぐうしゃとう ざいりゅうしかく
日本人の配偶者等 [在留資格] ……34

にほんごきょういく さんしやうわく
日本語教育の参照枠 ……73

にんいほけん
任意保険 ……128

にんぶけんしん にんぶけんこうしんさ
妊婦健診 / 妊婦健康診査 ……53

なんみん にんてい
難民の認定 ……16

ねんきん
年金 ……82, 83, 84, 85, 86, 87, 93

ねんまつちやうせい
年末調整 ……101, 102

にほんごがっこう
日本語学校 ……71

にほんりゅうがくしけん
日本留学試験 / EJU ……66

にゅうようじけんしん にゅうようじけんこうしんさ
乳幼児健診 / 乳幼児健康診査 ……58

にんてい えん
認定こども園 ……59, 60

ねんじゅうきゅうきゅうか
年次有給休暇 ……41

は ひふへほ

はけんしゃいん
派遣社員 ……36

ハザードマップ ……134, 136, 139

ははおやがつきゅう
母親学級 ……54

ハローワーク ……33, 46

パワーハラメント ……49

はんこ / 印鑑 ……26, 166

ひなんじやうほう
避難情報 ……147

ぶんかかつどう ざいりゅうしかく
文化活動 [在留資格] ……34

ふんか けいかい けいほう
噴火 (警戒レベル) (警報) ……141, 142, 146

ほいくえん
保育園 ……59, 60

ほうかごじどう がくどうほいく
放課後児童クラブ / 学童保育 ……61

ほかんてきほ ごたいしやうしゃ
補完的保護対象者 ……16

ぼうさいじやうほう
防災情報 ……145

ほ しけんこうてちやう
母子健康手帳 ……52

ま みむめも

マイナンバー ……27, 28, 31

マイナンバーカード (の交付申請書)
(のお知らせ) ……22, 27, 28, 29, 30, 31

む き てんかんもうしこみけん
無期転換申込権 …37

や ゆよ

やかんちゅうがく
夜間中学 …67

ゆうきけいやくろうどうしゃ
有期契約労働者 …36

ゆうびんきょく
郵便局 …161

よぼうせつしゅ
予防接種 …52, 59

ようちえん
幼稚園 …59, 60

ら りるれろ

りこん とどけ とどけ ふじゅりもうしでしよ
離婚（届）（届の不受理申出書） …24

りょういくてちょう
療育手帳 …97

りょうようひ
療養費 …80

りゅうがく ざいりゅうしかく
留学〔在留資格〕 …12, 34

ろうさいほけん
労災保険 …47, 50, 51

ろうどうきじゅんかんとくしよ
労働基準監督署 …37

ろうどうしゃ
労働者 …36, 37

ろうどうほけん
労働保険 …50

ろうれいきそねんきん
老齡基礎年金 …86

ろうれいこうせいねんきん
老齡厚生年金 …89

A lphabet

Safety tips …135, 138, 141, 146

UR (賃貸住宅) (都市機構) …148, 151

がいこくじんせいにかつ し えん 外国人生活支援ポータルサイト

このホームページでは、日本での生活に役立つ情報を見ることができます。



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

せいにかつ しゅうろう 生活・就労ガイドブック

このガイドブックは、いろいろな国の言葉で読むことができます。



https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html

がいこくじんざいりゅうしえん 外国人在留支援センター (FRESC)

この場所では、さまざまな相談をすることができます。



<https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>