

生活・就労ガイドブック

～日本で生活する外国人の皆さんへ～



出入国在留管理庁 監修

はじめに

日本に在留する外国人は、約273万人（2018年12月末）と過去最高となり、2019年4月からは、新たな在留資格による外国人材の受入れが開始され、今後も在留する外国人は増加していくことが見込まれます。

日本において日本人と外国人が安心して暮らせる社会を実現するためには、外国人が日本のルール・習慣などに関する情報を正確かつ迅速に得られることが重要です。

そのため、2018年12月、「外国人材の受入れ・共生に関する関係閣僚会議」で決定された「外国人材の受入れ・共生のための総合的対応策」において、安全・安心な生活・就労のための必要な基礎的情報について「生活・就労ガイドブック」を政府横断的に作成することになりました。

また、法務省のホームページに、外国人生活支援ポータルサイトを開設し、本ガイドブックの日本語版、英語版及びベトナム語版を掲載しましたが、今般、関係府省庁が協力し、より内容を整理した第2版を作成しました。

外国人の皆さんが、本ガイドブックに掲載されている情報をご活用し、日本での円滑な生活を送る上での一助となることを願っております。

2019年10月

出入国在留管理庁

本ガイドブックは、次の府省庁の協力で作成されました。

	府	省	庁	一	覧
内閣府		閣		官	房
内閣府			閣		府
警察庁			察		庁
金融庁			融		庁
消費者庁		費		者	庁
総務省			務		省
法務省			務		省
外務省			務		省
財務省			務		省
文部科学省	部		科	学	省
厚生労働省	生		労	働	省
農林水産省	林		水	産	省
経済産業省	済		産	業	省
国土交通省	土		交	通	省
環境省			境		省

もくじ

はじめに

第1章 入国・在留手続

1	在留カード・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1 - 1	在留カードの交付・・・・・・・・	1
1 - 2	住居地の届出（転入届）・・・・・・・・	2
1 - 3	在留カードの紛失・・・・・・・・	2
1 - 4	在留カードの返納・・・・・・・・	3
2	在留資格に関する手続・・・・・・・・	4
2 - 1	在留期間の更新（在留期限を延長したいとき）・・・・・・・・	4
2 - 2	在留資格の変更（日本に在留する目的を変更するとき）・・・	4
2 - 3	永住許可・・・・・・・・	5
2 - 4	在留資格の取得（子どもが生まれた場合）・・・・・・・・	5
2 - 5	資格外活動許可・・・・・・・・	6
2 - 6	地方出入国在留管理局への届出・・・・・・・・	6
(1)	活動機関に関する届出	
(2)	契約機関に関する届出	
(3)	配偶者に関する届出	
3	再入国許可（現在の在留資格を維持して再度日本に入国する）	9
(1)	みなし再入国許可（1年以内に日本に戻ってくる場合）	
(2)	再入国許可（1年より長く日本を離れる場合）	
4	難民認定手続・・・・・・・・	10
4 - 1	「難民」とは・・・・・・・・	10
4 - 2	難民認定申請について・・・・・・・・	10
4 - 3	審査請求・・・・・・・・	10
5	退去強制手続など・・・・・・・・	11

5 - 1	主な退去強制理由	11
5 - 2	退去強制となった場合	11
5 - 3	出国命令制度	11
5 - 4	在留特別許可	12
6	出入国・在留等の手続についての問合せ先	12

第2章 市区町村での手続

1	必要な届出	13
1 - 1	住所の届出	13
(1)	新規の上陸許可を受けて日本に入国した場合	
(2)	引越しをする場合	
1 - 2	婚姻届	14
(1)	婚姻の届出に必要なもの	
(2)	本国での有効性	
1 - 3	死亡届	15
(1)	死亡の届出に必要なもの	
(2)	在留カードの返納	
1 - 4	印鑑登録	15
(1)	印鑑登録の手続	
(2)	印鑑登録証明書	
2	マイナンバー制度	16
2 - 1	マイナンバー制度とは	16
2 - 2	マイナンバーカード	16
(1)	記載事項	
(2)	どんなときに使うのか	
(3)	申請方法	
(4)	受取方法	
2 - 3	マイナンバーカードの取扱いに関する注意点	18
2 - 4	その他	18

第3章 雇用・労働

1	働く前の基礎知識	19
1 - 1	在留資格	19
1 - 2	働く形態	19
(1)	派遣労働者（派遣社員）	
(2)	契約社員（有期労働契約の社員）	
(3)	パートタイム労働者	
(4)	業務委託（請負）契約を結んで働いている人	
1 - 3	労働契約	21
(1)	「労働者」の範囲	
(2)	労働条件の明示	
1 - 4	賃金	23
(1)	最低賃金とは	
(2)	最低賃金の特徴	
(3)	休業手当	
2	働くときのルール	24
2 - 1	賃金の支払われ方	24
2 - 2	労働時間・休憩・休日	24
(1)	労働時間	
(2)	休憩	
(3)	休日	
(4)	派遣社員の労働条件決定に関する義務	
2 - 3	時間外労働・休日労働	26
(1)	時間外労働・休日労働	
(2)	割増賃金	
2 - 4	母性健康管理・産前産後休業・育児休業・介護休業	27
(1)	妊娠したら	
(2)	産前産後休業	
(3)	育児休業	
(4)	介護休業	

2 - 5	退職・解雇など	29
(1)	退職	
(2)	解雇	
(3)	会社の倒産	
(4)	雇用保険（基本手当）	
3	健康と安全	32
3 - 1	安全・快適な職場環境	32
(1)	労働安全衛生法の内容	
(2)	健康診断など	
(3)	医師の面接指導	
3 - 2	仕事でのけが・病気などの補償（労災保険）	34
(1)	労災保険適用の流れ	
(2)	その他留意事項	
3 - 3	性別による差別の禁止	35
(1)	求職時	
(2)	入社後	
3 - 4	ハラスメント防止措置	35
3 - 5	外国人雇用管理指針	35
4	社会保険・労働保険	36
4 - 1	健康保険・国民健康保険	36
4 - 2	国民年金・厚生年金保険	36
4 - 3	介護保険	36
4 - 4	雇用保険	36
(1)	適用対象	
(2)	保険料の負担	
4 - 5	労災保険	37

第4章 出産・子育て

1	妊娠の手続	38
1 - 1	妊娠の届出と母子健康手帳の交付等	38
1 - 2	妊婦健康診査	38
1 - 3	保健師・助産師などによる訪問指導	38
1 - 4	母親・父親（両親）学級	39
2	出産後の手続	39
2 - 1	出生届	39
(1)	出生の届出に必要なもの	
(2)	その他の手続	
2 - 2	出生した子の本国への届出	39
3	出産費用と各種手当	39
3 - 1	出産育児一時金	40
3 - 2	出産手当金	40
3 - 3	育児休業給付金	40
(1)	育児休業中の給付	
(2)	期間雇用者（有期契約労働者）の場合	
3 - 4	児童手当	41
(1)	受給できる人	
(2)	受給方法	
(3)	受給できる額	
(4)	受給時期	
4	育児	42
4 - 1	乳幼児健康診査	42
4 - 2	予防接種	42
4 - 3	子どもの医療費	43
4 - 4	就学前の子どもを対象とする施設	43
(1)	保育所	

(2)	幼稚園	
(3)	認定こども園	
4 - 5	放課後児童クラブ(学童保育)・・・・・・・・・・・・・・・・	44
4 - 6	ファミリー・サポート・センター・・・・・・・・・・・・・・・・	45

第5章 教育

1	日本の教育制度・・・・・・・・・・・・・・・・	46
1 - 1	小学校・中学校・・・・・・・・・・・・・・・・	47
1 - 2	高等学校・・・・・・・・・・・・・・・・	47
1 - 3	外国人学校・・・・・・・・・・・・・・・・	47
1 - 4	夜間中学・・・・・・・・・・・・・・・・	47
1 - 5	中学校卒業程度認定試験・・・・・・・・・・・・・・・・	48
1 - 6	高等学校卒業程度認定試験・・・・・・・・・・・・・・・・	48
1 - 7	高等教育機関(大学など)・・・・・・・・・・・・・・・・	48
1 - 8	高等教育機関への入学試験・・・・・・・・・・・・・・・・	49
2	教育費の経済的支援・・・・・・・・・・・・・・・・	50
2 - 1	就学援助・・・・・・・・・・・・・・・・	50
2 - 2	高等学校等就学支援金・・・・・・・・・・・・・・・・	50
2 - 3	高校生等奨学給付金・・・・・・・・・・・・・・・・	50
2 - 4	高等教育段階における奨学金・・・・・・・・・・・・・・・・	50
3	日本語学習・・・・・・・・・・・・・・・・	51
3 - 1	日本語学習の概要・・・・・・・・・・・・・・・・	51
3 - 2	日本語学習の場・・・・・・・・・・・・・・・・	52
(1)	日本語学校	
(2)	地域の日本語教室	
(3)	通信・遠隔教育	
3 - 3	「生活者としての外国人」のための日本語・・・・・・・・	53
3 - 4	日本語学習のための教材・・・・・・・・・・・・・・・・	53

第6章 医療

1	医療機関	54
1 - 1	医療機関の種類	54
1 - 2	医療機関を探す	54
2	医療保険	55
2 - 1	健康保険	55
(1)	加入要件	
(2)	保険料	
(3)	給付内容	
2 - 2	国民健康保険	57
(1)	加入要件	
(2)	加入・脱退手続	
(3)	保険料	
(4)	給付内容	
2 - 3	後期高齢者医療制度	59
(1)	加入要件	
(2)	加入・脱退手続	
(3)	保険料	
(4)	給付内容	
3	薬	62
3 - 1	薬局	62
3 - 2	ドラッグストア	62

第7章 年金・福祉

1	年金	63
1 - 1	国民年金	63
(1)	被保険者（加入者）及び加入手続	
(2)	保険料	

(3)	保険給付	
1 - 2	厚生年金保険	66
(1)	被保険者 (加入者)	
(2)	保険料	
(3)	保険給付	
1 - 3	脱退一時金	68
2	介護保険	70
2 - 1	加入対象者	70
2 - 2	保険料	70
2 - 3	介護サービスの利用	70
3	児童福祉	71
3 - 1	児童手当	71
3 - 2	児童扶養手当	71
3 - 3	特別児童扶養手当	72
3 - 4	障害児福祉手当	72
4	障害福祉	72
4 - 1	手帳	72
4 - 2	障害者・障害児への行政サービス	73
5	生活保護	73
5 - 1	生活保護を受けるに当たっての要件など	73
(1)	資産の活用	
(2)	能力の活用	
(3)	他の給付など	
(4)	扶養義務者による扶養	
5 - 2	保護の種類と内容	74
6	生活困窮者自立支援制度	74

第8章 税金

1	所得税	75
1 - 1	納税義務者と課税の対象となる所得の範囲	75
(1)	居住者	
(2)	非永住者	
(3)	非居住者	
1 - 2	所得税の確定申告と納税	76
(1)	確定申告が必要な人	
(2)	確定申告をすれば所得税が戻る人	
(3)	確定申告及び納税の期限	
(4)	日本から出国する場合	
1 - 3	主な所得控除	78
(1)	親族を扶養している場合	
(2)	配偶者がいる場合	
(3)	社会保険料を支払った場合	
(4)	生命保険料などを支払った場合	
(5)	医療費を支払った場合	
1 - 4	源泉徴収と年末調整	79
1 - 5	租税条約による特例	79
2	住民税	79
2 - 1	住民税とは	79
2 - 2	住民税の納付	80
2 - 3	その他	80
3	消費税	80
4	自動車を持っている人が払う税金	81
4 - 1	自動車税 / 軽自動車税	81
(1)	自動車税 / 軽自動車税環境性能割	
(2)	自動車税 / 軽自動車税種別割	

4 - 2	自動車重量税	81
5	固定資産税	81
6	税金に関する問合せ先	81
6 - 1	国税に関する問合せ	81
(1)	電話相談センター	
(2)	タックスアンサー(よくある税の質問)	
(3)	国税庁ホームページの案内	
6 - 2	地方税に関する問合せ先	82

第9章 交通

1	交通ルール	83
1 - 1	歩くときに心がけるべきこと	83
(1)	通行するとき	
(2)	横断の方法	
(3)	夜間に道路を歩くとき	
1 - 2	自転車に乗るときに心がけるべきこと	84
(1)	自転車の通行ルール「自転車安全利用五則」の遵守	
(2)	交差点の通り方	
1 - 3	自動車(オートバイを含む)を運転するとき	86
2	運転免許	86
2 - 1	日本の運転免許の取得	87
2 - 2	日本の運転免許証の更新など	87
2 - 3	運転免許の点数制度	88
3	自動車(オートバイを含む)の保有	88
3 - 1	自動車の登録	88
(1)	登録が必要なときと登録手続の名前	
(2)	登録手続を行える場所と問合せ先	
3 - 2	車庫証明	88

3 - 3	自動車（一部のオートバイを含む）の検査	89
3 - 4	自動車保険	90
(1)	自賠責保険（共済）	
(2)	任意保険（共済）	
4	交通事故が発生した場合の対応	91
4 - 1	車両の運転の停止	91
4 - 2	救急・警察への通報	91
4 - 3	医師の診断	91
4 - 4	交通事故証明書の申請	92

第10章 緊急・災害

1	緊急のときの電話	93
1 - 1	急病・けが，火事など（119番）	93
1 - 2	交通事故・犯罪被害（110番）	93
2	災害	94
2 - 1	台風や集中豪雨	94
(1)	河川の氾らん	
(2)	土砂災害	
2 - 2	地震	95
2 - 3	津波	97
2 - 4	火山噴火	98
3	避難	99
3 - 1	避難場所	99
3 - 2	避難情報	100
3 - 3	避難方法	101
3 - 4	災害のときに役立つ気象情報の入手	102

第11章 住居

1	日本の住宅について	106
1 - 1	持ち家	106
1 - 2	公営住宅	106
1 - 3	UR 賃貸住宅	106
1 - 4	民間賃貸住宅	106
2	入居について	106
2 - 1	公営住宅	106
2 - 2	UR 賃貸住宅	107
2 - 3	民間賃貸住宅	107

第12章 日常生活におけるルール・習慣

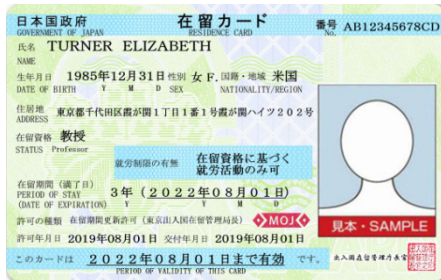
1	生活のルール	109
1 - 1	ごみ	109
(1)	ごみ出しの基本ルール	
(2)	不法投棄など(違法なごみ捨て)	
1 - 2	騒音	111
1 - 3	トイレ	111
1 - 4	携帯電話の使用	112
1 - 5	電車やバスの中	112
1 - 6	温泉・銭湯	112
1 - 7	禁止を示す標識	112
2	生活に必要なこと	113
2 - 1	地域生活	113
(1)	コミュニティ団体(自治会・町内会)	
(2)	近所付き合い	
2 - 2	防犯	113
2 - 3	日常生活を送るのに必要なサービス	114
(1)	電気	

(2)	ガス	
(3)	水道	
2 - 4	携帯電話	117
(1)	携帯電話の契約	
(2)	契約や利用の際に注意すること	
2 - 5	銀行口座	118
(1)	銀行口座を開設する	
(2)	使わない銀行口座を解約する	
2 - 6	郵便局	118
3	公共交通	119
3 - 1	ICカード	119
(1)	基本的な機能	
(2)	記名カード	
(3)	無記名カード	
(4)	預かり金（デポジット）	
3 - 2	鉄道	119
(1)	鉄道の利用	
(2)	切符の種類	
(3)	その他の切符	
3 - 3	バス	120
(1)	長距離を移動するもの（長距離バス）	
(2)	住んでいる地域の決まったルートを移動するもの（路線バス）	

第1章 入国・在留手続

1 在留カード

日本に住む外国人の身分証明書です。所持者の身分事項や日本にしていることができる期間（在留期間）、日本で行うことができる活動（在留資格）などが書かれています。



- ・ 16歳以上の人は常に携帯してください。
- ・ 市区町村での手続や契約をするときなどに提出する身分証明書にもなります。

在留カードの交付対象者

在留カードは、3か月を超えて日本に在留する外国人に交付されます。（在留カードの交付対象者を「中長期在留者」といいます。）

【在留カードが交付されない6つの場合】

- 在留期間が「3月（3か月）」以下の人
- 在留資格が「短期滞在」の人
- 在留資格が「外交」又は「公用」の人
- 在留資格が「特定活動」で、台湾日本関係協会の本邦の事務所（台北駐日経済文化代表処等）若しくは駐日パレスチナ総代表部の職員又はその家族
- 特別永住者
- 在留資格がない人

1-1 在留カードの交付

在留カードが交付される時期は、主に次のとおりです。

新規の上陸許可を受けて、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、福岡空港から入国したとき

- ・ 空港で在留カードが交付されます。

新規の上陸許可を受けて， 以外の空港や海港から入国したとき

- ・ 日本に入国した後，住んでいる市区町村に「転入届」を提出してください。その後，郵便で自宅に在留カードが届きます。

在留期間の更新許可を受けたとき

- ・ 在留期間が満了する前に，地方出入国在留管理局（支局・出張所を含む。以下省略。）に在留期間の更新の申請（2 - 1 参照）をして，許可されたときに新しい在留カードが交付されます。

在留資格の変更許可を受けたとき

- ・ 日本での在留目的を変えたい場合に，地方出入国在留管理局に在留資格の変更の申請（2 - 2 参照）をして，許可されたときに新しい在留カードが交付されます。

在留資格の取得許可を受けたとき

- ・ 日本で生まれた子どもが日本国籍を持たない場合に，出生後 60 日を超えて引き続き日本に滞在したいときは，出生した日から 30 日以内に地方出入国在留管理局に在留資格取得の申請（2 - 4 参照）をして，許可されたときに新しい在留カードが交付されます。

1 - 2 住居地の届出（転入届）

在留カードの交付を受けた人は，住むところ（住居地）を定めた日から 14 日以内に，住んでいる市区町村で住居地の届出（転入届）をする必要があります。

なお，届出には在留カード（1 - 1 の 場合），又は，パスポート（1 - 1 の 場合）が必要ですので，忘れずにお持ちください。

第2章 1 1 - 1 住所の届出を参照してください。

1 - 3 在留カードの紛失

在留カードをなくしたことがわかった日から 14 日以内に，地方出入国在留管理局で在留カードの再交付申請をします。

申請に必要なもの

- ・ パスポート
- ・ 顔写真 1 枚（縦 4 センチ×横 3 センチ，3 か月以内に撮影したもの，

16歳未満の人は不要)

- ・ 在留カードをなくしたことを証明する資料
(遺失届出証明書, 盗難届出証明書, 火災証明書など)
- ・ 在留カード再交付申請書
- 詳細は以下のホームページで確認してください。

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00010.html



1 - 4 在留カードの返納

以下の場合には, 在留カードを地方出入国在留管理局に返納する必要があります。

単純出国(日本での活動を終えて出国するとき)

- ・ 出国するときに空港又は海港で入国審査官に返納してください。

- ・ 家族や一緒に住んでいる人が死亡したとき
- ・ (みなし)再入国許可を受けて出国し,(みなし)再入国許可の有効期間内に再入国しなかったとき
- ・ 日本国籍を取得したとき

以下のどちらかの方法で14日以内に返納してください。

- ・ 近くの地方出入国在留管理局に持参する。
- ・ 郵便により以下の宛先に送付する。

送付先: 〒135-0064 東京都江東区青海2-7-11

東京港湾合同庁舎9階

東京出入国在留管理局おだいば分室

(封筒の表に「在留カード返納」と表記してください。)

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00020.html



2 在留資格に関する手続

2 - 1 在留期間の更新（在留期限を延長したいとき）

現在許可を受けている在留期間を超えて引き続き日本に在留を希望する場合は、地方出入国在留管理局に在留期間の更新の申請を行う必要があります。

申請に必要なもの

- ・ パスポート
- ・ 在留カード（交付を受けている場合）
- ・ 顔写真1枚（縦4センチ×横3センチ，3か月以内に撮影したもの，16歳未満の人は不要）
- ・ 在留期間更新許可申請書

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-3-1.html>



- ・ 予定する活動を明らかにする資料など

http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_KOSHIN/shin_zairyu_koshin10_01.html



2 - 2 在留資格の変更（日本に在留する目的を変更するとき）

在留目的の変更を希望する場合は、地方出入国在留管理局に在留資格の変更の申請を行う必要があります。

申請に必要なもの

- ・ パスポート
- ・ 在留カード（交付を受けている場合）
- ・ 顔写真1枚（縦4センチ×横3センチ，3か月以内に撮影したもの，16歳未満の人は不要）
- ・ 在留資格変更許可申請書

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-2-1.html>



- ・ 予定する活動を明らかにする資料など

http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_HENKO/zairyu_henko10.html



2 - 3 永住許可

日本での永住を希望する人は、永住許可申請をする必要があります。永住が許可された場合は、日本での活動・在留期間に制限はなく、在留期間更新手続や在留資格変更手続の必要はありません。

申請に必要なもの

- ・ パスポート
 - ・ 在留カード
 - ・ 顔写真1枚（縦4センチ×横3センチ、3か月以内に撮影したもの、16歳未満の人は不要）
 - ・ 永住許可申請書
 - ・ その他必要な書類
- 詳細は以下のホームページで確認してください。

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-4.html>



2 - 4 在留資格の取得（子どもが生まれた場合）

日本で生まれた子どもが日本国籍を持たない場合、出生後60日を超えて引き続き日本に滞在したいときは、出生した日から30日以内に、地方出入国在留管理局で在留資格取得の申請を行う必要があります。

下で説明する「出生届出書記載事項証明書」などの書類が必要なため、先に市区町村で出生届の手続を済ませてから、地方出入国在留管理局でこの手続をしてください。

第4章 2 - 1 出生届を参照ください。

申請に必要なもの

- ・ パスポート（発給を受けている場合）
 - ・ 在留資格取得許可申請書
- <http://www.moj.go.jp/content/001290240.pdf>
- ・ 出生届出書記載事項証明書（市区町村で取得できます。）などの出生したことを証する文書
 - ・ 予定する活動内容を明らかにする資料

http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_HENKO/



zairyu_henko10.html

- ・ 住民票の写し又は住民票記載事項証明書
(市区町村で取得できます。)

2 - 5 資格外活動許可

就労することができない在留資格(留学, 家族滞在など)や就労する範囲が決まっている在留資格の範囲外の仕事をして収入又は報酬を得ようとする場合は, 地方出入国在留管理局に申請をして資格外活動許可を受ける必要があります(自分の在留資格がどこまで就労が認められるかは, 第3章 1 - 1 在留資格で確認してください。)

申請に必要なもの

- ・ パスポート
 - ・ 在留カード
 - ・ 資格外活動許可申請書
 - ・ 収入又は報酬を得ようとする活動を明らかにする資料
- ☛ 詳細は以下のホームページで確認してください。
<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-8.html>



2 - 6 地方出入国在留管理局への届出

在留カードを持っている人のうち, 下記の在留資格を持っている人については, 所属機関などに変更があった場合は, 地方出入国在留管理局にそのことを届け出る必要があります。

(1) 活動機関に関する届出

対象となる在留資格

教授, 高度専門職1号八, 高度専門職2号(2号八に掲げる活動に従事する場合), 経営・管理, 法律・会計業務, 医療, 教育, 企業内転勤, 技能実習, 留学, 研修

対象となる届出内容

- ・ 活動機関の名称が変更となったとき

- ・ 活動機関の所在地が変更となったとき
- ・ 活動機関が消滅したとき
- ・ 活動機関から離脱したとき
- ・ 活動機関から移籍したとき

届出期間

14日以内に届出をしてください。

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00014.html



(2) 契約機関に関する届出

対象となる在留資格

高度専門職1号イ，高度専門職1号ロ，高度専門職2号（2号イ又はロに掲げる活動に従事する場合），研究，技術・人文知識・国際業務，介護，興行（本邦の公私の機関との契約に基づいて活動に従事する場合に限る），技能，特定技能

対象となる届出内容

- ・ 契約機関の名称が変更となったとき
- ・ 契約機関の所在地が変更となったとき
- ・ 契約機関が消滅したとき
- ・ 契約機関との契約が終了したとき
- ・ 契約機関と新たな契約を締結したとき

届出期間

14日以内に届出をしてください。

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00015.html



(3) 配偶者に関する届出

対象となる在留資格

家族滞在，日本人の配偶者等，永住者の配偶者等のうち，配偶者としての身分がある場合

対象となる届出内容

- ・ 配偶者と離婚
- ・ 配偶者と死別

届出期間

14日以内に届出をしてください。

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00016.html



これらの届出については，インターネットを使った電子届出が可能です（当分の間，特定技能を除く。）

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

<http://www.immi-moj.go.jp/i-ens/index.html>



ワンポイント 高度外国人材に対するポイント制による優遇制度

日本の経済成長などに貢献することが期待される高度な能力や資質を持つ外国人は、日本での活動の内容や在留期間の優遇措置が認められます。

活動の特性に応じて、「学歴」、「職歴」、「年齢」などの項目ごとにポイントを設けており、地方出入国在留管理局に申請して、そのポイントの合計が70点以上に達して「高度外国人材」と認められた人は、以下の優遇措置を受けることができます。

- ・ 複合的な在留活動の許容
- ・ 最長の在留期間である「5年」の付与
- ・ 永住許可要件のうち、日本での在留歴に関する要件の緩和

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyukan_nyukan50.html

■ 詳細は以下のホームページで確認してください。

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_3/preferential/index.html



3 再入国許可（現在の在留資格を維持して再度日本に入国する）

日本から出国する際、再入国の制度を利用すると、認められた期限内であれば、現在の在留資格・在留期間のまま日本に再び入国することができます。

（1）みなし再入国許可（1年以内に日本に戻ってくる場合）

在留カードを持っている人で、有効なパスポートを持っている人は、日本を出国して1年以内（在留期限の到来が1年未満の場合は、在留期限まで）に日本に戻る場合、事前に地方出入国在留管理局で再入国許可を取得する必要はありません。

（2）再入国許可（1年より長く日本を離れる場合）

事前に最寄りの地方出入国在留管理局で申請をし、再入国許可を取得することで、現在の在留資格・在留期間のまま出入国することができます（最長5年。在留期限の到来が5年未満の場合は、在留期限まで）。

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-5.html>



4 難民認定手続

日本は、難民条約など（難民の地位に関する条約及び難民の地位に関する議定書）に加入しており、同条約などに定義された難民を認定し、難民への各種保護措置を行っています。

4 - 1 「難民」とは

難民条約第1条又は難民議定書第1条の規定により難民条約の適用を受ける難民は、次のように定義されています。

- 人種、宗教、国籍、特定の社会的集団の構成員であること又は政治的意見を理由として迫害を受けるおそれがあるという十分に理由のある恐怖を有するために国籍国の外にいる人で、その国籍国の保護を受けることができないか又はそれを望まない人

4 - 2 難民認定申請について

- 難民認定申請とは、本国から逃れて来た難民（4 - 1 参照）が、日本に保護を求めるための制度です。同申請は、日本にいる外国人が行うことができます。難民と認定された外国人には、難民認定証明書が交付され、「定住者」等の在留資格が許可されます。
- 難民と認定された外国人は、申請に基づきパスポートに代わる渡航文書として難民旅行証明書の交付を受けることができます。
- 難民と認定された外国人とその家族は、日本語教育や生活ガイダンス、職業紹介などの「定住支援プログラム」を受けることができます。

4 - 3 審査請求

難民と認定されなかった処分などに不服があるときは、法務大臣に対して審査請求をすることができます。

法務大臣が審査請求に対する判断をする際には、法律や国際情勢などに知見がある難民審査参与員の意見を聴くこととなっています。



- 詳細は、以下のホームページで確認してください。

http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/nanmin/nanmin_tetuduki.htm

5 退去強制手続など

5 - 1 主な退去強制理由

- ・ 在留期間を過ぎて日本に留まること（1日でも経過すると不法残留となり、退去強制手続の対象となってしまいますので注意してください。）
- ・ 資格外活動許可を受けず、持っている在留資格以外の活動に従事して収入又は報酬を得ること
- ・ 一定の刑事罰を受けた場合

5 - 2 退去強制となった場合

地方出入国在留管理局が調査を行い、退去強制された場合には、原則として5年又は10年間、日本に入国することができなくなります。また、一定の刑事罰に処せられるなどして退去強制された場合には、原則として、もう日本に入国することができなくなります。

5 - 3 出国命令制度

不法残留のうち、以下の全ての要件に適合する場合に、身柄を収容されることなく、簡易な手続により出国する制度です。

出国命令制度により出国した場合、原則として1年間、日本に入国することができません。

出国命令制度の要件

出国命令制度が適用されるには、以下の要件を満たす必要があります。

- ・ 日本から出国する意思をもって自ら地方出入国在留管理局に出頭したこと
- ・ 不法残留以外の退去強制事由に当たっていないこと
- ・ 日本で窃盗などの一定の罪により懲役又は禁錮に処せられていないこと
- ・ 過去に退去強制されたことがないこと

- ・ 出国命令を受けて出国したことがないこと
- ・ 速やかに日本から出国することが確実と見込まれること

5 - 4 在留特別許可

退去強制手続が執られても，日本での生活歴，家族状況などが考慮され，法務大臣から在留を特別に許可される場合があります。

6 出入国・在留等の手続についての問合せ先

>>> 地方出入国在留管理官署

札幌出入国在留管理局	〒060-0042 北海道札幌市中央区大通西 12 丁目	TEL 011-261-7502 (代)
仙台出入国在留管理局	〒983-0842 宮城県仙台市宮城野区五輪 1-3-20	TEL 022-256-6076 (代)
東京出入国在留管理局	〒108-8255 東京都港区港南 5-5-30	TEL 0570-034259 (IP 電話・海外から： 03-5796-7234)
成田空港支局	〒282-0004 千葉県成田市古込字古込 1-1 成田国際空港第 2 旅客ターミナルビル 6 階	TEL 0476-34-2222 (代)
	(審査管理部門)	TEL 0476-34-2211
羽田空港支局	〒144-0041 東京都大田区羽田空港 2-6-4 羽田空港 CIQ 棟	TEL 03-5708-3202 (代)
横浜支局	〒236-0002 神奈川県横浜市金沢区鳥浜町 10-7	TEL 045-769-1720 (代)
名古屋出入国在留管理局	〒455-8601 愛知県名古屋港区正保町 5-18	TEL 052-559-2150 (代)
中部空港支局	〒479-0881 愛知県常滑市セントレア 1-1 CIQ 棟内	TEL 0569-38-7410 (代)
大阪出入国在留管理局	〒559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北 1-29-53	TEL 06-4703-2100 (代)
関西空港支局	〒549-0011 大阪府泉南郡田尻町泉州空港中 1 番地	TEL 072-455-1453 (代)
神戸支局	〒650-0024 兵庫県神戸市中央区海岸通 29 番地	TEL 078-391-6377 (代)
広島出入国在留管理局	〒730-0012 広島県広島市中区上八丁堀 2-31	TEL 082-221-4411 (代)
高松出入国在留管理局	〒760-0033 香川県高松市丸の内 1-1	TEL 087-822-5852 (代)
福岡出入国在留管理局	〒810-0073 福岡県福岡市中央区舞鶴 3 丁目 5 番 25 号	TEL 092-717-5420 (代)
那覇支局	〒900-0022 沖縄県那覇市樋川 1-15-15	TEL 098-832-4185 (代)
東日本入国管理センター	〒300-1288 茨城県牛久市久野町 1766-1	TEL 029-875-1291 (代)
大村入国管理センター	〒856-0817 長崎県大村市古賀島町 644-3	TEL 0957-52-2121 (代)

>>> インフォメーションセンター

外国人在留総合 インフォメーション センター	仙台出入国在留管理局，東京出入国在留管理局，同局横浜支局， 名古屋出入国在留管理局，大阪出入国在留管理局，同局神戸支 局，広島出入国在留局及び福岡出入国在留管理局に設置	TEL 0570-013904 (IP 電話・PHS・海外から： 03-5796-7112)
相談員配置先	札幌出入国在留管理局，高松出入国在留管理局及び福岡出入国 在留管理局那覇支局に配置	

第2章 市区町村での手続

1 必要な届出

1-1 住所の届出

外国人のうち以下の人は、市区町村に住所の届出が必要です。

届出が必要な人

- ・ 在留カードを持っている人（中長期在留者）
- ・ 特別永住者
- ・ 一時庇護の許可又は仮滞在の許可を受けている人
- ・ 出生又は日本国籍喪失による経過滞在の人

(1) 新規の上陸許可を受けて日本に入国した場合

- ・ 住所を定めた日から14日以内に市区町村に転入の届出が必要です。
- ・ 申請の際は在留カード（後日交付の人はパスポート）を持参してください。
- ・ 家族と一緒に暮らす場合は、婚姻証明書や出生証明書などの家族関係を証明する公的な文書も必要です。
- ・ 転入届をした後の流れは、以下のとおりです。

転入届をすれば在留カードに登録する住所も同時に登録が完了します。

住民票が作成されます。

- ・ 氏名、生年月日、性別、住所などが記載されます。
- ・ 居住状況等を証明するために、住民票の写しの交付申請が可能となります。（有料）

市区町村があなたにマイナンバーをお知らせします。

マイナンバー：日本での社会保障・税・災害対策の手続のときに、あなたをすぐに特定するための12ケタの番号

- 詳細は2 マイナンバー制度を参照してください。

マイナンバーカードの申請をしていない人は、マイナンバーのお知らせと一緒に届く交付申請書を使って申請しましょう。

(2) 引越しをする場合

別の市区町村へ引越す場合

- ・ 引越し前 住んでいた市区町村に転出の届出
- ・ 引越し後 引越してから14日以内に新しく住むことになった市区町村に転入の届出

同じ市区町村内で引越す場合

引越してから14日以内に住んでいる市区町村に転居の届出

海外へ引越す場合

引越す前に住んでいる市区町村に転出の届出

1 - 2 婚姻届

日本で婚姻をするとき

- ・ 市区町村に婚姻の届出をします。
- ・ 婚姻しようとする両者に婚姻の要件が備わっていると認められ、届出が受理されると、婚姻が成立します。

(1) 婚姻の届出に必要なもの

日本人

- ・ 戸籍謄本

外国人

- ・ 婚姻要件具備証明書
本国の駐日大使館・(総)領事館で手続をして取得できます(注1)。
- ・ 婚姻要件具備証明書等外国語で書かれている書類を提出するときは、そのすべてに日本語の訳文を付ける必要があります(注2)。

(注1)国によってはこの証明書を発行していない場合もあります。その場合は、これに代わる書類を提出します。

(注2)訳文には、翻訳した人の名前を記入してください。翻訳者は本人でも構いません。

(2) 本国での有効性

日本で成立した婚姻は日本では有効ですが、その婚姻が本国で有効であるとは限りません。日本で成立した婚姻が有効であるかについては、駐日大使館・(総)領事館に問い合わせてください。

1 - 3 死亡届

日本で亡くなったときは

- ・ 親族，同居人などが，死亡の届出をしなければなりません。
- ・ この届出は，死亡の事実を知った日から7日以内にする必要があります。
- ・ この届出は死亡した場所か，届出人の所在地にある市区町村に提出してください。

(1) 死亡の届出に必要なもの

- ・ 死亡診断書又は死体検案書
- ・ その他必要となるものは，届出をする市区町村に問い合わせてください。

(2) 在留カードの返納

亡くなった外国人の在留カードは，以下のどちらかの方法で14日以内に返納してください。

- ・ 近くの地方出入国在留管理局に持参する
- ・ 郵便で以下の宛先に送付する

送付先：〒135-0064 東京都江東区青海2 - 7 - 11

東京港湾合同庁舎9階

東京出入国在留管理局おだいば分室

(封筒の表に「在留カード返納」と書いてください。)

1 - 4 印鑑登録

印鑑登録とは

- ・ 市区町村に印鑑（ハンコ）を登録する手続を印鑑登録といいます。重要な場面（不動産の売買契約等）で必要となる場合があります。

(1) 印鑑登録の手続

手続に必要なもの

- ・ 登録申請書
- ・ 印鑑（ハンコ）

- ・ 本人確認書類（マイナンバーカード，在留カード，運転免許証などのうち1点）

登録完了後，印鑑登録証が交付されます。

手続の詳細は住んでいる市区町村へ問い合わせてください。

（2）印鑑登録証明書

- ・ 印鑑登録された印鑑（ハンコ）であることを証明するもの
印鑑登録証などを住んでいる市区町村に提示して申請してください。
- ・ 市区町村によっては，マイナンバーカードを使って，コンビニエンスストアで交付が受けられるところがあります。

2 マイナンバー制度

2-1 マイナンバー制度とは

- ・ マイナンバーは，主に次の場合に必要です。
年金・子育ての手当，医療サービスを受けるとき
海外にお金を送るとき，また，海外からお金を受け取るとき
銀行で口座をつくるとき
- ・ マイナンバーを使うときは，
その番号が，本当にあなたのマイナンバーなのか
あなたがパスポートなど顔写真つき証明書の人と本当に同じ人なのか
を確認します。そのため，あなたのマイナンバーを他の人がなりすまして使うことはできません。

2-2 マイナンバーカード

マイナンバーカードは，日本で便利に暮らしていく上で必要なICチップ付きのカードです。

（1）記載事項

表面：氏名，住所，生年月日，性別，顔写真

裏面：マイナンバー



【おもて面】



【うら面】

(2) どんなときに使うのか

- ・ 公的な身分証明書として使う
- ・ 所得税の申告をオンラインで行う
- ・ 子どもに関する手当や保育園に入るための申請をオンラインで行う
- ・ コンビニエンスストアで住民票の写しを取得する(休日でも可)
- ・ 健康保険証として使う(2021年3月~)

(3) 申請方法

日本での住所が決まり、市区町村に転入の届出をするときに、マイナンバーカードの申請書を提出してください。

初めて申請するときは、無料で申請できます。

転入の届出をするときに、申請できなかった人は、後日マイナンバーカードの交付申請書が自宅に届きますので、交付申請書を使って以下の方法で申請できます。

スマートフォンで申請

スマートフォンで顔写真を撮影し、交付申請書のQRコードから申請書WEBサイトへアクセス

パソコンで申請

デジタルカメラで顔写真を撮影し、申請用WEBサイトへアクセス
郵便で申請

交付申請書に顔写真を貼り、必要事項を記入し、送付用封筒に入れてポストへ投函

身分証明用写真の撮影機で申請(対応機種のみ)

タッチパネルを操作し、お金を入れ、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。必要事項を入力し、写真を撮影して送信。

住んでいる市区町村の窓口で申請(一部除く)

交付申請書に必要事項を記入し、住んでいる市区町村に提出

市区町村の窓口で申請を行うと、マイナンバーカードを郵便で受け取ることもできます。

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

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



(4) 受取方法

申請から約1ヶ月後、市区町村からはがきが届きます。

そのはがきと必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りに行きます。

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

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



2-3 マイナンバーカードの取扱いに関する注意点

- 氏名、住所などに変更があった場合は、住んでいる市区町村へ届出が必要です。
- マイナンバーカードの有効期限は、在留期限と同じです。
- 在留期限の更新後、マイナンバーカードの有効期限内に、住んでいる市区町村で、マイナンバーカードの更新をしてください。
在留期限が更新されても、マイナンバーカードの有効期限は自動変更されません。

2-4 その他

その他の内容は以下のホームページで確認してください。

- 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/>



電話での質問も受け付けています。

- コールセンター

(月～金 9:30-20:00, 土・日・祝日 9:30-17:30)

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

第3章 雇用・労働

1 働く前の基礎知識

1-1 在留資格

外国人は、許可された在留資格の範囲内で、日本で活動することが認められています。

就労できるかどうかに着目してみると、大きく次の3種類に分けられます。

在留資格で定められた範囲で就労できる在留資格

外交，公用，教授，芸術，宗教，報道，高度専門職，経営・管理，法律・会計業務，医療，研究，教育，技術・人文知識・国際業務，企業内転勤，介護，興行，技能，特定技能，技能実習，特定活動（ワーキングホリデー，EPAに基づく外国人看護師・介護福祉士など）

原則として就労が認められない在留資格

文化活動，短期滞在，留学，研修，家族滞在

就労活動に制限のない在留資格

永住者，日本人の配偶者等，永住者の配偶者等，定住者

1-2 働く形態

(1) 派遣労働者（派遣社員）

- ・ 派遣とは、以下のような働く形態のことをいいます。
労働者は、派遣会社（派遣元）との間で労働契約を結びます。（派遣会社が雇用主になり、賃金を支払います。）
労働者は、派遣会社が労働者派遣契約を結んでいる会社（派遣先）に派遣されます。
労働者は、派遣先の指揮命令を受けて働きます。
- ・ 労働者派遣法において、派遣労働者を守るために、派遣会社や派遣先が守らなければならないルールが定められています。
- ・ 派遣で働いてトラブルが起こった場合は、派遣会社と派遣先に、それぞれ相談を受ける担当者がいますので、相談できます。

- ・ 派遣で働く場合、労働基準や安全衛生に関する事項も含めて、派遣会社と派遣先との間で責任が分担されています。

(2) 契約社員（有期労働契約の社員）

- ・ あらかじめ契約期間が定められている労働契約を結んだ場合、契約期間の満了によって、契約そのものも自動的に終了します。
ただし、労働者と会社が合意して労働契約を締結し直し（更新し）、契約期間を延長することもできます。
- ・ 1回あたりの契約期間は（一定の場合を除き）最長3年です。

(3) パートタイム労働者

- ・ パートタイム労働者とは、同じ事業所に雇用されている通常の労働者（いわゆる「正社員」）と比べて、1週間の所定労働時間（ ）が短い労働者のことです。

例えば、「パートタイマー」「アルバイト」「契約社員」「臨時社員」「準社員」など、呼び方は異なっても、この条件を満たす労働者は、パートタイム労働者です。

- () 1週間の所定労働時間とは、就業規則等で定められた始業時刻から終業時刻までの時間から休憩時間を差し引いた労働時間を指します。

- ・ パートタイム労働者も各種労働法が適用されます。そのため、要件を満たしていれば、

年次有給休暇を取得できます。

雇用保険や健康保険、厚生年金保険が適用されます。

- ・ 会社は、労働者を雇い入れる際に、以下の義務があります。

労働条件を明示すること。

特に重要な条件6つについては、原則として文書を交付すること（1

- 3（2）参照）

上記に加えて、パートタイム労働者の場合は、「昇給の有無」「賞与（ボーナス）の有無」「退職金の有無」「雇用管理の改善等に関する事項に係る相談窓口」についても、文書の交付などにより明らかにしなければなりません。

(4) 業務委託(請負)契約を結んで働いている人

原則

- ・ 「業務委託」や「請負」といった名称で働く場合には、注文者から受けた仕事の完成に対して報酬が支払われるというものなので、注文者の指揮命令を受けない「事業主」として扱われ、基本的には「労働者」としての保護を受けることはできません。

例外

- ・ ただし、「業務委託」や「請負」といった名称で契約をしても、その実際の働き方から注文者の指示を受けていて「労働者」とであると判断されれば、「労働者」としての保護を受けることができます。
- ・ 「労働者」であるかどうかの判断について困ったときは、労働基準監督署に相談してください。

1 - 3 労働契約

(1) 「労働者」の範囲

- ・ 「労働者」とは、使用者の指揮命令の下で働き、その報酬として賃金を受けの人をいい、労働基準法などの一部の労働法の保護を受けることができます。
- ・ 「労働者」であるか否かは、職種を問いません。正社員だけでなく、派遣社員、契約社員、パートタイマー、アルバイトも、一般的には「労働者」です。

(2) 労働条件の明示

- ・ 労働者が賃金や労働時間などの労働条件についてよく理解しないまま働き始め、後に会社とトラブルになるということのないよう、日本の労働基準法(働くことに関する法律の一つ)では、労働契約を結ぶときには、会社が労働者に対して労働条件についてきちんと明示することを義務としています。
- ・ 特に重要な次の項目については、会社は労働者に原則として書面を交付することで明示しなければいけないことになっています(例外的に、労働者本人が希望する場合には、FAX や電子メールなど(出力して書面

が作成できるものに限る。)による明示も可能です。)

契約はいつからいつまでか(契約期間に関すること)

労働契約を結ぶときには、契約期間を定める場合と、契約期間を定めない場合があります。正社員、契約社員、パート、アルバイトなどの働き方の名前だけでは、契約期間の定めがあるかないかは判断できません。働き方の名前だけではなく、契約期間そのものについてしっかり確認してください。

期間の定めがある契約を結ぶ場合、契約の更新についての決まり(更新があるかないか、更新する場合の判断の仕方など)

どこで、どのような仕事をするのか(仕事をする場所、仕事の内容)

仕事の時間や休みについての決まり(仕事の始まりの時刻と終わりの時刻、残業があるかないか、休憩時間、休日・休暇、交替制勤務の場合のローテーションなど)

賃金はいくらで、いつ、どのように支払われるのか(賃金の決定、計算方法、支払方法、計算期間と支払時期)

労働契約の終了についての決まり(解雇の事由を含む。)

- ・ これら以外の労働契約の内容についても、労働契約法により、使用者と労働者はできる限り書面で確認する必要があると定められています。

ワンポイント 労働契約の禁止事項

労働基準法では、使用者が労働契約に盛り込んではいけない事項も定めています。

1. 労働者が労働契約に違反した場合に違約金を支払わせることや、損害賠償額をあらかじめ決めておくこと。

これは、違約金を定めたり、あらかじめ損害賠償の金額について決めておくことを禁止するものです。そのため、損害賠償の金額を約束せず、労働者の故意や不注意による現実に生じた損害について、会社が賠償を請求することは、禁止されていません。

2. 労働することを条件として、労働者にお金を前貸しし、毎月の給料から一方的に天引きする形で返済させること
3. 労働者に強制的に会社にお金を積立てさせること

積立ての理由は関係なく、社員旅行など労働者の福祉のためでも、強制的に積立てさせることは禁止されています。ただし、労働契約とは関係なく、労働者の意思に基づき貯蓄金の管理を会社に委託することについては、一定の条件の下で認められています。

ワンポイント 労働条件が契約したときの約束と違っていたら・・・

- ・ 実際に働き始めて、労働条件が契約したときの約束と違うことに気付いたら、労働者はそのことを理由として、すぐに労働契約を解除することができます。
- ・ 労働条件は、労使で結ぶ労働契約や会社の就業規則などによって決まっており、その最低基準は労働基準法で定められています（労働基準法で定める基準に達しない労働条件については無効となり、無効となった部分は労働基準法で定める基準によることとなります。）
- ・ 実際に働き始めた後で、会社が労働者の同意なく一方的に、労働者にとって不利益な労働条件に変更することは原則としてできません。

1 - 4 賃金

(1) 最低賃金とは

最低賃金法によって定められている、会社が支払わなければならない賃金の最低額のことです。

(2) 最低賃金の特徴

働き方の違いに関わらず全ての労働者に適用されます。

最低賃金を下回る労働契約は無効です。もし、会社に頼まれて契約したとしても、その契約は無効となって【最低賃金との差額】×【働いた時間分】を後から請求することができます。

- ▣ 詳細は、以下のホームページで確認してください。

<https://pc.saiteichingin.info/>



(3) 休業手当

会社の責任で労働者を休ませた場合

労働者の最低限の生活の保障を図るため、会社は平均賃金の60%以上の

休業手当を支払わなければなりません。したがって、会社の責任によるものである場合、一定程度の給料は保障されます。

2 働くときのルール

2 - 1 賃金の支払われ方

賃金が全額確実に労働者に支払われるように、4つの原則が定められています。

通貨払いの原則

原則...賃金は現金で払われなければならない。

例外...労働者が同意した場合、銀行振込等も可能。

会社と労働組合で約束した場合は、現物（会社の商品など）で支給可能。

直接払いの原則

賃金は、必ず労働者本人に直接支払われなければならない。

全額払いの原則

原則...賃金は全額支払わなければならない。

例外...所得税や社会保険料など法令で定められているものの控除

労働組合や労働者の過半数を代表する人と協定を結んでいる場合の一部控除

毎月1回以上定期払いの原則

原則...賃金は、毎月1回以上、一定の期日を定めて支払われる。

例えば、2か月分の賃金をまとめて支払うことは認められない。

この他、「毎月20日から25日」というように支払日が特定されないことや、「毎月第4金曜日」というような月7日の範囲で変動する支払日を設定することは認められない。

例外...臨時の賃金や賞与(ボーナス)

2 - 2 労働時間・休憩・休日

(1) 労働時間

- ・ 働く時間の上限は法律で制限されています。
- ・ 労働基準法では、原則として1日8時間以内、1週間で40時間以内（法定労働時間）と定めています。

- ・ 会社は、労働者に時間外労働をさせた場合、割増賃金を支払わなければなりません。

(2) 休憩

会社は、労働者に勤務時間の途中で、1日の労働時間が6時間を超える場合には少なくとも45分、8時間を超える場合には少なくとも60分の休憩を与えなければなりません。

(3) 休日

会社は、労働者に毎週少なくとも1回、あるいは4週間を通じて4日以上の日（法定休日）を与えなければなりません。

(4) 派遣社員の労働条件決定に関する義務

派遣社員の労働条件の決定については、派遣元が責任を負っていますが、労働時間、休憩、休日などを守ることは、派遣先に責任があります。

ワンポイント 年次有給休暇

年次有給休暇とは、所定の労働日に仕事を休んでも賃金が支払われる休暇のことです。原則として、労働者の希望する日に取ることができ、使用目的は自由です。労働者は6か月継続して勤務していて、全労働日の8割以上を出勤していれば、10日間の年次有給休暇を取ることができます。さらに勤続年数が増えていくと、8割以上の出勤の条件を満たしている限り、1年ごとに取れる休暇日数は増えていきます（上限20日）。なお、会社は、10日以上の日次有給休暇が与えられる労働者に対し、5日について、毎年、時季を指定するなどして与えなければなりません。

また、派遣社員やパートタイム労働者など正社員以外の働き方をしている労働者でも、

- ・ 6か月間の継続勤務（ ）
- ・ 全労働日の8割以上の出勤
- ・ 週5日以上又は年217日以上勤務

という3つの条件を満たせば、有給休暇は正社員と同じ日数が与えられます（週4日以下又は年216日以下の勤務であったとしても、週の所定労働時間が30

時間以上であれば、正社員と同じだけ有給休暇が与えられます。

週の所定労働時間が4日以下かつ1年間の所定労働日数が216日以下で、週の所定労働時間が30時間未満の場合は、その所定労働日数に応じた日数の有給休暇が与えられます。

有期契約の社員が契約を更新したときの扱いについては、契約の更新が継続雇用と変わらない場合には、更新前の期間中の勤務も含まれます。

2 - 3 時間外労働・休日労働

(1) 時間外労働・休日労働

- ・ 会社は、以下の場合には、労働者の過半数で組織する労働組合、又は労働者の過半数で組織する組合がない場合は労働者の過半数を代表する人との書面での協定（以下「36協定」といいます。）を結ぶ必要があります。

労働者に法定労働時間を超えて労働をさせる場合

法定休日に労働させる場合

- ・ 時間外労働の上限は法律で制限されています。
- ・ 労働基準法では、この上限を、原則、月45時間、年360時間と定めています。（臨時的な特別な事情がある場合でも、年720時間、単月100時間未満（休日労働含む）、複数月平均80時間（休日労働含む）が限度で、時間外労働が45時間を超えることができる月は年6回まで。）

(2) 割増賃金

会社は、36協定によって、法定労働時間を超えて働かせる場合や法定休日に働かせる場合には、割増賃金を支払わなければなりません。

ワンポイント 割増賃金の計算方法

法定労働時間を超えて働かせたときは25%以上増し

1か月60時間を超える法定時間外の労働については50%以上の割増賃金が支払われなければなりません。（中小企業については、2023年3月まで適用猶予とされています。）

法定休日に働かせたとき（休日労働）は35%以上増し

午後10時から午前5時までの深夜に働かせたとき（深夜労働）は25%以

上増し

例えば、法定労働時間外の労働かつ深夜労働であった場合（ + ）は、支給される賃金は50%以上増しとなります。

割増賃金も雇用形態にかかわらず、すべての労働者に適用されます。よって、派遣社員、契約社員、パートタイム労働者、アルバイトにも支払わなければなりません。

2 - 4 母性健康管理・産前産後休業・育児休業・介護休業

(1) 妊娠したら

- ・ 妊娠中の女性労働者（産婦も含む）は以下のことが請求できます。
 - 他の軽易な業務に転換すること（妊娠中のみ）
 - 1週間又は1日の労働時間が法定時間を超えないこと（変形労働時間制の場合も含む）（妊産婦）
 - 時間外労働、休日労働又は深夜業をしないこと（妊産婦）

会社は、以下の措置を講じなければなりません。

女性労働者が妊産婦のための保健指導又は健康診査を受診するための時間を確保すること

女性労働者が健康診査などで、医師又は助産師から指導を受けた場合は、その女性労働者が受けた指導事項を守ることができるようにするために、勤務時間の変更や勤務の軽減などの措置を講じること
- ・ 以下のことは禁止されています。
 - 女性労働者が婚姻し、妊娠し、又は出産したことを退職理由として予定する定めをすること
 - 女性労働者が婚姻したことを理由として、解雇すること
 - 女性労働者が妊娠したこと、出産したこと、産前産後休業を請求したことなどを理由として、その女性労働者に対して解雇その他不利益な取扱いをすること

妊娠中の女性労働者及び出産後一年を経過しない女性労働者に対してなされた解雇は、無効です。ただし、会社がその解雇について妊娠・出産などを理由とする解雇でないことを証明したときは、この限りではありません。

(2) 産前産後休業

- ・ 妊娠中の女性労働者は、以下の期間、休業ができます。
本人の請求により、出産前の6週間（多胎妊娠の場合は14週間）
就業させてはならない期間として出産後の8週間（ただし、産後6
週間経過後に、本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務に就く
ことはできます）

(3) 育児休業

- ・ 子供が1歳（一定の場合は最長2歳）になるまでの期間、男女労働者が
休業を取得することを育児休業と言います。
- ・ 会社（派遣先にも適用）は以下のことを行ってはいけません。
育児休業の申し込みを断ること
育児休業の申し込みや取得を理由に解雇などの不利益な扱いをする
こと

(4) 介護休業

- ・ 労働者は以下の休業を取得することができます（育児・介護休業法）
要介護状態にある対象家族を介護するための休業
長さは、対象家族1人につき、通算93日を合計3回まで分割可能
- ・ 会社（派遣先にも適用）は以下のことを行ってはいけません。
介護休業の申し込みを断ること
介護休業の申し込みや取得を理由に解雇などの不利益な扱いをする
こと

ワンポイント 各種手当金

- ・ 産前産後休業中に条件を満たす人は出産手当金がもらえます。
第4章3-2を参照してください。
- ・ 育児休業を取得し、一定の条件を満たす人は育児休業給付金がもらえます。
第4章3-3を参照してください。
- ・ 介護休業を取得し、一定の要件を満たす人は介護休業給付金がもらえます。
介護休業給付金の支給額は休業前賃金の67%に相当する額で、対象家族1人
につき3回、通算93日が限度です。

詳細は <https://www.mhlw.go.jp/content/11600000/000346147.pdf> を参照してください。

2 - 5 退職・解雇など

(1) 退職

- ・ 会社を退職することは労働者の自由ですが、たとえば以下のような、社会人としてのルールを守って辞めることも大切です。
 - 事前に退職の意思を上司に伝えること
 - 書面で届け出ること
 - 仕事の引継ぎをすること
- ・ 退職することを決めたら、まず、自分の働く会社では退職の手続がどのようなになっているか、調べることも必要です。
- ・ 会社の就業規則に退職の手続が決められている場合は、それに従って手続をしましょう。
- ・ また、退職を申し出る際には、契約期間の定めがあるかないかにより、法律で異なるルールが定められています。

契約期間の定めのない労働契約の場合

- ・ 退職を申し出れば、原則として2週間後に労働契約は終了します。

契約期間の定めのある労働契約の場合

- ・ やむを得ない事情がない限り、契約期間の途中で退職することはできません。なお、契約が1年を経過した場合は、退職を申し出れば、いつでも退職することができます。
- ・ 契約期間の満了後も続けて同じ職場で働くためには、新たに労働契約を締結し直す（更新する）必要があります（1 - 2（2）参照）。
このような契約の更新には、会社と労働者双方の同意が必要です。

(2) 解雇

解雇

- ・ 会社による一方的な労働契約の終了のことです。
- ・ 解雇が客観的な合理的理由を欠き、社会通念上相当と認められない場合

には、その解雇は無効です。つまり、解雇は、会社が自由に行えるというものではありません。

- ・ また、会社は就業規則に解雇事由（解雇の理由となる事情）をあらかじめ記載しておかなければなりません。
- ・ 会社が労働者を解雇しようとする場合には、天災事変等やむを得ない事由のために事業の継続が不可能となった場合や、労働者の責めに帰すべき事由による場合を除き、少なくとも30日前に予告をするか、30日分以上の平均賃金（いわゆる解雇予告手当）を支払わなければなりません。

雇止め

- ・ 雇止めとは、期間の定めのある労働契約の契約期間が満了したとき、新しい労働契約を締結し直さない（更新しない）ことです。（1-2（2）参照）
- ・ 雇止めは、契約期間の途中で、会社が一方的に労働契約を終了させる解雇とは異なります。
- ・ 次のような人に対しては、会社は雇い止めしようとする場合、30日前までに予告しなければならないとされています。

3回以上契約が更新されている人

1年を超えて継続勤務している人

- ・ たとえば次のような場合には、雇止めをすることに客観的・合理的な理由がなく、社会通念上相当であると認められないときは、会社は雇止めをすることはできません。

何度も契約を更新してきたことなどから、実質的に解雇と同視できる場合

労働者が雇用の継続を期待することが合理的であると考えられる場合

- ・ 雇止めが認められない場合、雇止め前と同一の労働条件で、期間の定めのある労働契約が更新されることになります。

ワンポイント 整理解雇

- ・ 整理解雇とは、会社が、不況や経営不振などの理由により、人員削減を行う場合の解雇のことです。

- ・ 整理解雇が有効か無効かは、次のことを基に判断されます。
 - 人を減らす必要性
 - 不況や経営不振などにより、人を減らすことが会社経営上の十分な必要性に基づいていること
 - 解雇を回避する努力
 - 解雇以外の手段によって解雇を回避するために努力したこと
(例：配置転換、希望退職者の募集など)
 - 整理解雇の対象者の選び方の合理性
 - 整理解雇の対象者を決める基準が客観的・合理的で、その運用も公正であること
 - 解雇の手続の妥当性
 - 労働組合や労働者に対して、解雇の必要性とその時期、規模、方法について、納得を得るために説明を行うこと

(3) 会社の倒産

会社が倒産して給料を払えなくなったときのために、賃金の支払の確保等に関する法律により、政府が会社の未払の賃金の立替払をする制度が設けられています。

払われなかった賃金のうち一部が立替払されることがあるので、労働基準監督署に相談してください。

(4) 雇用保険(基本手当)

失業した場合

雇用保険に加入している人が、以下の条件を満たした場合は原則、雇用保険から基本手当が受けられます。

- ・ 基本手当を受ける条件

失業中の人

働ける状態で、就職する意思がある人

会社を辞めた日以前の2年間に11日以上働いた月が12か月以上ある人

(ただし、辞めた理由が倒産や会社の都合による解雇、有期労働契約が更新されなかったためなどの場合は、辞めた日以前の1年間に、11日

以上働いた月が6か月以上。)

給付の開始時期

失業した理由により、給付の開始時期が異なります。

会社都合の解雇や退職勧奨に応じた退職の場合

ハローワーク（公共職業安定所）に求職申込をして離職票が受理された日以後、失業の状態にあった日が通算して7日間経過した後。

自己都合の退職や自分の責任による重大な理由により解雇された場合

ハローワークに求職申込をして離職票が受理された日以後、失業の状態にあった日が通算して7日間経過した後、さらに3か月経過した後。

退職の際に、本当は会社都合の解雇や退職勧奨に応じた退職なのに、自己都合退職などとしてしまうと、基本手当受給の際に不利になってしまいますので、会社から離職票を受け取ったら、離職理由欄をしっかりと確認してください。

給付の期間

会社を辞めた理由や年齢などによって異なります。原則として、90日から330日までです。

- 外国人労働者向けの相談

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



- 仕事を探すときは、ハローワークで相談することができます。通訳がいるハローワークもあります。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000508435.pdf>



3 健康と安全

3 - 1 安全・快適な職場環境

労働者の安全と健康を確保するために労働安全衛生法があります。この法律は、仕事が原因となって労働者が事故に遭ったり、病気になつたりしないように会社が必要な対策を取ることを義務付けています。

(1) 労働安全衛生法の内容

会社には以下の義務があります。

- ・ 労働者を雇い入れるときや、雇い入れた後は年に1回の頻度で医師による健康診断を行うこと（労働者はその健康診断を受けなければなりません）
- ・ 労働者に対してストレスチェックを行い、その結果に基づいて作業の転換などの必要な就業上の措置をとること（労働者数50人未満の事業場は努力義務）
- ・ 健康管理の観点から、労働者の労働時間の状況を客観的に把握すること
- ・ 長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対して、医師による面接指導を行い、その結果に基づいて作業の転換などの必要な就業上の措置をとること など

(2) 健康診断など

労働安全衛生法に基づく健康診断・ストレスチェックは、正社員の他、以下の2点を満たす派遣社員、契約社員、パートタイム労働者やアルバイトも対象になります。

- ・ 期間の定めのない契約により使用されていること
（期間の定めのある契約により使用される人の場合は、1年以上使用されることが予定されること又は、更新により1年以上使用されていること）
- ・ 1週間の労働時間数が、事業場で同種の業務に従事する通常の労働者の1週間の所定労働時間数の4分の3以上であること

(3) 医師の面接指導

労働安全衛生法に基づく長時間労働者に対する医師の面接指導は正社員だけでなく、派遣社員、契約社員、パートタイム労働者やアルバイトも以下の要件を満たす場合は対象になります。

- ・ 時間外・休日労働時間が1月当たり80時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる人（申出による）
ただし、以下の人は申出がなくても医師による面接指導の対象となります。

1月当たり時間外・休日労働時間が100時間を超える研究開発業務従事者

1週間当たりの健康管理時間(事業場での所在時間と事業場外での労働時間の合計)が40時間を超えた場合において、その超えた時間が1月当たり100時間を超える高度プロフェSSIONAL制度対象者

3 - 2 仕事でのけが・病気などの補償(労災保険)

労働者が、仕事が原因でけが・病気をした場合などは、労災保険により補償されます。

(1) 労災保険適用の流れ

- ・ 労災保険の指定病院にかかれば、治療費は原則として無料になります(指定病院以外の場合、本人が一旦費用を負担することになりますが、労働基準監督署に請求をすることにより負担した費用が支給されます。)
- ・ 仕事を休まなければいけなくなったときには休業補償(休業3日目までは事業主が平均賃金の6割を支給し、休業4日目からは労災保険により、平均賃金に相当する額の8割支給)が受けられます。
- ・ 労働者が亡くなった場合には、遺族に対し、遺族(補償)給付が支給されます。
- ・ 業務災害でけがや病気の治療のために仕事を休んでいる間とその後30日間は、会社は労働者を解雇することはできません。

(2) その他留意事項

- ・ 仕事でのけがや病気などの他、通勤中のけがなども対象になります。
- ・ 長時間労働など仕事が原因で発症したうつ病などの精神障害も労災の対象となります。
- ・ 仕事が原因でけがや病気をした場合には、健康保険は使えません。
- ・ 仕事や通勤中のけがなどで困ったことがあるときは、労働基準監督署に相談してください。
- ・ 労災保険は、正社員だけでなく、派遣社員、契約社員、パートタイム労働者、アルバイトでも対象になります。
- ・ 基本的に労働者を1人でも雇用する会社は労災保険制度に加入する義務があり、保険料は全額会社が負担します。

3 - 3 性別による差別の禁止

(1) 求職時

- ・ 労働者の募集・採用において、性別による差別は禁止されています。

(2) 入社後

- ・ 次の事項に関して、性別による差別は禁止されています。
 - 配置，昇進，降格，教育訓練
 - 一定範囲の福利厚生
 - 職種・雇用形態の変更
 - 退職勧奨，定年，解雇，労働契約の更新
- ・ 女性であることを理由として，賃金について男性より有利に扱うこと・不利に扱うことは禁止されています。

3 - 4 ハラスメント防止措置

- ・ 以下のハラスメント行為により労働者の就業環境が害されることのないよう，労働者からの相談に応じ，適切に対応するために，会社には必要な体制の整備などの措置を講じることが求められています。
 - セクシュアルハラスメント
 - 妊娠・出産などに関するハラスメント
 - 育児休業などに関するハラスメント
 - パワーハラスメント（ ）
- () 優越的な関係を背景として業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により就業環境を害すること(2020年6月までに法律が施行されます。)

- ハラスメントについて相談できる役所

<https://www.mhlw.go.jp/english/policy/employ-labour/equal-employment/index.html>



3 - 5 外国人雇用管理指針

- ・ 現在日本で就労している専門的・技術的分野等の外国人労働者や，これから日本で就労することを考えている外国人にとっては，日本で働く上で，

公正な処遇が確保され、安心して自分の能力を発揮できる環境が整備されていることが必要です。

- ・ 「外国人労働者の雇用管理の改善等に関して事業主が適切に対処するための指針」(外国人雇用管理指針といいます)は、外国人労働者の雇用管理の改善や再就職支援に関し、事業主が適切に対処するためのルールです。
- ・ ハローワークは、外国人労働者を雇用する事業所を訪問する時等に、この指針に基づき、必要な助言・指導を行っています。

- ▣ 外国人雇用管理指針

<https://www.mhlw.go.jp/content/000493590.pdf>



- ▣ 外国人雇用のルールに関するパンフレット

<https://www.mhlw.go.jp/content/000515316.pdf>



4 社会保険・労働保険

社会保険・労働保険は、人生の様々なリスクに備えて、労働者や会社、または両方から公的にお金(保険料)を集めて、実際に失業、けが、死亡などに遭遇した人に、給付する仕組みです。

4 - 1 健康保険・国民健康保険

- ・ 健康保険・国民健康保険(第6章2 2 - 1, 2 - 2参照)は、労働者やその家族が、以下の場合に必要な医療給付や手当金を支給します。

けがや病気をしたとき

出産したとき

亡くなったとき など

4 - 2 国民年金・厚生年金保険

- ・ 国民年金・厚生年金保険(第7章1 1 - 1, 1 - 2参照)は、老齢、障害又は死亡により、年金を生涯にわたり給付するものです。

4 - 3 介護保険

- ・ 介護保険は、介護が必要となった高齢者等の介護費用を社会全体で支える仕組みの保険制度です。
- 第7章2 介護保険を参照ください。

4 - 4 雇用保険

雇用保険（2 - 5（4）参照）は、労働者が失業した場合などに、生活の安定と就職の促進のための失業等給付を行う保険制度です。

（1）適用対象

以下のいずれにも当てはまる人は原則として適用対象となります。

- ・ 1週間の所定労働時間が20時間以上の人
- ・ 31日以上雇用の見込みがある人

で適用対象となった人は、勤務先の事業規模にかかわらず、適用されます。

で適用対象となった人は、派遣社員、契約社員、パートタイム労働者やアルバイトでも適用されます。

（2）保険料の負担

雇用保険制度への加入は、会社の責務です。

保険料は労働者と会社の双方が負担します。

■ 雇用保険

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11600000-Shokugyouanteikyoku/0000198944.pdf>



4 - 5 労災保険

- ・ 労災保険（3 - 2参照）は、以下の場合に国が必要な保険給付を行う公的な制度です。

労働者の業務が原因のけが、病気、死亡（業務災害）の場合
通勤の途中の事故などの場合（通勤災害）

第4章 出産・子育て

1 妊娠の手続

1 - 1 妊娠の届出と母子健康手帳の交付等

- ・ 妊娠が判明したら、住んでいる市区町村に速やかに妊娠の届出を行ってください。

- ・ 市区町村では、妊娠の届出を行った人に対して、以下が提供されます。

母子健康手帳の交付

妊婦健康診査を公費の補助で受けられる受診券又は補助券の交付

保健師などによる相談

母親・父親（両親）学級の紹介

母子健康手帳は、母親の妊娠期から産後まで、子どもの新生児期から乳幼児期までの健康状態を一貫して記録したものであるとともに、乳幼児の保護者に対する育児に関する指導書です。必要に応じて、保護者自ら記載・管理し、また、医療関係者が記載・参照できるように工夫されています。

1 - 2 妊婦健康診査

- ・ 妊娠中は、普段よりいっそう、健康に気をつける必要があります。
妊婦健康診査を定期的に受診し、医師や助産師などのアドバイスを受けて健康管理に取り組んでください。
- ・ 妊婦健康診査は、おおむね以下のような頻度で受診することが望ましいです。

妊娠初期から妊娠 23 週までは 4 週間に 1 回

妊娠 24 週から妊娠 35 週までは 2 週間に 1 回

妊娠 36 週から出産までは週 1 回

1 - 3 保健師・助産師などによる訪問指導

家庭に保健師や助産師などが訪問し、以下の相談・指導を行います。

家庭生活や食事などの指導

妊娠、出産に関する不安や心配に対する相談

新生児の育児に関する相談

この訪問指導は無料です。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

1 - 4 母親・父親（両親）学級

市区町村では、妊娠、出産、育児、栄養などに関する教室を開催しています。親同士の交流の場にもなっています。

2 出産後の手続

2 - 1 出生届

日本で子どもが生まれたら

- ・ 父又は母が出生の届出をしなければなりません。
- ・ この届出は子どもが生まれた日から 14 日以内にする必要があります。
- ・ この届出は子どもが生まれた場所か、届出人の所在地にある市区町村に提出してください。

(1) 出生の届出に必要なもの

- ・ 出生証明書
- ・ その他必要となるものは、届出をする市区町村に問い合わせてください。

(2) その他の手続

子どもが生まれた日から 60 日を経過して在留資格を取得していない場合は、住民票が消され、国民健康保険や児童手当などの行政サービスを受けることができないことがあります。詳しくは、第1章2 - 4 在留資格の取得を確認してください。

2 - 2 出生した子の本国への届出

父も母も外国の国籍である場合、その子どもが日本で生まれたとしても、日本国籍を取得することはできません。このような場合、子どもの出生について本国へ届け出る手続をしてください。詳しい手続については、父又は母の国籍国の駐日大使館・(総)領事館に問い合わせてください。

また、生まれた子どものパスポートも、あわせて取得してください。

3 出産費用と各種手当て

- ・ 妊娠・出産は病気ではないので、基本的には健康保険は適用されません。

- ・ 例外として、帝王切開などの手術費などには、健康保険が適用されます。

3 - 1 出産育児一時金

健康保険や国民健康保険の加入者が出産したとき、出産費用として42万円が支給される制度です。ただし、妊娠週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度対象出産ではない場合は、40万4千円となります。

この支給制度には、以下2つの制度があります。

直接支払制度

出産育児一時金の請求と受取りを、妊婦などに代わって医療機関などが行う制度です。出産育児一時金が医療機関などへ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

受取代理制度

妊婦などが加入する健康保険組合などに出産育児一時金の請求を行う際に、出産する医療機関などにその受取りを任せることにより、医療機関などへ直接出産育児一時金が支給される制度です。

3 - 2 出産手当金

健康保険の加入者本人が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けられなかったときは、出産（予定）の日以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産日後56日までの範囲内で、会社を休んだ期間を対象として出産手当金が支給されます。出産手当金は、産前産後休業の期間中、健康保険から1日につき、原則として賃金の67%相当額が支給されます。ただし、休業している間にも会社給与が支払われ、出産手当金よりも多い額が支給されている場合には、出産手当金は支給されません。

出産日は出産の日以前の期間に含まれます。出産が予定日より遅れた場合は、その遅れた期間についても出産手当金が支給されます。

3 - 3 育児休業給付金

(1) 育児休業中の給付

雇用保険の加入者が、1歳（一定の要件に該当した場合は1歳2か月。さらに一定の要件に該当した場合は1歳6か月又は2歳）に満たない子どもを養育するための育児休業を取得し、以下の条件を満たす人は原則、ハローワークへ

の支給申請により育児休業給付金が支給されます。(はじめの6か月は休業開始前賃金の67%相当額、その後は50%相当額です。)

・ 給付金を受ける条件

育児休業を開始した日の前2年間に11日以上働いた月が12か月以上ある人

育児休業中の賃金が休業開始時の賃金と比べて80%未満に低下など一定の要件を満たした場合

(2) 期間雇用者(有期契約労働者)の場合

期間雇用者(期間を定めて雇用される人)は上記の条件に加えて、休業開始時に以下のいずれの条件も満たす必要があります。

同じ会社(同一事業主)に1年以上雇用されていること

子どもが1歳6か月までの間(保育園に入所できなかった等の理由により、1歳6か月後の休業開始時について2歳までの間)に、その雇用契約が満了しないことが明らかでないこと

3-4 児童手当

児童手当は、家庭などにおける生活の安定と子どもの健全育成を目的とした手当です。

子どもおよび子どもを養育している人がいずれも日本国内に住んでいる場合に、この手当を受給できます。

(1) 受給できる人

15歳の誕生日後の最初の3月31日までの子どもを養育している人

(2) 受給方法

- ・ まずは住んでいる市区町村へ受給申請をしてください。
- ・ 原則として、申請した月の翌月分から手当を受給できます。
- ・ 新たに子どもが生まれたり、他の市区町村へ転居したりした際は、再度申請が必要です。

(3) 受給できる額

子どもの年齢	児童手当の額（一人あたり月額）
3歳未満	一律1万5,000円
3歳以上 12歳の誕生日後の 最初の3月31日まで	1万円 (第3子以降は1万5,000円)
12歳の誕生日後の 最初の3月31日を経過後 15歳の誕生日後の 最初の3月31日まで	一律1万円

子どもを養育している人の所得が一定以上の場合、月額一律5,000円となります。

「第3子以降」とは、18歳の誕生日後の最初の3月31日までの養育している子どものうち、3番目以降の子どものことをいいます。

(4) 受給時期

原則として、毎年6月、10月、2月に、それぞれの前月分までの4か月分をまとめて受給します。

4 育児

4-1 乳幼児健康診査

市区町村では以下の健康診査を無料で実施しています。

- ・ 1歳6か月児の健康診査
- ・ 3歳児の健康診査
- ・ 市区町村によっては、その他の月齢の乳幼児でも健康診査が受診できる場合があります。

健康診査の内容は、発育・発達の診察、身長・体重の測定、育児相談などです。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

4-2 予防接種

予防接種で病気を防ぐことができます。予防接種は、2つあります。

住んでいる市区町村が勧める予防接種

市区町村が勧める予防接種は無料の場合があります。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

希望して行う予防接種

自分で希望して行う予防接種は自分でお金を払います。

予防接種を行うときは、医師に相談して決めてください。

4 - 3 子どもの医療費

健康保険に加入している場合、6歳以下の小学校就学前の子どもについては、自己負担の割合が2割となっています。

住んでいる市区町村によっては、小学校卒業まで医療費は無料のところもあり、上乘せの助成をしているところもあります。

4 - 4 就学前の子どもを対象とする施設

- ・ 6歳以下の小学校就学前の子どもを対象とした施設には、保育所、幼稚園、認定こども園などの施設があります。
- ・ 3歳から5歳までの子どもたちの保育所、幼稚園、認定こども園などの利用料は無料です。

(1) 保育所

- ・ 保護者が働いているなどの理由により、家庭で保育できない保護者に代わって保育する施設です。
- ・ 一般的な保育時間は、1日8時間ですが、夜間・休日などの時間外保育を実施している保育所もあります。
- ・ 急な用事や短期のパートタイム就労などにより、一時的に子どもを預かる一時預かりを実施している保育所もあります。

ワンポイント 認可外保育施設

子どもを保育している施設のうち、児童福祉法による認可を受けていない施設を総称したものです。

- ・無認可保育所
 - ・デパートで来店者の子どもを対象としている施設
 - ・託児所
 - ・ベビーホテル
 - ・ベビーシッター
- などがあります。

(2) 幼稚園

- ・満3歳から小学校入学前までの子どもが対象となる教育施設です。
- ・1日4時間が教育時間の標準となっています。ただし、働いている保護者などに応じて、時間を延長して子どもを預かっている園もあります。
- ・小学校以降の教育とは異なり、子どもの主体的な遊びを大切にしています。
- ・また、地域の保護者向けの子育てに関する相談受付や園庭の開放などを行っている園もあります。

(3) 認定こども園

- ・認定こども園は、保育所と幼稚園の両方の機能を有しています。
- ・認定こども園は、保護者が働いている、いないにかかわらず利用可能です。
- ・すべての子育て家庭を対象に、子育て不安に対応した相談活動や、親子の集いの場の提供なども行います。

4 - 5 放課後児童クラブ(学童保育)

- ・保護者が仕事などにより昼間家庭にいない場合は放課後児童クラブが利用できます。
- ・放課後児童クラブでは、放課後児童支援員を配置し、授業終了後に適切な遊びや生活の場を提供しています。
- ・ほかにも全ての小学生を対象として、多様な学習・体験活動を行う「放

課後子供教室」を実施している自治体もあります。

4 - 6 ファミリー・サポート・センター

- ・ 以下の方が会員となり，ファミリー・サポート・センターが仲介し，会員同士が支え合う組織があります。

乳幼児や小学生などの子どもを持つ子育て中の親などで子どもの預かりなどの援助を受けたい人

その援助を行いたい人

- ・ 援助の例は，以下のとおりです。

保育施設への送り迎え

保育施設の時間外や放課後などの子どもの預かり

保護者が買い物などで外出をする際の子どもの預かり

- ・ 利用の流れは，以下のとおりです。

住んでいる最寄りのファミリー・サポート・センターに会員登録をする。

利用の申込をする。

ファミリー・サポート・センターのアドバイザーから，援助を提供する人を仲介・紹介してもらう。

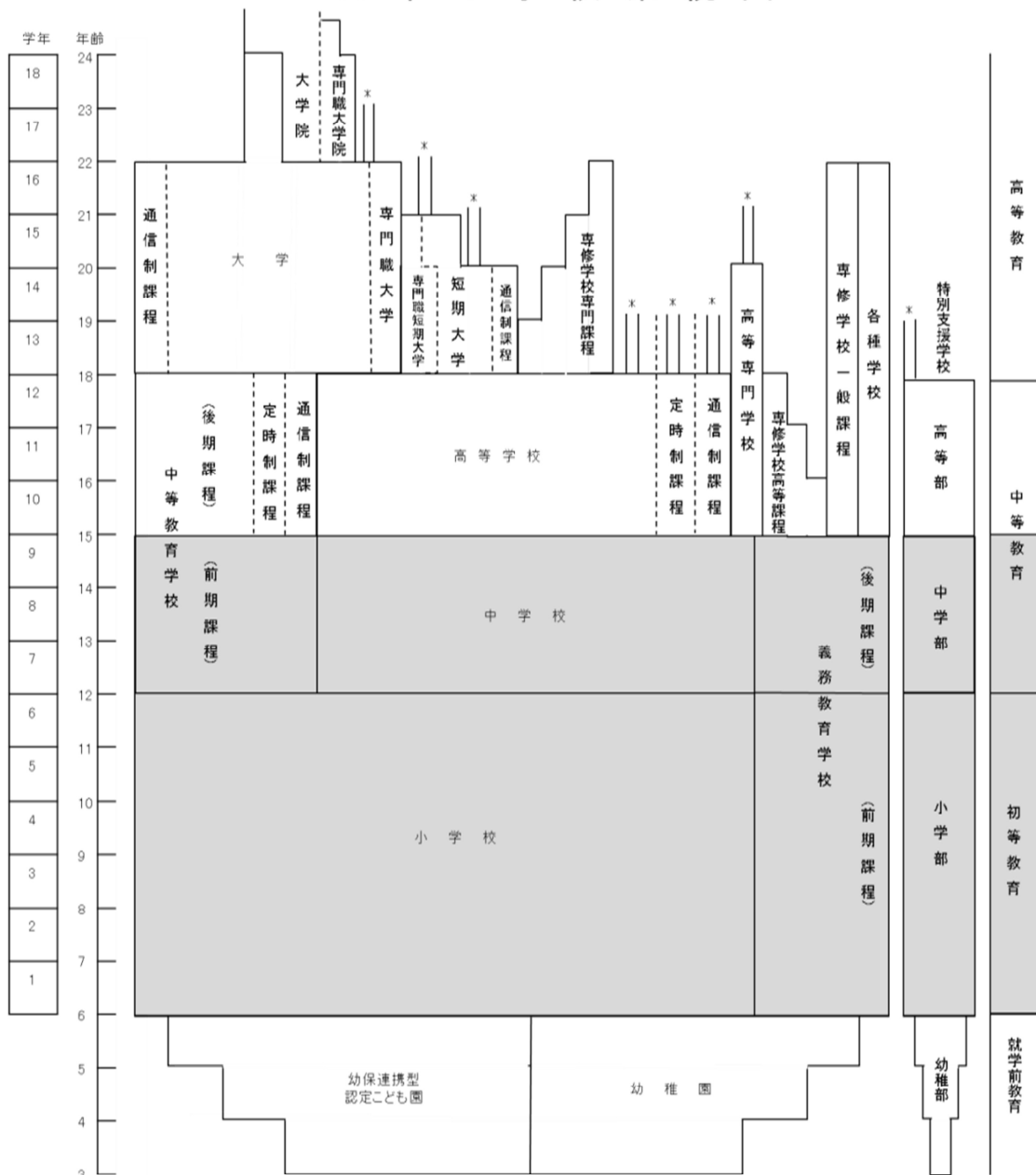
利用後に援助を提供した人に料金を支払う。

第5章 教育

1 日本の教育制度

現在の日本の教育制度は、一般に6 - 3 - 3 - 4制と言われ、小学校6年間、中学校3年間、高等学校3年間、大学4年間の制度となっており、小学校と中学校が義務教育となっています。なお、幼稚園などにおいて就学前の教育を行っています。

日本の学校系統図



- (注) (1) ■部分は義務教育を示す。
 (2) *印は専攻科を示す。
 (3) 高等学校、中等教育学校後期課程、大学、短期大学、特別支援学校高等部には修業年限1年以上の別科を置くことができる。
 (4) 幼保連携型認定こども園は、学校かつ児童福祉施設であり0～2歳児も入園することができる。
 (5) 専修学校の一般課程と各種学校については年齢や入学資格を一律に定めていない。

1 - 1 小学校・中学校

公立小・中学校への入学

- ・ 日本人の6歳から15歳の子どもを持つ保護者には子どもを小学校及び中学校などに就学させる義務が課されています。
- ・ 外国人の場合でも公立の小学校及び中学校への就学を希望する場合は、無償（授業料，教科書）で受け入れています。
- ・ 住んでいる市区町村で、子どもを日本の公立学校へ入学させたい意思を伝えてください。
- ・ 市区町村から受け取った「外国人児童生徒入学許可書」などを持って、指定された学校へ行ってください。
- ・ なお，日本には，小学校・中学校以外に9年の義務教育を一貫で行う義務教育学校や障害のある子どもが通う特別支援学校があります。
(「夜間中学」については，1 - 4をご覧ください。)

1 - 2 高等学校

- ・ 高等学校は，中学校を卒業した人などが通う学校で，入学に当たっては、原則として入学試験を受ける必要があります。
- ・ 高等学校は，教育の形態により，全日制，定時制，通信制の課程に分かれています。
- ・ 高等学校を卒業した人は，大学などに入学する資格が認められます。

1 - 3 外国人学校

- ・ 小学校・中学校・高等学校の他，外国人児童生徒を対象とした教育施設は様々な形態で存在しており，総称として外国人学校と呼ばれています。
- ・ それぞれ異なる文化的・民族的背景，言語，教育内容，進学・就職実績などを持っていることから，就学に際しては，その子どもに適した学校を選択するとよいでしょう(日本にある外国人学校を卒業した場合の大学などへの入学資格については「1 - 7 高等教育機関(大学など)」を参照)。

1 - 4 夜間中学

- ・ 日本には，本国又は日本において義務教育を修了していない人が通うことができる「夜間中学」があります。

- ・ 夜間中学は全国9都府県27市区に33校設置されており(2019年4月現在),様々な事情により義務教育を修了できなかった人を受け入れています。
- ・ 近くに夜間中学がある場合は,それを設置する教育委員会に相談してください。

1 - 5 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ことができます。
- ・ 試験は,年に1回行っています。
- ・ 合格すると日本の高校の入学試験を受けることができます。

1 - 6 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ことができます。
- ・ 試験は,年に2回行っています。
- ・ 合格すると,以下のことができます。
日本の大学や短期大学,専門学校などの入学試験を受けることができます。
高校を卒業している人を対象としている就職試験や資格試験を受けることができます。

1 - 7 高等教育機関(大学など)

大学などへの入学資格

- ・ 日本で「高等学校」,「中等教育学校」又は指定外国人学校(http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shikaku/07111314/003.htm)を卒業した人などは,以下の学校への入学資格が認められます。

大学

専門職大学

短期大学

専門職短期大学

専門学校(専修学校専門課程) など



- ・ 以下の資格を持っている人にも，上記の学校への入学資格が認められます。

国際バカロレア (International Baccalaureate)

アビトゥア (Abitur)

バカロレア (Baccalaureate)

GCEA レベル (General Certificate of Education, Advanced-Level)

(日本国内における国際バカロレア認定校一覧：

<https://ibconsortium.mext.go.jp/ib-japan/authorization/>)



- ・ 以下の団体から認定を受けた教育施設 (12 年の課程) を卒業すれば，上記の学校への入学資格が認められます。

WASC (The Western Association of Schools and Colleges)

CIS (Council of International Schools)

ACSI (Association of Christian Schools International)

その他の高等教育機関

- ・ 他にも，日本の高等教育機関には以下があり，それぞれ入学資格が定められています。

主に大学卒業後に進学する大学院

主に大学卒業後に進学する専門職大学院

主に中学校卒業後に進学する高等専門学校

1 - 8 高等教育機関への入学試験

- ・ 高等教育機関に入学するためには，各高等教育機関が実施する試験や書類審査を受ける必要があります。
- ・ 各機関の判断において，外国人向けに特別な入学選考を行っている場合もあります。
- ・ 留学生に関しては，日本学生支援機構が実施する日本留学試験 (EJU) が，多くの大学などで特別な入学選考の参考として活用されています。

2 教育費の経済的支援

2 - 1 就学援助

- ・ 子どもが学校で勉強するために必要な学用品（制服，ランドセル，文房具）や給食などにかかるお金の一部を受け取ることができます。
- ・ 小学生・中学生の子どもがいる保護者で，低所得世帯の人が対象です。
- ・ 住んでいる市区町村によって，受け取れる条件や金額が異なります。

2 - 2 高等学校等就学支援金

- ・ 保護者の年収が約 910 万円未満世帯の場合，高校の授業料に充てるお金を受け取ることができます。
- ・ 国公立高校に通う生徒は，授業料と同じ金額が支給されます。
- ・ 私立高校などに通う生徒は，保護者の所得によって支給額が変わります。
- ・ お金を受け取るためには申し込みが必要です。
- ・ 詳しくは，通っている学校から案内があります。

2 - 3 高校生等奨学給付金

- ・ 高校生の保護者で，低所得世帯の人は，教科書費や学用品費などに充てるお金を受け取ることができます。
- ・ 受け取ることができる金額は，通っている学校の種類などによって異なります。
- ・ お金を受け取るためには申し込みが必要です。
- ・ 詳しくは，学校又は住んでいる都道府県に問い合わせてください。

2 - 4 高等教育段階における奨学金

- ・ 奨学金は，国，地方公共団体，民間団体が設けています。
- ・ 国の奨学金制度には，2つの種類があります。
 - 給付型：返す必要がない制度
 - 貸与型：借りるもので返す必要がある制度
- ・ なお，貸与型の奨学金には，利息がつかないもの（無利子）と，利息がつくもの（有利子）と2種類あります。
- ・ 高等教育機関に進学する外国人で以下の在留資格を持っている人は国の

奨学金制度の対象となります。

特別永住者

永住者

日本人の配偶者等

永住者の配偶者等

定住者（永住する意思がある人）

- ・ その他，成績要件等を満たした在留資格「留学」の人を対象とした給付型奨学金があります。

3 日本語学習

日本語ができると，みなさんの日本での生活がスムーズになります。知り合いや友達が増えて，日本での生活を助けてくれることもあるでしょう。みなさんの夢をかなえることもできるでしょう。日本で自分らしく生活できるよう，日本語の学習を続けていきましょう。

3 - 1 日本語学習の概要

- ・ 日本語で使う文字は5種類あります。ひらがな・カタカナ・漢字・ローマ字・アラビア数字です。ひらがなとカタカナはそれぞれ46文字あります。その他，小さく書く9文字や「ゝ」「゜」も使います。
- ・ 漢字は，難しい字もありますが，覚えると便利です。身近にある漢字から少しずつ楽しみながら学んでいきましょう。
- ・ ローマ字はメールなどパソコンで文書を打つときに使うので，身に付けると良いでしょう。
- ・ 日本で生活するとき，地域にある場所や道などの名前（発音や漢字）を知ることはとても大切です。また，日本にはその地域で使う言葉「方言」もたくさんあり，地域での生活にはとても大切です。そのような言葉は，地域の日本語教室や地域の人との交流を通じて身に付けていくと良いでしょう。
- ・ このほか，日本語には敬語があります。尊敬語，謙譲語，丁寧語などの違いを知って，使えるようにすると良いでしょう。

3 - 2 日本語学習の場

日本語教室などでは、日本語を勉強しながら生活の情報を知ったり、友達を作ったりできます。近くの日本語学校や日本語教室を探してみましょう。

また、最近では、スカイプなどのSNSを活用した遠隔教育やeラーニングなどで日本語を学ぶ人も増えています。自分に合った学習方法を見つけましょう。

(1) 日本語学校

- ・ 進学や就職，試験対策など目的別のコースがあります。
- ・ 入門から上級までレベル別に日本語を学ぶことができます。
- ・ クラスやグループレッスン，個人レッスンなど授業形態を選ぶことができます。
- ・ 授業料がかかります。

(2) 地域の日本語教室

- ・ 地方自治体や国際交流協会，特定非営利活動法人が開催しています。
- ・ 公民館や学校の空き教室，教会，ボランティアセンターなどで開かれます。
- ・ ボランティアによる指導が多いです。
- ・ 費用は無料の教室もあります。日本語学校より安いです。
- ・ クラスは週に1，2回で，1回1時間～2時間です。

日本語教室を探すときに次のことをチェックしましょう。

教室名	主催者	場所	連絡先	連絡方法	対応言語
期間	回数	曜日・時間帯	参加資格	費用	クラス形式(グループ/マンツーマンなど)
			人数	レベル	教える人
					内容
					駐車場や託児サービスの有無など

(3) 通信・遠隔教育

仕事や子育てなどが忙しくて日本語教室に通えないときには，SNSを活用した通信やeラーニングなどで日本語を学ぶこともできます。料金やサービスの形態も様々ですから，自分に合う方法を探してみましょう。

3 - 3 「生活者としての外国人」のための日本語

日本で生活する外国人が、生活のために必要で、安全・安心に関わる特に大切なことを「生活上の行為」として23言語で書いてあります。日本語で今何ができるか、何ができるようになりたいかをチェックしてください。そして、日本語の先生や日本語学習を手伝ってくれる人に伝えましょう。



▣ 【生活上の行為の事例（23言語）】

詳細は以下のホームページで確認してください。

http://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/nihongo_curriculum/index_2.html

3 - 4 日本語学習のための教材

テキストを買う前に、一人で勉強するか、友達や地域のボランティア、職場の人、家族など、だれかと一緒に勉強するか、考えてください。クラスで勉強する場合、テキストは決まっている場合が多いです。「だれかと」一緒に勉強する場合には、その人とよく相談して選びましょう。

次に、勉強の内容です。日本語の文字（ひらがな・カタカナ・漢字・ローマ字）ですか。会話ですか。読む・書く・話す・聞くことを全部勉強したいですか。勉強の内容によって教材も変わります。

- ▣ 教材は、大きな書店にもありますが、「日本語学習・生活ハンドブック」に例が掲載されていますので、参考にしてみてください。

http://www.bunka.go.jp/english/policy/japanese_language/education/handbook/



第6章 医療

1 医療機関

1-1 医療機関の種類

- ・ 日本には多くの医療機関があり、それぞれ役割が分かれています。軽度の病気やけがであれば、身近な診療所に行きましょう。
 診療所・クリニック 日常的な病気やけがの治療の場合
 中小病院 手術や入院が必要な場合や救急医療を要する場合
 大病院 重症の救急患者や高度な医療を要する場合
- ・ 病院や診療所では、健康保険証を提示してください。健康保険証を提示しなかった場合、医療費が全額自己負担となります。
- ・ 病気やけがの状況によって、受診科目が決まります。受診科目によって、実際にどのような病気やけがを診てもらえるのか、下記に例として示します。

内 科	消化器，呼吸器，循環器，泌尿器，血液，内分泌，神経など内臓器官の病気の診断や主に薬剤を使った手術以外の治療を行います。かぜをはじめとした一般的な病気の診断や治療も行います。
外 科	癌や外傷による内臓の病気を手術を中心に治療を行います。
小児科	小児の病気の治療を行います。
整形外科	骨，関節，筋，腱といった運動に関連する器官やそれらにかかわる神経の病気の治療を行います。
眼 科	眼に関連する病気の治療を行います。
歯 科	歯に関連する病気の治療・矯正・加工などを行います。
産 科	妊娠，分娩，新生児など，出産に関連した病気などの治療を行います。

1-2 医療機関を探す

- ・ 医療機関は、以下のような方法で探すことができます。
 住んでいる地域の市区町村が発行する広報誌
 インターネット
 各都道府県がホームページなどで提供している医療情報ネット
- ・ 加えて、以下に相談することも可能です。
 住んでいる地域の市区町村
 医療安全支援センター（ ）

() 都道府県，保健所を設置する市及び特別区に計 380 か所以上設置されています。

- ・ また，日本語が話せない人は，下のようなところへ相談することができます。

住んでいる地域の市区町村

住んでいる地域の国際交流協会

特定非営利活動法人（NPO 法人）（外国語で相談に応じてくれることがあります）

2 医療保険

日本に住む人は国籍に関係なく公的医療保険に加入することになります。社会全体で負担をシェアすることで，医療費の自己負担分を減らして良質で高度な医療を受ける機会を平等に保障する仕組みとなっています。

2 - 1 健康保険

(1) 加入要件

健康保険への加入が義務付けられている会社（事業所）に勤めていて，健康保険に加入する必要がある人

正社員，法人の代表者，役員

以下の5つの要件を全て満たす人

- ・ 1週間の決まった労働時間が20時間以上
- ・ 勤務期間が1年以上見込まれること
- ・ 毎月の賃金が8.8万円以上
- ・ 学生以外
- ・ 従業員501人以上の会社に勤務

パートタイマー，アルバイトなどであって，週の労働時間が30時間未満であっても，同じ会社（事業所）の正社員の1週間の決まった労働時間の4分の3以上働いている人

(2) 保険料

健康保険の保険料は，原則として会社と被保険者が半分ずつ負担します。被扶養者については，保険料の負担がありません。

(3) 給付内容

医療費の自己負担

保険を利用した医療費の一部負担（自己負担）割合は、

- ・ 6歳（小学校就学前）未満：2割
- ・ 70歳未満：3割
- ・ 70歳から74歳まで：2割（現役並所得者は3割）

療養費

- ・ 就職直後で保険証が手元がないとき
- ・ ギプスなどの治療用装具を購入したとき
- ・ 医師が必要と認めたあんま・はり・きゅう・マッサージなどを受けたとき
- ・ 海外で診療を受けたとき など

その治療などにかかった費用をいったん全額自己負担し、その後、申請して認められると、一部負担（自己負担）以外が療養費として支給されます。

高額療養費

医療機関や薬局の窓口で支払った額（入院時の食事負担や差額ベッド代などは含みません。）が、1か月で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。最終的な自己負担額となる毎月の「負担の上限額」は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によってちがいます。

移送費

病気やけがで移動するのが難しい患者が、医師の指示で一時的・緊急的な必要があり、移送された場合は、次の要件を全て満たしていると、移送費が現金で支給されます。

- ・ 移送により適切な診療を受けたこと
- ・ 移送の原因である疾病又は負傷により移動が困難であること
- ・ 緊急その他やむを得なかったこと

傷病手当金

被保険者（加入者）が病気やけがなどのために働くことができず、仕事を

連続して3日間休み，4日目以降の休んだ日に対して支給されます。

支給される期間は，支給開始日から数えて最長で1年6か月です。

出産育児一時金

被保険者（加入者）又はその被扶養者が出産したとき，出産に要する経済的負担を軽減するために支給される制度です。支給額は1児につき原則として42万円です。

出産手当金

健康保険の被保険者が出産のため会社を休んだときは，出産（予定）の日以前42日（多胎妊娠の場合は，98日）から出産後56日目までの範囲内で，会社を休んだ期間を対象として出産手当金が支給されます。

家族療養費

被扶養者の病気やけがに対しては，家族療養費が支給されます。その支給の範囲・受給方法・受給期間などは，被保険者（加入者）に対する療養の給付と同じです。

2 - 2 国民健康保険

（1）加入要件

- ・ 住民登録を行っている人で，職場の健康保険の対象でない75歳未満の人は，国民健康保険に加入することになります。
- ・ 外国人については，次のいずれかに該当する人を除いて，国民健康保険に加入する必要があります。

在留期間が3か月以下（ ）

在留資格「短期滞在」

在留資格「特定活動」のうち，「医療を受ける活動」又は「その人の日常の世話をする活動」をする人

在留資格「特定活動」のうち，「観光，保養その他これらに類似する活動」をする人

在留資格「外交」

不法滞在などで在留資格のない人

日本と医療保険を含む社会保障協定を結んでいる国の人で、本国政府からの社会保険加入証明書（適用証明書）の交付を受けている人

- () 在留期間が3か月以下でも、在留資格が次のいずれかの場合で、資料により3か月を超えて在留すると認められる人は、加入できません。
- ・ 在留資格「興行」
 - ・ 在留資格「技能実習」
 - ・ 在留資格「家族滞在」
 - ・ 在留資格「特定活動(上記 又は に該当する場合を除きます。)」

(2) 加入・脱退手続

国民健康保険への加入・脱退手続()は、住んでいる市区町村で行います。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

- () 以下の人は国民健康保険を脱退する手続が必要となります。
- 現在住んでいる市区町村から別の市区町村に引越しされる人
職場の健康保険に加入した人 など

(3) 保険料

保険料は、世帯を単位として計算され、加入者の所得や人数などによって決定されます。世帯主が保険料を納める納付義務者になります。

所得や生活状況などにより、保険料が軽減される場合があるため、詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

(4) 給付内容

医療費の自己負担

保険を利用した医療費の一部負担（自己負担）割合は、次のとおりです。

- ・ 6歳（小学校就学前）未満：2割
- ・ 70歳未満：3割
- ・ 70歳から74歳まで：2割（現役並み所得者は3割）

療養費

- ・ 就職直後で保険証が手元にないとき

- ・ ギブスなどの治療用装具を購入したとき
- ・ 医師が必要と認めたあんま・はり・きゅう・マッサージなどを受けたとき
- ・ 海外で診療を受けたとき など

その治療などにかかった費用をいったん全額自己負担し、その後、申請して認められると、一部負担(自己負担)を超える部分が療養費として支給されます。

高額療養費

医療機関や薬局の窓口で支払った額(入院時の食事代や差額ベッド代などは含みません。)が、1か月で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。最終的な自己負担額となる毎月の「負担の上限額」は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって異なります。

移送費

病气やけがで移動するのが難しい患者が、医師の指示で一時的・緊急的な必要があり、移送された場合は、次の要件を全て満たしていると、移送費が現金で支給されます。

- ・ 移送により適切な診療を受けたこと
- ・ 移送の原因である疾病又は負傷により移動が困難であること
- ・ 緊急その他やむを得なかったこと

出産育児一時金

被保険者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するために支給される制度です。支給額は1児につき原則として42万円です。

2 - 3 後期高齢者医療制度

(1) 加入要件

75歳になったら

- ・ 住民登録を行っている人で、75歳以上の人は、後期高齢者医療制度に加入することになります。
- ・ 65歳から74歳までの人で、一定の障害があると認定を受けた人も加

入することができます。

- ・ それまで加入していた健康保険（国民健康保険，健康保険組合，協会けんぽ，共済組合など）は，脱退することになります。

- ・ 75歳以上の外国人については，次のいずれかに該当する人を除いて，後期高齢者医療制度に加入する必要があります。

在留期間が3か月以下（ ）

在留資格「短期滞在」

在留資格「特定活動」のうち，「医療を受ける活動」又は「その人の日常の世話をする活動」をする人

在留資格「特定活動」のうち，「観光，保養その他これらに類似する活動」をする人

在留資格「外交」

不法滞在などで在留資格のない人

日本と医療保険を含む社会保障協定を結んでいる国の人で，本国政府からの社会保険加入証明書（適用証明書）の交付を受けている人

- （ ） 在留期間が3か月以下でも，在留資格が次のいずれかの場合で，資料により3か月を超えて在留すると認められる人は，加入できません。

在留資格「興行」

在留資格「技能実習」

在留資格「家族滞在」

在留資格「特定活動（上記 又は に該当する場合を除きます。）」

（2）加入・脱退手続

後期高齢者医療制度への加入・脱退手続は，住んでいる市区町村で行います。詳しいことは，住んでいる市区町村に問い合わせてください。

なお，現在住んでいる市区町村から都道府県をまたぐ別の市区町村に引越しをする人などは，後期高齢者医療制度を脱退する手続が必要となります。

（3）保険料

保険料は，加入者全員が同額を負担する均等割額と被保険者の所得に応じて負担する所得割額の合計額となります。

会社の健康保険などの被扶養者であった人や所得・生活状況などにより保険料が軽減される場合があります。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

(4) 給付内容

医療費の自己負担

保険が適用される医療を受ける場合の一部負担(自己負担)の割合は医療費の1割となります。ただし、現役並みの所得がある人は3割負担となります。

療養費

- ・ 加入直後で保険証が手元にないとき
- ・ ギブスなどの治療用装具を購入したとき
- ・ 医師が必要と認めたあんま・はり・きゅう・柔道整復などを受けたとき
- ・ 海外で診療を受けたとき など

その治療にかかった費用をいったん全額自己負担した場合、申請して認められると、一部負担(自己負担)を超える部分が治療費として支給されます。

高額療養費

医療機関や薬局の窓口で支払った額(入院時の食事代や差額ベッド代などは含みません。)が、1か月の一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。最終的な自己負担額となる毎月の「負担の上限額」は、加入者の所得水準によって異なります。

移送費

病気やけがにより移動することが難しい患者が、医師の指示で移送された場合は、次の要件を全て満たしていると、移送費が現金で支給されます。

- ・ 移送により適切な診療を受けたこと
- ・ 移送の原因である疾病又は負傷により移動が困難であること
- ・ 緊急その他やむを得なかったこと

3 薬

- ・ 薬は、薬局やドラッグストアで購入することができます。
- ・ 病気やけがの治療に薬を使用することがありますが、薬には副作用があるので、使い方には注意を要します。
- ・ 薬についてわからないことがあれば、薬局やドラッグストアにいる薬剤師、登録販売者に相談してください。

登録販売者は、処方箋を受けずに購入できる薬（OTC 医薬品）の一部を販売することができます。

3 - 1 薬局

薬局では、医師が発行した処方箋に基づいて調剤を行っており、処方箋医薬品を購入することができます。また、OTC 医薬品も購入することができます。

3 - 2 ドラッグストア

OTC 医薬品に関しては、薬局と同様に購入することができます。しかし、ドラッグストアでは処方箋を受け付けていません。

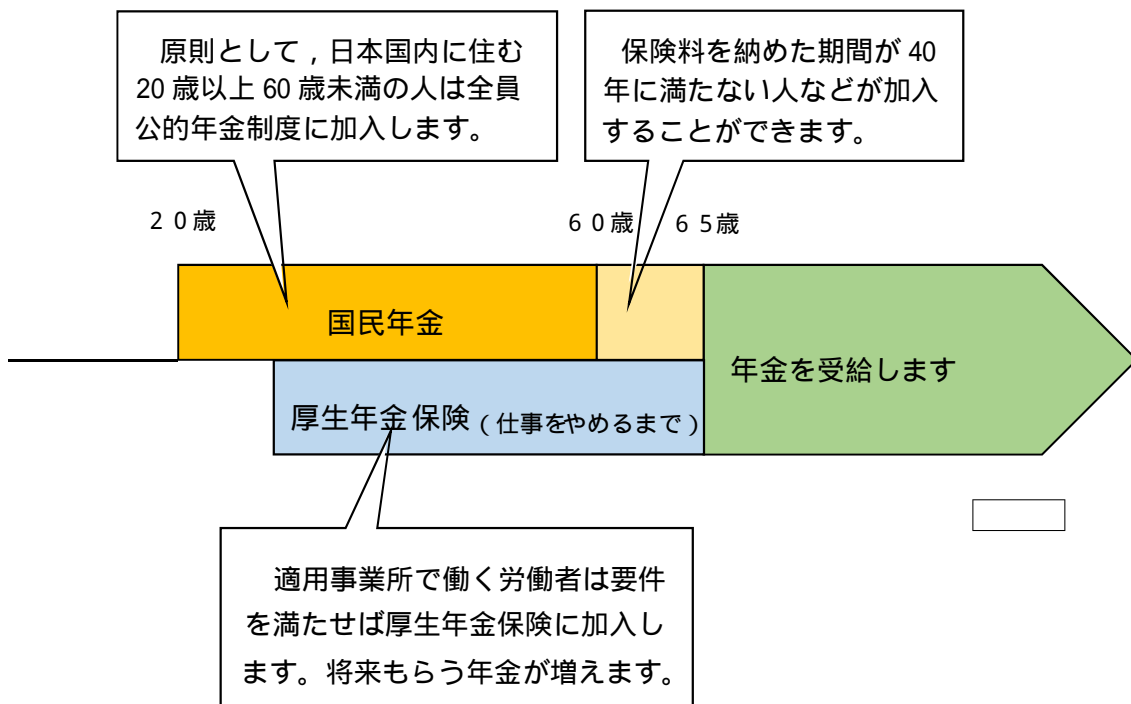
第7章 年金・福祉

1 年金

日本の年金制度は、予測できない将来へ備えるため、世代を超えて社会全体で支え合い、生涯を通じた保障を実現する仕組みです。

働いている世代が支払った保険料を高齢者などの年金給付に充てるという方式で運営されています。

【老齢基礎年金・老齢厚生年金を受給する場合のイメージ】



1 - 1 国民年金

日本の公的年金制度では、原則として、日本国内に住む20歳以上60歳未満の人は全員、公的年金制度に加入する必要があります。

(1) 被保険者(加入者)及び加入手続

国民年金の被保険者(加入者)には第1号~第3号被保険者の3つの種別があります。

第1号被保険者

- ・ 自営業の人や農業・漁業を営んでいる人など、第2号被保険者、第3号被保険者に当てはまらない人は国民年金第1号被保険者になりま

す。

- ・ 加入手続は、本人が住んでいる市区町村で行います。

第2号被保険者

- ・ 会社などに勤め、厚生年金保険や共済組合に加入している人は、国民年金第2号被保険者になります。
- ・ 加入手続は、会社など（事業主）が行います。

第3号被保険者

- ・ 厚生年金保険や共済組合に加入している人（国民年金第2号被保険者）によって扶養されている配偶者は国民年金第3号被保険者になります。
- ・ 加入手続は、配偶者（国民年金第2号被保険者）が勤務している会社などを通じて行います。

第1号被保険者に扶養されている配偶者は、第3号被保険者になりません。厚生年金保険に加入している65歳以上の年金の受給権者に扶養されている配偶者も第3号被保険者になりません。

（2）保険料

- ・ 第1号被保険者の国民年金の保険料は一律です。第2号被保険者、第3号被保険者は国民年金の保険料を納める必要はありません。
- ・ 保険料は納付書、口座振替又はクレジットカード払いが可能です。
- ・ 保険料をまとめて前払いすると、割引が適用されます。
- ・ 収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しい場合、保険料の免除・猶予の制度があります。
- ・ 詳しいことは、住んでいる市区町村又は年金事務所に問い合わせてください。

（3）保険給付

老齢基礎年金

- ・ 受給資格期間（保険料を納めた期間と保険料を免除された期間など）が10年以上ある人には、65歳から老齢基礎年金を受給できます。
- ・ 老齢基礎年金の額は保険料を納めた期間に応じて決まります。
- ・ 20歳から60歳まで40年間保険料を納めた人は、老齢基礎年金の満額

を受給できます。

保険料の未納期間は受給資格期間になりません。

保険料を免除された期間がある人の老齢基礎年金の額については、免除の種類と基礎年金の国庫負担割合に応じて計算方法が異なります。

障害基礎年金

- ・ 以下の全てに該当した人は障害基礎年金を受給できます。
 病気やけががもとで、一定以上の障害が残った
 国民年金に加入している間などに、その病気やけがの初診日（障害の原因となった病気やけがについて、初めて診療を受けた日）がある
 初診日時点で保険料の納付要件を満たしている
- ・ 障害基礎年金の障害等級には1級、2級があります。
- ・ 障害基礎年金の額は、等級によって変わります。
 障害等級1級 老齢基礎年金の満額の1.25倍の額
 障害等級2級 老齢基礎年金の満額と同じ額
- ・ 1級、2級ともに、「子」がいる場合には加算があります。

遺族基礎年金

- ・ 以下に該当した「子のある配偶者」又は「子」は、遺族基礎年金を受給出来ます。
 又は に該当
 国民年金被保険者、又は被保険者であった人が亡くなった時点で、
 その人が国民年金の保険料の納付要件を満たしていた
 老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある人が亡くなった
 亡くなった人によって生計を維持されていた
- ・ 遺族基礎年金の額は、老齢基礎年金の満額と同じ額となります。「子」がいる場合には加算があります。

ワンポイント 「子」とは

「子」とは婚姻していない以下のような子どもを指します。

- ・ 18歳になった年度の3月31日までの間にある子ども
- ・ 20歳未満で、障害等級が1級又は2級の障害状態にある子ども

死亡一時金

- ・ 第1号被保険者としての保険料納付済期間の月数などが36か月以上の人が、老齢基礎年金・障害基礎年金のいずれも受給しないまま死亡し、その遺族が遺族基礎年金を受給できない場合、その遺族は死亡一時金を受給できます。
- ・ 死亡一時金の額は、保険料を納めた期間と保険料を免除された期間によって、異なります。

寡婦年金

- ・ 寡婦年金は、国民年金第1号被保険者としての保険料納付済期間などが10年以上ある夫が死亡した場合、夫の死亡当時生計を維持されておりその婚姻関係が10年以上継続している妻は60歳から65歳になるまでの間、寡婦年金を受給できます。
- ・ 寡婦年金の額は、夫の第1号被保険者期間のみをもとに計算した老齢基礎年金額の4分の3です。

1 - 2 厚生年金保険

適用事業所で働く労働者は要件を満たせば厚生年金保険に加入します。(適用事業所の要件、加入のための要件は健康保険と同じです。)

厚生年金保険の加入の対象にならなかった労働者は、国民年金に加入します。

(1) 被保険者(加入者)

- ・ 適用事業所で働く70歳未満の人は要件を満たせば、厚生年金保険の被保険者(加入者)になります。

適用事業所

以下のような事業所は適用事業所になります。

株式会社などの法人

農林水産業・サービス業などを除く個人事業所(5人以上)

(2) 保険料

- ・ 本人負担分の保険料は以下のように計算されます。

毎月の給与（標準報酬月額）と賞与（標準賞与額）× 保険料率 ÷ 2
 厚生年金保険の保険料は事業主と被保険者（加入者）が半分ずつ負担します。

(3) 保険給付

老齢厚生年金

- ・ 厚生年金の被保険者（加入者）であった期間を持っていて、受給資格期間が10年以上の人は、老齢厚生年金を受給できます。
- ・ 老齢厚生年金の額は、厚生年金の被保険者（加入者）であったときの毎月の給与（標準報酬月額）などと期間の長さに応じて決まります。
 一定の生年区分の人で保険料納付要件を満たす人は、65歳になる前に老齢厚生年金を受給できる場合があります。

障害厚生年金

- ・ 以下の全てに該当した人は障害厚生年金を受給できます。
 厚生年金保険に加入している間に障害の原因となる病気やけがの初診日がある
 病気やけががもとで一定以上の障害が残った
 保険料納付要件を満たしている
- ・ 障害厚生年金の障害等級には1級，2級，3級があります。
- ・ 障害厚生年金の額は，等級によって変わります。
 障害等級1級 老齢厚生年金の1.25倍の額
 障害等級2，3級 老齢厚生年金と同じ額
 障害等級3級の障害厚生年金には最低保障額があります。

$$\text{最低保障額} = \text{2級の障害基礎年金額} \times 3 / 4$$
 障害厚生年金を受けることができる障害の程度に該当していなくても一時金として，障害手当金を受給できる場合があります。

遺族厚生年金

- ・ 以下のいずれかに該当した人で，亡くなった人に生計を維持されていた遺族は遺族厚生年金を受給できます。
 保険料納付要件を満たし，被保険者（加入者）である人が亡くなった

とき

保険料納付要件を満たし、被保険者（加入者）期間中の病気やけががもとで初診日から5年以内に亡くなったとき

被保険者又は被保険者であった人で、老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある人が亡くなったとき

1級・2級の障害厚生年金を受けることができる人が亡くなったとき

- ・ 遺族厚生年金の額は亡くなった人の老齢厚生年金の額の4分の3です。

ワンポイント 遺族とは

遺族とは以下を指します。

配偶者（夫は55歳以上，60歳から支給）

子ども（国民年金における子どもと同じ）

父母（55歳以上，60歳から支給）

孫（子どもと同じ要件あり）

祖父母（55歳以上，60歳から支給）

夫が遺族基礎年金の受給権があるときは，遺族厚生年金を55歳から受給できます。

父母，孫，祖父母については，先順位の人が受給するときは受給できません。

1 - 3 脱退一時金

請求するための要件

以下のすべてに当てはまる人は，帰国する際に脱退一時金を請求することができます。

厚生年金保険又は国民年金に6か月以上加入していた

年金の受給に必要な加入期間（通算で10年間）を満たさずに帰国した

た

日本に住所がなくなった

日本の年金制度の被保険者でなくなった

障害年金を受給したことがない

帰国後2年以内

請求する際に気をつける点

- ・ 脱退一時金を請求する場合は、以下の注意点をよく確認してください。

脱退一時金を受給すると、請求する以前に日本の年金制度に加入していた記録がすべてなくなってしまう。このため、将来、日本の老齢年金を受給することが困難になりますので、脱退一時金を請求するかどうかはよく考えてください。

脱退一時金の請求書は、日本年金機構のホームページからダウンロードすることが可能です。詳細な注意点は、請求書の注意書きをよくご覧ください。

日本年金機構が請求書を受理した日に、あなたが日本に住所がある場合には、脱退一時金は受給できません。このため、脱退一時金を請求する場合には、帰国前に住んでいる市区町村に転出届を提出してください。

帰国前に日本国内から請求書を郵送などにより提出する場合は、請求書が帰国日以降に日本年金機構に到達するように送付してください。

脱退一時金の支給額は、日本の年金制度への加入期間に応じて、支払った保険料の36か月(3年)を上限として計算されます。このため、日本に複数回の在留を繰り返し、日本の年金制度への加入期間が通算で37か月以上になる予定の人が、加入期間に応じた脱退一時金の受給を希望する場合には、帰国の都度、脱退一時金を請求することが必要になる場合があります。

- 請求書、送付先、脱退一時金の詳細については、[日本年金機構 Japan Pension Service](https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html)のホームページを確認してください。

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html>



ワンポイント 社会保障協定

日本は、現在複数の国と社会保障協定を結んでいます。社会保障協定を結んでいる国の年金加入期間がある人は、それぞれの国の年金制度への加入期間が短い場合であっても、両国の年金加入期間を通算することにより、日本や相手国の年金を受け取ることができる場合があります。

☛ 日本がどの国と社会保障協定を結んでいるかについては、厚生労働省のホームページなどをご覧ください。

2 介護保険

日本には、介護が必要となった高齢者等を社会全体で支える仕組みとして介護保険制度があります。介護保険制度の加入者は、保険料を納め、介護が必要となったときは費用の一部のみを払って、介護サービスを利用することができます。

2 - 1 加入対象者

40歳以上であって、3か月を超えて日本で生活をする場合には介護保険の加入対象者となります。

2 - 2 保険料

介護保険の加入対象者は、前年度の所得などに応じて、納める保険料が決まります。この保険料は所得のほか、以下の年齢区分や、住んでいる地域等によって違います。

65歳以上

原則として、年金からの天引きによって徴収されます。(一部の人は納付書等により徴収)

40歳以上 65歳未満

医療保険の保険料に上乗せして徴収されます。

2 - 3 介護サービスの利用

介護サービス利用の流れは、以下のとおりです。

市区町村に「要介護(要支援)認定」の申込みを行い、認定を受ける。

介護サービスを利用するためには、「要介護(要支援)認定」が必要です。

申込みをすると、心身の状況について調査が行われ、原則30日以内に結果が通知されます。

ケアマネジャーや地域包括支援センターに介護サービス計画(ケアプラン)の作成を依頼する。

施設に入所する際は、施設に直接申し込んでください。

ケアプランに基づいて、サービスの提供を受ける。

このほか、「要介護（要支援）認定」を受けていない人への介護予防・生活支援サービスもあります。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

3 児童福祉

3 - 1 児童手当

- 第4章 3 - 4 児童手当を参照ください。

3 - 2 児童扶養手当

- ・ ひとり親家庭などで養育されている子ども（ ）のために支給される手当です。
- ・ 以下のいずれかに該当する子ども等を監護等している場合に受給できます。

父母が婚姻を解消した子ども

父又は母が死亡した子ども

父又は母が一定程度の障害の状態にある子ども

父又は母の生死が明らかでない子ども など

（ ） 子どもとは、18歳になった年度の3月31日までの間にある人や、20歳未満で一定の障害のある人をいいます。

支給月額

2019年度の額

- ・ 子ども1人の場合

全部支給：42,910円 一部支給：42,900円から10,120円まで

- ・ 子ども2人以上の加算額

[2人目]

全部支給：10,140円 一部支給：10,130円から5,070円まで

[3人目以降1人につき]

全部支給：6,080円 一部支給：6,070円から3,040円まで

支給額については、物価に応じて毎年変動し、前年の所得が一定額以上ある人については、支給されません。また、公的年金等を受けるときは、手当額の全部又は一部が支給されません。詳しいことは、住んでい

る市区町村に問い合わせてください。

3 - 3 特別児童扶養手当

精神又は身体に障害のある子ども（20歳未満）を家庭で育てている父母などに支給されます。

父母などの前年の所得が一定額以上ある場合は、支給されません。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

受給できる額

2019年度の額（物価により毎年度変動します）

- ・ 特に重い（障害基礎年金1級相当）障害のある子どもの場合
1人当たり 5万2,200円/月
- ・ 重い（障害基礎年金2級相当）障害のある子どもの場合
1人当たり 3万4,770円/月

3 - 4 障害児福祉手当

精神又は身体に重い障害があるため、日常生活において常に介護を必要とする状態にある子ども（20歳未満）に支給されます。

本人などの前年の所得が一定額以上ある場合は、支給されません。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

受給できる額

2019年度の額（物価により毎年度変動します）

1万4,790円/月

4 障害福祉

4 - 1 手帳

心身に障害がある場合には、その程度に応じて障害者手帳の交付を受けることができます。

手帳の交付を受けると、税金の減免や交通料金の割引などの制度を利用できます。

障害者手帳の種類

- ・ 身体障害者手帳：身体に永続する障害のある人
- ・ 療育手帳：知的な障害のある人
- ・ 精神障害者保健福祉手帳：精神障害によって日常生活又は社会生活に制約がある人

4 - 2 障害者・障害児への行政サービス

障害のある人の日常生活や社会生活を支援するために各種サービスを利用することができます。サービスの種類は、介護や訓練の支援などがあります。

また、障害児への行政サービスの種類は、障害児の発達支援や、介護などがあります。

障害者・障害児への行政サービスについての詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

5 生活保護

5 - 1 , 5 - 2 のようなことをした上で、世帯の収入が最低生活費に満たない場合に、最低生活費から収入を差し引いた差額を保護費として受け取れます。

最低生活費は、厚生労働大臣が定めるものです。

外国人については、以下の人は生活保護に準じた保護の対象になる場合があります。

- ・ 永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者などの活動に制限のない人

詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

5 - 1 生活保護を受けるに当たっての要件など

(1) 資産の活用

預金・貯金、生活に利用されていない土地・家屋などがある場合は、売却するなどして生活費に充ててください。

(2) 能力の活用

働くことができる人は、その能力に応じて働いてください。

(3) 他の給付など

年金や手当など他の制度で給付を受けることができる場合は、まずはそうした給付を活用してください。

(4) 扶養義務者による扶養

親族等から援助を受けることができる場合は、援助を受けてください。

5 - 2 保護の種類と内容

生活を営む上で必要な費用に対応して支給が決定されます。

生活を営む上で必要な費用	扶助の種類	支給内容
日常生活に必要な費用 (食費, 衣料, 光熱費等)	生活扶助	・食費などの個人的費用 ・光熱水費などの世帯共通費用を合わせて基準額を算出
アパートなどの家賃	住宅扶助	定められた範囲内で実費を支給
義務教育を受けるために必要な学用品などの費用	教育扶助	定められた基準額を支給
医療サービスの費用	医療扶助	費用は直接医療機関へ支払(本人負担なし)
介護サービスの費用	介護扶助	費用は直接介護事業者へ支払(本人負担なし)
出産費用	出産扶助	定められた範囲内で実費を支給

6 生活困窮者自立支援制度

生活に困窮する人の自立を支援する相談窓口があります。相談内容に応じて、就労、家計面などの支援を受けることができます。詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

第8章 税金

外国人と税金

外国人であっても，一定の要件に当てはまる場合には，税金を納める必要があります。税金を納めなければならない例として，次のようなものがあります。

- ・ 日本国内で働いて得た収入がある人
原則として所得税を納める必要があります。
- ・ 1月1日現在で日本に住所がある人
住民税を納める必要があります（前年の所得に応じて課税されます。）

また，外国人でも，旅行などでホテルに泊まったり，食事をしたりすると，消費税を負担する必要があります。

ワンポイント 「国税」と「地方税」

日本の税金は，どこに納めるかによって，「国税」と「地方税」に区分されます。

- ・ 国に納める税金を「国税」といいます。代表的なものに，「所得税」があります。
- ・ 住んでいる都道府県や市区町村に納める税金を「地方税」といいます。代表的なものに，「住民税」があります。

1 所得税

所得税は，1月1日から12月31日までの1年間に生じた個人の所得にかかる税金です。

所得税の計算は，

収入 - 経費など = 所得金額（A）

所得金額（A） - いろいろな控除（1 - 3参照） = 課税所得金額（B）

課税所得金額（B） × 税率

で計算します。

税率は，課税所得金額（B）が多くなるほど段階的に高くなる仕組みとなっています。

1 - 1 納税義務者と課税の対象となる所得の範囲

次の居住の形態区分に応じて，所得税の対象となる所得の範囲が異なります。

(1) 居住者

日本国内に「住所」がある人、又は、現在まで引き続き1年以上「居所」がある人((2)非永住者は除きます。)

該当する人を「居住者」といいます。

国外源泉所得を含む全ての所得が所得税の対象となります。

ワンポイント 「住所」と「居所」

- ▶ 「住所」とは、個人の生活の本拠をいい、生活の本拠であるかどうかは、客観的事実(日本で就労しているかどうか、配偶者その他の生計を一にする親族が日本に住んでいるかどうかなど)によって判定します。
- ▶ 「居所」とは、人が相当期間継続して居住する場所であるが、生活の本拠という程度には至らないものをいいます。

(2) 非永住者

「居住者」のうち、日本の国籍がなく、かつ、過去10年以内において国内に住居又は居所がない期間の合計が5年以下である人

該当する人を「非永住者」といいます。

国外源泉所得以外の所得と、国外源泉所得で、国内において支払われたもの又は国外から送金されたものが所得税の対象となります。

(3) 非居住者

「居住者」、「非永住者」以外(外国に住所がある人など)の人を「非居住者」といいます。

日本国内で勤務した給与や、日本国内での人的役務の提供に起因する報酬などの、国内源泉所得のみが所得税の対象となります。

1 - 2 所得税の確定申告と納税

所得税は、その年に生じた所得の金額とそれに対する所得税の金額を自分で計算して、申告期限までに税務署に確定申告書を提出し、源泉徴収(1 - 4参照)された所得税などとの過不足を精算します。この手続を「確定申告」といいます。

(1) 確定申告が必要な人

給与の支払を受けている人については、その大部分は、所得税等が源泉徴収(1

- 4 参照)された後, 年末調整(1 - 4 参照)によって精算されるため, 確定申告は不要です。

ただし, 次のような人は, 確定申告を行う必要があります。

- ・ 給与の支払を1か所から受けていて, かつ, 給与所得や退職所得以外の所得の金額の合計額が20万円を超える人
- ・ 2か所以上から給与の支払を受けていて, かつ, 年末調整をされなかった給与の収入金額と, 給与所得や退職所得以外の所得の金額との合計額が20万円を超える人
- ・ 給与以外の事業や株取引などにより所得を得ており, 所得税の計算の結果, 税金がかかる人 など

なお, 確定申告により納める税金がある人は, 期限までに納税者自身で納付する必要があります(税務署から納付に関する通知などはありません。)。

納付には, 以下の方法があります。

- 現金での支払(コンビニエンスストアや銀行, 郵便局, 税務署の窓口)
- 口座振替
- インターネットバンキングやダイレクト納付
- インターネット上でのクレジットカード納付

(2) 確定申告をすれば所得税が戻る人

- ・ 所得控除(1 - 3 参照)があることなどにより, 源泉徴収(1 - 4 参照)された所得税などが納め過ぎになっている場合には, 確定申告により所得税が還付されます。郵便局や銀行口座への振込によって受け取ります。
- ・ 源泉徴収などによって納め過ぎた所得税がない場合には, 還付される所得税はありません。

(3) 確定申告及び納税の期限

各年分の所得税について, 確定申告の相談及び申告書の受付は, 翌年の2月16日から3月15日までです。

税務署の閉庁日(土・日曜・祝日等)は, 原則として, 税務署での相談及び申告書の受付は行っておりません。

所得税の確定申告分の納税の期限は, 3月15日です。

この期限(3月15日)が, 土・日曜・祝日等に当たる場合は, 翌日以降の平日が期限となります。

(4) 日本から出国する場合

- ・ 日本に住所及び居所がなくなる場合，原則として出国前にその年の給与について年末調整を受けることになります。
- ・ (1)のように確定申告が必要となる場合には，出国前に確定申告及び納税を行う必要があります。
- ・ 出国した後で，確定申告や納税などの手続を行う必要がある場合には，日本国内に居住する納税管理人を選び「納税管理人の届出書」を所轄税務署に提出してください。出国後に納税管理人が本人に代わって手続を行うこととなります。

1 - 3 主な所得控除

各個人の事情を考慮し，次に当てはまる場合には，所得税の計算上，一定の金額を控除します。(1の計算式を参照)

なお，非居住者(1-1(3)参照)である場合には，適用できる控除の種類が限定されます。

(1) 親族を扶養している場合

- ・ 親族を扶養している場合で，扶養されている人の合計所得金額が38万円以下であるなど一定の要件を満たす場合には，一定の金額の所得控除を受けることができます。
- ・ 扶養している親族が，非居住者(1-1(3)参照)である場合には，「親族であることが分かる書類(戸籍の写しなど)」や「扶養していることが分かる書類(金融機関から送金した際の書類など)」を確定申告書に添付し，又は確定申告書の提出の際に提示する必要があります。

(2) 配偶者がいる場合

- ・ 配偶者がいる場合で，一定の要件を満たす場合には一定の金額の所得控除を受けることができます。
- ・ 配偶者が，非居住者(1-1(3)参照)である場合には，「配偶者であることが分かる書類(戸籍の写しなど)」や「生計を同じにしていることが分かる書類(金融機関から送金した際の書類など)」を確定申告書に添付し，又は確定申告書の提出の際に提示する必要があります。

(3) 社会保険料を支払った場合

自分又は配偶者やその他の親族の社会保険料(健康保険・国民年金・厚生年金保険など)を支払った場合には、その支払った金額について所得控除を受けることができます。

(4) 生命保険料などを支払った場合

自分が一定の生命保険料、介護医療保険料及び個人年金保険料を支払った場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。

(5) 医療費を支払った場合

自分又は配偶者やその他の親族の医療費が一定額を超えるときは、その医療費の額に応じた所得控除を受けることができます。

1 - 4 源泉徴収と年末調整

- ・ 給与の支払を受けている外国人は、雇用主から給与の支払を受ける際に、所得税が差し引かれる(源泉徴収される)こととなります。
- ・ その年最後に給与の支払を受ける際に所得税の精算(年末調整)が行われま
- す。
- ・ 給与の支払者から、その支払金額等を記載した「源泉徴収票」が給与の支払を受ける人に交付されることとなっています。

1 - 5 租税条約による特例

出身国と日本との間で租税条約が締結されている場合には、一定の要件を満たすことにより、所得税が軽減又は免除されることがあります。

2 住民税

2 - 1 住民税とは

- ・ 1月1日現在で住所がある(あった)都道府県と市区町村に納める税金のことです。
- ・ 前年の1月1日から12月31日までに会社から受け取った給与等によって計算された額を納める「所得割」と受け取った給与等に関係なく一定額を納める「均等割」があります。
- ・ 都道府県に納める住民税は、市区町村に納める住民税と合わせて市区町村に

納めます。

2 - 2 住民税の納付

- ・ 住民税の納め方には2通りあります。

特別徴収・・・会社が、あらかじめ、支払われる給与から住民税を天引きし、市区町村に納めます。会社や工場で働く人はこれが原則であり、自身が市区町村に住民税を納める必要はありません。

普通徴収・・・市区町村から「住民税を納めてください」という書面が届くので、自身で、この書面と書面に書かれている税額を支払うための金額を持って市区町村（ ）に納めます。

- () 郵便局やコンビニで納めることができる場合があります、その場合は、市区町村から届く書面にその旨記載されています。

2 - 3 その他

- ・ 住民税については、以下の点に注意してください。

1月1日現在で住所がある(あった)市区町村に税金を納める必要があり、1月2日以降に日本から出国した場合でも、住民税を納める必要があります。

特別徴収(2 - 2 参照)によって住民税を納めている人が、会社を辞めることになった場合は、納めていない住民税を普通徴収(2 - 2 参照)の方法によって納める必要がありますが、会社に、納めていない住民税の全額を支払われる給与や退職金から引いてもらい、市区町村に納めてもらう方法もあります。

日本から出国するまでに住民税を納めることができない場合は、出国する前に、日本に住んでいる人の中から、自身に代わって税金の手続を行う人(納税管理人)を定めて、住んでいる市区町村に届け出る必要があります。

3 消費税

商品を購入したときやサービスの提供を受けたときは、消費税が10%かかりますが、お酒・外食を除く飲食料品を購入したときの税率は、軽減税率8%となります。

4 自動車を持っている人が払う税金

4 - 1 自動車税 / 軽自動車税

(1) 自動車税 / 軽自動車税環境性能割

自動車や軽自動車を購入したら

自動車や軽自動車を購入した人は、自動車税 / 軽自動車税環境性能割を納めます。

(環境性能割の税率は、自動車の燃費性能等によって決まります。)

(2) 自動車税 / 軽自動車税種別割

自動車を持っていれば

4月1日現在で自動車(排気量が660cc超の車)を持っている人は、自動車税種別割を納めます()。

(税額は、排気量等によって決まります。)

() 支払金額や支払方法等については、都道府県から届く書面にその旨記載されています。

軽自動車を持っていれば

4月1日現在で軽自動車(排気量が660cc以下の車)などを持っている人は、軽自動車税種別割を納めます()。

(税額は、排気量等によって決まります。)

() 支払金額や支払方法等については、市区町村から届く書面にその旨記載されています。

4 - 2 自動車重量税

自動車や軽自動車の車検などを受けるとき

車検などの際に自動車や軽自動車の重量等に応じて、自動車重量税を納めます。

5 固定資産税

・ 1月1日現在に以下のものを持っている場合には税金を納めます。

土地

家屋

償却資産

・ 償却資産を持っている場合には、申告が必要です。

・ 税額は、資産の価格を基に市区町村が算出します。

- ・ 税金は、資産が所在する市区町村に納めます。

6 税金に関する問合せ先

6 1 国税に関する問合せ

国税に関する問合せは、以下を利用してください。

(1) 電話相談センター

国税に関する一般的な相談について、次の「電話相談センター」で英語による相談を集中的に受け付けています。

- ・ 東京国税局電話相談センター 03-3821-9070
- ・ 大阪国税局電話相談センター(代表番号から転送) 06-6941-5331
- ・ 名古屋国税局電話相談センター 052-971-2059

(2) タックスアンサー（よくある税の質問）

- ▣ よくある税の質問に対する一般的な回答を税金の種類ごとに調べることができます。

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



(3) 国税庁ホームページの案内

国税に関する申告・納税などに役立つ情報を提供しています。

- ▣ 詳細は以下のホームページで確認してください。

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



National Tax Agency Japan

検索

6 - 2 地方税に関する問合せ先

各都道府県，各市区町村に問い合わせてください。

第9章 交通

1 交通ルール

道路は、多くの人や車が通行します。安全、円滑に通行できるように交通規則を守り、交通マナーを実践することは社会人の義務です。

1-1 歩くときに心がけるべきこと

(1) 通行するとき

人は右、車は左の対面通行が基本

- ・ 道路の右端を通行します。
- ・ 歩道や路側帯があるときは、そこを通ります。

(2) 横断の方法

安全な場所を横断

- ・ 信号機のある場所や横断歩道、横断歩道橋、横断用地下道が近くにあるところでは、そこを横断します。
- ・ 「歩行者横断禁止」の標識があるところは、絶対に横断してはいけません。

信号機の意味

- ・ 青色の灯火：進めます。
- ・ 黄色の灯火・青色の灯火の点滅：横断を始めてはいけません。横断中なら速やかに横断するか、横断をやめ引き返します。
- ・ 赤色の灯火：横断してはいけません。
- ・ 押しボタン式信号機の場合：ボタンを押して、青信号に変わったのを見てから横断します。

信号機のない場所を横断するとき

- ・ 右・左がよく見渡せるところで、横断します。
- ・ 渡る前に一度立ち止まり、右・左をよく見て車が来ていないか確かめます。車が近づいてくるときには、車が通り過ぎるまで待ちます。
- ・ 横断中も車が来ないか確かめながら、まっすぐ進みます。斜めに横断してはいけません。

踏切の通り方

- ・ 踏切の手前で必ず立ち止まり，右・左の安全を確かめます。
- ・ 警報機が鳴っているときや遮断機が下り始めてからは，絶対に踏切に入ってははいけません。

(3) 夜間に道路を歩くとき

明るい色の服装と反射材の着用

夜間に道路を歩くときは，白や黄色の明るい色の服装にするとともに，反射材用品やLEDライトを体や持ち物につけ，車からよく見えるようにしましょう。

1-2 自転車に乗るときに心がけるべきこと

(1) 自転車の通行ルール「自転車安全利用五則」の遵守

第1則 自転車は車道が原則，歩道は例外

- ・ 自転車は車両であり，原則として車道を通行します。
- ・ 自転車道があるところでは，自転車道を通行します。
- ・ 歩道通行可を示す標識などがある歩道は，自転車で通行することができます。
- ・ 13歳未満の子ども，70歳以上の高齢者，体の不自由な人は，歩道を自転車で通行することができます。

第2則 自転車は左側を通行

- ・ 道路の路側帯を通行することができますが，歩行者の通行を妨げてはいけません。

第3則 歩道は歩行者優先で，車道寄りを徐行

- ・ 歩道を通行するときは，車道寄りをすぐに停止できる速度で徐行して進行しなければなりません。
- ・ 歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は，一時停止しなければなりません。

第4則 安全ルールを守る

- ・ 飲酒運転は禁止
- ・ 二人乗りは禁止
- ・ 並進は禁止
- ・ 夜間はライトを点灯
- ・ 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

第5則 子どもはヘルメットを着用

子どもの保護者は、13歳未満の子どもが自転車を運転するときや、6歳未満の子どもを幼児用座席に乗せるときは、子どもに乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

その他のルール

- ・ 運転中の傘の使用や携帯電話の使用はやめましょう。
- ・ 対人損害保険などの自転車事故の損害補償のため、保険へ加入しておくのがよいでしょう。

(2) 交差点の通り方

右折するとき

- ・ 信号機があるとき

青信号で、交差点の左側に沿って向こう側の角まで直進し、止まって向きを変えます。対面する信号が青色になってから、前後左右の安全を確認して直進します。

- ・ 信号機がないとき

後ろの安全を確かめ、道路の左端に沿って向こう側まで直進し、安全を確かめて右に曲がり直進します。

左折するとき

左折した先の道路を横断中の歩行者の通行を妨げないようにしましょう。

一時停止標識がある場所など

「一時停止」標識があるところでは、必ず一時停止をして、右・左の安全

を確かめて進行します。見通しの悪い交差点を通行したり，広い通りを横断したりするときも，一時停止をして安全を確かめましょう。

自転車横断帯がある場所

交差点やその近くに自転車横断帯がある場合は，そこを通行します。

1 - 3 自動車（オートバイを含む）を運転するとき

- ・ 自動車を運転するには，運転免許を受けなくてはなりません。
- ・ 違反行為や交通事故を起こしたりした際に警察官から提示を求められた場合には，運転免許証を提示してください。
- ・ 道路の左側を通行してください。
- ・ 歩行者や自転車のそばを通るときは，安全な間隔を開けたり，徐行したりしなければなりません。
- ・ お酒を飲んだら，絶対に自動車を運転してはいけません。
- ・ お酒を飲んだ人に自動車を貸すこと，自動車を運転する人にお酒を勧めること，お酒を飲んだ人に運転を頼むこともしてはいけません。
- ・ 自動車を運転するときは，シートベルトを着用しなければなりません。また，同乗者もシートベルトを着用してください。
- ・ 6歳未満の子どもは，チャイルドシートを使用しなければなりません。
- ・ 自動車を運転するときは，携帯電話の使用はしないでください。

2 運転免許

日本で自動車（オートバイを含む）や原動機付自転車を運転する方法は次の3つです。

日本の運転免許の取得

国際運転免許証による運転

（ジュネーブ条約締結国が発給し，かつ，定められた様式に合致したもの）

外国運転免許証に大使館等作成の日本語の翻訳文を添付した運転

（エストニア，スイス，ドイツ，フランス，ベルギー，モナコ，台湾の7か国・地域）

モペットは，原動機付自転車に当たるため，～ のいずれかの方法で運転することが必要です。

と の運転免許証で運転できるのは、長くて1年です。

2 - 1 日本の運転免許の取得

- ・ 日本の運転免許を取得するには、以下の方法があります。
日本の運転免許試験を受験して運転免許を取得する方法
 - ・ 運転免許センターなどで、技能試験、学科試験、適性試験（視力等）を受けて合格する必要があります。
 - ・ 自動車学校（指定自動車教習所）を卒業すると、技能試験が免除されます。
外国の運転免許から日本の運転免許へ切り替える方法
 - ・ 外国の運転免許を持っている人は、運転についての必要な知識・技能などを確認し、運転することに支障がないと認められれば、学科試験と技能試験が免除されます。
 - ・ 外国の運転免許を取得後、その国に3か月以上滞在していたことが条件です。
 - ・ 申請は、住んでいる都道府県の警察の運転免許センターなどに行います。
 - ・ 申請に必要な書類などは、警察の運転免許センターなどに問い合わせてください。

2 - 2 日本の運転免許証の更新など

運転免許証の更新

- ・ 日本の運転免許証には有効期限があります。
- ・ 運転免許証記載の住所に、更新手続きに必要なことが書かれたはがきが届きます。期限内に更新手続きを行ってください。
- ・ 更新を受けないと、運転することができなくなります。

運転免許証の住所などの変更

- ・ 運転免許証に書かれている氏名、住所などに変更があったときは、最寄りの警察署などで変更手続きを行ってください。
- ・ 必要な書類など、詳しいことは最寄りの警察署に問い合わせてください。

2 - 3 運転免許の点数制度

- ・ 交通違反や交通事故を起こした場合、一定の点数が付きます。
- ・ 過去3年間の合計点数に応じて、運転免許の停止や取消しなどの処分を受けることがあります。

3 自動車（オートバイを含む）の保有

3 - 1 自動車の登録

自動車の登録を受けないと、その自動車を使うことができません。

また、登録を受けている自動車の所有者の名前や住まいなどに変更があるときや日本で使わなくなるときにも登録手続が必要です。

(1) 登録手続が必要なときと登録手続の名前

使われていない自動車の登録手続

- ・ 使われていない自動車を使い始めるとき 新規登録

使われている自動車の登録手続

- ・ 自動車の所有者の名前や住まいなどに変更があるとき 変更登録
- ・ 自動車の所有者が変わるとき 移転登録
- ・ 自動車を解体するときや自動車を輸出するとき 抹消登録

(2) 登録手続を行える場所と問合せ先

- ・ 登録手続は、全国 91 か所の運輸支局や自動車検査登録事務所で行うことができます。
- ・ 登録手続について分からない点は自宅近くの運輸支局や自動車検査登録事務所に問い合わせてください。

3 - 2 車庫証明

自動車を持つに当たっては、自動車の所有者は自動車の保管場所を確保する必要があります。

そのため、自動車を購入したときや、引越などで住所を変更した場合などに、自動車の登録をする手続の際に保管場所として確保した場所の位置を管轄する警察署長から、自動車の保管場所証明書（車庫証明書）の交付を受

ける必要があります。

軽自動車については、保管場所の位置を管轄する警察署長への届出の必要があります。

なお、こうした手続が必要となるのは、軽自動車は東京都の23区、一部の市です。それ以外の自動車は東京都の23区、市、町、一部の村です。

詳しい車庫証明書の交付手続は、保管場所（駐車場）の位置を管轄する警察署に問い合わせてください。

3-3 自動車（一部のオートバイを含む）の検査

- ・ 自動車を持っている人は法律で定められた一定期間毎に自動車の検査（車検）を受けなければなりません。
- ・ 車検を受ける方法は2通りあります。

整備工場へ車検を依頼する場合

日本では現在約9割の人が車検を整備工場へ依頼しており、自動車の整備や検査を自分で行わないことが一般的です。車検の依頼については、最寄りの青色の看板（指定整備事業者）又は黄色い看板（認証整備事業者）を掲げる整備工場へ相談してください。

自分で車検を受ける場合

日本では、現在約1割の人が自分で車検を受けています。この場合、国の施設である運輸支局等へ自動車を提示して検査を受ける必要があります。このような車検を受けることができる運輸支局等は全国に93か所（軽自動車の場合は89か所）あります。この場合、必要な整備等は自分で行うことになります。自分で行う車検の手続については最寄りの運輸支局等へ問い合わせてください。

☛ 全国の運輸支局の案内

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



☛ 軽自動車の案内

https://www.keikenkyo.or.jp/procedures/procedures_000134.html



- ・ 車検に合格すると有効期間のついた車検証と検査標章（ステッカー）が発行されますので，ステッカーを自動車の前面ガラスに貼付し，自動車を運行するときは必ず車検証を携帯してください。

3 - 4 自動車保険

(1) 自賠責保険（共済）

自賠責保険（共済）とは

- ・ 交通事故による被害者を救済するため，車やオートバイを含むすべての自動車に加入が必要な強制保険です。
- ・ 交通事故で相手にけがや死亡させたときに，強制保険から保険（共済）金を支払います。
- ・ 強制保険に加入していないと，法律で車やオートバイを運転することはできません。
- ・ 強制保険に加入せずに交通事故で相手にけがや死亡させた場合は，多額の治療費や慰謝料を自分で払わなければなりません。

自賠責保険（共済）に加入するには

- ・ 自賠責保険（共済）は，次の取扱店で加入することができます。
保険会社（組合）の支店，代理店など
車やオートバイの販売店など
原動機付自転車やオートバイについては，郵便局（一部取扱いのない局もあります）のほか，一部の保険会社（組合）では，インターネットやコンビニエンスストア
加入手続について不明な点は，最寄りの取扱店に問い合わせてください。

(2) 任意保険（共済）

自賠責保険（共済）に加入していたとしても，物損事故（車などの物が壊れた場合）などは保険金の支払の対象にはなりません。

このため，自賠責保険（共済）で支払の対象とならない部分を補う「任意保険（共済）」があります。

自賠責保険（共済）と任意保険（共済）の違い

	自賠責保険（共済）	任意保険（共済）
加入方法	強制加入	任意加入（民間の保険会社（組合）など）
補償対象	・対人賠償のみ	・対人賠償 ・対物賠償 ・人身傷害 ・車の補償 など， 契約により様々
補償額	上限あり	上限は契約によって様々

4 交通事故が発生した場合の対応

4-1 車両の運転の停止

- ・ 直ちに車両の運転をやめてください。
- ・ 他の交通の妨げにならないように、車両を路肩や空き地などの安全な場所に移動させます。

4-2 救急・警察への通報

- ・ 負傷者がいる場合は、救急車（電話番号：119番）を呼びます。
- ・ 救急車が来るまでは、負傷者を不必要に動かさず、オペレーターの指示に従い、止血などできる範囲の救護措置をしてください。
- ・ 負傷者がいるかいないかにかかわらず、警察（電話番号：110番）に通報する必要があります。
- ・ 警察官が来るまで、事故現場から立ち去ってはいけません。
- ・ 警察官が到着したら、事故の状況を報告し、現場の確認をしてもらいます。

4-3 医師の診断

- ・ 事故発生時には、けがをしていない、軽傷などと思っていなくても、後に重いけがであったことが分かる場合があります。
- ・ 速やかに医師の診断を受けておくのがよいでしょう。

4 - 4 交通事故証明書の申請

- ・ 交通事故後に様々な支援を受けるための手続に「交通事故証明書」が必要になることがあります。
- ・ 「交通事故証明書」は、自動車安全運転センターに申請して取得することができます。申請の手続は、事故の届出をした警察署に問い合わせてください。
- ・ なお、警察に届出をしていない事故の「交通事故証明書」は申請することができません。交通事故が発生したら必ず警察に通報してください

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・災害

1 緊急のときの電話

1-1 急病・けが，火事など（119番）

急病・けが，火事の場合は119番に電話をかけてください。

急病になったら，けがをしたら

119番に電話をかけると，オペレーターが「火事ですか。救急ですか。」と尋ねるので，「救急です。」と伝えてください。

救急車に来てもらいたい場所や目印を伝えてください。

具合の悪い人の症状と年齢を伝えてください。

あなたの名前と連絡先を伝えてください。

- 以下のホームページで救急車の呼び方を確認することができます（多言語対応）。

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



火事の場合は

119番に電話をかけると，オペレーターが「火事ですか。救急ですか。」と尋ねるので，「火事です。」と伝えてください。

火事の場所を伝えてください。

あなたの名前と連絡先を伝えてください。

1-2 交通事故・犯罪被害（110番）

- ・ 交通事故や犯罪に遭って，警察官にすぐに来てほしいときは110番に電話をかけて警察に通報してください。
- ・ 110番に電話をかけると，オペレーターが主に以下のことを質問するので，落ち着いて，できるだけ正確に答えてください。

いつ，どこで，何があったか

あなたの名前，連絡先

事故の相手や犯人の性別，人数，年齢，服装など

けが人がいるかいないか

- ・ 自分で電話をかけることができないときは、近くにいる人に助けを求めてください。

2 災害

2 - 1 台風や集中豪雨

- ・ 季節の変わり目に南の暖かい空気と北の冷たい空気の境界線（前線）が日本の上空に停滞することで大雨が降ることがしばしばあります。
- ・ 台風や前線を伴った低気圧が日本付近を通過するときに広い範囲で大雨となります。
- ・ 地形の影響などで強い上昇気流が起こり、発達した雲（積乱雲）が同じ場所に発生することで、同じような場所で大雨が降り続くこと（集中豪雨）が起こります。
- ・ こうした大雨などによって、土砂災害や洪水が発生し、大きな被害をもたらすことがあるので、注意する必要があります。

（1）河川の氾らん

- ・ 大雨などによって河川の水があふれて、洪水が発生すると建物が水につかたり、人が流されたりすることがあります。
- ・ 洪水から命を守るために、以下の行動をします。

準備をする

普段からハザードマップで水につかるおそれがある場所を確認しておきます。

ワンポイント ハザードマップ

- ・ 災害の発生するおそれがある場所が書いてある地図です。
- ▣ 詳細は以下のホームページで確認してください。
<https://disaportal.gsi.go.jp/>



大雨のとき

日本の気象庁が発表する洪水警報などをもとに、危ないなと思ったら自分で考えて避難をします。

市区町村から避難情報が出されたら、安全な場所に避難をします。

避難の仕方については「3 避難」を確認してください。

(2) 土砂災害

土砂災害は、大雨などによって土や砂が動くことで起こる災害です。山やがけが崩れたり、土砂が流れてきて建物がこわされたり、埋まったり、道路が通れなくなったりすることがあります。

土砂災害から命を守るために、以下の行動をします。

準備をする

普段からハザードマップで土砂災害のおそれがある場所を確認しておきます。

大雨のとき

日本の気象庁が発表する大雨警報などをもとに、危ないなと思ったら自分で考えて避難をします。

市区町村から避難情報が出されたら、安全な場所に避難をします。

避難の仕方については「3 避難」を確認ください。

2-2 地震

- ・ 日本の周辺は、複数のプレートが存在しており、そのために複雑な力がかかっていることから、世界でも有数の地震多発地帯となっています。
- ・ 地震が起きたときには、まず、自分の命は自分で守る、地域の人と協力をして命を守る、といったことが非常に重要です。
- ・ 地震から命を守るために、普段から以下の行動をします。

準備をする

地震が起きたら避難する場所を家族と話し合っておきます。

地域の防災訓練に参加し、地域での取組について理解します。

最低3日分（できれば1週間程度分）の食料・飲料水やけがの手当
てに使えるものなどを用意します。

家具が倒れないように固定しておきます。もし倒れても大丈夫なよ
うに、配置にも気をつけます。

ワンポイント マグニチュードと震度

- ・ マグニチュードは、地震の大きさを数字で表しています。マグニチュ
ードの値が1大きくなると、エネルギーは約32倍になります。
- ・ 震度は、その場所での地震による揺れの強さを表しています。日本の
気象庁は、震度を10段階で発表しています。
- ・ これらの情報は、テレビ、ラジオ、インターネットなどで入手できま
す。

地震が発生したとき

地震が発生したら、落ち着いて行動してください。どのように行動するか
は、地震が発生したときにいる場所によって違ってきますので、次の点に注
意してください。

落ち着いた行動

- ・ 家や建物の中にいる場合

揺れによる落下物から頭を守るため、丈夫なテーブルなどに身を隠
し、揺れが収まるまで待つこと。

- ・ 外出している場合

建物の近くにいると、看板や建物の壁や窓ガラスが落ちてくる可能性
があるので、カバンなどで頭を守り、安全な場所に避難すること。

- ・ 車に乗っている場合

揺れを感じたら、あわてずに車を道路の左側に停車してエンジンを止
めること。鍵をつけたまま車からおり、歩いて安全な場所へ避難するこ
と。

火の始末

地震により火災が発生するとさらに被害が大きくなります。

- ・ 揺れが収まったら、台所やストーブなどの火を消すこと。
- ・ もし、出火した場合は消火器具などでできるだけ消火すること。

- ・ 地震の後は、ガス漏れが起きている可能性があるので、火はつけないようにすること。

安全な場所への避難

地震によって家屋の倒壊や、火災の発生による危険が生じることがあります。

- ・ 山のそばなどでは、がけ崩れが起こる可能性があるので、揺れが収まったら、速やかに住んでいる市区町村が指定している避難場所へ避難すること。

近所との協力，助け合い

災害が発生したときは、近所の人たちとの助け合いが大切です。

- ・ 特に一人暮らしの高齢者や体の不自由な人などに声をかけ、協力して助け合うこと。

正確な情報の取得

大きな地震が発生した後は、いろいろな情報が流れます。

- ・ テレビ，ラジオ，携帯端末や防災行政無線の情報などをもとに、最新の正確な情報を入手し、冷静に行動すること。

ワンポイント 緊急地震速報（警報）

- ・ 日本の気象庁は、最大震度が5弱以上と予想されるときに、震度4以上の揺れが予想される地域を対象に緊急地震速報（警報）を発表します。
 - ・ 緊急地震速報は、テレビ，ラジオ，携帯端末，防災行政無線などで流れます。
- ▣ 地震と緊急地震速報についてのビデオ（英語・中国語・韓国語・日本語）
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html



2 - 3 津波

- ・ 海底の下で大きな地震が発生すると、海底が盛り上がったたり、沈んだりします。これに伴い、海面が変動し、大きな波となって、四方八方に伝播するのが津波です。

- ・ 「津波の前には必ず潮が引く」という言い伝えがありますが、必ずしもそうではありません。

準備をする

津波から身を守るためには、日頃からハザードマップなどを用いて避難場所を確認し、自宅などから避難場所までの安全な経路を確認しておくことも大切です。

津波が発生しそうな(した)とき

津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは間に合いません。以下のことに気をつけて避難してください。

- ・ 海や河口の近くで強い揺れを感じたとき、弱い揺れでも長い時間ゆっくりした地震を感じたときは、直ちに海岸や河口から離れ、高台や避難ビルなど高い場所に避難すること。
- ・ 地震を感じなくても、日本の気象庁から津波警報が発表されたときは、直ちに海岸や河口から離れ、高台や避難ビルなど高い場所に避難すること。
- ・ 正しい情報をテレビ、ラジオ、携帯端末、防災行政無線、英語版の気象庁のホームページや Safety tips など入手すること。
- ・ 津波は繰り返しおそってくるので、警報・注意報が解除されるまで海岸や河口に近づかないようにすること。

2 - 4 火山噴火

- ・ 日本には数多くの火山があります。
- ・ 火山が噴火したときは、命に関わる深刻な災害を引き起こすおそれがあります。
- ・ 火山噴火から命を守るために、以下の行動をします。

準備をする

- ・ 普段からハザードマップで「警戒が必要な範囲」を確認しておきます。
- ・ 登山をするときは、以下の準備をします。

日本の気象庁が発表する噴火警戒レベルや、ハザードマップなどの火山に関する情報を確認します。

登山届を提出します。

通信機器やヘルメットを準備します。

火山噴火が発生しそうな(した)とき

- ・ 日本の気象庁が発表する噴火速報、噴火警報や噴火警戒レベルをもとに、必要があれば自ら判断して避難します。
- ・ 市区町村から避難勧告などが発令されたときは、安全な場所に避難します。
- ・ 登山中に上記の情報を入手したときや噴火が発生したときは、以下の行動をします。
 - ・ すぐに火口から離れます。
 - ・ 山小屋やシェルターなどに避難します。
 - ・ 頭を守るためヘルメットを着用します。

3 避難

3 - 1 避難場所

避難場所は、災害から身を守るために一時的に避難する場所や施設のことです。

災害が発生しそうな(した)場合

- ・ 速やかに安全な場所に避難します。
- ・ あらかじめ、住んでいる地域の避難場所を確認します。
- ・ 避難場所は、各市区町村のホームページなどで確認できます。
- ・ 避難場所へ行くことが難しいときは、その他の安全な場所へ逃げる(近くの頑丈な(しっかりした)建物へ逃げたり、それも難しいときは家の2階など少しでも安全なところへ逃げたりする)など、少しでも命を守ることができるようになります。

3 - 2 避難情報

避難情報は、災害が発生しそうな(した)場合に避難を促す情報のことです。
以下のような避難情報があります。

避難準備、避難に時間がかかる人は避難を開始

- ・ どんな情報？
避難に時間がかかる高齢者や小さな子どもなどに避難を促す情報です。
- ・ この情報がでたら
以下の人は避難を始めます。
 - 高齢者
 - 障害者
 - 子ども
 - その他、避難に時間のかかる人（妊婦など）
～ の人の付き添いの人
 - 身の危険を感じる人その他の人も避難の準備を始めます。

避難勧告

- ・ どんな情報？
災害による被害が発生する可能性が高まった場合に出る情報です。
- ・ この情報が出たら
以下の場所に、安全を確保しながら避難します。
 - 避難場所
 - その他の安全な場所

避難指示（緊急）

- ・ どんな情報？
状況がさらに悪化し、いつ被害があってもおかしくない場合に出る情報です。
- ・ この情報が出たら
避難していない場合は、すぐに以下の場所に、安全を確保しながら避難します。
 - 避難場所

その他の安全な場所

ワンポイント「警戒レベル」を用いた避難情報

～警戒レベルってなに？～

- ・ 津波以外の水害や土砂災害が起きそうな場合に、とるべき行動がすぐにわかるように出される情報です。
- ・ 2019年から、避難情報や防災気象情報と一緒に発信されます。
- ・ 警戒レベルには以下の5段階があります。
 - 警戒レベル1・・・災害への心構えを高める（雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。）
 - 警戒レベル2・・・避難に備えて、避難行動を確認（どこにどうやって逃げるか調べます。）
 - 警戒レベル3・・・高齢者等は避難（お年寄りや子ども、逃げるのに時間がかかる人などは逃げます。）
 - 警戒レベル4・・・全員避難（みんな、安全な場所に逃げます。）
 - 警戒レベル5・・・命を守るための最善行動をとる（災害が起こっています。大切な命を守ってください！）

3 - 3 避難方法

実際に避難をするときには、以下のことに気をつけてください。

- ・ 避難の前には必ず火を消すこと。
- ・ 避難するときは、持ち物をできるだけ少なくし背中に背負うなどして、両手が自由に使えるようにしておくこと。

ワンポイント 災害用伝言ダイヤル

- ・ 大きな地震が発生するなどした場合、電話がつながりにくい状況が起こります。
- ・ このような場合に、災害用伝言ダイヤルサービスが行われます。
- ・ 例えば、NTTの場合は、「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって簡単な方法で伝言の録音や再生を行うことができます。
- ・ また、各携帯電話会社において、災害用伝言板サービスが提供されます。
- ▣ 詳細は以下のホームページで確認してください。

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 (web171) (英語・中国語・韓国語・日本語)

パソコンやスマートフォンで、文字のメッセージを入れることができるホームページもあります。

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

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



災害用伝言板サービス (携帯電話)

携帯電話の会社にもメッセージのサービスがあります。

- 詳細は以下のホームページで確認してください。

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



3 - 4 災害のときに役立つ気象情報の入手

日本の気象庁は、災害の時に役立つ気象情報を都道府県などに伝えていきます。

それらの気象情報はテレビ、ラジオ、インターネットなどで入手できます。

- 大雨や地震に関する情報（多言語対応）

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



防災情報

- 災害についての情報を以下のホームページで確認してください。

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



危険度分布

災害が起こりそうな危ない場所を地図上で確認してください。

- 浸水（低い場所に水がたまる災害）

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



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



- 洪水（川の水があふれる災害）

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



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



- 土砂災害（山やがけが崩れる災害）

<https://www.jma.go.jp/en/doshamesh/>



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



噴火警戒レベル

- 火山の情報

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



ワンポイント 大雨特別警報

- ・ 日本の気象庁は、大雨特別警報を発表することがあります。
- ・ 大雨特別警報は以下のように重大な災害が既に発生していてもおかしくない場合に発表されます。
 - 数十年に一度の大雨が予想される場合
 - 数十年に一度の強い台風が日本に接近・上陸することが予想される場合

ワンポイント 危険度分布

- ・ 日本の気象庁は、浸水害・土砂災害・洪水害が起きそうな危ない場所を地図上に示した「危険度分布」を提供しています。
- ・ 危険度分布は気象庁のホームページから10分ごとに入手できます。
- ・ スマートフォンなどで自分のいる地域で危険度の高まりを入手、早めに避難しましょう。

ワンポイント 災害の時に役に立つ情報が提供されるアプリ 「Safety tips」

- ・ 日本には、外国人旅行者向けに、災害の時に役に立つ情報が提供されるアプリがあります。
- ・ このアプリをスマートフォンにダウンロードすると、身の回りで以下のような災害に遭遇する可能性があることが予め通知されます。
 - 緊急地震速報(まもなく強い揺れが来るので身を守ってという警戒の呼びかけ)
 - 津波警報(津波が来るので高いところへ逃げてという警戒の呼びかけ)
 - 気象特別警報(数十年に一度の気象災害が起こってもおかしくないのでまだ避難できていない人はすぐに命を守る行動をとってという警戒の呼びかけ)
 - 噴火速報(噴火が発生したので身を守ってという警戒の呼びかけ)
- ・ また、災害に遭遇したときに役に立つ情報が利用できます。
 - 災害の時にどのようにしたらよいかわかるフローチャート
 - 周りの日本人と話をするためのコミュニケーションカード

災害の時に必要な情報を集めることができるウェブサイトのリンク

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

第11章 住居

1 日本の住宅について

1-1 持ち家

所有権のある住宅のことを日本では一般的に「持ち家」といいます。「持ち家」には、一戸建て住宅やマンションといった形態がありますが、住宅を建てたり、購入したりするに当たっては、様々な手続や契約が必要になります。

1-2 公営住宅

住宅に困っている所得の低い人を対象に、地方公共団体が安価な家賃で提供している賃貸住宅で、都道府県や市区町村ごとに収入基準などの入居要件が定められています。

1-3 UR賃貸住宅

UR都市機構が管理する住宅で、入居にはURが定める基準月収額を超える収入があることなどが要件となっていますが、一定の在留資格（2-2参照）があれば入居が可能です。

1-4 民間賃貸住宅

一般的な賃貸住宅です。賃貸借契約に基づき、賃料などを支払うことにより、誰でも住宅を借りて住むことができます。なお、契約内容は物件によって様々ですので、十分な確認が必要です。

2 入居について

2-1 公営住宅

- ・ 公営住宅は、住宅に困っている所得の低い人を対象としていることから、管理者である都道府県や市区町村ごとに収入基準などの入居要件が定められています。
- ・ 外国人については、通常の入居要件のほかに、例えば、1年以上の在留資格や在留実績があることなどの要件がある場合があります。
- ・ 公営住宅への入居を希望する場合は、住宅を管理している都道府県や市区町村に申込みを行います。
- ・ 入居要件や申込方法など、詳細は、入居を希望する住宅を管理している

都道府県や市区町村にお問い合わせください。

2 - 2 UR賃貸住宅

- ・ UR都市機構が定める基準月収額を超える収入があることなどが要件となります。
- ・ 外国人の場合には、在留資格が外交、公用の人、特別永住者、中長期在留者（永住者を含む。）が入居できます。
- ・ 入居の申込方法や募集状況の確認など、詳細はUR営業センターなどに問い合わせてください。

2 - 3 民間賃貸住宅

- ・ 日本で民間賃貸住宅を探す外国人のために、「部屋探しのガイドブック」を作成しています。
- ・ 以下のことなど、部屋探しに役立つ情報が掲載されていますので、参考にしてください。

日本での賃貸住宅の探し方・契約の流れ

必要な書類と費用

入居の手続

日本の住居の住み方のルール

退去の手続

部屋を借りるときに知っておきたい不動産用語 など

☛ 国土交通省ホームページ

詳細は以下のホームページで確認してください。

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html

日本語 - JAPANESE - <http://www.mlit.go.jp/common/001259192.pdf>

英語 - ENGLISH - <http://www.mlit.go.jp/common/001259193.pdf>

中国語 - CHINESE - <http://www.mlit.go.jp/common/001259194.pdf>

韓国語 - KOREAN - <http://www.mlit.go.jp/common/001259202.pdf>

スペイン語 - SPANISH <http://www.mlit.go.jp/common/001259203.pdf>

ポルトガル語 - PORTUGUESE - <http://www.mlit.go.jp/common/001259204.pdf>

ベトナム語 - VIETNAMESE - <http://www.mlit.go.jp/common/001272238.pdf>

ネパール語 - NEPALI - <http://www.mlit.go.jp/common/001272239.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



外国人が借りることができる家の情報

<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php> (日本語)



第12章 日常生活におけるルール・習慣

1 生活のルール

1-1 ごみ

(1) ごみ出しの基本ルール

ごみを出すとき、以下のことを守る必要があります。

- ・ ごみの種類ごとのごみを出す場所と日（曜日）を守ること
- ・ どこに、どの種類のごみを出すのかは、住んでいる市区町村のルールに従うこと


一般的には、ごみは、ごみが収集される日の朝に出すことになっています。

ルールで決まった種類以外のごみを出したり、決められた場所以外にごみを出すと回収されません。

住んでいる市区町村によっては、市区町村が指定した有料の袋を使ってごみを出さないといけない場合があります。

ごみの種類の例

<p>燃やすごみ</p>	<p>台所から出る生ごみや紙のごみなど</p>	
<p>燃やさないごみ</p>	<p>割れた皿やコップ，金属，ガラスなど</p>	
<p>資源ごみ</p> 	<p>瓶，缶，ペットボトル，新聞，本，プラスチックの入れ物，ダンボールなど</p>	
<p>粗大ごみ</p> <p>捨てる時処分やリサイクルのためのお金がかかります</p>	<p>テーブル，いすなどの家具，自転車，ふとんなど</p>	

<p>家電ごみ 捨てるときリサイクル 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，冷蔵 庫・冷凍庫，洗濯機・服 の乾燥機など</p>	
---	---	---

ワンポイント 料理が終わったあとの油

油は台所に流しません。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ので、その新聞を「燃やすごみ」で捨てます。

ワンポイント 粗大ごみ

粗大ごみを出すときには、住んでいる市区町村へ事前に連絡し、ごみ出しの申し込みを行う必要があります。

また、エアコン，テレビ，冷蔵庫・冷凍庫，洗濯機・衣類乾燥機は、処理の許可を得た業者に回収を頼む必要があります。

どのごみを、どの業者に頼めば良いか分からない場合は、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

ワンポイント 家電ごみ

以下の家電製品を買い換える又は廃棄する場合には、その家電製品のリサイクル料金を払う必要があります。

- ・ エアコン
- ・ テレビ
- ・ 冷蔵庫・冷凍庫
- ・ 洗濯機・衣類乾燥機

リサイクル料金の支払先，古い製品の引取先

新しい製品に買い替える場合

- ・ 新しい製品を買う店

店ごとに引取り方法が違いますので、詳しいことは店に問い合わせてください。

買替えではなく、廃棄処分だけの場合

- ・ 処分する製品を買った店

買った店がどの店だったか分からない場合などは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

(2) 不法投棄など(違法なごみ捨て)

どのような場所であっても定められた場所以外にみだりにごみを捨ててはいけません。

定められた場所以外にごみを捨てた場合、刑事罰を科せられることがあります。

住んでいる市区町村におけるルールを守って、ごみを捨てるようにしてください。

また、多くの市区町村で、空き缶やたばこの吸い殻などを道ばたなどに捨てる「ポイ捨て」を禁止する条例を定めています。犯罪になるとときがありますので、ポイ捨てはしないでください。

1-2 騒音

日本人は、大きな音や声を出すことは、他人に対して迷惑だという意識があります。

- ・ 大きな話し声、パーティー、テレビや音楽の音などについては、近所の人に迷惑にならないように気を付けましょう。
- ・ 朝早い時間に洗濯をしたり掃除機を使ったり、シャワーを浴びるなど大きな音を出さないように気を付けましょう。
- ・ 特にアパートやマンションなどの集合住宅では、大きな音や声を出さないように気を付けましょう。

1-3 トイレ

日本の水洗トイレ

- ・ 使用する紙は、トイレにある紙を必ず使ってください。
- ・ 使用済の紙は必ずトイレで流してください。

使用済の紙をトイレ内に設置してあるごみ箱に捨てる習慣のある国がありますが、トイレにある紙を使用すれば、日本の水洗トイレで紙がつまることはめったにありません。

- ・ デパートや駅のトイレには、ボタンがたくさんありますが、水を流すボタンは、**流す (FLUSH)**と書いてあることが多いです。

1 - 4 携帯電話の使用

- ・ 他の通行人にぶつかってけがを負わせることや、自分自身がけがをすることもがあるため、携帯電話の操作を歩きながらしてはいけません。
- ・ 自動車や自転車を運転しながら携帯電話を操作することは法律で禁止されています。

1 - 5 電車やバスの中

電車やバスは公共の場となりますので、以下の点に注意してください。

- ・ 大きい声で話すことはマナー違反となります。
- ・ 列車内やバスの車内で、携帯電話で通話することは、日本ではマナー違反となります。
- ・ 大きい音で音楽を聞くことも迷惑になります。イヤフォンから音がもれないように注意してください。
- ・ 車内が混んでいるときに、リュックサックを背中に背負ったままでいると、他の人にぶつかって迷惑になります。

1 - 6 温泉・銭湯

- ・ 温泉・銭湯などの公衆浴場は、不特定多数の人が利用するため、以下のルールを守って利用してください。
- ・ 体を洗ってから、湯船につかってください。
- ・ 湯船の中にはタオルを入れてはいけません。
- ・ 湯船の中で石鹸やシャンプーを使って体や髪を洗ってはいけません。
- ・ いれずみ (タトゥー) がある人は入ることができない場合があります。

1 - 7 禁止を示す標識

何かを「できない」ことを示す様々な標識があります。

基本的な禁止の標識です。



禁止の標識がある場所では、ルールを守りましょう。



「泳げません」



「たばこを吸えません」



「携帯電話は使えません」

2 生活に必要なこと

2-1 地域生活

(1) コミュニティ団体（自治会・町内会）

日本では、地域に住む人たちが自主的に団体を結成し、様々な活動を通じて、住みやすく、安心して暮らせるまちを目指しています。活動に必要な費用は会員が負担します。

主な活動内容

- ・ 地震や火事が起きたときに備える防災訓練
- ・ 登下校時の子どもの見守り活動
- ・ 高齢者・障害者への福祉活動
- ・ 市役所などからのお知らせの回覧
- ・ 会員間の親睦を深めるための祭や運動会などのイベントの開催など

(2) 近所付き合い

- ・ 近所の住人と日頃からあいさつを交わしたり、行事に参加したりする地域などでの付き合いをしておくことにより、近所の住人同士でのトラブルが起きにくく、その地域で注意しておくことなどの情報交換もできます。
- ・ 災害などが起こった際に、お互いに助け合うこともできます。

2-2 防犯

盗難や痴漢などの被害にあわないように、次のことに気を付けましょう。

- ・ 外出するときは、家の窓や玄関ドアに必ず鍵をかけましょう。
- ・ 自動車、オートバイ、自転車をとめておくときは、必ず鍵をかけましょう。

- ・ バッグや財布など大切なものを持ち歩くときは、目の届かないところに置いたままにしないようにしましょう。
- ・ 夜はなるべく暗い道や人通りの少ない場所を通らないようにしましょう。
- ・ 防犯のことで、わからないことや不安なことがあるときは、最寄りの警察署などに相談しましょう。

2 - 3 日常生活を送るのに必要なサービス

(1) 電気

電気の使用開始

電気の使用を開始するには、以下のことが必要です。

電気の使用開始日を決める。

電力会社にインターネットや電話で申し込む。

電気の使用開始日に、ブレーカーのスイッチを入れれば、電気を使用できます。

ただし、契約内容や住居の設備によっては、電力会社の人に来てもらう必要があります。その場合は、電力会社から案内がありますので、注意してください。

電気料金と支払方法

- ・ 使用者の電気の使い方に合わせて様々なメニューが用意されています。自分の電気の使い方に合った契約を選択できます。
- ・ 基本的には、使った電気の量に応じて金額が決まりますが、「基本料金」といって、電気の使用量の多い少ないにかかわらず、毎月一定の金額を支払うことになっています。
- ・ 電気料金の支払方法は、銀行口座からの自動引落とし、コンビニエンスストアや銀行での支払、クレジットカード払いなどの方法があります。使った電気の量は、毎月1回、電力会社の人各住居に設置されている電気メータを点検し、確認しています。

使用者には、「電気ご使用量のお知らせ」により、毎月、電力会社がお知らせしています。

電気の契約内容は、契約前後に事業者から渡される書類で確認できます。

電気の使用終了

電気の使用を終了するには、以下のことが必要です。

電気の使用終了日を決める。

電力会社にインターネットや電話で解約を申し込む。

電気の使用を終了する日に、基本的には、使用者が立ち会う必要はありません。住居の外から電気メーターの確認ができない場合などには、立ち会ってもらうこともあります。その場合は、電力会社から案内がありますので、注意してください。

(2) ガス

ガスの種類

- ・ 一般家庭で利用できるガスは、13Aの都市ガスやLPガスなど、成分や燃焼特性に応じていくつかの種類があります。
- ・ 自宅で使うガス機器は、ガスの種類に対応したものを選んでください。ガスの種類に対応していないガス機器を使うと、火災や不完全燃焼が起こることがあり、危険です。

ガスの使用開始

ガスの使用を開始するには、以下のことが必要です。

ガスの使用開始日を決める。

居住地のガス小売業者又はLPガス販売事業者にインターネットや電話で申し込む。

使用開始日になると、ガス会社の人に来て、設備点検の上、ガスの供給を開始し、ガス機器の使い方を教えてくれます。

ガス料金と支払方法

- ・ 居住地のガス小売事業者が、ガスの使い方に合わせたガス料金メニューを用意しています。
- ・ ガス料金は基本的に、固定値の基本料金と、ガスの使用量に応じて増減する従量料金の合計として毎月算定、請求されます。

- ・ ガス料金の支払方法は、銀行口座からの自動引落とし、コンビニエンスストアや銀行での支払、クレジットカード払いなどの方法があります。ガスの契約内容は、契約前後に事業者から渡される書類で確認できます。

ガスの使用終了

ガスの使用を終了するには、以下のことが必要です。

ガスの使用終了日を決める。

ガス会社にインターネットや電話で解約を申し込む。

毎月届く検針票を手元に用意し、「お客様番号」をガス会社へ伝えると手続がスムーズです。

ガスの使用終了日には、作業員がガスメーターを停止させます。作業員がガスメーターのあるところまで立ち入れない場合は、ガスの使用者か代理人の立会いが必要です。

(3) 水道

水道の使用

引越しなどの理由によって新たに水道を利用し始めるときには、水道を利用する人が、住んでいる市区町村の水道を担当する部局や水道の事業者に対して、あらかじめ水道の使用開始に関する申込みをしておく必要があります。

水道料金

水道料金の支払・請求については以下のとおりです。

水道料金は住んでいる市区町村の水道事業者がそれぞれ決めています。水道事業者は、利用者が使用した水道水の量をメーターで確認し、使用量に応じた料金を利用者に請求します。

水道料金は、「基本料金」と「従量料金」を組み合わせた金額が請求されます。「基本料金」は水道メーターの口径の大きさに応じて決められており、口径が大きいほど金額は高くなります。一方、「従量料金」は使用した水道水の量に応じて金額が決まり、使用した水道水の量が多いほど料金は高くなります。

水道料金の支払方法は、水道事業者によって異なります。基本的には口座振替や銀行・コンビニエンスストアでの支払などの方法の中か

ら選ぶことができます。

2 - 4 携帯電話

(1) 携帯電話の契約

- ・ 携帯電話の契約時には本人であることの確認を受けることが必要です。
- ・ 本人であることの確認には、氏名、生年月日、現住所が記載された公的書類（本人確認書類）を、携帯電話事業者に対し提示するか、または、郵送もしくはウェブサイトで写しを送付することが必要です。
- ・ 例えば、以下のような書類が、本人確認書類として使用可能です。
 - 在留カード
 - 運転免許証
 - マイナンバーカード
 - パスポート（現住所の記載があるものに限る）
- ・ あなたが未成年者である場合には、以下のものすべてが必要です。
 - あなたの本人確認書類
 - 親権者の同意書
- ・ 料金支払手続のため、以下のもののいずれかが必要です。
 - クレジットカード
 - 日本国内の銀行口座のキャッシュカード
 - 日本国内の銀行口座の預金通帳
- ・ 携帯電話会社によっては、ホームページや店舗などで外国語での対応を行っています。
- ・ 契約に必要な書類を事前に確認したり、携帯電話サービスについて質問したりすることができます。

(2) 契約や利用の際に注意すること

- ・ 「携帯電話を代わりに契約してあげる」と言って近づき、あなたの本人確認書類を勝手に使って携帯電話を契約し、犯罪に利用する悪質なブローカーがいます。
- ・ 契約を他人に依頼する場合は、自分でも内容を確認してください。
- ・ 契約した携帯電話を、携帯電話会社の承諾を得ずに他人に譲り渡すことは法律違反として処罰されます。

2 - 5 銀行口座

(1) 銀行口座を開設する

- ・ 銀行店舗で銀行口座開設の手続きができます。銀行によっては郵送，スマートフォンアプリ，パソコンでも手続きできます。通常，キャッシュカードは後日自宅に郵送されます。
- ・ 銀行口座を開設するときは，次の書類などを持って銀行に行ってください。

本人確認書類（例：在留カード）

印鑑（サインでも可とする銀行もあります。）

社員証や学生証（持っていないときは会社や学校の人に一緒に来てもらってください。）

- ・ 日本語でのコミュニケーションに不安がある場合は，あなたのことを継続的にサポートしてくれる人（あなたの所属する職場や学校の人）に通訳をお願いしてください。

(2) 使わない銀行口座を解約する

- ・ 帰国などにより銀行口座を利用しなくなる場合は，銀行口座を解約してください。銀行店舗で解約の手続きができます。

銀行口座（キャッシュカード・通帳）の売買，譲渡は犯罪です。絶対にしないでください。違反すると，1年以下の懲役又は100万円以下の罰金が科されます。

2 - 6 郵便局

- ・ 日本の郵便局と郵便ポストのマークは「〒」で，赤色を基調としています。
- ・ 郵便局では，以下のサービスを受けることができます。
 - 国内外へ手紙・はがきや荷物を送付できます。
 - 貯金，送金，公共料金などの振込ができます。
 - 生命保険への加入ができます。

3 公共交通

3 - 1 ICカード

(1) 基本的な機能

交通系のICカードは、色々な会社の電車やバスの運賃の支払に使うことができます。ここでは、一般的な交通系ICカードの機能を説明します。

- ・ ICカードにお金を事前に入れる（チャージする）ことで、券売機で切符を購入する手間が省けます。
- ・ 駅の券売機や窓口、バスの営業所などで購入できます。
- ・ 現金の支払より運賃が安くなることがあります。

(2) 記名カード

- ・ 使用する人の名前が記載されたカードです。
- ・ 名前、電話番号、誕生日、男性・女性の登録が必要です。
- ・ カードを紛失しても、再発行することができます。

(3) 無記名カード

- ・ 使用する人の名前は書かれていません。
- ・ カードをなくしても、再発行することはできません。

(4) 預かり金（デポジット）

- ・ カードを購入するときに預かり金を支払うことが一般的です。
- ・ ICカードを返却するときに戻ってくるお金です。

3 - 2 鉄道

日本は鉄道が発達しており、通勤や通学をはじめ、身近な移動手段として利用されています。

(1) 鉄道の利用

鉄道を利用する際の基本的な手順は以下のとおりです。

路線図で行き先を確かめる

駅で目的地までの切符を購入して、改札を通る。（交通系ICカード

が使用できる場合は、自動改札機にカードをかざすことで改札を通ることができます。)

駅構内の案内掲示に従い、目的地に向かう列車が発着するホームの番線に向かう。

ホームでは、白線又は黄色いブロックの内側で列車を待つ。

目的地では、購入した乗車券を使用して改札を通る。(交通系 IC カードを使用した場合は、自動改札機にカードをかざすことで、カードのチャージ額から運賃が支払われます。)

(2) 切符の種類

普通乗車券：列車に乗るときに必要な切符。

回数券：同一区間の切符の11枚つづりを10枚分の値段で買うことができます(有効期間は3か月)。

定期券：通勤または通学で一定の区間を月単位で繰り返し乗る場合に使います。普通乗車券で同じ区間を乗車する場合より割安に設定されています。1か月、3か月、6か月等の期間の設定があります。

(3) その他の切符

- ・ 特急列車に乗る場合や、車両の特別な設備を利用する場合には、乗車券のほかに以下の切符(料金券)を購入する必要があります。

特急券：新幹線や特急列車に乗るときに必要な切符。

指定席券：指定席を利用するときに必要な切符。特急券とセットになったものもあります。

グリーン券：通常の車両よりグレードの高い車両を利用するときに必要な切符。

3-3 バス

(1) 長距離を移動するもの(長距離バス)

- ・ 基本的には乗車の前に切符を買うなど支払をすませておく必要があります。

(2) 住んでいる地域の決まったルートを移動するもの(路線バス)

どこまで乗っても同じ運賃の場合

- ・ バスに乗るときに運賃箱にお金を入れる。
- ・ 交通系 IC カードなどで支払う場合は、運賃箱にカードをかざす。

距離によって運賃が変わる場合

- ・ バスに乗るときに、番号が書かれた整理券を受け取り、バスを降りるときに、整理券に書かれた番号を運転手の上のボードで確かめ、番号の下に表示されている運賃を支払う。
- ・ 交通系 IC カードなどで支払う場合は、バスに乗るときと降りるときの2回、カードをかざす。

索引

- い**
- 育児休業(給付金) 27,28,35,40,41
- 遺族基礎年金 65,66,68
- 医療費 43,54,55,56,58,61,79
- 医療保険 55,58,60,70
- 印鑑 15,16,118
- 印鑑登録(証)(証明書) 15,16
- う**
- 請負 21
- 運転免許(証)(センター)
16,86,87,88,117
- 運輸支局 88,89
- え**
- 永住許可 5,9
- 永住者 19,51,73,107
- 永住者の配偶者等 8,19,51,73
- か**
- 介護(休業)(保険)(医療保険)
7,19,27,28,37,70,71,72,73,74,79
- 外国人学校 47,48
- 外国人雇用管理指針 35,36
- 外国人児童生徒入学許可書 47
- 確定申告 76,77,78
- 学童保育 44
- 家族滞在 6,8,19,58,60
- 活動機関 6,7
- 寡婦年金 66
- き**
- 期間雇用者 41
- 危険度分布 103,104
- 気象特別警報 104
- 技能実習 6,19,58,60
- 義務教育学校 47
- 休業(手当)(補償)
23,24,28,34,41
- 共済組合 60,64

索引

業務委託 21

業務災害 34,37

緊急地震速報 97,104

け

軽自動車税 81

携帯電話 85,86,101,112,113,117

警報 95,97,98,99,104

契約期間 20,22,29,30

契約社員 20,21,22,27,33,34,37

健康保険(証)

17,20,34,36,40,43,54,55,57,58,

60,61,66,79

検査登録事務所 88

源泉徴収 76,77,79

こ

高額療養費 56,59,61

後期高齢者医療制度 59,60

高校生等奨学給付金 50

厚生年金保険 20,36,64,66,67,68,79

交替制勤務 22

交通事故(証明書)

86,88,90,91,92,93

高等学校卒業程度認定試験 48

高等学校等就学支援金 50

高度専門職 6,7,19

国際交流協会 52,55

国際バカロレア 49

国民健康保険 36,40,57,60

国民年金 36,63,64,65,66,68,79

戸籍謄本 14

子育て 16,38,44,45,52

固定資産税 81

雇用保険 20,31, 37,40

婚姻(証明書)(要件具備証明書)

13,14,27,65,66,71

索引

さ

- 災害用伝言(板)(ダイヤル) 101
- 最低賃金 23
- 再入国許可 3,9
- 在留カード
1,2,3,4,5,6,9,13,15,16,117,118
- 在留期間 1,2,4,5,9,11,57,58,60
- 在留期限 4,9,18
- 在留資格
1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,19,39,50,
51,57,58,60,106,107
- 在留特別許可 12
- し
- 資格外活動許可 6,11
- 時間外労働 25,26,27
- 自治会・町内会 113
- 自動車重量税 81
- 自動車取得税 81
- 自動車税(環境性能割)(種別割) 81
- 児童手当 39,41,42,71
- 児童福祉(法) 44,71
- 自賠責保険 90,91
- 死亡一時金 66
- 社会保険 24,36,58,60,79
- 車検(証) 81,89,90
- 車庫証明(書) 88,89
- 就学援助 50
- 就業規則 20,23,29
- 集中豪雨 94
- 住民税 75,79,80
- 出国命令制度 11
- 出産育児一時金 40,57,59
- 出産手当金 40,57
- 出生証明書 13,39
- 出生届(出書記載事項証明書) 5,39
- 準社員 20

索引

障害基礎年金 65,66,67,72

障害厚生年金 67,68

障害児（福祉手当） 72,73

障害者 72,73,100,113

奨学金 50,51

小学校 43,44,46,47,56,58

消費税 75,80

傷病手当金 56

助産師 27,38

所得控除 77,78,79

所得税 17,24,75,76,77,78,79

信号機 83,85

す

水道 116

ストレスチェック 32,33

せ

生活困窮者自立支援制度 74

生活保護 73

税金 72,75,77,79,80,81,82

正社員 20,21,22,25,33,34,55

生命保険 79,118

全日制 47

専門学校 48

そ

租税条約 79

損害賠償 22

た

第(1)(2)(3)号被保険者

63,64,66

大学 46,47,48,49

退去強制 11,12

退職 20,27,29,31,32,35,77,80

台風 94,104

タックスアンサー 82

脱退一時金 68,69

短期滞在 1,19,57,60

索引

ち

地方税 75,82

注意報 98

中学校 46,47,48,49

中長期在留者 1,13,107

貯金 73,118

賃金

19,21,22,23,24,25,26,27,29,31,

34,35,41,55

賃料 106

つ

通信制 47

津波 97,98,101,104

て

帝王切開 40

定時制 47

定住支援プログラム 10

定住者 10,19,51,73

転居(の)届(出) 14

転出(の)届(出) 13,14,69

転入(の)届(出) 2,13,14

と

倒産 31

特定活動 1,19,57,58,60

特別永住者 1,13,51

特別徴収 80

登山届 99

土砂災害 94,95,101,103,104

な

難民 10

に

日本人の配偶者等 8,19,51,73

日本留学試験(EUJ) 49

任意保険 90,91

認可外保育施設 44

認定こども園 43,44

索引

妊婦健康診査 38

ね

年金

16,20,36,63,64,65,66,67,68,69,

70,71,72,74,79

年次有給休暇 20,25

年末調整 77,78,79

の

納税 75,76,77,78,80,82

は

パートタイマー 20,21,55

派遣社員 19,21,25,26,33,34,37

ハザードマップ 94,95,98,99

ハローワーク 31,32,35,40

ひ

引越し 13,14,58,60,88,116

避難

95,96,97,98,99,100,101,104

標識 83,84,85,112,113

ふ

普通徴収 80

不法残留 11

不法滞在 57,60

噴火 98,99,103,104

ほ

保育所 43,44

放課後児童クラブ 44

防災訓練 65,113

防災気象情報 101

防犯 113,114

保険給付 37,64,67

保健師 38

保険料

34,36,37,55,58,60,61,63,64,65,

66,67,68,69,70,79

母子健康手帳 38

索引

ま

マイナンバー(カード)

13,16,17,18,117

マナー 83,112

や

夜間中学 47,48

雇止め 29,30

よ

幼稚園 43,44,46

り

離職票 32

留学 6,19,49,51

療養費 56,57,58,59,61

臨時社員 20

ろ

労災保険 33,34,37

労働契約

19,20,21,22,23,29,30,31,35

労働時間

20,21,24,25,26,27,33,34,37,55

労働者派遣契約 19

労働条件 20,21,23,25,30