

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～



しゅつにゅうこく ざいりゅうかんり ちょう かんしゅう
出入国在留管理庁 監修

はじめに

日本に住んでいる外国人の数は、2019年に約293万人となり、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めるように、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ルール」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。

2021年3月

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。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ました。

ふ しょう ちやう い ちらん
府 省 庁 一 覧

ない かく かん ぼう
内 閣 官 房

ない かく ぶ
内 閣 府

けい さつ ちやう
警 察 庁

きん ゆう ちやう
金 融 庁

しょう ひ しゃ ちやう
消 費 者 庁

そう む しょう
総 務 省

ほう む しょう
法 務 省

がい む しょう
外 務 省

ざい む しょう
財 務 省

もん ぶ かが く しょう
文 部 科 学 省

こう せい ろう どう しょう
厚 生 労 働 省

の う りん すい さん しょう
農 林 水 産 省

けい ざい さん ぎやう しょう
経 済 産 業 省

こく どころ つう しょう
国 土 交 通 省

かん きやう しょう
環 境 省

※ このガイドブックの URL や QR コードは、2021^{ねん}年 3^{がつ}月 26^{にち}日のものです。

URL が^か変わるなどの^{りゆう}理由で、リンク先^{さき}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^{とうろく しょう ひやう}の登録商標です。

やさしい日本語版にほんごばんのルール

- やさしい日本語版にほんごばんは、在留カードざいりゅうを受け取うって、これから日本にほんでの生活せいかつをはじめる外国人がいこくじんに向けてつくりました。
- やさしい日本語版にほんごばんは、もとになった「生活・就労ガイドブックせいかつ しゅうろう」から、すぐに使う大事つか だいじなところをなるべく簡単な言葉かんたん ことばで書いてあります。そのため、もとになった「生活・就労ガイドブックせいかつ しゅうろう」の方がもっと詳しく、正確せいかくに書いてあります。
- 制度せいどの名前なまえや書類しよるいの名前なまえ、特に知とくっておいてほしい言葉ことばなどを除のぞいて、できるだけ簡単かんたんな日本語にほんごに書き直かしています。
- <=…> は、難むずかしい言葉ことばの説明せつめいです。
-  は、制度せいど、組織そしき、書類しよるいの名前なまえです。専門せんもんてき的な言葉ことばです。

もくじ

第1章	日本に住むために必要なこと	… P 1
1	「在留カード」について	… P 2
1-1	「在留カード」に書いてあること	… P 2
1-2	「在留カード」をもらう	… P 3
1-3	「在留カード」をなくした	… P 3
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	… P 4
1-5	生まれた赤ちゃんの「在留カード」をもらう	… P 5
1-6	「在留カード」を返す	… P 6
2	「在留カード」に書いてあることを変える	… P 7
2-1	在留期限を長くしたい人	… P 7
2-2	在留資格を変えたい人	… P 8
2-3	働きたい人や別の仕事もしたい人	… P 9
2-4	生活が変わった人	… P 10
3	「難民認定」してほしい人	… P 11
4	日本を出ていかなければならない人	… P 11



だい しょう しゃくしょ くやくしょ まちやくば むらやくば
第2章 市役所、区役所、町役場、村役場 …… P 13

1 す 住んでいる町の役所に行く …… P 13

1-1 にほん じゅうしょ き 日本^{にほん}の住所^{じゅうしょ}が決まったとき …… P 13

1-2 ひっこ 引越し …… P 13

1-3 けっこん 結婚 …… P 14

1-4 りこん 離婚 …… P 14

1-5 な 亡くなったとき …… P 15

1-6 じついん いんかんしょうめいしょ 「実印^{じついん}」と「印鑑証明書^{いんかんしょうめいしょ}」 …… P 16

2 マイナンバー制度^{せいど} …… P 17



だい しょう にほん はたら 第3章 日本で働く	… P 20
1 はたら まえ 働く前にチェックすること	… P 21
1-1 ざいりゅうしかく 在留資格	… P 21
1-2 はたら かた 働き方	… P 21
1-3 けいやく 契約	… P 22
1-4 きゅうりょう 給料	… P 22
2 はたら 働くときのルール	… P 23
2-1 きゅうりょう かた 給料のもらい方	… P 23
2-2 はたら じかん やす 働く時間と休み	… P 23
2-3 ざんぎょう やす ひ しごと 残業と休みの日の仕事	… P 23
2-4 とくべつ やす 特別な休み	… P 25
2-5 かいしゃ しごと お 会社をやめる、仕事が終わる	… P 26
3 けんこう あんぜん 健康と安全	… P 28
4 しゃかいほけん ろうどうほけん 社会保険・労働保険	… P 30



だい しょう こ ども う そだ 第4章 子どもを産んで育てる	… P 31
1 にんしん 妊娠したとき	… P 31
1-1 やくしょ にんしん つた ぼ しけんこうてちょう 役所に妊娠したことを伝えて母子健康手帳をもらう	… P 31
1-2 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)	… P 31
1-3 そうだん 相談	… P 32
1-4 ははおやきょうしつ ちちおやきょうしつ 母親教室や父親教室	… P 32
2 あか ちやんが う まれたとき 赤ちゃんが生まれたとき	… P 32
2-1 しゅっしょうとどけ 出生届	… P 32
2-2 たいしかん 大使館	… P 32
3 じどうてあて 児童手当	… P 33
4 こ ども そだ て 子どもを育てる	… P 34
4-1 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)	… P 34
4-2 よぼうせっしゅ 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 >	… P 34
4-3 こ いるりょうひ 子どもの医療費	… P 34
4-4 しょうがっこう はい まえ こ 小学校に入る前の子ども	… P 34
4-5 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)	… P 36
4-6 ファミリー・サポート・センター	… P 36



だい しょう きょういく
第5章 教育 …… P 37

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) …… P 37

1-1 しょうがっこう ちゅうがっこう
小学校と中学校 …… P 37

1-2 こうこう こうとうがっこう
高校 (高等学校) …… P 38

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 …… P 38

2 きょういく かね
教育のためのお金 …… P 40

2-1 しゅうがくえんじょ
就学援助 …… P 40

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 …… P 40

2-3 こうこうせいとうしゅうがくきゅうふきん
高校生等 奨学給付金 …… P 41

2-4 だいがく しょうがくきん
大学などの奨学金 …… P 41

3 にほんご べんきょう
日本語の勉強 …… P 41

3-1 にほんごがっこう
日本語学校 …… P 42

3-2 ちいき にほんご きょうしつ
地域の日本語教室 …… P 42

3-3 eラーニングなどつうしんきょういく
eラーニングなど通信教育 …… P 42

3-4 にほんご べんきょう ほん
日本語を勉強するための本 …… P 42



だい しょう いりよう
第6章 医療

… P 43

1 びょういん
病院・クリニック

… P 43

2 いりようほけん
医療保険

… P 44

2-1 けんこうほけん
健康保険

… P 44

2-2 こくみんけんこうほけん
国民健康保険

… P 45

2-3 こうきこうれいしゃいりようせいど
後期高齢者医療制度

… P 45

2-4 そのほかにもらえるお金^{かね}

… P 46

3 くすり
薬

… P 46



だい しょう ねんきん ふくし 第7章 年金・福祉	… P 47
1 ねんきん とし かね 年金（年をとったときなどのためのお金）	… P 47
1-1 こくみんねんきん 国民年金	… P 48
1-2 こうせいねんきんほけん 厚生年金保険	… P 51
1-3 だつたいいちじきん くに かえ かね 脱退一時金（国に帰るときもらえるお金）	… P 52
2 かいごほけん とし かいご ひつよう かね 介護保険（年をとって介護が必要になったときのお金）	… P 54
3 じどうふくし こ かね 児童福祉（子どものためのお金）	… P 55
3-1 じどうてあて 児童手当	… P 55
3-2 じどうふようてあて 児童扶養手当	… P 55
3-3 とくべつじどうふようてあて 特別児童扶養手当	… P 56
3-4 しょうがいじふくしてあて 障害児福祉手当	… P 56
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）	… P 56
5 せいかつほご せいかつ かね た 生活保護（生活のお金が足りないとき）	… P 57
6 せいかつこんきゆうしゃじりつしえんせいど せいかつ こま そうだん 生活困窮者自立支援制度（生活に困ったときの相談）	… P 58



だい しょう ぜいきん くに し し はら かね
第8章 税金 (国や市などに払うお金) … P 59

1 しょうとくぜい くに はら ぜいきん
1 所得税 (国に払う税金) … P 59

2 じゅうみんぜい けん し く はら ぜいきん
2 住民税 (県や市、区などに払う税金) … P 61

3 しょうひぜい
3 消費税 … P 62

4 くるま も ひと はら ぜいきん
4 車を持っている人が払う税金 … P 62

4-1 じどうしゃぜい けいじどうしゃぜい
4-1 自動車税/軽自動車税 … P 62

(1) じどうしゃぜい けいじどうしゃぜいかんきょうせいのわり
(1) 自動車税/軽自動車税環境性能割 … P 62

(2) じどうしゃぜい けいじどうしゃぜいしゅべつわり
(2) 自動車税/軽自動車税種別割 … P 62

4-2 じどうしゃじゅうりょうぜい
4-2 自動車重量税 … P 62

5 こていしきんぜい
5 固定資産税 … P 63



だい しょう こうつう
第9章 交通

… P 65

1 こうつう
交通ルール

… P 65

1-1 しんごう いろ い み
信号の色の意味

… P 65

1-2 みち ある
道を歩きます

… P 65

1-3 じてんしゃ の
自転車に乗ります

… P 66

1-4 くるま やオートバイをうんてん
車やオートバイを運転します

… P 69

2 くるま やオートバイのうんてんめんきょ
車やオートバイの運転免許

… P 70

3 くるま やオートバイをもちているひと
車やオートバイを持っている人がすること

… P 72

4 こうつうじこ
交通事故のとき

… P 73



だい しょう きんきゅう きゅう びょうき じこ さいがい たいふう じしん
第10章 緊急（急な病気や事故）・災害（台風や地震） …… P 74

1 きんきゅう きゅう びょうき じこ
1 緊急（急な病気や事故） …… P 74

1-1 びょうき やけが のとき、かじ のとき、119 に でんわ をかける …… P 74

1-2 じけん じこ のとき、110 に でんわ をかける …… P 75

2 さいがい たいふう じしん
2 災害（台風や地震） …… P 76

2-1 あんぜん のために じゅんび する …… P 76

2-2 じょうほう しら べを調べる …… P 77

2-3 あんぜん ばしょ いどう する（ひなん する） …… P 77

2-4 いろいろな さいがい のとき …… P 78

(1) たいふう おおあめ …… P 78

(2) じしん …… P 79

(3) つなみ …… P 81

(4) かざん ふんか …… P 82

(5) かぞく ともだち れんらく したい …… P 83

(6) さいがい について 詳しい じょうほう しら べを調べたい …… P 85

(7) ひなん じょうほう と けいかい レベル …… P 87



だい しょう す いえ
第11章 住む家をさがす

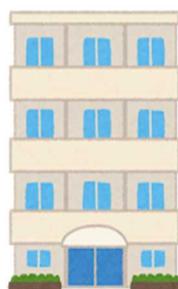
… P 88

1 にほん いえ
1 日本の家

… P 88

2 いえ か
2 家を借りる

… P 89



だい しょう にほん せいかつ
第12章 日本の生活

1	せいかつ 生活のルール	… P 92
1-1	ごみ	… P 92
1-2	おと こえ 音・声	… P 95
1-3	トイレ	… P 95
1-4	けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン)	… P 96
1-5	でんしゃ 電車やバスの中	… P 96
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)	… P 97
1-7	「できない」マーク	… P 97
2	かんせんしょう き つ 感染症に気を付ける	… P 98
2-1	て あら 手を洗う	… P 98
2-2	せき 咳エチケット	… P 98
2-3	しつど 湿度	… P 99
2-4	やす と えいよう と 休むことと栄養を取ること	… P 99
2-5	そと で 外に出るとき	… P 100
3	せいかつ ひつよう 生活に必要なこと	… P 100
3-1	きんじよ 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	… P 100
3-2	ぼうはん ちかん はんざい ひがい 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)	… P 101
3-3	でんき すいどう 電気・ガス・水道	… P 102
3-4	けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン)	… P 102
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)	… P 103
4	でんしゃ の 電車／バスに乗る	… P 104
4-1	I Cカード	… P 104
4-2	でんしゃ の 電車に乗る	… P 105
4-3	バスに乗る	… P 106



だい しょう にほん す ひつよう 第1章 日本に住むために必要なこと

だい しょう
第1章 についてわからないときは、

にゅうかん (Regional Immigration Services Bureau) しょうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく 出入国在留管理局

しつもん
に質問してください。

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



がいこくじんざいりゅうそうごう (げつ きん 8:30~17:15)
外国人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、がいこく外国から)



ちほうしょうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
地方出入国在留管理局

さっぽろしょうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
札幌出入国在留管理局

TEL 011-261-7502

せんだいしょうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
仙台出入国在留管理局

TEL 022-256-6076

とうきょうしょうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
東京出入国在留管理局

TEL 0570-034259

TEL 03-5796-7234 (IP、がいこく外国から)

よこはましきょく
横浜支局

TEL 0570-045259

TEL 045-769-1729 (IP、がいこく外国から)

なごやしゅうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
名古屋出入国在留管理局

TEL 052-559-2150

おおさかしゅうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
大阪出入国在留管理局

TEL 06-4703-2100

こうべしきょく
神戸支局

TEL 078-391-6377

ひろしましゅうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
広島出入国在留管理局

TEL 082-221-4411

たかまつしゅうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
高松出入国在留管理局

TEL 087-822-5852

ふくおかしゅうつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
福岡出入国在留管理局

TEL 092-717-5420

なはしきょく
那覇支局

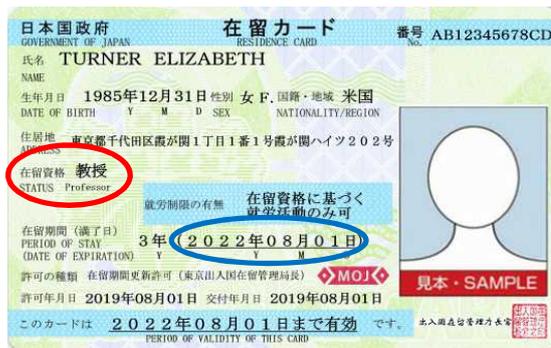
TEL 098-832-4185

1 「在留カード」について

1-1 「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 出入国在留管理局）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）ですから、入管や住んでいるまちの役所（市役所、区役所、まちやくば、むらやくば）などに書類を出すときに必要です。



在留資格 : 日本に来た目的

在留期限 : 日本にす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** を過ぎて日本にすることはできません。

1-2 「在留カード」をもらう

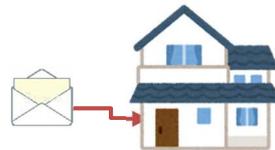
なりたくこう はねだくこう ちゅうぶくこう かんさいくこう しんちとせくこう ひろしまくこう ふくおかくこう
成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、広島空港、福岡空港
に着いた人は？

空港でもらいます。



住む家を決めたら、14日以内に
住んでいるまちの役所に「転入届」
(P13) を出します。

ほかの空港や港に着いた人は？



住む家を決めたら、14日以内に
住んでいるまちの役所に
「転入届」(P13) を出します。

家に届きます。

1-3 「在留カード」をなくした

なくしたことがわかった日から14日以内に、家の近くにある入管に書類を出して、新しい「在留カード」をもらいます。

入管に持って行く書類は↓を見てください。

http://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。



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」 \leq 一度日本を出たあと、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、必ず「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、戻る日を決めます。

在留期限が日本を出る日から1年よりあとの人

→ 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。



1年過ぎてから日本に戻る人は？

- 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。

<http://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。



1-5 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

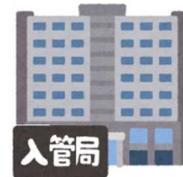
ときは、家の近くの入管に書類を出して赤ちゃんの「在留カード」をもらいます。

- 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> (P32) 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。

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930004120.pdf>



- ・ ほかに必要な書類があります。詳しくは↓を見てください。

http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/zairyu_henko10.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、要らなくなった日から14日以内に返します。

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。



家族と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。



http://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。



入管に持っていくものは？

- ・ パスポート



- ・ 在留カード



- ・ 16歳以上の人は、最近3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>
あなたの在留資格のフォームはどれか、↓を見てください。

<http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-3-1.html>



- ・ ほかに必要な書類があります。

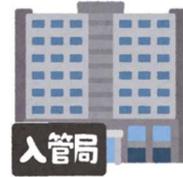
あなたの在留資格で必要な書類は何か、↓を見てください。

http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/shin_zairyu_koshin10_01.html



2-2 在留資格を変えたい人

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、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歳以上の人は、最近3か月に撮った自分の顔の写真1枚（4 cm× 3 cm）



- ・ 「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 のフォームはどれか、↓を見てください。

<http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-2-1.html>



- ・ ほかに必要な書類があります。

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。 /

http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/zairyu_henko10.html



★ 次の 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、日本に長くいて、いい仕事や研究をしたい人

http://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

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



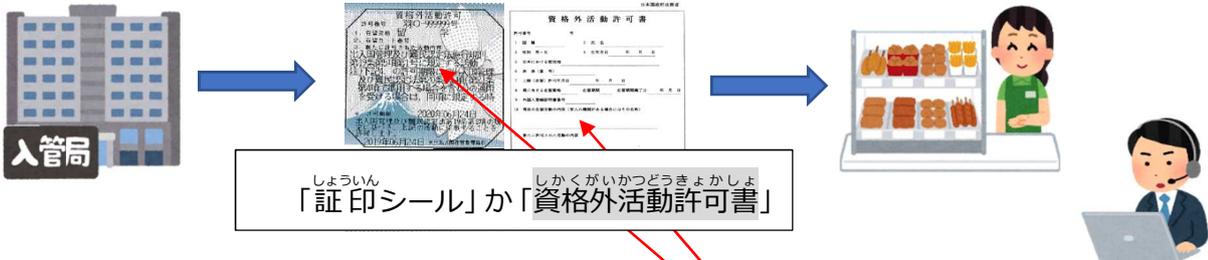
2-3 働きたい人や別の仕事もしたい人

在留資格が「留学」や「家族滞在」などの人は仕事できません。

仕事ができる在留資格の人でも、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

入管に書類を出して、入管から「証印シール」か「資格外活動許可書」<=仕事ができない在留資格の人が、仕事をしたいときにもらうもの>と「スタンプ」をもらったら、そこに書いてある仕事と時間だけ働くことができます。



「証印シール」か「資格外活動許可書」



書いてある仕事と時間だけ働くことができます。

在留カードにスタンプをもらいます。

も 持っていく ものは？

- パスポート
- 在留カード
- どんな仕事をするかわかる書類
- 「資格外活動許可申請書」

詳しくは↓を見てください。

<http://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> (P13) 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↓を見てください。

http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri_10_00009.html



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、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

変わった日から14日以内に「入管」に知らせます。必要な書類や出し方は↓を見てください。



http://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact_1_index.html



3 「難民認定」してほしい人

日本で「難民認定 (Refugee Status)」をもらいたい人は、↓を見てください。

http://www.moj.go.jp/isa/applications/guide/nanmin_tetuduki.html



<http://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



入管が調べます。

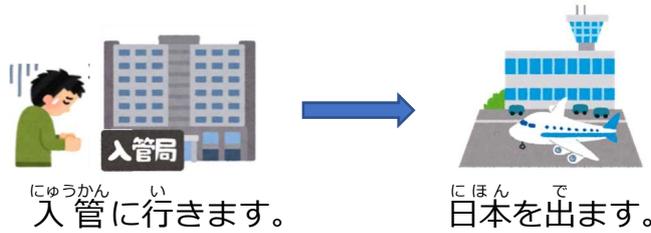
日本を出ます。

日本を出たら、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。

★ オーステイだけの人は、次の場合、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「日本から出る」と言った人
- オーステイのほかに悪いことをしていない人
- 日本をすぐに出ることができる人
- 今までに入管に捕まって日本を出たことがない人



第2章 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ったら、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」(まだもらっていない人はパスポート)を持って行きます。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 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」がある人は持って行ってください。

① 別の市・区・町・村に引っ越し人

引っ越し前に、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。

引っ越ししてから14日以内に、新しい住所の役所に「転入届」を出します。

② 同じ市・区・町・村の中で引っ越し人

引っ越ししてから14日以内に、新しい住所の役所に「転居届」を出します。

③ 日本を出る人

- 引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。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書類を用意します。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」と考え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 離婚

夫と妻が2人とも離婚すると決めたときは、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。

住んでいる場所や国籍で離婚の方法が違うので、役所に聞いてください。

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。

★ 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」と考えるかどうか分かりません。大使館や領事館にどうしたらいいか聞いてください。

★ 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、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。「離婚届の不受理申出書」は、住んでいるまちの役所に出します。

1-5 亡くなったとき

家族と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」<=家族と一緒に生活していた人が死んだとき、まちの役所に出す紙>を出します。出すところは、亡くなった人が住んでいたまちか、書類を出す人が住んでいるまちの役所です。

持って行く物は、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 (P6)。



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 マイナンバー制度

「マイナンバー」

日本で生活する人には「マイナンバー（個人番号）」という番号があります。この番号は1人ずつ違います。日本の住所が決まって、役所に「転入届」（P13）を出した人には「マイナンバーのお知らせ」が郵便で来ます。そこにあなたの「マイナンバー」が書いてあります。

マイナンバーは、次のようなとき必要です。

- ・ 銀行や証券会社などで、外国にお金を送るときや、外国からお金を送ってもらうとき、口座を作るとき
- ・ 役所で、社会保険＜＝国が、働いている人と会社からお金を集めて、困った人を助ける制度＞や税金の書類を出すとき
- ・ 会社やお店などで、働き始めるとき などです。

このようなときに、マイナンバーを聞かれたら、「マイナンバーのお知らせ」や「マイナンバーカード」を見せて自分のマイナンバーを知らせます。

「マイナンバーカード」

あなたのマイナンバーが書いてあるカードで、日本で便利に暮らしていくために必要なICチップ付きのカードです。申し込むと、もらうことができます。初めて申し込むときはお金がかかりません。

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（予定）。

マイナンバーカードのもらい方は？

① 「転入届」(P13) を出すときに申し込む人

役所に「マイナンバーカードの交付申請書」<=マイナンバーカードをもらいたいときに出す書類>を出します。



② ①以外の人

「転入届」を出したあと家に郵便で来る「マイナンバーカードの交付申請書」で申し込みます。

・ QRコードをスマートフォンやパソコンで読んでインターネットで申し込むことができます。

・ 郵便で送って、申し込むこともできます。



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

もらい方については次の「マイナンバーカード総合サイト」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

- 名前や住所などが変わった人
住んでいるまちの役所に行って知らせます。
- 「在留カード」の在留期限が変わった人



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」をもらったなら、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を新しくしなければなりません。

詳しくは、↓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？

ウェブサイトを見てください。

- ・ マイナンバー制度

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html>

- ・ マイナンバーカード

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



電話で質問してください。

コールセンター（月曜日から金曜日まで 午前9時30分から午後8時まで
土曜日・日曜日・祝日 午前9時30分から午後5時30分まで

◎日本語 TEL 0120-95-0178

◎英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語

TEL 0120-0178-27

だい しょう にほん はたら
第3章 日本で働く

にほん はたら ことについての ほうりつ があって、はたら ひと まち ために かいしゃ 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 かいしゃ ひと き
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。



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」で相談できます。

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



そうごうろうどうそうだん
「総合労働相談コーナー」等でも相談できます。

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



しごと きが 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 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。

しごと きが 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 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 会社の人 外国人の 働き方についてよく知らなかったら、↓を見てもらってください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounu-shi/page11.html



1 はたら まえ 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」(P9) 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」(P9) をもらいます。

1-2 はたら かた 働き方

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 派遣社員
 - 派遣会社と契約して、別の会社で働きます。
 - 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 有期契約労働者
 - 契約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。
 - 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。
 - 会社によって「契約社員」など色々な呼び方があります。
- ③ 短時間労働者
 - 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 「業務委託」「請負」という契約で働く人
 - 会社から注文があったらその仕事をして料金をもらいます。
 - 会社の人ではなくて、もらうお金は給料ではありません。
 - 働く人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、3、4は関係ありません。)

1-3 契約

契約の前に契約の書類を調べます。

① 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。

契約の書類に次のことが書いてあることを調べてください。

- ・ 契約はいつからいつまでか
- ・ 契約が終わったあと、続けて新しい契約ができるかどうか
- ・ どこで、どんな仕事をするか
- ・ 仕事の時間や休みの日など
- ・ 給料はいくらで、いつ、どのようにもらうか
- ・ どんとき仕事をやめてほしいと言われるか

② 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ことを調べてください。

- ・ 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

★ 契約をしたあと、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」(P20)に相談できます。

1-4 給料

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(または1日いくら)と決まっています。
- ・ 契約の給料が「最低賃金」より高いかどうか、調べてください。

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誰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」(P20)に相談できます。

2-1 きゅうりょう 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。

2-2 はたら 働く時間と休み

働く時間：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）

1週間に40時間以内

休む時間：1日に6時間より長く働く人は45分以上

1日に8時間より長く働く人は60分以上

休みの日：1週間に1日か、4週間に4日以上

年次有給休暇：休んでも給料が出る休みです。6か月続けて働いていて、80%以上仕事に来た人がもらいます。

2-3 ざんぎょう やす 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）

おお かいしゃ
大きな会社では、1 げつ じ かん なが はたら じ かん きゅうりょう ばいじょう
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
ります。

② しゅうかん にち やす ひ はたら ひ きゅうりょう ばいじょう
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 ごご じ ごぜん じ あいだ はたら じ かん きゅうりょう ばいじょう
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。

よなか ざんぎょう じ かん きゅうりょう ばいじょう
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。

かいしゃ はたら ひと だいひょう あいだ ざんぎょう なんじ かん き ほうりつ ざんぎょう
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 げつ じ かん いない ねん じ かん いない き かいしゃ いそが
か月に45時間以内、1年に360時間以内と決まっています。会社は、どんなに忙し
いときでも、やす ひ はたら じ かん あ げつ じ かん じょうはたら
休みの日に働いた時間と合わせて1か月に100時間以上働かせてはいけな
いことになっています。けんこうのため、できるだけ ざんぎょう やす ひ しごと
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

次のような休みもあります。会社が「休みを取る人は会社をやめてほしい」と言うことはありません。でも、会社のルールがありますから、休むことがわかったら、できるだけ早く会社と相談してください。

「産前産後休業」：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ることができる休みと、赤ちゃんが生まれた後にとらなければいけない休み。赤ちゃんが生まれる予定の日の6週間前（双子以上の赤ちゃんがおなかにいる場合は、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、赤ちゃんが生まれてから6週間過ぎたときに、健康で、働きたいと思ったときには、医者が「働いてもいい」と言ったら、仕事には就くことができます。休んでいる間は、健康保険から「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、健康保険からもらうことができるお金＞（P33）が出ます。



「育児休業」：お父さんとお母さんが子どもを育てるためにとることができる休み。休むことができるのは子どもが1歳になるまでです。休んでいる間は、雇用保険＜＝会社をやめたあと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「育児休業給付金」＜＝育児休業をしているあいだに、雇用保険からもらうことができるお金＞（P33）が出ます。



「介護休業」：世話が必要な年をとった家族などの世話をするためにとることができる休み。休むことができる日は93日までで、3回まで分けて取ることができます。介護のために仕事を休んだら、雇用保険から「介護休業給付金」＜＝介護休業をしているあいだに、雇用保険からもらうことができるお金＞が出ます。いつもの給料の67%のお金をもらうことができます。



2-5 会社をやめる、仕事が終わる、仕事を探す

自分からやめる

- 契約でいつまで働くか決まっていない人

 - 「就業規則」で決まっている日（決まっていなかったら2週間前）までに「会社をやめたい」と会社や上の人に言います。
 - 「退職届」というやめる理由などを書いた書類を出します。
「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「退職届」の書き方や出し方を調べてください。
 - 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。
- 契約でいつまで働くか決まっている人

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は会社と相談します。

会社があなたに会社をやめるように命令する

「就業規則」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命令することができます。

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日間以上の給料をあなたに払います。

会社があなたに「会社をやめませんか」と頼む

会社があなたに「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 お
契約が終わったら、その会社の仕事は終わりです。

かいしゃ は、次の人と契約が終わったあと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

契約が終わったあと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 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、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 かいしゃ かね
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ったら、まず、役所の「外国人労働者相談コーナー」(P20)で相談してください。国が会社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、無料でできます。

- ①仕事を探すことや、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、外国語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>



3 健康と安全

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決まっています。

困ったことがあるときは、「外国人労働者相談コーナー」(P20)に相談できます。

体と心の具合を調べる

- 会社に入ったときと毎年1回、体の具合を「健康診断」で調べます。
もっとたくさんのことを調べる仕事の人もあります。
- 心の具合は「ストレスチェック」で年に1回調べます。



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、残業が多くて疲れている人は、医者にもてもらいます。必要なら、残業を少なくしたり、仕事を変えたりしてもらいます。

仕事が原因のけがや病気

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、会社が入っている「労災保険」<=会社からお金を集めて、仕事で、けが・病気をした人などを助ける制度>からお金が出ます。会社に行く途中や、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、あと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日の給料の80%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%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、そのあと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

にんしん じよせい あか う じよせい つぎ かいしゃ たの
妊娠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。

- 妊娠している間は簡単な仕事に変えたい。
- 働く時間は1日に8時間以内、1週間に40時間以内をしたい。
- 残業や休みの日の仕事、夜中の仕事をしたくない。
- お母さんとおなかにいる赤ちゃんの健康を確認しにに医者へ行くので、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 かいしゃ つぎ さべつ
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、仕事などを変える。
- 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
- 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



もし差別やこのような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、会社に相談します。

★「総合労働相談コーナー」等に相談できます。

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



4 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」（P45）や「国民年金」（P48）に入ってお金を払います。

「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（P44）。

「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（P54）。

「厚生年金保険」：年をとったり、病気やけがをしたりして、仕事ができなくなったときのための保険です。そして、家族のために働いていた人が亡くなったとき、家族が生活に困らないようにする保険です。70歳になっていない人が入ります（P51）。

「雇用保険」：仕事がなくなったり、会社をやめたあと仕事が見つからなかったりしたときのための保険です。生活の心配をしないで、新しい仕事を探そうとすることができるよう、この保険からお金が出ます。いつからいくら出るかは、やめた理由などで違いますから、家の近くの「ハローワーク」で相談してください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/11600000/000685428.pdf>



「労災保険」：仕事の原因で、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ときのための保険です（P28）。

第4章 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の役所に、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＞(P34) をしたか など

1-2 妊婦健診（妊婦健康診査）

- 妊娠したら、病院に行ってお腹に赤ちゃんがいる人が健康かどうか調べる「妊婦健診」を受けましょう。

- 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

妊娠しているときや、赤ちゃんが生まれてから心配なことや困っていることがあったら保健師や助産師に相談することができます。必要があれば、保健師や助産師が無料で家に来てくれることがあります。詳しいことは、住んでいるまちの役所に相談してください。

1-4 母親教室や父親教室

新しくお母さんになる人やお父さんになる人に、赤ちゃんを産んで育てるときに大切なことを教えます。教室に行きたい人は、役所に申し込みます。この教室に行くと、同じころに赤ちゃんが生まれる人と友達になることができます。

2 赤ちゃんが生まれたとき



2-1 出生届

- 日本で赤ちゃんが生まれたら、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>を出します。
- 赤ちゃんが生まれた日から14日以内に出します。
- 赤ちゃんが生まれたまちか、お父さんやお母さんが住んでいるまちの役所に出します。

2-2 大使館

- 赤ちゃんのお父さんとお母さんが両方外国人のときは、赤ちゃんが日本で生まれても、日本の国籍を持つことができません。
 - お父さんとお母さんが両方外国人のときは、大使館か領事館に赤ちゃんが生まれたことを伝えてください。
- ★ お父さんとお母さんが両方外国人のときは、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（P5）。

保険から出るお金

- 赤ちゃんを1人生んだら42万円の「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」<=赤ちゃんを産むために会社を休み、給料がもらえないとき、健康保険からもらうことができるお金>が健康保険から出ます。
「出産手当金」は、いつもの給料の67%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あいだに、雇用保険からもらうことができるお金>が雇用保険<=会社をやめたあと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6か月間はいつもの給料の67%のお金をもらうことができます。そのあとは、いつもの給料の50%のお金をもらうことができます。

3 児童手当

日本で子どもを育てている人は「児童手当」<=子どもが中学校を卒業するまで、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、役所に申し込みます。

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
3歳から12歳まで (小学校を卒業するまで)	10,000円 (18歳までの子どもが3人以上いる 家族は、3番目の子どもから1人 15,000円)
12歳から15歳まで (中学校を卒業するまで)	10,000円

- ★ 日本で子どもを育てている人の収入が多いときは、1人の子どもに1か月5,000円もらいます。

4 子どもを育てる

4-1 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。



4-2 予防接種＜＝病気にならないための注射＞

- ・ 赤ちゃんが病気にならないように、予防接種を受けます。
- ・ 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。
- ・ 住んでいるまちの役所や医者やと相談して、いつ、どの予防接種を受けるか決めます。



4-3 子どもの医療費

- ・ 6歳以下の小学校に入る前の子どもは、病院でかかったお金の20%を払います（小学校を卒業するまで無料のまちもあります。）。

4-4 小学校に入る前の子ども

- ・ 小学校に入る前の6歳以下の子どもは、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。
- ・ 3歳から5歳の子どもの保育園、幼稚園、認定こども園などの保育料は無料です。バス代などは無料になりません。



「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預かって世話をします。
- ・ 1日8時間ぐ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。
- ・ 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、短い間子どもを預かる「一時預かり」をしている保育園もあります。
- ・ 子どもを保育園に入れたいときは、役所に申し込みます。

「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。
- ・ 小学校とは違って、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。

「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。



4-5 放課後児童クラブ (学童保育)

- ・ 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。
- ・ 子どもが安全に遊んだり休んだりすることができるように、大人が見ています。

4-6 ファミリー・サポート・センター

- ・ 子どもの世話を手伝う人を紹介する会です。
- ・ 用事があるときに、子供の世話をする人を紹介してもらいます。
- ・ 子どもを保育園などに迎えに行ってもらったり、親がいない間に子どもの世話をしてもらったりします。
- ・ 詳しくは、住んでいるまちの役所に相談してください。

だい しょう きょういく
第5章 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		たんきだいがく 短期大学	せんもんがっこう 専門学校
さい 18歳	ねんせい 1年生			
さい 17歳	ねんせい 3年生	こうこう 高校		
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			

1-1 しょうがっこう ちゅうがっこう
小学校と中学校

- にほんじん さい さい こ も おや こ がっこう かよ
日本人の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。
- さい しょうがっこう さい さい ちゅうがっこう かよ
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。
- しょうがっこう ちゅうがっこう ひと ぎ む きょういくがっこう
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。
- がいこくじん こ にほん しょうがっこう ちゅうがっこう かよ
外国人の子どもも日本の小学校や中学校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を通わせたいときは、住んでいるまちの役所に申し込みます。
- 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。



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、どこの学校かわかります。

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



- 外国人学校の中で、WASC、ACSI、CIS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。
- 国際バカロレア (International Baccalaureate) など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。
- 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/eju/index.html>



こんな学校や制度もあります

「外国人学校」

- ・ 小学校・中学校・高校のほかに、外国人の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できます。
- ・ 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 (P38)。

詳しくは、↓を見てください。

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



「夜間中学」

- ・ 夕方から夜に授業をする夜間中学があります。
- ・ 病気やいろいろな理由で中学校を卒業していない人や、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。
- ・ 日本の中学校を卒業していない外国人も通うことができます。
- ・ 自分の住んでいるまちにあるかどうか役所に聞いてください。
- ・ 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、↓を見てください。

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201601/1.html>



「中学校卒業程度認定試験」

- ・ 日本の中学校を卒業していない人が受ける試験です。
- ・ 合格すると、日本の高校に入る試験を受けることができます。
- ・ 試験は1年に1回です。

「高等学校卒業程度認定試験」

- ・ 日本の高校を卒業していない人が受ける試験です。
- ・ この試験に合格すると、大学や専門学校などに入るための試験を受けることができます。

- ・ 高校を卒業した人が受ける仕事や資格の試験も受けることができます。
- ・ 試験は1年に2回です。

詳しくは、↓に英語で書いてあります。



https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/__icsFiles/afieldfile/2019/05/13/1291562_02.pdf

2 きょういく かね 教育のためのお金



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、80%くらいの生徒が無料になっています。
- ・ 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。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/__icsFiles/afieldfile/2020/04/30/100014428_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/20210128-mxt_shuugaku_1344089_3.pdf



2-4 大学などの奨学金

- 国や都道府県、会社など、いろいろなところ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ところ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/study_j/scholarships/shoureihi/index.html

3 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。どうしたらい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 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。



3-2 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。

3-3 eラーニングなど通信教育

- 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本

- 大きな本屋に行くと、日本語を勉強するための教科書や辞書などが売っています。
- 下のウェブサイトで、日本語の教科書を紹介しています。

「日本語学習・生活ハンドブック」

https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/handbook/



- 下のウェブサイトは、日本語の勉強のためのサイトです。日本語で話したり、日本で生活できるように、いろいろな場所で使う日本語を勉強することができます。

「つながるひろがる にほんごでの暮らし」

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

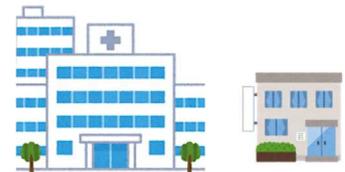


だい しょう いりょう
第6章 医療

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ることができます。

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



厚生労働省のウェブサイトでも病院の情報を調べることができます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyous_eido/index.html



どんな病院ですか？

内科 体の中の病気（かぜなど）を治します。

外科 けがを治したり、手術をしたりします。

小児科 赤ちゃんや子どもの病気を治します。

整形外科 骨、関節、筋肉などを治します。

眼科 目の病気を治します。

歯科 歯を治します。

産婦人科 女の人になる病気を治したり、赤ちゃんを産んだりします。



2 いりょうほけん
医療保険

けがやびょうきでびょういん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。

いりょうほけんには3つの種類があり、どれか1つに入ります。

健康保険被保険者証		本人（被保険者）	00111
		記号	21700023 番号
		平成26年 6月25日交付	
		21	
氏名	協会 太郎		
生年月日	平成 元年 5月 10日		
性別	男		
資格取得年月日	平成 26年 6月 1日		
事業所名称	<input type="radio"/> 株式会社		
保険者番号	01010016		
保険者名称	全国健康保険協会 <input type="radio"/> 支部		
保険者所在地	<input type="radio"/> 市 <input type="radio"/> 区 <input type="radio"/> 町 <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/>		

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、会社など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日本に住んでいる家族も、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？

- 会社などで申し込みます。
- 毎月払う保険料は会社などが半分払います。

病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？

- 小学校に入る前の6歳以下の子どもは20%
- 70歳より若い人は30%
- 70歳から74歳までは20%（給料などの所得が多い人は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いる外国人
- 「特定活動」の医療滞在のための在留資格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。

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？

- 小学校に入る前の6歳以下の子どもは20%
- 70歳より若い人は30%
- 70歳から74歳の人は20%

2-3 後期高齢者医療制度

だれが入りますか？

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

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(申し込む必要がない役所もあります)。
- ・ 前に入っていた健康保険はやめます。
- ・ 保険料は所得などで違います。

病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？

- ・ 10%
- ・ 給料などの所得が多い人は30%

2-4 そのほかにももらえるお金

ほかにはどんなときに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。
- ・ 病院に保険証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。

3 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。

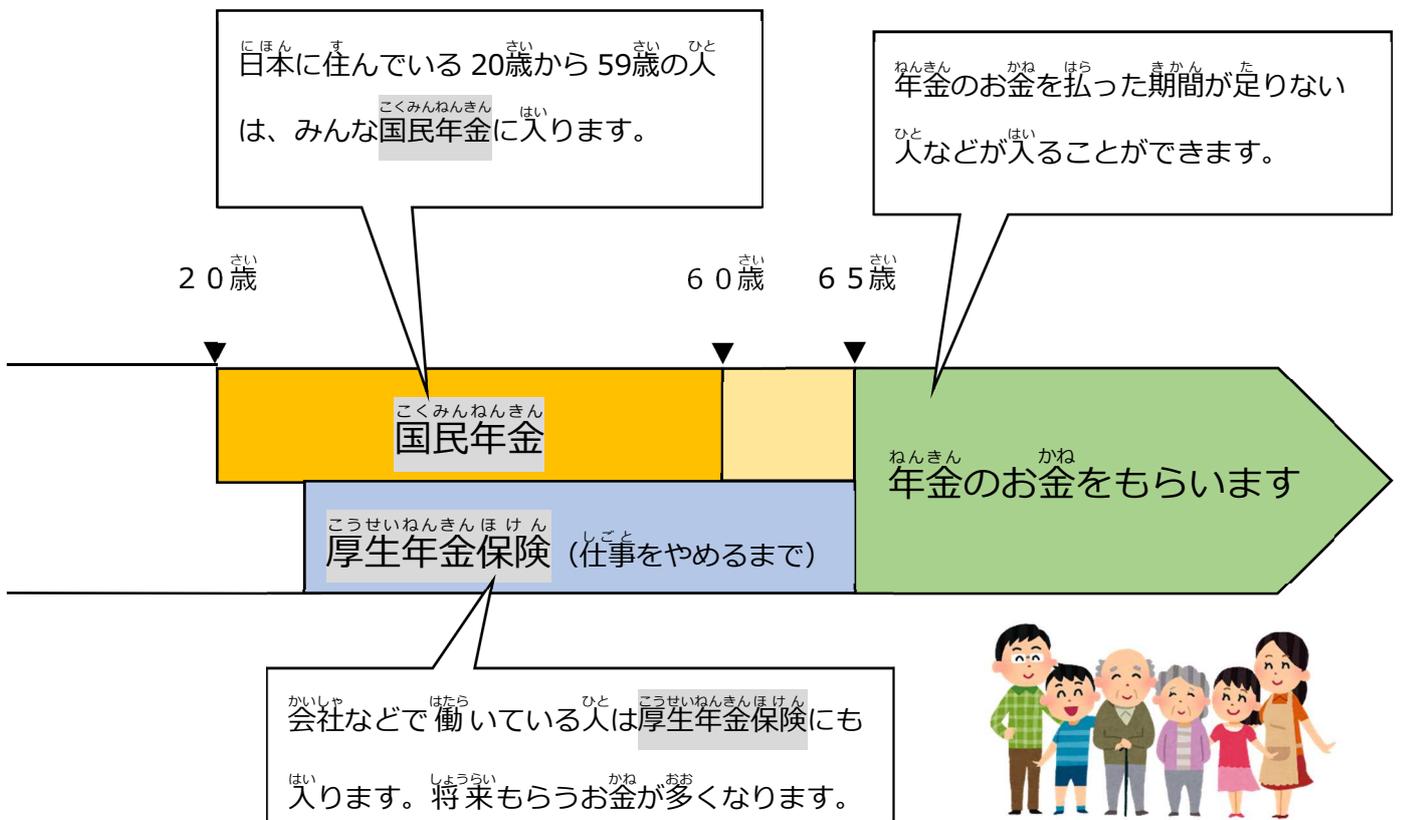


第7章 年金・福祉

1 年金

- 年金とは、みんなからお金を集めて、
 - 年をとった人
 - 病気やけがで体などに障害が出た人
 - 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（P48）と厚生年金保険（P51）です。

【年をとったときにお金をもらう場合のイメージ】



年金に入った人は年金手帳をもらいます。

- 手帳には、あなたの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手帳が必要です。
- なくしたときは、住んでいるまちの役所や年金事務所、もう一度作ることができます。



年金手帳

1-1 国民年金

日本に住んでいる 20歳から 59歳の人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、農業 <= 野菜などを作る仕事 > や 漁業 <= 魚などをとる仕事 > をしている人、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 (P51) 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わ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

国民年金の入り方・お金の払い方は？



① 「第1号被保険者」(P48)

- ・ 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。(2021年4月～2022年3月は、1か月16,610円)
- ・ 銀行や郵便局、コンビニなどで払います。

- ★ 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」(P48)

- ・ 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」(P48)

- ・ 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。

「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、子どもがいるかどう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」(P45)で年金のお金を36か月以上払った場合、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」(P48)で、年金のお金を払った期間と払わなくてもよかつた期間が、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。
- 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。

「厚生年金保険」でもらうことができるお金は？

次の①～③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 年をとったときにもらう「老齢厚生年金」

- 厚生年金保険に入ったことがあって、年金のお金を払った期間と払わなくてもよかつた期間が全部で10年以上ある人が65歳からもらうことができます。
- 65歳より前からもらうことができる場合もあります。

- ・ もらうお金は、厚生年金保険のお金を何年払ったか、いくら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「障害厚生年金」
 - ・ 病気やけがで体などに障害が出た人がもらいます。
 - ・ もらうお金は、どんな障害があるかななどで決まります。
 - ・ 夫や妻がいる人は、もらうお金が多くなります。
- 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 (P50) 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、もらうことができます。

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 日本の年金に入っていた期間（お金を払った期間）が9年11か月以内。
- ④ 引っ越すときの紙「転出届」(P13)を住んでいるまちの役所に出して、日本に住所がなくなった。
- 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」(P50)や「障害厚生年金」(P52)のお金をもらったことがない。
- ⑦ 日本の住所がなくなってから2年たっていない。
- ★ 「脱退一時金」をもらった人は、日本にいる間に払った国民年金や厚生年金保険の記録が全部なくなりますから、年をとったとき日本の年金のお金をもらうことはできません。「脱退一時金」をもらうかどうかよく考えてください。

どうやって申し込みますか？

- 日本の住所がなくなってから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/jukyuu/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」（P44）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」（P44）のお金と一緒に払います。
- 詳しいことは、↓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」（P44）のお金から介護保険のお金を引き取ります。

$$(\text{年金でもらうお金}) - (\text{介護保険で払うお金}) = \text{あなたがもらうお金}$$



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って、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15歳になって中学校を卒業するまで、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 (P33) 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18歳までの子どもを育てている人や、障害がある19歳までの子どもを育てている人は、お金をもらうことができます。

「1か月にもらうお金 (2020年4月～2021年3月)」

- ① 子どもが1人・・・10,180円から43,160円
- ② 子どもが2人・・・①のお金 + 5,100円から10,190円
- ③ 子どもが3人以上・・・①+②のお金 + 3人目からの子ども1人3,060円から6,110円

- ・ もらうお金は、前の年に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

障害がある子どもを育てている人が、子どもが20歳になるまでもらうことができるお金です。

「1か月にもらうお金（2020年4月～2021年3月）」

特に重い障害がある子ども	・・・	子ども1人	52,500円
重い障害がある子ども	・・・	子ども1人	34,970円

★ 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。



3-4 障害児福祉手当

特に重い障害があって、食事や風呂など生活の手伝いをしてもらう必要がある子どもが、20歳になるまでもらうことができるお金です。

「1か月にもらうお金」

14,880円（2020年4月～2021年3月）

★ 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。



4 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
 - ・ 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。
 - ・ 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。

【もらう手帳の名前】

からだ しょうがい ひと	・・・	「 身体障害者手帳 」
ちのう しょうがい ひと	・・・	「 療育手帳 」
こころ しょうがい	まいにち せいかつ むずか ひと	・・・ 「 精神障害者保健福祉手帳 」

詳しくは、↓を見てください。相談したいときは、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/shougaisahukushi/techou.html



そのほかのサービスは？

- 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。
- 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）

仕事や貯金などがなくて、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。

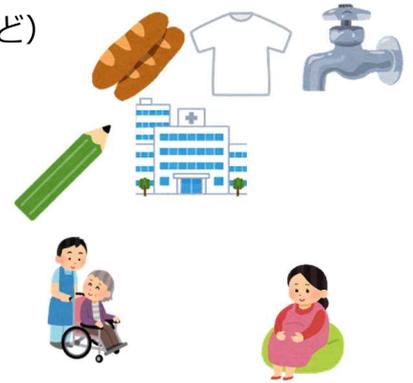
だれがお金をもらいますか？

- 貯金や、売ることができる家や土地がない人
- 仕事を探しても、見つからない人
- 年金（P47）や **児童福祉**（P55）などのお金をもらうことができない人
- 生活のお金を出してくれる家族がいない人



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



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。



第8章 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＞（P63）や住んでいるまちの役所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。
 $(\text{給料}) - (\text{税金}) = \text{あなたが会社などからもらうお金}$
- ・ 1月から11月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
- 給料のほかに20万円以上もらった人



はら かた
払い方②

会社などの源泉徴収や年末調整(払い方①)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、住んでいるまちの税務署に書類を出します。
- コンビニや銀行、郵便局などで払います。

★ 国へ帰る人は、日本を出る前に確定申告(払い方②)をします。

税務署に相談してください。



しよとくぜい すく ひと
所得税が少なくなる人は？

つぎ ひと ぜいきん すく
次の人は、税金が少なくなることがあります。

ねんまつちようせい へら かた かくていしんこく へら かた かいしゃ ぜいむしよ し
年末調整(払い方①)や確定申告(払い方②)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(P44)、国民年金(P48)、厚生年金保険(P51)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」<税金について国と国とのあいだで決めた約束>をしている

くに ひと ぜいきん すく
国の人、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日に日本に住居があって、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（払い方①）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（払い方①）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

しょうひぜい
消費税

もの か しょうひぜい う かね いっしょ
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

- ・ スーパーなどの店で買う食べ物や飲み物（お酒以外）・・・8%
- ・ 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・・・10%
- ・ それ以外の物やサービス・・・10%

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かんきょうせいのわり
自動車税/軽自動車税環境性能割

- ・ 車を買ったとき、車のお金と一緒に店で払うことが多いです。
- ・ いくら払うかは、買った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しゅべつわり
自動車税/軽自動車税種別割

- ・ 毎年4月1日に自分の車を持っている人が払います。
- ・ 排気量が660ccより多い車は「自動車税種別割」、660cc以下の車は「軽自動車税種別割」を払います。
- ・ いくら払うか書いてある手紙が、4月から5月ごろに、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（手紙に書いてある日までに）払います。
- ・ いくら払うかは、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

- ・ 車が安全に運転できるかどうか調べる「車検」(P72)などをするときに払います。
- ・ いくら払うかは、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

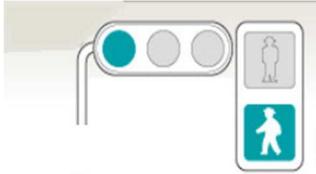
- ・ とうきょうこくぜいきょく でんわ そうだん
東京国税局電話相談センター 03-3821-9070
- ・ おおさかこくぜいきょく でんわ そうだん
大阪国税局電話相談センター 06-6941-5331
- ・ なごやこくぜいきょく でんわ そうだん
名古屋国税局電話相談センター 052-971-2059



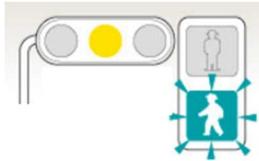
だい しょう こうつう
第9章 交通

1 交通ルール

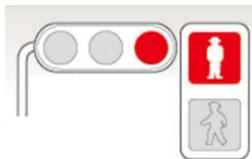
1-1 信号の色の意味



- 青色 : 進むことができます。



- 黄色/青色がついたり消えたりする。
: 車は止まります/人は渡り始めてはいけません。



- 赤色 : 止まります。

1-2 道を歩きます



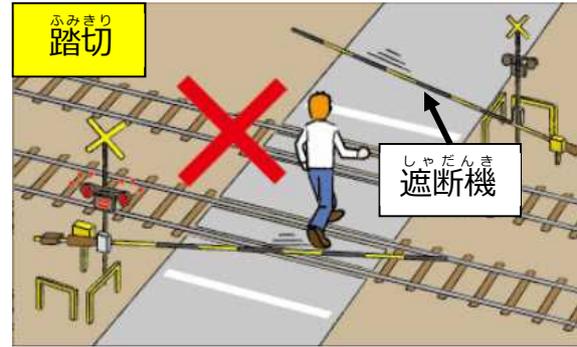
- 歩道 < =人が歩くための道> を歩きます。
- 歩道がない所では、道の右側を歩きます。
- 道を渡るときは、信号がある所や横断歩道などを渡ります。
- このマーク→  がある所を渡ってはいけません。



- 横断歩道では、手をあげたり、車やオートバイを運転している人を見たりして、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ないかよく見ます。



- ふみきり けいほうき おと しゃだんき お
踏切では、警報器の音がしているときや、遮断機が下
り始めたときは渡ってはいけません。

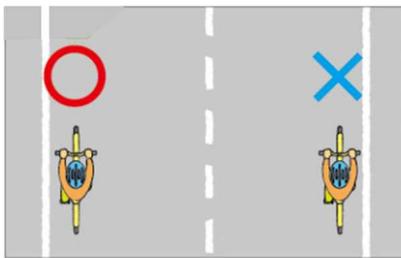


- よる ある しろ きいろ あか いろ ふく き
夜、歩くときは、白や黄色など明るい色の服を着たり、
くるま のライトが当たると光る物を服や靴、かばんに付け
たりして、くるま うんてん ひと み
車を運転する人からよく見えるようにします。

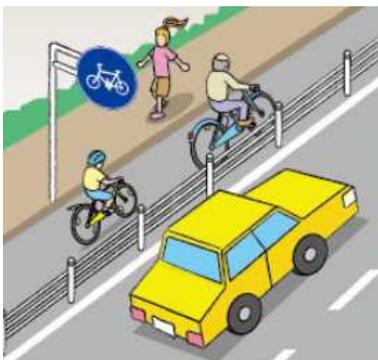


1-3 じてんしゃ の 自転車に乗ります

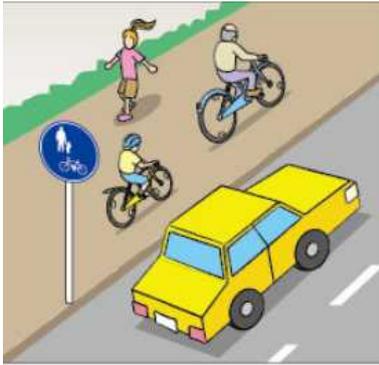
- じてんしゃ ほうりつ くるま おな
自転車は法律では「車」と同じです。



- 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
自転車だけの道)



このマーク→  がある道 (人と自転車の道)

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

・ 自転車の乗る時のルール

お酒を飲んだとき、自転車の乗ってはいけません。

1台の自転車に2人で乗ってはいけません。



ほかの自転車の横に並んで走って

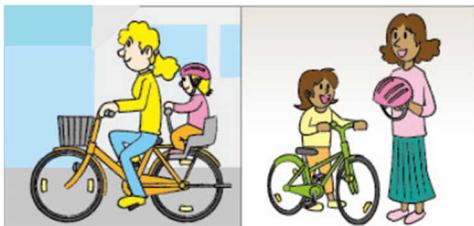
はいけません。

傘をさしたり、携帯電話 (スマートフォン) を使ったりしながら運転

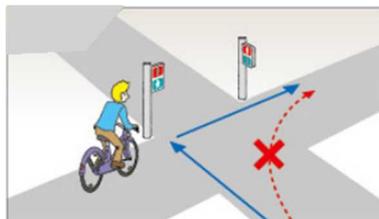
してはいけません。



夜など、暗いときはライトをつけなければなりません。



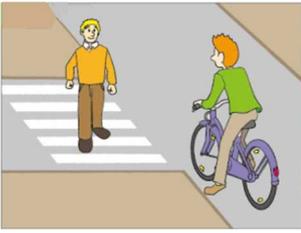
大人の自転車に5歳以下の子どもを乗せるときや、12歳以下の子どもが自転車を運転するとき、子どもはヘルメットをかぶります。大人も、自転車を運転するときは、ヘルメットをかぶりましょう。



・ 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。



ひだり ま ある ひと と
左に曲がるとき、歩いている人がいたら、止まります。



こうさてん ちか みち じてんしゃ え
交差点やその近くの道に、自転車の絵→
あつたら、そこをとおります。



がかいて



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

● じてんしゃ ほけん
自転車の保険

- あなたがじてんしゃ し こ お 事故を起こしたときのために、ほけん はい 保険に入りましょう。
ほかのひと 人にけがをさせてしまったときなどに、ほけん かいしゃ かね で 保険の会社からお金が出ます。
- ほけん はい 保険に入らなければならないけん し 県や市などもあります。じてんしゃ みせ 自転車の店などで聞いてください。
- くわ 詳しくは、↓をみてください。



<https://www.jitensha-kyogikai.jp/project/#insurance-promotion>



1-4 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。
- 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。



にほん
日本の
運転免許証



- 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。
- 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。



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歳以下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。



★ 交通ルールのことが書いてあるウェブサイト（英語）

<https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html>



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 も ひと うんてんめんきよしょう うんてん なが
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、長くて1
ねん
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 たいしかん にほんご しょうい
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
(エストニア、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 とどうふけん うんてんめんきよ
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： しけん 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

- ・ しけん まえ じどうしゃきょうしゅうじょ がっこう かよ ひと おお
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 とどうふけん うんてんめんきよ
住んでいる都道府県にある「運転免許センター」など

- ・ じぶん くに うんてんめんきよ と ひ げつじょう じぶん くに ひと ちう こ
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。

うんてんめんきょしょう あたら
運転免許証を新しくします

- うんてんめんきょしょう うんてん か
運転免許証には、いつまで運転できるか書いてあります。



にほん うんてんめんきょしょう
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。

じゅうしょ なまえ か
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。
- 持って行く物は警察に聞いてください。

3 車やオートバイを持っている人がすること

自分の車を登録します



- 車を買ったときや、もらったときなどは、住んでいる所にある「運輸支局」や「検査登録事務所」に知らせて、車を登録しなければなりません。
- 登録していない車を運転してはいけません。

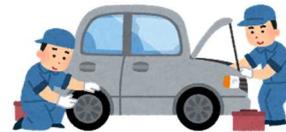
★ 全国の運輸支局：

https://www.mlit.go.jp/jidosha/kensatoroku/ans_system/help02.htm



車を置く場所

- 車を買ったときや引っ越したときは、車を置く場所（駐車場など）を警察に知らせなければならない市や東京都の区などがあります。わからないときは警察に聞いてください。



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どうかなどを調べる「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。

車を使わなくなったとき

- 車を使わなくなったときや、外国に持って行くときは、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」<= 車やオートバイを運転す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」に入っていない人は車やオートバイを運転することができません。
- 事故でほかの人にけがをさせてしまったときや、その人が死んでしまったとき、保険の会社からお金が出ます。
- 車やオートバイの店、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。



4 交通事故のとき

- まず、車や自転車を安全な所に止めます。
- それから、救急や警察に電話をかけます。



- けがをした人がいるときは119に電話をかけて、救急車を呼びます。
- けがをした人がいるときも、いないときも110に電話をかけて、警察の人が来るまで待たなければなりません。

(→ 電話のかけ方はP74、P75を読んでください。)



- 病院へ行きます。
 - 事故のときに大丈夫だと思っても、本当はけがをしているかもしれません。病院へ行ったほうがいいです。

- 「交通事故証明書」という書類をもらいます。
 - 保険のお金をもらうときなどにこの書類が必要です。
 - 「自動車安全運転センター」に申し込むことができます。



★ 自動車安全運転センター

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



第10章 緊急（急な病気や事故）・災害（台風や地震）

1 緊急（急な病気や事故）

1-1 病気やけがのとき、火事のとき、119に電話をかける

119番



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。



★ 救急車の呼び方

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html



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

110番



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。



2 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週間ぐらいの食べ物や水、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。

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



- 住んでいる町で「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、

「もし地震などがあったときは、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」



地震や大雨などの災害の情報がわかるスマートフォンのアプリです。

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>



Android



iPhone

- 地震や大雨の情報をみることができます。

<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、どこへ逃げたらいいかをハザードマップで調べます。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」（P77）で、津波（P81）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) 津波

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。

海の近くに住んでいる人は、安全な場所をチェックして、津波の情報の調べ方を練習しておきます。



海で大きな地震があったとき

- 海で大きな地震があったとき、すぐ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で津波の情報を調べます (P77)。
- 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。
- 津波の危険を知らせる「注意報」「警報」が出たら、すぐ高い場所に逃げます。

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

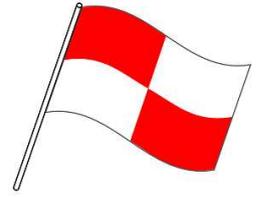
- 津波はとても大きな力があって、速いですから、津波が見えてから逃げても間に合いません。すぐ逃げます。
- 海や川から遠くの高い場所にすぐ逃げます。
- わからないときは、「どこに逃げたらいいですか」と日本人に質問します。

▼ 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。

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、遊んだりできるところ＞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。



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



(4) 火山噴火



山に登る前

- 「Safety tips」(P77)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

- ヘルメットをかぶります。
- 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など、安全な建物の中に逃げます。
- 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。



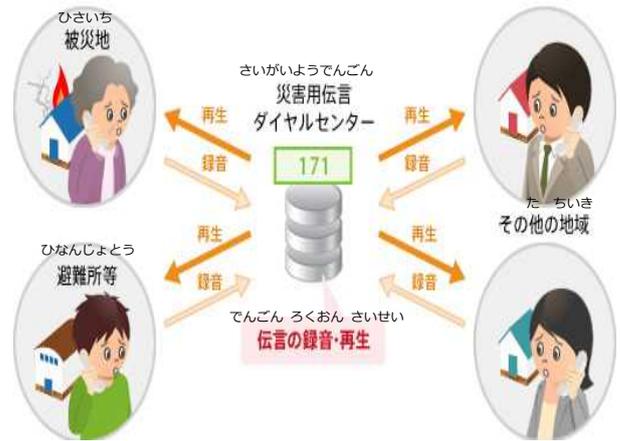
(5) 家族や友達に連絡したい

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 : <https://www.ntt.co.jp/saitai/171.html>



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/>

▼ NTT 東日本

▼ NTT 西日本



災害用伝言板（携帯電話）

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/>

▼ NTTドコモ



▼ KDDI (au)



▼ ソフトバンク/ワイモバイル



詳しいことは、下のウェブサイトを見てください。

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/>

▼ NTTドコモ

▼ KDDI (au)

▼ ソフトバンク

▼ ワイモバイル



(6) 災害について詳しい情報を調べたい

防災情報

災害について、いろいろな情報を調べることができます。

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



危険度分布

災害が起こる危険が地図でわかります。

- ▼ 浸水 < = 低い所に水がたまること >

<https://www.jma.go.jp/en/suigaimesh/inund.html> (日本語)

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

▼ 日本語



▼ いろいろなことば



- ▼ 洪水 < = 川の水が増えてあふれること >

<https://www.jma.go.jp/en/suigaimesh/flood.html> (日本語)

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

▼ 日本語



▼ いろいろなことば



- ▼ 土砂災害 < = 山やがけが崩れること >

<https://www.jma.go.jp/en/doshamesh/> (日本語)

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

▼ 日本語



▼ 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」(P77)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.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level_toha/level_toha.htm#level_vol



https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.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

避難 < = 安全な場所に行くこと > についての情報です。

避難準備

- 避難する準備をします。
- お年寄りや子供、避難するのに時間がかかる人などは避難します。

避難勧告

- みんな、安全な場所に避難します。

避難指示

- 災害の危険が高いです。
- みんな安全な場所に**すぐ避難しなければなりません。**

警戒レベル

津波以外の水の災害や土砂災害が起こる危険のレベルと、
避難 < = 安全な場所に移動すること > についての情報です。

1

- 雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。

2

- どこにどうやって避難するか調べます。

3

- お年寄りや子ども、避難するのに時間がかかる人などは避難します。

4

- みんな、安全な場所に避難します。

5

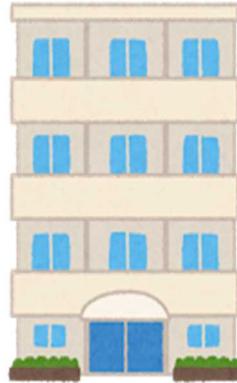
- 災害が起こっています。**大切な命を守ってください！**

第11章 住む家を探す

1 日本の家



アパート



マンション



一戸建て・一軒家

<p>「民間住宅」：大家<=家を貸す人>から借りる家です。</p>
<p>「公営住宅」：県や市などが貸す家です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ お金があまりない人でも、安く借りることができます。 ・ 借りるためには、ルールがいろいろあります。自分が住んでいる町の役所でルールを質問することができます。
<p>「UR賃貸住宅」：「UR都市機構」が貸す家です。ルールがいろいろありますが、外国人も借りることができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「UR都市機構」で相談することができます (P90)。
<p>「持ち家」：自分が買った家です。</p>

2 家を借りる

民間住宅 (P88)

- 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>に行って、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>

▼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



- 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。

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



公営住宅 (P88)

自分が住んでいる町の役所で、ルールを聞いて申し込みます。



UR賃貸住宅 (P88)

「UR都市機構」の店に行って、「UR賃貸住宅」のルールを聞いて、家を探します。

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ば

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。家を探すときに行き、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、大家が家の壊れたところや汚くなったところを直すためなどに使います。

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。

だい しょう にほん せいかつ
第12章 日本の生活

1 生活のルール

1-1 ごみ

ごみを分けます

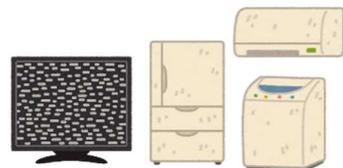
- 住んでいる町のルールのとおりに分けます。
- 大家さんや近くに住む人に質問します。



ごみの分け方を教えてください。



▼ ごみの種類しゅるい れいの例

<p>も 燃やすごみ も 燃えるごみ</p>	<p>だいどころ で なま 台所から出る生ごみや かみ 紙のごみなど</p>	
<p>も 燃やさないごみ も 燃えないごみ</p>	<p>わ ぎら 割れた皿やコップ、 きんぞく 金属、ガラスなど</p>	
<p>しげん 資源ごみ</p> 	<p>びん かん 瓶、缶、ペットボトル、 しんぶん ほん 新聞、本、プラスチック の入れ物、ダンボールな ど</p>	
<p>そだい 粗大ごみ</p> <p>す 捨てる時<small>しよばん</small>処分やリサイ クルのためのお金<small>かね</small>がかか ることがあります</p>	<p>テーブル、いすなどの か く じてんしゃ 家具、自転車、ふとんな ど</p>	
<p>かでん 家電ごみ</p> <p>す 捨てる時リサイクルの ためのお金<small>かね</small>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 れいとうこ せんたくき 冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、 ふく かんそうき 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。
- なべ なか しんぶん い しんぶん あぶら す
鍋の中にたくさんの新聞を入れると、新聞が油を吸います。
その新聞しんぶんを捨てます。「燃やすごみ」です。



ごみを捨てます

- 何曜日なんようびの何時なんじに、どこに、どんなごみを捨てるか、ルールがあります。
- 多くの町おおまちでは、ごみの車くるまが来る日の朝あさ、ごみを捨てます。
- 決められたごみ袋ぶくろをお店で買って、そのごみ袋ぶくろにごみを入れて捨てなければいけない町まちもあります。
- 大家さんおおやや近くちかに住む人ひとに質問しつもんします。



ごみは、いつ、どこに捨てたらいいですか。

ポイ捨て・不法投棄ふほうとうき→犯罪はんざいになることがあります。



ごみを捨てる場所ばしょは決まっています。道みちや山やまの中なかにごみを捨ててはいけません。



捨ててあるごみもを持って帰るかえ→犯罪はんざい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。
- ✕ パーティーをして歌ったり踊ったりする。
- ✕ ギターなどの楽器を使う。
- ✕ あさはや じかん やるおそ じかん に、せんたく したり、そうじ 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使います。
- 使ったトイレットペ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。

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 つか
歩きながら使う。
- × じてんしゃ の つか
自転車に乗りながら使う。
- × くるま うんてん つか
車を運転しながら使う。
- × でんしゃ なか はな
電車やバスの中で話す。
- × でんしゃ なか おと だ
電車やバスの中で音を出す。



1-5 でんしゃ なか
電車やバスの中

× うるさい・じゃま

- × おお こえ はな
大きい声で話す。
- × けいたいでんわ はな
携帯電話 (スマートフォン) で話す。
- × おお おと おんがく き
とても大きい音で音楽を聞く。
- × せなか にもちつ ひと
背中の荷物を人にぶつける。



1-6 おんせん せんとう (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 感染症に気を付ける

日本では、感染症＜＝風邪やインフルエンザなど、人から人にうつる病気＞になる人がたくさん出ることがあります。特に、空気が乾く冬に多いです。

ここでは、感染症にならないために下のことを気を付けてください。

2-1 手を洗う

手を水で洗って流したり、石けんで洗ったりすることで、手や指についたウイルスの数をたくさん減らすことができます。家に帰ってきたときや、料理をする前と後、食事をする前などに手を洗ってください。手の洗い方は、下の絵を見てください。



- ① 水でよく手をぬらした後、石けんをつけて、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指の先と爪の間をよくこすります。
- ④ 指と指の間を洗います。
- ⑤ もう片方の手で親指を握るように洗います。
- ⑥ もう片方の手で手首を握るように洗います。

石けんで洗い終わったら、よく水で流して、きれいなタオルなどでよく拭いてください。

2-2 咳エチケット

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、口や鼻をおさえることです。

咳やくしゃみが出る時

- 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口と鼻を隠します。
- 急に咳やくしゃみが出る時は、肘や袖の内側で口と鼻を隠します。
- 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。
- 咳やくしゃみが出る時に、手で口や鼻を隠さないでください。



マスクをする時

正しくマスクをつけることが大切です。次の順番でマスクをつけてください。

- ① 鼻と口が両方隠れるようにマスクをします。
- ② ゴムひもを耳にかけます。
- ③ 顔とマスクの間があかないようにします。



2-3 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 休むことと栄養を取ること

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 外に出るとき

感染症が広がっているときは、次の人はできるだけ外に出ないようにしてください。

- お年寄り
- 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、がんなどの薬を飲んでいる人など）
- お腹に赤ちゃんがいる人
- 体の調子が悪い人
- 寝る時間が足りていない人

特に、人がたくさんいるところに行くのはやめてください。

また、外に出るときは、必ずマスクをしてください。

3 生活に必要なこと

3-1 近所の人<=近くに住む人>との関係

▼ 近所の人といい関係を作る

- 近所の人に会ったら、あいさつします。
- わからないことは、どんどん質問します。
- 避難訓練<=災害のときに安全に逃げる練習や火を消す練習をすること>に参加します。
- お祭りなどのイベントに参加します。
- 詳しいことは、住んでいる町の役所に聞いてください。



★ 自治会・町内会 (近くに住んでいる人たちが作る会)

- 安心して住みやすい町にするために、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。
- 回覧板<=住んでいるまちの役所などからのお知らせが書いてあるもの>が来たら、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 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)

- 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 電気・ガス・水道



電気やガスは、
どうやって申し込んだらいいです

- 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」(P89) 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、P83 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。
- 電気・ガスの会社に申し込んだ内容のことで、困ったときに相談できる場所もあります。

<https://www.emsc.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 (20歳になっていない人) の場合は、ほか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

- ほかに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、ほか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ほかの人にあげたり売ったりしてはいけません。犯罪です。

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）



銀行の口座を開きたいのですが、
どうしたらいいですか。

▼ 口座を開くときに必要な物

- 在留カード
- はんこ（印鑑）
（サインでもOKの銀行もあります）
- 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 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 >



▼ 国へ帰るとき・銀行口座を使わなくなったとき

- 使わない口座を、銀行で解約します < =契約をやめます >。
- 自分の口座、キャッシュカード、通帳をほかの人に売りません。
ほかの人に売ることは犯罪です。



✕ 違法な銀行 < =法律を守っていない銀行 >

多くの銀行は大きな建物です。違法な銀行かどうかわからないときは、会社や学校の人に相談します。

4 ^{でんしゃ}電車/^のバスに乗る

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^のに乗ることが出来ます。
- 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^かうことが出来ます。
- 券売機^{けんばいき}<=切符^{きっぷ}を買^かう機械^{きかい}>で買^かうことも出来ます。
- 英語^{えいご}の案内^{あんない}があります。



▼ ^{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^{いちどつく}作^{つく}ってもらって、また使^{つか}うことが出来ます。

^{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^{いちどつく}作^{つく}ることはできません。

▼ デポジット (預^{あず}かり金^{きん})

- カードを買^かうとき払^{はら}うお金^{かね}です。500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 電でん車しゃに乗のる



すみません、〇〇に行いきたいのですが、

この電でん車しゃは行いきますか。

どうやって行いった
らいいですか。

何なん番ばん線せんですか。

▼ いろいろいな切き符ぷ

定期ていき券けん

がっこう かいしゃ など、まいにちおなじ ところ かよ ひと べんり
学校や会社など、毎日同じ所に通う人に便利です。

1 か月、3 か月、6 か月など期間を選えらぶことができます。

I Cカードの定期券もあります。

回数かいすう券けん

きっぷ まい かね まい か
切符10枚のお金で11枚買うことができます。

3 か月ぐらい使つかうことができます。

特急とっきゅう券けん

とっきゅう しんかんせん の ひつよう
特急や新幹線に乗るときに必要です。

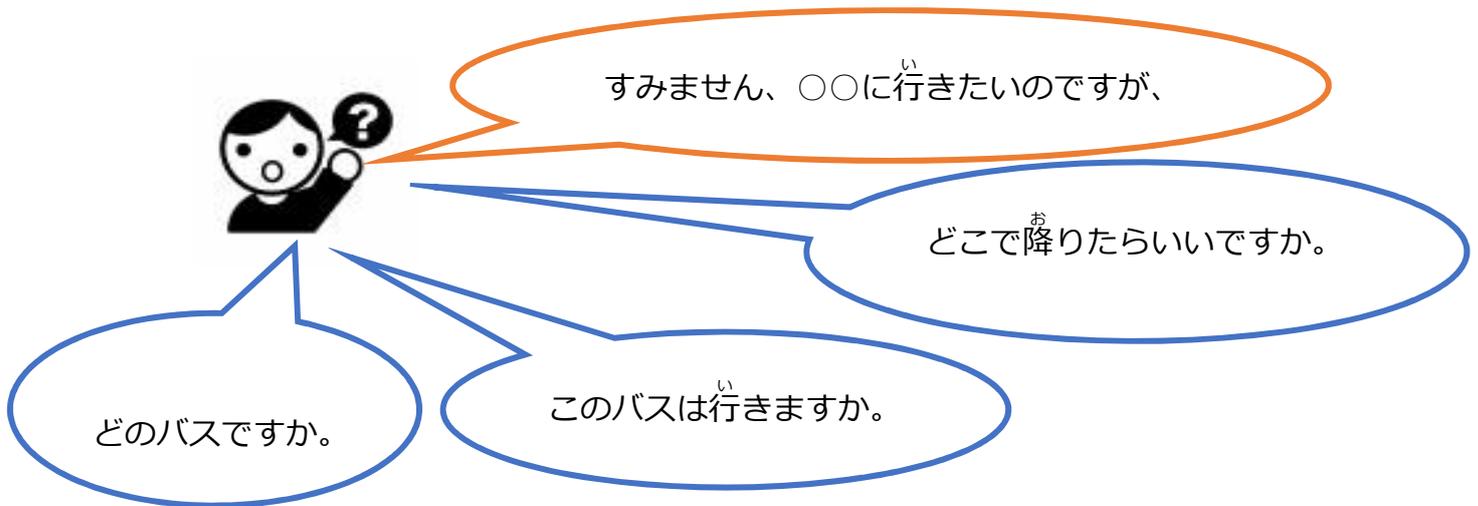
指定してい席せき券けん

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

グリーん券けん

しゃ ねだん たか せき の ひつよう
グリーン車<=値段が高い席がある>に乗るとき必要です。

4-3 バスに乗るの



★ 町の中のバスは、乗り方が2つあります。

① 前から乗って 後ろから降りる	② 後ろから乗って 前から降りる
<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みる。 降りるとき、お金と整理券を箱に入れる。

★ 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。

さくいん
索引

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)・・・25, 33

いそく き そねんきん
遺族基礎年金・・・50, 52

いりょうほけん
医療保険・・・31, 44, 54

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)・・・16

うけおい
請負・・・21

うんでんめんきょ しょう
運転免許(証)(センター)・・・69, 70, 71

うんゆしきょく
運輸支局・・・72, 73

えいじゅうしゃ ざいりゅうしかく
永住者〔在留資格〕・・・8, 21

えいじゅうしゃ はいぐうしゃとつ ざいりゅうしかく
永住者の配偶者等〔在留資格〕・・・21

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)・・・25

がいこくじんがっこう
外国人学校・・・38, 39

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

・・・20, 22, 23, 27, 29

かいごほけん
介護保険・・・30, 54

かいらんばん
回覧板・・・101

かそくたいざい ざいりゅうしかく
家族滞在〔在留資格〕・・・9, 21

かふねんきん
寡婦年金・・・50

かんせんしやう
感染症・・・98, 99

きけんどうぶんぷ
危険度分布・・・85

ぎむきやういっかがっこう
義務教育学校・・・37

きゅうよしよとく げんせんちやうしゅうひやう
給与所得の源泉徴収票・・・59

きゅうよめいさい
給与明細・・・59, 61

ぎやうむいたく
業務委託・・・21

きんきゅうじしんそくほう
緊急地震速報・・・86

けいじどうしゃぜい
軽自動車税・・・62

けいかい
警戒レベル・・・87

けいたいでんわ
携帯電話・・・67, 69, 83, 96, 102

けいほう
警報・・・81

けいやくしゃいん
契約社員・・・21

けんこうしんだん
健康診断・・・28

けんこうほけん しょう
健康保険(証)・・・17, 30, 33, 44, 45, 46, 60

けんさとろくじむしょ
検査登録事務所・・・72, 73

げんせんちやうしゅう
源泉徴収・・・60, 61

こうがくりやうやうひ
高額療養費・・・46

こうきこうれいしゃいりやうせいど
後期高齢者医療制度・・・45

こうこうせいとうしやうがくきゅうふきん
高校生等奨学給付金・・・41

こうせいねんきんほけん
厚生年金保険・・・30, 47, 48, 51, 52, 53, 60

こうつうじ こしやうめいしょ
交通事故証明書・・・73

こうとうがっこうそつぎやうてい ど にんてい しけん
高等学校卒業程度認定試験・・・39

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・・・40

こうとせんもんしよく ざいりゅうしかく
高度専門職〔在留資格〕・・・8

こくさいこうりゅうきやうかい
国際交流協会・・・42, 43

こくさい
国際バカロレア・・・38

こくみんけんこうほけん
国民健康保険・・・30, 45

こくみんねんきん
国民年金・・・30, 47, 48, 49, 50, 53, 60

こていしさんぜい
固定資産税・・・63

こやうほけん
雇用保険・・・30, 33

こんいん とどけ やうけん く びしやうめいしょ
婚姻(届)(要件具備証明書)・・・14

さしすせそ

さいがいやうでんごん ばん
災害用伝言(ダイヤル)(板)・・・83

さいていちんぎん
最低賃金・・・22

さいにゅうこくきよか
再入国許可・・・4

ざいりゅう
在留カード・・・2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,

13, 14, 19, 21, 32, 102

ざいりゅうきかんこうしんきよかしんせいしよ
在留期間更新許可申請書…7

ざいりゅうきげん ざいりゅうきかん まんりょうび
在留期限／在留期間の満了日

…2, 4, 7, 11, 19

ざいりゅうしかく へんこうきよかしんせいしよ
在留資格(変更許可申請書)…2, 7, 8, 9,

11, 21

さんぜんさんごきゅうぎょう
産前産後休業…25

しかくがいかつどうきよかしよ しんせいしよ
資格外活動許可(書)(申請書)…9, 11, 21

じちかい ちょうないかい
自治会・町内会…101

じついん
実印…16

じどうしゃ ぜい じゅうりょうぜい
自動車(税)(重量税)…62

じどうてあて
児童手当…33, 55

じどうふようてあて
児童扶養手当…55

じどうふくし
児童福祉…55, 57

じばいせきほけん
自賠償保険…73

しぼう いちじきん とどけ
死亡(一時金)(届)…15, 50

しゃかいほけん
社会保険…17, 21, 23, 30

しゃけん しょう
車検(証)…62, 72

しゅうがくえんじよ
就学援助…40

しゅうぎょうきそく
就業規則…23, 26

じゅうみんぜい
住民税…61

じゅうみんひょう きさいじこうしょうめいしよ うつ
住民票(記載事項証明書)(の写し)

…5, 17

しゅつさんいくじいちじきん
出産育児一時金…33

しゅつさんてあてきん
出産手当金…25, 33

しゅつしょうとどけ でしよきさいじこうしょうめいしよ
出生届(出書記載事項証明書)…5, 32

しょうがいき そねんきん
障害基礎年金…50, 53

しょうがいこうせいねんきん
障害厚生年金…52, 53

しょうがい じふくしてあて ふくし
障害(児福祉手当)(福祉)…56

しょうがくきん
奨学金…41

しょうひぜい
消費税…62

しよとくぜい
所得税…59, 60

しんたいしょうがいしゃてちょう
身体障害者手帳…57

ストレスチェック…28

せいかつこんきゅうしゃじりつしえんせいど
生活困窮者自立支援制度…58

せいかつほご
生活保護…57

せいしゃいん
正社員…21

せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう
精神障害者保健福祉手帳…57

セクシュアルハラスメント…29

そぜいじょうやく
租税条約…60

たちつと

だい だいごひほけんしゃ
第(1)(2)(3)号被保険者…48, 49, 50, 51

たいしよくとどけ
退職届…26

ちゅういほう
注意報…81

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…39

ちちおやきょうしつ
父親教室…32

タックスアンサー…63

だつたいいちじきん せいきゅうしよ
脱退一時金(請求書)…52

たんじかんろうどうしゃ
短時間労働者…21

たんきたいざい ざいりゅうしかく
短期滞在〔在留資格〕…21

ていじせい
定時制…38

ていじゅうしゃ ざいりゅうしかく
定住者〔在留資格〕…21

てんきよとどけ
転居届…13

てんしゅつとどけ
転出届…13, 53

てんにゅうとどけ
転入届…3, 10, 13, 17, 18

とくべつじどうふようてあて
特別児童扶養手当…56

とくべつちやうしゅう
特別徴収…61

とぎんとどけ
登山届…82

な に ん 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〕…21

にんいほけん
任意保険…73

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…31

なんみんにんてい
難民認定…11

ねんきん てちょう
年金(手帳)…47, 50, 51, 48, 49, 50,
51, 57

ねんまつちようせい
年末調整…60, 61

にほんごがっこう
日本語学校…42

にほんりゅうがくしけん
日本留学試験／EJU…38

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…34

にんてい えん
認定こども園…34, 35

ねんじゆうきゆうきゆうか
年次有給休暇…23

は ひ ふ へ ほ

はけんしゃいん
派遣社員…21

ハザードマップ…76, 78

ははおやきょうしつ
母親教室…32

はんこ いんかん
はんこ／印鑑…16, 103

ハローワーク…20, 30

ひなんじょうほう
避難情報…87

ぶんかかっとう ざいりゅうしかく
文化活動〔在留資格〕…21

ふんか けいかい けいほう
噴火(警戒レベル)(警報)…82, 86

ほいくえん
保育園…34, 35

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…36

ぼうさいじょうほう
防災情報…85

ほしけんこうてちょう
母子健康手帳…31

ま み む め も

マイナンバー…17, 19

マイナンバーカード(の交付申請書)(のお知らせ)

…13, 17, 18, 19

や ゆ よ

やかんちゅうがく
夜間中学…39

ゆうきけいやくろうどうしゃ
有期契約労働者…21

よほうせつしゆ
予防接種…31, 34

ようちえん
幼稚園…34, 35

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)…14, 15

りょういくてちょう
療育手帳…57

りょうようひ
療養費…46

りゅうがく ざいりゅうしかく
留学〔在留資格〕…9, 21

ろうさいほけん
労災保険…28, 30

ろうどうほけん
労働保険…30

ろうれいき そねんきん
老齡基礎年金…50

ろうれいこうせいねんきん
老齡厚生年金…51

Alphabet

Safety tips…77, 80, 82, 86

UR(賃貸住宅)(都市機構)…88, 90