

技能実習生手帳

技能实习生手册



簡体字中国語版
(中文-简体版)

外国人技能実習機構
外国人技能实习机构

OTIT

外国人技能实习机构 母语咨询热线

- 在工作或日常生活中感到烦恼或不安时
- 就有关工资和法定时间外劳动等事项感到实习单位有违反条款的行为时
- 有违背自己的意愿，可能被遣送回国的情况时
- 就有关日本的法律和各种制度，不知何处能够咨询时

咨询顾问会用你的母语与你沟通！（11:00~19:00 免费）

越南语	每周：周一至周五	TEL: 0120-250-168
中文	每周：周一、周三、周五	TEL: 0120-250-169
印度尼西亚语	每周：周二、周四	TEL: 0120-250-192
菲律宾语	每周：周二、周六	TEL: 0120-250-197
英语	每周：周二、周六	TEL: 0120-250-147
泰语	每周：周四、周六	TEL: 0120-250-198
柬埔寨语	每周：周四	TEL: 0120-250-366
缅甸语	每周：周五	TEL: 0120-250-302

详情请浏览30页面、外国人技能实习机构官网(<https://www.otit.go.jp>)。另外，请沿虚线剪下尾页的母语咨询热线指南，并放入卡套等中。

<母语咨询网站>



外国人在留综合信息中心

有关入国在留的相关手续，请咨询以下窗口

电话： 0570-013904
03-5796-7112（IP、PHS或从国外咨询时）
应答语种： 日语、英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语
邮箱地址： info-tokyo@i.moj.go.jp
每周： 周一至周五 8:30-17:15

外国人技能実習機構 母国語相談ホットライン

- ・仕事上や日常生活で悩みや不安を感じたとき
- ・賃金や時間外労働等について実習先で違反があると感じたとき
- ・意に反して帰国させられそうなどとき
- ・日本の法律、各種制度に関して相談先が分からないとき など

相談員がみなさんの母国語で対応します！（11:00～19:00 無料）

ベトナム語	毎週：月～金	TEL：0120-250-168
中国語	毎週：月・水・金	TEL：0120-250-169
インドネシア語	毎週：火・木	TEL：0120-250-192
フィリピン語	毎週：火・土	TEL：0120-250-197
英語	毎週：火・土	TEL：0120-250-147
タイ語	毎週：木・土	TEL：0120-250-198
カンボジア語	毎週：木	TEL：0120-250-366
ミャンマー語	毎週：金	TEL：0120-250-302

詳しくは31ページ、外国人技能実習機構HP (<https://www.otit.go.jp>) をご覧ください。また、最終ページの母国語相談ホットラインの案内を、点線に沿って切り取って、パスケース等に入れておいてください。

<母国語相談サイト>



外国人在留総合インフォメーションセンター

入国在留手続に関する相談は、下記をご利用ください。

電話： 0570-013904
 03-5796-7112 (IP・PHS・海外から)
 対応言語： 日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語
 Eメール： info-tokyo@i.moj.go.jp
 毎週： 月～金 8:30～17:15

技能実習生手帳（簡体字中国語版） 技能实习生手册（中文-简体版）

所有者（技能実習生氏名）／持有人（技能实习生姓名）

氏名／姓名

監理団体／監管单位

名称・住所・連絡先／名称、地址、联系方式

《相談員》氏名・連絡先／《顾问》姓名、联系方式

実習実施者／实习实施单位

名称・住所・連絡先／名称、地址、联系方式

《相談員》氏名・連絡先／《顾问》姓名、联系方式



外国人技能実習機構 (OTIT) HP (<https://www.otit.go.jp/>)
 外国人技能实习机构 (OTIT) 主页 (<https://www.otit.go.jp/>)

目录

1. 前言	8
2. 外国人技能实习制度	8
3. 跟踪调查	12
4. 关于技能实习法	14
5. 什么是外国人技能实习机构	16
6. 关于技能实习生的责任和义务	18
7. 关于入境前向派遣机构等支付的费用 (关于监管单位与派遣机构的不正常的关系)	18
8. 技能实习前的心理准备	20
9. 法律适用等	22
10. 居留卡	26
11. 难以继续技能实习时	28
12. 在技能实习期间结婚、怀孕、分娩等时	28
13. 外国人技能实习机构提供的咨询【母语咨询】	30
14. 关于您的进行的“检举” (1) 基于技能实习法的检举 (2) 基于劳动基准法等的检举	34 34 36
15. 劳动相关法律相关事宜 (1) 劳动合同 (2) 劳动时间和休息、假日 (3) 带薪年假 (4) 工资	38 38 40 42 42
16. 社会保险 (1) 社会保险的种类和给付 (2) 社会保险对象的员工 (3) 社会保险费的金额 (4) 厚生年金保险、国民年金的脱退一时金的申办手续	46 46 46 48 48

目次

1. はじめに	9
2. 外国人技能実習制度	9
3. フォローアップ調査	13
4. 技能実習法について	15
5. 外国人技能実習機構とは	17
6. 技能実習生の責務について	19
7. 入国前に送出機関等に支払う費用について (監理団体と送出機関の不適切な関係について)	19 19
8. 技能実習にあたっての心構え	21
9. 法令の適用等	23
10. 在留カード	27
11. 技能実習を行うことが困難になった場合	29
12. 技能実習中に結婚・妊娠・出産などをした場合	29
13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】	31
14. あなたがすることができる「申告」について (1) 技能実習法に基づく申告 (2) 労働基準法等に基づく申告	35 35 37
15. 労働関係法令に関すること (1) 労働契約 (2) 労働時間と休憩・休日 (3) 年次有給休暇 (4) 賃金	39 39 41 43 43
16. 社会保険 (1) 社会保険の種類と给付 (2) 社会保険の対象となる従業員 (3) 社会保険料の額 (4) 厚生年金、国民年金の脱退一時金の請求手続	47 47 47 49 49

17. 劳动保险.....	50
(1) 工伤保险.....	50
(2) 雇佣保险.....	52
18. 所得税、住民税.....	52
19. 体检.....	56
20. 防止技能实习中的工伤事故.....	56
21. 在日本的生活.....	62
22. 个人编号制度、个人编号卡.....	72
23. 各种咨询、援助窗口.....	76
①劳动条件等的咨询(都道府县劳动局及劳动基准监督署).....	78
②入境居留手续相关的咨询窗口.....	84
③其他各种咨询窗口.....	84

参考资料

1. 咨询窗口地址一览

表1: 外国人技能实习机构.....	92
表2: 综合劳动咨询专柜.....	94
表3: 外国人劳动者咨询专柜.....	98
表4: 出入国在留管理局.....	106
表5: 各国大使馆、领事馆.....	108
2. 技能实习的雇用条件书.....	112
3. 工伤保险给付手续流程.....	120
4. 雇佣保险(基本补贴)给付手续的流程.....	124
5. 给医疗机构的自我申报表·辅助问诊表.....	126
6. 紧急时刻使用的日语.....	134
7. 日本地图.....	136
8. 都道府县名称.....	137

17. 労働保険.....	51
(1) 労災保険.....	51
(2) 雇用保険.....	53
18. 所得税・住民税.....	53
19. 健康診断.....	57
20. 技能実習中の労働災害防止.....	57
21. 日本での生活.....	63
22. マイナンバー制度・マイナンバーカード.....	73
23. 各種相談・支援窓口.....	77
① 労働条件等の相談(都道府県労働局及び労働基準監督署).....	79
② 入国在留手続に関する相談窓口.....	85
③ その他各種相談窓口.....	85

参考資料

1. 相談窓口所在一覧

表1: 外国人技能実習機構.....	93
表2: 総合労働相談コーナー.....	95
表3: 外国人労働者相談コーナー.....	99
表4: 出入国在留管理局.....	107
表5: 各国大使館・領事館.....	109
2. 技能実習のための雇用条件書.....	112
3. 労災保険給付手続の流れ.....	121
4. 雇用保険(基本手当)受給手続の流れ.....	125
5. 医療機関への自己申告表・補助問診票.....	127
6. 緊急時に使う日本語.....	135
7. 日本地図.....	136
8. 都道府県名.....	137

1. 前言

为确保技能实习生在日本度过健康充实的技能实习生活，本技能实习手册汇总了一些有用的信息。

在日本，技能实习生将通过雇佣合同的形式，掌握各种技能、技术和知识（以下称之为“技能”）。在此期间，会涉及到许多日本法律。本手册中记载了与您有关的日本法律中最为重要的内容，以及您在日本生活必须要知道的内容。

希望您能有效使用本手册，在日本度过一段有意义的美好时光。



2. 外国人技能实习制度

“外国人技能实习制度”的目的是让外国劳动者学习日本的工业等相关技能，在其回国后能够运用所掌握的技能为本国的工业发展贡献一份力量。

您的技能实习将根据实习实施单位事先制定的技能实习计划实施。为了按照计划掌握目标技能，在技能实习过程中，您需要认真考虑每天的行动。



1. はじめに

この技能実習生手帳は、技能実習生のみなさんが、日本において、健康で充実した技能実習生活を過ごすことができるように、あなたの役に立つ情報をまとめたものです。

技能実習生になったあなたは、日本国内で雇用契約のもとで様々な技能、技術又は知識（以下「技能等」という。）を身につけることとなります。この間あなたには、多くの日本の法律がかかわってきます。この手帳には、そういったあなたに関係する法律の中で、特に大切と思われるものや、日本で生活するに当たって、知っておかなくてはならないことが記載されています。

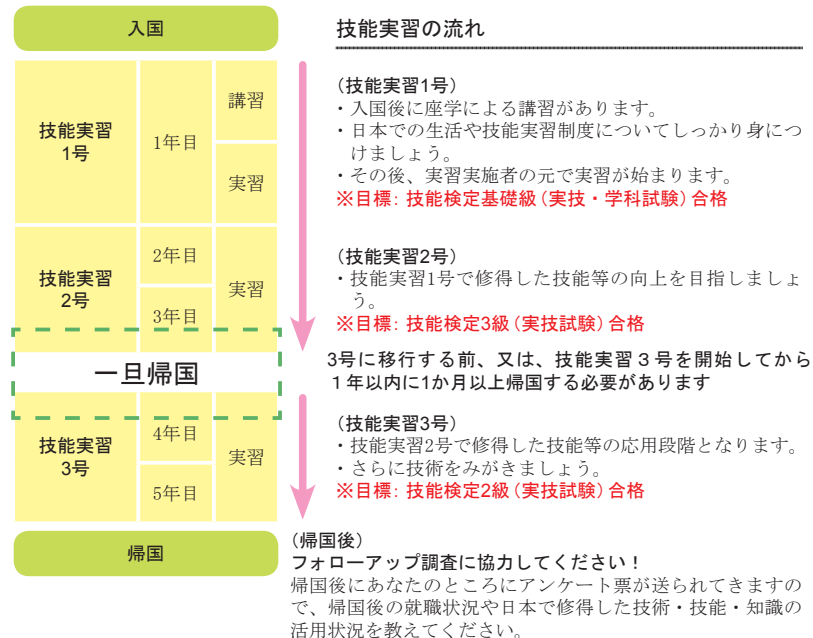
この手帳を十分に活用して、これからの日本での生活があなたにとって有意義で素晴らしいものとなることを祈っています。



2. 外国人技能実習制度

「外国人技能実習制度」は、諸外国の労働者に日本の産業等に関する技能等を修得してもらい、帰国後に修得した技能等を生かして、自国の産業の発展に活躍してもらうことを目的としています。

あなたの技能実習は、あらかじめ実習実施者で作成された技能実習計画に基づいて実施されます。あなたは、その計画に従って目標とする技能等を身につけるために、毎日何をすればいいか、しっかり考えながら技能実習に取り組みましょう。



3. 跟踪调查

请配合跟踪调查

机构以完成技能实习后回国的技能实习生为对象，开展旨在掌握回国后就业情况和在日本的技能实习实际情况的“回国后技能实习生跟踪调查。”

这是为了今后进一步改善技能实习制度，听取完成技能实习后回国的技能实习生的意见，是非常重要的调查。

如果您回国前收到了监理团体和实习实施单位发放的问卷调查表，请回国后用 ID 和密码登录网上调查画面，并通过调查画面自行输入回答，或自行填写纸质调查表再装入附带的回信用信封并寄出。

您填写的问卷调查表将有助于在日本进行技能实习的技能实习生，请一定配合。

网上回答

- 请回国后用分配给每个人的ID和密码登录网上调查画面
- 请通过回答页面上显示的调查表画面自行回答
- 点击问题即可回答



通过邮寄回答

- 请回国后自行填写调查表
- 请将填写好的调查表装入附带的回信用信封并寄出
- 寄出时不需要贴邮票



2018 年的回国技能实习生问卷调查的结果概要

- 回答在技能实习期间所学到的东西是“非常有用”的为 98.2%。
 - 对于具体哪些东西非常有用的回答中，“掌握的技能”的比例占 75.3%，为最高；之后依次为“在日本的生活经验”68.5%；“掌握的日语能力”68.3%。
 - 对于回国后的就职情况，回答为“已就业并已开始工作(22.2%)”，“就业单位已定(9.1%)”，“自行创业(15.0%)”，此三种回答合计为 46.2%。
- 此外，回答回国后“正在找工作”的为 25.3%。
- 关于从事的工作内容，回答“与实习时的工作相同(48.2%)”，“与实习时的工作为相同类型的工作(19.8%)”，两者合计为 68.0%。

3. フォローアップ調査

フォローアップ調査にご協力ください

機構では、技能実習を終えて帰国する技能実習生の方を対象に、帰国後の就職状況や日本での技能実習の実態を把握することを目的として「帰国後技能実習生のフォローアップ調査」を行います。

今後の技能実習制度をより良いものにするために、技能実習を修了して帰国する技能実習生の方のご意見を伺うもので、とても大切な調査です。

帰国前に監督団体や実習実施者からアンケート調査票を渡された場合は、帰国後に ID とパスワードを使用してオンライン調査画面にログインし、調査画面から自分で入力して回答するか、紙の調査票に自分で記入した上で同封の返信用封筒に入れて投函するか、どちらかをお選びください。

あなたのアンケートは日本で技能実習を行う技能実習生にとって役に立つものです。是非ご協力をお願いします。

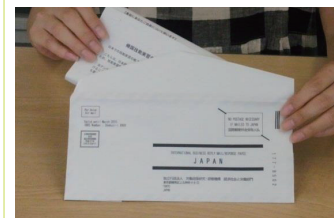
オンラインにより回答する場合

- 帰国後に、それぞれに割り振られた ID とパスワードを使用してオンライン調査画面にログインしてください
- 回答ページに表示された調査票の画面から自分で回答してください
- 設問をクリックする等により、回答ができます



郵送により回答する場合

- 帰国後に、調査票を自分で記入してください
- 記入した調査票は、同封の返信用封筒に入れて投函してください
- 投函する際に切手を貼る必要はありません



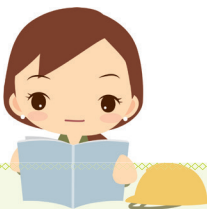
2018年度の帰国技能実習生フォローアップ調査の結果概要

- 技能実習期間を通じて学んだことが「役に立った」と回答した人は98.2%となっている。
 - 役に立った具体的な内容は、「修得した技能」の割合が75.3%と最も高く、「日本での生活経験」が68.5%、「日本語能力の修得」が68.3%と続く。
 - 帰国後の就職状況について「雇用されて働いている(22.2%)」、「雇用されて働くことが決まっている(9.1%)」、「起業している(15.0%)」と回答した人の合計は46.2%となっている。
- また、帰国後「仕事を探している」と回答した人は25.3%となっている。
- 従事する仕事の内容は「実習と同じ仕事(48.2%)」または「実習と同種の仕事(19.8%)」と回答した人が、68.0%となっている。

4. 关于技能实习法

该法律的正式名称为“外国人技能实习的正确实施及技能实习生的保护的相关法律”（以下称之为“技能实习法”）（公布：2016年11月28日；施行：2017年11月1日）。

本法律为了妥善实施技能实习和保护技能实习生，①对技能实习实施单位及监管实习的监管单位制定了必要的规则，加强管理监督体制，②制定了保护技能实习生的措施。并且，使优良的实习实施单位及监管单位可以实施更高水平的技能实习。



【说明】技能实习法的概要

- 技能实习制度的合理化、技能实习生的保护
 - 在对技能实习生的基本理念及相关人员的责任作出规定的同时，还应制定技能实习的基本方针。
 - 对为每位技能实习生制定的技能实习计划采取认证制，规定认证标准及认证不合格事由等内容。此外还对主管大臣的报告征收、改善命令、取消认证等权限作出规定。
 - 对于监管单位采取许可制，规定许可标准及许可不合格事由。此外，还对遵守事项，主管大臣的报告征收、改善命令、取消许可等权限作出规定。
 - 对于与保护技能实习生相关的措施，对于侵害技能实习生人权的行为等制定禁止规定，并规定违反时的处罚条例，同时要求对技能实习生实施咨询接待、信息提供、援助等内容。
- 技能实习制度的扩充
 - 仅限优良的实习实施单位、监管单位，可以接收技能实习3号的技能实习生（实施第4年及第5年的技能实习）。

对技能实习生的保护，特规定如下：

- 对于侵害技能实习生人权的行为等制定禁止规定，并规定处罚条例。

【说明】侵害技能实习生人权的行为

- ①强制技能实习的行为
- ②规定违约金等的行为
- ③签订管理储蓄金的合同的行为
- ④保管护照、居留证的行为
- ⑤不当限制私生活的行为

• 注明当实习实施单位或监管单位存在违反技能实习法的事实时，技能实习生可向出入国在留管理厅长官以及厚生劳动大臣检举。

此外，对因检举而受到的不公正待遇，也规定了处罚条例。

• 机构需对技能实习生实施咨询接待、信息提供和援助等行为。

4. 技能実習法について

この法律の正式な名称は「外国人の技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護に関する法律」（以下「技能実習法」という。）（公布：平成28年11月28日、施行：平成29年11月1日）といいます。

この法律は、技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護を図るため、①技能実習を実施する実習実施者やその実施を監理する監理団体に対して必要な規制を設け、管理監督体制を強化するとともに、②技能実習生の保護を図る措置などを定めています。併せて、優良な実習実施者や監理団体については、より高度な技能実習の実施を可能にしました。



【解説】技能実習法の概要

- 技能実習制度の適正化・技能実習生の保護
 - 技能実習生の基本理念及び関係者の責務を定めるとともに、技能実習に関し基本方針を策定すべきこと。
 - 技能実習生ごとに作成する技能実習計画について、認定制とし、認定の基準や認定の欠格事由等を定めるほか、主務大臣の報告徴収、改善命令、認定の取消し等の権限を規定すること。
 - 監理団体について、許可制とし、許可の基準や許可の欠格事由を定めるほか、遵守事項、主務大臣の報告徴収、改善命令、許可の取消し等の権限を規定すること。
 - 技能実習生の保護に関する措置として、技能実習生に対する人権侵害行為等について、禁止規定を設け、違反に対する罰則を規定するとともに、技能実習生に対する相談対応や情報提供、援助等を行わせること。
- 技能実習制度の拡充
 - 優良な実習実施者・監理団体に限定して、第3号技能実習生の受入れ（4年目及び5年目の技能実習の実施）を可能とすること。

特に技能実習生の保護に関しては以下の通り定めています。

• 技能実習生に関する人権侵害行為等について禁止規定を設け、罰則を規定。

【解説】技能実習生に対する人権侵害行為

- ①技能実習を強制する行為
- ②违约金等を定める行為
- ③貯蓄金を管理する契約を締結する行為
- ④旅券・在留カードを保管する行為
- ⑤私生活の自由を不当に制限する行為

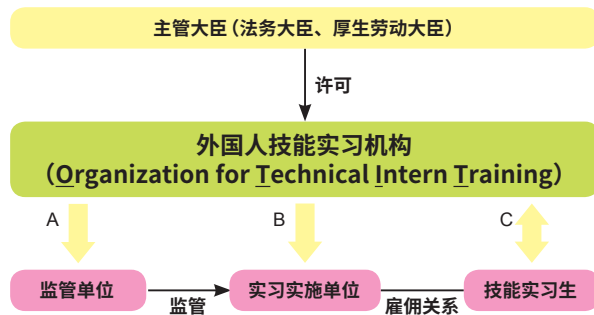
• 実習実施者や監理団体に技能実習法違反の事実がある場合、技能実習生は出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告できることを明記。

また、申告を理由とする不利益取扱に対する罰則も規定。

• 機構において技能実習生に対する相談対応や情報提供、援助等を実施。

5. 什么是外国人技能实习机构

机构是根据技能实习法设立的，受法务省和厚生劳动省管辖的许可法人。
机构的权限和职责如下所示：



A: 机构对监管单位的权限

- ① 对监管单位实施实地检查
定期实地检查 / 根据检举进行实地检查
- ② 要求监管单位上交报告

B: 机构对实习实施单位的权限

- ① 技能实习计划的认证
- ② 对实习实施单位实施实地检查
定期实地检查 / 根据检举进行实地检查
- ③ 要求实习实施单位上交报告
- ④ 受理实习实施单位的登记申请

C: 机构对技能实习生的职责

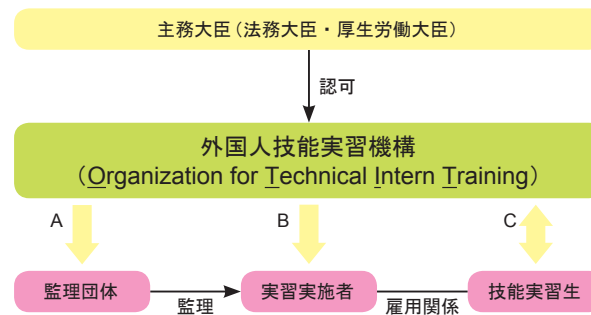
- ① 母语咨询接待、检举接待
 - 电话咨询 (详情请见第 30 页)
 - 电子邮件咨询 (24 小时受理)
 - 由机构主页内母语咨询网站通过邮件形式应对。
- ② 向各地办事处、分部的咨询、检举
(各地办事处、分部的地址 / 联系方式请见第 92 页)
- ③ 对更换实习单位的援助
 - 以下情况下，将提供援助。
 - 难以开展技能实习，且您希望继续技能实习时。
 - 关于实习单位的更换，请至母语咨询或机构总部、各地办事处、分部咨询。此外，还可使用下面所示的网站。

【机构主页内更换实习单位的援助网站】

<https://www.support.otit.go.jp/jisshu/>

5. 外国人技能実習機構とは

機構は、技能実習法に基づいて設立された法務省と厚生労働省が所管する認可法人です。
機構は以下の権限・役割を果たします。



A: 機構の監理団体に対する権限

- ① 監理団体に対して実地検査を実施
定期的な実地検査 / 申告に基づく実地検査
- ② 監理団体から報告を求める

B: 機構の実習実施者に対する権限

- ① 技能実習計画の認定
- ② 実習実施者に対して実地検査を実施
定期的な実地検査 / 申告に基づく実地検査
- ③ 実習実施者から報告を求める
- ④ 実習実施者の届出の受理

C: 機構の技能実習生に対する役割

- ① 母国語による相談・申告への対応
 - 電話相談 (詳細は31ページ)
 - 電子メールによる相談 (24時間受付対応)
 - 機構ホームページ内母国語相談サイトからメールフォームにより対応。
- ② 地方事務所・支所における相談・申告
(地方事務所・支所の住所連絡先は93ページ)
- ③ 実習先の変更支援
 - 以下のような場合に支援を行います。
 - 技能実習を行うことが困難になった場合で、あなたが引き続き技能実習を希望しているとき。
 - 実習先の変更については、母国語相談又は機構本部、地方事務所・支所に相談してください。また、以下のサイトもご利用ください。

【機構ホームページ内実習先変更支援サイト】

<https://www.support.otit.go.jp/jisshu/>

6. 关于技能实习生的责任和义务

技能实习生需专心于技能实习，掌握技能并将其带到自己的国家。

(技能实习法第6条)

如上所示，技能实习法第6条规定了技能实习生的责任和义务，正如该责任和义务所示，技能实习生必须专心于技能实习。

各位技能实习生请按照这个技能实习法的理念，在实习单位学习技能，并将学到的技能在自己国家发挥作用。

另外，各位技能实习生凭“技能实习”在留资格入境日本，除了技能实习之外，不能做其他工作。也不得在实习单位以外的场所工作。

因此，即使在同一个实习单位，也不允许打工做技能实习之外的工作。

这些行为，您本人有可能要受到日本法律的处罚，请注意。

《技能实习生的失踪问题》

近年来，有的技能实习生以实习生的资格来到日本，但在技能实习到一半，从实习单位失踪。这样的实习生越来越多，成了很大的问题。

从实习单位失踪去做别的工作，是违反入管法的资格外活动许可条款，当事人可以被当成强制遣返的对象。除此之外，这也是一种要受到处罚的犯罪行为，对大家是有害而无一利。所以，即使有朋友或有人通过 SNS 跟您说，“如果从实习单位失踪，则可以找到挣钱更多的工作”时，绝对不能答应。

《入管法的惩罚规定等》

不法残留罪：处以3年以下有期徒刑，或处以300万日元以下的罚款

资格外活动罪：处以1年以下有期徒刑或监禁，或处以200万日元以下的罚款

(如果明确断定是个老手，则处以3年以下有期徒刑或监禁，或处以300万日元以下的罚款)

不法就劳动长罪：处以3年以下有期徒刑，或处以300万日元以下的罚款



7. 关于入境前向派遣机构等支付的费用

(关于监管单位与派遣机构的不正常的关系)

关于技能实习生在入境日本之前支付的费用，在提交给机构的文件中的“外国派遣机构征收的费用明细单(参考样式第2-10号)”(以下简称“费用明细单”)中已有明确记载，派遣机构不得向技能实习生以及相关人士(亲属等)收取该费用以外的费用。另外，关于收取的费用内容，派遣机构也保证是在技能实习生充分理解的情况下收取的。大家如有以防止失踪等为由被收取保证金，或是被派遣机构或派遣机构以外的组织、个人等收取费用明细单之外的费用的情况，请与机构联系(参阅第92页)。

还有，技能实习法第28条第1款规定，监管单位对监管的事业，不得以任何名义，向单位监管型实习实施单位，单位监管型技能实习生以及其它相关人员收取手续费或报酬(但是，作为例外情况，该条第2款规定，关于监管事业通常需要的经费等，在事先明确标明用途和金额后可以收取。这个费用称为“监管费”)。监管单位如果向包括派遣机构在内的技能实习相关单位收取不属于监管

6. 技能実習生の責務について

技能実習生は、技能実習に専念することにより技能等の修得等をし、本国への技能等の移転に努めなければならない。

(技能実習法第6条)

技能実習法第6条には技能実習生の責務が規定されており、この責務からも明らかのように、技能実習生は技能実習に専念することとされています。

技能実習生の皆さんは、この技能実習法の理念に基づき実習先で技能を修得し、本国で修得した技能を役立ててください。

また、技能実習生の皆さんは、在留資格「技能実習」で本邦に入学しており、技能実習以外の、他の仕事をすることはできません。実習先以外の他所で、仕事をすることもできません。

したがって、たとえ同じ実習先であっても技能実習以外の仕事として、アルバイトをすることは認められていません。

これらの行為は、あなた自身も日本の法令により処罰を受ける場合もありますので、注意してください。

《技能実習生の失踪問題》

近年、技能実習生として来日したにもかかわらず、技能実習の途中で実習先から失踪する者が増加しており、大きな問題となっています。

実習先から失踪して別の仕事をするのは、入管法の資格外活動違反として退去強制の対象となりうるほか、犯罪として処罰されることのある行為であり、みなさんにとって何ら利益になりません。ですから、友人やSNSなどを通じて「実習先から失踪すれば、もっとお金が稼げる仕事がある。」などの誘いがあったとしても決してこのような誘いに乗ってははいけません。

《入管法の罰則等》

不法残留罪：3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金

資格外活動の罪：1年以下の懲役若しくは禁固若しくは200万円以下の罰金

(専ら行っていること明らかに認められる場合は、3年以下の懲役若しくは禁固若しくは300万円以下の罰金)

不法就労助長罪：3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金



7. 入国前に送出機関等に支払う費用について

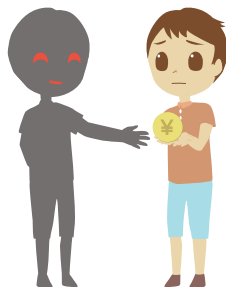
(監理団体と送出機関の不適切な関係について)

技能実習生の皆さんが、日本に入国する前に支払う費用については、機構あてに提出する書類の中で、「外国の送出機関が徴収する費用明細書(参考様式第2-10号)」(以下「費用明細書」という。)において明記され、送出機関等は、当該費用以外の金銭を技能実習生及びその関係者(親族等)から徴収することはできず、また、徴収する費用の内容についても、技能実習生に十分に理解させることを送出機関が誓約することとなっています。皆さんが失踪防止などを目的として保証金を徴収されたり、送出機関あるいは送出機関以外の組織、個人等から費用明細書以外の金銭を徴収されたりした場合は、機構に相談してください(93ページ参照)。

また、技能実習法第28条第1項には、監理団体が監理事業に関し、団体監理型実習実施者

费的钱款(比如, 监管单位向派遣机构等收取回扣), 则该监管单位就是被取消监管单位许可的处罚对象。如果您了解到这种情况, 请与机构联系。

还有, 向机构反映这类情况, 不会对技能实习生产生不利影响。



8. 技能实习前的心理准备

(1) 每天需从“寒暄问候”开始

上班第一件事, 是大声寒暄问候。

问候寒暄可使一天都有一个好心情, 互相寒暄问候的职场可带来协调性良好的人际关系和愉快的工作氛围。

此外, 积极的沟通还能使职场的人际关系变得更好, 对于在技能实习上获得更好的成果也非常有益。

(2) 遵守规定

一家企业, 都会有许多员工。而工作之所以能够顺畅进行, 是因为大家都遵守规定。遵守时间和约定, 可使您获得信赖。请遵守规定, 正确理解技能实习指导员和生活指导员的指示并付诸实践。

(3) 对于指导, 需抱着诚恳认真的态度

如果作业时心不在焉、愣神发呆、心不甘情不愿, 是无法掌握所受到指导的技能知识的, 而且还可能在作业中招致危险情况发生。

诚恳认真的接受解说人员的指导是极为重要的。

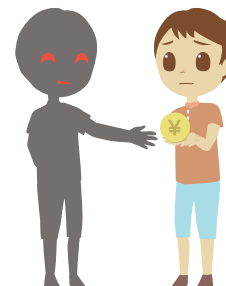
(4) 任何事都需问个明白

在技能实习的过程中, 最要不得的就是在不明白、不知道、不清楚、做不来的情况下就进了下一阶段。在仍有不明白的地方的情况下继续作业, 是一件非常危险的事情。因此, 请不要感到难为情, 一定要多问, 直到完全理解、完全明白为止。



等、团体监督型技能实习生その他の関係者から、いかなる名義でも、手数料又は報酬を受けてはならないことが規定されています(ただし、その例外として、同条第2項において、監理事業に通常必要となる経費等については、あらかじめ用途及び金額を明示した上で徴収することができますとされています。これを「監理費」といいます。)。監理団体が監理費に該当しない金銭を送出機関を含む技能実習の関係者から受け取った場合(例えば、監理団体が送出機関等からキックバックを受け取った場合)は、当該監理団体は監理団体の許可の取消しや罰則の適用対象となりますので、もし、このようなことを知った時には、機構に相談してください。

なお、これらの相談をすることによって技能実習生の皆さんが不利益に取り扱われることはありません。



8. 技能実習にあたっての心構え

(1) 一日のはじまりは「あいさつ」から

出勤したら、まずは元気にあいさつをしましょう。

あいさつをすることで気持ちのいい一日を始められますし、あいさつが交わされる職場では、協調性のある人間関係や明るい雰囲気生まれてきます。

また、積極的にコミュニケーションを取ることで、職場の人間関係も良好となり、技能実習においても大きな成果を上げることが期待できます。

(2) ルールを守る

企業では、多くの人たちが働いています。スムーズに行動できるのは、決められた規則を守っているからです。時間や約束を守ることで、あなたは信頼を得るでしょう。決められた規則を守り、技能実習指導員・生活指導員の指示を確実に理解して行動しましょう。

(3) 真剣に指導を受けましょう

別のことを考えていたり、ぼんやりしていたり、いやいやながら作業をしているのは、指導されたことが身につきませんし、作業中に危険を招くことにもなりかねません。

説明者の指導を、真剣に受けることが大切です。

(4) 何事もわかるまで

技能実習を進めていくうえで最も重要なことは、わからない、知らない、できないまま先に進まないことです。よくわからないまま作業を続けるのは危険です。恥ずかしがらずに理解できるまで、何回でも繰り返し確認しましょう。



9. 法律适用等

(1) 当您在日本停留时，以下各种日本法律将适用于您的情况。

法律的名称	要点
技能实习法	<ul style="list-style-type: none"> ○为了保护技能实习生，对技能实习相关人员的禁止行为作出规定。如有违反法律的情况，技能实习生可向出入国在留管理厅长官及厚生劳动大臣检举。 ○规定了机构需对技能实习生实施咨询接待、援助、保护等行为。
出入境管理及难民认定法（入管法）	<ul style="list-style-type: none"> ○对外国人可在日本合法居留（停留）的资格（居留资格）作了规定，还对可在日本进行的活动作了规定。 ○您所获得的许可资格是“技能实习”，因此您不能进行该资格下不被允许的活动，如：兼职、打临工。
劳动基准法 最低工资法 劳动安全卫生法	<ul style="list-style-type: none"> ○技能实习生是以与实习实施单位签订雇佣合同的方式开展技能实习的，故与在日本工作的其他劳动者相同，都适用于劳动基准法等的规定。（此外，如果在入境后需经过授课环节，则在授课结束后适用。） ○上述法律对劳动条件的最低标准作了规定。如有违反法律的情况，可向劳动基准监督署检举。
男女雇用机会均等法	<ul style="list-style-type: none"> ○各位技能实习生在与实习实施方所构成的雇用关系下，作为技能实习生参加劳动。与在日本工作的其他务工人员一样，将受到男女雇用机会均等法的保护。雇用方不得以结婚、怀孕、生产等为由解雇或对实习生采取不公正的待遇。 ○当您受到此类不公正待遇时，请咨询都道府县劳动局。
工会法 劳动关系调整法	<ul style="list-style-type: none"> ○技能实习生有加入工会，要求提高劳动条件，对用人单位进行集体谈判的权利。 ○实习实施单位（也可能是监理团体）对技能实习生，不能以加入工会或参加工会活动为由而将其解雇，或提出退出工会等对实习生不利的要求。 ○如果被提出这种不当要求，可以向劳动委员会寻求救助。
其他法律	<ul style="list-style-type: none"> ○社会保险（健康保险、年金（养老金））、劳动保险、税金等相关法律也适用。

通过上述法律，与日本人劳动者相同，您的权利也会受到保护。但同时，请不要忘记，您也须承担一定的义务。

(2) 为了避免卷入犯罪

近年来，有许多犯罪团伙利用各种面向外国人的网络信息、社交媒体求人广告，或采用亲朋好友的劝诱非法等手段，将技能实习生卷入各种犯罪事件中。

9. 法令の適用等

(1) あなたが日本に滞在する間に、次のような日本の各種法令が適用されます。

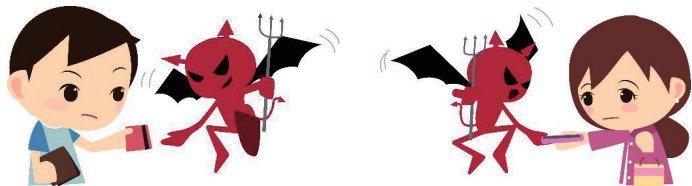
法令の名前	ポイント
技能実習法	<ul style="list-style-type: none"> ○技能実習生を保護するため、技能実習関係者による禁止行為を定めています。法令違反があった場合には、技能実習生は出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告することができます。 ○機構が技能実習生の相談への対応・援助・保護を行うことを定めています。
出入国管理及び難民認定法（入管法）	<ul style="list-style-type: none"> ○外国人が日本で適法に在留（滞在）するための資格（在留資格）を規定しており、日本で行うことができる活動を定めています。 ○あなたが許可されている資格は「技能実習」になりますので、この資格で認められない活動、たとえば、内職やアルバイトをすることはできません。
労働基準法 最低賃金法 労働安全衛生法	<ul style="list-style-type: none"> ○技能実習生の皆さんは、実習実施者との雇用関係のもと技能実習生として働くこととなりますので、日本で働く他の労働者と同じように、労働基準法などが適用されます。（なお、入国直後に講習を受ける場合は、講習終了後から適用されます。） ○これらの法律は労働条件の最低の基準を定めています。法令違反があった場合には、労働基準監督署に申告することができます。
男女雇用機会均等法	<ul style="list-style-type: none"> ○技能実習生の皆さんは、実習実施者との雇用関係のもと技能実習生として働くこととなりますので、日本で働く他の労働者と同じように、使用者が結婚・妊娠・出産等を理由として解雇など不利益取扱いをすることは男女雇用機会均等法で認められていません。 ○これらの取扱いを受けた場合は、都道府県労働局へ相談してください。
労働組合法 労働関係調整法	<ul style="list-style-type: none"> ○技能実習生は、労働組合に加入し、労働条件の向上などを求めて使用者に対して団体交渉をする権利があります。 ○実習実施者（場合によっては監理団体）が、技能実習生に対し、組合加入や組合活動を理由に解雇をしたり、組合脱退を求めるなどの不利益な取扱いをすることはできません。 ○これらの取扱いを受けた場合には、労働委員会に救済を求めることができます。
その他の法律	<ul style="list-style-type: none"> ○社会保险（健康保険や年金）、労働保険、税金に関する法律なども適用になります。

これらの法令によって、日本人労働者と同じように、あなたの権利は保護されることとなりますが、同じように、果たさなくてはならない義務があることも忘れないようにしてください。

(2) 犯罪に巻き込まれないために

近年、犯罪組織が、外国人向けのインターネットの情報やSNSの求人広告、友人や知人からの勧誘等を使って、さまざまな犯罪に技能実習生を巻き込んでいる例が見られます。

回国前将自己之前使用的自己名义的存折，银行卡或手机转让或卖给他人。



通过ATM从他人名义的账号中取出现金。



代他人在快递单上签名，骗取他人的快递件。

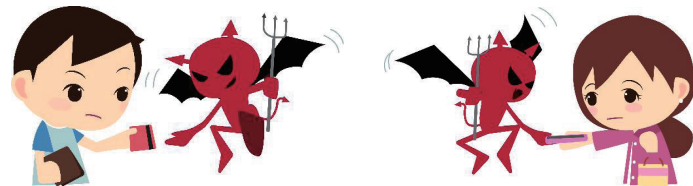


这些工作表面上看很简单，可以马上得到高额报酬，虽然看上去条件很好，但所有这些都是犯罪行为。犯罪组织会以“来帮忙打个工吧”等花言巧语来诱惑技能实习生，所以对于那些被卷入其中的技能实习生来说，很有可能没意识到自己的行为是犯罪。

技能实习生即使是以这种方式被犯罪组织利用，但假如有如下面的表格所列举的行为，即被视为参与了犯罪行为，就有可能被问罪。本来应该是掌握了技能之后，安全回国，回到家人身边的，现在不但达不到这个目的，还要成为受刑事处罚和强制遣送的对象，所以请注意不要卷入这种犯罪。

如果听到看到这种行为，请向警察举报。另外，因回国等原因而不再使用银行账户时，请办理解约手续。

帰国前にこれまで使っていた自分名義の預金通帳・キャッシュカード・携帯電話を他者に譲渡したり売ったりすること。



ATMで他人名義の口座から現金を引き出すこと。



他人になりすまして配達伝票に署名したり、他人の宅配便をだまし取ったりすること。



こうした仕事は、表向きは簡単で、すぐに高額報酬を得られる好条件の仕事のように見えますが、すべて犯罪行為です。犯罪組織は、「ちょっとアルバイトをしてみないか。」などと、技能実習生の皆さんを言葉巧みに勧誘しますので、巻き込まれた技能実習生においては、自らの行為が犯罪行為であるとの自覚がないまま行っている場合もあります。

技能実習生の皆さんがこのようなかたちで犯罪組織に利用された場合であっても、例えば、下の表にあるような行為については、犯罪行為に加担したとして、罪に問われる可能性があり、本来、技能を身につけて、家族の元に無事帰国するはずが、その目的を果たすことができず、刑事罰や強制送還等の対象となりますので、このような犯罪に巻き込まれないように注意してください。もし、こうした行為を見聞きしたら、警察に通報してください。なお、帰国などにより銀行口座を利用しなくなる場合は、解約手続きをしてください。

被视为犯罪的行为	左侧各种行为所适用的罪名
将手机转让给他人	违反手机非法利用防止法
将银行账号或银行卡卖给或转让给他人	违反犯罪收益转移防止法
以代他人提取现金的目的, 受让他人名义的银行卡	违反犯罪收益转移防止法
代他人快递单上签名	伪造私人印章
骗取他人的快递件(商品)	诈骗
在ATM从他人名义的账号提取现金	窃盗

犯罪に該当する行為	左記の行為が該当する罪名
他人に携帯電話を譲り渡すこと	携帯電話不正利用防止法違反
他人に銀行口座やキャッシュカードを売る、譲ること	犯罪収益移転防止法違反
他人になりすまして現金を引き出す目的で、他人名義のキャッシュカードを譲り受けること	犯罪収益移転防止法違反
他人になりすまして配達伝票に署名すること	私印偽造
他人の宅配便(商品)をだまし取ること	詐欺
ATMで他人名義の口座から現金を引き出すこと	窃盗

10. 居留卡

居留卡是针对在日本作中长期居留(停留)的外国人的, 它会随登陆许可、居留资格的变更许可、居留期限的更新许可等居留许可一起发放。

您有随身携带此居留卡的义务, 请务必随身携带。请勿将居留卡交给监管单位或实习实施单位保管。

此外, 不得将居留卡借与他人或进行转让。需注意, 上述行为可能会导致您的居留卡被用于不良用途或卷入犯罪事件。

10. 在留カード

在留カードは日本に中長期に在留(滞在)する外国人に対し、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留許可に伴い交付されるものです。

あなたには在留カードを携帯する義務がありますので、必ず自分で所持してください。在留カードを監理団体や実習実施者に預けないでください。

また、在留カードを他人に貸したり、譲り渡したりもしないでください。悪用されたり、犯罪に巻き込まれたりするおそれもありますので注意してください。

住址
如有变更, 填写在背面。

有无就业限制
除技能实习以外, 禁止其他任何就业活动。

居留期限(到期日)
表示可在日本居留的时间。

有效期
居留卡存在有效期。

日本国政府 在留カード 番号 AB12345678CD
氏名 NGUYEN THI XEN
生年月日 1998年01月25日 性別 女 F. 国籍・地域 ベトナム
DATE OF BIRTH 1 2 5 D SEX NATIONALITY/REGION
住居地 東京都港区南1-6-31 品川東急ビル8階
ADDRESS 東京都港区南1-6-31 品川東急ビル8階
在留資格 技能実習1号ロ
STATUS Technical intern (1) (No. 2)
在留期間の有無 在留資格に基づく就労活動のみ可
PERIOD OF STAY 1年(2018年11月01日)
DATE OF EXPIRATION 1
在留期間(満了日) 2018年11月01日
PERIOD OF RESIDENCE (Date of completion) 2018年11月01日
許可の種別 上陸許可 (入国審査官)
許可年月日 2017年11月01日 交付年月日 2017年11月01日
このカードは 2018年11月01日まで有効です。 法務大臣 署名
PERIOD OF VALIDITY OF THIS CARD

住居地
変更があった場合には、裏面に記載されます。

就労制限の有無
技能実習以外の就労活動はできません。

在留期間(満了日)
日本に在留することができる期間を表しています。

有効期間
在留カードには有効期間があります。

日本国政府 在留カード 番号 AB12345678CD
氏名 NGUYEN THI XEN
生年月日 1998年01月25日 性別 女 F. 国籍・地域 ベトナム
DATE OF BIRTH 1 2 5 D SEX NATIONALITY/REGION
住居地 東京都港区南1-6-31 品川東急ビル8階
ADDRESS 東京都港区南1-6-31 品川東急ビル8階
在留資格 技能実習1号ロ
STATUS Technical intern (1) (No. 2)
在留期間の有無 在留資格に基づく就労活動のみ可
PERIOD OF STAY 1年(2018年11月01日)
DATE OF EXPIRATION 1
在留期間(満了日) 2018年11月01日
PERIOD OF RESIDENCE (Date of completion) 2018年11月01日
許可の種別 上陸許可 (入国審査官)
許可年月日 2017年11月01日 交付年月日 2017年11月01日
このカードは 2018年11月01日まで有効です。 法務大臣 署名
PERIOD OF VALIDITY OF THIS CARD

住居地変更欄		郵便番号
届出年月日	住居地	〒
2017年12月01日	東京都中央区千代田1-2-90 都庁本庁舎2階	水戸市橋
見本		
資格外活動許可欄	在留期間更新等許可申請欄	

資格外活動許可欄
技能実習生不能接受资格外活动许可。

住居地変更欄		郵便番号
届出年月日	住居地	〒
2017年12月01日	東京都中央区千代田1-2-90 都庁本庁舎2階	水戸市橋
見本		
資格外活動許可欄	在留期間更新等許可申請欄	

資格外活動許可欄
技能実習生は、資格外活動許可を受けることはできません。

11. 难以继续技能实习时

技能实习应根据为每位技能实习生制定的技能实习计划进行，中途不得中断（因技能实习生的生病或受伤（包括工伤）、技能实习生的家庭情况及自身的妊娠、分娩等原因，造成的技能实习出现困难且技能实习生已回国的场合，只要技能实习生本人希望，可重新恢复技能实习。）。

但是，到目前为止，违反技能实习生的意愿，要求其在技能实习计划期满前回国的事件仍有发生。

因此，在技能实习法中作了如下规定，即当因实习单位经营上的问题、技能实习生患病或受伤（包括因工伤等情况）等，难以继续进行技能实习时，监管单位等须向机构提交技能实习实施困难登记。

此时，如果需技能实习生在技能实习计划期满前中途回国，则须向技能实习生说明中止技能实习并回国是依据本人意愿而非强制性，在通过书面形式确认了回国意愿后，在技能实习生做出回国决定时，须在回国前向机构登记。

再者，如果因一些不得已的原因而导致技能实习难以继续，而您是希望继续技能实习时，监管单位有责任为您更换实习实施单位。如果监管单位不履行职责，可由机构提供更换实习单位的援助，请至机构或母语咨询处咨询。

另外，如果非您（技能实习生）本愿而被要求回国时，您除了可向机构咨询或检举外，还可在最后关头在机场、海港办理出境手续时向入境审查官检举。

对更换实习单位的援助 (实习单位更换援助网站)	【实习单位更换援助网站】 https://www.support.otit.go.jp/jisshu/ ※ 在母语咨询或机构窗口也可受理。 ※ 可以接受更换实习单位的援助的情况 ・ 因不得已的缘由导致技能实习难以进行，希望更换实习单位继续技能实习时	希望监管单位在更换实习单位上提供援助，但监管单位未提供援助时请求机构咨询。
----------------------------	--	---------------------------------------



11. 技能实习を行うことが困難になった場合

本来、技能実習は、技能実習生ごとに作成された技能実習計画に従い、途中で中止されることなく実施されなければなりません（技能実習生の病気・怪我（労災含む）、技能実習生の家族の都合や自身の妊娠・出産等により技能実習の実施が困難となり帰国した場合であって、技能実習生が希望する場合には、改めて技能実習を再開することができます。）。

しかし、これまで技能実習生の意に反し、技能実習計画満了前に帰国させられるという事案の一部が発生していました。

そのため、技能実習法においては、実習先の経営上の都合、技能実習生の病気や怪我（業務上の怪我などを含む。）の事情等で技能実習を継続することが困難となった場合には、監理団体等は技能実習実施困難時届出を機構に提出することが求められています。

その際に、技能実習生が技能実習計画の満了前に途中で帰国することとなる場合には、技能実習生に対し、意に反して技能実習を中止して帰国する必要がないことの説明や帰国の意思確認を書面により十分に行った上、技能実習生の帰国が決定した時点で帰国前に機構に届け出なければならないとされています。

また、やむを得ない事情で技能実習を行うことが困難となった場合で、あなたが引き続き技能実習を希望しているときには、監理団体には新たな実習実施先に転属させる責務がありますが、監理団体が責務を履行しないときは、機構において実習先変更の支援を行いますので、機構又は母国語相談に相談してください。

なお、あなた（技能実習生）の意思に反して、帰国を促された場合にあっては、機構に相談や申告の申出を行うことができるほか、最終的には空海港での出国手続の際に入国審査官にその旨を申し出ることができます。

実習先の変更支援 (実習先変更支援サイト)	【実習先変更支援サイト】 https://www.support.otit.go.jp/jisshu/ ※ 母国語相談や機構窓口でも相談を受け付けます。 ※ 実習先変更支援を受けることができる場合 ・ やむを得ない事情で技能実習を行うことが困難になった場合で、実習先を変更して技能実習を続けることを希望している場合	監理団体に実習先の変更支援を求めても協力が得られない場合は機構に相談してください。
--------------------------	---	---



12. 在技能实习期间内结婚、怀孕、分娩等情况

法律上禁止不合理的限制技能实习生的私人生活自由，禁止以结婚、怀孕、分娩等为由对技能实习生采取解雇等不公正的待遇。另外，根据法律规定，怀孕和分娩的实习生可享受产前产后的休假。如遭受到不公正待遇或有任何不明之处时，请咨询都道府县劳动局。也可以向机构进行咨询和检举（参考30、34页）。

12. 技能実習中に結婚・妊娠・出産などをした場合

技能実習生の私生活の自由を不当に制限することや結婚・妊娠・出産などを理由として、解雇など不利益な取扱いをすることは法律で禁止されています。また、妊娠・出産した場合は、法律に基づく産前産後の休業などの対象となります。不利益な取扱いを受けた場合や不明なことがある場合は、都道府県労働局へ相談してください。機構に相談や申告の申し出もできます（31ページ及び35ページ参照）。

怀孕、分娩时可享有的主要权利

- 【法定时间外工作、节假日工作及夜班的限制】
妊娠期间以及产后一年以内的女性，可申请免除法定时间外工作、节假日工作及夜班。即使是弹性工作制，也可以提出一天及一周的劳动时间不超过法定劳动时间的申请。
- 【调换至轻体力工作岗位】
妊娠期间，可申请调换至其他轻体力工作岗位。
- 【产前休假】
可从预产期的六周前（双胞胎及以上者为14周前）申请休产假。分娩的当天也包含在产前休假之中。
- 【产后休假】
自分娩的次日起八周内不能工作。但产后六周后，经本人申请，且医师认为情况允许时，可以工作。
- 【限制解雇】
禁止在产前、产后的休假期间，以及产后30日之内解雇该实习生。
- 【育儿时间】
产后未满一年的育儿女性，可申请每日两次，每次至少30分钟的育儿时间。
- 【孕产妇健康管理】
可向雇佣方提出申请，以确保孕检的时间。
在接受孕检，并得到医生的指导时，可向雇佣方要求和申请采取必要的措施，以确保能够切实的遵守医生的指导事项。
产后一年以内的女性在得到医生等的指示时，可向雇佣方提出申请，以确保接受健康诊查等所需的时间。

妊娠・出産した場合に認められる主な権利

- 【時間外労働、休日労働、深夜業の制限】
妊娠中及び出産後1年以内の女性は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制が取られる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。
- 【軽易業務転換】
妊娠中は、他の軽易な業務への転換を請求できます。
- 【産前休業】
出産予定日の6週間前（双子以上の場合は14週間前）から、請求すれば取得できます。出産当日は産前休業に含まれます。
- 【産後休業】
出産日の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務には就業できます。
- 【解雇制限】
産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。
- 【育児時間】
生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分間の育児時間を請求できます。
- 【母性健康管理】
妊婦健診を受けるための時間を確保することを請求できます。
妊婦健診を受け、医師等から指導を受けた場合は、指導事項を守ることができるようにするための必要な措置を申出・請求できます。
出産後1年以内の女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要時間の確保を申し出ることができます。

13. 外国人技能実習機構提供的咨询【母语咨询】

外国人技能実習機構能以母语形式接受技能实习生的以下咨询（参阅咨询示例），如有需要可随时使用这些服务。

- 因实习单位经营上不得已的原因需要更换实习单位时提供援助。
- 监管单位等拒绝提供住宿等时，希望接受援助时也可前来咨询。
- 还受理对监管单位、实习实施单位违反技能实习法的相关检举和咨询事宜。
- 技能实习生不能从事清除放射污染等业务。如果将要或已经被迫从事此种业务，请与机构联系。此外，如果进入特定技能，则有可能从事清除放射污染等业务，请接受签约机构的充分说明。

13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】

外国人技能実習機構では、技能実習生の皆さんから、次のような相談（相談例参照）を母国語で受け付けていますので、是非ご利用ください。

- 実習先の経営上の都合等によりやむを得ない事情で実習先の変更が必要などの支援を行っています。
- 監理団体等が宿舍の提供を拒む場合など支援を受けたい場合もご相談ください。
- 監理団体や実習実施者の技能実習法違反についての申告や相談も受け付けています。
- 技能実習生の皆さんは、除染等業務に従事することはできません。もし、このような業務に従事させられそうになった場合や従事させられた場合には相談してください。また、特定技能に移行した場合には、除染等業務に従事する可能性があるため、契約機関から十分に説明を受けてください。

【咨询示例】

- 实习尚未结束，且希望继续实习，但却不得回国时
- 工作上、日常生活中感到烦恼或不安时
- 希望得到对宗教、饮食、习惯、思维方式的意见和建议时
- 对工作、时间外劳动等的劳动条件等感到疑惑时
- 对于技能实习现场的指示不理解、因生活习惯或思维方式的的不同而引发了问题时
- 与劳务派遣机构等之间出现了保证金、违约金、赔偿金的问题时
- 认为实习单位有违反技能实习法的行为时
例如：
 - 代为保管护照、居留卡、存折
 - 不合理的外出限制
 - 不合理的私生活限制（禁止持有手机等）
 - 技能实习的内容与说明的内容不符
 - 以暴力或胁迫等手段强迫技能实习
 - 非本人所愿，但被要求回国时
- 因实习单位的经营问题等实习无法继续，而监管单位又不肯帮忙寻找新的实习单位
- 转到技能实习3号时，希望更换实习单位，但监管单位不肯帮忙寻找新的实习单位
- 对于技能实习制度有不明白之处时
- 关于日本法律、各种制度不知道向哪里咨询时



【相談例】

- 実習が修了していないで、実習を続けたいのに帰国させられそうになったとき
- 仕事上や日常生活で悩みや不安を感じたとき
- 宗教、食事、習慣、考え方に関するアドバイスがほしいとき
- 賃金や時間外労働等の労働条件等で疑問をもったとき
- 技能実習の現場で指示が理解できなかったり、生活習慣や考え方の違いからトラブルになったとき
- 送出国等との間で保証金、違約金、賠償金の問題があったとき
- 実習先で技能実習法令に違反があると感じたとき
例えば、
 - 旅券や在留カード、通帳を取り上げられているとき
 - 外出を不当に制限されているとき
 - 私生活の自由を不当に制限されているとき（携帯電話の所持が禁止されているなど）
 - 技能実習の内容が説明を受けていたものと違うとき
 - 暴行や脅迫等の手段で技能実習を強制されているとき
 - 意に反して帰国させられそうなどとき
- 実習先の経営上の都合などで実習を続けられなくなったが、監理団体が新たな実習先を探すことに協力してくれないとき
- 第3号技能実習に移行する際に、実習先の変更を希望しているが、監理団体が新たな実習先を探すことに協力してくれないとき
- 技能実習制度に関して分からないことがあるとき
- 日本の法律、各種制度に関して相談先が分からないとき



窓口名(方法)	联系方式、应对语言	受理时间	备注
母语咨询热线 (电话)	电话:0120-250-168 应对语言: 越南语	每周 周一~周五 上午 11:00~下午 7:00	<ul style="list-style-type: none"> • 受理时间外为录音电话答复(将在次日以后回复) • 某些内容所需时间可能会长一点。 • 免费电话。
	电话:0120-250-169 应对语言: 中文	每周 周一、周三、周五 上午 11:00~下午 7:00	
	电话:0120-250-197 应对语言: 菲律宾语	每周 周二、周六 上午 11:00~下午 7:00	
	电话:0120-250-147 应对语言: 英语	每周 周二、周六 上午 11:00~下午 7:00	
	电话:0120-250-192 应对语言: 印度尼西亚语	每周 周二、周四 上午 11:00~下午 7:00	
	电话:0120-250-198 应对语言: 泰语	每周 周四、周六 上午 11:00~下午 7:00	
	电话:0120-250-366 应对语言: 柬埔寨语	每周 星期四 上午 11:00~下午 7:00	
	电话:0120-250-302 应对语言: 缅甸语	每周 星期五 上午 11:00~下午 7:00	

窓口名(方法)	連絡先・対応言語	受付時間	備考
母国語相談 ホットライン (電話)	電話:0120-250-168 対応言語: ベトナム語	毎週 月曜日~金曜日 午前11:00~午後7:00	<ul style="list-style-type: none"> • 受付時間外は留守番電話対応(回答は翌日以降) • 内容によっては時間をいただく場合があります。 • 通話料は無料です。
	電話:0120-250-169 対応言語: 中国語	毎週 月曜日・水曜日・金曜日 午前11:00~午後7:00	
	電話:0120-250-197 対応言語: フィリピン語	毎週 火曜日・土曜日 午前11:00~午後7:00	
	電話:0120-250-147 対応言語: 英語	毎週 火曜日・土曜日 午前11:00~午後7:00	
	電話:0120-250-192 対応言語: インドネシア語	毎週 火曜日・木曜日 午前11:00~午後7:00	
	電話:0120-250-198 対応言語: タイ語	毎週 木曜日・土曜日 午前11:00~午後7:00	
	電話:0120-250-366 対応言語: カンボジア語	毎週 木曜日 午前11:00~午後7:00	
	電話:0120-250-302 対応言語: ミャンマー語	毎週 金曜日 午前11:00~午後7:00	

窓口名(方法)	联系方式、应对语言	受理时间	备注
母语咨询 (邮件)	应对语言: 越南语 中文 菲律宾语 英语 印度尼西亚语 泰语柬 埔寨语 缅甸语	随时	・将在次日以后回复 ・某些内容所需时间可能会长一点。
母语咨询 (信件)	Support Division Technical Intern Training Department Organization for Technical Intern Training 3F LOOP-X Bldg., 3-9-15 Kaigan, Minato-ku, Tokyo108-0022	随时	・将在次日以后回复 ・某些内容所需时间可能会长一点。
机构窗口 (面谈、电话)	地方办事处、分部的认定课 (参阅第92页) 应对语言: 日语(根据需要安排 母语口译)	每周 周一~周五 上午9:00~下午5:00	也可提出希望安排 口译的要求(安排口 译可能需要一点时 间。最好在来之前, 提前联系。)

※1 上述日期如为节日或年关前后(12月29日~1月3日), 则不提供母语咨询。

2 关于最新的应对语言和接待日期, 请查阅以下的机构主页。

【机构主页 母语咨询网站】

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/>

14. 关于您的进行的“检举”

技能实习生在遇到违反技能实习法的行为时, 可自行向出入国在留管理厅长官及厚生劳动大臣检举实习实施单位、监管团体等的违法行为。此外, 也可通过提交了委托书的代理人进行检举。还有, 举报有两种, (1) 依据技能实习法进行举报, (2) 依据劳动基准法等进行举报。

(1) 基于技能实习法的检举

- 1 当实习实施单位或监管单位, 或上述单位的董事或职员(在下款中称为“实习实施单位等”)存在违反此法律或违反基于此法律的命令规定的事实时, 技能实习生可以将该事实向出入国在留管理厅长官及厚生劳动大臣检举。
- 2 实习实施单位等不得以前款的检举为由, 中止技能实习生的技能实习或给予其他不利待遇。

(技能实习法第49条)

窓口名(方法)	連絡先・対応言語	受付時間	備考
母语語相談 (メール)	対応言語: ベトナム語 中国語 フィリピン語 英語 インドネシア語 タイ語 カンボジア語 ミャンマー語	いつでも	・回答は翌日以降 ・内容により時間を いただく場合があります。
母语語相談 (手紙)	〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X 3階 外国人技能実習機構 技能実習部 援助課	いつでも	・回答は翌日以降 ・内容により時間を いただく場合があります。
機構窓口 (面谈・電話)	地方事務所・支所の認定課 (93ページ参照) 対応言語: 日本語(必要に 応じて母语語の 通訳人)	毎週 月曜日~金曜日 午前9:00~午後5:00	通訳人の手配を希望 することもできます (手配にはお時間を いただく場合もあり ます。可能であれば、 来所前に御連絡いた だけるとスムーズで す。)

※1 上記の曜日が、祝日及び年末年始(12月29日~1月3日)である場合、母语語相談はお休みです。

2 最新の対応言語と曜日については、下記の機構ホームページで確認をしてください。

【機構ホームページ 母语語相談サイト】

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>

14. あなたがすることができる「申告」について

技能実習生は、技能実習法に違反する行為に遭遇した際に、自ら実習実施者、監理団体等の不法行為を出入国在留管理厅长官及び厚生労働大臣に対して申告することができます。また、申告は委任状を提出した代理人を通じて行うこともできます。

なお、申告には、(1) 技能実習法による申告に加え、(2) 労働基準法等による申告の2種類があります。

(1) 技能実習法に基づく申告

- 1 実習実施者若しくは監理団体又はこれらの役員若しくは職員(次項において「実習実施者等」という。)がこの法律又はこれに基づく命令の規定に違反する事実がある場合においては、技能実習生は、その事実を出入国在留管理厅长官及び厚生労働大臣に申告することができます。
- 2 実習実施者等は、前項の申告をしたことを理由として、技能実習生に対して技能実習の中止その他不利益な取り扱いをしてはならない。

(技能実習法第49条)

以下示例为违反技能实习法的行为:

违反示例

- 以暴力或胁迫等手段强迫技能实习
- 技能实习的内容与劳动合同不一致
- 以代为保管为名, 没收护照及居留卡
- 不合理限制外出
- 不合理限制私生活

如果想用母语举报违反技能实习法的事例, 则可以通过机构在各地办事处或机构实施的母语咨询处(电话, 邮件(参阅第30页))进行。

此外, 或许有人会担心检举会使自己遭遇不利待遇, 但请放心, 首先法律禁止以检举为由对技能实习生给予不利待遇, 而且还有针对违反此情况时的处罚条例, 所以请无需有任何顾虑。

此外, 即使对于检举未予受理, 也会将此检举作为提供与违反行为相关的信息作处理。

【机构主页 母语咨询网站】

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/>



(2) 基于劳动基准法等的检举

- 1 当工作单位出现了违反此法律或违反基于此法律发布的命令的事实时, 劳动者可以将该事实向行政机构或劳动基准监督官检举。
- 2 用人单位不得以前款的检举为由, 给予劳动者解雇或其他不利待遇。
(劳动基准法第104条)

技能实习生同样适用劳动基准法等的规定, 因此也可进行劳动基准法等规定的检举。
当您从事的技能实习中, 出现了以下情况时, 您可向劳动基准监督署检举。

技能实习法に違反する行為の例としては次のようなものがあります。

違反例

- 暴行や脅迫等の手段で技能実習を強制されている
- 技能実習の内容が労働契約と相違している
- 旅券や在留カードを保管するといって取り上げられている
- 外出を不当に制限されている
- 私生活の自由を不当に制限されている

技能実習法違反についての申告を母国語で行おうとする場合、機構の地方事務所又は機構が実施する母国語相談窓口(電話、メール(31ページ参照))を通じて行うことができます。

また、申告したことを理由に、自分が不利益を被るのではないかと心配になるかもしれませんが、法律では技能実習生が申告したことで不利益な扱いをすることを禁止していますし、これに違反した場合の罰則も規定されていますので、ためらうことなく連絡してください。

なお、申告として受け付けできない場合でも、法令違反に関する情報提供として扱います。

【機構ホームページ 母国語相談サイト】

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>



(2) 労働基準法等に基づく申告

- 1 事業場に、この法律又はこの法律に基いて発する命令に違反する事実がある場合においては、労働者は、その事実を行政官庁又は労働基準監督官に申告することができる。
- 2 使用者は、前項の申告をしたことを理由として、労働者に対して解雇その他不利益な取扱いをしてはならない。
(労働基準法第104条)

技能実習生には労働基準法等も適用されますので、労働基準法等に規定されている申告をすることもできます。

あなたが従事している技能実習において、以下のようなことがある場合は、労働基準監督署に申告することができます。

違反例

- 没有支付劳动条件通知书中所载的工资
- 有加班的事实，但没有拿到加班费
- 有加班的事实，但被要求打卡时不能在卡上反映有加班的事实
- 没有休息时间
- 无法享受带薪年假

此外，不论是基于劳动基准法的检举，还是基于技能实习法的检举，法律都禁止以此为由对检举者给予不公正待遇，所以请无需有任何顾虑。

【厚生劳动省 主页】

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

違反例

- 労働条件通知書で示されている賃金が支払われていない
- 残業したにもかかわらず、残業代を支払ってもらえない
- 実際に残業しているにもかかわらず、残業がないようにタイムカードを打刻するよう指示されている
- 休憩時間がない
- 年次有給休暇を取らせてもらえない

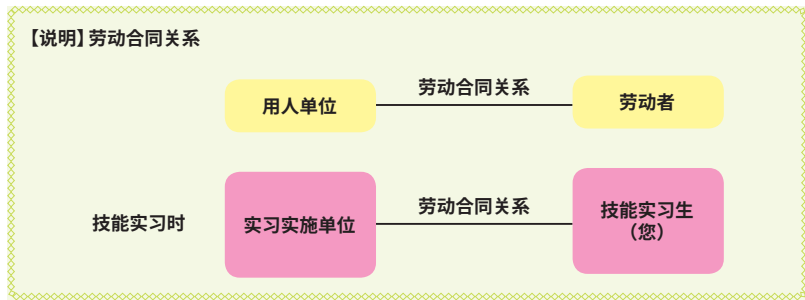
また、労働基準法の申告も、技能実習法の申告と同様に申告したことで不利益な扱いをすることは禁止されていますので、ためらうことなく申告してください。

【厚生労働省 ホームページ】

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

15. 劳动相关法律相关事宜

您(技能实习生)与实习实施单位之间为劳动关系,适用于日本的劳动基准法,受日本法律保护。



(1) 劳动合同

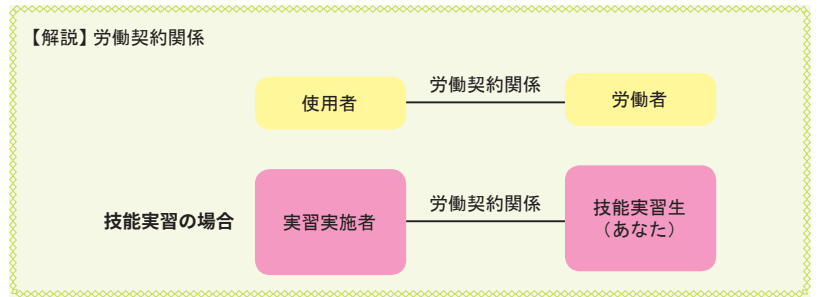
A 劳动合同关系的签订

- 签订劳动合同时，用人单位有义务以书面形式注明劳动条件(如劳动者有意，还可以传真、电子邮件或 SNS 等方式公布)，因此会制定并发放雇佣条件书。
雇佣条件书包含以下事项等：
 - ① 劳动合同期间
 - ② 就业(技能实习)单位
 - ③ 从事的业务(职业种类及作业)内容
 - ④ 上下班时间、有无超出规定劳动时间的劳动、休息时间、假日、休假等
 - ⑤ 工资(基本工资、规定时间外等的补贴工资率)
 - ⑥ 离职相关事项
- 您在接到实习实施单位的劳动合同与雇佣条件书后，请务必自行妥善保管。(参阅第 112 页)



15. 労働関係法令に関すること

あなた(技能実習生)には、実習実施者との労働関係の下、日本の労働基準法が適用され、法的に保護されています。その中の基本的で特に重要なものを、次の(1)から(4)で説明します。



(1) 労働契約

A 労働契約の締結

- 労働契約の締結の際には、使用者は労働条件を書面で明示する義務があり(労働者が希望した場合は、FAXや電子メール、SNS等でも明示することができる。)、そのため雇用条件書が作成・交付されています。
雇用条件書には、以下の事項などが記されています。
 - ① 労働契約期間
 - ② 就業(技能実習)の場所
 - ③ 従事すべき業務(職種及び作業)の内容
 - ④ 始業・終業の時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇等に関することなど
 - ⑤ 賃金(基本賃金、所定時間外等の割増賃金率)
 - ⑥ 退職に関する事項
- あなたは、実習実施者から労働契約書と雇用条件書をもらい、必ず自ら大切に保管してください。(112ページ参照)



- ① 超出法定劳动时间的工作时间(时间外劳动)的工资为在通常工资的基础上加上工资的 25% 以上
- ② 在假日上班时(假日劳动)的工资为在通常工资的基础上加上工资的 35% 以上
- ③ 晚上 10 点~凌晨 5 点的深夜班时(深夜劳动)的工资为在通常的工资基础上加上工资的 25% 以上

● 例如: 法定劳动时间外的劳动且为深夜劳动时(①+③), 需在通常工资的基础上加付工资的 50% 以上。

※ 1 个月内的时间外劳动超过 60 小时, 对于该超过的时间的劳动, 需支付 50% 以上的补贴工资。但对于劳动基准法第 138 条中规定的中小企业, 直至 2023 年 3 月为止将暂缓适用。

※ 法定补贴工资率暂缓适用的中小企业(不是以事业为单位, 而是以企业为单位)

① 资本金额或出资的总额为

零售业	5000 万日元以下
服务业	5000 万日元以下
批发业	1 亿日元以下
上述以外	3 亿日元以下

或

② 固定劳动者为

零售业	50 人以下
服务业	100 人以下
批发业	100 人以下
上述以外	300 人以下

(3) 带薪年假

从雇佣开始后连续工作 6 个月以上, 出勤率为全部工作日的 8 成以上的劳动者拥有 10 天年假的权利。然后每年增加休假天数。

工作年数	6 个月	1 年 6 个月	2 年 6 个月	3 年 6 个月	4 年 6 个月	5 年 6 个月
年假天数	10 天	11 天	12 天	14 天	16 天	18 天

还有, 原则上带薪休假即可以用于休养, 也可以用于休闲。不管什么目的, 在劳动者可以申请的时节都可以申请。但是, 如果同意你在申请的时节带薪休假会妨碍事业的正常运营, 则有可能改到其他时节。

此外, 禁止用人单位购买该带薪年假。



※ 自 2019 年 4 月起, 针对一年享有 10 天以上带薪年假的劳动者, 雇佣方有义务指定某个时期或以其他方式, 安排劳动者休假 5 天(劳动者已取得或申请的天数除外)。雇佣方在指定时期时, 应听取务工人员的意见, 尽量满足当事人的意愿, 努力尊重务工人员的意见。

(4) 工资

○ 工资的支付方式

- ・ 用人单位须①以货币的形式②全额③每月 1 次以上④在规定的日期⑤直接将工资支付给本人。

- ① 法定労働時間を超えて働かせた時間(時間外労働)は通常賃金の 25% 以上増し
- ② 法定休日に働かせた時(休日労働)は通常賃金の 35% 以上増し
- ③ 午後 10 時から午前 5 時までの深夜に働かせた時(深夜労働)は通常賃金の 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(①+③)は、支給される賃金は 50% 以上増えます。

※ 1 か月の間に 60 時間を超えて時間外労働をさせた場合には、その超えた時間の労働について 50% 以上の割増賃金を支払わなければなりません。ただし、労働基準法第 138 条に規定する中小企業の事業については、2023 年 3 月までの間、適用が猶予されます。

※ 法定割増賃金率の適用が猶予される中小企業(事業場単位ではなく、企業単位で判断します)

① 資本金の額または出資の総額が

小売業	5000 万日元以下
サービス業	5000 万日元以下
卸売業	1 億円以下
上記以外	3 億円以下

または

② 常時使用する労働者が

小売業	50 人以下
サービス業	100 人以下
卸売業	100 人以下
上記以外	300 人以下

(3) 年次有給休暇

雇用開始後 6 ヶ月以上継続して勤務し、全労働日の 8 割以上出勤した労働者には、10 日間の年次有給休暇を取得する権利が与えられます。その後、1 年ごとに取れる休暇日数は増えていきます。

勤務年数	6 ヶ月	1 年 6 ヶ月	2 年 6 ヶ月	3 年 6 ヶ月	4 年 6 ヶ月	5 年 6 ヶ月
付与日数	10 日	11 日	12 日	14 日	16 日	18 日

また、原則として有給休暇は休養のためでもレジャーのためでも利用目的を問われることなく、労働者の請求できる時季に取得することができます。ただし、請求された時季に有給休暇を与えることが事業の正常な運営を妨げる場合においては、他の時季に変更される場合があります。

なお、この年次有給休暇を使用者が買い上げることは禁止されています。



※ 2019 年 4 月から、年 10 日以上の年次有給休暇が付与される労働者に対し、年次有給休暇のうち年 5 日(労働者がすでに取得・請求した日数を除く。)については、使用者が時季を指定するなどして取得させることが義務付けられました。使用者は、時季の指定に当たっては、労働者の意見を聴取し、できる限り労働者の希望に添うよう、聴取した意見を尊重するよう努めなければなりません。

(4) 賃金

○ 賃金の支払い方法

- ・ 賃金の支払いについて、使用者は、①通貨で②金額を③毎月 1 回以上④決められた日に⑤直接本人に支払うことになっています。

- ・但若经劳动者本人同意，也可不以现金方式，而是汇款至劳动者本人所指定的银行等劳动者本人的普通存款账户或储蓄账号。另外，进行账户汇款时，必须满足以下所有条件。
 - ①征得了本人的书面同意
 - ②可在规定的工资支付日支付
 - ③交付工资明细(计算书)
 - ④签订了银行账户汇款相关的劳动合同
 - ・此外，根据相关法律从工资中扣除税金、社会保险费、雇佣保险费等费用。
- (※)“工资计算的知识”(请同时参阅第54页。)
- ・此外，监管单位向实习实施单位征收的监管费用不属于技能实习生的负担范围，因此不能从其工资中扣除。



【说明】关于监管费用

是指监管团体在实施接收技能实习生等业务的实施过程中所产生的经费。此费用不属于技能实习生所应承担的费用，应由监管单位或实习实施单位承担，因此不会从授课补贴或工资中扣除。

○工资金额

- ・用人单位支付的工资金额不得低于都道府县根据最低工资法而规定的最低工资金额。

【说明】关于最低工资

○最低工资分为2类，一类是各地区最低工资，另一类是特定最低工资。此外，当两者同时适用时，则用人单位支付的工作金额不得低于两者中较高一方的最低工作金额。

- ①各地区最低工资：与行业、工种无关，是适用于各都道府县内所有劳动者及其用人单位的最低工资。截止2019年10月，东京为1013日元、冲绳为790日元等，各都道府县不尽相同。
- ②特定最低工资：适用于特定地区内的特定行业劳动者及其用人单位的最低工资。

○与最低工资金额的比较方法

- | | |
|-----|--|
| 时薪时 | 时薪 \geq 最低工资金额(小时数金额) |
| 日薪时 | 日薪 \div 每天的规定劳动时间 \geq 最低工资金额(时薪金额) |
| 月薪时 | 月薪 \div 每个月的平均规定劳动时间 \geq 最低工资金额(时薪金额) |

可在以下所示的互联网主页或附近的劳动基准监督署确认全国的最低工资。

【最低工资相关特设网站(日语)】

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

- 在向技能实习生支付工资时必须遵守以最低工资法为代表的劳动相关法律的规定，此外在技能实习法中还规定了“支付给技能实习生的报酬，不得低于日本人从事相同工作时的报酬”。
- 时间外、假日补贴工资的支付
 - ・有时间外劳动、法定假日劳动、深夜劳动情况发生时，须按“(2)③时间外、假日补贴工资”中所述的补贴工资进行支付。

- ・ただし、労働者本人が同意すれば、現金ではなく、労働者本人が指定した銀行等の、労働者本人の預金口座又は貯金口座に振り込むことも認められます。なお、口座振込にする場合、以下の条件を全て満たすことが必要です。

- ①本人の書面による同意を得る
- ②賃金支給日として決められた日に払出しができるようにすること
- ③賃金計算書(明細書)を交付すること
- ④口座振込に関する労使協定を締結すること



- ・また、税金、社会保険料、雇用保険料等は、法令に従い賃金から控除されます。その他、あらかじめ労使協定が締結されている場合は、宿舍費や食事費等も賃金から控除されます。
- (※)「賃金計算の知識」(55ページも参照ください。)
- ・なお、監理団体が実習実施者から徴収することとなる監理費については、技能実習生が負担すべきものではなく、賃金から控除してはいけないうことになっています。

【解説】監理費について

監理団体が技能実習生の受入れに関する業務を実施するための経費のことです。これらは、技能実習生が負担すべき費用ではなく、監理団体や実習実施者が負担するもので、講習手当や賃金から控除されることはありません。

○賃金額

- ・賃金額については、使用者は最低賃金法により都道府県単位で定められた最低賃金額以上を支払わなければなりません。

【解説】最低賃金について

○最低賃金には、地域別最低賃金と特定最低賃金の2種類があります。なお、両方が同時に適用される場合には、使用者は高い方の最低賃金額以上の賃金を支払わなければなりません。

- ①地域別最低賃金：産業や職種にかかわらず各都道府県の全ての労働者とその使用者に適用される最低賃金です。2019年10月現在、東京は1013円、沖縄は790円など、職場のある都道府県によって違います。
- ②特定最低賃金：特定地域内の特定の産業の労働者とその使用者に適用される最低賃金です。

○最低賃金額との比較方法

- | | |
|--------|---|
| 時間給の場合 | 時間給 \geq 最低賃金額(時間数額) |
| 日給の場合 | 日給 \div 1日の所定労働時間 \geq 最低賃金額(時間額) |
| 月給の場合 | 月給 \div 1か月平均所定労働時間 \geq 最低賃金額(時間額) |

全国の最低賃金については下記のインターネットのホームページ又はお近くの労働基準監督署で確認ができます。

【最低賃金に関する特設サイト(日本語)】

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

- 技能実習生に対しては、最低賃金法をはじめ労働関係法令を遵守した賃金の支払を行う必要があることは当然ですが、技能実習法では、「技能実習生に対する報酬の額が日本人が従事する場合の報酬の額と同等以上であること」と定めています。
- 時間外・休日割増賃金の支払
 - ・時間外労働・法定休日労働、深夜労働を行った場合には、「(2)③時間外・休日割増賃金」で述べた割増賃金が支払われます。

- 休業补贴の支付
 - ・因实习实施单位的责任导致休业时，实习实施单位需在休业期间内，向您支付平均工资的60%以上的休业补贴。
- 未付工资的垫付
 - ・针对因实习实施单位倒闭而未领到工资就离职的劳动者，根据确保工资支付等相关法律，建立有垫付部分未支付工资的制度。关于可享受该制度垫付的必需条件及对象未支付工资等的详细内容，请向就近的都道府县劳动局劳动基准部监督课或劳动基准监督署咨询。
- 其他法律等的禁止事项
 - 以下事项为法律等的禁止事项。
 - ①以劳动为条件的预付的债券和工资的相抵
 - ②强制储蓄
 - ③用人单位或监管单位代为管理本人名义的储蓄存折等

【厚生劳动省 劳动基准主页 (英语、其他)】

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

【厚生劳动省 外国人咨询电话】

请参阅第78页。



16. 社会保険

社会保険は、病気を患った場合やケガをした場合、または病気やケガによって死亡した場合や一定の障害状態になった場合の年金の支払等を通じて加入者や遺族の生活を保障する国の制度です。

(1) 社会保険の種類と給付

	種類	給付
医療保険	健康保険 国民健康保険	○因患病或受伤而产生的医疗费中的一部分（小于等于70岁时为70%）由保险负担（自己负担医疗费费的30%）。 但是，如果是工作中或上班途中生病或受伤，则由劳动者灾害补偿保险（工伤保险）给付。这种情况，工伤保险负担全部医疗费。
年金（养老金）	厚生年金 国民年金	○针对老龄、残障、死亡，进行必要的给付（年金（养老金）的支付）

(2) 社会保険対象の员工

	対象员工
健康保険 厚生年金	○以下事业所の员工 ・法人事业所 ・固定的雇佣劳动者人数在5人以上的个体经营的事业所（农林水产业、旅馆、干洗等事业所除外）。
国民健康保険 国民年金	○上述以外事业所の员工 （※）国民年金の対象仅限20岁以上的员工。

- 休業手当の支払
 - ・実習実施者の責めに帰すべき事由による休業の場合においては、実習実施者は休業期間中、あなたに平均賃金の60%以上の休業手当を支払わなければならないとされています。
- 未払賃金の立替払
 - ・実習実施者の倒産により、賃金が支払われないまま退職した労働者に対して、賃金の支払の確保等に関する法律に基づき、未払賃金の一部を立替払する制度があります。この制度で立替払を受けることができる方の要件や対象となる未払賃金などの詳細については、最寄りの都道府県労働局労働基準部監督課又は労働基準監督署にお問い合わせください。
- その他の法令等の禁止事項
 - 以下の事項が法令等で禁止されています。
 - ①労働することを条件とする前貸の債権と賃金の相殺
 - ②強制預金を行うこと
 - ③使用者や監理団体が本人名義の預金通帳等を預かること

【厚生労働省 労働基準ホームページ (英語・その他)】

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

【厚生労働省 外国人向け相談ダイヤル】

79ページをご覧ください。



16. 社会保険

社会保険とは、病気やケガの療養費、また、病気やケガが原因で死亡した場合や一定の障害状態になった場合の年金の支払等を通じて加入者や遺族の生活を保障する国の制度です。

(1) 社会保険の種類と給付

	種類	給付
医療保険	健康保険 国民健康保険	○病気やケガにより生じる医療費の一部（70歳までは70%）を保険で負担します（自己負担は医療費の30%となります）。 ただし、仕事上や通勤による病気やケガについては、労働者災害補償保険（労災保険）から給付が行われます。この場合、医療費の全額を労災保険で負担します。
年金	厚生年金 国民年金	○老龄・障害・死亡に関して必要な給付（年金の支給）を行います。

(2) 社会保険の対象となる従業員

	対象となる従業員
健康保険 厚生年金	○以下の事業所の従業員 ・法人事業所 ・常時5人以上の労働者を雇用する個人経営の事業所（農林水産業、旅館、クリーニング等の事業所は除きます）。
国民健康保険 国民年金	○上記以外事業所の従業員 （※）国民年金については、20歳以上の従業員のみが対象となります。

- 您(技能实习生)必须加入“健康和厚生年金两者”或“国民健康和国民年金两者”中的任意一项。
- 此外,“授课期间”的技能实习生需加入“国民健康和国民年金”。

(3) 社会保险费的金额

种类	说明	保险费率	保险费的金额(月額) 您的负担金额
健康保险	○标准报酬月額(注1)乘上保险费率后的金额为月额的保险费。	18.3%	标准报酬月額 × 保险费率 × 1/2
厚生年金	○企业主(实习实施单位)和您(技能实习生)对保险费月额的承担比例为对半分。		
国民健康保险	○根据各市区町村规定的方法进行计算。		根据各市区町村的方法计算而得的金额(注2)
国民年金	○全国统一。		16,540日元(注3)

- (注1)“标准报酬月額”根据您的(技能实习生)所领到的1个月的总支付额而定。
 (注2)协会健保中各都道府县的保险费为10.73%(佐贺县)~9.58%(新潟县)。此外,可通过以下主页进行确认(2020年3月现在)。

【全国健康保険協会(协会健保)主页】
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

(注3)保险费由您(技能实习生)全额负担。企业主(实习实施单位)不用负担。

(4) 厚生年金、国民年金的脱退一时金的申办手续

- 加入厚生年金或国民年金6个月以上,回国时不满足领取年金(养老金)的必要资格期间(10年)的,可以向日本年金机构申请脱退一时金。
- 脱退一时金的支付金额根据加入日本年金系统的时间,以36个月(3年)为上限进行计算。因此,计划以3号技能实习生身份参加实习的人员,如需领取参保期间的脱退一时金,也可以在技能实习计划内规定的临时回国,以及技能实习3号结束后回国时进行申请。

【说明】致与日本签订了社会保障协定的国家的人员

拥有与日本签订了合计年金(养老金)加入期间的社会保障协定的国家的年金(养老金)加入期间的人员,有时可合计两国的年金(老养老)加入期间,领取日本的年金(养老金)。但是,一旦领取了退保一次性提取,就将不能再对申请退保一次性提取以前的年金(养老金)加入期间进行合计。因此,在申请退保一次性提取之前,请务必仔细阅读退保一次性提取的注意事项,并在此基础上慎重决定。

※社会保障协议的签订情况(日本年金机构主页)
<https://www.nenkin.go.jp/international/english/international/othercountries.html>

- あなた(技能实习生)は、「健康保険と厚生年金の両方」または「国民健康保険と国民年金の両方」のいずれかに加入しなければなりません。
- なお、「講習期間中」の技能实习生は、「国民健康保険と国民年金」に加入することになります。

(3) 社会保険料の額

種類	説明	保険料率	保険料の額(月額) あなたの負担額
健康保険	○標準報酬月額(注1)に保険料率をかけた額が月額の保険料となります。	18.3%	標準報酬月額 × 保険料率 × 1/2
厚生年金	○月額の保険料を事業主(実習実施者)とあなた(技能实习生)が折半して負担します。		
国民健康保険	○市区町村ごとに定められた方法で算定します。		市区町村ごとの方法で算定した額(注2)
国民年金	○全国一律で決まっています。		16,540円(注3)

- (注1)「標準報酬月額」は、あなた(技能实习生)の受け取る1ヶ月の総支給額に基づき決定されます。
 (注2)協会けんぽにおける、都道府県ごとの保険料は10.73%(佐賀県)~9.58%(新潟県)となっており、下記のホームページで確認できます(令和2年3月現在)。

【全国健康保険協会(協会けんぽ)ホームページ】
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

(注3)保険料は全てあなた(技能实习生)の負担となります。事業主(実習実施者)の負担はありません。

(4) 厚生年金、国民年金の脱退一時金の請求手続

- 厚生年金又は国民年金に6か月以上加入していた方が、年金の受給に必要な資格期間(10年)を満たさずに帰国する場合には、日本年金機構に対して、脱退一時金を請求することができます。
- 脱退一時金の支給金額は、日本の年金制度に加入していた期間に応じて、36か月(3年)を上限として計算されます。3号技能实习生として実習を受けようとする方が、加入期間に応じた脱退一時金の受給を希望される場合には、技能実習計画で決められた一時帰国時及び技能実習3号終了後の帰国の都度、請求していただくこともできます。

【解説】日本と社会保障協定を結んでいる国の年金加入期間がある方々へ

日本と年金加入期間を通算する社会保障協定を結んでいる国の年金加入期間がある方については、両国の年金加入期間を通算して日本の年金を受け取ることができる場合があります。しかし、脱退一時金を受け取ると、脱退一時金を請求する以前の年金加入期間を通算することができなくなります。このため、脱退一時金を請求する際には脱退一時金請求書の注意書きをよく読んで慎重に検討してください。

※社会保障協定の締結状況(日本年金機構ホームページ)
<https://www.nenkin.go.jp/international/english/international/othercountries.html>

- ⑥遺属(补偿)给付及丧葬费(丧葬给付): 对遗属支付年金或一次性提取及丧葬费
- 加入手续由用人单位(实习实施单位)办理。保险费将由用人单位全额负担, 您(技能实习生)不用负担任何费用。

(2) 雇佣保险

- 当劳动者失业时, 为保障其生活的稳定, 将进行必要给付。因实习实施单位倒闭或事业缩小等理由而失业时, 当满足一定条件时, 技能实习生也能领取雇佣保险的给付(基本补贴)。
- 只要满足一周规定的劳动时间超过 20 小时, 估计能雇用 31 天以上等条件, 就必须加入雇佣保险。加入手续由用人单位(实习实施单位)办理。
- 离职后, 只要符合下列条件之一, 就能领取雇佣保险的给付(基本补贴)。请向管辖居住地的公共职业安定所提交用人单位(实习实施单位)出具的离职表。(参阅第 124 页)
 - ①处于虽然去公共职业安定所申请就业, 提出想继续实习的愿望, 并有这个能力, 但还是没能就业的“失业状态”。
 - ②在离职日之前的 2 年内, 累计被保险人期间超过 12 个月。但是, 如果是因实习实施单位倒闭或事业缩小等理由而失业的, 在离职日之前的 1 年内, 被保险人期间累计超过 6 个月也可以。
- 雇佣保险费由用人单位(实习实施单位)和劳动者(技能实习生)负担。您(技能实习生)的负担金额如下所示:

工作金额 × 保险率(一般事业 0.3%、农林水产的事业 0.4%、建设事业 0.4%(2020 年度的保险率))
- 保险费的缴纳将由用人单位(实习实施单位)从您的工资中扣除(征收)您所应该负担的雇佣保险费, 将其缴纳给国家。
- (※)请同时参阅“工资计算的知识”(参阅第 54 页)

- ⑥遺族(補償)給付及び葬祭料(葬祭給付): 遺族に対し年金または一時金及び葬祭料を支給
- 加入手続きは使用者(実習実施者)が行います。保険料は使用者が全額負担することとなっていますので、あなた(技能実習生)の負担はありません。

(2) 雇用保険

- 労働者が失業した場合に生活の安定を図るため必要な給付を行います。実習実施者の倒産や事業の縮小などの理由で失業した場合に、一定の条件を満たしていれば、技能実習生も雇用保険の給付(基本手当)を受けることができます。
- 1 週間の所定労働時間が 20 時間以上であること、3 1 日以上雇用見込みがあること等の要件を満たす場合、雇用保険に加入しなければなりません。加入手続きは使用者(実習実施者)が行います。
- 離職後、次のいずれにもあてはまるときに雇用保険の給付(基本手当)を受けることができます。使用者(実習実施者)から交付された離職票を住居所管轄のハローワークに提出してください。(125ページ参照)
 - ①ハローワークに来所し、求職の申込みを行い、実習を継続しようとする意思、能力があるにもかかわらず、職業に就くことができない「失業の状態」にあること。
 - ②離職の日以前 2 年間に、被保険者期間が通算して 1 2 か月以上あること。ただし、実習実施者の倒産や事業の縮小などの理由で失業した場合には、離職の日以前 1 年間に、被保険者期間が通算して 6 か月以上ある場合でも可能です。
- 雇用保険料は使用者(実習実施者)と労働者(技能実習生)で負担します。あなた(技能実習生)の負担額は以下のとおりです。

賃金額 × 保険率(一般の事業 0.3%、農林水産の事業 0.4%、建設の事業 0.4%(2020 年度の保険率))
- 保険料の納付については、使用者(実習実施者)があなたの負担する雇用保険料を賃金から控除(徴収)し、国へ納付します。
- (※)「賃金計算の知識」(55ページ参照)もご覧ください。

18. 所得税、住民税

- 与技能实习生相关的税金有, 针对工资的国税(所得税)和地税(住民税)。此为居住在日本, 且有收入的人所必须缴纳的税金。另外, 出身地所在国与日本签订了租税协定时, 可免除这些税收(中国、泰国、巴基斯坦等)。详情请咨询税务局(所得税)或居住地的市区町村(住民税)。
- 所得税的缴纳方式为, 每月从工资中自动扣除与当月工资金额相应的税额, 在 12 月份将对一年工资总额所对应的税额与自动扣除的税额进行调整。
- 住民税是根据前一年的收入征收的税金。在第 2 年的 1 月 1 日, 将对所居住的地方公共团体, 原则上将确定的税额分为 12 份, 从 6 月以后的每月工资中自动扣除缴纳。
- 对于纳税事宜, 您在日期间用人单位将从您的每月工资中扣除, 缴纳给国家或地方公共团体。年度中途回国时, 必须交清尚未缴纳的住民税余额。
- 此外, 如果在日本没有住所且连续 1 年以上没有居所, 对此则另作处理。
- 关于详细情况, 请咨询“23. 各种咨询、援助窗口”的③中所记载的税务局或市区町村政府机构, 或咨询实习实施单位、监理团体。

18. 所得税・住民税

- 技能実習生に関する税金には、賃金に対する国税(所得税)と地税(住民税)があります。これは、日本に居住していて、かつ、所得のある人が支払わなければならない税金です。なお、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、これらの税が免除されることがあります(中国、タイ、パキスタン等)。詳しくは税務署(所得税)又はお住いの市区町村(住民税)にお問い合わせください。
- 所得税は、毎月、賃金の支払額に応じた税額が賃金から天引きされ、12月にその年中の賃金の総額に対する税額と天引きした税額との調整が行われます。
- 住民税は、前年の所得に対してかかる税金で、2年目の1月1日時点で居住している地方公共団体に対し、原則、確定した税額を12回に分けて、6月以降の毎月の賃金から天引きされ、支払われます。
- 納税に当たって、在留中は毎月の給料から使用者が控除して、国や地方公共団体に支払います。年度途中で帰国する場合、未納の住民税は残額を納付しなければなりません。なお、日本に住所を有しない場合で、かつ、日本に引き続き1年以上居所を有しない場合は、これらについて別の取扱いとなります。
- 詳しくは、23. 各種相談・支援窓口の③に記載の税務署又は市区町村役場にお尋ねいただくか、実習実施者又は監理団体にお尋ね下さい。

工资计算的知识

实习实施单位（企业）支付给您的每月的工资为从支付总额中扣除了社会保险费（健康保险费、厚生年金保险费）、雇佣保险费、所得税、居民税，有时还扣除了住宿费、电气燃气水费等费用之后的金额。关于住宿费、电气燃气水费等您需定期负担的费用，需在理解了实际提供的内容的基础上，与实习实施单位（企业）达成共识，且相关费用须与实际费用相当或在合理范围内。

此外，工伤保险的保险费由用人单位全额负担，不会从工资中扣除。

支付工资的一方通过银行账户汇款支付工资时，应向您（工资领受人）交付“工资计算书”。“工资计算书”大致由以下四部分组成。

項目	明細説明	
工作項目	出勤天数、缺勤天数、劳动时间（工作时间）、加班时间等	→ 计算支付合计数。
支付項目	基本工资、时间外补贴（加班补贴）等	
扣除項目	社会保险费（健康保险、厚生年金（养老金）保险）、雇用保险	→ 计算支付合计数。
	税金（所得税、市民税）	
	协定扣除（住宿费、电气燃气水费）	
扣除支付額（到手工资）	支付合计数－扣除合计	

○缴纳的税额如下所示：

税 額	
(所得税)	<p>从支付总额中扣除工资所得扣除额和基础扣除额，以及健康保险费、厚生年金保险费和雇佣保险费等之后的金额相当的税率。 [年度税额的参考值]</p> <p>195万日元以下 5% 330万日元以下 10% - 97,500日元</p> <p>(※)如您想接受因租税条约所带来的免除个所税时，需通过工资支付单位向税务局提交指定的申请书。</p>
(居民税)	<p>居民税的金额是市区町村所通知的金额 (※)如您想接受因租税条约所带来的免除个所税时，需通过工资支付单位向税务局提交指定的申请书。</p>

賃金計算の知識

実習実施者（企業）からあなたに支払われる毎月の賃金は、支給総額から社会保険料（健康保険料、厚生年金保険料）、雇用保険料、所得税、住民税、場合によっては宿舍費、光熱水道費などが差し引かれたものです。宿舍費や水道光熱費などあなたが定期的に負担する費用については、実際に提供を受けるものの内容を理解した上で、実習実施者（企業）との間で合意を得たものであって、かつ当該費用が実費に相当する額その他適正な額の範囲であることが求められます。

なお、労災保険の保険料は、全額使用者が負担しますので、賃金から差し引かれることはありません。

賃金を支払う者は、口座振込みにより賃金を支払う際、あなた（支払いを受ける者）に「賃金計算書」を交付することとされています。「賃金計算書」は大きく、以下の四つから構成されています。

項目	内訳説明	
勤務項目	出勤日数、欠勤日数、労働時間（就業時間）、残業時間など	→ 支給合計額を計算します。
支給項目	基本給、時間外手当（残業手当）など	
控除項目	社会保険料（健康保険、厚生年金保険）、雇用保険	→ 控除合計額を計算します。
	税金（所得税、市民税）	
	协定控除（宿舍費、水道高熱費）	
差引支給額（手取り賃金）	支給合計額－控除合計	

○納付する税額は以下のとおりです。

税 額	
(所得税)	<p>支給総額から給与所得控除額、基礎控除額、健康保険料、厚生年金保険料及び雇用保険料等を差し引き、その差し引き後の金額に該当する税率となる。 [年間税額の目安]</p> <p>195万円以下 5% 330万円以下 10% - 97,500円</p> <p>(※)租税条約による所得税の免除を受けようとする場合には、所定の届出書などを賃金の支払い者を経由して税務署に提出する必要があります。</p>
(住民税)	<p>住民税の金額は市区町村から通知された金額 (※)租税条約による免除を受けようとする場合には、所定の届出書などを地方公共団体に提出する必要があります。</p>

19. 体检

【术语说明】在19、20中，“实习实施单位”即“用人单位”。

根据劳动安全卫生法的规定，用人单位在雇佣长期劳动者时，需让其接受体检。此外，一般情况下，用人单位须让劳动者接受一年一次（根据业务内容，有时须为半年一次）的定期体检。再者，根据业务内容，有时需在上述定期体检以外，使其接受特殊体检。

上述体检的费用均由用人单位负担。为了平时的健康管理，请务必接受体检。



20. 防止技能实习中的工伤事故

○根据劳动安全卫生法的规定，为了防止因工作原因导致劳动者受伤或患病，用人单位负有对此采取对策措施的义务。此外，还规定了劳动者须遵守防止工伤事故的必要事项，须配合执行用人单位制定的对策措施。

○为防止在工作过程中受伤，您在留意以下各点的基础上，还需做到安全第一，工作时必须集中精神、专心仔细。（详细内容请咨询技能实习指导员。）

- ①遵守规定的岗位的规章和作业步骤。
- ②遵守技能实习指导员等负责人的指示。
- ③佩戴规定的头盔、口罩、安全带等护具等。
- ④不得擅自拆下安全罩、栏杆等安全装置及机器等。

○此外，当工作场所发生了工伤事故等紧急事态时，您需在留意以下各点的基础上，迅速并正确地作出应对，努力将人员伤害或物质损失控制在最小范围内。（详细内容请咨询技能实习指导员。）

- ①发现异常时，须大声告知周围的人（技能实习生、日本人等），同时联系技能实习指导员。
- ②如为触电、缺氧灾害等时，救助人员存在遭遇二次灾害的危险。应遵从负责人的指示，不得擅自行动。
- ③应以救助受灾人员为最优先事项。
- ④无论受伤程度有多轻，都须告知技能实习指导员。

○为防止工伤事故的发生，用人单位须采取以下所示(1)~(6)的措施。

(1) 实习现场的主要安全对策

- ①在一旦接触可能会发生危险的地方设置安全罩、围栏。
 - * 禁止拆下安全罩。如需卸除，必须联系指导员。
- ②当身体的一部分进入危险位置时，在进入其内的时间内机械应停止动作。
 - * 禁止关闭安全装置。作业前，必须仔细检查。
- ③加工件等切断、缺损导致飞出，切削碎屑飞出可能会对劳动者造成危险时，应对机械设置护罩或围栏。
 - * 难以对机械设置护罩或围栏时，劳动者必须佩戴护具。



19. 健康診断

【用語の説明】19、20において「実習実施者」は「使用者」に該当します。

労働安全衛生法では、使用者は、常時使用する労働者を雇い入れるときに、健康診断を行わなければならないとされています。また、使用者は労働者に対し、通常一年に一回（業務の内容によっては半年に一回）定期的に健康診断を行わなければならない。さらに、業務の内容によっては、この定期健康診断以外に特殊健康診断も受診させなければなりません。

これらの健康診断の費用は、使用者が負担します。普段の健康管理のためにも、健康診断は必ず受診するようにしましょう。



20. 技能実習中の労働災害防止

○労働安全衛生法は、仕事の原因となって労働者がケガをしたり、病気になったりしないように、使用者が措置しなければならない義務を定めています。また、労働者は、労働災害を防止するために必要な事項を守り、使用者が行う措置に協力するように定めています。

○あなたは、次の点に留意の上、作業中にケガをしないよう、安全を最優先に細心の注意を払いながら作業を進めていくことが重要です。（詳しくは、技能実習指導員に確認してください。）

- ①決められた事業場のルールと作業手順を守ること。
- ②技能実習指導員等の責任者の指示を守ること。
- ③決められたヘルメット、マスク、安全带等の保護具等をきちんと着用すること。
- ④安全カバー、手すり等の安全装置や機器等を勝手に外さないこと。

○また、職場において労働災害の発生等緊急事態が発生した場合には、あなたは次の点に留意の上、迅速で適切な対応を心がけ、人の被害やものの被害を最小限に抑えることが重要です。（詳しくは、技能実習指導員に確認してください。）

- ①異常を発見したら、大声で周りの人（技能実習生、日本人ほか）に知らせるとともに、技能実習指導員に連絡すること。
- ②感電、酸素欠乏等の場合には、救助者が被災する二次災害の危険があるため、責任者の指示に従い、勝手な行動をしないこと。
- ③被災者の救出と手当を優先すること。
- ④どんなに小さなケガでも技能実習指導員に報告すること。

○使用者は、労働災害を防止するために、次に示す(1)から(6)の措置を行っています。

(1) 実習現場での主な安全対策

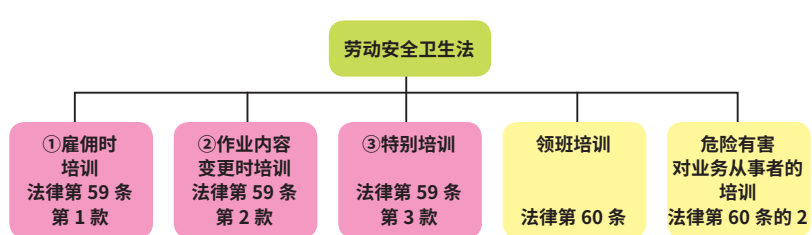
- ①接触すると、危険な箇所に安全カバー・囲いを取り付けることとなっています。
 - * 安全カバーを外さないこと。外す必要がある場合は指導員に連絡してください。
- ②危険な箇所に体の一部が入る場合は、入っている間機械が作動しないようにすることとなっています。
 - * 安全装置を無効にしない。作業前には、点検を徹底してください。
- ③加工物などが切断・欠損して飛来したり、切削屑が飛来したりして、労働者に危険を及ぼすおそれのあるときは、機械に覆いや囲いを設けることとなっています。
 - * 機械に覆いや囲いを設けることが難しい場合は、労働者は保護具を使用しなければなりません。



- ④在对机械进行检查、维修、清洁、加油等操作时，须在关闭开关，待确认机械处于停止状态后方可进行。
 - * 不得擅自进行机械的检查、维修、清洁、加油等非正常作业。即使是在指导员的指导下作业，也须在关闭开关、待机械完全停止后方可操作。
- ⑤在存在跌落危险的地方，须设置栏杆。
 - * 如果没有栏杆，则请联系指导员。其间，不得进入也不得作业。
 - * 如果难以在存在跌落危险的地方设置脚手架或栏杆等时，劳动者必须佩戴安全带。
- ⑥在进行焊接作业时，劳动者必须佩戴护目镜和手套。
- ⑦如为使用有害的有机溶剂的业务，则劳动者应根据业务内容选择合适的护具，如穿戴防护服、护目镜、呼吸护具等。

(2) 安全卫生培训

为了业务的安全执行，工作场所都规定了相应的注意事项或基本规则等规定，但是如果实际从事作业的劳动者缺乏安全相关知识或技能，则即使制定了安全对策，效果也不会很好。因此，对安全相关知识进行安全培训对于防止发生工伤事故而言是极其重要的。



①雇用時培訓、②作業内容変更時培訓

用人单位在雇佣技能实习生或技能实习的作业内容发生变更时，须就①机械及原材料等的使用方法、②安全装置及护具等的使用方法、③作业内容等，确保技能实习生的安全卫生所必须的事项，进行安全卫生培训。

雇用時、作業内容変更時の安全衛生培訓項目

- ①机械等、原材料等の危険性及有害性、及び他们的使用方法等相关内容
- ②安全装置、有害物抑制装置、护具的性能及び他们的使用方法等相关内容
- ③作业步骤的相关内容
- ④作业开始时的检查等相关内容
- ⑤相应业务可能会引发疾病的原因及其预防相关内容
- ⑥整理・整洁及清洁等相关内容
- ⑦事故等时的应急措施及躲避等相关内容
- ⑧除前面各项外，与相应业务相关的安全及卫生的必要事项

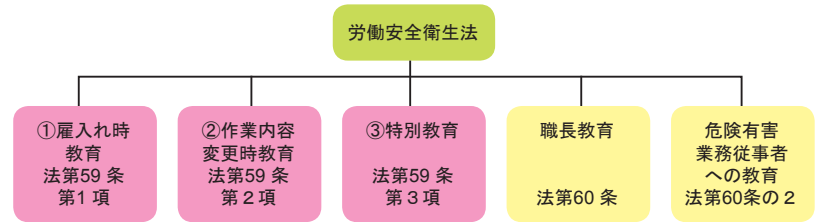
③特別培訓

此外，从事有危险、有害的业务时，需要接受特别培训。

- ④機械の点検・修理・清掃・給油等の場合は、スイッチを切って機械が止まっていることを確認してから行ってください。
 - * 機械の点検・修理・清掃・給油等の非正常作業は、勝手に行わないこと。指導員の指導の下で行う場合でもスイッチを切って機械等が完全に止まってから行うこと。
- ⑤墜落危険場所には手すりを設置することになっています。
 - * 手すりが無い場合は指導員に連絡し、その間、立入・作業を止めて下さい。
 - * 墜落危険場所に足場や手すりなどを設けることが困難な場合、労働者は安全带を使用しなければなりません。
- ⑥溶接の作業をする場合には、労働者は保護眼鏡と保護手袋を着用しなければなりません。
- ⑦有害な有機溶剤を取り扱う業務では、その業務の内容に応じて、労働者は保護衣、保護眼鏡、呼吸用保護具など適切な保護具を着用しなければなりません。

(2) 安全衛生教育

事業場においては、安全に業務を遂行するために注意事項や基本ルールなどが定められていますが、実際に作業を行う労働者が安全についての知識や技能を十分に有していないと、いくら安全対策を講じても効果を上げることはできません。このため、安全に関する知識を付与する安全教育は労働災害を防止する上で大変重要なものです。



①雇入れ時教育、②作業内容変更時教育

使用者は技能実習生を雇入れた時や技能実習の作業内容を変更したときには、①機械や原材料などの取り扱い方法、②安全装置や保護具等の取扱い方法、③作業内容など、技能実習生の安全衛生の確保に必要な事項について、安全衛生教育を実施しなければなりませんとされています。

雇入れ時、作業内容変更時の安全衛生教育項目

- ①機械等、原材料等の危険性及有害性及びこれらの取扱い方法に関する事
- ②安全装置、有害物抑制装置又は保護具の性能及びこれらの取扱い方法に関する事
- ③作業手順に関する事
- ④作業開始時の点検に関する事
- ⑤当該業務に関して発生するおそれのある疾病の原因及び予防に関する事
- ⑥整理・整頓及び清掃の保持に関する事
- ⑦事故時等における応急措置及び退避に関する事
- ⑧前各号に掲げるもののほか、当該業務に関する安全又は衛生のために必要な事項

③特別教育

また、危険・有害な業務に従事する場合は、特別教育を受講する必要があります。

需要特别培训的业务

- 操作起重机(吊起载重量不足5吨的)
- 操作移动式起重机(吊起载重量不足1吨的)
- 吊装作业(吊起载重量不足1吨的起重机、移动式起重机相关的作业)
- 操作叉车等装卸搬运机械(最大载重量不足1吨的)
- 动力压力机的模具等的安装、卸除、调整
- 使用弧焊机焊接金属
- 安全绳索高空作业 等

(3) 就业资格

有的业务规定了没有相应资格是不能从事该业务的。当要从事该就业限制业务时,需要取得相应执照或取得技能实习结束等的资格。

就业限制业务

- 操作起重机(吊起载重量5吨以上的地面操作式起重机)
- 操作移动式起重机(吊起载重量1吨以上且不足5吨的)
- 吊装作业(吊起载重量1吨以上的起重机、移动式起重机相关的作业)
- 操作叉车等装卸搬运机械(最大载重量1吨以上的)
- 气焊
- 操作车辆类建设机械
- 操作高空作业车辆 等

(4) 工作服的注意点

当机械可能会卷入头发或衣服时,必须穿戴工作帽或工作服。工作服不整可能会引发以下灾害:

- 头发被卷入
- 衣物被卷入
- 绊倒

为了防止上述灾害的发生,工作服、工作帽及安全鞋等必须正确穿戴。

此外,当劳动者的手可能会卷入旋转的刀片之中时,禁止佩戴手套,请予以注意。

(5) 安全装置和护具

安全装置和护具是从事有危险的作业时,对您自身提供保护的最低装备。有些作业会规定使用护具,此时不能因为作业上的不方便而擅自摘除护具。



特别教育が必要な業務

- クレーン(つり上げ荷重5トン未満のもの)の運転
- 移動式クレーン(つり上げ荷重1トン未満のもの)の運転
- 玉掛作業(つり上げ荷重1トン未満のクレーン、移動式クレーンに係るもの)
- フォークリフト等荷役運搬機械(最大荷重1トン未満のもの)の運転
- 動力プレスの金型等の取付け、取外し、調整
- アーク溶接機を用いる金属の溶接
- ロープ高所作業 など

(3) 就業に関する資格

資格を持たないと就労させることができない業務が定められています。こうした就業制限業務に従事する場合には、免許の取得や技能講習の修了などの資格が必要となります。

就業制限業務

- クレーン(つり上げ荷重5トン以上の床上操作式のもの)の運転
- 移動式クレーン(つり上げ荷重1トン以上5トン未満のもの)の運転
- 玉掛作業(つり上げ荷重1トン以上のクレーン、移動式クレーンに係るもの)
- フォークリフト等荷役運搬機械(最大荷重1トン以上のもの)の運転
- ガス溶接等
- 車両系建設機械の運転
- 高所作業車の運転 など

(4) 作業服装の留意点

機械に髪の毛や衣服が巻き込まれるおそれのあるときは、作業帽や作業服を着用することとなっています。作業服の乱れは次のような災害を引き起こします。

- 髪の毛の巻き込まれ
- 衣類の巻き込まれ
- つまづき

これらの災害を防ぐためにも作業服や作業帽を正しく身につけ、安全靴などの履物を正しく履くよう心がけましょう。

なお、回転する刃物に労働者の手が巻き込まれるおそれのあるときは、手袋を使用しないこととなっていますので気を付けましょう。

(5) 安全装置と保護具

安全装置や保護具は、危険を伴う作業であなたの身を守る最低限のものです。作業によっては使用を義務付けられていますので、作業がしにくいから外してしまうことは、絶対にしないようにしましょう。



(6) 安全卫生标识

安全卫生标识具有通过文字或符号起到危险场所警告或安全方向引导的作用，可以说安全卫生标识也是防止工伤事故发生的重要手段之一。



禁烟



禁止接触



严禁烟火



禁止入内



一般注意



小心触电



小心障碍物



注意头顶



使用安全带



佩戴保护帽



紧急出口



灭火器

(6) 安全衛生標識

安全衛生標識は、危険な場所の警告や安全な方向に誘導するために、文字や記号を用いて知らせる役割を持っていますので、安全衛生標識もまた労働災害を防止する手段の一つと言えます。



禁煙



接触禁止



火気厳禁



立入禁止



一般注意



感電注意



障害物注意



頭上注意



安全带使用



保護帽着用



緊急脱出口

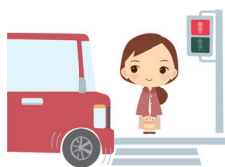


消火器

21. 在日本的生活

(1) 交通法规

■基本的交通法规



- 行人 ⇒ 右侧通行
- 汽车、自行车、两轮摩托车 ⇒ 左侧通行
- 请遵守信号灯和道路标识。

21. 日本での生活

(1) 交通ルール

■基本的な交通ルール



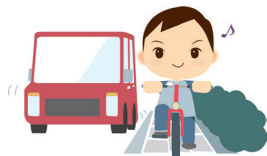
- 歩行者 ⇒ 右侧通行
- 自動車、自転車、自動二輪 ⇒ 左侧通行
- 信号機と道路標識に従ってください。

■行人交規



- 在有人行道或路側帶的地方，行人請從此通行。
- 橫穿道路時，請橫穿有信號燈的交叉路口或人行橫道。
- 在附近沒有信號燈以及人行橫道的道路橫穿馬路時，請在過馬路前在能看清道路的地方略作停留，仔細確認左右，確定沒有車輛靠近。

■自行車交規



- 自行車請排成一列沿車道左端通行
- 有自行車通行許可道路標識的人行道，自行車可通行。但請靠近車道慢速行駛，以免妨礙行人通行
- 請勿騎車帶人、夜晚無燈騎行、飲酒騎行、邊打電話邊單手騎行。

■駕照

駕駛汽車（含兩輪摩托車）、電動助力自行車等（包括踏板式電動助力自行車，俗稱 moped）時，根據道路交通法需要攜帶駕照。

車子種類	駕照 要 (○)・不要 (×)
汽車	○
摩托車	○(※)
電動助力自行車	○(※)
驅動輔助動力自行車（俗稱電動助力自行車）	×
自行車	×

※ 即使在您的母國不需要駕照，但在日本需要。

■信號燈

信號燈分 2 種，一種是汽車用的，另一種的行人用的。

汽車用信號燈



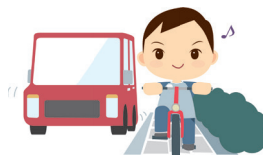
- 綠燈（通行）
- 黃燈（在停止位置停止。但如果不能安全停止，則可繼續前行。）
- 紅色（停止。）

■步行者的規則



- 步行者是，步道或路側帶有地方，這些地方，請利用這些地方。
- 道路橫斷時，信號機所在交叉點或橫斷步道橫斷時，請橫斷。
- 信號機所在交叉點或橫斷步道附近，道路橫斷時，道路良好，見渡せる場所，渡る前に一度立ち止まり左右をよく確認して、車が近づいてこないことを確かめましょう。

■自転車の規則



- 自転車は、車道を、左端に沿って一列で通行してください。
- 自転車通行可の道路標識がある歩道では通行することができます。ただし、歩行者の通行の妨げにならないように車道寄りを徐行してください。
- 二人乗り、夜間の無灯火、飲酒運転、携帯電話を使用しながらの片手運転はしないでください。

■運転免許

自動車（自動二輪車を含む）、原動機付自転車（ペダル付きの原動機付自転車（通称モペット（moped）を含む）などを運転するためには、道路交通法による運転免許の携帯が必要です。

車種	免許証の要 (○)・否 (×)
自動車	○
自動二輪車	○(※)
原動機付き自転車	○(※)
駆動補助機付自転車（通称電動アシスト自転車）	×
自転車	×

※母国では運転免許が不要の場合であっても日本では必要です。

■信号機

信号機には歩行者用と自動車用の2種類があります。

自動車用信号機



- 青緑色（進んでもよい）
- 黄色（停止位置で止まれ。ただし、安全に止まれない時は、そのまま進むことができる。）
- 赤色（進んではいけない。）

行人用信号灯



红灯(禁止通行)
绿灯(通行)
※ 红灯闪亮时, 请勿开始横穿道路。

■道路标识

禁止行人横穿



红灯闪亮时, 请勿开始横穿道路。



人行横道



指定行人穿越马路地点的标志。穿越马路时, 请从此类地点通过。

汽车专用



汽车专用道路的标志。行人、自行车以及排气量在 125cc 以下的两轮摩托车禁止通行。

自行车及行人专用



汽车专用道路的标志。行人、自行车以及排气量在 125cc 以下的两轮摩托车禁止通行。

(2) 生活上的规则、礼仪

您的国家和日本的生活习惯、价值观等都会存在不同的地方, 因此日本的一些生活规则和礼仪自然也会有所不同。一旦了解了日本生活上的规则和礼仪, 就不再需要担心了。

请尽快记住日常生活的规则和礼仪。

■丢垃圾的方式方法

- 各地区都规定了地区内丢垃圾的规则。
- 请为垃圾分类, 并在规定的日期丢垃圾。

垃圾分类的种类(例)

- 可燃垃圾: 厨房垃圾、纸屑等
- 不可燃垃圾: 玻璃、陶瓷器类、金属制品等
- 大件垃圾: 家具、电气产品、自行车等
- 资源垃圾: 罐子类、瓶子类、塑料类、废纸类等



步行者用信号機



赤色(進んではいけない)
青緑色(進んでもよい)
※点滅しているときに、道路の横断を始めてはいけません。

■道路標識

步行者横断禁止



步行者の横断を禁止する標識です。近くの横断歩道などを利用しましょう。



横断歩道



步行者の横断場所を指定する標識です。道路を横断するときはこの場所で渡りましょう。

自動車専用



自動車専用の道路を示す標識です。歩行者や自転車、排気量125cc以下の自動二輪車等は通行できません。

自転車及び歩行者専用



歩行者と普通自転車の安全な通行を確保するため、普通自転車以外の車両の通行を禁止する標識です。ただし、配達などの車が歩行者用道路を通行する場合もありますので気をつけましょう。

(2) 生活上的ルール・マナー

あなたの国と日本では生活習慣や価値観など違うことがありますが、日本と違うのは当然のことです。日本のルールやマナーを知られば心配する必要はありません。

日常生活のルールやマナーを早く覚えましょう。

■ゴミの出し方

- 地域によってゴミ出しのルールが決まっています。
- ゴミは分別し決められた日に捨てましょう。

ゴミの分別の種類(例)

- 可燃ゴミ: 生ゴミ、紙くずなど
- 不燃ゴミ: ガラス、陶磁器類、金属製品など
- 粗大ゴミ: 家具、電気製品、自転車など
- 資源ゴミ: 缶類、ビン類、プラスチック類、古紙類など



■乘坐电车、公交车时

- 请排队乘车。
- 请遵守不在电车、公交车内大声说话、打电话等的礼仪。



■宿舍内的注意事项

- 宿舍内大声吵嚷、音乐声音放得过大都是影响邻居。
- 这可能会引起邻里纠纷，尤其是深夜时间段请一定要注意。
- 宿舍内应注意整理整洁，请定期打扫，保持环境清洁。
- 烹饪时注意通风换气，养成注意火源的习惯。
- 请正确使用烹饪器具、电气设备、燃气设备等。



(3) 健康相关知识

①适应日本的风土、气候

日本分四季，分别为春节(3~5月)、夏季(6~8月)、秋季(9~11月)、冬季(12~2月)。虽各地区有所不同，但夏季温度可能会超过30℃，比较闷热，冬季温度则可能低于0℃，比较寒冷。针对此气温上的变化，请通过衣物调节等方式来应对“酷暑”“严寒”。



此外，换季时气温变化较大，健康状态容易出现问題，因此请从平时开始就注意生活的规律性。

②一日三餐不可少

或许有些人不太适应日本的饮食。但是，规律的一日三餐是健康管理的基本。日本的饮食与日本气候风土及生活习惯相符，请慢慢适应。此外，还可时不时地烹饪祖国料理，与技能实习生们一同分享，换换花样、放松心情。

每天相同的食品或料理容易导致患病，因此饮食方面请注意营养平衡。

③生活节奏

睡眠不足不仅会导致集中力下降，还会对技能实习及日常生活造成不好的影响。为了避免上述情况发生，请每天早上定时起床，规律饮食，白天努力完成技能实习，夜晚享受充足睡眠。夜晚长时间盯着电脑、电视机、手机画面会导致难以入眠，请掌握分寸。



请保持规律的生活，适应在日本的生活习惯。

④请注意卫生

洗手、漱口是预防感冒及流感等各种感染症的有效手段，请养成外出回来勤洗手、漱口的习惯。

此外，打扫宿舍、换床单、洗晒衣被等对于保持身体健康都非常重要，请不要嫌麻烦，应时常做上述动作。



■電車・バスを利用する場合

- 整列乗車を心がけましょう。
- 電車・バス内では大声で話さない、携帯電話を使用しないなどのマナーを守りましょう。



■宿舍内での注意事項

- 宿舍内で大声で騒いだり、大きな音で音楽を聴いたりすると近隣の迷惑になります。
- トラブルになることもありますので、特に深夜の時間帯は注意しましょう。
- 宿舍内は整理整頓を心がけ、定期的に掃除をするなどして清潔な環境を保ちましょう。
- 調理中は換気に気をつけ、火の元を確認する習慣をつけましょう。
- 調理器具、電気器具、ガス器具等は正しく使用しましょう。



(3) 健康に関する知識

①日本の風土・気候になれよう

日本には、春(3~5月)・夏(6~8月)・秋(9~11月)・冬(12~2月)の四季があります。地域によって違いますが、夏は30℃を超えてむし暑く、冬は寒く0℃以下になるところもあります。このような気温の変化には衣服で調節するなどして「暑さ」、「寒さ」対策を行ってください。



また、季節の変わり目は気温の変化が大きくなり体調を崩しがちになりますので、常日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

②食事をしっかりとろう

日本の食事が口に合わないという人もいます。しかし、朝昼晩の食事を規則正しく取ることは、健康管理の基本です。日本食は日本の気候風土や生活に合った食事です。少しずつ慣れていきましょう。そして、時には母国の料理を作って技能实习生同士で食事をすることでリフレッシュしましょう。

毎日同じ食品や料理など偏った食事をしていると病気の原因にもなりますので、栄養のバランスを考えた食事をとりましょう。

③生活のリズム

睡眠を十分にとらないと集中力がなくなり、技能实习のみならず日常生活にも支障をきたしてしまいます。そうならないように朝は定時に起きて、規則正しい食事をし、日中は技能实习に励んだら夜はしっかりと睡眠を取りましょう。夜遅くまでパソコン、テレビ、携帯電話の画面を長時間見ていると眠れなくなってしまいますのでほどほどにしましょう。



規則正しい生活のリズムをつくり日本での生活に慣れるようにしましょう。

④衛生に気をつけよう

手洗い・うがいはかぜやインフルエンザの他に様々な感染症を予防するために効果的ですから、外出先から戻った場合は、手洗い・うがいを習慣にしましょう。

また、宿舍の掃除やシーツの取替え、ふとんの日干し、洗濯なども健康を維持するために重要なことですから、面倒がらずにこまめにしましょう。



⑤请找一位请教、商量的对象

您的请教、商量的对象是技能实习指导员、生活指导员及咨询人员。请在小小的不安尚在萌芽阶段时就请教上述人员，尽快将其解决。

此外，除生活指导员以外，如能找到其他技能实习生或领导领班等作为请教、商量的对象那就再好不过了。

⑥接触日本的生活文化等

一味追求您的国家有的，而日本没有的事物，只会愈发沟壑难填。请在日本的游艺项目、运动项目、庙会等中寻找您所感兴趣的内容，并积极参与。尤其是在实习实施单位或监管单位提供了参与地区活动、慈善活动等机会时，请积极参与、与当地居民进行交流。

另外，在假日与朋友外出购物或旅行，放松心情也很重要。作为技能实习生在日本居住期间，也许会有游山玩水、与大自然亲近的机会。但在出行之前，请务必将旅行计划等预先告知实习实施方的负责人。

同时，为避免在旅行时发生危险等事故，应与负责人进行沟通，并认真做好事前准备，如确认出行地是否为禁止游泳的场所（为防止发生危险而禁止游泳的地方）等。

⑦为患病做好准备

请事先确认好自己可以放心接受治疗的医院，为患病或受伤做好准备。

因为不知道什么时候会患病、受伤，为了能够在前往医院时迅速告知自己的情况，建议就姓名、出生日期、目前有无正在治疗的疾病、目前有无正在服用的药物、有无过敏症等做好记录。（参阅第126页）

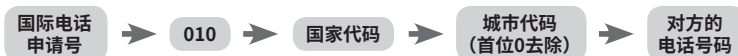
(4) 日本便利生活便签

①紧急时，生活信息电话号码

紧急时的电话号码		生活信息电话号码	
警察	110（免费）	天气预报	177（收费）
火警、救护车	119（免费）	报时	117（收费）
电话故障	113（免费）	电话号码查询	104（收费）

②国际电话的拨打方法

按照以下顺序拨打电话号码，即可拨通世界各地的电话。



例：使用 KDDI，拨打中国的电话号码 0123-4567 时，拨打顺序如下：



※ 国际电话申请号的示例

KDDI（株）	001
软银电信（株）	0061
NTT 通信（株）	0033

⑤相談相手を見つけよう

あなたの相談に乗ってくれるのが、技能実習指導員、生活指導員や相談員です。小さな不安は大きくならないうちに相談して、解決するようにしましょう。

また、生活指導員以外にも技能実習生仲間やリーダーなど相談できる人が見つけられるといいですね。

⑥日本の生活と文化等にふれよう

あなたの国にあって、日本に無いものばかりを求めると欲求不満がつります。日本にある遊びやスポーツ、祭りなどで、あなたの興味のあるものに積極的に接すると良いでしょう。特に、実習実施者や監理団体が地域のイベントや慈善活動などの催しへの参加の機会を提供してくれる場合には、積極的に参加して、地域の人たちと交流を持ちましょう。

また、休日に仲間と買い物や旅行に出掛けて、リフレッシュすることも重要です。技能実習生として滞在中、山や海などの自然と触れることもあるかもしれませんが、その際には、あらかじめ実習実施者等の担当者に旅行の予定を伝えるとともに、遭難などの事故に遭わないよう、担当者や相談しながら、きちんと事前準備をする、遊泳禁止場所（危険防止のため泳ぐことができない場所）ではないかよく確認するなど、十分に注意してください。

⑦病気に備えて

病気やケガに備えて自分が安心して行ける病院を確認しておきましょう。

いつ病気になったり、いつケガにあうかわかりませんから、病院に行った際に自分の情報をすぐに伝えられるように、氏名、生年月日、現在治療中の病気の有無、現在服用中の薬の有無、アレルギーの有無などについて、メモしておくのがいいでしょう。（127ページ参照）

(4) 日本 の生活便利メモ

①緊急時、生活情報の電話番号

緊急時の電話番号		生活情報の電話番号	
警察	110（無料）	天気予報	177（有料）
火事・救急車	119（無料）	時報	117（有料）
電話の故障	113（無料）	電話番号調べ	104（有料）

②国際電話のかけたかた

電話番号は次の順序でかけると、世界中のどこにでもつながります。



例：KDDI を使用した場合、中国の0123-4567番にかける時には、次のようになります。



※ 国際電話申込番号の例

KDDI（株）	001
ソフトバンクテレコム（株）	0061
NTTコミュニケーションズ（株）	0033

※ 国际电话的区号

国家名称	区号	国家名称	区号
日本	81	泰国	66
越南	84	柬埔寨	855
中国	86	缅甸	95
印度尼西亚	62	蒙古	976
菲律宾	63	老挝	856

③ 国际常规邮件费用(航空邮件)

地区	1号地区	2号地区	3号地区
地区名称	亚洲 • 中国 • 菲律宾 • 印度尼西亚 • 泰国 • 越南 等	大洋洲 中东和近东 北美洲 中美洲 欧洲	非洲 南美洲
信件	25g 以下	90 日元	110 日元
(一定规格)	50g 以下	160 日元	190 日元
明信片	70 日元均价		

④ 关于海外汇款

根据法律规定，只有都市银行等大银行(包括法律许可办理汇款业务的事业公司)才能办理从日本到海外的汇款业务。此为防止资金非法流向海外的法律。在办理海外汇款时，必须通过护照等确认为本人操作。

您(技能实习生)向自己国家办理海外汇款时，必须在上述银行等办理汇款手续。如从银行等以外途径向海外汇款，则会依法受到处罚，因此请勿如此操作。



22. 个人编号制度、个人编号卡

1 个人编号制度指的是

技能实习生来日后，必须在确定日本国内的住所后14天内，向所在市区町村的行政窗口提交“迁入申报”。提交后行政机关将制作“住民票”，同时决定一个12位数的“个人编号(my number)”。(每个人的个人编号都不同)

• 个人编号，主要用于以下场合。

- ① 接受年金或育儿津贴及医疗服务时
- ② 在银行开设账户时。
- ③ 向日本国外汇款或从海外收到汇款时。
- ④ 开始工作时

• 在您出示个人编号时，针对以下2点，

- (A) 该编号是否真的是您本人的个人编号
- (B) 您与护照等有脸部照片的证明资料中的人是否真的为同一个人要进行确认。所以他人是不能假冒您，使用您的个人编号。



※ 国际电话的国番号の一例

国名	国番号	国名	国番号
日本	81	タイ	66
ベトナム	84	カンボジア	855
中国	86	ミャンマー	95
インドネシア	62	モンゴル	976
フィリピン	63	ラオス	856

③ 国际通常郵便料金(航空便)

地域	第1地域	第2地域	第3地域
地域名	アジア • 中国 • フィリピン • インドネシア • タイ • ベトナム など	オセアニア 中近東 北米 中米 欧州	アフリカ 南米
手紙	25gまで	90円	110円
(定型)	50gまで	160円	190円
郵便はがき	70円均一		

④ 海外送金について

日本から海外への送金は、法律により都市銀行をはじめとした銀行等(法律により送金業務が認められている事業会社を含む)にのみ認められています。これは不正に海外へ資金が送金されることを防ぐための法律です。海外送金の際には必ずパスポート等による本人確認が行なわれます。

あなた(技能実習生)が母国に海外送金をする場合は、必ず上記の銀行等から送金をする必要があります。銀行等以外から海外へ送金をした場合は、法律により処罰されることとなりますので絶対にしないで下さい。



22. マイナンバー制度・マイナンバーカード

1 マイナンバー制度とは

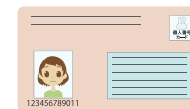
技能実習生は、来日後、日本国内に住所を定めてから14日以内に市区町村の窓口に「転入届」を提出しなければなりません。届出後「住民票」が作成され、同時に12桁の「マイナンバー(個人番号)」が決まります。(マイナンバーは1人ずつ異なります)。

• マイナンバーは、主に次の場合に必要です。

- ① 年金・子育ての手当、医療サービスを受けるとき
- ② 銀行で口座をつくるとき。
- ③ 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。
- ④ 働き始めるとき。

• あなたがマイナンバーを提示するときは、

- (A) その番号が、本当にあなたのマイナンバーなのか
- (B) 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。ですから、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。



- ・个人编号不可随意更改。除日本法律规定的各项外，禁止将自己的个人编号告知他人，请注意。

2 个人编号卡

- ・住民票被制成后，您可以免费申请办理个人编号卡。个人编号卡可用于官方身份证明书等各种场合。在地方出入国在留管理局、驻外使馆办理入境手续时，会进行个人编号卡的申请指导等。请务必申请个人编号卡。

(1) 登记事项

正面：姓名、住址、出生年月日、性别、脸部照片

背面：个人编号、IC芯片



【正面】



【背面】

(2) 何时使用

- ・可作为官方身份证明资料使用（仅出示正面）
- ・在便利店领取住民票复印件
- ・可作为健康保险证使用（2021年3月～）

3 有关个人编号制度的咨询

请拨打以下免费电话，咨询有关个人编号的相关事宜。同时也可以查阅解释该制度的官方网站

【个人编号综合免费电话】

平日 上午9:30～下午8:00 周末及节假日 上午9:30～下午5:30

TEL: 0120-95-0178(日语)

0120-0178-26 / 0120-0178-27(英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语)

※每天24小时、全年365天受理因遗失、被盗而办理的个人编号卡临时停卡手续。同时向警察报案，并记下受理号码。

个人编号卡可以再次发行。希望再次发行时，请向所在地的市区町村的行政窗口申请。

【个人编号制度的相关网站】

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/>

※除英语、汉语、韩语外，共计可用26种语言浏览。

【个人编号卡的相关网站】

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

※可用英语、汉语、韩语、西班牙语及葡萄牙语浏览。

- ・マイナンバーを自由に変更することはできません。日本の法律で定められた場合を除き、自分のマイナンバーを他人に教えることは禁止されていますので、注意してください。

2 マイナンバーカード

- ・住民票が作成されると、公的な身分証明書など様々な場面で利用できるマイナンバーカードが無料で取得できます。地方出入国在留管理局・在外公館における入国の手続の際に、マイナンバーカードの申請案内等を行っています。ぜひ、マイナンバーカードの申請をしましょう。

(1) 記載事項

おもて面：氏名、住所、生年月日、性別、顔写真

うら面：マイナンバー、ICチップ



【おもて面】



【うら面】

(2) どんな時に使うのか

- ・公的な身分証明書として使う（おもて面のみ提示）
- ・コンビニで住民票の写しなどの証明書を取得する
- ・健康保険証として使う（2021年3月～）

3 マイナンバー制度に関する問合せ

マイナンバー制度に関しては、下記のフリーダイヤルへお問い合わせください。また、制度について解説しているホームページもご活用ください。

【マイナンバー総合フリーダイヤル】

平日：午前9:30～午後8:00 / 土日祝日：午前9:30～午後5:30

TEL: 0120-95-0178(日本語)

0120-0178-26 / 0120-0178-27(英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語)

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については、24時間365日受け付けています。あわせて、警察に届け出いただき、受理番号を控えてください。

マイナンバーカードを再発行することもできます。再発行を希望される場合は、お住まいの市区町村へ申請してください。

【マイナンバー制度に関するホームページ】

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/>

※英語、中国語、韓国語のほか、計26言語で案内しています。

【マイナンバーカードに関するホームページ】

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

※英語、中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語でも案内しています。

23. 各种咨询、援助窗口

您想咨询什么问题？

咨询窗口因咨询内容而异。请参考咨询事例，翻阅联系方式那页。

此外，机构还会给您提供劳动条件和出入国在留管理局办理手续等方面的建议，如果担心自己日语不好，请不用客气，请与母语咨询处联系。

外国人技能实习机构
⇒ 阅览第92页

- 关于技能实习制度
- 如果觉得违反技能实习法时
- 关于更换实习单位

劳动局・劳动基准监督署
⇒ 阅览第78、94页

- 劳动条件(上班时间、工资、休假等)
- 如果拖欠工资或加班费
- 工作中受伤时

出入国在留管理局
⇒ 阅览第106页

- 关于在留手续
- 关于再入国手续
- 关于在留卡遗失

其他各种内容咨询窗口
⇒ 阅览第84页

- 关于在日本生活上的疑问和问题



23. 各種相談・支援窓口

あなたが相談したいことは、何ですか。

相談内容によって、相談の窓口が異なりますので、相談例を参考にして、問合せ先の頁に進んでください。

なお、機構では、労働条件や出入国在留管理局での手続き等の相談についてもアドバイスをしますので、日本語に不安があるときは、遠慮せずに母国語相談に連絡してください。

外国人技能実習機構
⇒ 93ページへ

- 技能実習制度のこと
- 技能実習法令に違反があると感じたとき
- 実習先の変更について

労働局・労働基準監督署
⇒ 79, 95ページへ

- 労働条件(就業時間、賃金、休暇など)
- 賃金や残業代に未払いがあったとき
- 仕事中にケガをしたとき

出入国在留管理局
⇒ 107ページへ

- 在留手続について
- 再入国手続きについて
- 在留カードの紛失について

その他各種相談窓口
⇒ 85ページへ

- 日本での生活上の疑問、問題



① 劳动条件等的咨询(都道府县劳动局及劳动基准监督署)

- 各都道府县劳动局、各劳动基准监督署窗口及电话都可受理与劳动相关的各种咨询(工作单位的纠纷及劳动条件等)。
- 如为违反劳动基准相关法律的情况的,可向全国的劳动基准监督署检举。
- “外国人劳动者咨询电话”用固定电话拨打每180秒8.5日元,用移动电话拨打每180秒10日元(均含税)。

窗口名称	联系方式、应对语言	受理时间	备注
外国人劳动者专用 咨询电话	电话:0570-001701 应对语言:英语	每周 周一~周五 上午10:00~下午3:00	就劳动条件的 相关问题,说明法 律,介绍相关机 构。 ・正午~下午 1:00 除外 ・节日及年关12 月29日~1月 3日 休息
	电话:0570-001702 应对语言:中文		
	电话:0570-001703 应对语言:葡萄牙语		
	电话:0570-001704 应对语言:西班牙语		
	电话:0570-001705 应对语言:他加禄语	每周 周二~周五 上午10:00~下午3:00	
	电话:0570-001706 应对语言:越南语	每周 周一~周五 上午10:00~下午3:00	
	电话:0570-001707 应对语言:缅甸语	每周 周一 上午10:00~下午3:00	
	电话:0570-001708 应对语言:尼泊尔语	每周 周二、周四 上午10:00~下午3:00	
	电话:0570-001709 应对语言:韩语	每周 周一、周四、周五 上午10:00~下午3:00	
	电话:0570-001712 应对语言:泰语	每周 周三 上午10:00~下午3:00	
	电话:0570-001715 应对语言:印度尼西亚语		
	电话:0570-001716 应对语言:柬埔寨语		
	电话:0570-001718 应对语言:蒙古语	每周 周四 上午10:00~下午3:00	

① 労働条件等の相談(都道府県労働局及び労働基準監督署)

- 労働に関する様々な相談(職場でのトラブルや労働条件など)を各都道府県労働局、各労働基準監督署の窓口及び電話で受け付けています。
- 労働基準に関する法令違反がある場合には、全国の労働基準監督署で申告することができます
- 「外国人労働者向け相談ダイヤル」は、固定電話からは180秒ごとに8.5円、携帯電話からは180秒ごとに10円(いずれも税込)の料金が発生します。

窓口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
外国人労働者向 け相談ダイヤル	電話:0570-001701 対応言語:英語	毎週 月曜日~金曜日 午前10:00~午後3:00	労働条件に関 する問題につ いて、法令の 説明や関係機 関の紹介を行 います。 ・正午~午後 1:00は除く ・祝日及び年末 年始12月29日 ~1月3日は休 み
	電話:0570-001702 対応言語:中国語		
	電話:0570-001703 対応言語:ポルトガル語		
	電話:0570-001704 対応言語:スペイン語		
	電話:0570-001705 対応言語:タガログ語	毎週 火曜日~金曜日 午前10:00~午後3:00	
	電話:0570-001706 対応言語:ベトナム語	毎週 月曜日~金曜日 午前10:00~午後3:00	
	電話:0570-001707 対応言語:ミャンマー語	毎週 月曜日 午前10:00~午後3:00	
	電話:0570-001708 対応言語:ネパール語	毎週 火曜日・木曜日 午前10:00~午後3:00	
	電話:0570-001709 対応言語:韓国語	毎週 月曜日・木曜日・金曜日 午前10:00~午後3:00	
	電話:0570-001712 対応言語:タイ語	毎週 水曜日 午前10:00~午後3:00	
	電話:0570-001715 対応言語:インドネシア語		
	電話:0570-001716 対応言語:カンボジア語		
	電話:0570-001718 対応言語:モンゴル語	毎週 木曜日 午前10:00~午後3:00	

窗口名称	联系方式、应对语言	受理时间	备注
综合劳动咨询专柜	各都道府县劳动局、全国的劳动基准监督署内等共设有379处 详细内容请参阅 【厚生劳动省主页 综合劳动咨询专柜的介绍】 https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html 应对语言：日语		参阅第94页
外国人劳动者咨询专柜	设置了外国人劳动者咨询专柜的都道府县劳动局以及劳动基准监督署的详情请参考 【厚生劳动省主页 劳动条件相关综合信息网站(日语) 外国人劳动者咨询专柜介绍】 https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html 关于外国人劳动者咨询专柜的举办日等详细情况，请分别与各单位联系。 应对语言：英语、汉语、葡萄牙语、西班牙语、他加禄语、越南语、缅甸语、尼泊尔语、韩语、泰语、印度尼西亚语、柬埔寨语(高棉语)以及蒙古语 此外，没有设外国人劳动者咨询专柜的都道府县劳动局以及劳动基准监督署也接受劳动条件方面的咨询，但请尽量与能翻译的人一起前来。		参阅第98页
劳动基准监督署	请参阅 厚生劳动省主页 全国劳动基准监督署地址介绍 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html 应对语言：日语		

窗口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
総合労働相談コーナー	各都道府県労働局、全国の労働基準監督署内など379か所に設置 詳細は、 【厚生労働省ホームページ 総合労働相談コーナーのご案内】 https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html でも案内しています。 対応言語：日本語		95ページ参照
外国人労働者相談コーナー	外国人労働者相談コーナーが設置されている都道府県労働局及び労働基準監督署の詳細は、 【厚生労働省ホームページ 労働条件に関する総合情報サイト(日本語) 外国人労働者相談コーナー案内】 http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html を参照ください。 外国人労働者相談コーナーの開催日等詳細については、それぞれの連絡先にお問い合わせ下さい。 対応言語：英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語(クメール語)及びモンゴル語 なお、外国人労働者相談コーナーが設置されていない都道府県労働局及び労働基準監督署においても労働条件に関する相談を受け付けていますが、できるだけ通訳できる方と御一緒に来局又は来署されるようお願いします。		99ページ参照
労働基準監督署	厚生労働省ホームページ 全国労働基準監督署の所在案内 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html を参照ください。 対応言語：日本語		

※“劳动条件咨询热线”(委托事业)

○在都道府县劳动局及劳动基准监督署关门后和休息日,通过电话(免费电话)免费受理劳动条件的
 相关咨询,并进行法律说明和相关机构的介绍

窗口名称	联系方式、应对语言	开设日	开设时间
劳动条件咨询热线	电话:0120-531-401 应对语言:英语	每周 周一~周日(每天)	○平日(周一~周五) 下午5点~晚上10点 ○周六、周日、节日 上午9点~晚上9点 ・节日及年关12月29 日~1月3日休息
	电话:0120-531-402 应对语言:汉语		
	电话:0120-531-403 应对语言:葡萄牙语		
	电话:0120-531-404 应对语言:西班牙语	每周 周二、周四~周六	
	电话:0120-531-405 应对语言:他加禄语	每周 周二、周三、周六	
	电话:0120-531-406 应对语言:越南语	每周 周三、周五、周六	
	电话:0120-531-407 应对语言:缅甸语	每周 周三、周日	
	电话:0120-531-408 应对语言:尼泊尔语		
	电话:0120-613-801 应对语言:韩语	每周 周四、周日	
	电话:0120-613-802 应对语言:泰语		
	电话:0120-613-803 应对语言:印度尼西亚语		
	电话:0120-613-804 应对语言:柬埔寨语 (高棉语)	每周 周一、周六	
电话:0120-613-805 应对语言:蒙古语			

※「労働条件相談ほっとライン」(委託事業)

○都道府県労働局及び労働基準監督署の閉庁後や休日に、労働条件に関する相談を無料で電
 話(フリーダイヤル)にて受け付け、法令の説明や関係機関の紹介等を行っています。

窓口名	連絡先・対応言語	開設曜日	開設時間
労働条件相談 ほっとライン	電話:0120-531-401 対応言語:英語	毎週 月曜日~日曜日(毎日)	○平日(月~金) 午後5時~午後10時 ○土日・祝日 午前9時~午後9時 ・祝日及び年末年始 12月29日~1月3 日は休み
	電話:0120-531-402 対応言語:中国語		
	電話:0120-531-403 対応言語:ポルトガル語		
	電話:0120-531-404 対応言語:スペイン語	毎週 火曜日・木曜日~土曜日	
	電話:0120-531-405 対応言語:タガログ語	毎週 火曜日・水曜日・土曜日	
	電話:0120-531-406 対応言語:ベトナム語	毎週 水曜日・金曜日・土曜日	
	電話:0120-531-407 対応言語:ミャンマー語	毎週 水曜日・日曜日	
	電話:0120-531-408 対応言語:ネパール語		
	電話:0120-613-801 対応言語:韓国語	毎週 木曜日・日曜日	
	電話:0120-613-802 対応言語:タイ語		
	電話:0120-613-803 対応言語:インドネシア語		
	電話:0120-613-804 対応言語:カンボジア語 (クメール語)	毎週 月曜日・土曜日	
電話:0120-613-805 対応言語:モンゴル語			

② 入境居留手续相关的咨询窗口

- 关于与入境居留手续相关的咨询，由您所居住地区的管辖地方出入国在留管理局受理。
- 设有提供外语应对的外国人居留综合信息中心，如有需要可随时使用这些服务。
- 非技能实习生本人意愿而被要求回国时，可在机场、海港办理出境手续时向入境审查官检举。

窗口名称	联系方式、应对语言	受理时间	备注
地方出入国在留管理局	地方出入国在留管理局、分局 详细内容请参阅 【出入国在留管理庁官网 组织・机构】 https://www.immi-moj.go.jp/soshiki/index.html 应对语言：日语（根据需要安排口译）		参阅第 106 页
外国人居留综合信息中心	电话：0570-013904 电话：03-5796-7112 （从 IP/PHS/海外拨打时） 应对语言：日语、英语、中文、韩文、西班牙语、葡萄牙语 E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp	每周 周一～周五 上午 8:30～下午 5:15	

③ 其他各种咨询窗口

- 下面介绍与在日本生活上的疑问及问题相关的咨询窗口。
- 部分窗口还可提供外语应对，如有需要可随时使用这些服务。

窗口名称	联系方式、应对语言	受理时间	备注
日本司法援助中心 （俗称：法阳台）	法援电话 电话：0570-078374 （可使用 PHS） 电话：03-6745-5600 （从 IP 电话拨打时） 咨询费：免费 通信费：收费 应对语言：日语	工作日 上午 9:00～下午 9:00 周六 上午 9:00～下午 5:00	<ul style="list-style-type: none"> • 应对民事、刑事等各种法律纠纷的咨询窗口 • 根据咨询内容，介绍法律制度或咨询机构、团体等
	多语言信息提供服务 电话：0570-078377 咨询费：免费 通信费：收费 应对语言：英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、他加禄语、尼泊尔语、泰国语	工作日 上午 9:00～下午 5:00	

② 入国在留手续に関する相談窓口

- 入国在留手続に関する相談は、お住まいの地域を管轄する地方出入国在留管理局で受け付けています。
- 外国語での対応も可能な外国人在留総合インフォメーションセンターもありますので、是非御活用ください。
- 技能実習生が、意思に反して帰国を促された場合には、空海港で出国手続を行う際に入国審査官にその旨を申し出ることができます。

窓口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
地方出入国在留管理局	地方出入国在留管理局・支局 詳細は、 【出入国在留管理庁ホームページ 組織・機構】 http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/index.html も参照ください。 対応言語：日本語（必要に応じて通訳人を確保）		107ページ参照
外国人在留総合インフォメーションセンター	電話：0570-013904 電話：03-5796-7112 （IP・PHS・海外から） 対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語 Eメール：info-tokyo@i.moj.go.jp	毎週 月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15	

③ その他各種相談窓口

- 日本での生活上の疑問や問題に関する相談窓口を紹介します。
- 一部外国語での対応も可能な窓口もありますので、御活用ください。

窓口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
日本司法支援センター （通称：法テラス）	法テラス・サポートダイヤル 電話：0570-078374 （PHS可） 電話：03-6745-5600 （IP電話から） 利用料：無料 通話料：有料 対応言語：日本語	平日 午前9:00～午後9:00 土曜日 午前9:00～午後5:00	<ul style="list-style-type: none"> • 民事や刑事などの様々な法的なトラブルが生じた場合の相談窓口 • お問合せ内容に応じて、法制度や相談機関・団体等を紹介
	多言語情報提供サービス 電話：0570-078377 利用料：無料 通話料：有料 対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語	平日 午前9:00～午後5:00	

窗口名称	联系方式、应对语言	受理时间	备注
外国人人权咨询所	全国法务局、地方法务局的总局 电话：0570-090911 ※ 该电话会在与民间的多语言电话口译服务提供单位相连的基础上，接通管辖的法务局、地方法务局。 应对语言：英语、汉语、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印尼语、泰语	工作日 (年关时期除外) 上午 9:00 ~ 下午 5:00	歧视、欺凌、刁难等人权相关问题的咨询
	阿库罗斯福冈 (ACROS Fukuoka) 3楼国际广场 地址：1-1-1 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka 应对语言：英语	每月第 2 个周六 下午 1:00 ~ 下午 4:00	
	I-PAL 香川 (香川国际交流会馆) 会议室 地址：1-11-63 Bancho, Takamatsushi, Kagawa 应对语言：英语、中文、韩文、西班牙语、葡萄牙语	每月第 3 个周五 下午 1:00 ~ 下午 3:00 (预约制)	
	爱媛县国际交流中心 地址：1-1 Dogoichiman, Matasuyama-shi, Ehime 应对语言：英语	每月第 4 个周四 下午 1:30 ~ 下午 3:30	
外国人人权咨询电话	电话：0570-090911 应对语言：英语、汉语、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印尼语、泰语	工作日 (年关时期除外) 上午 9:00 ~ 下午 5:00	歧视、欺凌、刁难等人权相关问题的咨询
税务署	请参阅【 国税厅主页 税相关咨询窗口 】 https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm		所得税相关咨询
年金办事处	请参阅【 日本年金机构主页 全国的咨询・手续窗口 】 https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/		公共年金(养老金)相关咨询
市区町村公所	请向您所居住地区的市区町村公所咨询。		居民税、行政服务相关的咨询

窗口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
外国人のための 人権相談所	全国法務局・地方法務局の本局 電話：0570-090911 ※この電話は民間の多言語電話通訳サービス提供事業者に接続の上、管轄の法務局・地方法務局につながります。 対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語	平日 (年末年始を除く) 午前9:00～午後5:00	差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関する問題の相談
	アクロス福岡3階こくさいひろば 所在地：福岡県福岡市中央区天神1-1-1 対応言語：英語	毎月第2土曜日 午後1:00～午後4:00	
	アイパル香川 (香川国際交流会館) 会議室 所在地：香川県高松市番町1-11-63 対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語	毎月第3金曜日 午後1:00～午後3:00 (予約制)	
	愛媛県国際交流センター 所在地：愛媛県松山市道後一万1-1 対応言語：英語	毎月第4木曜日 午後1:30～午後3:30	
外国人人权相談ダイヤル	電話：0570-090911 対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語	平日 (年末年始を除く) 午前9:00～午後5:00	差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関する問題の相談
税務署	【国税庁ホームページ 税についての相談窓口】 http://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm を参照ください。		所得税に関する相談
年金事務所	【日本年金機構ホームページ 全国の相談・手続き窓口】 https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/ を参照ください。		公的年金に関する相談
市区町村役場	お住まいの地域の市区町村役場にお問合せください。		住民税や行政サービスに関する相談

窗口名称	联系方式、应对语言	受理时间	备注
国际交流协会	详细内容请咨询您所居住地区的都道府县厅、市区町村公所。 (※ 国际交流协会是以促进生活在各地区的居留外国人和日本人之间的交流为目的的协会。)		<ul style="list-style-type: none"> • 协会主页上登载了地区信息及生活相关信息 • 有的地方还开设了外国人咨询服务或日语教室。
各国大使馆、领事馆	驻日各国大使馆等 <ul style="list-style-type: none"> • 护照破损、遗失或劳务派遣机构等的咨询 • 向祖国的大使馆(总领事馆)提交资料(有的国家或地区会要求提交在日本的居留地址、联系方式等信息。请向大使馆等确认。) 		参阅第 108 页

窗口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
国際交流協会	詳細は、お住まいの地域の都道府県庁、市区町村役場にお問合せください。 (※国際交流協会は、各地域に暮らす在外外国人と日本人の交流のために設立された協会です。)		<ul style="list-style-type: none"> • 協会のホームページには地域の情報や生活関連情報が掲載 • 外国人向けの相談や日本語教室を開催しているところもある。
各国大使館・領事館	在日各国大使館等 <ul style="list-style-type: none"> • パスポートの棄損、紛失や送出し機関等のお問合せ • 母国の大使館(総領事館)への書類の提出(国・地域により、日本での滞在先、連絡先の届出が義務付けられている場合があります。大使館等に確認してください。) 		109ページ参照

【参考资料】

1. 咨询窗口地址一览	
表1:外国人技能实习机构	92
表2:综合劳动咨询专柜	94
表3:外国人劳动者咨询专柜	98
表4:出入国在留管理局	106
表5:各国大使馆、领事馆	108
2. 技能实习的雇佣条件书	112
3. 工伤保险给付手续流程	120
4. 雇用保险(基本补贴)给付手续的流程	124
5. 给医疗机构的自我申报表·辅助问诊表	126
6. 紧急时刻使用的日语	134
7. 日本地图	136
8. 都道府县名称	137



【参考資料】

1. 相談窓口所在一覧	
表1:外国人技能実習機構	93
表2:総合労働相談コーナー	95
表3:外国人労働者相談コーナー	99
表4:出入国在留管理局	107
表5:各国大使館・領事館	109
2. 技能実習のための雇用条件書	112
3. 労災保険給付手続の流れ	121
4. 雇用保険(基本手当)受給手続の流れ	125
5. 医療機関への自己申告表・補助問診票	127
6. 緊急時に使う日本語	135
7. 日本地図	136
8. 都道府県名	137



1. 咨询窗口地址一览

表 1: 外国人技能实习机构

办事处名称	邮政编码	地址	电话
札幌办事处认定课	060-0034	5F Maruito Kitayonjo Bldg., 2-8-2 Kitayonjohigashi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-596-6470 (总机)
仙台办事处认定课	980-0803	6F Sendai Fukoku Seimei Bldg., 1-2-1 Kokubuncho, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-399-6326 (总机)
东京办事处认定课	101-0041	7F NK Bldg., 2-7-2 Kandasudacho, Chiyoda-ku	03-6433-9211 (总机)
水户分部认定课	310-0062	3F Asahi Seimei Mito Bldg., 1-2-40 Omachi, Mito-shi, Ibaraki	029-350-8852 (总机)
长野分部认定课	380-0825	6F Nakajima Kaikan Bldg., 1361 Suehirocho, Minaminagano, Nagano-shi, Nagano	026-217-3556 (总机)
名古屋办事处认定课	460-0008	5F Nikken/Sumisei Bldg., 4-15-32 Sakae, Nakaku, Nagoya-shi, Aichi	052-684-8402 (总机)
富山分部认定课	930-0004	12F Toyama Kogin Bldg., 5-13 Sakurabashidori, Toyama-shi, Toyama	076-471-8564 (总机)
大阪办事处认定课	541-0043	3F Osaka Asahi Seimei Bldg., 4-2-16 Kouraihashi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6210-3351 (总机)
广岛办事处认定课	730-0051	3F Hiroshima Rijodori Bldg., 3-1-9 Otemachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	082-207-3123 (总机)
高松办事处认定课	760-0023	7F Takamatsu Kotobukicho Prime Bldg., 2-2-10 Kotobukicho, Takamatsu-shi, Kagawa	087-802-5850 (总机)
松山分部认定课	790-0003	2F Gibraltar Seimei Matsuyama Bldg., 7-1-21 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime	089-909-4110 (总机)
福岡办事处认定课	812-0029	7F Nikkan Kogyo Shinbunsha Seibu Branch Bldg., 1-1 Komondomachi, Hakataku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-710-4070 (总机)
熊本分部认定课	860-0806	2F MY Kumamoto Bldg., 1-7 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	096-223-5372 (总机)

1. 相談窓口所在一覧

表 1: 外国人技能実習機構

事務所名	〒	所在地	電話
札幌事務所認定課	060-0034	北海道札幌市中央区北4条東2-8-2 マルイト北4条ビル5階	011-596-6470 (代表)
仙台事務所認定課	980-0803	宮城県仙台市青葉区国分町1-2-1 仙台フコク生命ビル6階	022-399-6326 (代表)
東京事務所認定課	101-0041	東京都千代田区神田須田町2-7-2 NKビル7階	03-6433-9211 (代表)
水戸支所認定課	310-0062	茨城県水戸市大町1-2-40 朝日生命水戸ビル3階	029-350-8852 (代表)
長野支所認定課	380-0825	長野県長野市南長野末広町1361 ナカジマ会館ビル6階	026-217-3556 (代表)
名古屋事務所認定課	460-0008	愛知県名古屋市中区栄4-15-32 日建・往生ビル5階	052-684-8402 (代表)
富山支所認定課	930-0004	富山県富山市桜橋通り5-13 富山興銀ビル12階	076-471-8564 (代表)
大阪事務所認定課	541-0043	大阪府大阪市中央区高麗橋4-2-16 大阪朝日生命館3階	06-6210-3351 (代表)
広島事務所認定課	730-0051	広島県広島市中区大手町3-1-9 広島鯉城通りビル3階	082-207-3123 (代表)
高松事務所認定課	760-0023	香川県高松市寿町2-2-10 高松寿町プライムビル7階	087-802-5850 (代表)
松山支所認定課	790-0003	愛媛県松山市三番町7-1-21 ジブラルタ生命松山ビル2階	089-909-4110 (代表)
福岡事務所認定課	812-0029	福岡県福岡市博多区古門戸町1-1 日刊工業新聞社西部支社ビル7階	092-710-4070 (代表)
熊本支所認定課	860-0806	熊本県熊本市中央区花畑町1-7 MY熊本ビル2階	096-223-5372 (代表)

表 2: 综合劳动咨询专线

劳动局	地址	电话号码
01 北海道劳动局	9F First Sapporo Joint Government Office, 2-1-1 Kita Hachijyo Nishi, Kita-ku, Sapporo-shi	011-707-2700
02 青森劳动局	8F Aomori Joint Government Office, 2-4-25 Shinmachi, Aomori-shi	017-734-4211
03 岩手劳动局	5F Second Morioka Joint Government Office, 1-9-15 Moriokaekinishitori, Morioka-shi	019-604-3002
04 宫城劳动局	8F Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppoumachi, Miyagino-ku, Sendai-shi	022-299-8834
05 秋田劳动局	4F Akita Joint Government Office, 7-1-3 Sannou, Akita-shi	018-862-6684
06 山形劳动局	3F Yamako Bldg., 3-2-1 Kasumicho, Yamagata-shi	023-624-8226
07 福岛劳动局	5F Fukushima Joint Government Office, 1-46 Kasumicho, Fukushima-shi	024-536-4600
08 茨城劳动局	6F Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-277-8295
09 栃木劳动局	3F Second Utsunomiya Local Joint Government Office, 1-4 Akebonocho, Utsunomiya-shi	028-633-2795
10 群馬劳动局	8F Maebashi Local Joint Government Office, 2-3-1 Otemachi, Maebashi-shi	027-896-4677
11 埼玉劳动局	16F Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi	048-600-6262
12 千葉劳动局	Second Chiba Local Joint Government Office, 4-11-1 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi	043-221-2303
13 东京劳动局	14F Third Kudan Joint Government Office, 1-2-1 Kudanminami, Chiyoda-ku	03-3512-1608
14 神奈川劳动局	13F Second Yokohama Joint Government Office, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi	045-211-7358
15 新潟劳动局	4F Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi	025-288-3501
16 富山劳动局	4F Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi	076-432-2740
17 石川劳动局	6F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-265-4432
18 福井劳动局	9F Fukui Haruyama Joint Government Office, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-3363
19 山梨劳动局	4F 1-1-11 Marunouchi, Kofu-shi	055-225-2851
20 长野劳动局	4F Nagano Labor General Government Office, 1-22-1 Nakagoshou, Nagano-shi	026-223-0551
21 岐阜劳动局	4F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryucho, Gifu-shi	058-245-8124
22 静岡劳动局	5F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi	054-252-1212
23 爱知劳动局	2F Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 2, 2-5-1 Sannomaru, Naka-ku, Nagoya-shi	052-972-0266

表2: 総合労働相談コーナー

労働局	所在地	電話番号
01 北海道労働局	北海道札幌市北区北8条西2丁目1番1 札幌第1合同庁舎9階	011-707-2700
02 青森労働局	青森県青森市新町2丁目4-25 青森合同庁舎8階	017-734-4211
03 岩手労働局	岩手県盛岡市盛岡駅西通1-9-15 盛岡第2合同庁舎5階	019-604-3002
04 宮城労働局	宮城県仙台市宮城野区鉄砲町1番地 仙台第四合同庁舎8階	022-299-8834
05 秋田労働局	秋田県秋田市山王7丁目1番3号 秋田合同庁舎4階	018-862-6684
06 山形労働局	山形県山形市香澄町3-2-1 山交ビル3階	023-624-8226
07 福島労働局	福島県福島市霞町1-46 福島合同庁舎5階	024-536-4600
08 茨城労働局	茨城県水戸市宮町1丁目8番31号 茨城労働総合庁舎6階	029-277-8295
09 栃木労働局	栃木県宇都宮市明保野町1-4 宇都宮第2地方合同庁舎3階	028-633-2795
10 群馬労働局	群馬県前橋市大手町2-3-1 前橋地方合同庁舎8階	027-896-4677
11 埼玉労働局	埼玉県さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー16階	048-600-6262
12 千葉労働局	千葉県千葉市中央区中央4-11-1 千葉第2地方合同庁舎	043-221-2303
13 東京労働局	東京都千代田区九段南1-2-1 九段第3合同庁舎14階	03-3512-1608
14 神奈川労働局	神奈川県横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎13階	045-211-7358
15 新潟労働局	新潟県新潟市中央区美咲町1-2-1 新潟美咲合同庁舎2号館4階	025-288-3501
16 富山労働局	富山県富山市神通本町1-5-5 富山労働総合庁舎4階	076-432-2740
17 石川労働局	石川県金沢市西念3丁目4番1号 金沢駅西合同庁舎6階	076-265-4432
18 福井労働局	福井県福井市春山1丁目1-54 福井春山合同庁舎9階	0776-22-3363
19 山梨労働局	山梨県甲府市丸の内一丁目1-11 4階	055-225-2851
20 長野労働局	長野県長野市中御所1-22-1 長野労働総合庁舎4階	026-223-0551
21 岐阜労働局	岐阜県岐阜市金竜町5丁目13番地 岐阜地方合同庁舎4階	058-245-8124
22 静岡労働局	静岡県静岡市葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎5階	054-252-1212
23 愛知労働局	愛知県名古屋市中区三の丸2-5-1 名古屋合同庁舎第2号館2階	052-972-0266

労働局	地址	電話番号
24 三重労働局	2F Second Tsu Local Joint Government Office, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-226-2110
25 滋賀労働局	4F Shiga Labor General Government Office, 14-5 Uchidehama, Otsu-shi	077-522-6648
26 京都労働局	451 Ryougaemachido-ri Oikegaru Kinbukicho, Nakagyō-ku, Kyoto-shi	075-241-3221
27 大阪労働局	8F Osaka Joint Government Office, Bldg. No. 2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi	06-7660-0072
28 兵庫労働局	15F Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku, Kobe-shi	078-367-0850
29 奈良労働局	2F Third Nara Local Joint Government Office, 387 Horencho, Nara-shi	0742-32-0202
30 和歌山労働局	4F Wakayama Labor General Government Office, 2-3-3 Kuroda, Wakayama-shi	073-488-1020
31 鳥取労働局	2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-22-7000
32 島根労働局	5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-20-7009
33 岡山労働局	3F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-225-2017
34 広島労働局	5F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihachobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-9296
35 山口労働局	5F Yamaguchi Local Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-16 Nakagawaracho, Yamaguchi-shi	083-995-0398
36 徳島労働局	4F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9142
37 香川労働局	2F Takamatsu Support Joint Government Office (North Annex), 3-33 Sunport, Takamatsu-shi	087-811-8924
38 愛媛労働局	6F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakakusacho, Matsuyama-shi	089-935-5208
39 高知労働局	4F 1-39 Minamakanada, Kochi-shi	088-885-6027
40 福岡労働局	4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4764
41 佐賀労働局	3F Second Saga Joint Government Office, 3-3-20 Ekimaechuo, Saga-shi	0952-32-7167
42 長崎労働局	3F Sumitomo Life Nagasaki Bldg., 7-1 Manzaimachi, Nagasaki-shi	095-801-0023
43 熊本労働局	9F Kumamoto Local Joint Government Office, Bldg. A., 2-10-1 Kasuga, Kumamoto-shi	096-352-3865
44 大分労働局	3F Oita Second Sofia Plaza Bldg., 17-20 Higashikasugamachi, Oita-shi	097-536-0110
45 宮崎労働局	4F Miyazaki Joint Government Office, 3-1-22 Tachibanado-ri Higashi, Miyazaki-shi	0985-38-8821
46 鹿児島労働局	2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-223-8239
47 沖縄労働局	3F Second Naha Local Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi	098-868-6060

労働局	所在地	電話番号
24 三重労働局	三重県津市島崎町327番2 津第2地方合同庁舎2階	059-226-2110
25 滋賀労働局	滋賀県大津市打出浜14-15 滋賀労働総合庁舎4階	077-522-6648
26 京都労働局	京都府京都市中京区両替町通御池上ル金吹町451	075-241-3221
27 大阪労働局	大阪府大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館8階	06-7660-0072
28 兵庫労働局	兵庫県神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー15階	078-367-0850
29 奈良労働局	奈良県奈良市法蓮町387番地 奈良第三地方合同庁舎2階	0742-32-0202
30 和歌山労働局	和歌山県和歌山市黒田二丁目3-3 和歌山労働総合庁舎4階	073-488-1020
31 鳥取労働局	鳥取県鳥取市富安2丁目89-9	0857-22-7000
32 島根労働局	島根県松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階	0852-20-7009
33 岡山労働局	岡山県岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎3階	086-225-2017
34 広島労働局	広島県広島市中区上八丁堀6番30号 広島合同庁舎第2号館5階	082-221-9296
35 山口労働局	山口県山口市中河原町6-16 山口地方合同庁舎2号館5階	083-995-0398
36 徳島労働局	徳島県徳島市徳島町城内6番地6 徳島地方合同庁舎4階	088-652-9142
37 香川労働局	香川県高松市サンポート3番33号 高松サンポート合同庁舎北館2階	087-811-8924
38 愛媛労働局	愛媛県松山市若草町4番地3 松山若草合同庁舎6階	089-935-5208
39 高知労働局	高知県高知市南金田1番39号 4階	088-885-6027
40 福岡労働局	福岡県福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号 福岡合同庁舎新館4階	092-411-4764
41 佐賀労働局	佐賀県佐賀市駅前中央3丁目3番20号 佐賀第2合同庁舎3階	0952-32-7167
42 長崎労働局	長崎県長崎市万才町7-1 住友生命長崎ビル3階	095-801-0023
43 熊本労働局	熊本県熊本市西区春日2-10-1 熊本地方合同庁舎A棟9階	096-352-3865
44 大分労働局	大分県大分市東春日町17番20号 大分第2ソフィアプラザビル3階	097-536-0110
45 宮崎労働局	宮崎県宮崎市橘通東3丁目1番22号 宮崎合同庁舎4階	0985-38-8821
46 鹿児島労働局	鹿児島県鹿児島市山下町13番21号 鹿児島合同庁舎2階	099-223-8239
47 沖縄労働局	沖縄県那覇市おもろまち2-1-1 那覇第2地方合同庁舎1号館3階	098-868-6060

表3: 外国人労働者相談コーナー

都道府県	設置地点	対応言語							地址	联系方式
		英語	中文	西班牙语	葡萄牙語	他加祿語	越南語	緬甸語		
北海道	監督課								First Sapporo Joint Government Office, 2-1-1 Kita Hachijyo Nishi, Kita-ku, Sapporo-shi	011-709-2311
	函館署		○						1F Hakodate Local Joint Government Office, 28-18 Shinkawacho, Hakodate-shi	0138-87-7605
	釧路署		○						2-12 Kashiwagicho, Kushiro-shi	0154-42-9711
宮城	監督課		○				○		Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppoumachi, Miyagino-ku, Sendai-shi	022-299-8838
茨城	監督課	○	○	○					Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-224-6214
栃木	監督課	○		○	○				Second Utsunomiya Local Joint Government Office, 1-4 Akebonocho, Utsunomiya-shi	028-634-9115
	栃木署		○						20-24 Numawadacho, Tochigi-shi	0282-24-7766
群馬	監督課						○		8F Maebashi Local Joint Government Office, 2-3-1 Otemachi, Maebashi-shi	027-896-4735
	太田署						○		104-1 Iizukacho, Ota-shi	0276-45-9920
埼玉	監督課	○	○				○	15F Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi	048-816-3596 (英語)	048-816-3597 (中文)
									048-816-3597 (中文)	
									048-816-3598 (越南語)	
千葉	監督課	○						Second Chiba Local Joint Government Office, 4-11-1 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi	043-221-2304	
	船橋署		○					2-3-13 Kaijincho, Funabashi-shi	047-431-0182	
	柏署						○	255-31 Kashiwa, Kashiwa-shi	047-163-0246	
東京	監督課	○	○				○	13F Third Kudan Joint Government Office, 1-2-1 Kudanminami, Chiyoda-ku	03-3816-2135	
	新宿署	○	○				○	4F Shinjuku Labor General Government Office, 4-4-1 Hyakunincho, Shinjuku-ku	03-5338-5582	
神奈川	監督課	○		○	○			8F Second Yokohama Joint Government Office, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi	045-211-7351	
	厚木署			○	○			5F Atsugi T Bldg., 3-2-6 Nakacho, Atsugi-shi	046-401-1641	

表3: 外国人労働者相談コーナー

都道府県	設置箇所	対応言語							所在地	連絡先
		英語	中国語	スペイン語	ポルトガル語	タガログ語	ベトナム語	ミャンマー語		
北海道	監督課							○	札幌市北区北8条西2-1-1 札幌第1合同庁舎	011-709-2311
	函館署		○						函館市新川町28番18号 函館地方合同庁舎1階	0138-87-7605
	釧路署		○						釧路市柏木町2-12	0154-42-9711
宮城	監督課		○					○	仙台市宮城野区鉄砲町1 仙台第4合同庁舎	022-299-8838
茨城	監督課	○	○	○					水戸市宮町1-8-31 茨城労働総合庁舎	029-224-6214
栃木	監督課	○		○	○				宇都宮市明保野町1-4 宇都宮第2地方合同庁舎	028-634-9115
	栃木署		○						栃木市沼和田町20-24	0282-24-7766
群馬	監督課							○	前橋市大手町2-3-1 前橋地方合同庁舎8階	027-896-4735
	太田署							○	太田市飯塚町104-1	0276-45-9920
埼玉	監督課	○	○					○	さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー15階	048-816-3596 (英語) 048-816-3597 (中国語) 048-816-3598 (ベトナム語)
千葉	監督課	○							千葉市中央区中央4-11-1 千葉第2地方合同庁舎	043-221-2304
	船橋署		○						船橋市海神町2-3-13	047-431-0182
	柏署							○	柏市柏255-31	047-163-0246
東京	監督課	○	○				○	○	千代田区九段南1-2-1 九段第3合同庁舎13階	03-3816-2135
	新宿署	○	○					○	新宿区百人町4-4-1 新宿労働総合庁舎4階	03-5338-5582
神奈川	監督課	○		○	○				横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎8階	045-211-7351
	厚木署			○	○				厚木市中町3-2-6厚木Tビル5階	046-401-1641

都道府県	設置地点	対応言語							地址	联系方式
		英語	中文	西班牙语	葡萄牙語	他加祿語	越南語	緬甸語		
新潟	監督課								Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi	025-288-3503
富山	監督課	○							Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi	076-432-2730
	高岡署			○	○				2F Takaoka Legal Affairs Joint Government Office, 10-21 Nakagawahonmachi, Takaoka-shi	0766-23-6446
石川	監督課	○					○		5F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-200-9771
福井	監督課	○	○	○					Fukui Haruyama Joint Government Office, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-2652
山梨	甲府署			○	○				2-5-51 Shimoiida, Kofu-shi	055-224-5620
長野	監督課				○				1-22-1 Nakagoshō, Nagano-shi	026-223-0553
岐阜	監督課			○	○				3F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryucho, Gifu-shi	058-245-8102
	岐阜署	○							1-9-1 Gotsubo, Gifu-shi	058-247-2368
	多治見署						○		Tajimi Labor General Government Office, 5-39-1 Otowacho, Tajimi-shi	0572-22-6381
静岡	監督課	○	○	○	○		○		3F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi	054-254-6352
	浜松署				○				8F Hamamatsu Joint Government Office, 1-12-4 Chuo, Naka-ku, Hamamatsu-shi	053-456-8148
	三島署	○							3F Mishima Labor General Government Office, 1-3-112 Bunkyocho, Mishima-shi	055-986-9100
	磐田署				○				4F Iwata Local Joint Government Office, 3599-6 Mitsuke, Iwata-shi	0538-32-2205
	島田署			○	○				3F Shimada Labor General Government Office, 1-4677-4 Hontoori, Shimada-shi	0547-37-3148
愛知	監督課	○			○				Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 2, 2-5-1 Sannomaru, Nakaku, Nagoya-shi	052-972-0253
	名古屋西署						○		3-37 Futatsubashicho, Nakamura-ku, Nagoya-shi	052-481-9533
	刈谷署				○				3F Kariya Joint Government Office, 1-46-1 Wakamatsucho, Kariya-shi	0566-21-4885

都道府県	設置箇所	対応言語							所在地	連絡先
		英語	中国語	スペイン語	ポルトガル語	タガログ語	ベトナム語	ミャンマー語		
新潟	監督課							○	新潟市中央区美咲町1-2-1 新潟美咲合同庁舎2号館	025-288-3503
富山	監督課		○						富山市神通本町1-5-5 富山労働総合庁舎	076-432-2730
	高岡署			○	○				高岡市中川本町10-21 高岡法務合同庁舎2階	0766-23-6446
石川	監督課		○					○	金沢市西念3-4-1 金沢駅西合同庁舎5階	076-200-9771
福井	監督課		○	○	○				福井市春山1-1-54 福井春山合同庁舎	0776-22-2652
山梨	甲府署			○	○				甲府市下飯田2-5-51	055-224-5620
長野	監督課				○				長野市中御所1-22-1	026-223-0553
岐阜	監督課			○	○				岐阜市金竜町5-13 岐阜合同庁舎3階	058-245-8102
	岐阜署		○						岐阜市五坪1-9-1	058-247-2368
	多治見署						○		多治見市音羽町5-39-1 多治見労働総合庁舎	0572-22-6381
静岡	監督課	○	○	○	○			○	静岡市葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎3階	054-254-6352
	浜松署				○				浜松市中区中央1-12-4 浜松合同庁舎8階	053-456-8148
	三島署	○							三島市文教町1-3-112 三島労働総合庁舎3階	055-986-9100
	磐田署				○				磐田市見付3599-6 磐田地方合同庁舎4階	0538-32-2205
	島田署				○	○			島田市本通1-4677-4 島田労働総合庁舎3階	0547-37-3148
愛知	監督課	○			○				名古屋市中区三の丸2-5-1 名古屋合同庁舎第2号館	052-972-0253
	名古屋西署							○	名古屋市中村区二ツ橋町3-37	052-481-9533
	刈谷署				○				刈谷市若松町1-46-1 刈谷合同庁舎3階	0566-21-4885

都道府県	設置地点	対応言語							地址	联系方式
		英語	中文	西班牙语	葡萄牙語	他加祿語	越南語	緬甸語		
三重	四日市署	○		○	○				2-5-23 Shinsho, Yokkaichi-shi	059-342-0340
	津署	○		○	○				1F Second Tsu Local Joint Government Office, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-227-1282
滋賀	大津署				○				3F Shiga Labor General Government Office, 14-15 Uchidehama, Otsu-shi	077-522-6616
	彦根署			○	○				3F Hikone Local Joint Government Office, 58-3 Nishiimacho, Hikone-shi	0749-22-0654
	东近江署			○	○				8-14 Yokaichimidorimachi, Higashiomi-shi	0748-22-0394
京都	監督課	○							451 Ryogaemachido-ri Oikeagaru Kinbukicho, Nakagyo-ku, Kyoto-shi	075-241-3214
大阪	監督課	○	○		○				9F Osaka Joint Government Office, Bldg. No. 2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi	06-6949-6490
	大阪中央署	○							1-15-10 Morinomiya-chuo, Chuo-ku, Osaka-shi	06-7669-8726
	天満署	○							7F OAP Tower, 1-8-30 Tenmabashi, Kita-ku, Osaka-shi	06-7713-2003
	堺署	○							3F Sakai Local Joint Government Office, 2-29 Minamikawaramachi, Sakai-ku, Sakai-shi	072-340-3829
兵庫	監督課		○						16F Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku, Kobe-shi	078-371-5310
	姫路署						○		1-83 Hojo, Himeji-shi	079-224-8181
鳥取	監督課	○					○	2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-29-1703	
島根	監督課		○					5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-31-1156	
岡山	監督課		○					1F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-201-1651	
広島	監督課		○	○	○				5F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-9242
	広島中央署						○		1F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-2460
	福山署		○						1-7 Asahimachi, Fukuyama-shi	084-923-0005

都道府県	設置箇所	対応言語							所在地	連絡先	
		英語	中国語	日本語	スペイン語	ポルトガル語	タガログ語	ベトナム語			ミャンマー語
三重	四日市署	○		○	○					四日市市新正2-5-23	059-342-0340
	津署	○		○	○					津市島崎町327-2 津第二地方合同庁舎1階	059-227-1282
滋賀	大津署				○					大津市打出浜14-15 滋賀労働総合庁舎3階	077-522-6616
	彦根署			○	○					彦根市西今町58-3 彦根地方合同庁舎3階	0749-22-0654
	東近江署			○	○					東近江市八日市緑町8-14	0748-22-0394
京都	監督課	○								京都市中京区両替町通御池上ル 金吹町451	075-241-3214
大阪	監督課	○	○		○					大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎2号館9階	06-6949-6490
	大阪中央署	○								大阪市中央区森ノ宮中央1-15-10	06-7669-8726
	天満署	○								大阪市北区天満橋1-8-30 OAPタワー7階	06-7713-2003
	堺署	○								堺市堺区南瓦町2-29 堺地方合同庁舎3階	072-340-3829
兵庫	監督課		○							神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー16階	078-371-5310
	姫路署							○		姫路市北条1-83	079-224-8181
鳥取	監督課	○						○		鳥取市富安2-89-9	0857-29-1703
島根	監督課		○							松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階	0852-31-1156
岡山	監督課		○							岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎1階	086-201-1651
広島	監督課		○	○	○					広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎第2号館5階	082-221-9242
	広島中央署							○		広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎第2号館1階	082-221-2460
	福山署		○							福山市旭町1-7	084-923-0005

都道府県	設置地点	対応言語							地址	联系方式
		英語	中文	西班牙语	葡萄牙語	他加祿語	越南語	緬甸語		
徳島	監督課	○							1F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9163
愛媛	監督課	○					○		5F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakakusacho, Matsuyama-shi	089-913-6244 (中文) 089-913-5653 (越南語)
	今治署						○		1-3-1 Asahimachi, Imabari-shi	0898-25-3760
福岡	監督課	○							4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4862
	福岡中央署	○							4F Fukuoka Central Labor Standards Inspection Office, 2-1-1 Nagahama, Chuo-ku, Fukuoka-shi	092-761-5607
	北九州西署						○		3F Yahata Labor General Government Office, 1-5-10 Kishinoura, Yahatanishi-ku, Kitakyushu-shi	093-622-6550
熊本	監督課	○							9F Kumamoto Local Joint Government Office, Bldg. A, 2-10-1 Kasuga, Nishi-ku, Kumamoto-shi	096-355-3181
	八代署	○							2-3-11 Otemachi, Yatsushiro-shi	0965-32-3151
鹿児島	監督課						○		2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-216-6100
沖縄	監督課	○							3F Second Naha Local Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi	098-868-1634

※対応言語等は截至2020年4月1日の情况，今后有可能变化。
 ※韩语、泰语、印度尼西亚语由东京局新宿署应对，柬埔寨语（高棉语）、蒙古语由东京局监督课应对。
 ※不同外国人劳动者咨询专柜的应对日不同，请事先咨询，或通过厚生劳动省主页内的门户网站确认<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

都道府県	設置箇所	対応言語							所在地	連絡先
		英語	中国語	スペイン語	ポルトガル語	タガログ語	ベトナム語	ミャンマー語		
徳島	監督課	○							徳島市徳島町城内6-6 徳島地方合同庁舎1階	088-652-9163
愛媛	監督課		○				○		松山市若草町4-3 松山若草合同庁舎5階	089-913-6244 (中国語) 089-913-5653 (ベトナム語)
	今治署						○		今治市旭町1-3-1	0898-25-3760
福岡	監督課	○							福岡市博多区博多駅東2-11-1 福岡合同庁舎新館4階	092-411-4862
	福岡中央署		○						福岡市中央区長浜2-1-1 福岡中央労働基準監督署4階	092-761-5607
	北九州西署						○		北九州市八幡西区岸の浦1-5-10 八幡労働総合庁舎3階	093-622-6550
熊本	監督課		○						熊本市西区春日2-10-1 熊本地方合同庁舎A棟9階	096-355-3181
	八代署		○						八代市大手町2-3-11	0965-32-3151
鹿児島	監督課						○		鹿児島市山下町13-21 鹿児島合同庁舎2階	099-216-6100
沖縄	監督課	○							那覇市おもろまち2-1-1 那覇第二地方合同庁舎1号館3階	098-868-1634

※対応言語等は令和2年4月1日現在のものであり、今後変更される可能性があります。
 ※韓国語、タイ語、インドネシア語は東京局新宿署、カンボジア語（クメール語）、モンゴル語は東京局監督課で対応します。
 ※対応日は外国人労働者相談コーナーごとに異なっていますので、事前にお問い合わせいただくか、厚生労働省のHP内のポータルサイト
<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>でご確認ください。

表 4: 出入国在留管理局

名称及管辖地区	邮政编码	地址	电话(总机)
札幌局 (北海道)	060-0042	Third Sapporo Joint Government Office, Odori-nishi 12 Chome, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-261-7502
仙台局 (宫城县、福島県、山形県、岩手県、秋田県、青森県)	983-0842	Second Sendai Legal Affairs Joint Government Office, 1-3-20 Gorin, Miyagino-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-256-6076
東京局 (東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県、新潟県)	108-8255	5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo	0570-034259 (从 IP 电话、 海外拨打时: 03-5796-7234)
	横滨分局	10-7 Torihama-cho, Kanazawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa	045-769-1720
	成田机场分局	6F Narita Airport Second Terminal Bldg., 1-1 Furugome, Furugome, Narita-shi, Chiba	0476-34-2222
	羽田机场分局	Haneda Airport CIQ Bldg. 2-6-4 Haneda-kuko, Ota-ku, Tokyo	03-5708-3202
名古屋局 (爱知県、三重県、静岡県、岐阜県、福井県、富山県、石川県)	455-8601	5-18, Shoho-cho, Minato-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-559-2150
	中部机场分局	3F CIQ Bldg., 1-1 Centrair, Tokoname-shi, Aichi	0569-38-7410
大阪局 (大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、滋贺県、和歌山県)	559-0034	1-29-53 Nankou Kita, Suminoe-ku, Osaka-shi, Osaka	06-4703-2100
	神戸分局	Kobe Local Joint Government Office, 29 Kaigan-dori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo	078-391-6377
	关西机场分局	1 Senshu-Kuko-Naka, Tajiri-cho, Sennan-gun, Osaka	072-455-1453
広島局 (広島県、山口県、岡山县、鳥取県、島根県)	730-0012	Hiroshima Legal Affairs Joint Government Office, 2-31 Kami-hacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi Hiroshima	082-221-4411
高松局 (香川県、愛媛県、徳島県、高知県)	760-0033	Takamatsu Legal Affairs Joint Government Office, 1-1 Marunouchi, Takamatsu-shi, Kagawa	087-822-5852
福岡局 (福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、鹿児島県、宮崎県、沖縄県)	810-0073	First Fukuoka Legal Affairs Government Complex, 3-5-25 Maizuru, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-717-5420
	那覇分局	First Naha Local Joint Government Office, 1-15-15 Higawa, Naha-shi, Okinawa	098-832-4185

表 4: 出入国在留管理局

名称及び管轄地域	〒	所在地	電話(代表)
札幌局 (北海道)	060-0042	北海道札幌市中央区大通西12丁目 札幌第三合同庁舎	011-261-7502
仙台局 (宮城県、福島県、山形県、岩手県、秋田県、青森県)	983-0842	宮城県仙台市宮城野区五輪1-3-20 仙台第二法務合同庁舎	022-256-6076
東京局 (東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県、新潟県)	108-8255	東京都港区港南5-5-30	0570-034259 (IP電話・ 海外から: 03-5796-7234)
	横滨支局	神奈川県横浜市金沢区鳥浜町10-7	045-769-1720
	成田空港支局	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	0476-34-2222
	羽田空港支局	東京都大田区羽田空港2-6-4 羽田空港CIQ棟	03-5708-3202
名古屋局 (愛知県、三重県、静岡県、岐阜県、福井県、富山県、石川県)	455-8601	愛知県名古屋市港区正保町5-18	052-559-2150
	中部空港支局	愛知県常滑市セントレア1-1 CIQ棟3階	0569-38-7410
大阪局 (大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、滋賀県、和歌山県)	559-0034	大阪府大阪市住之江区南港北1-29-53	06-4703-2100
	神戸支局	兵庫県神戸市中央区海岸通り29 神戸地方合同庁舎	078-391-6377
	関西空港支局	大阪府泉南郡田尻町泉州 空港中一番地	072-455-1453
広島局 (広島県、山口県、岡山县、鳥取県、島根県)	730-0012	広島県広島市中区上八丁堀2-31 広島法務総合庁舎内	082-221-4411
高松局 (香川県、愛媛県、徳島県、高知県)	760-0033	香川県高松市丸の内1-1 高松法務合同庁舎内	087-822-5852
福岡局 (福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、鹿児島県、宮崎県、沖縄県)	810-0073	福岡県福岡市中央区舞鶴3-5-25 福岡第1法務総合庁舎	092-717-5420
	那覇支局	沖縄県那覇市樋川1-15-15 那覇第一地方合同庁舎	098-832-4185

表5: 各国大使館、領事館

国家名称	名称	邮政编码	地址	电话号码
越南	大使館	151-0062	50-11 Motoyoyogicho, Shibuya-ku, Tokyo	03-3466-3311, 3313, 3314
	大阪总领事館	590-0952	4-2-15 Ichinochogashi, Sakai-ku, Sakai-shi, Osaka	072-221-6666
	福岡总领事館	810-0801	4F Aqua Hakata, 5-3-8 Nakasu, Hakata-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-263-7668
	URL: https://www.vnembassy.jp/org/ja			
中国	大使館	106-0046	3-4-33 Motoazabu, Minato-ku, Tokyo	03-3403-3388
	大阪总领事館	550-0004	3-9-2 Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6445-9481
	名古屋总领事館	461-0005	2-8-37 Higashisakura, Higashi-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-932-1098
	新潟总领事館	951-8104	5220-18 Nishiohatacho, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata	025-228-8888
	札幌总领事館	064-0913	23-5-1 Minamijusanjonishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-563-5563
	福岡总领事館	810-0065	1-3-3 Jigyohama, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-713-1121
	长崎总领事館	852-8114	10-35 Hashiguchimachi, Nagasaki-shi, Nagasaki	095-849-3311
	URL: https://www.china-embassy.or.jp/jpn/			
印度尼西亚	大使館	141-0022	5-2-9 Higashigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo	03-3441-4201
	大阪总领事館	530-0005	22F Nakanoshima Intesu Bldg., 6-2-40 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6449-9898, 06-6449-9882 ~ 9883, 9890
	URL: https://www.kemlu.go.id/tokyo/pages/default.aspx			
菲律宾	大使館	106-8537	5-15-5 Roppongi, Minato-ku, Tokyo	03-5562-1600 (总机) 03-6441-0959/0428 /0478 (POLO)
	大阪・神戸总领事館	540-6124	24F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6910-7881
	URL: https://tokyo.philembassy.net/ e-mail: polotky@philembassy.net (POLO)			

表5: 各国大使館・領事館

国名	名称	〒	住所	電話番号
ベトナム	大使館	151-0062	東京都渋谷区元代々木町50-11	03-3466-3311, 3313, 3314
	大阪総領事館	590-0952	大阪府堺市堺区市之町東4-2-15	072-221-6666
	福岡総領事館	810-0801	福岡県福岡市博多区中洲5-3-8 アクア博多4階	092-263-7668
	URL: https://www.vnembassy.jp/org/ja			
中国	大使館	106-0046	東京都港区元麻布3-4-33	03-3403-3388
	大阪総領事館	550-0004	大阪府大阪市西区靱本町3-9-2	06-6445-9481
	名古屋総領事館	461-0005	愛知県名古屋市中区東桜2-8-37	052-932-1098
	新潟総領事館	951-8104	新潟県新潟市中央区西大畑町5220-18	025-228-8888
	札幌総領事館	064-0913	北海道札幌市中央区南十三条西23-5-1	011-563-5563
	福岡総領事館	810-0065	福岡県福岡市中央区地行浜1-3-3	092-713-1121
	長崎総領事館	852-8114	長崎県長崎市橋口町10-35	095-849-3311
	URL: https://www.china-embassy.or.jp/jpn/			
インドネシア	大使館	141-0022	東京都品川区東五反田5-2-9	03-3441-4201
	大阪総領事館	530-0005	大阪府大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	06-6449-9898, 06-6449-9882 ~ 9883, 9890
	URL: https://www.kemlu.go.id/tokyo/pages/default.aspx			
フィリピン	大使館	106-8537	東京都港区六本木5-15-5	03-5562-1600 (代表) 03-6441-0959/0428/0478 (POLO)
	大阪・神戸総領事館	540-6124	大阪府大阪市中央区城見2-1-61 Twin21 MIDタワー24階	06-6910-7881
	URL: https://tokyo.philembassy.net/ e-mail: polotky@philembassy.net (POLO)			

国家名称	名称	邮政编码	地址	电话号码
泰国	大使馆	141-0021	3-14-6 Kamiosaki, Shinagawa-ku, Tokyo	03-5789-2433
	大阪总领事馆	541-0056	4F Bangkok Bank Bldg., 1-9-16 Kyutaromachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6262-9226~7
	URL: https://www.thaiembassy.jp/			
柬埔寨	大使馆	107-0052	8-6-9 Akasaka, Minato-ku, Tokyo	03-5412-8512
	URL: https://www.cambodianembassy.jp/			
缅甸	大使馆	140-0001	4-8-26 Kitashinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo	03-3441-9291, 9294
	URL: https://www.myanmar-embassy-tokyo.net/			
蒙古	大使馆	150-0047	21-4 Kamiyamacho, Shibuya-ku, Tokyo	03-3469-2088
	大阪总领事馆	541-0059	19F Midosuji Gran Tower, 3-5-1 Bakuromachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-4963-2573
	URL: https://www.tokyo.embassy.mn/			

(※ 外務省調査)

※ 包括其他国家的大使馆等在内，最新信息可参阅以下主页。

【外務省主页 驻日外国使馆主页一览】

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/index.html>

国名	名称	〒	住所	電話番号
タイ	大使馆	141-0021	東京都品川区上大崎3-14-6	03-5789-2433
	大阪総領事館	541-0056	大阪府大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコク銀行ビル4階	06-6262-9226 ~7
	URL: https://www.thaiembassy.jp/			
カンボジア	大使馆	107-0052	東京都港区赤坂8-6-9	03-5412-8512
	URL: https://www.cambodianembassy.jp/			
ミャンマー	大使馆	140-0001	東京都品川区北品川4-8-26	03-3441-9291, 9294
	URL: https://www.myanmar-embassy-tokyo.net/			
モンゴル	大使馆	150-0047	東京都渋谷区神山町21-4	03-3469-2088
	大阪総領事館	541-0059	大阪府大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	06-4963-2573
	URL: https://www.tokyo.embassy.mn/			

(※外務省調べ)

※その他の国の大使館等も含め、最新の情報は以下のホームページで確認ができます。

【外務省ホームページ 駐日外国公館ホームページ一覧】

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/index.html>

2. 技能実習のための雇用条件書

2. 技能実習的雇用条件书

参考様式第1-14号（規則第8条第13号関係）中国語
 参考式样第1-14号（規則第8条第13号相关）中文
 A・B・C・D・E・F

（日本工業規格A列4）
 （日本工業標準A列4）

技能実習のための雇用契約書 技能実習雇用合同

実習実施者 _____（以下「甲」という。）と
 実習実施単位 _____（以下简称“甲”）

技能実習生（候補者を含む。） _____（以下「乙」という。）は、
 与技能実習生（包括候補生。） _____（以下简称“乙”）

別添の雇用条件書に記載された内容に従い、雇用契約を締結する。
 遵照附件雇用条件书所记载的内容，签订雇用合同。

本雇用契約は、乙が、在留資格「技能実習第1号」により本邦に入国して、技能等に係る業務に従事する活動を開始する時点をもって効力を生じるものとする。

本雇用合同在乙方持“技能实習第1号”在留資格签证入境日本后，开始从事技能等业务活动之日起生效。

雇用条件書に記載の雇用契約期間（雇用契約の始期と終期）は、乙の入国日が入国予定日と相違した場合には、実際の入国日に伴って変更されるものとする。

如果乙方的入境日本日期与预定入境日期不符时，雇用条件书中记载的雇用合同期限（雇用合同的生效日和期满日）应随实际的入境日本日期而变更。

なお、乙が何らかの事由で在留資格を喪失した時点で雇用契約は終了するものとする。

此外，当乙方因某种理由丧失在留资格之时，本雇用合同将终止。

雇用契約書及び雇用条件書は2部作成し、甲乙それぞれが保有するものとする。

技能実習雇用合同及技能実習雇用条件书一式两份，甲乙双方各持一份。

年 月 日 締結
 年 月 日 签订

甲 _____ ④ 乙 _____

甲方 _____ ④
 （実習実施者名・代表者役職名・氏名・捺印）
 （実習実施单位名称、代表人职务、姓名、盖章）

乙方 _____
 （技能実習生の署名）
 （技能実習生签名）

参考様式第1-15号（規則第8条第13号関係）中国語
 参考式样第1-15号（規則第8条第13号相关）中文
 A・B・C・D・E・F

（日本工業規格A列4）
 （日本工業標準A列4）

雇 用 条 件 書 雇 用 条 件 书

_____ 殿 先生 / 女士	_____ _____ _____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____
実習実施者名 _____ 実習実施单位名称： _____ 所在地 _____ 地址： _____ 電話番号 _____ 电话号码： _____ 代表者 役職・氏名 _____ 代表人： 职务、姓名 _____					
I. 雇用契約期間 雇用合同期限 1. 雇用契約期間 雇用合同期限 （ _____ 年 月 日 ～ _____ 年 月 日） 入国予定日 _____ 年 月 日 _____ 年 月 日 ～ _____ 年 月 日） 预定入境日 _____ 年 月 日 2. 契約の更新の有無 有无合同更新 <input type="checkbox"/> 契約の更新はしない <input type="checkbox"/> 原則として更新する 不更新合同 原则上更新合同 ※ 会社の経営状況が著しく悪化した場合等には、契約を更新しない場合がある。 当公司经营状况显著恶化时，可能会出现不更新合同的情况。					
II. 就業（技能実習）の場所 工作场所（技能实习场所）					
III. 従事すべき業務（職種及び作業）の内容 从事的工作（工种、作业）内容					
IV. 労働時間等 劳动时间等					

1. 始業・終業の時刻等
上下班時間等

(1) 始業 (時 分) 終業 (時 分) (1日の所定労働時間数 時間 分)
 上班 (点 分) 下班 (点 分) (每天规定的劳动时间 小时 分钟)

(2) 【次の制度が労働者に適用される場合】
 以下制度适用于劳动者时

变形労働時間制：() 単位の变形労働時間制
 非常規労働時間制：() 単位の非常規労働時間制

※ 1年単位の变形労働時間制を採用している場合には、母国語併記の年間カレンダーの写し及び労働基準監督署へ届け出た变形労働時間制に関する協定書の写しを添付する。
 在采用全年非常規労働時間制时，需附上母语一并記載的全年日曆的复印件以及呈交至劳动基準監督署的关于非常規工作時間制的協定书的复印件。

交代制として、次の勤務時間の組合せによる。
 作为轮班制，根据以下工作時間調配。

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日)、1日の所定労働時間 時間 分
 上班 (点 分) 下班 (点 分) (適用日)；每天规定的劳动時間 小时 分钟

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日)、1日の所定労働時間 時間 分
 上班 (点 分) 下班 (点 分) (適用日)；每天规定的劳动時間 小时 分钟

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日)、1日の所定労働時間 時間 分
 上班 (点 分) 下班 (点 分) (適用日)；每天规定的劳动時間 小时 分钟

2. 休憩時間 () 分
 休息时间 () 分钟

3. 1か月の所定労働時間数 時間 分 (年間總所定労働時間数 時間)
 一个月规定的劳动時間 小时 分钟 (全年规定的总劳动時間 小时)

4. 年間總所定労働日数 (1年目 日、2年目 日、3年目 日、4年目 日、5年目 日)
 全年规定的总劳动天数 (第1年 天；第2年 天；第3年 天；第4年 天；第5年 天)

5. 所定時間外労働の有無 有 無
 有无规定時間以外劳动 有 无

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条
 详细内容参见就业規則 第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条

V. 休日
 休息日

・ 定例日：毎週 曜日、日本の国民の祝日、その他 () (年間合計休日日数 日)
 规定日：每周 星期、日本的法定节日、其它 () (全年合計休息日天数 天)

・ 非定例日：週・月当たり 日、その他 ()
 非规定日：平均每周・每月 天、其它 ()

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条
 详细内容参见就业規則 第 条～第 条、第 条～第 条

VI. 休暇
 休假

1. 年次有給休暇 6か月継続勤務した場合→ 日
 年度带薪休假 持续出勤6个月或以上→ 天
 継続勤務6か月未満の年次有給休暇 (有 無) → 个月経過で 日
 持续出勤不足6个月的带薪年假 (有 无) 经过 个月者 天

2. その他の休暇 有給 () 無給 ()
 其他休假 带薪 () 不带薪 ()

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条
 详细内容参见就业規則 第 条～第 条、第 条～第 条

VII. 賃金
 工资

1. 基本賃金 月給 (円) 日給 (円) 時間給 (円)
 基本工资 月薪 日元 日薪 日元 计时工资 日元

※詳細は別紙のとおり
 详细内容如附件所示

2. 諸手当 (時間外労働の割増賃金は除く)
 各种津貼 (规定時間外労働的増補津貼工资除外)

(手当、 手当、 手当)
 (津貼、 津貼、 津貼)

※詳細は別紙のとおり 详细内容如附件所示

3. 所定時間外、休日又は深夜労働に対して支払われる割増賃金率
 对规定時間外、休息日或深夜的劳动所支付的增补工资率

(a) 所定時間外 法定超月60時間以内 () %
 规定時間以外 未超过法定加班每月60个小时 () %
 法定超月60時間超 () %
 超过法定加班每月60个小时 () %
 所定超 () %
 超过公司规定的劳动時間时 () %

(b) 休日 法定休日 () %、法定外休日 () %
 休息日 法定休息日 %、非法定休息日 %

(c) 深夜 () %
 深夜 () %

4. 賃金締切日 毎月 日、 毎月 日
 工资結算日 每月 日、每月 日

5. 賃金支払日 毎月 日、 毎月 日
 工资支付日 每月 日、每月 日

6. 賃金支払方法 通貨払 口座振込み
 工资支付方法 以法定货币支付 汇入銀行帳戶

7. 労使協定に基づく賃金支払時の控除 有 無
 根据劳资合同在工资支付时扣除 有 无

※詳細は別紙のとおり
 详细内容如附件所示

8. 昇給 有 (時期、金額等)、 無
 加薪 有 (时期、金額等) 无

9. 賞与 有 (時期、金額等)、 無
 奖金 有 (时期、金額等) 无

10. 退職金 有 (時期、金額等))、 無
 退職金 有 (時期、金額等) 无

11. 休業手当 有 (率))
 休業补贴 有 (比率)

Ⅷ. 退職に関する事項 关于退職の事項

1. 自己都合退職の手續 (退職する_____日前に社長・工場長等に届けること)
 由于个人原因退職时的手續 (需在退職的_____天前, 向所属总经理和厂长等申請)

2. 解雇の事由及び手續
 解雇の理由及手續
 解雇は、やむを得ない事由がある場合に限り少なくとも30日前に予告をするか、又は30日分以上の平均賃金を支払って解雇する。技能実習生の責めに帰すべき事由に基づいて解雇する場合には、所轄労働基準監督署長の認定を受けることにより予告も平均賃金の支払も行わず即時解雇されることもあり得る。
 因不得已的理由而做出解雇決定的情況下, 应至少提前三十天事先通知, 或者支付三十天以上的平均工資方可解雇。
 因归咎于技能实習生的原因而解雇时, 经主管劳动基准監督署长的認定, 可以在不事先通知也不支付平均工資的前提下立即解雇。

○詳細は、就業規則 第 条~第 条、第 条~第 条
 詳細内容参见就業規則 第 条~第 条、第 条~第 条

Ⅸ. その他
 其他

・社会保険・労働保険の加入状況 (厚生年金、 国民健康保険、 雇用保険、 労災保険、
 その他 ())
 加入社会保険和劳动保險的状况 厚生年金 (养老金) 国民年金 健康保險 国民健康保險 雇用保險
 工伤保險 其他

・雇入れ時の健康診断	年	月		
雇用時の健康体检	年	月		
・雇入れ時の健康診断	年	月		
雇用時の健康体检	年	月		
・初回の定期健康診断	年	月	(その後	ごとに実施)
首次定期健康体检	年	月	(其后每	实施)

受取人 (署名)
 技能実習生签名

参考様式第 1-15 号別紙 (規則第 8 条第 13 号関係) 中国語
 参考式样第 1-15 号付页 (規則第 8 条第 13 号相关) 中文
 A・B・C・D・E・F

(日本工業規格 A 列 4)
 (日本工业标准 A 列 4)

賃 金 の 支 払
 工 資 支 付

1. 基本賃金

基本工资

月給 (円) 日給 (円) 時間給 (円)
 月薪 日元 日薪 日元 计时工資 日元

※月給・日給の場合の 1 時間当たりの金額 (円)
 采用月薪制或日薪制时的平均每小时的金额 日元

※日給・時給の場合の 1 か月当たりの金額 (円)
 采用日薪制或时薪制时的平均每个月的金额 日元

2. 諸手当の額及び計算方法 (時間外労働の割増賃金は除く。)

各种津貼金額及其計算方法 (規定時間以外的工作的增額津貼工資除外)

(a) (手当 円 / 計算方法 :)
 津貼 日元 / 計算方法

(b) (手当 円 / 計算方法 :)
 津貼 日元 / 計算方法

(c) (手当 円 / 計算方法 :)
 津貼 日元 / 計算方法

(d) (手当 円 / 計算方法 :)
 津貼 日元 / 計算方法

3. 1 か月当たりの支払概算額 (1 + 2) 約 円 (合計)
 平均一个月的支付概算額 (1 + 2) 约 日元 (合計)

4. 賃金支払時に控除する項目

工資支付时需扣除的项目

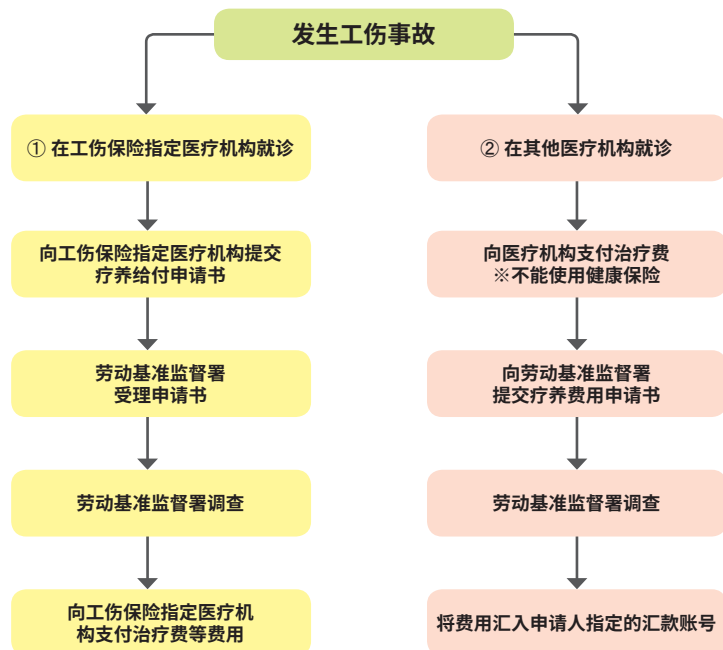
(a) 税金	(約	円)
税金	約	日元
(b) 社会保険料	(約	円)
社会保険費	約	日元
(c) 雇用保険料	(約	円)
雇用保険費	約	日元
(d) 食費	(約	円)
飯費	約	日元
(e) 居住費	(約	円)
住宿费	約	日元
(f) その他 (水道光熱費)	(約	円)
其他 (水、電、燃气費)	約	日元
()	(約	円)
	約	日元
()	(約	円)
	約	日元
()	(約	円)
	約	日元
()	(約	円)
	約	日元
		控除する金額 約 _____ 円 (合計)
		扣除金額 約 _____ 日元 (合計)

5. 手取り支給額 (3-4) 約 _____ 円 (合計)
 实际到手的支付金額 約 _____ 日元 (合計)

※欠勤等がない場合であつて、時間外労働の割増賃金等は除く。
 无缺勤等，不包括规定时间外劳动的增补津贴工资。

3. 工伤保险给付手续流程

受伤或生病接受治疗时的给付手续



工伤保险规定，在工作中或上班途中受伤或生病时，原则上可以在工伤保险指定医疗机构（※（指定医疗机构））免费接受治疗。

①的情况：在就诊时，向指定医疗机构提交给付申请书，即可免费接受与受伤等相关的治疗。

②的情况：请您全额负担治疗养费用，以后再将费用支付给您。

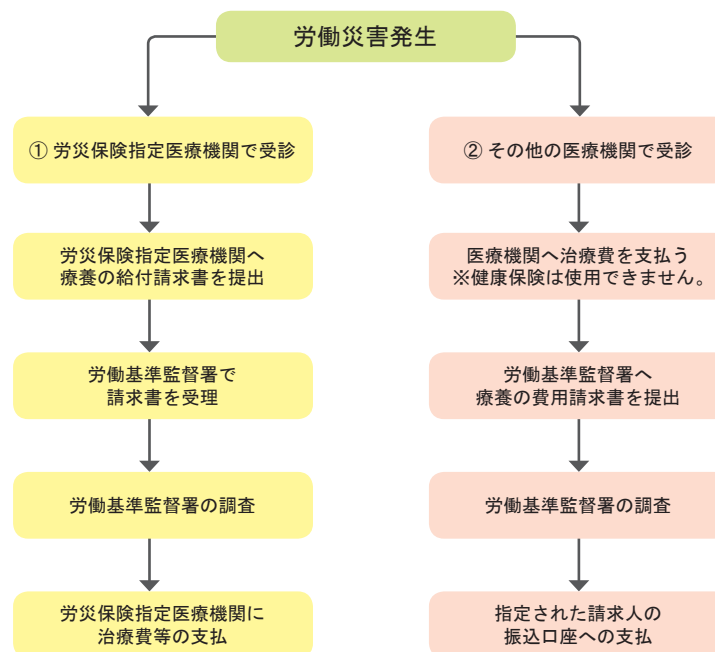
※ 从受理申请至决定给付大约需要1个月时间，也有超过1个月的。

※ 工伤保险指定医疗机构在实习实施地区也有，请询问实习实施单位或监管单位。

也可以在下列网站检索。
Rousai-kensaku.mhlw.go.jp/

3. 劳灾保险给付手续の流れ

ケガや病気の治療を受けた場合の给付手続き



労災保険では、仕事や通勤が原因で負傷したり病気になった場合、原則として労災保険指定医療機関（※（指定医療機関））で無料で治療を受けることができます。

①の場合：受診の際に指定医療機関に給付請求書を提出することで負傷などに係る治療が無料で受けられます。

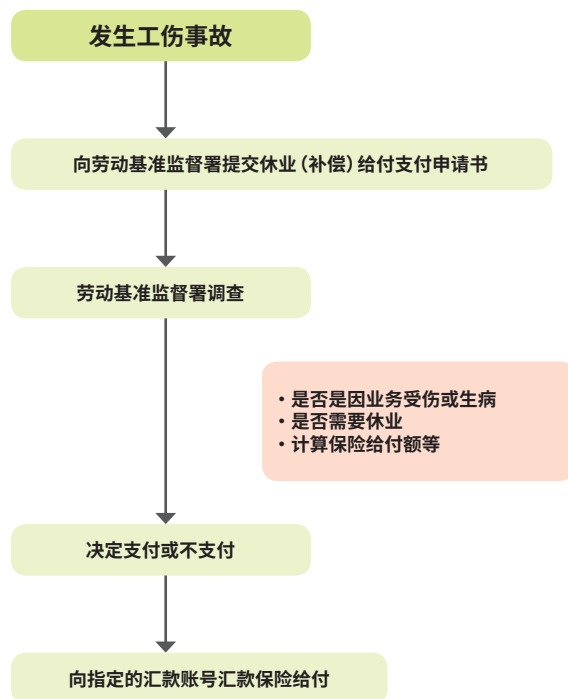
②の場合：療養にかかった費用を全額負担していただき、後日支給します。

※ 請求受付から給付決定までの期間はおおむね1か月ですが、場合によっては、1か月以上を要することもあります。

※ 労災保険指定医療機関は、実習実施地域にも所在していますので、実習実施者又は監理団体にお尋ねください。

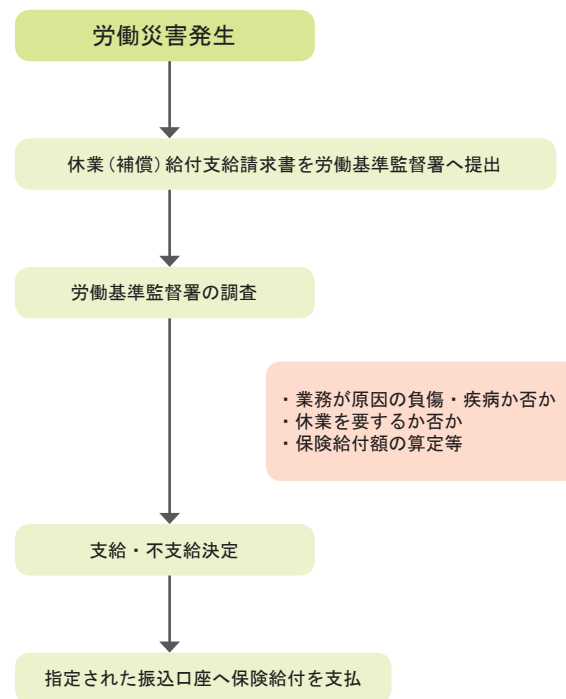
また、以下のサイトでも検索することが可能です。
Rousai-kensaku.mhlw.go.jp/

领取休業（補償）給付の手続



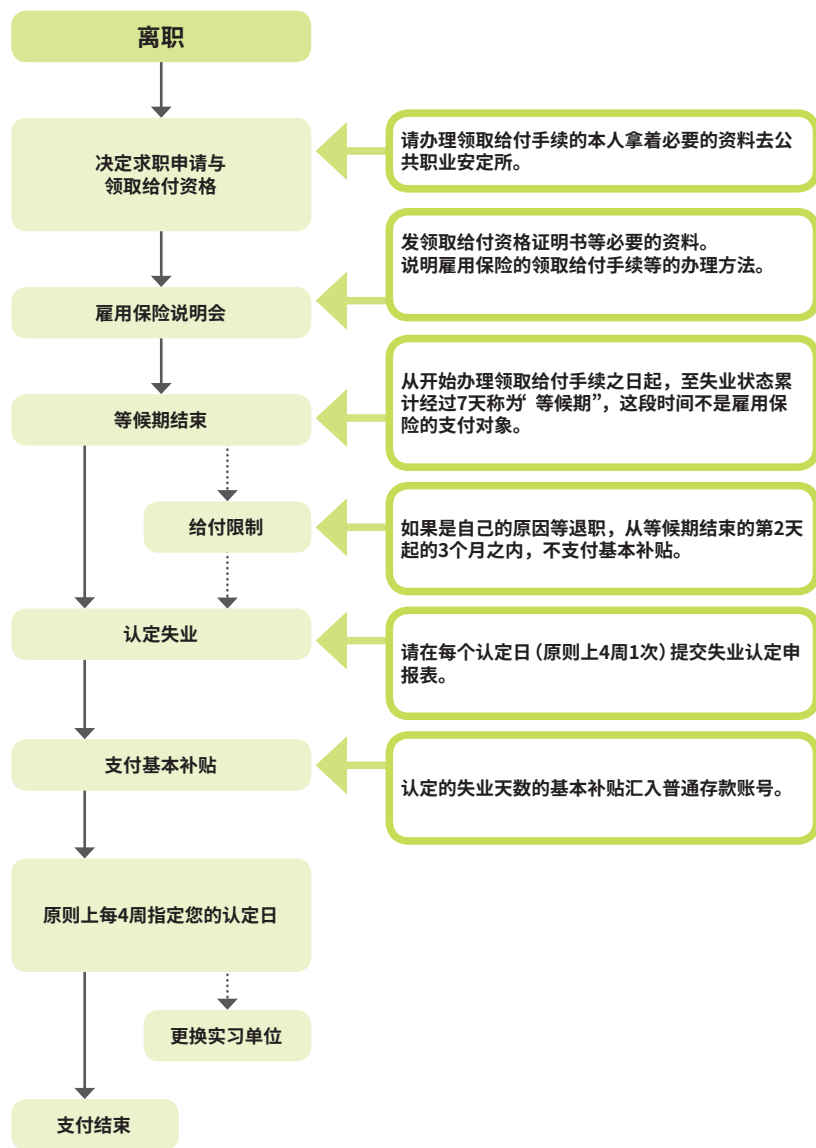
※ 发生业务上的灾害后休業的情况下，企业主从休業第 1 天到第 3 天发放休業補償。工傷保險从休業第 4 天起支付保險金。
※ 从受理申請至決定給付大約需要 1 个月时间，也有超过 1 个月的。

休業（補償）給付を受けるための手続

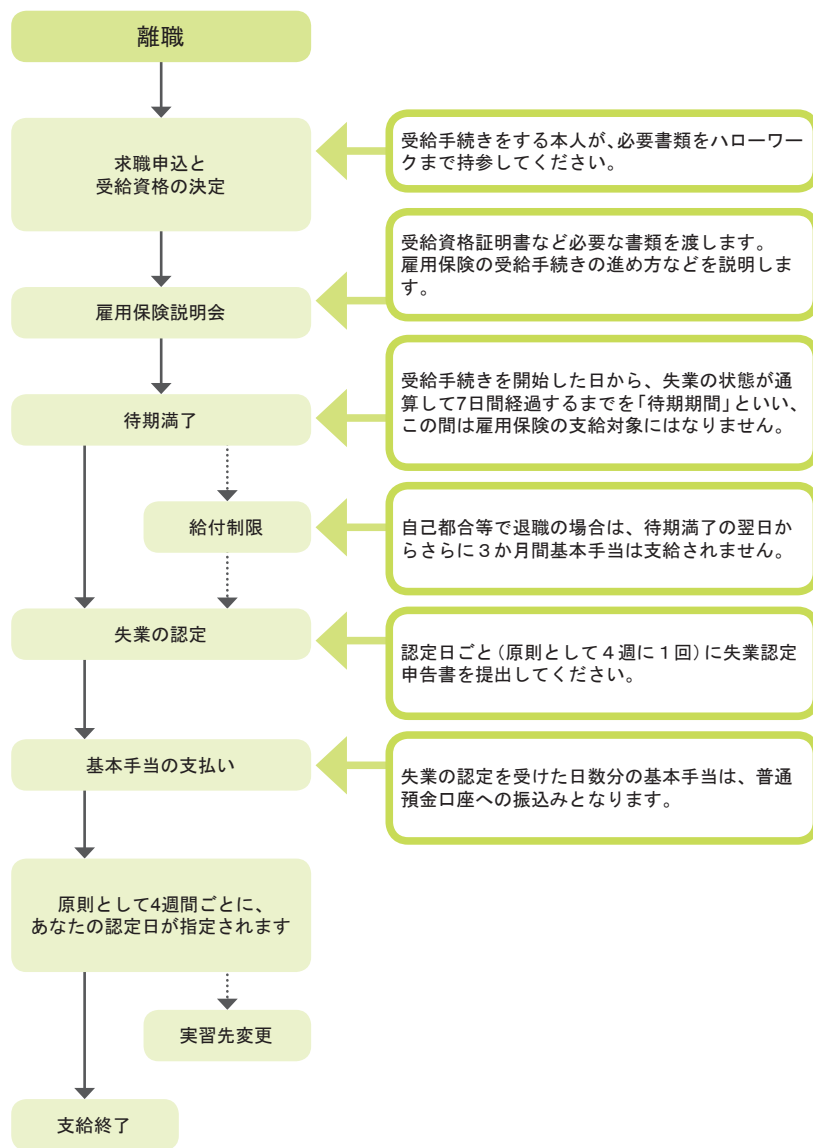


※ 業務上の災害が発生して休むこととなった場合、休業 1 日目から 3 日目までは、事業主が休業補償を行います。労災保險では 4 日目以降の休業について、保險給付を行います。
※ 請求受付から給付決定までの期間はおおむね 1 か月ですが、場合によっては、1 か月以上を要することもあります。

4. 雇用保険（基本补贴）给付手続の流れ



4. 雇用保険（基本手当）受給手続の流れ



5. 给医疗机构的自我申报表·辅助问诊表

给医疗机构的自我申报表

【姓名】 _____	【性别】 男 / 女
【出生年月日】 _____	【年龄】 _____
【国籍·地区】	【语言】
【有健康保险吗？】 有 / 没有	
【地址】 _____	
【电话号码】	
【现在治疗中的疾病】（有/没有）	
【现在服用中的药】（有/没有）	
【既往病历】（有/没有）	
【过敏】（药物/食品/其他）	

※ 为了立刻将自己的信息告诉医疗机构，请仔细填写。

5. 医療機関への自己申告表・補助問診表

医療機関への自己申告表

【氏名】 _____	【性別】 男 / 女
【生年月日】 _____	【年齢】 _____ 歳
【国籍・地域】	【言葉】
【健康保険をもっていますか。】 はい / いいえ	
【住所】 _____	
【電話番号】	
【現在治療中の疾患】（ある/なし）	
【現在服用中の薬】（ある/なし）	
【既往症】（ある/なし）	
【アレルギー】（薬/食べ物/その他）	

※医療機関に自分の情報をすぐ伝えられるよう記載しておきましょう。

辅助问诊表

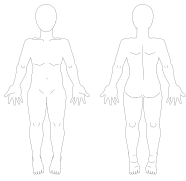
※ 如有下列 1 ~ 21 问题中的情况请打☑。

1. 您怎么了？

身体不适 受伤了 体检结果不好

2. 有些什么症状？

发烧（ °C）
 消除不了疲劳
 身体没气力
 容易感冒
 头晕
 入睡困难，早上醒得很早
 心情不好，有点抑郁
 以前觉得很有趣的事现在觉得没意思了
 其他



请在有症状的部位画圈

3. 什么时候开始的？

 年 月 日开始

4. 画圈的部位痛吗？

痛 不痛

5. 什么时候开始痛的？

 天前 或 小时前开始

6. 头部

表面痛 里面痛
 一部分痛 一阵一阵的痛
 刺痛 被裹住一样的痛
 感到头重 头晕
 昏沉沉 其他

7. 脸部

发热 浮肿
 发抖 痉挛

8. 眼睛

右眼 左眼 双眼
 痛 有异物感 痒痒
 充血 肿胀 看不清
 看东西有重影 看东西模糊 眼干
 眩眼 其他

補助問診票

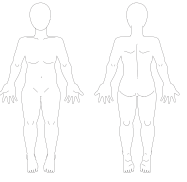
※ 1 ~ 21 の質問の中で、あてはまるものに、☑ チェックしてください。

1. どうしましたか。

体の調子が悪い ケガをした 健康診断で異常があった

2. どのような症状ですか。

熱がある（ °C）
 疲れがとれない
 体がだるい
 風邪をひきやすい
 めまいがする
 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする
 気持ちが落ち込み憂鬱
 今まで楽しめていたことが楽しめない
 その他



症状のあるところに丸をしてください

3. それはいつからですか。

 年 月 日から

4. 丸をつけた部位に痛みがありますか。

はい いいえ

5. その痛みはいつから始まりましたか。

 日前から または 時間前から

6. 頭

表面が痛む 内部が痛む
 部分的に痛む ズキンズキンする
 ジーンとした痛みがある しめつけるように痛む
 重く感じる くらくらする
 ぼおっとしてすっきりしない その他

7. 顔

ほてる むくんでいる
 ビクビクする けいれんする

8. 目

右眼 左眼 両眼
 痛み 異物感 かゆい
 充血 はれもの 見えにくい
 ものが二重に見える かすむ かわかき
 まぶしい その他

9. 耳朵

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 右耳 | <input type="checkbox"/> 左耳 | <input type="checkbox"/> 双耳 |
| <input type="checkbox"/> 痛 | <input type="checkbox"/> 耳鸣 | |
| <input type="checkbox"/> 耳溢 | <input type="checkbox"/> 耳背 | |
| <input type="checkbox"/> 其他 | | |

10. 鼻子

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 流鼻涕 | <input type="checkbox"/> 鼻塞 |
| <input type="checkbox"/> 鼻子流血 | <input type="checkbox"/> 鼻子里面痒痒 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

11. 嘴巴

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口干 | <input type="checkbox"/> 脸颊痛 |
| <input type="checkbox"/> 舌痛 | <input type="checkbox"/> 口腔溃疡 |
| <input type="checkbox"/> 口臭 | <input type="checkbox"/> 其他 |

12. 牙齿

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 牙痛 | <input type="checkbox"/> 牙龈痛 |
| <input type="checkbox"/> 牙龈肿 | <input type="checkbox"/> 充填物掉了 |
| <input type="checkbox"/> 牙齿缺损 | <input type="checkbox"/> 牙齿遇凉酸 |
| <input type="checkbox"/> 牙齿遇凉酸 | <input type="checkbox"/> 其他 |

13. 喉咙

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 痛 | <input type="checkbox"/> 吞咽痛 |
| <input type="checkbox"/> 辣嗓子 | <input type="checkbox"/> 感觉堵塞 |
| <input type="checkbox"/> 声音哑了 | <input type="checkbox"/> 咳嗽 |
| <input type="checkbox"/> 有痰 | <input type="checkbox"/> 痰中有血 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

14. 脖子・肩膀

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 脖子痛 | <input type="checkbox"/> 脖子无法转向 |
| <input type="checkbox"/> 脖子无法弯曲 | <input type="checkbox"/> 落枕 |
| <input type="checkbox"/> 脖子僵硬 | <input type="checkbox"/> 肩膀僵硬 |
| <input type="checkbox"/> 头部震颤症 | <input type="checkbox"/> 其他 |

15. 胸部

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 痛 | <input type="checkbox"/> 心悸 |
| <input type="checkbox"/> 有压迫感 | <input type="checkbox"/> 呼吸困难 |
| <input type="checkbox"/> 恶心 | <input type="checkbox"/> 胸部灼热 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

16. 胃

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 钝痛 | <input type="checkbox"/> 针刺式痛 |
| <input type="checkbox"/> 胃重感 | <input type="checkbox"/> 空腹时痛 |
| <input type="checkbox"/> 饭后痛 | <input type="checkbox"/> 恶心 |
| <input type="checkbox"/> 呕吐 | <input type="checkbox"/> 无食欲 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

9. 耳

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 右耳 | <input type="checkbox"/> 左耳 | <input type="checkbox"/> 两耳 |
| <input type="checkbox"/> 痛み | <input type="checkbox"/> 耳鳴り | |
| <input type="checkbox"/> 耳だれ | <input type="checkbox"/> 聞こえが悪い | |
| <input type="checkbox"/> その他 | | |

10. 鼻

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鼻水がでる | <input type="checkbox"/> 鼻がつまる |
| <input type="checkbox"/> 鼻血がでる | <input type="checkbox"/> 鼻の中がかゆい |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

11. 口

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 乾く | <input type="checkbox"/> ほほが痛い |
| <input type="checkbox"/> 舌が痛い | <input type="checkbox"/> 口内炎 |
| <input type="checkbox"/> くちが臭う | <input type="checkbox"/> その他 |

12. 歯

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯が痛い | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛い |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがはれている | <input type="checkbox"/> 詰め物がとれた |
| <input type="checkbox"/> 歯が欠けた | <input type="checkbox"/> 冷たいものがしみる |
| <input type="checkbox"/> 応急措置のみ | <input type="checkbox"/> その他 |

13. のど

- | | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 痛み | <input type="checkbox"/> ものを飲み込むときに痛む |
| <input type="checkbox"/> いがらっぽい | <input type="checkbox"/> 何かつまっている感じがする |
| <input type="checkbox"/> 声がかすれる | <input type="checkbox"/> 咳が出る |
| <input type="checkbox"/> 痰が出る | <input type="checkbox"/> 血痰が出る |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

14. 首・肩

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 首が痛い | <input type="checkbox"/> 首が回らない |
| <input type="checkbox"/> 首が曲がらない | <input type="checkbox"/> 寝違えた |
| <input type="checkbox"/> 首がこる | <input type="checkbox"/> 肩がこる |
| <input type="checkbox"/> むち打ち症になった | <input type="checkbox"/> その他 |

15. 胸

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 痛み | <input type="checkbox"/> 動悸がする |
| <input type="checkbox"/> 圧迫感がある | <input type="checkbox"/> 息がしにくい |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がする | <input type="checkbox"/> 胸やけがする |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

16. 胃

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鈍い痛みがある | <input type="checkbox"/> 刺すように痛む |
| <input type="checkbox"/> 重い感じがする | <input type="checkbox"/> 空腹時に痛む |
| <input type="checkbox"/> 食後に痛む | <input type="checkbox"/> 吐き気がする |
| <input type="checkbox"/> おう吐 | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

17. 腹部

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (整个・右・左) 下腹部痛 | <input type="checkbox"/> (右・左) 側腹痛 |
| <input type="checkbox"/> 非常痛 | <input type="checkbox"/> 鈍痛 |
| <input type="checkbox"/> 腹胀 | <input type="checkbox"/> 悪心 |
| <input type="checkbox"/> 拉肚子 | <input type="checkbox"/> 便秘 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

18. 肛門・泌尿・生殖器

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 痔瘡 | <input type="checkbox"/> 肛門痒痒 |
| <input type="checkbox"/> 血便 | <input type="checkbox"/> 頻尿 |
| <input type="checkbox"/> 排尿时疼痛 | <input type="checkbox"/> 血尿 |
| <input type="checkbox"/> 性器官出血 | <input type="checkbox"/> 有白带 |
| <input type="checkbox"/> 月经痛 | <input type="checkbox"/> 月经不调 |
| <input type="checkbox"/> 停经 | <input type="checkbox"/> 阴部发痒 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

19. 背・腰

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 背痛 | <input type="checkbox"/> 腰痛 |
| <input type="checkbox"/> 腰軟无力 | <input type="checkbox"/> 身体活动时痛 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

20. 手・腕・脚・关节

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (手・脚) 痛 | <input type="checkbox"/> (手・脚) 发麻 |
| <input type="checkbox"/> 脚抽筋 | <input type="checkbox"/> 脚肿 |
| <input type="checkbox"/> 手脚冷 | <input type="checkbox"/> 手・脚・手指扭伤 |
| <input type="checkbox"/> 关节不能弯曲, 不能伸张 | <input type="checkbox"/> 其他 |

21. 皮膚

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 痒痒 | <input type="checkbox"/> 痛 |
| <input type="checkbox"/> 起疙瘩 | <input type="checkbox"/> 出疹子 |
| <input type="checkbox"/> 脚气 | <input type="checkbox"/> 烫伤 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

17. 腹

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (全体・右・左) 下腹部が痛い | <input type="checkbox"/> (右・左) 脇腹が痛い |
| <input type="checkbox"/> ひどく痛む | <input type="checkbox"/> 鈍く痛む |
| <input type="checkbox"/> お腹がはる | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> 下痢 | <input type="checkbox"/> 便秘 |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

18. 肛門・泌尿・生殖器

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 痔 | <input type="checkbox"/> 肛門のかゆみ |
| <input type="checkbox"/> 血便 | <input type="checkbox"/> 頻尿 |
| <input type="checkbox"/> 排尿時の痛み | <input type="checkbox"/> 血尿 |
| <input type="checkbox"/> 性器からの出血 | <input type="checkbox"/> おりものがある |
| <input type="checkbox"/> 生理痛 | <input type="checkbox"/> 生理不順 |
| <input type="checkbox"/> 生理がとまった | <input type="checkbox"/> 陰部のかゆみ |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

19. 背・腰

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 背中の痛み | <input type="checkbox"/> 腰痛 |
| <input type="checkbox"/> 腰がだるい | <input type="checkbox"/> 体を動かすときに痛い |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

20. 手・腕・足・関節

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (手・足) の痛み | <input type="checkbox"/> (手・足) のしびれ |
| <input type="checkbox"/> 足がつる | <input type="checkbox"/> 足のむくみ |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たく感じる | <input type="checkbox"/> 手・足・指をくじいた |
| <input type="checkbox"/> 関節が曲がらない・伸びにくい | <input type="checkbox"/> その他 |

21. 皮膚

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> かゆみ | <input type="checkbox"/> 痛み |
| <input type="checkbox"/> おでき | <input type="checkbox"/> 発疹 |
| <input type="checkbox"/> 水虫 | <input type="checkbox"/> やけど |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

6. 紧急时刻使用的日语

(1) 技能实习中的紧急用语

危険 (abunai)	危険 (kiken)	不行 (dame)
别碰 (sawaruna)	快放开 (hanase)	住手 (yamero)
快停下来 (tomero)	快逃 (nigero)	趴下 (fusero)

(2) 告知事故的用语

着火了 (kaji da)	发生事故了 (jiko da)	地震了 (jishin da)
海啸来了 (tsunami da)	洪水来了 (kouzui da)	大事不好了 (taihen da)
发生紧急事件了 (kinkyujitai desu)		

(3) 求助用语

救命 (tasukete)	好难受 (kurushii)	好痛 (itai)
有没有人 ; 救命 (darekakite)	救护车 (kyukyusha)	



6. 紧急時に使う日本語

(1) 技能実習中のとっさの言葉

あぶない (abunai)	きけん (kiken)	だめ (dame)
さわらな (sawaruna)	はなせ (hanase)	やめろ (yamero)
とめろ (tomero)	にげる (nigero)	ふせろ (fusero)

(2) トラブルを知らせる言葉

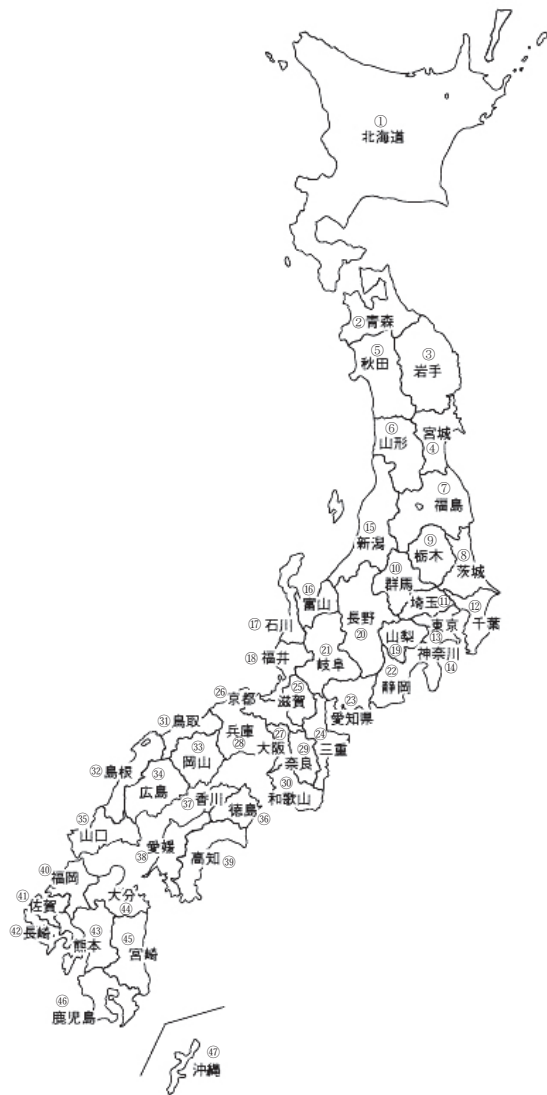
かじだ (kaji da)	じこだ (jiko da)	じしんだ (jishin da)
つなみだ (tsunami da)	こうずいだ (kouzui da)	たいへんだ (taihen da)
きんきゅうじたいです (kinkyujitai desu)		

(3) 救助を求める言葉

たすけて (tasukete)	くるしい (kurushii)	いたい (itai)
だれかきて (darekakite)	きゅうきゅうしゃ (kyukyusha)	



7. 日本地図 / 日本地图



8. 都道府県名 / 都道府县名称

都道府県 都道府县	都道府県 都道府县	都道府県庁所在地 都道府县县厅所在地	都道府県庁所在地 都道府县县厅所在地
①北海道	Hokkaido	札幌市	Sapporo
②青森県	Aomori	青森市	Aomori
③岩手県	Iwate	盛岡市	Morioka
④宮城県	Miyagi	仙台市	Sendai
⑤秋田県	Akita	秋田市	Akita
⑥山形県	Yamagata	山形市	Yamagata
⑦福島県	Fukushima	福島市	Fukushima
⑧茨城県	Ibaraki	水戸市	Mito
⑨栃木県	Tochigi	宇都宮市	Utsunomiya
⑩群馬県	Gunma	前橋市	Maebashi
⑪埼玉県	Saitama	さいたま市	Saitama
⑫千葉県	Chiba	千葉市	Chiba
⑬東京都	Tokyo	新宿区	Shinjuku
⑭神奈川県	Kanagawa	横浜市	Yokohama
⑮新潟県	Niigata	新潟市	Niigata
⑯富山県	Toyama	富山市	Toyama
⑰石川県	Ishikawa	金沢市	Kanazawa
⑱福井県	Fukui	福井市	Fukui
⑲山梨県	Yamanashi	甲府市	Kofu
⑳長野県	Nagano	長野市	Nagano
㉑岐阜県	Gifu	岐阜市	Gifu
㉒静岡県	Shizuoka	静岡市	Shizuoka
㉓愛知県	Aichi	名古屋市	Nagoya
㉔三重県	Mie	津市	Tsu

都道府県 都道府县	都道府県庁所在地 都道府县县厅所在地	都道府県庁所在地 都道府县县厅所在地	都道府県庁所在地 都道府县县厅所在地
㉕滋賀県	Shiga	大津市	Otsu
㉖京都府	Kyoto	京都市	Kyoto
㉗大阪府	Osaka	大阪市	Osaka
㉘兵庫県	Hyogo	神戸市	Kobe
㉙奈良県	Nara	奈良市	Nara
㉚和歌山県	Wakayama	和歌山市	Wakayama
㉛鳥取県	Tottori	鳥取市	Tottori
㉜島根県	Shimane	松江市	Matsue
㉝岡山県	Okayama	岡山市	Okayama
㉞広島県	Hiroshima	広島市	Hiroshima
㉟山口県	Yamaguchi	山口市	Yamaguchi
㊱徳島県	Tokushima	徳島市	Tokushima
㊲香川県	Kagawa	高松市	Takamatsu
㊳愛媛県	Ehime	松山市	Matsuyama
㊴高知県	Kochi	高知市	Kochi
㊵福岡県	Fukuoka	福岡市	Fukuoka
㊶佐賀県	Saga	佐賀市	Saga
㊷長崎県	Nagasaki	長崎市	Nagasaki
㊸熊本県	Kumamoto	熊本市	Kumamoto
㊹大分県	Oita	大分市	Oita
㊺宮崎県	Miyazaki	宮崎市	Miyazaki
㊻鹿児島県	Kagoshima	鹿児島市	Kagoshima
㊼沖縄県	Okinawa	那覇市	Naha

【母国語相談ホットライン 11:00～19:00】

ベトナム語	毎週: 月曜日～金曜日	TEL: 0120-250-168
中国語	毎週: 月曜日・水曜日・金曜日	TEL: 0120-250-169
インドネシア語	毎週: 火曜日・木曜日	TEL: 0120-250-192
フィリピン語	毎週: 火曜日・土曜日	TEL: 0120-250-197
英語	毎週: 火曜日・土曜日	TEL: 0120-250-147
タイ語	毎週: 木曜日・土曜日	TEL: 0120-250-198
カンボジア語	毎週: 木曜日	TEL: 0120-250-366
ミャンマー語	毎週: 金曜日	TEL: 0120-250-302

※通話料は無料です。

外国人技能実習機構 (OTIT)

※点線に沿って切り取り、パスケース等に入れておいてください。

機構地方事務所・支所相談窓口
毎週: 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※祝日・年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。
※通訳人が必要な場合については、相談開始にお時間をいただく場合があります。

札幌事務所	: 011-596-6470	仙台事務所	: 022-399-6326
水戸支所	: 029-350-8852	東京事務所	: 03-6433-9211
長野支所	: 026-217-3556	名古屋事務所	: 052-684-8402
富山支所	: 076-471-8564	大阪事務所	: 06-6210-3351
広島事務所	: 082-207-3123	高松事務所	: 087-802-5850
松山支所	: 089-909-4110	福岡事務所	: 092-710-4070
熊本支所	: 096-223-5372		

外国人技能実習機構 (OTIT)

※点線に沿って切り取り、パスケース等に入れておいてください。

技能実習生手帳

2017年	11月	第1版	1刷	発行
2018年	2月	第1版	2刷	発行
2018年	10月	第2版	1刷	発行
2019年	9月	第2版	2刷	発行
2020年	1月	第3版	1刷	発行
2020年	9月	第4版	1刷	発行

編集・発行 外国人技能実習機構

〒108-0075 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X 3階
電話 03-6712-1523
ホームページ <https://www.otit.go.jp/>

外国人技能実習機構の許諾無く、本書に関する自習書、解説書もしくはこれに類するものの発行を禁ずる

【母语咨询热线 11:00~19:00】

越南语	每周一~周五	电话: 0120-250-168
中文	每周一、三、五	电话: 0120-250-169
印度尼西亚语	每周二、四	电话: 0120-250-192
菲律宾语	每周二、六	电话: 0120-250-197
英语	每周二、六	电话: 0120-250-147
泰语	每周四、六	电话: 0120-250-198
柬埔寨语	每周四	电话: 0120-250-366
缅甸语	每周五	电话: 0120-250-302

※免费电话。

外国人技能实习机构 (OTIT)

※请沿虚线剪下, 放在证件卡套等中。

机构地方事务所、分所咨询窗口

每周: 周一~周五 9:00~17:00

※节日、年关(12月29日~1月3日)休息。

※如果需要口译, 则可能需要一些时间才能开始咨询。

札幌事务所	:011-596-6470	仙台事务所	:022-399-6326
水戸分所	:029-350-8852	东京事务所	:03-6433-9211
长野分所	:026-217-3556	名古屋事务所	:052-684-8402
富山分所	:076-471-8564	大阪事务所	:06-6210-3351
广岛事务所	:082-207-3123	高松事务所	:087-802-5850
松山分所	:089-909-4110	福冈事务所	:092-710-4070
熊本分所	:096-223-5372		

外国人技能实习机构 (OTIT)

※请沿虚线剪下, 放入证件卡套等中。