

中文

● 中国語

生活指南 

德島县
徳島県

I 紧急情况

- 1 紧急情况时的对策····· 1
- 2 紧急电话的拨打方法····· 4
- 3 休息日·夜间发生急病时····· 4

II 在日本居留时的各种手续

- 1 在留资格(签证)的种类····· 5
- 2 高松入国管理局小松岛港办事处····· 6
- 3 与在留资格相关的各种手续····· 6
- 4 外国人登录证明书····· 10
- 5 国际结婚·离婚····· 12
- 6 出生证明·死亡证明····· 13

III 日常生活

- 1 住宿····· 14
- 2 电·煤气·自来水····· 14
- 3 垃圾处理办法····· 16
- 4 电话····· 16
- 5 邮局·邮件····· 19
- 6 银行····· 22
- 7 便利店····· 24
- 8 汽车····· 25

IV 医疗与健康

- 1 医疗机构的基础知识····· 28
- 2 医疗保险····· 28
- 3 怀孕·分娩·预防接种····· 29
- 4 传染病的预防····· 32

V 劳动

- 1 寻找工作····· 33
- 2 劳动合同····· 33

3 工资	34
4 解雇及辞职	34
5 劳动时间	35
6 社会保险制度	36

VI 教育

1 教育制度	39
2 入园・入学手续	39

VII 税金

1 税金的种类	41
---------	----

VIII 德岛县介绍及生活信息

1 德岛县概要	42
2 德岛县国际交流协会(TOPIA)	43
3 县内主要政府机构及团体一览	43

《致读者》

此处提供的信息可能会因为情况的变化而有所改动，望谅解。

I 紧急情况

1 紧急情况时的对策

(1) 火灾 (119)

● 步骤

- ① 拨打 119
- ② 告知「发生火灾 (KAJI・DESU!)」后, 准确地说明自己的姓名和地址。
- ③ 在消防车赶到现场之前, 如果可能的话进行初期灭火。不过首先要确保自己的人身安全。

(2) 受重伤或急病 (119)

● 步骤

- ① 拨打 119
- ② 告知「救急 (KYUKYU・DESU)」或「急病 (KYUBYO・DESU)」后, 说明自己的姓名和地址。
- ③ 在救护车到来之前, 请准备好健康保险证。

(3) 交通事故・事件・犯罪 (110)

● 步骤

- ① 拨打 110
- ② 告知「强盗 (DOROBO・DESU)」或「事故 (JIKO・DESU)」后, 请尽可能准确地通报时间、地点、具体情况以及自己的姓名。

(4) 地震

日本是个多地震国家。我们要从 1995 年发生的阪神・淡路大地震中吸取教训, 那场地震一瞬间就夺去无数宝贵的生命与财产。为在今后随时随地可能发生的震灾中, 尽可能地将损失降低到最小, 最好能在精神上和物质上做好一切准备。

○ 日常的防震措施

- ① 确认家里最安全的地方。
- ② 确保每人每天至少有 2—3 立升的饮用水。

③准备好装有必需品的背包或救护袋，并放在全家人都知道的地方。

比如：

a 手电筒、干电池 b 饮用水、食品 c 便携式收音机 d 现金(10 日元硬币用于打公用电话很方便) e 身分证的复印件、护照、存折等贵重物品 f 火柴、打火机和蜡烛 g 急救用品(长期患病者，请随时备好常用药品) h 头盔或帽兜 i 手套、袜子以及内衣 j 防寒的垫布或防水苫布 k 绳索等

④用防止颠倒的小五金固定好家具。

⑤在窗户、餐具柜和木架的玻璃上，贴好防止玻璃碎片飞散的薄膜。

⑥准备好紧急情况时使用的电话号码及懂日语的朋友的联络方式。

⑦确认好避难地点、离家最近的医院及其路线。有关避难地点，请向当地的市町村政府咨询。

○发生地震时

①首先力求保证人身安全，并到最近的安全地方避难。

②关掉正在使用的煤气与煤炉。另外，还要关掉其它烹饪器具或暖气设备等易起火的东西。万一起火，尽快用身边的灭火器灭火。

③应打开房门与大门，确保逃生通道。

④通过电视、收音机、电话等随时掌握震灾消息。

⑤请不要马上惊慌地跑到外面去，而应等到摇动暂停后，拿出救护袋，用头盔等保护好头部，再到空旷处避难。

⑥请随同家人以及邻居尽快赶往避难所，注意不要走散。

⑦行驶过程中遇到地震的话，请不要急刹车，而应缓慢减速并靠左侧停车。停车时请避开加油站、高压瓦斯设施及天桥下面等地。

⑧步行中遇到地震的话，尽量走在路中间，身处闹市的话，小心高处落下的广告牌和窗玻璃，以及折断的电线杆。

○地震发生后

可能出现余震或海啸。请尽量通过报纸或电视等媒体接收正确的消息。发生大地震后不能回家时，请及时将家属的安全状况以及所处避难地点，向本国驻日大使馆或领事馆、公司单位、学校等报告。

○灾害时期专用留言电话号码(171)

一旦发生灾害，灾区的电话就会很难拨通。此时，请使用“灾害时期专用留言电话”。灾区的人可通过该电话将自己的安全状况等录音下

来，并告知其他地区的人，也可以告知同在灾区的人。

N T T 公司提供灾害时期专用留言电话服务时，会通过电视或收音机通知。使用方法是拨通 171 后，按照使用指南进行留言录音或播放留言录音。

(5) 台风·洪水

○预防台风与洪水

日本夏秋季节多台风、强风和暴雨，并引发山体滑坡、洪水等灾害，预防台风及洪水时请做好以下准备工作：

- ①为将受害程度降到最小，事先检查并修缮房屋。
- ②用纸胶带或塑料胶带粘牢窗户玻璃，如果有套窗或金属防护窗，请务必关上。
- ③将放在院内或阳台上的垃圾筒、花盆、摆设品等固定好或收进屋内，以免被强风刮走。
- ④将电视天线等用木竿或铁丝绑牢。
- ⑤清扫排水口及排水管内的泥土或垃圾，使房屋周围的排水系统保持通畅。
- ⑥居住在洼地或可能遭遇浸水的地区时，应尽量将家具、电器移到高处。
- ⑦由于停电现象时有发生，应事先将手电筒或便携式收音机等放在全家人都知道的地方。
- ⑧应准备好紧急携带品，并放在容易拿出来的地方。
- ⑨应确认最近的避难所及路线。

在各市区町村政府、消防署、土木事务所(称呼因地区而异)都有避难所指南及“危险场所标示图”(上面标有因大雨而容易引发泥石流或山体滑坡的地点)。所以请务必事先确认好自己居住的地区是否安全。

○台风袭来时

- ①刮强风时，请尽量不要出去。如果不得不外出的话，要戴上头盔或较厚的帽子。
- ②请不要靠近折断的电线杆或垂落的电线。
- ③请充分注意气象信息，听到避难劝告或指示时，请迅速赶往避难所。尤其是家里有老人、病人、婴幼儿时，更应尽早避难。

○受灾证明

遭受风灾水害后，请求减免税金或延缓缴纳时，需要提供“受灾证明”。申请表可在市町村政府或消防署领取。

2 紧急电话的拨打方法

- 绿色公用电话：按下红色紧急按钮后拨号
- 灰色公用电话・IC 共用电话：只需拨打 110 或 119
- 移动电话：有时不能拨打紧急号码，请留意

3 休息日・夜间发生急病时

- 休息日・夜间医疗服务

① 德岛市休息日诊所(公民健康馆内)

德岛市冲滨东 2-16 TEL 088-622-3576

② 小松岛休息日诊所

小松岛市小松岛町新港 9-10 TEL 0885-32-0228

③ 阿南医师会周日・假日诊所

阿南市宝田町川原 2 TEL 0884-22-1313

④ 其他

A 当地综合医院内

B 利用当地的“居家值班医生制度”(详情垂询市町村政府)

II 在日本居留时的各种手续

1 在留资格(签证)的种类

在留资格	主要职业	在留期间
A 外交 公务 教授 艺术 宗教 报道 投资・经营 法律・会计业务 医疗 研究 教育 技术 人文知识・国际业务 企业内调动 娱乐 技能	外交官 国际机关职员 大学教授 音乐家 宗教家 特派报道员 外资公司管理人员 律师 医生 研究学者 外籍教师 系统工程师 翻译・设计师 系统工程师等 舞蹈家 厨师	执行公务期间 执行公务期间 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 3年、1年 1年、6个月、3个月 3年、1年
B 文化活动 短期逗留 留学 就学 研修 家属逗留	赴日进行文化交流人员 观光游客 大学生 日语学校就学生 企业研修生 教授・技术者的家属	1年、6个月 90日、15日 2年、1年 1年、6个月 1年、6个月 3年、2年、1年、6个月、3个月
C 特定活动	工作度假 技能实习生	3年、1年、6个月或法务大臣指定期间
D 永久居住者 日本人的配偶等 永久居住者的配偶等 定居者	有永久居留权者 日本人的配偶及子女 永久居住者的配偶及子女 难民・日系3世	无限制 3年、1年 3年、1年 3年、1年或法务大臣指定期间

就业限制 A 一定范围内允许 B 不允许

C 一定范围内允许 D 无限制

2 高松入国管理局小松岛港办事处

与在留资格相关的手续由高松入国管理局小松岛办事处负责办理。

●所在地

〒 773-0001 小松岛市小松岛町字外开 1-11
小松岛港合共同厅舍 2 楼
TEL：08853-2-1530

●办公时间 星期一～星期五（节假日除外）

9：00—12：00 / 13：00—16：00

●交通手段 在德岛巴士总站⑤号站台乘坐前往橘、丹生谷或胜浦方向的各路公共汽车，在“日赤医院前”站下车，步行 5 分钟即到。

○注意事项：为了顺利办理手续，请事先用电话咨询。如果申请者不能用日语交流，请在翻译陪同下前往。

●相关机构：高松入国管理局 TEL087-822-5851

3 与在留资格相关的各种手续

原则上，须由申请者本人亲自前往。但申请者未满 16 周岁或因伤病不能前往时，可由共同居住的亲属代理申请。

手续费因申请的种类而异。不受理现金而是收取印花。印花可在邮局等地购买。

(1) 申请从事资格外活动时

从事在留资格以外的活动时，需提供：

●必要材料

- ①资格外活动许可申请书
- ②所从事活动内容的说明资料（如：雇用合同书、雇用单位的情况介绍）
- ③护照或在留资格证明书
- ④外国人登录证明书

●手续费：免费

(2) 申请变更在留资格时

要中止目前在留资格所允许的活动，从事其它在留资格的活动时：

● 必要材料

- ① 在留资格变更申请书
- ② 入国管理局要求的证明材料（活动内容均根据法务省制定的资料）
- ③ 护照或在留资格证明书
- ④ 外国人登录证明书
- ⑤ 已取得申请资格外活动的许可时，需提供许可证

● 手续费：4,000 日元

○ 注意事项

- ① 根据申请的不同可能需要出示其他材料。
- ② 并非所有的资格变更申请都能得到批准。

(3) 申请变更在留期间时

申请变更在留期间时：

● 手续

- ① 必须在在留期限到期前提出申请。
- ② 申请一般在期满前两个月开始受理。（拥有六个月在留资格的在在留期限到期前两个月开始受理）

● 必要材料

- ① 在留期间更新许可申请书
- ② 入国管理局规定的证明资料（活动内容均根据法务省制定的资料）
- ③ 护照或在留资格证明书
- ④ 外国人登录证明书

● 手续费：4,000 日元

○ 注意事项

- ① 根据申请的不同，可能需要出示其他材料。
- ② 在获得许可后的 14 天之内，需到所住地的市区町政府办理外国人登录证的变更申请。

(4) 申请永久居住时

● 基本条件

- ① 在日本连续居住 10 年以上
- ② 拥有能独立生活的资产或技术能力
- ③ 行为良好
- ④ 符合日本的国家利益

● 手续费：8,000 日元

○ 注意事项

- ① 原日本人 / 日本人 / 永久居住者的配偶或子女及难民认定者可以不受上述条件限制。
- ② 在日本连续居住 10 年以上的人也未必能获得永久居住批准。
- ③ 如果希望永久居住, 申请在留期间更新的同时, 有必要另外申请永久居住许可。

(5) 申请获取在留资格时

出生时没有日本国籍的小孩等

● 手续：申请期限为出生后 30 天内或脱离国籍后 30 天内

● 必要材料

- ① 在留资格取得许可申请书
- ② 出生证明
- ③ 父母的护照及外国人登录证明书

○ 注意事项

- ① 申请期限为婴儿出生后 30 天内。但婴儿出生后 60 天以内离开日本时, 则不必提交以上材料。
- ② 出生后的婴儿没有护照的话可以申请。申请期限为出生后 30 天以内。
- ③ 请在本国驻日大使馆为婴儿办理出生登记并申请护照。

(6) 申请再入境许可时

在日本居留的外国人, 于在留期间内暂时离开日本, 并须再返回日本时:

● 手 续：离开日本前必须办理再入境许可

- 种类：一次有效和多次有效两种
- 有效期间：两种许可的有效期限最长均是 3 年。(但超出在留期限则无效。在留期间不到 3 年的也只能到在留期间期限为止。特别永久居住者的有效期限可以是 4 年。)
- 必要材料
 - ①再入境许可申请书
 - ②护照
 - ③外国人登录证明书
- 手续费：一次有效 3,000 日元
多次有效 6,000 日元

(7)办理新护照时的转记手续

因护照有效期满，或丢失而换领新护照时，须办理新护照的转记手续。

- 手续费：免费

(8)就业资格证明书的发放

在日本具有工作资格的外国人，前往地方入国管理局申请，即可根据其资格获得“就业资格证明书”。

该证明书上明确写有获许活动范围，找工作时向雇主出示此证明书，可作为合法就业的证明。

- 手续费：680 日元

(9)携带护照等证件的义务

外国人在日本居留期间应随时携带护照，如遇到入境审查官、警察询问时需出示护照。

领取外国人登录证明书后，可以此代替护照随身携带以便出示。

4 与外国人登录证明书相关的各种手续

在日本居留 90 天以上的外国人，自入境之日起 90 天以内，在日本出生的婴儿自出生日起 60 天以内，需前往居住地的市区町村政府机关申请办理外国人登记手续。

外国人登录证在申请后 2 至 3 周内可以拿到。

(1) 第一次登录

		申请期间	申请者	必需材料
入境时	16 岁以上者	入国后 90 天以内	本人	外国人登录申请书 护照 相片 2 张
	未满 16 岁者		共同居住的家属	外国人登录申请书 护照
脱离日本国籍者		脱离后 60 天以内		
在日本出生并需要在日本逗留 60 天以上的婴儿		出生后 60 天以内	共同居住的家属	外国人登录申请书

- 相片：① 6 个月以内的照片
- ② 尺寸：长 4.5cm × 宽 3.5cm
(面部尺寸长 2.8cm)
- ③ 免冠正面相

(2) 携带登录证的义务

满 16 周岁以上的外国人，在获得外国人登录证以后，有义务随身携带登录证，以代替护照，并在警官询问时出示。

(3) 申请变更登录时

住所、姓名、国籍、职业、在留资格、在留期间、工作单位等发生变化时：

- 办理机构：居住地的市町村政府
- 申请时间：变更发生之日起 14 之内
- 注意事项：搬往新的市町村时，须前往新居住地的市区町村政府机关办理变更申请手续。

(4)补发

外国人登录证遗失或被盗时：

首先，必须到居住地或丢失地点附近的警察署或派出所提交遗失登记(「遗失届」)或被盗登记(「盗难届」)。届时请警察署出具挂失申请证明(「遗失届出证明愿」)。

- 补发部门：居住地的市町村政府
- 申请时间：遗失之日起 14 天之内
- 必要材料：①登录证明书补发申请书
 - ②护照
 - ③相片 2 张(16 岁以上)
 - ④书面理由
 - ⑤挂失申请证明

(5)更换

外国人登录证明书如有严重污损时，或变更姓名、国籍等信息时，或改正姓名、出生年月日、性别、国籍等信息时，或登录证明书反面的记载栏已满无法追加记录时，可以申请更换。

- 必要材料：①登录证明书补发申请书 ②护照 ③照片 2 张(16 岁以上)
 - ④污损的外国人登录证
- 注意事项：由市町村政府决定是否需要更换

(6)办理确认申请时

外国人登录证明书的最长有效期间为 5 年(特别永久居住者及永久居住者是 7 年)。在外国人登录证明书里记载的下次确认申请期限内，应前往居住地的市区町村政府机关办理确认申请手续。

- 必要材料：①护照 ②相片 2 张(16 岁以上) ③外国人登录证明书 ④登录事项确认申请书
- 注意事项：未满 16 岁人士不需办理确认申请。满 16 岁后需在 30 天内办理确认申请手续。

(7)外国人登录证明书的退还

没能获得再入境许可，离开日本时：

→在出境机场（港口）交给入境审查官

外国人取得日本国籍或者死亡时：

→从取得之日或者死亡之日起 14 天之内交还给居住地的市町村政府

(8)外国人登录原票记载事项证明书

证明已完成外国人登录手续的文件，由登录所在地的市町村政府机构发行。

5 国际结婚・离婚

(1)国际结婚

● 手续

- ①根据日本民法规定，凡满 16 周岁的女性和满 18 周岁的男性都可以结婚。但未满 20 周岁时需要双方父母的同意。
- ②日本国籍法规定，日本人和外国人结婚后不会失去日本国籍。但是，根据配偶国家的法律规定，有可能会被要求选择其中一方的国籍。
- ③拥有日本国籍的人在日本国内和外国人结婚时，在向对方国家驻日公使馆提出登记申请的同时也必须到居住地所在的市町村政府提出婚姻登记申请。

● 必要材料

- ①结婚证书
- ②日本人：户口本复印件
- ③外国人：婚姻文件公证书以及国籍证明书等。（非日语文件需添附日文翻译件）

○ 注意事项：因实际情况手续会有不同，请事先确认。

(2)离婚

● 手续

- ①夫妇中的任何一方是在日本拥有长期住所的日本人时，根据日本法律，在双方同意的基础上提出离婚申请后离婚即可成立。
- ②向户籍所在地或居住地的市町村政府提交必要材料。（向居住地提交材料时，需要户口本复印件）

● 必要材料

① 日本人：住民票

② 外国人：外国人登录证原票记载事项证明书以及护照等。

○ 注意事项：如果不符合上述条件，或日本认可离婚，而配偶国家不认可时，请向各有关机构确认。

6 出生登记・死亡登记

(1) 出生登记(出生届)

● 提交期限：出生之日起 14 天内

● 提交部门：居住地的市町村政府

● 必要材料：

① 出生申报书(出生届出书)：本文件附在医院出具的出生证明书上，必须有医生填写的出生证明书。用外语记录的证明书需附日文翻译件。

② 母子健康手册

③ 国民健康保险证（已经加入的情况下）

● 其他必要的申报

① 向驻日大使馆提交出生申报

② 提交在留资格・在留期间许可申请(请在 30 日以内到入国管理局办理)

③ 提交外国人登录申请(60 日以内到居住地所在的市町村政府办理)

○ 注意事项：②和③是新生儿在日本居住超过 60 日时需要办理的手续。

(2) 死亡登记

● 提交期限：通知死亡事实之日起 7 天之内

● 提交部门：居住地市町村政府

● 必要材料

① 有医生证明的死亡报告书(死亡届书)：用外语记录的证明书须添加日文翻译件。

② 遗体火化许可申请书(希望在日本火化遗体时)

● 其他必要的申报

① 在 14 日以内向居住地所在的市町村政府交回外国人登录证明书和国民健康保险证(仅限已领取上述证明人士)

② 向驻日大使馆(领事馆)提出死亡申报(希望在本国安葬时请向大使馆(领事馆)咨询)

III 日常生活

1 住宿

寻找到理想的住所并不容易，签订租约时条件较多，情况较为复杂，最好在懂日语的人的陪同下寻找。

(1) 寻找住宅的方法

● 咨询处

- ① 德岛县营住宅：德岛县住宅课 TEL088-621-2590
- ② 市营·町营·村营住宅：市町村的住宅管理窗口
- ③ 民营住宅：房屋中介或住宅信息杂志

(2) 入住时所需的一般费用

● 以德岛为例

- ① 押金：一般相当于三个月的房租。作为拖欠房租或修理房屋时的保证金交给房东。在解除契约时，扣除房屋修理费后的剩余部分可以退回。（修理费用超过押金时，必须支付追加费用）
- ② 礼金：通常是一个月的房租。作为向房东租借房屋的一次性付款，不能退回。
- ③ 中介费：通常是一个月的房租。通过房屋中介签约时须向中介公司支付的费用。
- ④ 房租和公益费：每月的房租和住房均摊的公用电费和清扫费。

○ 注意事项

- A 上述规定根据公营住宅和房东情况各异。在日本也因地区而不同。
- B 没有房东的允许、不得随意改修房屋。
- C 在解除契约时，须提前一个月通知房东。

2 电·煤气·自来水

● 搬入时

- ① 手续：向最近的水、电、煤气机构告知本人的姓名、地址和开始使用日期
- ② 费用支付方法：银行转帐或现金支付

● 搬出时

① 手续：向最近的水、电、煤气机构告知最终使用日期

② 费用支付方式：搬出前确认所使用金额及支付方式，然后支付。

(如果是银行转帐并且自己的银行户头仍然有效时没有上述问题。)

(1) 电

在使用电器之前，请向最近的四国电力确认使用开始日，电费支付方式。打开开关即可。

● 德岛县使用的电力规格：60Hz・100V

(东日本是 50Hz・100V)

● 咨询：四国电力株式会社：代表 088-622-7121

德岛・小松岛地区 0120-56-4552

鸣门地区 0120-31-6120

阿南地区 0120-16-1220

鸭岛地区 0120-03-6117

池田地区 0120-41-0778

胁町地区 0120-41-0779

牟岐地区 0120-11-1566

(2) 煤气

煤气有管道煤气和煤气罐两种。首先确认所使用煤气的类型，然后根据不同类型选择与规格相符合的器具。(使用不符合规格的器具易造成重大事故)

● 咨询

① 管道煤气(四国煤气株式会社：

TEL088-654-2171)：

煤气公司的工作人员会到家里来并打开煤气开关

② 煤气罐(最近的煤气罐特约店)：

请联络煤气罐标签上所登载的特约店

(3) 自来水

请到市町村的负责部门办理自来水的启用和停用手续。自来水费用每个月或每两个月抄一次表，并寄来费用支付通知书，请到附近的金融机构支付。

- 咨询：居住地的市町村水道课

3 垃圾处理办法

垃圾的分类方法根据各市町村的情况而异，但几乎所有的市町村都进行垃圾的分类处理。请严格按照指定的方法将垃圾分类，并在规定的星期、时间和地点放置垃圾。

处理家具等大型垃圾时，需联系市町村政府，请求政府代为处理。

处理电冰箱、空调、电视机、洗衣机等大型电器时，按法律规定由电器店有偿回收。

4 电话

因国内电话公司的增加和国外电话公司的加入，与电话相关的信息及服务项目多种多样。请通过互联网了解详情并选择使用。

(1) 新装电话

新装家庭电话时

- 受理地点：附近的 NTT（116）
- 必要材料：① 护照或外国人登录证明书② 契约书③ 契约费用等
- 电话加入权

如果向友人出售或者从友人处买取电话使用权时，如无双方的印鉴或签名，契约无法生效，请注意。

申请移动电话时

- 签约条件：移动电话签约时，在留期间不得少于 120 天。
- 必要材料：① 在留期限超过 120 日天的外国人登录证明书② 印鉴（申请印）③ 银行存折④ 银行用印鉴等

○注意事项：众多的移动电话专门店有各种不同的契约内容可供选择。
但其中有些电话公司及服务在德岛地区无法使用。

(2)电话相关信息查询

NTT 公司

- ①新装・搬迁/116
- ②故障/113
- ③号码查询(收费)/104
- ④对方付费电话/106
- ⑤电报(收费)/115
- ⑥报时(收费)/117
- ⑦天气预报(收费)/177
- ⑧信息台(英语及中文・收费)/0120-364-463

(3)电话拨打方法

电话号码：x x x — x x x — x x x x
(区号) (市内号码) (申请人专用号码最后 4 位)

●国内电话

①市内电话

例)在德岛市内拨打市内电话时：

市内号码+申请人专用号码

②同一县内的市外通话、打向县外的电话

例)从德岛打往横滨市内时

区号+市内号码+申请人专用号码(最后 4 位)

●国际电话

A 使用公用电话拨打时 (具有国际电话功能的公用电话可以使用, 部分公用电话不能使用电话卡)

电话公司识别号码+010+对方国家区号+对方电话号码 (国号、区号前的
0 要去掉)

B 使用家庭电话拨打时

010+对方国家区号+对方电话号码 (国号、区号前的 0 要去掉)

(4)指定电话公司系统的登录

将指定使用的电话公司预先登记的系统。有关公司名・费用・服务内容等,请向各电话公司或者登录中心(下表)咨询。

如未进行登录,会自动选择 NTT 公司。

新装固定电话免费登记,但变更指定公司须付变更费用。

电话受理 9:00~17:00 无休息日 (年末年始除外)	日语	0120-000-747
	英语、中文 西班牙语 葡萄牙语	0120-000-406
传真受理		0120-000-698

●普通指定及专一指定的说明

两种都可以按通话区域不同(A市内通话 B同一县内市外通话 C县外通话 D国际电话)进行选择。

普通指定

提前登记后,打电话时不用拨打电话公司识别号码就可以使用已指定公司的服务。

但拨打电话公司识别号码,仍可使用指定外公司的服务。

专一指定

即使拨打其他电话公司的识别号码,也只能使用事先登录过的电话公司。

但拨 122 解除服务后,继续拨打电话公司的识别号码时,仍可以使用指定外公司的服务。

使用普通指定,但想利用其他公司的服务时

国内通话

例: xxxx+对方的电话号码

国际通话

例: xxxx+010+对方国家号码+对方国内号码

使用专一指定,但是想利用其他公司服务时

国内通话

例: 122+xxxx+对方的电话号码

国际通话

例：122 + xxxx + 010 + 对方国码 + 对方国内号码

★ xxxx 是所登录电话公司的识别号码

例：0033 (NTT 通信)、001 (KDDI)、0088 (日本电信) 等
根据电话公司的不同, 其服务和价格也不同。
请参照前面登记指定电话公司时的说明。

(5) 主要国家 (地区) 号码

美国·加拿大	1	日本	81
英国	44	新西兰	64
印尼	62	菲律宾	63
埃及	20	巴西	55
澳大利亚	61	法国	33
韩国	82	越南	84
新加坡	65	秘鲁	51
泰国	66	香港	852
台湾	886	马来西亚	60
中国	86	墨西哥	52
德国	49		

5 邮局·邮件

(1) 国内邮件

● 邮件的种类

①书信②明信片③包裹④快件⑤现金挂号信等

● 信封的写法

用信封的时候

正面

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	对 方 的 姓 名	对 方 的 地 址	
	样		

背面

自 己 的 姓 名	自 己 的 住 址
<input type="text"/>	<input type="text"/>

* □ □ □ □ □ □ □ — —
邮政编码 (7 位数)

用明信片的时候

和信封的写法大概相同,但是可以在正面的左侧写自己的住址。

(2)国际邮件

● 邮件的种类

- ①书信:所需费用根据书信的大小、重量、寄送国而异,最重不能超过 2 公斤。
- ②航空信件:在邮局可买专用信封,90 日元可以寄往世界各地。
- ③明信片:航空邮递 70 日元,用船寄 60 日元。
- ④印刷品:邮递书,杂志及照片等印刷品时,在信封上记入 [PRINTED MATTER],价格可比书信便宜。邮递书籍、册子时可以密封,除此以外的印刷品包装要求可以开封。
- ⑤小型邮包:根据所邮递的国家不同,最重不能超过 2 公斤。填写邮局的报关单,并写上「SMALL PACKET」。
- ⑥包裹:不同国家有不同的大小和重量的限制。

● 投递种类

- ①航空:通常在 4 到 8 天左右到达。
- ②船运:根据寄往地点的不同而不同,一般是 20 天到 3 个月左右。虽然邮寄时间较长,邮寄费是航空邮寄的 3 分之 1。
- ③SAL:需 2 到 3 周,邮寄费在航空邮寄费和船运费之间。
- ④国际快件(EMS):

EMS 是迅速、安全寄送文件、物品的系统,寄往各主要城市只需 1 到 2 天。但是有些国家没有 EMS 制度。

(3)投递不在时的通知书

关于因收件人外出而无法送达的挂号邮件及包裹等的通知书。

在联络通知书上记入希望再次送达的日期后寄回邮局。如果直接去邮局取,请带上「不在配达通知书」及身分证明(外国人登录证等),同时需要盖章或签字。

(4)邮政储蓄业务

日本的大多数邮局,除了邮政服务以外,还有储蓄、外汇和转帐、汇款、旅行支票的发行以及保险等各项业务。

● 邮政储蓄

①在全国的各个邮局都可以存取现金。如果开设活期户头的话，还可以自动支付各种公共费用。

②申请邮政储蓄的提款卡后，可以在全国各主要邮局内设置的现金自动柜员机（ATM）、现金自动取款机（CD）上使用，非常方便。

（ATM 的使用方法参照→6 银行）

● 在邮局开设户头时的必需材料：

①护照（如果有外国人登录证明书则不要） ②外国人登录证明书

③印章（可签名）

	邮局 郵	参考
营业时间	周一至周五 9：00～17：00	有些地方夜间、周六周日也营业
邮政储蓄 营业时间	周一至周五 9：00～16：00	德岛中央邮局～18：00 德岛车站邮局（车站大楼内）10：00～17：00
自动柜员机	平日7：00～23：00 周六9：00～21：00 周日及假日9：00～19：00	通常不收手续费

(5)国内汇款

● 汇款的种类

① 邮寄汇款： 邮送汇款证明，接受汇款的人可以持汇款证明在最近的邮局领取现金。

② 邮储转帐： 向指定的邮政储蓄帐户转帐汇款。

(6)国际汇款

有些国家不能办理汇款，而且手续费和汇款所需时间也根据国家的不同而各异。

● 国际汇款的种类

① 国际邮寄汇款

A： 寄往收款人的住所（住所汇款）

在邮局办理汇款证明后,通过航空邮寄到对方国家收款人的住所。收款人可以持汇款证明到邮局换取现金。

B: 寄往收款人的帐户(帐户汇款)

转帐到收款人在外国的邮政储蓄帐户户头。

○注意事项:上述的 A, B 两种方式都有「电传汇款」制度。即在紧急的情况下,可以通过电传将汇款内容通知收款人所在国。

②国际邮储转帐

汇款人和收款人同时拥有邮政储蓄户头的情况下才能使用。向外国的收款人的邮政储蓄帐户转帐的方式。

○注意事项:在紧急的情况下,可以利用「电信转帐」制度,通过电传将汇款内容通知收款人所在国。

6 银行

(1)银行开户

●必备材料:①护照或外国人登录证明书

②印章(也可以签字代替)

●提款卡:在开设户头的时候,设定密码后可以制作现金卡。现金卡在全国几乎所有的银行的现金自动存取款机(ATM)或现金自动取款机(CD)上使用,非常方便。

(2)存款种类

●种类

①活期存款:可以在任何时候提取的存款方式。

②定期存款:在一定期间内(1个月、3个月、6个月…5年、10年等)不能提取,但是利息比活期存款高。

○注意事项:其他还有各种带条件的存款,可到柜台咨询。

(3)向国外汇款

●手续

①在政府认定的外汇银行可以向国外汇款。

②填写好汇款申请书后，可以选择 A 支票汇款、B 电信汇款、C 普通汇款 3 种方式汇款。

○注意事项：

①最快的情况下 1 周左右可以完成汇款，但向中南美或中国汇款有时需要 1 个月左右。

②手续费根据对方国家或货币种类有所不同，请到金融机构的柜台确认。

③根据经济情况不同，有些国家不能汇款，请在汇款前先向银行机构确认。

(4) 营业时间

	银行	参考
柜台营业时间	周一至周五 9:00~15:00	节假日除外
自动提款机	通常 8:30~19:00 阿波银行 8:00、8:45、9:00 等~18:00、19:00、20:00、21:00 德岛银行 平日 8:00~21:00 周六、日和假日 9:00~19:00 (因分行不同会有所不同)	情况因地而异。有些地方休息日也可以使用。

* 实现联网后，也可在其他银行的自动取款机上使用，但是要收取一定的手续费。

(5) ATM 的操作方法

1 存款	4 取款
2 户头转帐	5 现金支付
3 打印存折	6 查询余额

1 万	4 确认
2 千	5 订正
3 日元	6 取消

● 操作顺序:如提款 1 万 3 千日元的时候

- ① 按「お引きだし」按钮
- ② 插入提款卡或存折
- ③ 按密码
- ④ 将提取金额设定为 1 万 3 千日元
- ⑤ 确认金额, 如果正确, 按「確認」按钮, 如果错误, 按「訂正」按钮
- ⑥ 如果想要收据, 按「発行する」按钮, 如果不需要, 按「発行しない」按钮
- ⑦ 取回卡和现金及收据 (仅限选择「发行」的情况)

7 便利店

在各地的二十四小时便利店, 不仅可以购买商品, 还可以办理下列业务。

● 服务

- ① 购买邮票、明信片和印花
- ② 快递服务 (宅配便)
- ③ 支付公共费用 (电费、电话费等通讯费、收视费) 及邮购费用
- ④ 复印、传真
- ⑤ 洗印相片、打印等
- ⑥ 出售电影票、球赛票及音乐会票
- ⑦ 出售电话卡 (国内及国际长途电话卡)

8 汽车

在日本开车需具有由日内瓦条约签署国所颁发的国际驾驶执照或日本驾驶执照。

要取得日本的驾驶执照，需要将外国的驾驶执照换成日本的驾驶执照或考取新的驾驶执照。

(1) 国际驾驶执照

日内瓦条约签署国所颁发的国际驾驶执照在进入日本后 1 年内有效。可以驾驶执照上所记载的车型。

(2) 外国驾照转换为日本驾照

持有外国驾照的人如果通过外国驾驶执照的审查、合适性考试、常识及技能考试，可以将驾照转换为日本驾照。

● 必要条件

- ①取得驾照后在该国必须居住 3 个月以上。
- ②外国驾照在有效期内。

● 必备资料

- ①护照(现有护照没有记载时,需要能证明自驾照发行之日起在驾照发行国停留 3 个月以上的护照。)
- ②外国人登录证明书
- ③尚未失效的外国驾照
- ④外国驾照的日文翻译件(日本自动车联盟(JAF)可提供翻译服务, 3000 日元)* 发行该驾照的外国行政部门或领事机构的日文翻译件也可以。
- ⑤相片(6 个月以内的正面照 长 3cm×宽 2.4cm)
- ⑥费用(考试费(普通驾照) 2400 日元, 手续费 1650 日元等)

○ 注意事项:

- ①如果持有澳大利亚、比利时等 20 个国家的驾照,可以免试学科和技能考试。如果持有中国等国的驾照,必须接受学科和技能考试。
- ②驾照转换的学科考试可以使用英文、中文、朝鲜文、西班牙文、葡萄牙文和希腊文等 6 国语言。

③包括 6 种国家语言的交通方法与规则手册,可在 JAF 购买 (1010 日元)

(3)在日本取得新的驾驶执照

● 手续

- ①在日本一般是到「自动车教习所」通过学习实际技术和书本知识后取得汽车驾驶执照。
- ②花费大约是 30 万日元。如果在规定时间内没有毕业需要支付追加费用。
- ③驾驶执照的取得必须经过合适性考试、学科及实际技能考试。现在学科考试也可以使用英语、朝鲜语、中文 (JAF 发行) 进行。
- ④驾照每 5 年更新一次,搬家时请到居住地所在的警察署办理手续。

(4)相关机构的联络地址

● 德岛县警察驾驶执照中心 :

〒 〒770-8012 德岛市大原町余庆 1 番地
TEL088-662-0561

○交通路线:乘坐德岛市营巴士大神子方向(4 号站台)公车,在自动车考试场前下车。

● 日本自动车联盟德岛支部 JAF :

〒 〒770-0867 德岛市新南福岛 1 丁目 4-32
TEL088-625-6511

(5)汽车保险

● 强制保险(汽车损害赔偿责任保险)

法律规定必须加入的保险,拥有汽车或摩托车的人都必须加入。

● 任意保险

虽不具强制性,但如果在日本发生事故,可获得较高的损害赔偿,所以日本的绝大部分开车人士选择加入任意保险。

另有大量的民间保险公司可供选择,其赔偿金额各有不同。推荐大家加入任意保险。

(6) 汽车的转换登记

● 手续：

- ① 在购买汽车或接受转让或出售汽车的时候必须办理汽车持有人名义登记转换手续。
- ② 一般汽车销售商店会代为办理。
- ③ 朋友间转让汽车时，必须到德岛运输支局办理上述手续。

● 必备材料：① 申请书 ② 手续费付款证明 ③ 汽车检查证 ④ 印章证明书(双方的证明书都在发行后 3 个月内) ⑤ 所定的转让证明书 (请 参 照 四 国 运 输 局 主 页 www.sht.mlit.go.jp/benri/tourokul.html) ⑥ 实印 ⑦ 车库证明等

● 联系地址：四国运输局德岛运输支局

〒 771-1156 德岛市应神町应神产业团地 1-1
TEL088-641-4811

(7) 交通事故

● 发生交通事故时的对策

- ① 为了不妨碍其他车辆通行，在可以移动汽车的情况下，将汽车移到安全地带后关闭发动机。
- ② 有受伤者时，打 119 向消防所联系，在救护车到来之前进行可能的应急处理。
- ③ 并打 110 到警察署，报告事故地点，受伤人数以及受伤情况。
- ④ 在警察到达现场之前绝对不要离开事故现场。
- ⑤ 迅速联系投保的保险公司，公司会代替事主办理各种手续。
- ⑥ 谨慎起见，请接受医生的检查。

IV 医疗与健康

1 医疗机构的基本知识

○ 选择以为固定的医生

平时在离家较近的医院，选定一位固定的医生。这十分重要。症状较轻时，可先去当地的诊疗所看病。患重病或病因不明等情况时，请到该诊疗所介绍的专门医院接受专门治疗。

○ 在医院・诊疗所看病时的注意事项

- (1) 因语言不通感到不安时，请在翻译人员的陪同下前往。
- (2) 有不明白的地方，请及时咨询。
- (3) 有关诊断结果及药物使用，可请医生用明白易懂的话详细地说明，直到您能理解为止。
- (4) 请遵守预约时间或见面时间。
- (5) 在医院或诊疗所里，请不要使用手机或PHS电话。
- (6) 如果支付住院费用较为困难或不了解可利用的制度时，请与医院商量。
如果医院配有志愿者(义工)，也可以向志愿者咨询有关事宜。
- (7) 在日本，很多制度是需要自己提出申请才能享受。因此，主动了解日本的有关制度与架构十分重要。不明白时，请向志愿者(义工)咨询。咨询完全免费，且严守秘密。请随时随地利用咨询机构或请教志愿者(义工)，以便安心就医。

2 医疗保险

原则上，在日本居住的所有人都有都要加入国立医疗保险。

加入后，可领取被保险人证(一般叫做健康保险证)。在生病・受伤或分娩时向医院出示该证后，只需要交纳一部分的医疗费。加入者及其亲属都可以接受必要的医疗服务。

加入健康保险	职业	自费部分・保险费用
① 政府掌管健康保险	公司职员	自己负担：30%（未满3岁的儿童为20%） 70岁以上老人为10%（尚在工作并有收入者为30%） 保险金额：根据薪金的多少来决定。投保人和单位各负担一半。
② 各种共济组合	国家・地方公务员及私立学校教职员等	
③ 国民健康保险	个体经营者、自由业者及农林业者等	自己负担：本人和家属 / 原则上30%。 保险金额：根据前一年的收入和投保人数而定。

- 支付费用：医疗费及伤病补助等
- 手续：①②…由公司负责办理。
③…本人去居住所属市町村政府办理。（需带外国人登录证明书）
- 咨询：①②…各社会保险局（参照机构名录）
③…居住地的市町村政府

3 怀孕・分娩・预防接种

(1) 母子健康手册的领取

- 手续
 - ① 怀孕后请向市町村政府提交怀孕登记（「妊娠届」）。
 - ② 可以领取到「母子健康手册」及各项免费检查的「受诊票」和德岛县母子健康手册副本「Mom's Pocket」等。
- 注意事项：该手册可长期记录怀孕、出生，以及出生后孩子的医疗、成长等事项，请仔细保管。

各市区村均为怀孕，分娩的孕妇以及出生的婴儿提供各种免费服务。此处仅做常规介绍，至于适用者年龄和具体细节，请到各市町村政府确认。

(2) 为孕妇提供免费检查和服务

- 免费检查

- ① 孕妇定期健康检查(2次)
- ② 孕妇 HBs 抗原检查(1次)
- ③ 孕妇超声波检查(35岁以上1次)
- 必要材料：① 指定的受诊票
② 母子健康手册
- 免费服务：① 母亲教室或者父母教室
② 孕妇的访问指导制度

(3) 为婴幼儿提供免费检查和服务

- 种类：① 先天性代谢异常等检查(出生后5~7日)
② 婴儿一般健康检查(2次·提交出生证明时发给受诊票)
③ 先天性股关节脱臼检查
④ 神经芽细胞核检查(出生后6~7月·检查票在提交出生证明时发放或在出生后4个月左右由市町村政府邮送)
⑤ 一岁半的小儿健康检查(到时会有通知)
⑥ 三岁小儿的健康检查(到时会有通知)

(4) 婴幼儿医疗费补助制度

婴幼儿期间(一般住院不满六岁者,门诊不满三岁者。但因地区不同,年龄限制有所差异。)医疗费由国家负担,无需个人负担。

- 受理机构:所居住的市町村政府
- 必要程序：① 提交出生证明
② 登录健康保险
③ 填写乳幼儿医疗补助申请
- 发放材料：A 乳幼儿医疗费受给者证
B 乳幼儿医疗费申请书

○ 向医院或药局递交 A 和 B 两份材料后可获得免费治疗。

(5) 乳幼儿的预防接种

乳幼儿可以免费接受各种预防接种

- 种类：① 小儿麻痹② 三种混合(白喉·百日咳·破伤风)③ 风疹④ 日本脑炎⑤ BCG 等

○注意事项：

- ①到预防接种年龄时，市町村会发出通知。
- ②因搬家而未收到通知时，请到市町村政府询问。

（6）为婴幼儿提供其他服务

- 种类：①新生儿・低体重儿・早产儿访问指导制度
 - ②婴幼儿的家庭看护制度
 - ③育儿学校・断奶食实习

（7）儿童补助

正在抚养婴幼儿的人如果每年的收入未达一定金额时可以领取。

- 受理机构：居住地的各市町村政府
- 必要手续：①政府要求提供的材料
 - ②印章
 - ③银行帐户
- 支付期间：如符合条件，可以一直领取到儿童12岁那年的3月31日为止。

（8）分娩育儿临时补助

加入健康保险后，可以得到分娩育儿临时补助。

加入国民健康保险的人

- ①在市町村提交出生证明时，可以在国民健康保险窗口申请。
- ②支付金额是30万日元。（德岛市为35万日元）

加入健康保险的人（在公司就职的人或其妻子）

- ①向公司申请。
- ②支付金额是30万日元。

（德岛市无国民健康保险和健康保险的区别）

4 传染病的预防

日本法律规定，根据传染病种类的不同，会遇到工作范围受限、接受住院劝告后到指定医院接受治疗、住院及住所消毒等情况。

○结核

虽然结核患者同过去相比大大减少，仍是日本目前最主要的传染病。如不及时发现，很可能会传染到家属或周围的人。因此接受结核检查十分重要的。请在单位、学校、当地市区町村政府或保健所等设施接受结核检查。

○性病

性病不仅危害感染者，而且会影响到其家属及后代。为预防性病，请到保健所或部分医疗机构进行梅毒血清反应等检查。

○艾滋病

艾滋病(后天性免疫不全综合症)是感染H I V后引发的疾病。一般是通过血液、性行为、母子感染等三种途径传播。

保健所以匿名形式免费地实施咨询服务与检查，以保护患者隐私。

怀疑受感染者，请主动前往接受检查。

V 劳动

1 寻找工作

日本法律禁止因劳动者的国籍或信仰不同，实施不同的工资与劳动时间等。对在日本公司或单位工作的外国劳动者，法律赋予他们与日本劳动者相同的权利。因此，亲自了解并理解有关劳动法律以及有关工作须知的制度十分重要。

(1) 在日本就业

必须持有可以就业的在留资格，并且工作内容必须符合在留资格规定。

(2) 在日本寻找工作

可利用公共职业安定所等国家机构，还可以利用获劳动大臣批准而开设的民间职业介绍所或团体(收费或免费的都有)。

(3) 公共职业安定所(HELLO WORK)

这是免费进行职业咨询或职业介绍的国家机关。全国的公共职业安定所实施电脑联网，可随时随地检索全国的招聘广告，并提供信息或介绍工作。

懂日语的人士，请利用附近的公共职业介绍所寻找工作。

咨询处：就近的公共职业安定所(参见附录机构名单)

※ 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

2 劳动契约

○ 劳动契约(合同)

即每个劳动者与雇主之间签订的有关劳动条件的合同。雇主必须将工资以及劳动时间等劳动条件以书面形式告知劳动者。口头约定工资等条件缺乏证据，容易引发纠纷，所以在签约时尽可能详细地写明劳动条件。

遇到日语合同时，可请翻译成母语后并确认内容。

(2) 必须在书面上明确记载的几项劳动条件

- 合同有效期间
- 工作地点、内容
- 工作的起止时间、有无加班、休息时间、假日、休假等等。

- 工资的计算方法与支付方法、计算工资时的截止日期、支付日期以及加薪的条件。

- 与退職相关的约定

如果公司制定的“就业规则”中记载有劳动条件及服务规定的话，请公司出示后由劳动者确认其内容。

咨询机构：就近的劳动基准监督署（参见附录机构名单）

* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

3 工资

○工资的支付方法

为确保工资支付，劳动基准法规定，原则上，工资是用货币形式，直接支付给本人，每个月至少一次，且在规定的日期内全额支付。

○最低工资

最低工资法规定有最低工资。雇主必须保证劳动者的工资不低于最低工资。如果被发现支付金额低于最低工资金额时，雇主不但要补足差额，还会被处以罚款。

不同地区规定的最低工资额度不同，并且每年发生变化。

最低工资也适用于打零工或计时工等。

○未支付工资

遇到雇主不支付工资时，请及时与劳动基准监督署或有关劳动部门的咨询窗口沟通。

咨询机构：就近的劳动基准监督署（参见附录机构名单）

* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

4 解雇以及退職

(1) 解雇

雇主按照自己的意志单方面结束劳动契约的行为叫“解雇”。雇主解雇劳动者时必须要有正当的理由。如无正当理由而被解雇时，请及时向劳动基准监督署或相关的劳动咨询窗口询问。

● 合同中没规定雇用期间时

雇主解雇劳动者时，至少要提前30天通知。如无事先通知而解雇劳动者时，必须支付30天以上的平均工资做补助。

● 合同中规定有雇用期间时

合同生效期间内如无不得已的理由，雇主不能解雇劳动者。即使有适当的理由，也需要提前30天以上通知，或支付30天以上的平均工资以代替事先通知。

● 劳动者不满意解雇决定时

首先将自己的想法告知雇主。然后，要求雇主出具退职证明书，且必须将结束契约的理由是解雇或辞职、解雇的理由等事情问清楚。不能同意雇主的理由时，请向劳动中心或律师等能够信赖机构或人士咨询。有关违反劳动基准法的解雇，可以向劳动基准署咨询。

(2) 退职

雇主同意劳动者的口头退职或书面退职申请时，在双方同意的基础上即可结束劳动关系。

合同未规定有效期限时，即便雇主不同意劳动者的退职申请，劳动者也可在提出退职申请后两个星期退职。合同中规定有生效期限时，如无不得已的理由，劳动者不能提出解除雇用契约的申请。

原则上雇主认可退职后，劳动者不能撤回退职申请。所以申请退职时请慎重。

劳动者退职时可要求在7天以内收到未付工资。也可要求退还公积金、存款以及自己名下的金钱物品。劳动者在就业规则规定的日期内，应将社员证、租用的公司制服、健康保险证等归还给雇主。

咨询机构：就近的劳动基准监督署(参见附录机构名单)

* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

5 劳动时间

(1) 法定劳动时间

劳动基准法规定的劳动时间，一般是指在雇主指导监督下的时间。工作的事先准备或事后整理、研修等，若是雇主安排，则将作为劳动时间计算。

原则上,休息时间以外的劳动时间是每周 40 小时以内,每天 8 小时以内。小规模(不足 10 人)的商业、电影·演艺业、保健卫生业、待客娱乐业等特殊行业的劳动时间是每周 44 小时。

(2) 休息时间

雇主对超过 6 个小时的工作必须在中间安排 45 分钟以上的休息时间;对 8 个小时的工作,必须中途安排 1 个小时以上的休息时间。

所有的劳动者均可享有休息时间并可自由安排。(部分职业、行业及书面协定的情况除外)

另外,加班·加班费以及假日·休假等也有相关的法律规定。

咨询机构:就近的劳动基准监督署(参见附录机构名单)

* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

6 社会保险制度

(1) 医疗保险

请参照第IV(四)部分的第2节内容。

(2) 国民年金制度

日本国民年金制度规定,在日本居住的 20 岁以上 60 岁以下(不论国籍)的人都必须加入国民年金。进而,公司职员须加入厚生年金、公务员等须加入共济组合(支付共济年金)。即所谓的双重构造(参照下图)。

	厚生年金	共济组合
国民年金		
第 1 号被保险者	第 3 号被保险者	第 2 号被保险者
私营者、农民 学生等	家庭主妇等	民营企业 公务员等职员

(年金的种类)

加入年金	职业	保险费用
① 厚生年金	公司职员	根据收入多少而异,被保险人和单位各负担一半。
② 各种共济组合	国家及地方公务员、私立学校老师、农林渔业团体职员	
③ 国民年金	在日本居住的 20 岁以上的日本人及外国人	平成 19 年 4 月开始每月支付 14100 日元 *每年都在原基数上递增。

- 支付费用: 伤残补助、死亡补助和一次性年金等。
- 手续: ①②…由公司负责办理。
 - ③…在所属市町村政府办理。
- 咨询: ①就职公司或社会保险局(参照名单表)
 - ②各种共济组合
 - ③居住地所属市町村政府

(3) 申请返退一次性年金

在日本加入年金的外国人离开日本时，办理完手续后可以领取「脱退一时金」。

- 申请条件
 - ①无日本国籍的人
 - ②支付保险金 6 个月以上的人
 - ③在日本无住所的人(只限于 1994 年 11 月 9 日以后,取消外国人登录,离开日本的人)
 - ④无权领取年金(包括残疾补助金)的人
- 注意事项: 必须在出国 2 年以内申请。

● 手续

时期	手续
回国前	I 到社会保险事务所或者市町村政府领取「 脱退一时金给付裁定请求书 」。
回国后	II 附加其他材料寄往「社会保险业务中心」。 III 3-4 个月以后,一时金被汇入帐户。

- 必要材料
 - ①脱退一时金给付裁定请求书
 - ②年金手册(橘色或蓝色)
 - ③护照的复印件(可以确定出国日期、姓名、出生年月、签名的那一页)
 - ④可以确定脱退一时金的转帐银行名、分行名、分行所在地、以本人名义开户的帐号等材料。
- 申请处: 社会保险业务中心

〒〒168-8505 东京都杉并区高井户西 3-5-24
TEL03-3334-3131

(4) 退出厚生年金时税金返还的请求

退出厚生年金手续完成之后，由本人指定的纳税管理人进行确定申告，可以返还退出年金时被征收的所得税。

● 手续

时期	本人	纳税管理人(居住在日本的人均可)
归国前	1 向税务署提交纳税管理人的委托书	
归国后	2 领取脱退一时金 3 向纳税管理人提交脱退一时金支付决定通知书(复印件不可)	4 在日本税务署办理确定申告 5 税金返还金将被转帐进入纳税管理人的银行帐户 6 把税金汇给在海外的本人

VI 教育

1 教育制度

● 主要教育制度

- ① 小学 (6 年义务教育)
- ② 初中 (3 年义务教育)
- ③ 高中 (3 年)
- ④ 各类专科学校、短期大学和正规大学等。

* 进入小学以前，通常要先上幼儿园或托儿所。

● 时间：每学年从 4 月开始到第二年 3 月。

2 入园·入学手续

这里仅作一般介绍，有关私立托儿所、小学、初中、高中的入园、入学问题，请直接向相关学校咨询。

(1) 托儿所

● 种类

- ① 市町村开办的公立托儿所
- ② 民办私立托儿所（包括市町村认可的托儿所和非市町村认可的托儿所）

● 对象年龄：各个托儿所有所不同，基本上包括从出生后 2 个月的婴儿到小学入学为止的 5 岁儿童。

公立或政府认可的私立托儿所的入园手续

- ① 申请资格：因家庭情况或者父母工作等原因无法得到照顾的小孩可以入园
- ② 费用：托儿所的费用按父母收入而定。
- ③ 希望子女能在 4 月入托时：每年 12 月到第二年 1 月期间，前往市町村政府或托儿所提出入托申请
- ④ 途中希望入托时：托儿所尚有空余编额的话，可以入托，具体情况

可随时向市町村政府咨询。

○不是所有申请的人都可以得到批准。

非政府认定的私立托儿所的入园手续

①入园资格:无特殊要求。

②费用:与父母收入无关,收取固定费用。

③申请:直接向希望入园的托儿所申请。

(2) 幼儿园

申请进入公立幼儿园时

①入园资格:父母和子女同时居住在该市町村。

②手续:在每年的12月向各幼儿园直接申请。

申请进入私立幼儿园时

①入园时有面试或考试。

(3) 小学·初中

●咨询:外国居住者不能享受义务教育,希望升入或编入县内中小学时,请向市町村教育委员会咨询。

○注意事项

①初中入学者应具有小学义务教育毕业资格。

②在不会说日语的情况下,可与教委部门及学校协商,降低学年转入。

(4) 高中

●入学:通过入学考试便可进入日本高中学习。

●考试资格:

①年满15周岁。

②在外国接受过9年的义务教育或在日本初中毕业(包括即将从初中毕业)。

VII 税金

1 税金的种类

在日本居住的人，不分国籍均有义务交纳税金。税金主要有以下三种，包括所得税、住民税以及消费税等间接税。

(1) 所得税

按照每年 1 月 1 日到 12 月 31 日的收入所缴纳的税金，一般由所在公司代为征收。但个人经营者必须自己计算收入所得和税金，然后确定申告并交纳税金。

● 咨询：就近的税务署（参照附录机构名单）

(2) 住民税

住民税分县民税和市町村民税两种。纳税人应向 1 月 1 日时所居住的市町村交纳税金。

税金的金额根据纳税人上一年的收入而定，纳税通知书由市町村颁发。

搬到其他市町村时，向当年 1 月 1 日时所居住的市町村交纳税金。

● 咨询：市町村政府的税务担当课

(3) 消费税

在购物和接受服务的时候应支付的税金，是所购入商品价格的百分之五。

● 咨询：就近的税务所（参照附录机构名单）

Ⅷ德岛县介绍等

1 德岛县概要

德岛县位于四国东部，拥有四国第2高山剑山(海拔1955米)。山地占据了县土总面积(4150平方公里)的80%。县内拥有一级河流吉野川(通称四国三郎)，对比鲜明的北部沙滩海岸和南部岩石海岸，丰富的森林地带，是个自然景观十分美丽的地方。

德岛县共有住户约30万户，总人口约81万人。(2002年7月)

(1)德岛的观光·名产

- 观 光：阿波舞·鸣门旋涡·祖谷葛桥·大步危小步危峡谷·土柱·人形木偶净琉璃等
- 名产：蓝染·织锦·手漉和纸·大谷烧·木盆乌冬面·酸橘·鸣门裙带菜·鸣门金时(番薯)等

(2)县内的友好城市交流

● 友好城市交流

- | | |
|-------|-----------|
| ① 德岛县 | 下萨克森州 |
| ② 德岛县 | 巴西圣保罗州 |
| ③ 德岛市 | 美国沙基诺市 |
| ④ 德岛市 | 葡萄牙莱利亚市 |
| ⑤ 德岛市 | 中国丹东市 |
| ⑥ 鸣门市 | 德国纽伦堡市 |
| ⑦ 阿波市 | 马里亚那群岛塞班市 |
| ⑧ 三好市 | 美国塔奎拉市 |
| ⑨ 美波町 | 澳大利亚凯恩斯市 |
| ⑩ 牟岐町 | 台湾埔盐乡 |

● 友好交流城市

- | | |
|-------|--------|
| ① 德岛县 | 中国广东省 |
| ② 鸣门市 | 中国青岛市 |
| ③ 三好市 | 美国达鲁斯市 |

2 德岛县国际交流协会 (TOPIA)

需要信息和建议的时候，想要阅读外文杂志的时候，遇到困难的时候，想和朋友休闲的时候，都可以到 TOPIA 来。

● 各种服务

- ① 日本語教室
- ② 外国书籍图书角
- ③ 英文・中文的生活信息
- ④ 生活商谈
- ⑤ 各种活动
- ⑥ 因特网服务（收费）

● 所在地：〒770-0831

德岛市寺岛本町西 1-61

CLEMENT PLAZA 6F(德岛车站大楼)

● 联络：TEL: 088-656-3303 FAX: 088-652-0616

E-mail: topia@topia.ne.jp

Web Site: <http://www.topia.ne.jp>

● 开放时间：10:00~18:00

● 休息日：年末年始(12月29日~1月3日)

3 县内主要政府机构一览

【咨询中心】

机构	电话及邮编	地 址
妇女支援中心	088-652-5503	德島市昭和町 5 丁目 5 - 1
	770-0942	
中央儿童	088-622-2205	德島市昭和町 5 丁目 5 - 1
	770-0942	

女性支援中心：女性咨询及避难所

中央儿童：儿童保护中心

【保健中心】

徳島 Tokushima	088-652-5151	徳島市新蔵町 3 - 8 0
	770-0855	
(鳴門) (Naruto)	088-685-3141	鳴門市扶養町斎田字西発 4 8 - 1
	772-0002	
阿南 Anan	0884-22-0072	阿南市富岡町佃町 5 3 9 - 7
	774-0030	
(小松島) (Komatsu- shima)	0885-32-2135	小松島市堀川町 1 - 2 7
	773-0004	
美波 Minami	0884-74-7343	海部郡美波町奥川内字弁才天 1 7 - 1
	779-2305	
吉野川 Yoshinogawa	0883-24-1114	吉野川市鴨島町鴨島106- 2
	776-0010	
美馬 Mima	0883-52-1017	美馬市穴吹町穴吹字明連 2 3
	777-0005	
三好 Miyoshi	0883-72-1121	三好市池田町字マチ 2542- 4
	778-0002	

【劳动基准监督署】

徳島 Tokushima	088-622-8138	徳島市万代町 3-5
	770-8533	
鳴門 Naruto	088-686-5164	鳴門市扶養町南浜字馬目木 119 -6
	772-0003	
阿南 Anan	0884-22-0890	阿南市富岡町北通 40-1
	774-0030	
三好 Miyoshi	0883-72-1105	三好市池田町マチ 2429-12
	778-0002	

【公共职业安定所】

徳島	088-622-6305	徳島市出来島本町 1-5
----	--------------	--------------

Tokushima	770-0823	
鳴門	088-685-2270	鳴門市扶養町南浜字権現12
Naruto	772-0003	
小松島	0885-32-3344	小松島市小松島外開1-11小松島 みなと合同庁舎1階
Komatsu- shima	773-0001	
阿南	0884-22-2016	阿南市富岡町佃町540-1
Anan	774-0030	
牟岐	0884-72-1103	海部郡牟岐町大字中村字本村5 2-1
Mugi	775-0006	
吉野川	0883-24-2166	吉野川市鴨島町鴨島388-27
Yoshinogawa	776-0010	
美馬	0883-52-8609	美馬市脇町大字猪尻字東分5
Mima	779-3602	
三好	0883-72-1221	三好市池田町マチ2429-10
Miyoshi	778-0002	

【 税 务 署 】

徳島 Tokushima	088-622-4131 770-0847	徳島市幸町 3 丁目54
鳴門 Naruto	088-685-4101 772-0003	
阿南 Anan	0884-22-0414 774-0030	阿南市富岡町滝の下4-4
川島 Kawashima	0883-25-2211 779-3304	吉野川市川島町宮島747-2
脇町 Wakimachi	0883-52-1206 779-3602	美馬市脇町猪尻西ノ久保36
池田 Ikeda	0883-72-2155 778-0004	三好市池田町新町1340-1

【 社 会 保 険 事 務 局 】

徳島 Tokushima Chihou	088-634-1170 770-0004	徳島市南田宮 2 丁目6-25
(阿波半田) (Awa Handa)	0883-64-3127 779-4496	美馬郡つるぎ町半田字小野113
徳島南 Tokushima Minami	088-652-3111 770-8054	徳島市山城西4-45
徳島北 Tokushima Kita	088-652-2800 770-0023	徳島市佐古三番町12-8

【大学】

徳島（本部） Tokushima (honbu)	088-656-7000 770-8501	徳島市新蔵町 2 丁目 24
鳴門教育 Naruto kyouiku	088-687-6000 772-8502	鳴門市鳴門町高島字中島 748
四国 Shikoku	088-665-1300 771-1192	徳島市応神町古川字戎子野 1 23-1
徳島文理 （本部） Tokushima Bunri (honbu)	088-622-0097 770-8560	徳島市寺島本町東 1-8

本部：本部

【教育委員会】

学校教育課 Gakkou kyouikuka	088-621-3132 770-8570	徳島市万代町 1-1
------------------------------	--------------------------	------------