

技能実習生手帳

技能实习生手册

(第9版)



簡体字中国語版
(中文-简体版)

アプリ版は以下のQRコードからダウンロードできます。
App版可由下方的二维码下载。



<iPhoneをお使いの方はこちら>
<iPhone使用者>



<Androidをお使いの方はこちら>
<Android使用者>

外国人技能実習機構

外国人技能实习机构



母国語相談ホットライン 11:00～19:00（月～金）
9:00～17:00（土、日）

ベトナム語	毎週：月曜日～金曜日・土曜日	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・土曜日	TEL：0120-250-192
フィリピン語	毎週：火曜日・木曜日・土曜日	TEL：0120-250-197
英語	毎週：火曜日・木曜日・土曜日	TEL：0120-250-147
タイ語	毎週：木曜日・日曜日	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：火曜日	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。

外国人技能実習機構地方事務所・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	：011-596-6445	仙台事務所	：022-398-6126
水戸支所	：029-350-8856	東京事務所	：03-5577-5143
長野支所	：026-217-3556	名古屋事務所	：052-228-0627
富山支所	：076-481-7560	大阪事務所	：06-6210-3352
広島事務所	：082-207-3029	高松事務所	：087-802-5850
松山支所	：089-909-4110	福岡事務所	：092-710-4083
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。

母语咨询热线 11:00~19:00 (一~五)
9:00~17:00 (六、日)

越南语	每周 星期一~星期五、星期六	电话: 0120-250-168
中文	每周 星期一、星期三、星期五	电话: 0120-250-169
印度尼西亚语	每周 星期二、星期四、星期六	电话: 0120-250-192
菲律宾语	每周 星期二、星期四、星期六	电话: 0120-250-197
英语	每周 星期二、星期四、星期六	电话: 0120-250-147
泰语	每周 星期四、星期日	电话: 0120-250-198
柬埔寨语	每周 星期四	电话: 0120-250-366
缅甸语	每周 星期二	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。

外国人技能实习机构地方事务所、分所咨询窗口

每周：星期一~星期五 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	: 011-596-6445	仙台事务所	: 022-398-6126
水户分所	: 029-350-8856	东京事务所	: 03-5577-5143
长野分所	: 026-217-3556	名古屋事务所	: 052-228-0627
富山分所	: 076-481-7560	大阪事务所	: 06-6210-3352
广岛事务所	: 082-207-3029	高松事务所	: 087-802-5850
松山分所	: 089-909-4110	福岡事务所	: 092-710-4083
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。

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

咨询顾问会用您的母语与您沟通！免电话费

越南语	每周：星期一~星期五、星期六	TEL: 0120-250-168
中文	每周：星期一、星期三、星期五	TEL: 0120-250-169
印度尼西亚语	每周：星期二、星期四、星期六	TEL: 0120-250-192
菲律宾语	每周：星期二、星期四、星期六	TEL: 0120-250-197
英语	每周：星期二、星期四、星期六	TEL: 0120-250-147
泰语	每周：星期四、星期六	TEL: 0120-250-198
柬埔寨语	每周：星期四	TEL: 0120-250-366
缅甸语	每周：星期二	TEL: 0120-250-302

详情请浏览42页面、外国人技能实习机构官网(<https://www.otit.go.jp>)。另外，请沿虚线剪下第一页母语咨询热线的通知，放入卡套等。

※ 如果您受到暴力对待或恐吓，请拨打上述电话号码，听完自动语音信息之后按“1”。您将转到专用窗口。

<母语咨询网站>



外国人居留综合信息中心

有关入国居留的相关手续，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、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、菲律宾语、尼泊尔语、印度尼西亚语、泰语、高棉语 (柬埔寨)、缅甸语、蒙古语、法语、僧伽罗语、乌尔都语

邮箱地址：info-tokyo@i.moj.go.jp

每周： 星期一~星期五 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！通話料は無料です。

月曜日～金曜日：11:00～19:00 土曜日・日曜日：9:00～17:00

ベトナム語	毎週：月～金・土	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・土	TEL：0120-250-192
フィリピン語	毎週：火・木・土	TEL：0120-250-197
英語	毎週：火・木・土	TEL：0120-250-147
タイ語	毎週：木・日	TEL：0120-250-19 8
カンボジア語	毎週：木	TEL：0120-250-366
ミャンマー語	毎週：火	TEL：0120-250-302

詳しくは43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。また最初の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。

※暴行や脅迫などを受けている場合には、上記電話番号にダイヤル後、自動音声アナウンスのあと「1番」をプッシュしてください。専用の窓口につながります。

<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、下記を御利用ください。

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、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール(カンボジア)語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語

Eメール： info-tokyo@i.moj.go.jp

毎週： 月～金 8:30～17:15

外国人技能実習機構 SNS

我我们会随时在 Facebook 和 X(原Twitter)上发送对您有助益的信息。请扫描下方二维码查看内容。

日语

<Facebook>



<X (原Twitter)>



簡易日语

<Facebook>



<X (原Twitter)>



中文

<Facebook>



<X (原Twitter)>





外国人技能実習機構 SNS

FacebookとX(旧Twitter)で、役に立つ情報を随時発信しています。以下のQRコードを読み取って御覧ください。

日本語	
<Facebook> 	<X (旧Twitter)> 
やさしい日本語	
<Facebook> 	<X (旧Twitter)> 
中国語	
<Facebook> 	<X (旧Twitter)> 

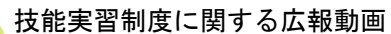


技能実習制度宣传影片

除了技能实習制度的概要和机制之外，我们也以浅显易懂的方式介绍了具代表性的支援和咨询单位。请扫描下方二维码查看内容。

日语

中文

日本語 	中国語 
--	--

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／监管单位	
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/>)
外国人技能実習機構(OTIT)主页(<https://www.otit.go.jp/>)

目录

1. 前言.....	14
2. 外国人技能实习制度.....	14
3. 关于技能实习法.....	18
4. 外国人技能实习机构（OTIT）.....	20
5. 关于技能实习生的责任和义务.....	22
6. 关于入境前向派遣机构等支付的费用.....	24
（关于监管单位与派遣机构的不正常的关系）	
7. 技能实习前的心理准备.....	26
8. 法律适用等.....	28
9. 居留卡.....	32
10. 难以继续技能实习时.....	34
11. 当您即将被强制回国时.....	36
12. 在技能实习期间结婚、怀孕、生子等时.....	36
13. 外国人技能实习机构提供的咨询【母语咨询】.....	42
14. 关于您能进行的“检举”.....	46
（1）基于技能实习法的检举.....	46
（2）基于劳动基准法等等的检举.....	48
15. 劳动相关法律相关事宜.....	50
（1）劳动合同.....	50
（2）劳动时间和休息、假日.....	52
（3）带薪年假.....	52
（4）工资.....	54
16. 社会保险.....	58
（1）社会保险的种类和给付.....	58
（2）社会保险对象的员工.....	58
（3）社会保险费的金额.....	60
（4）厚生年金保险、国民年金的退出补助金的手续.....	60

目次

1. はじめに.....	15
2. 外国人技能実習制度.....	15
3. 技能実習法について.....	19
4. 外国人技能実習機構（OTIT）.....	21
5. 技能実習生の責務について.....	23
6. 入国前に送出機関等に支払う費用について.....	25
（監理団体と送出機関の不適切な関係について）	
7. 技能実習にあたっての心構え.....	27
8. 法令の適用等.....	29
9. 在留カード.....	33
10. 技能実習を行うことが困難になった場合.....	35
11. 帰国を強制されそうになった場合.....	37
12. 技能実習中に結婚・妊娠・出産などをした場合.....	37
13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】.....	43
14. あなたがすることができる「申告」について.....	47
（1）技能実習法に基づく申告.....	47
（2）労働基準法等に基づく申告.....	49
15. 労働関係法令に関すること.....	51
（1）労働契約.....	51
（2）労働時間と休憩・休日.....	53
（3）年次有給休暇.....	53
（4）賃金.....	55
16. 社会保険.....	59
（1）社会保険の種類と給付.....	59
（2）社会保険の対象となる従業員.....	59
（3）社会保険料の額.....	61
（4）厚生年金、国民年金の脱退一時金の請求手続.....	61

17. 劳动保险.....	62
(1) 工伤保险	62
(2) 雇佣保险	64
18. 所得税、居民税	64
19. 体检.....	68
20. 防止技能实习中的工伤事故.....	68
21. 在日本的生活.....	74
22. 个人编号制度、个人编号卡.....	86
23. 各种咨询、援助窗口.....	92
①劳动条件等的咨询（都道府县劳动局及劳动基准监督署）	94
②出入境居留手续相关的咨询窗口	100
③其他各种咨询窗口	100
24. 追踪调查.....	104

参考資料

1. 咨询窗口地址一览	
表1: 外国人技能实习机构	108
表2: 综合劳动咨询专柜	110
表3: 外国人劳动者咨询专柜	114
表4: 出入国在留管理局	122
表5: 各国大使馆、领事馆	124
2. 雇用契约书及雇用条件书.....	128
3. 工伤保险给付手续流程.....	134
4. 雇佣保险（基本补贴）给付手续的流程.....	138
5. 给医疗机构的自我申报表・辅助问诊表.....	140
6. 紧急时刻使用的日语.....	148
7. 日语学习教材.....	148
8. 日本地图.....	150
9. 都道府县名称.....	151

17. 労働保険.....	63
(1) 労災保険.....	63
(2) 雇用保険.....	65
18. 所得税・住民税.....	65
19. 健康診断.....	69
20. 技能実習中の労働災害防止.....	69
21. 日本での生活.....	75
22. マイナンバー制度・マイナンバーカード.....	87
23. 各種相談・支援窓口.....	93
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）.....	95
② 出入国在留手続に関する相談窓口	101
③ その他各種相談窓口	101
24. フォローアップ調査.....	105

参考資料

1. 相談窓口所在一覧	
表1：外国人技能実習機構.....	109
表2：総合労働相談コーナー.....	111
表3：外国人労働者相談コーナー.....	115
表4：出入国在留管理局.....	123
表5：各国大使館・領事館.....	125
2. 雇用契約書及び雇用条件書	128
3. 労災保険給付手続の流れ	135
4. 雇用保険（基本手当）受給手続の流れ.....	139
5. 医療機関への自己申告表・補助問診票	141
6. 緊急時に使う日本語	149
7. 日本語学習教材	149
8. 日本地図	150
9. 都道府県名	151

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。

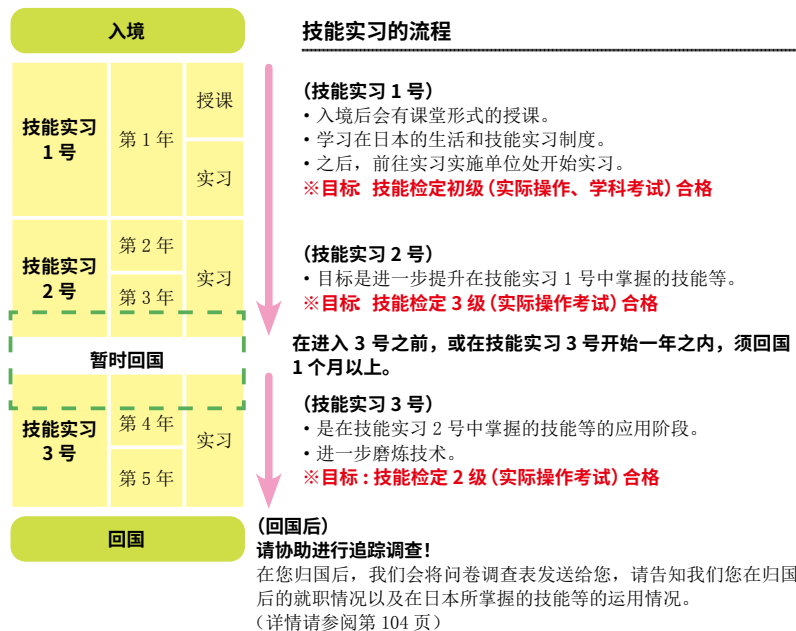
希望您能有效使用本手册，在日本度过一段有意义的美好时光。



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产业等相关技能，在其回国后能够运用所掌握的技能为本国的产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關係する法律の中で、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。

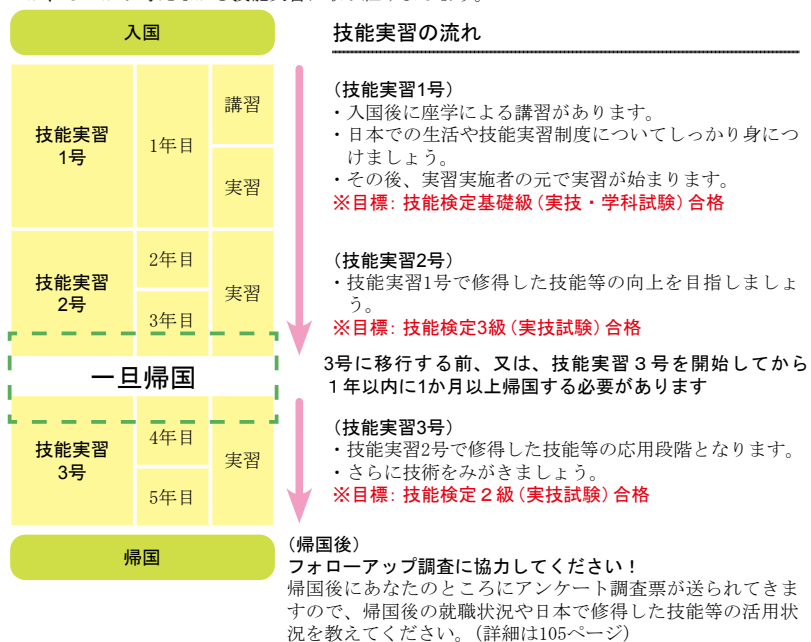
この手帳を十分に活用して、これからの日本での生活があなたにとって有意義ですばらしいものとなることを祈っています。



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、自国の産業の発展のために活躍してもらうことを目的としているものです。

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。



- 在各技能实习阶段, 作为目标的检定考试种类。

您在进行技能实习2号或技能实习3号前,必须先通过前一阶段规定目标的检定考试。即使考试未能一次通过,也还有一次机会。请认真完成技能实习,以便达成目标。

技能实习 1 号中，首先是入境后的授课。在该授课中，您将学习在日本进行技能实习所必须的知识。。

- 日语
- 在日本生活的一般常识
- 进行技能实习时所需的法律知识
- 学习和掌握技能所需的必要知识

如想参加技能实习 2 号, 则必须参加技能检定(或技能实习评价考试)的实操考试和学科考试, 并通过初级的考试内容。

技能实习 2 号的目标是进一步磨炼(掌握)在技能实习 1 号中掌握的技能,原则上需继续在同一实习实施单位学习技能。

(3) 技能实习第4年、第5年 “技能实习3号”

从技能实习 1 号转到技能实习 2 号时,原则上需在同一实习实施单位继续进行技能实习。转到技能实习 3 号时,不再局限于到技能实习 2 号为止的实习实施单位,技能实习生可自行选择实习实施单位。

技能实习 3 号完成后, 须参加技能检定(或技能实习评价考试)的实操考试, 须通过 2 级(或高级)的考试内容。

技能实习3号更换实习实施单位时,则需要到监管单位办理求职手续。如有不明之处,请随时咨询外国人技能实习机构(以下简称为“机构”)或母语咨询中心。也请同时查看机构网站上公告的信息。

良好地完成了技能实习 2 号的技能实习生进入特定技能 1 号时,免除技能考试和日语能力考试。所谓的特定技能 1 号,是在日本工作所需的居留资格之一。

あなたが技能実習2号又は技能実習3号を行うためには、前段階の到達目標としてあらかじめ定めた検定試験に合格しなければなりません。試験に一度失敗しても、もう一度チャンスがあるので目標に向かって、日々、技能実習に取り組みましょう。

- ・日本語
- ・日本での生活一般に関する知識
- ・技能実習を行う上で必要な法律の知識
- ・技能を修得する上で必要な知識

技能実習2号に移行する予定がある場合は、技能検定(又は技能実習評価試験)の実技試験と学科試験の受検が必須で、基礎級(又は初級)への合格を目標としなければなりません。

技能実習2号の修了時には、技能検定（又は技能実習評価試験）の実技試験の受検が必須で、3級（又は専門級）の実技試験への合格を目標としなければなりません。

技能実習1号から技能実習2号に移行する場合は、原則として同じ実習実施者のもとで技能実習を継続しなければなりません。技能実習3号に移行する場合は、技能実習2号までの実習実施者に限定されず、技能実習生自身が実習実施者を選ぶことが可能となります。

技能実習3号の修了時には、技能検定(又は技能実習評価試験)の実技試験の受検が必須で、2級(又は上級)への合格を目標としなければなりません。

技能実習3号において実習実施者を変更する場合は、監理団体に求職の手続を行うこととなりますが、分からないことがあれば、外国人技能実習機構（以下「機構」という。）又は母国語相談に気軽に相談してください。また、機構のホームページでも案内していますので併せてチェックしてください。

技能実習2号を良好に修了した技能実習生は、特定技能1号への移行にあたって、技能試験や日本語能力試験が免除されます。特定技能1号とは日本で働くための在留資格の1つです。

3. 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服务、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服务、信息提供和援助等行为。

3. 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（2016年）11月28日、施行：平成29年（2017年）11月1日＞とあります。

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

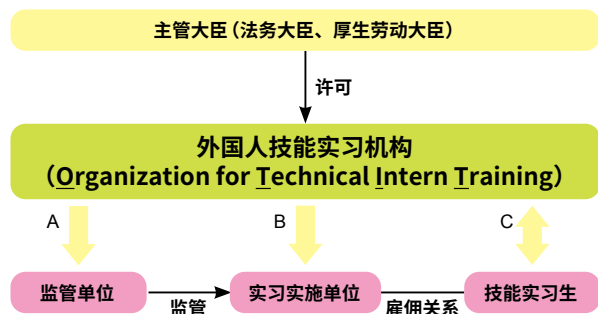
- 実習実施者や監理団体に技能実習法違反の事実がある場合、技能実習生は出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告できることを明記。

また、申告を理由とする不利益取扱い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。

4. 外国人技能实习机构 (OTIT)

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

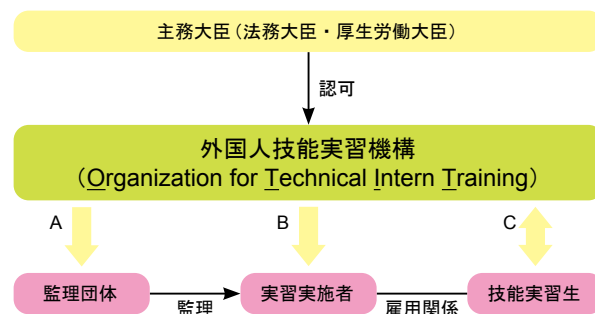
- ① 母语咨询、回应检举的服务
 - 电话咨询 (详情请参阅第 42 页)
 - 电子邮件咨询 (24 小时受理)
 - ・ 由机构主页内母语咨询网站通过邮件形式应对。
 - 通过网络通话 (Zoom) 进行协商
- ② 向总部、地方事务所・分所的咨询、申报
(总部、地方事务所・分所的地址和联系方式请见第 108 页)
- ③ 对更换实习单位的援助
 - 以下情况下，将提供援助。
 - ・ 难以开展技能实习，且您希望继续技能实习时。(详情请参阅第 34 页)
 - 关于实习单位的更换，请至母语咨询或机构总部、各地办事处、分部咨询。此外，还可使用下面所示的网站。

【机构主页内更换实习单位的援助网站】

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

4. 外国人技能実習機構 (OTIT)

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43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。
 - オンライン通話 (Zoom) による相談
- ② 本部、地方事務所・支所における相談・申告
(本部、地方事務所・支所の住所連絡先は109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。(詳細は35ページ)
 - 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、以下のサイトもご活用ください。

【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/jp/>

5. 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”居留资格入境日本，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制裁，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事项，当事者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，对大家是有百害而无一利。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，则可以找到挣更多钱的工作”时，绝对不能答应。

如果被监管单位或实习实施单位侵犯到人权等，可以用母语接受咨询，机构也可以支援您更改实习单位。请不要犹豫，马上与机构联系。(请参阅第42页)。



《入管法の罰則規定等》

不法残留罪：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

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

5. 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、この責務からも明かなように、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」で本邦に入国しており、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ことは、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。」などの誘いがあっても決してこのような誘いに乗ってはいけません。

監理団体や実習実施者から人権侵害行為を受けている場合などは、母国語で相談を受け付けることや、機構が実習先の変更を支援することもできます。ためらわずに、機構に相談してください(43ページ参照)。



《入管法の罰則等》

不法残留罪：3年以下の懲役若しくは禁錮若しくは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錮若しくは200万円以下の罰金

(専ら行っている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錮若しくは300万円以下の罰金)

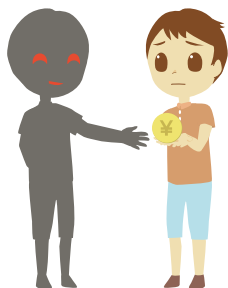
不法就劳动長罪：3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金

6. 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适当的关系)

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(参考式样第2-10号)”(以下简称“费用明细单”)中已有明确记载，关于收取的费用，派遣机构必须承诺确保技能实习生充分了解所收取的费用内容。此外，技能实习生在进入日本之前，需要签署一份“在本国所支付的与技能实习准备相关的费用明细表(参考表格第1-21号)”的文件。这是一份为了确保技能实习生从派遣单位的说明充分了解关于实际支付的费用内容，并让技能实习生确认他们没有被收取记载之外的任何费用的文件。请您在签名之前，仔细检查确认您实际支付的金额是否记载在文件上。另外，请向派遣单位索取已支付费用的收据，并妥善保管。日后，收据等有可能成为被收取了不合理的手续费等证据。另外，派遣单位对于技能实习生及其有关人员(亲属等)，禁止以防止失踪等为由收取保证金，或签署不履行契约之违约金相关契约，以及以暴力等方式侵犯人权的行为。如有发现上述的不当行为，请马上与机构联系(请参阅第108页)。

而技能实习法第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等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。如果您得知这种情况，请与机构联系。

此外，向机构反映这类情况，不会对技能实习生产生不利影响。

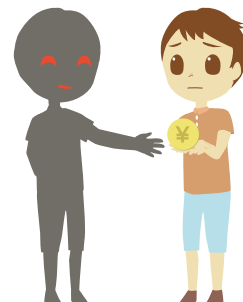


6. 入国前に送出機関等に支払う費用について (監理団体と送出機関の不適切な関係について)

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、徴収する費用の内容について、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。加えて、技能実習生の皆さんに対して、入国する前に「技能実習の準備に関し本国で支払った費用の明細書(参考様式第1-21号)」という書類にサインを求めています。これは、技能実習生の皆さんが実際に支払った費用について送出機関から十分に説明を受けて理解し、記載以外の費用が徴収されていないことを確認するためのものです。実際に支払った金額が、書類に記載されているか慎重に確認した上でサインするようにしてください。また、支払った費用の領収書等を送出機関等から発行してもらい、保管するようにしてください。後日、その領収書等が不当な手数料等の徴収を行ったことを証明する資料となる場合があります。また、送出機関等が、技能実習生及びその関係者(親族等)に対して、失踪防止などを目的として保証金を徴収すること、契約不履行について違約金を定める契約を結ぶこと、暴行等の人権を侵害する行為などを行うことについて禁止しています。以上の不適切な行為に心当たりがある場合は、すぐに機構に相談してください(109ページ参照)。

一方、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等、団体監理型技能実習生等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。



7. 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，是因为大家都能遵守规定。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。



7. 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ることができますし、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が生まれてきます。

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。



(1) 各种法律的适用

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	○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服务、援助、保护等行为。
出入境管理及难民认定法（入管法）	○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、在其他公司打临工。
劳动基准法 最低工资法 劳动安全卫生法	○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	○各位技能实习生在与实习实施方所构成的雇佣关系下，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。用人单位不得以结婚、怀孕、生子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	○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（监管单位）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	○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，有许多犯罪组织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等手段，将技能实习生卷入各种犯罪事件中。

(1) 各種法令の適用

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	○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)	○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」ですので、この資格で認められない活動、たとえば、内職や他の会社などで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	○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になりますので、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	○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になりますので、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	○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	○社会保険(健康保険や年金)、労働保険、税金に関する法律なども適用されます。

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になりますが、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。

自己名义の存折、银行卡或手机转让或卖给他人。



冒充他人领取现金或银行卡，或用他人的银行卡等提取现金。



领取他人的行李。



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，还有可能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。

在日本是禁止赌博的。请注意，即使在您的祖国允许赌博，或网络赌博，但在日本是会受到惩罚的。另外，如果您因回国而不再使用您的银行账户或手机，请进行解约。

・ 自分の預金通帳やキャッシュカード、携帯電話を他人に譲渡したり売ったりすること。



・ 他人になりすまして現金やキャッシュカードを受け取ること、または他人のキャッシュカードなどで現金を引き出すこと。



・ 他人の荷物を受け取ること。



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に、刑事罰や強制送還等の対象となることがありますので、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。

日本では賭博は禁止されています。母国で賭博が認められる場合やオンラインであっても、日本では処罰されますので注意して下さい。

また、帰国などにより銀行口座や携帯電話を利用しなくなる場合は、解約手续をしてください。

被视为犯罪的行为	符合左侧行为的罪名
和他人之间，以有偿或免费的方式转让、接收银行账户存折或银行卡、资金转账・加密资产交换服务的账户信息等。	违反犯罪收益转移防止法
将手机转让给他人	违反手机非法利用防止法
冒充他人领取现金或银行卡（特殊诈骗的受取人）	诈骗
在A T M使用他人的现金卡等从他人名义的账户提取现金（特殊欺诈中的提款人）	盗窃
收取他人的行李	伪造私人印章
赌博	赌博

9. 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。

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期间。

有效期
居留卡存在有效期。

资格外活动许可栏
技能实习生不能接受资格外活动许可。



【遗失在留卡等的情况】
在留卡是在留（滞在）日本时证明你身份的重要证件。遗失或弄脏在留卡时，请尽快咨询就近的地方出入国在留管理局。

犯罪に該当する行為	左記の行為が該当する罪名
他人との間で、銀行口座の預金通帳やキャッシュカード、資金移動・暗号資産交換サービスのアカウント情報等を有償又は無償で、譲り渡す、譲り受けること	犯罪収益移転防止法違反
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
他人になりすまして現金やキャッシュカードを受け取ること（特殊詐欺における受け子）	詐欺
A T Mで他人のキャッシュカードなどで他人名義の口座から現金を引き出すこと（特殊詐欺における出し子）	窃盗
他人の荷物を受け取ること	私印偽造
賭け事（ギャンブル）をすること	賭博

9. 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しないでください。

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。

居住地
変更があった場合には、表面に記載されます。



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。

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。



【在留カードを紛失等した場合】
在留カードは、日本に在留（滞在）中のあなたの身分を証明する重要な証明書となります。在留カードをなくしたり、汚してしまった場合は、速やかに最寄りの地方出入国在留管理局に相談してください。

10. 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怀孕、生子等原因，造成的技能实习出现困难且技能实习生已回国时，只要技能实习生本人希望，可重新恢复技能实习。）。

但是，过去曾发生部分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案件。

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（包括因工伤受伤等情况）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。

还有，当你在实习单位因不得已的缘故，使得继续技能实习有困难时，监管单位和实习单位有用母语写的申请调动工作的申请表，请向监管等单位确认，有效使用这个机制。再者，因不得已的缘故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责任，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。因不得已的缘故，继续技能实习变得困难，在办理调动工作手续期间，如果为了赚取生活费而从事技能实习以外的的工作，每周可打工的时间不超过 28 小时，请咨询就近的地方出入国在留管理局。

不得已的原因包括下列情况。如果难以判断，请向监管等单位确认。

- ・实习单位破产、停业或因经营恶化而缩小企业规模时
- ・实习单位被吊销实习认定时
- ・在实习单位发生暴力、各种骚扰（职权骚扰、性骚扰、孕妇骚扰）等侵犯人权的行为时
- ・实习单位对你在技能实习时有严重恶劣的违反法令行为时
- ・你的劳动条件和待遇，与入境前你与实习单位签约的内容有很大的出入，要求实习单位改正也没改正时

另外，如因不得已的原因而无法入住宿舍时，本机构可提供临时住宿，请咨询本机构。

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，万一您被带到机场等，您可以在办理出境手续时向入境审查官检举。



10. 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、過去には、一部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書を機構に提出することが求められています。

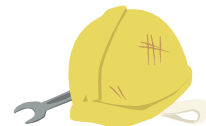
その際に、技能実習生が技能実習計画の満了前に途中で帰国することとなる場合には、技能実習生に対し、意に反して技能実習を中止して帰国する必要があることの説明や帰国の意思確認を書面により十分に行った上、技能実習生の帰国が決定した時点で帰国前に機構に届け出なければならないとされています。

また、現在の実習先で技能実習を行うことが困難なやむを得ない事情が生じた場合には、監理団体や実習先に対し、母国語で記された転籍を申し入れるための用紙がありますので、監理団体等に確認するなどして、活用してください。なお、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籍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。やむを得ず技能実習の実施が困難となり、転籍のための手続を行っている間に、生活費を確保する目的で、技能実習以外の就労を行いたい場合には、週 28 時間以内のアルバイトを行うことが可能ですので、最寄りの地方出入国在留管理局に相談してください。

やむを得ない事情には、例えば次のようなものが当てはまりますが、判断に迷う場合には監理団体等に確認してください。

- ・実習先が倒産・廃業や経営悪化で事業縮小したとき
- ・実習先が実習認定の取消しを受けたとき
- ・実習先で、暴行、各種ハラスメント（パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、マタニティハラスメント）などの人権侵害行為があったとき
- ・実習先があなたに対し、技能実習を行う上で、重大悪質な法令違反行為を行ったとき
- ・あなたの労働条件や待遇が、入国前にあなたが実習先と契約した内容と大きく異なっていて、実習先に是正を求めても是正されないとき

このほか、やむを得ない事情により宿舎に宿泊することができない場合は、機構による一時宿泊先の提供を受けることもできますので、機構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、万が一、空港などに連れてこられたときでも、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。



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/jp/ ※ 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(※)例如: 实习单位破产、停业或缩小企业规模等状况发生时	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来机构咨询。
本机构的住宿支援 (提供临时住宿)	因监管单位或实习单位的不当行为、实习单位的经营或业务状况等不得已的原因, 导致实习生希望继续技能实习但无法留在宿舍时	如果您无法得到监管单位的帮助, 请咨询本机构。

11. 当您即将被强制回国时

由于监管单位或实习实施单位的单方面因素, 导致技能实习生在实习期间违背本人意愿而被迫回国是不被允许的。如果您违背自己的意愿被迫回国, 请咨询本机构或提出声明。

另外, 在研修期间回国时(预定再入境日本的情况除外), 在机场办理出入境手续时, 入境审查官会和您确认是否为强制回国。所以如果您是违背您的意愿而被迫回国的, 请向入境审查官表明。

12. 在技能实习期间内结婚、怀孕、生子等情况

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、生子等为理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, 怀孕和生子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。也可以向母语咨询或机构进行咨询及检举(参阅第42, 45页)。

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/jp/ ※ 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 (※) 例: 実習先の倒産・廃業や事業縮小があった場合など	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。
機構における宿泊支援 (一時宿泊先の提供)	監理団体又は実習実施者による不適正な行為、実習実施者の経営上・事業上の都合などやむを得ない事情により、技能実習を続けることを希望しているものの宿舎に宿泊することができない場合	監理団体に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。

11. 帰国を強制されそうになった場合

監理団体や実習実施者の一方的な都合により、技能実習生が実習期間の途中で、その意に反して、帰国させられることは許されません。もし、皆さんが、意に反して帰国を強制されそうになった場合には、機構に相談や申告の申出を行ってください。

また、実習期間の途中で本国に帰国するようなケース(再入国の予定がある場合を除く。)においては、空港などでの出国手続において、入国審査官が、皆さんに対して、強制帰国ではないかどうか確認をとりますので、意に反して帰国させられそうになっている場合には、その旨を申し出てください。

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。機構又は母国語相談に相談や申告の申出もできます(43、47ページ参照)。

关于职业女性和男性生孩子和育儿的制度

・【法定时间外工作、节假日工作及夜班的限制】

怀孕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】

怀孕期间，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，可以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，可向雇用方提出申请，以确保接受健康诊查等所需的时间。

・【育儿休假】

为了养育1岁未滿的孩子，男女职工可以申请休假。还有，如果有不能进保育所等理由，休假最大可以休到2岁。

・【产后父亲育儿休假（出生时育儿休假）】

婴儿出生至8周内，可以申请2次休假，4周一次。

・【短时间工作制度】

如果满足一定的条件，为了养育3岁未滿的孩子，男女职工可以申请短时间工作（原则上1天6小时）。

・【规定外工作的限制（免除加班）】

如果满足一定的条件，为了养育3岁未滿的孩子，男女职工可以申请限制规定外工作。自2025年4月起，将对象儿童的范围扩大至学龄前。

・【孩子看护休假】

为了养育学龄前儿童，除了带薪年假外，为了看护生病或受伤的孩子，以及陪伴预防接种、健康诊断，男女职工还可以向公司提出申请休1年5天，有2个以上孩子的是10天的假。还要，申请单位是天或小时。

自2025年4月起，伴随感染症引起的班级停课，开园（开学）典礼以及毕业典礼也可以申请。对象儿童的范围将扩大至小学3年级。还有，名称也改为“看护孩子等的休假”。

・【加班、深夜班的限制】

为了养育学龄期儿童，男女职工可以申请限制加班时间和深夜班。

働く女性・男性のための出産・育児に関する制度

・【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。

・【輕易業務転換】

妊娠中は、他の輕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し・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。

・【育児休業】

1歳未滿の子を養育するために、男女労働者は、休業を申し出ることができます。また、保育所に入所できない等の理由がある場合は、最大2歳まで取得できます。

・【産後パパ育児（出生時育児休業）】

子の出生から8週間までに、4週間で2回に分けて休業を申し出ることができます。

・【短時間勤務制度】

一定の条件を満たす場合、3歳未滿の子どもを育てるために、男女労働者は、短時間勤務を（1日原則として6時間）請求できます。

・【所定外労働の制限（残業免除）】

一定の条件を満たす場合、3歳未滿の子を育てるために、男女労働者は、所定外労働の制限を請求できます。令和7年（2025年）4月からは、対象となる子の範囲が小学校入学前までに拡大されます。

・【子の看護休暇】

小学校入学前の子どもを養育するために、男女労働者は、会社に申し出ることによって、年次有給休暇とは別に、1年につき5日間、子どもが2人以上なら10日間、病気やけがをした子どもの看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取得することができます。また、取得単位は1日又は時間単位です。

令和7年（2025年）4月からは、感染症に伴う学級閉鎖や入園（入学）式及び卒園式の場合も取得可能となり、対象となる子の範囲が小学校3年生まで拡大されます。また、名称も「子の看護等休暇」になります。

・【時間外労働、深夜業の制限】

小学校入学前の子どもを養育するために、男女労働者は、時間外労働時間、深夜業の制限を請求することができます。

原则上产后八周内不能工作，但之后可以恢复技能实习。另外，如果中断技能实习回国生子，可以再次入境，恢复技能实习。如果要恢复技能实习，需要在本机构办理手续。请将您希望恢复技能实习的意愿及时间告知监管单位・实习实施单位。

进行怀孕申报后，会从市区町村拿到母子健康手账。母子健康手账可以完整记录母亲从怀孕期至生产后，孩子的新生儿期至婴幼儿期的健康状况，同时也可以说是婴幼儿监护人的育儿指导书。提交窗口可以在市区町村的网站等上确认，有的市区町村还交付外语的母子健康手账。还有，在窗口交付母子健康手账的同时，还可以拿到公费补助孕妇体检的体检券，提供保健士等的咨询、母亲学习班和父母学习班等各种相关信息。还可以领取出生育儿支援补贴（10万日元。2025年起，改为孕妇支援补贴，分二次支付，每次5万日元。流产和死产也是支付的对象）。

孩子出生后，必须在出生后14日之内，向孩子出生的市区町村，或孩子户籍地的市区町村，或申报人居住的市区町村中的任意之处提交出生申报。出生申报需要提交医生等出的出生证明。

还有，出生后超过60日后还想留在日本，则需要获得在留资格。包括因怀孕和生产而暂时中断技能实习，以及有关在留资格申请，请咨询就近的地方出入国在留管理局。

出産後、原則8週間は仕事をする事ができませんが、その後技能実習を再開することができます。また、技能実習を中断し、帰国して出産した場合も、再度入国して技能実習を再開することができます。技能実習の再開は、機構などで手続が必要です。技能実習の再開や再開時期の希望を監理団体・実習実施者に伝えてください。

妊娠の届出を行うと、市区町村から母子健康手帳が交付されます。母子健康手帳は、母親の妊娠期から産後まで、子どもの新生児期から乳幼児期までの健康状態を一貫して記録することができるものであるとともに、乳幼児の保護者に対する育児に関する指導書であるといえます。交付窓口は、市区町村のホームページ等で確認することができるほか、市区町村によっては、外国語の母子健康手帳を交付している場合もあります。さらに、窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。また、出産・子育て応援給付金(10万円相当)と、令和7年度以降は、妊婦のための支援給付となり、5万円ずつ2回に分けて支給されます。流産・死産の場合も対象となります。)を受け取ることもできます。

市町村又は届出人が居住する市町村のいずれかに出生届を提出しなければなりません。出生届の提出は、医師等が発行する出生証明書が必要となります。

また、出生から60日間を超えて日本に在留しようとする場合、在留資格を取得する必要があります。妊娠・出産に伴い技能実習を一時中断する場合を含め、在留資格取得申請については、最寄りの地方出入国在留管理局において御相談ください。

13. 外国人技能実習機構提供の相談【母語相談】

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。

免费电话。您可以从附近的公用电话用 10 日元硬币拨打。通话结束后，硬币会退出。

【搜索公用电话安装位置】

东日本: <https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

西日本: <https://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>

- 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。
- 原则上，技能实习结束后，监管机构必须全额支付您回国的旅费。如果您无法得到回程旅费，或者您被要求支付部分费用，请与机构协商。

【咨询示例】

- 入境日本前，在没有充分说明的情况下被派遣机构等收取来日本的费用，或被收取保证金、被迫签订违约金契约等感到不合理的行为时
- 实习尚未结束，且希望继续实习，但却不得回国时
- 当您遇到居住地方或日常饮食方面的问题时
- 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不同而引发了问题时
- 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
 - 当您受到欺凌或权力骚扰等侵犯人权的行为时
 - 非本人所愿被要求回国时
- 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



13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】

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、是非御活用ください。

通話料は無料です。近くの公衆電話から10円玉でかけられます。通話が終わればお金は戻ってきます。

【公衆電話設置場所検索】

東日本 <https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>

- 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。
- 監理団体が宿舍の提供を拒む場合など支援を受けたい場合も御相談ください。
- 監理団体や実習実施者の技能実習法令違反についての申告や相談も受け付けています。
- 技能実習終了後の帰国旅費については、原則、監理団体が全額支払う必要があります。もし、帰国旅費を払ってもらえなかったり、その一部負担を求められたりした場合には相談してください。

【相談例】

- 入国前に、送出国等から、十分な説明がないまま来日費用を徴収されたり、保証金を徴収されたり、違約金契約を結ばされたりするなど、不適切な行為があったと感じたとき
- 実習が修了してなくて、実習を続けたいのに帰国させられそうになったとき
- 住む場所や毎日の食事に困っているとき
- 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りしたとき
- 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
 - いじめやパワハラなど、人権侵害行為を受けているとき
 - 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
- 技能実習 3 号に移行する際に、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(每周)	备注
母语咨询热线 (电话)	电话: 0120-250-168 应对语言: 越南语	星期一～星期五 上午 11:00 ～下午 7:00 星期六 上午 9:00 ～下午 5:00	受理时间以外，我们将连接答录机，请留下您的要事和联系方式。
	电话: 0120-250-169 应对语言: 中文	星期一、星期三、星期五上午 11:00 ～下午 7:00	
	电话: 0120-250-197 应对语言: 菲律宾语	星期二、星期四 上午 11:00 ～下午 7:00 星期六 上午 9:00 ～下午 5:00	
	电话: 0120-250-147 应对语言: 英语	星期二、星期四 上午 11:00 ～下午 7:00 星期六 上午 9:00 ～下午 5:00	
	电话: 0120-250-192 应对语言: 印度尼西亚语	星期二、星期四 上午 11:00 ～下午 7:00 星期六 上午 9:00 ～下午 5:00	
	电话: 0120-250-198 应对语言: 泰语	星期四 上午 11:00 ～下午 7:00 星期日 上午 9:00 ～下午 5:00	
	电话: 0120-250-366 应对语言: 柬埔寨语	星期四 上午 11:00 ～下午 7:00	
	电话: 0120-250-302 应对语言: 缅甸语	星期二 上午 11:00 ～下午 7:00	
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 (Zoom)	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	使用邮件调整咨询时间 (母语咨询(电话)的任意应对日)	在关闭网络摄像头的状态下，仅用声音通话。
母语咨询 (信件)	Support Division Guidance and Support Department Organization for Technical Intern Training 3F LOOP-X Bldg.,3-9-15 Kaigan, Minato-ku, Tokyo108-0022	随时 (仅接受信件申请)	- 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、分部的援助课或指导课(负责援助) (参阅第 108 页) 应对语言: 日语(根据需要安排母语口译)	每周 星期一～星期五 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。)

窓口名(方法)	連絡先・対応言語	受付時間(毎週)	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	月曜日～金曜日 午前11:00～午後7:00 土曜日 午前 9:00～午後5:00	受付時間外は留守番電話につながりますので用件と連絡先を残して下さい。
	電話:0120-250-169 対応言語: 中国語	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	火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00 土曜日 午前 9:00～午後5:00	
	電話:0120-250-147 対応言語: 英語	火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00 土曜日 午前 9:00～午後5:00	
	電話:0120-250-192 対応言語: インドネシア語	火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00 土曜日 午前 9:00～午後5:00	
	電話:0120-250-198 対応言語: タイ語	木曜日 午前11:00～午後7:00 日曜日 午前 9:00～午後5:00	
	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	毎週火曜日 午前11:00～午後7:00	
母国語相談 (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。
母国語相談 (Zoom)	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	メールで相談日時を調整 (母国語相談(電話)の対応日のいずれか)	ウェブカメラをオフにした状態で音声通話のみで実施します。
母国語相談 (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 指導援助部 援助課	いつでも (郵送受付のみ)	- 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 (面談・電話)	地方事務所・支所の援助課又は指導課(援助担当) (109ページ参照) 対応言語: 日本語(必要に応じて母国語の通訳人)	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があります。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/>

3 技能实习 SOS・紧急咨询专用窗口

您是否担心或因遇上例如“被殴打”、“被迫回国”、“被雇主性骚扰”而感到困扰呢? 外国人技能实习机构(OTIT)以母语支援技能实习生。请勿犹豫立即与我们联系, 以便快速解决您的烦恼和问题。

免费电话。

请拨打上述电话号码, 听完自动语音信息之后按“1”。您将转接到专用窗口。

4 根据咨询内容, 我们可能会将您转至相关组织的联络窗口。

14. 关于您能进行的“检举”

技能实习生当遭遇违反技能实习法等的行为时, 可以通过(1)按照技能实习法进行申告, (2)按照劳动基准法进行申告这二种方法, 向相关机构申告。

(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)

技能实习生可以按照技能实习法, 向出入国在留管理厅长官和厚生劳动大臣, 亲自申告实习实施人、监理单位等的不法行为。还有, 申告还可以通过委托书委托代理人进行。

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



※1 上記曜日が、祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)である場合、母国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 母国語相談サイト】

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

3 技能実習SOS・緊急相談専用窓口

「殴られている」「強制的に帰国させられる」「事業主からセクハラを受けている」など、悩んだり、困っていませんか? 外国人技能実習機構(OTIT)では、そのような技能実習生の皆さんを母国語でサポートします。悩みや困りごとを迅速に解決するために、ためらわずに相談してください。

通話料は無料です。

上記電話番号にダイヤル後、自動音声アナウンスのあと「1番」をプッシュしてください。専用の窓口につながります。

4 相談の内容に応じて、関係機関の窓口を御案内することがあります。

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、技能実習法等に違反する行為に遭遇した際に、(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の2種類の方法により、関係機関に対して申告することができます。

(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る。
- 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)

技能実習生は、技能実習法に基づき、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。

技能実習法令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



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 42 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。

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。

申报事例

- 没有支付雇佣合同与雇佣条件书中所载的工资
- 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

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/kijyungaiyou/kijyungaiyou06.html

技能実習法令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本部が実施する母国語相談窓口(電話、メール(43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取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、申告として受付できない場合でも、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。

申告事例

- 雇用契約書及び雇用条件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取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。

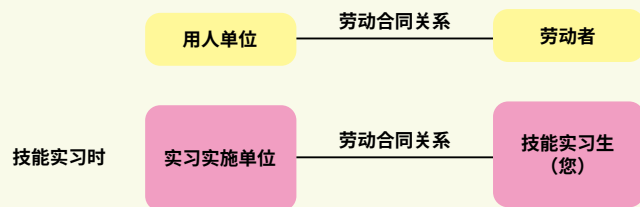
【厚生労働省 ホームページ】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/kijyungaiyou/kijyungaiyou06.html

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。其中最基本及特别重要的部分在(1)~(4)中说明。

【说明】劳动合同关系



(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
- 签订劳动合同时,请确认雇佣条件中记载的工作条件后再签订。
- 特别是关于工资,在日本每月支付总额中会扣除税金,因此请确认好您实际收到的金额。(参阅第 64 页)
- 您在接到实习实施单位的雇佣合同与雇佣条件书后,请务必自行妥善保管。(参阅第 128 页)



B 解雇

- 解雇是指作为用人单位的实习实施单位单方面提出结束雇佣合同的情况。
- 在您被雇佣的期间内,如果无特别理由由实习实施单位是不能在合同中途将您解雇的。
- 此外,即便是有特殊理由而要解雇时:
 - ・必须至少提前 30 天通知。
 - ・如果解雇时未提前 30 天给出通知,则需支付与至解雇日为止相应的解雇提前通知补贴。

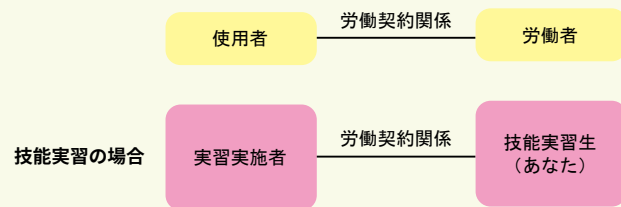
此外,当您自身责任而被解雇时,如果劳动基准监督署署长对此做出了认定,则无需提前通知也无提前通知补贴。

- 禁止以下所示的解雇行为。
 - ・在因工受伤或患病的休养期间及其后的 30 天内的解雇
 - ・以向劳动基准监督署检举为由的解雇
- 如果您接到了解雇通知,但您对此不认同时,请向机构咨询。

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。

【解説】労働契約関係



(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ます。)、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、休暇等に関する事など
 - 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
- 労働契約の締結に際しては、雇用条件書に記載されている労働条件を確認の上締結してください。
- 特に、賃金については、日本では、毎月の支払総額から税金などが差し引かれますので、自分が実際に受け取る金額を確認するようにしてください。(65ページ参照)
- あなたは、実習実施者から雇用契約書及び雇用条件書をもらい、必ず自ら大切に保管してください。(128ページ参照)



B 解雇

- 解雇とは、使用者である実習実施者からの申出による一方的な雇用契約の終了をいいます。
- あなたが雇用されている期間中、実習実施者は、やむを得ない事由がある場合でなければ、その契約の途中で解雇することはできません。
- また、やむを得ず解雇する場合であっても、
 - ・少なくとも30日前までの予告が必要です。
 - ・30日前での予告を行わないで解雇する場合、解雇までの日数に応じた解雇予告手当の支払いが必要です。

なお、あなたの責めに帰すべき事由によって解雇される場合で、労働基準監督署長の認定を受けているときには予告や予告手当は必要とされることがあります。

- 次のような解雇は禁止されています。
 - ・業務上の傷病により休業する期間及びその後の30日間の解雇
 - ・労働基準監督署に申告したことを理由とする解雇

此外，被解雇时，如果您提出要求，则用人单位必须以书面形式写明解雇的理由并将其交给您。

(2) 劳动时间和休息、假日

① 劳动时间和休息、假日的原则

- 原则上，劳动基准法规定一周的劳动时间为 40 小时，1 天为 8 小时，不得超过此限（法定劳动时间）。
此外，特殊原因下，还可采用非基于本原则的特殊劳动时间制。
- 劳动时间超过 6 小时时，必须给予 45 分钟的休息时间，超过 8 小时时，必须在劳动时间内给予 60 分钟的休息时间。
- 至少每周须有 1 天的假日，或 4 周总计 4 天以上的假日（法定假日）。
- 农业和水产业领域虽然不适用劳动时间或休息和休息日的规定，但关于技能实习生须依据劳动基准法的基准。



② 时间外劳动、假日劳动

- 用人单位需使劳动时间（时间外劳动）超过该劳动基准法规定的劳动时间（法定劳动时间）时，或使在法定假日劳动（假日劳动）时，须就时间外劳动的理由、业务种类和可以延长的时间等事宜，与代表单位半数以上劳动者（有由半数以上劳动者组成的工会时，则为该工会）的组织团体签订劳资合同，并向管辖的劳动基准监督署署长提交申请。

③ 时间外、假日、深夜补贴工资

- 用人单位使劳动者在法定时间外劳动（加班）等时，须支付补贴工资。

- 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 小时时，对于该超过的时间的劳动，需支付 50% 以上的补贴工资。

(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。然后每年增加休假日数。

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	6 年 6 个月以上
年假天数	10 天	11 天	12 天	14 天	16 天	18 天	20 日

○仮にあなたが解雇すると告げられ、納得できない場合には、機構に相談しましょう。
なお、仮に解雇されることになった場合、あなたから請求があれば、使用者は書面にて解雇の理由を明らかにし交付しなければなりません。

(2) 労働時間と休憩・休日

① 労働時間と休憩・休日の原則

- 労働基準法では、原則として、週40時間、1日8時間を超えて労働させてはなりません（法定労働時間）。
なお、一定の要件の下で、この原則によらない変形労働時間制を採用することができます。
- 労働時間が6時間を超える場合は45分、8時間を超える場合は60分の休憩を労働時間の途中に与えなければなりません。
- 少なくとも毎週1日の休日か、4週間を通じて4日以上の日を与えなければなりません（法定休日）。
- 農業や水産業の分野では、労働時間や休憩・休日の規定の適用はありませんが、技能実習生については労働基準法の基準に準拠することとされています。



② 時間外労働・休日労働

- 使用者が、この労働基準法で定められた労働時間（法定労働時間）を超えて労働させる場合（時間外労働）、または法定休日に労働（休日労働）させる場合には、時間外労働をさせる事由、業務の種類、延長することができる時間等について、事業場の労働者の過半数を代表する者（労働者の過半数で組織する労働組合がある場合は、その労働組合）と労使協定を締結し、所轄の労働基準監督署長に届け出ておかねばなりません。

③ 時間外・休日・深夜割増賃金

- 使用者が労働者に法定時間外労働（残業）をさせた場合などには、割増賃金を支払わなければなりません。

- 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。

(3) 年次有給休暇

雇用開始後 6 か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 年ごとに取れる休假日数は増えていきます。

勤務年数	6 か月	1 年 6 か月	2 年 6 か月	3 年 6 か月	4 年 6 か月	5 年 6 か月	6 年 6 か月
付与日数	10 日	11 日	12 日	14 日	16 日	16 日	20 日

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,可以在劳动者申请的时节获得。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,用人单位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)。用人单位在指定时期时,应听取务工人员意见,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在规定一定的日期⑤直接将工资支付给本人。

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资合同

- 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。如果事先签订了劳资协议,住宿费和水电煤气费等也从工资中扣除。

(※)“工资计算的知识”(请同时参阅第66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各地区最低工资金额,或适用于特定产业的特定最低工资金额。

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、労働者の請求した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。



※平成31年(2019年)4月から、年10日以上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全額を③毎月1回以上④一定の期日を定めて⑤直接本人に支払うことになっています。

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必要があります。

- ①本人の書面による同意を得ること
- 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、宿舍費や水道光熱費等も賃金から控除されます。

(※)「賃金計算の知識」(67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取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地域別最低賃金額または特定の産業に適用される特定最低賃金額以上を支払わなければなりません。

【説明】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资金额不得低于两者中较高一方的最低工资金额。

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。截至2023年10月，东京都为1113日元、岩手县为893日元等。

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(时薪金额)

日薪时 日薪 $\div$ 每天平均规定劳动时间 $\geq$ 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://saiteichingin.mhlw.go.jp/>

○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。

○若违反工作时间、工资等规定，或者聘用条件中记载的内容与实际工作条件不符时，可能会撤销技能实习计划的认定，而无法进行技能实习。

因此，技能实习生本人应充分了解日本的法律，聘用条件的内容与自己的工作条件不符时，请咨询监管单位或机构。

○休业补贴的支付

・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】

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

【厚生劳动省 外国人劳动者咨询电话】

请参阅第94页。

【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。令和5年(2023年)10月現在、東京都は1,113円、岩手県は893円など。

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(時間額)

日給の場合 日給 $\div$ 1日平均所定労働時間 $\geq$ 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://saiteichingin.mhlw.go.jp/>

○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。

○これらの労働時間や賃金に関する規定の違反があったり、雇用条件書に記載されている内容と実際に働いている労働条件が違っていたりする場合、技能実習計画の認定が取り消され、技能実習ができなくなることもあります。

そのため、技能実習生自身も日本の法律をしっかりと理解して、雇用条件書の内容と自分の労働条件が違う場合は、監理団体や機構に相談しましょう。

○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】

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

【厚生労働省 外国人労働者向け相談ダイヤル】

95ページを御覧ください。

16. 社会保险

社会保险是一项通过患病或受伤时的疗养费，或因患病或受伤导致死亡或一定程度的残障时的年金（养老金）的支付等，保障加入者或死者家属和生活的国家制度。

(1) 社会保险的种类和给付

	种 类	给 付
医疗保险	健康保险 国民健康保险	○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) 社会保险对象的员工

	对象员工
健康保险 厚生年金	○以下事业所的员工 ・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）。
国民健康保险 国民年金	○上述以外事业所的员工 （※）国民年金的对象仅限 20 岁以上的员工。

○您（技能实习生）必须加入“健康保险和厚生年金两者”或“国民健康保险和国民年金两者”中的任意一项。

○此外，“授课期间”的技能实习生需加入“国民健康保险和国民年金”。

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	○老齢・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	○上記以外の事業所の従業員 （※）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。

○あなた（技能実習生）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」の技能実習生は、「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。	协会健保则根据各都道府县对保险费率作了规定(注2)。	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开。	18.3%	标准报酬月額 × 保险费率 × 1/2
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3)
国民年金	○全国统一。		16,980 日元(注3)

(注1) “标准报酬月額”根据您(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率为10.42%(佐贺县)~9.35%(新潟县)。此外,可通过以下主页进行确认(2024年3月)。

【全国健康保险协会(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。另外,缴纳保险费是义务,但是如果在经济上缴纳保险费困难的话,有免除或暂缓缴纳保险费的制度。要免除或暂缓缴纳需要办理手续。可以使用 My Number Portal(我的门户)APP,在网络上办手续。办手续等的咨询请拨打“年金加入者电话:0570-003-004(如果是050开头的电话,则请打03-6630-2525)”。也可以用日语以外的语言进行咨询。

【日本年金机构网站 外国朋友们/International】

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

(4) 厚生年金、国民年金的退保一时金的申办手续

○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退保一时金。

退保一时金的支付金额根据加入日本年金系统的时间,以60个月(5年)为上限进行计算。

【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)。

如果两国的加入时间合计也不满足日本年金领取的必要资格时间(10年),可以申请退保一次性补助金。但是,一旦领取了退保一次性补助金,申请退保一次性补助金以前的日本年金加入时间则将被作废,因此不能合计该时间。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项目,并在此基础上慎重决定。

(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。	協会けんぽの場合は、都道府県ごとに保険料率が定められています。(注2)	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(技能実習生)が折半して負担します。	18.3%	標準報酬月額 × 保険料率 × 1/2
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3)
国民年金	○全国一律で決まっています。		16,980 円(注3)

(注1)「標準報酬月額」は、あなた(技能実習生)の受け取る1か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率は10.42%(佐賀県)~9.35%(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6年(2024年)3月)。

【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(技能実習生)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。なお、保険料の納付は義務ですが、支払うのが経済的に困難な場合は、保険料が免除又は猶予される制度があります。免除又は猶予を受けるには手続が必要です。手続きはマイナポータルを利用した電子申請も可能です。手続などの御相談は、「ねんきん加入者ダイヤル:0570-003-004(050で始まる番号から電話する場合は03-6630-2525)」にお問い合わせください。日本語以外の言語でも相談できます。

【日本年金機構ホームページ 外国人のみなさま/International】

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

(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、60か月(5年)を上限として計算されます。

【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。

両国の加入期間を通算しても日本の年金の受給に必要な資格期間(10年)を満たさない場合、脱退一時金を請求することができますが、脱退一時金を受け取る、脱退一時金を請求する以前の日本の年金加入期間がなかったものとみなされるため、この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(日本年金機構主页)
<https://www.nenkin.go.jp/international/agreement/status.html>

○关于退保一时金的详细内容, 请参阅以下日本年金机构的主页。此外, 可从此主页获得“退保一时金申请书(国民年金/厚生年金保险)”。请委托实习实施单位或监管单位的负责人进行申办手续。并且, 作为退保一时金的领取条件, 在日本年金机构受理申请书之日您不能在日本拥有住所。请在回国前至您所居住的市区町村提交迁出申请。
(注意) 请注意, 在日本年金机构受理申请书前就再次入境并拥有住所的情况, 不符合领取条件。

【日本年金机构主页】

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

AIR MAIL

Japan Pension Service

3-5-24, Takaido-nishi, Suginami-ku

Tokyo 168-8505 JAPAN

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

日本年金機構(外国業務グループ)

17. 劳动保障

劳动保障是一项对工作中或上下班途中的受伤及患病的给付(工伤保险)和对失业时的给付(雇佣保险)的国家制度。

只要是雇佣了一名劳动者的单位, 就强制适用该劳动保障。

【说明】一部分农林水产业

一部分农林水产业可任意适用工伤保险, 但此时作为工伤保险的替代措施, 需加入民间的任意保险。

(1) 工伤保险

- 劳动者在工作(业务)中或上班途中负伤、生病、残疾或死亡时, 为了保护劳动者本人和其遗属, 将支付必要的给付。
- 工伤保险能领取的保险给付如下。
 - ①疗养(补偿)等给付: 给付必要的疗养 (参阅第 134 页)
 - ②休业(补偿)等给付: 从休业第 4 天起, 每休业 1 天, 支付给基础日金额的 60% (参阅第 136 页)
 - ③伤病(补偿)等年金: 从疗养开始起经过 1 年 6 个月后, 伤病还没有治愈时, 根据伤病等级支付年金
 - ④残疾(补偿)等给付: 如果落下残疾, 则根据残疾等级支付年金或一次性提取
 - ⑤看护(补偿)等给付: 对留下严重后遗症, 需要护理的人, 以现金支付实际所花费的看护费用
 - ⑥遗属(补偿)等给付及丧葬费(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。

※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/agreement/status.html>

○脱退一時金についての詳細は、以下の日本年金機構のホームページを御覧ください。また、このホームページから「脱退一時金請求書(国民年金/厚生年金保険)」を入手できます。実習実施者又は監理団体の担当者に依頼して、請求の手続を進めてください。
なお、脱退一時金の受給要件として、日本年金機構が請求書を受理した日に日本に住所を有していないことが必要です。帰国する前に、お住まいの市区町村に転出届を提出してください。
(注意) 日本年金機構が請求書を受理する前に再入国し、住所を有するに至った場合には、受給要件を満たさなくなるので御注意ください。

【日本年金機構ホームページ】

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

AIR MAIL

Japan Pension Service

3-5-24, Takaido-nishi, Suginami-ku

Tokyo 168-8505 JAPAN

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

日本年金機構(外国業務グループ)

17. 労働保険

労働保険とは、仕事や通勤中のケガや病気に対する給付(労災保険)と失業した場合の給付(雇用保険)を行う国の制度です。

労働者を一人でも雇用している事業場に対して強制的に適用されます。

【解説】農林水産業の一部について

農林水産業の一部については、労災保険が任意適用とされていますが、この場合、労災保険の代替措置として民間の任意保険に加入しなければなりません。

(1) 労災保険

- 労働者の方々が、仕事(業務)や通勤が原因で負傷した場合、病気になった場合、障害が残った場合、お亡くなりになった場合に、労働者本人やその遺族を保護するために必要な給付が行われます。
- 労災保険で受けられる保険給付は次のものがあります。
 - ①療養(補償)等給付: 必要な療養を給付 (135ページ参照)
 - ②休業(補償)等給付: 休業 4 日目から、休業 1 日につき給付基礎日額の 60% を支給 (137ページ参照)
 - ③傷病(補償)等年金: 療養開始から 1 年 6 か月経過後、傷病が治癒していない場合に、傷病等級に応じ、年金を支給
 - ④障害(補償)等給付: 障害が残った場合に、障害等級に応じ、年金または一時金を支給
 - ⑤介護(補償)等給付: 重い後遺症が残り介護が必要となった方に対し、介護費用としてかかった実費を現金支給
 - ⑥遺族(補償)等給付及び葬祭料(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りますので、あなた(技能実習生)の負担はありません。

(2) 雇佣保険

- 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，当符合一定条件时，技能实习生也能领取雇用保险的给付（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，就必须加入雇用保险。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，就能领取雇用保险的给付（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。
 - 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。（参阅第 138 页）
- 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：
$$\text{工资额} \times \text{保险费率（一般事业 0.6\%、农林水产事业 0.7\%、建设事业 0.7\%（2024 年 4 月 1 日の保険率））}$$
- 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 66 页）

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。
还有，关于税费的自动扣除和调整，对居住在国外的亲属，也可以申请抚养扣除等。详细情况请阅览“关于非居住者的亲属，适用抚养扣除的人士”（<https://www.nta.go.jp/publication/pamph/gensen/gaikokugo/02.htm>）（国税厅网站）
- 住民税是根据前一年的收入征缴的税金。在 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，在您日期间用人单位将从您每月的工资中先行扣除，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。
如果在从日本出境之前不能缴纳住民税，可以在出境前，从居住在日本的人中选择代替自己办理缴纳税款手续的人（纳税管理人），必须向居住的市区町村申报。
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・支援窗口”的③所记载的税务局，或是咨询您居住的市区町村政府机构或实习实施单位、监管单位。

(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に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、31 日以上の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。
 - 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 12 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。（139 ページ参照）
- 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。
$$\text{賃金額} \times \text{保険料率（一般の事業 0.6\%、農林水産の事業 0.7\%、建設の事業 0.7\%（令和 6 年（2024 年）4 月 1 日の保険料率））}$$
- 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扣除（徴収）し、国へ納付します。
（※）「賃金計算の知識」（67 ページ参照）もご覧ください。

18. 所得税・住民税

- 技能実習生に關係する税金には、賃金に対する国税（所得税）と地方税（住民税）があります。これは、日本に居住していて、かつ、所得のある人が納付し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、バキスタン等）。詳しくは税務署（所得税）又はお住まいの市区町村（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。
なお、税額の天引きや調整に当たって、国外に住んでいる親族について、扶養控除等を受けることができる場合があります。詳しくは「非居住者である親族について扶養控除等の適用を受ける方へ」（<https://www.nta.go.jp/publication/pamph/gensen/gaikokugo/02.htm>）（国税庁ホームページ）をご覧ください。
- 住民税は、前年の所得に対してかかる税金で、1 月 1 日時点で住んで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、在留中は毎月の賃金から使用者が天引きして、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。日本から出国するまでの間に住民税を支払うことができない場合は、出国する前に、日本に住んでいる人の中から、自分に代わって税金の手続きを行う人（納税管理人）を決めて、住んでいる市区町村に届け出る必要があります。
- 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お住まいの市区町村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，如果事先签订劳资协定，则是扣除了住宿费、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	
支付項目	基本工资、时间外补贴（加班补贴）等	➡ 计算支付总额。
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	➡ 计算支付总额。
	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）	支付总额－扣除总额	

○缴纳的税额如下所示：

税 額	
（所得税）	从支付总额中扣除工资所得扣除额、基础扣除额、健康保险费、厚生年金保险费以及雇佣保险费等，扣除后的金额再乘以适用的税率所算出的金额。 [年度税额的参考值] 未滿 195 万日元 5% 195 万日元以上未滿 330 万日元 10% - 97,500 日元 (※) 如您想接受因租税条约所带来的免除所得税时，需通过工资支付单位（实习实施单位）向税务局提交指定的申请书。
（居民税）	市区町村政府通知的金额 (※) 如您想接受因租税条约所带来的免除所得税时，需要向您所在的市区町村政府提交指定的申请书。

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、あらかじめ労使協定が締結されている場合には宿舍費、水道光熱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	
支給項目	基本給、時間外手当（残業手当）など	➡ 支給合計額を計算します。
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）	
	協定控除（宿舍費、水道光熱費）	
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）	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を掛けた金額となります。 [年間税額の目安] 195万円未満 5% 195万円以上330万円未満 10% - 97,500円 (※) 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者（実習実施者）を経由して税務署に提出する必要があります。
（住民税）	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お住まいの市区町村に提出する必要があります。

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。（详细内容请询问技能实习指导员。）

- 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、制止坠落用器具等护具等。
- 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。（详细内容请询问技能实习指导员。）

- 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应以救助罹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。
- 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。



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、墜落制止用器具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。



* 不得擅自进行机械的检查、维修、清洁、加油等非常态作业。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。

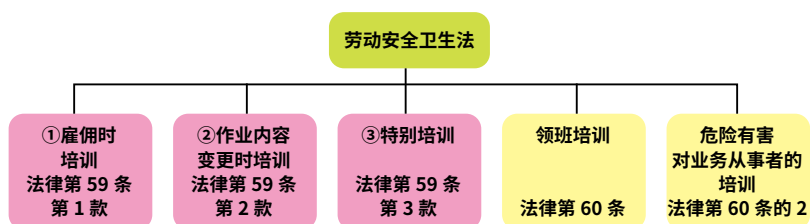
* 如果难以在存在跌落危险的地方设置脚手架或栏杆等时，劳动者必须使用制止坠落用器具。

⑥在进行焊接作业时，劳动者必须佩戴护目镜和手袋。

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、防护手套、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、及び其使用方法等相关内容
- ②安全装置、有害物抑制装置、护具的性能以及其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该业务可能会引发疾病的原因及其预防相关内容
- ⑥整理・整洁及保持清洁的相关内容
- ⑦事故等时的应急措施及撤离等相关内容
- ⑧除前面各项外，与该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。

* 机械の点検・修理・清掃・給油等の非定常作業は、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。

* 手すりがな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。

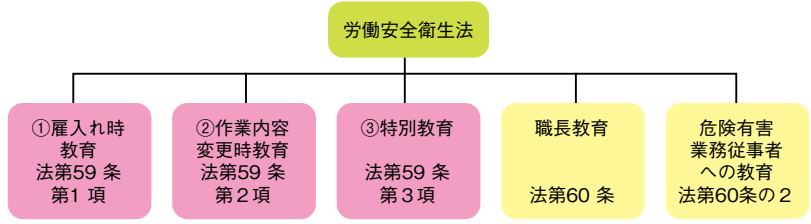
* 墜落危険場所に足場や手すりなどを設けることが困難な場合、労働者は墜落制止用器具を使用しなければなりません。

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有害な有機溶剂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、保護手袋、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い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らないとされています。

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こと
- 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こと
- ③作業手順に関すること
- ④作業開始時の点検に関すること
- 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こと
- ⑥整理・整頓及び清潔の保持に関すること
- ⑦事故時等における応急措置及び避難に関すること
- 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。

需要特別培訓的業務

- ・操作起重機（吊起載荷量 0.5 噸以上 5 噸未滿）
- ・操作移動式起重機（吊起載荷量 0.5 噸以上 1 噸未滿）
- ・吊裝作業（吊起載荷量 0.5 噸以上 1 噸未滿的起重機、移動式起重機相關的作業）
- ・操作叉車等裝卸搬運機械（最大載荷量不足 1 噸的）
- ・動力壓力機的模具等的安裝、卸除、調整
- ・使用弧焊機焊接金屬
- ・安全繩索高空作業 等

(3) 就業資格

有的業務規定了沒有相應資格是不能從事該業務的。當要從事該就業限制業務時，需要取得相應執照或取得技能實習結束等的資格。

就業限制業務

- ・操作起重機（吊起載荷量 5 噸以上的地面操作式起重機）
- ・操作移動式起重機（吊起載荷量 1 噸以上且不足 5 噸的）
- ・吊裝作業（吊起載荷量 1 噸以上的起重機、移動式起重機相關的作業）
- ・操作叉車等裝卸搬運機械（最大載荷量 1 噸以上的）
- ・氣焊
- ・操作車輛類建設機械（機械重量在 3 噸以上的）
- ・操作高空作業車輛（作業平台高度在 10 米以上的）等

(4) 工作服的注意點

當機械可能會卷入頭髮或衣服時，必須穿戴工作帽或工作服。工作服不整可能會引發以下災害：

- ・頭髮被卷入
- ・衣物被卷入
- ・絆倒

為了防止上述災害的發生，工作服、工作帽及安全鞋等必須正確穿戴。

此外，當勞動者的手可能會卷入旋轉的刀片之中時，禁止佩戴手套，請予以注意。

(5) 安全裝置和護具

安全裝置和護具是從事有危險的作業時，對您自身提供保護的最低裝備。有些作業會規定使用護具，此時絕對不能因為作業上的不方便而擅自摘除護具。



特別教育が必要な業務

- ・クレーン（つり上げ荷重0.5トン以上5トン未満のもの）の運転
- ・移動式クレーン（つり上げ荷重0.5トン以上1トン未満のもの）の運転
- ・玉掛作業（つり上げ荷重0.5トン以上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（機体重量が3トン以上等のもの）の運転
- ・高所作業車（作業床の高さが10メートル以上のもの）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。

- ・頭髮の巻き込まれ
- ・衣類の巻き込まれ
- ・つまずき

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、絶対にしないでください。



(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



使用制止坠落用器具

佩戴保护帽

紧急出口

灭火器

【厚生労働省 关于外国人劳动者的安全卫生对策】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html>

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、电动助力自行车 ⇒ 左侧通行
- 请遵守信号灯和道路标识。
- 汽车等的驾驶员在发生交通事故时，在救护伤员后，必须立刻向警察报告。

(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



墜落制止用器具使用

保護帽着用

緊急脱出口

消火器

【厚生労働省 外国人労働者の安全衛生対策について】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html>

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、原動機付自転車 ⇒ 左侧通行
- 信号機と道路標識に従ってください。
- 自動車等の運転者は、交通事故が起きたときは、負傷者を救護するなどした上で、直ちに警察官に報告しなければいけません。

■行人交規



- 在有人行道或路侧带的地方，行人请从此通行。
- 过马路时，请穿越有红绿灯的十字路口或人行横道。
- 人行横道的道路横穿马路时，请在过马路前在能看清道路的地方略作停留，仔细确认左右，确定没有车辆靠近。
- 在没有红绿灯的地方，过马路时请举手。

■自行车交規



- 自行车请排成一列沿车道左端通行
- 骑自行车时请尽量戴上骑车头盔。
- 自行车可在有自行车通行马路的许可道路标识的人行道上通行。但请靠近车道慢速行驶。
- 当妨碍行人行走时，请临时停车。
- 请勿骑车带人、夜晚无灯骑行、饮酒骑行、边打伞或边使用手机边单手骑行。

■特定小型电动助力自行车的规则



- 骑行时请尽量戴骑车头盔。
- 闪烁最高速度显示灯（绿色灯），仅限于最高速度在 6km/h 以下的车型，作为例外，可以通行在有自行车可通行标识的人行道上。但是，请靠车道方慢慢通行。
- 请不要二人骑行、单手骑行、酒后骑行，还有边打伞以及边使用手机，边骑行。
- 所谓的电动滑板车，即使大小和结构不符合特定小型电动助力自行车的标准，也符合机动车和一般电动助力自行车，需要驾照。

■带踏脚板的电动助力自行车（俗称电动自行车（moped））的交通规则



- 骑行时需要驾照。
- 请挂牌照。
- 请加入机动车赔偿责任保险等。
- 需要戴头盔。
- 请在马路左侧骑行。不得在人行道上骑行。
- 请不要二人骑行、单手骑行、酒后骑行，还有边打伞以及边使用手机，边骑行。

■歩行者のルール



- 歩行者は、歩道や路側帯があるところでは、これらを利用してください。
- 道路を横断するときは、信号機のある交差点や横断歩道を横断してください。
- 横断歩道が近くにない道路を横断するときは、道路がよく見渡せる場所で、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。
- 信号機のない場所を横断するときは、手を挙げるなどして、横断してください。

■自転車のルール



- 自転車は、車道を、左端に沿って一列で通行してください。
- 自転車に乗るときは、努めて乗車用ヘルメットをかぶりましょう。
- 自転車歩道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、車道寄りを徐行してください。
- 歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止してください。
- 二人乗り、夜間の無灯火、飲酒運転、傘や携帯電話等を使用しながらの片手運転はしないでください。

■特定小型原動機付自転車のルール



- 運転するときは、努めて乗車用ヘルメットをかぶりましょう。
- 最高速度表示灯（緑色のランプ）を点滅させ、最高速度が 6km/h 以下のものに限り、例外的に自転車歩道通行可の標識がある歩道を通行することができます。ただし、車道寄りを徐行してください。
- 二人乗り、片手運転、飲酒運転、傘や携帯電話機等を使用しながらの運転はしないでください。
- いわゆる電動キックボードでも大きさや構造において特定小型原動機付自転車の基準を満たさないものは、自転車や一般原動機付自転車に該当し、運転免許が必要になります。

■ペダル付き原動機付自転車（通称モペット（moped））の交通ルール



- 運転に当たっては運転免許証が必要です。
- ナンバープレートを取り付けてください。
- 自動車賠償責任保険等に加入してください。
- ヘルメットを着用する必要があります。
- 車道の左側を通行してください。歩道を走行してはいけません。
- 二人乗り、片手運転、飲酒運転、傘や携帯電話機等を使用しながらの運転はしないでください。

■驾照

驾驶汽车（含两轮摩托车）、以及普通电动助力自行车等（包括踏板式电动助力自行车，俗称moped）时，根据道路交通法，需要携带交付的驾照。

车型	驾照 要(○)・不要(×)
汽车	○
摩托车	○(※1)
普通电动助力自行车	○(※1)
特定小型电动助力自行车	×(※2)
驱动辅助动力自行车(俗称电动助力自行车)	×
自行车	×

- ※1 即使在您的母国不需要驾照，但在日本需要。
※2 未满 16 岁的人，不能骑行特定小型电动助力自行车。

■信号灯

信号灯分 2 种，一种是汽车用的，另一种的行人用的。

汽车用信号灯



- 绿灯（通行）
黄灯（在停止位置停止。但如果不能安全停止，则可继续前行。）
红色（停止。）

行人用信号灯



- 红灯（禁止通行）
绿灯（通行）
※ 绿灯忽闪忽灭时，请勿开始横穿道路。

■道路标识

禁止行人等横穿马路



禁止行人横穿的标志。请使用附近的人行横道。



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。

■運転免許

自動車(自動二輪車を含む)及び一般原動機付自転車(ペダル付きの原動機付自転車(通称モペット(moped)を含む)を運転するためには、道路交通法に基づき交付された運転免許証の携帯が必要です。

車種	運転免許証の要(○)・否(×)
自動車	○
自動二輪車	○(※1)
一般原動機付自転車	○(※1)
特定小型原動機付自転車	×(※2)
駆動補助機付自転車(通称電動アシスト自転車)	×
自転車	×

- ※1 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。
※2 16歳未満の者は、特定小型原動機付自転車を運転することはできません。

■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。

車両用信号機



- 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。）

歩行者用信号機



- 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

歩行者等横断禁止



歩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



歩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。

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。

普通自行车等及行人等专用



这是禁止普通自行车以及特例特定小型电动助力自行车以外车辆通行的标识。

(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

- 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。
- 如有不明确之处，请问所居住的町役所。

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



■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、打手机等的礼仪。



■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。
- 洗衣服和使用吸尘器会发出较大的声音，所以请不要在清晨和深夜使用。
- 宿舍内应注意整理整洁，请定期打扫，保持环境清洁。
- 请尽量节约用电，不然您支付的住宿费可能会变贵。
- 请注意，如果因为您故意、疏忽、不小心而弄脏或损坏了宿舍，您可能需要在离开宿舍时负担维修费用。
- 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。



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。

普通自転車等及び歩行者等専用



普通自転車及び特例特定小型原動機付自転車以外の車両の通行を禁止する標識です。

(2) 生活上のルール・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、日本と違うのは当たり前のことです。日本のルールやマナーを知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められています。
- ゴミは分別し決められた日時に捨てましょう。
- わからないときは住んでいる町の役所に尋ねてください。



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

■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、携帯電話で通話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。
- 洗濯や掃除機の使用も大きな音があるので、早朝や深夜の時間帯は避けるようにしましょう。
- 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。
- あなたが支払う宿舍費が高くなってしまいうこともありまますから、節電を心がけましょう。
- あなたが、故意・過失、不注意等によって宿舍を汚したり、傷付けたりした場合、宿舍の退去時に修繕費用を負担しなければならないこともあるので注意しましょう。
- 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) 健康相关知识

①适应日本的风土、气候

日本分四季,分别为春季(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,健康状态容易出现問題,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,请养成外出回来后洗手、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。



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,放松一下精神也很重要。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单位的负责人。

同时,为避免在旅行时发生遇险等事故,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140页)

(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。地域によって違いがありますが、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実習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、技能実習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、日中は技能実習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。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り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れ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きにも、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。(141ページ参照)

(4) 日本便利生活便签

① 紧急时，灾害发生时可以使用的电话号码

緊急時の電話番号		災害発生時の電話番号	
警察	110（免费）	灾害用留言电话号码	171（免费）
火警、救护车	119（免费）		

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

※ 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号地带	2号地带	3号地带	4号地带	5号地带
地区名称		• 中国 • 韩国 • 台湾	亚洲 (不包括中国、韩国、台湾)	• 大洋洲 • 加拿大 • 墨西哥 • 中东和近东 • 欧洲	• 美国 (包括关岛海外领土)	• 中南美 (不包括墨西哥) • 非洲
信件	25g 以下	120 日元	120 日元	140 日元	140 日元	160 日元
(一定规格)	50g 以下	190 日元	190 日元	220 日元	220 日元	260 日元

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）才能办理从日本汇款到海外的业务。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。

(4) 日本の生活便利メモ

① 緊急時、災害時に利用できる電話番号

緊急時の電話番号		災害時の電話番号	
警察	110（無料）	災害用伝言ダイヤル	171（無料）
火事・救急車	119（無料）		

② 国際電話のかけかた

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番にかけるときには、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

※ 国際電話の国番号の一例

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 国際通常郵便料金（航空便）

地域		第1地带	第2地带	第3地带	第4地带	第5地带
地域名		• 中国 • 韓国 • 台湾	アジア (中国・韓国・台湾を除く)	• オセアニア • カナダ • メキシコ • 中近東 • ヨーロッパ	• 米国 (グアム島海外領土を含む)	• 中南米 (メキシコを除く) • アフリカ
手紙	25gまで	120円	120円	140円	140円	160円
(定型)	50gまで	190円	190円	220円	220円	260円

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われます。

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。



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になりますので絶対にしないで下さい。



22. 个人编号制度、个人编号卡

1 何谓个人编号制度

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”。提交后行政机构将制作“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时。
 - ②在银行开设账户时。
 - ③向日本国外汇款或收到来自国外的汇款时。
 - 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。
- 个人编号原则上是终身使用的编号,不可随意更改。之前在日本领取“住民票”,有了个人编号的人士,再次来到日本时也使用同一编号。除日本法律规定的事项外,禁止将自己的个人编号告知他人,请注意。

2 个人编号卡

- 居民卡制成后,市区町村将寄送记载着您的个人编号的个人编号通知书,及个人编号卡的发行申请书给您。如果您使用收到的发行申请书向您居住的市区町村提出申请,即可免费办理可用于官方身份验证资料等的个人编号卡。此外,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】

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。
- マイナンバーは原則として生涯同じ番号を使い続けるものであり、自由に変更することはできません。過去に日本で「住民票」が作成されてマイナンバーが決まった人は、再び来日したときも同じ番号を使います。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、お住まいの市区町村からマイナンバーが記載されている個人番号通知書と、マイナンバーカードの交付申請書が送付されます。送付された交付申請書を使用してお住まいの市区町村に申請すると、公的な本人確認書類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。なお、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) 何时使用

- 可作为官方身份验证资料使用（仅出示正面）
- 在便利店领取住民票副本等的各式证明资料
- 可作为健康保险证使用（请查看厚生劳动省的网站，确认可前往的医疗机构和药房。
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html）
 - ※ 如果加入了社会保险制度，之前拿到健康保险卡，就可以去医疗机构看病和去药店配药。
今后自 2024 年 12 月 2 日起，结束健康保险卡发行后，可以用个人编号卡登记健康保险卡，请一定将个人编号卡当作健康保险卡使用。
 - ※ 加入社会保险制度后，没有拿到个人编号卡的人士，以及没有用个人编号卡登记健康保险卡的人士，可以拿到替代健康保险卡的资格认定书。

(参考) 用个人编号卡登记健康保险卡的方法

为了要把个人编号卡当作健康保险卡使用，除了用自己的手机等，从 My Number Portal(我的门户)App 进行申请外，还可以从 SEVEN 银行的 ATM 进行申请等方法登记。

【从 My Number Portal（我的门户）App 进行申请的方法】

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

【从 SEVEN 银行的 ATM 进行申请的方法】

<https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html>

除此之外，还可以使用设置于医疗机构的挂号窗口和药店柜台等处的有刷脸认证功能的读卡器进行登记。用个人编号卡第一次去医疗机构看病和去药店配药的人士也可以方便地办理手续。

【从设置于医疗机构的的挂号窗口和药店柜台等处的有刷脸认证功能的读卡器进行申请的方法】

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

(参考) 把个人编号卡当健康保险卡使用的好处

- 由于在日本的医疗机构看病和药店配药的过往健康和医疗信息通过网络提供给医疗机构和药店，即使看不懂用难以理解的日语写的病名和药物名称，也可以接受更好的医疗。
- 如果医院的医疗费高，为了在付款窗口得到医疗费减免，需要向之前事先加入的保险者办理手续。如果把个人编号卡当健康保险卡用，事先没有办这样的手续，也可以得到医疗费减免。

(3) 有効期限

个人编号卡的有效期限，在留期间规定的人士与在留期间相同。即使申请在留，拿到新的在留卡，个人编号卡的有效期限也不自动延期。个人编号卡的有效期限到期之前，需要在居住的市区町村办理有效期限延期的手续。还有，如果在拿到新的在留卡之前，个人编号卡的有效期限到期，在有效期限到期之前，在居住的市区町村办理手续，可以延长 2 个月的有效期限。

(2) どんな時に使うのか

- 公的な本人確認書類として使う（おもて面のみ提示）
- コンビニで住民票の写しなどの各種証明書を取得する
- 健康保険証として使う（利用可能な医療機関・薬局は厚生労働省のホームページを確認してください。https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html）
 - ※ 社会保险制度に加入された場合、これまでは健康保険証が交付され、医療機関や薬局にかかることができました。今後は、令和 6 年（2024 年）12 月 2 日より、健康保険証の発行が終了することに伴い、マイナンバーカードの健康保険証の利用登録を行って、マイナンバーカードを健康保険証として、是非、御利用してください。
 - ※ 一方、社会保险制度に加入された上で、マイナンバーカードを取得されていない方や、マイナンバーカードの健康保険証の利用登録を行っていない方については、資格確認書という健康保険証に代わるものが交付されます。

(参考) マイナンバーカードの健康保険証の利用登録の方法

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、自身のスマートフォン等を使い、マイナポータルアプリから申し込むほか、セブン銀行の ATM から申し込むなどの方法で利用登録することが必要です。

【マイナポータルアプリから申し込む方法】

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

【セブン銀行の ATM から申し込む方法】

<https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html>

このほか、医療機関・薬局の受付窓口等に設置されている顔認証付きカードリーダーによっても利用登録を行うことができ、マイナンバーカードで初めて医療機関・薬局を受診される方でも、その場で簡単に手続をしていただくことが可能です。

【医療機関・薬局の受付窓口等に設置されている顔認証付きカードリーダーから申し込む方法】

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

(参考) マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット

- 日本の医療機関・薬局で受診した過去の健康・医療情報が、オンラインで医療機関・薬局に提供されるため、病名や薬剤などの難しい日本語がわからなくても、より良い医療を受けることができます。
- その病院での医療費が高額になった場合、窓口で医療費の減免を受けるためには、これまでは事前加入している保険者に対して手続する必要がありましたが、マイナンバーカードを健康保険証として利用すれば、こうした事前の手続なしで、医療費の減免を受けることができます。

(3) 有効期限

マイナンバーカードの有効期限は、在留期間が決まっている人は在留期間と同じです。在留の申請をして新しい在留カードを受け取っても、マイナンバーカードの有効期限は自動的に延びません。マイナンバーカードの有効期限がくる前に、お住まいの市区町村で有効期限を延ばす手続が必要です。また、新しい在留カードを受け取るより前にマイナンバーカードの有効期限がくる場合は、有効期限がくる前に、お住まいの市区町村で手続をすれば、有効期限を 2 か月延ばせます。

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】

TEL: 0120-95-0178(日语)

平日 上午9:30～下午8:00 周末及节假日 上午9:30～下午5:30(年底年初除外)

TEL: 0120-0178-26 个人编号制度、个人编号卡专用网站(Myna Portal)、公款领取账户登录制度(英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越语、泰语、印度尼西亚语、菲律宾语、尼泊尔语)

平日 上午9:30～下午8:00 周末及节假日 上午9:30～下午5:30(年底年初除外)

※关于个人编号卡等的咨询，请拨打以下免费电话。

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。

TEL: 0120-0178-27 个人编号卡、电子证件、个人编号通知书、通知卡，或是因丢失或被盗必须暂停使用个人编号卡

- ・英文、中文、韩文、西班牙文、葡萄牙文：24小时提供
- ・泰语、尼泊尔语、印度尼西亚语：上午9:00 ～下午6:00
- ・越南语、他加禄语：上午10:00 ～下午7:00

【个人编号制度的相关网站】

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/explanation/>

【个人编号卡的相关网站】

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

※可用英语、中文、韩语、西班牙语及葡萄牙语浏览。

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御活用ください。

【マイナンバー総合フリーダイヤル】

TEL: 0120-95-0178(日本語)

平日：午前9:30～午後8:00／土日祝日：午前9:30～午後5:30(年末年始を除く)

TEL 0120-0178-26 マイナンバー制度、マイナポータル、公金受取口座登録制度(英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語)

平日 午前9:30～午後8:00 土日祝日 午前9:30～午後5:30(年末年始を除く)

※マイナンバーカード等に関しては、下記のフリーダイヤルへお問い合わせください。

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。

TEL 0120-0178-27 マイナンバーカード・電子証明書・個人番号通知書・通知カードまたは、紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止

- ・英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語：24時間対応
- ・タイ語、ネパール語、インドネシア語：午前9:00～午後6:00
- ・ベトナム語、タガログ語：午前10:00～午後7:00

【マイナンバー制度に関するホームページ】

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/explanation/>

【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108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

当您想通过电话、信件或电子邮件进行咨询时
母语咨询 ⇒ 阅览第36页

劳动局・劳动基准监督署
⇒ 阅览第94、110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122页

- 关于居留手续
- 关于再入国手续
- 关于居留卡遗失

其他各种内容咨询窗口
⇒ 阅览第92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等の相談についてもアドバイスをします。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
⇒ 109頁へ

- 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

電話・手紙・メールで相談したいときは
母国語相談⇒ 43頁へ

労働局・労働基準監督署
⇒ 95、111頁へ

- 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
⇒ 123頁へ

- 在留手続について
- 再入国手続について
- 在留カードの紛失について

その他各種相談窓口
⇒ 101頁へ

- 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準監督署）

- 各都道府县劳动局、各劳动基準監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）。
- 如为违反劳动基準相关法律的情况的，可向全国的劳动基準監督署检举。
- “外国人劳动者咨询电话”，用固定电话拨打每180秒8.5日元，用手机拨打每20秒10日元（均含税）。

窗口名称	联系方式、应对语言	开设时间	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 星期一～星期五	开设时间全部通 用 上午 10:00 ～ 下午 3:00
	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 (菲律宾语)		
	电话: 0570-001706 应对语言: 越南语		
	电话: 0570-001707 应对语言: 缅甸语	每周 星期五	・ 中午～下午 1:00 除外 ・ 节日及年关(12月29日～1月3日)休息
	电话: 0570-001708 应对语言: 尼泊尔语	每周 星期一～星期四	
	电话: 0570-001709 应对语言: 韩语	每周 星期四、星期五	
	电话: 0570-001712 应对语言: 泰语	每周 星期四	
	电话: 0570-001715 应对语言: 印度尼西亚语	每周 星期二	
	电话: 0570-001716 应对语言: 高棉语 (柬埔寨语)	每周 星期三	
	电话: 0570-001718 应对语言: 蒙古语	每周 星期五	

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20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	開設曜日	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	○開設時間は 全て共通 午前10:00～ 午後3:00
	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 (フィリピン) 語		
	電話:0570-001706 対応言語: ベトナム語		
	電話:0570-001707 対応言語: ミャンマー語	毎週 金曜日	・ 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:0570-001708 対応言語: ネパール語	毎週 月曜日～木曜日	
	電話:0570-001709 対応言語: 韓国語	毎週 木曜日・金曜日	
	電話:0570-001712 対応言語: タイ語	毎週 木曜日	
	電話:0570-001715 対応言語: インドネシア語	毎週 火曜日	
	電話:0570-001716 対応言語: クメール (カンボジア) 語	毎週 水曜日	
	電話:0570-001718 対応言語: モンゴル語	毎週 金曜日 午前10:00～午後3:00	

窗口名称	联系方式、应对语言	开设时间	备注
综合劳动咨询专柜	各都道府县劳动局、以及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（电话咨询） ※ 如果直接到咨询窗口，通过翻译可以使用 13 种语言进行咨询。 应对语言：英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、印度尼西亚语、菲律宾语、尼泊尔语、泰语、柬埔寨语、缅甸语以及蒙古语		参阅第 110 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、中文、葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、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 114 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		

窓口名	連絡先・対応言語	開設曜日	備考
総合労働相談コーナー	都道府県労働局及び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（電話での相談の場合） ※相談窓口に直接お越しいただければ、通訳を介した 13 言語による相談が可能です。 対応言語：英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語及びモンゴル語		111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】 https://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、フィリピン語、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いたします。		115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		

○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
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 星期一～星期日	○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 • 年 关(12月29日 ～ 1月3日)休息
	电话: 0120-531-402 应对语言: 中文		
	电话: 0120-531-403 应对语言: 葡萄牙语	每周 星期一～星期六	
	电话: 0120-531-404 应对语言: 西班牙语	每周 星期四～星期六	
	电话: 0120-531-405 应对语言: 他加禄语 (菲律宾语)	每周 星期二、星期三、星期六	
	电话: 0120-531-406 应对语言: 越南语	每周 星期二、星期三、星期五 ～星期日	
	电话: 0120-531-407 应对语言: 缅甸语	每周 星期三、星期日	
	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 星期四、星期日	
	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	每周 星期一、星期六	
电话: 0120-613-805 应对语言: 蒙古语			

○都道府県労働局及び労働基準監督署の開庁後や休日に、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	○平日(月～金) 午後5時～午後10時 ○土日・祝日 午前9時～午後9時 ・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	毎週 月曜日～土曜日	
	電話:0120-531-404 対応言語: スペイン語	毎週 木曜日～土曜日	
	電話:0120-531-405 対応言語: タガログ (フィリピン) 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 火曜日・水曜日・ 金曜日～日曜日	
	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	毎週 月曜日・土曜日	
電話:0120-613-805 対応言語: モンゴル語			

- 关于与出入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，可在机场等办理出境手续时向入境审查官检举。

- 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。

- 出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、空港など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。

- 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。

101 |||

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、中文、韩语，菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印尼语、泰国语	平日 （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
	阿库罗斯福网 (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 个星期六 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, Takamatsu-shi, Kagawa 应对语言：英语、中文、韩文、西班牙语、葡萄牙语	每月第 3 个星期五 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 个星期四 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、中文、韩语，菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印尼语、泰国语	平日 （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/index.html		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
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。）		- 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 ・ 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 124 页
Hello Work（公共职业安定所）	关于 Hello Work，详情请参阅厚生劳动省网站。（简易日语） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/igiyounushi/page11_00020.html		辞职后如何领取失业保险金等

窓口名	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	
外国人人人権相談ダイヤル	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】 https://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・手続窓口】 https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html 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
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、各地域に暮らす在留外国人と日本人の交流のために設立された協会です。）		・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 ・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などがあります。大使館等に確認してください。）		125ページ参照
ハローワーク	厚生労働省ホームページ ハローワークの利用について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00020.html を参照ください。（やさしい日本語）		仕事を辞めた時の雇用保険給付の貰い方等

24. 追踪调查

请配合追踪调查

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“回国后技能实习生追踪调查”。

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。

如果您收到了监管单位和实习实施单位发放的问卷调查表，请用 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



2022 年的回国后技能实习生追踪调查的结果概要

- 回答在技能实习期间所学到的东西是“回国后非常有用”的为 92.0%。
- 对于有助益的具体内容的回答中，“掌握的技能”的比例占 78.9% 为最高；之后依次为“职场纪律”占 66.0%；“在日本的生活经验”占 65.4%。
- 对于回国后的就职情况，回答为“已就业并开始工作（17.0%）”，“就业单位已定（5.9%）”，“自行创业（10.7%）”，此三种回答合计为 40.0%。
此外，回答回国后“正在找工作”的为 25.9%。
- 关于从事的工作内容，回答“与实习时的工作相同（42.4%）”，“与实习时的工作为相同类型的工作（21.6%）”，两者合计为 64.0%。

24. 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、技能実習を修了して帰国する技能実習生を対象に、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。

監理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、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

- 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

- 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



2022年度の帰国後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「帰国後役に立った」と回答した人は92.0% 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78.9%と最も高く、「職場の規律」が66.0%、「日本での生活経験」が65.4%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（17.0%）」、「雇用されて働くことが決まっている（5.9%）」、「起業している（10.7%）」と回答した人の合計は40.0%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25.9%となっている。
- 従事する仕事の内容は「実習と同じ仕事（42.4%）」または「実習と同種の仕事（21.6%）」と回答した人が、64.0%となっている。

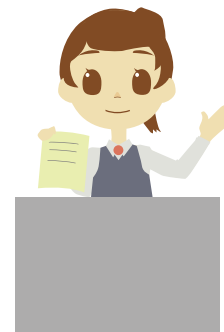
【参考資料】

1. 咨询窗口地址一覧	
表1: 外国人技能実習機構	108
表2: 総合労働咨询专柜	110
表3: 外国人労働者咨询专柜	114
表4: 出入国在留管理局	122
表5: 各国大使館・領事館	124
2. 雇用契約書及雇用条件書	128
3. 工伤保险给付手续流程	134
4. 雇用保険(基本补贴)给付手续的流程	138
5. 给医疗机构的自我申报表・辅助问诊表	140
6. 紧急时刻使用的日语	148
7. 日语学习教材	148
8. 日本地图	150
9. 都道府县名称	151



【参考資料】

1. 相談窓口所在一覧	
表1: 外国人技能実習機構	109
表2: 総合労働相談コーナー	111
表3: 外国人労働者相談コーナー	115
表4: 出入国在留管理局	123
表5: 各国大使館・領事館	125
2. 雇用契約書及び雇用条件書	128
3. 労災保険給付手続の流れ	135
4. 雇用保険(基本手当)受給手続の流れ	139
5. 医療機関への自己申告表・補助問診票	141
6. 緊急時に使う日本語	149
7. 日本語学習教材	149
8. 日本地図	150
9. 都道府県名	151



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
札幌办事处指导课	060-0034	5F Maruito Kitayonjo Bldg., 2-8-2 Kitayonjohigashi, Chuo-ku, Sapporo- shi, Hokkaido	011-596-6445
仙台办事处指导课	980-0803	6F Sendai Fukoku Seimei Bldg., 1-2-1 Kokubunchu, Aoba-ku, Sendai- shi, Miyagi	022-398-6126
东京办事处援助课	101-0041	7F Urban Center Kandasudacho, 2-7-2 Kandasudacho, Chiyoda-ku	03-5577-5143
水户分部指导课	310-0062	3F Asahi Seimei Mito Bldg., 1-2-40 Omachi, Mito-shi, Ibaraki	029-350-8856
长野分部指导课	380-0825	6F Nakajima Kaikan Bldg., 1361 Suehirocho, Minaminagano, Nagano- shi, Nagano	026-217-3556（总机）
名古屋办事处援助课	460-0008	5F Nikken/Sumisei Bldg., 4-15-32 Sakae, Nakaku, Nagoya-shi, Aichi	052-228-0627
富山分部指导课	930-0004	12F Toyama Kogin Bldg., 5-13 Sakurabashidori, Toyama-shi, Toyama	076-481-7560
大阪办事处援助课	541-0043	3F Osaka Asahi Seimei Bldg., 4-2- 16 Kourabashi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6210-3352
广岛办事处援助课	730-0051	3F Hiroshima Rijodori Bldg., 3-1- 9 Otemachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	082-207-3029
高松办事处指导课	760-0023	7F Takamatsu Kotobukicho Prime Bldg., 2-2-10 Kotobukicho, Takamatsu-shi, Kagawa	087-802-5850
松山分部指导课	790-0003	2F Gibraltar Seimei Matsuyama Bldg., 7-1-21 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime	089-909-4110
福岡办事处指导课	812-0029	7F Nikkan Kogyo Shinbunsha Seibu Branch Bldg., 1-1 Komondomachi, Hakataku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-710-4083
熊本分部指导课	860-0806	2F MY Kumamoto Bldg., 1-7 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	096-223-5372

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
札幌事務所指導課	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	011-596-6445
仙台事務所指導課	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	022-398-6126
東京事務所援助課	101-0041	東京都千代田区神田須田町2-7-2 アーバンセンター神田須田町7階	03-5577-5143
水戸支所指導課	310-0062	茨城県水戸市大町1-2-40 朝日生命水戸ビル3階	029-350-8856
長野支所指導課	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）
名古屋事務所援助課	460-0008	愛知県名古屋市中区栄4-15-32 日建・住生ビル5階	052-228-0627
富山支所指導課	930-0004	富山県富山市桜橋通り5-13 富山興銀ビル12階	076-481-7560
大阪事務所援助課	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	06-6210-3352
広島事務所援助課	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	082-207-3029
高松事務所指導課	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
松山支所指導課	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
福岡事務所指導課	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	092-710-4083
熊本支所指導課	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

表 2: 都道府县劳动局内的综合劳动咨询专柜

劳动局	地址	电话号码
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
青森劳动局	8F Aomori Joint Government Office, 2-4-25 Shinmachi, Aomori-shi	017-734-4211
岩手劳动局	5F Second Morioka Joint Government Office, 1-9-15 Moriokaekinishitori, Morioka-shi	019-604-3002
宫城劳动局	8F Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppoumachi, Miyagino-ku, Sendai-shi	022-299-8834
秋田劳动局	4F Akita Joint Government Office, 7-1-3 Sannou, Akita-shi	018-862-6684
山形劳动局	3F Yamako Bldg., 3-2-1 Kasumicho, Yamagata-shi	023-624-8226
福岛劳动局	4F Second Fukushima Joint Government Office, 5-46 Hanazonocho, Fukushima-shi	024-536-4600
茨城劳动局	4F Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-277-8201
栃木劳动局	3F Second Utsunomiya Local Joint Government Office, 1-4 Akebonocho, Utsunomiya-shi	028-633-2795
群馬劳动局	8F Maebashi Local Joint Government Office, 2-3-1 Otemachi, Maebashi-shi	027-896-4677
埼玉劳动局	16F Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi	048-600-6262
千叶劳动局	Second Chiba Local Joint Government Office, 4-11-1 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi	043-221-2303
东京劳动局	14F Third Kudan Joint Government Office, 1-2-1 Kudanminami, Chiyoda-ku	03-3512-1608
神奈川劳动局	13F Second Yokohama Joint Government Office, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi	045-211-7358
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
富山劳动局	4F Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi	076-432-2740
石川劳动局	6F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-265-4432
福井劳动局	9F Fukui Haruyama Joint Government Office, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-3363
山梨劳动局	4F 1-1-11 Marunouchi, Kofu-shi	055-225-2851
长野劳动局	4F Nagano Labor General Government Office, 1-22-1 Nakagoshō, Nagano-shi	026-223-0551
岐阜劳动局	4F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryūcho, Gifu-shi	058-245-8124
静冈劳动局	5F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi	054-252-1212
爱知劳动局	8F Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-2-1 Sannomaru, Naka-ku, Nagoya-shi	052-972-0266

表2: 都道府県労働局内の総合労働相談コーナー

労働局	所在地	電話番号
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
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
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
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
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
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
福島労働局	福島県福島市花園町5-4-6 福島第二地方合同庁舎4階	024-536-4600
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4階	029-277-8201
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
山梨労働局	山梨県甲府市丸の内1丁目1-11 4階	055-225-2851
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
岐阜労働局	岐阜県岐阜市金竜町5丁目1番地 岐阜合同庁舎4階	058-245-8124
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
愛知労働局	愛知県名古屋市中区三の丸2-2-1 名古屋合同庁舎第1号館8階	052-972-0266

表 3：外国人労働者咨询专柜

都道府県	設置地点	対応语言										地址	联系方式
		英語	中文	西班牙语	葡萄牙语	菲律宾语	越南语	缅甸语	尼泊尔语	韩语	泰语		
北海道局	监督课					○						First Sapporo Joint Government Office, 2-1-1 Kita Hachijyo Nishi, Kita-ku, Sapporo-shi	011-790-8784
	函馆署	○										1F Hakodate Local Joint Government Office, 28-18 Shinkawacho, Hakodate-shi	0138-87-7605
	釧路署	○			○							2-12 Kashiwagicho, Kushiro-shi	0154-42-9716
	俱知安署分署	○										Kucchan Joint Government Office 4F, Minami 1 jo, Higashi 3-1, Kucchan-cho, Abuta-gun	0136-22-2374
宮城局	监督课	○			○							Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppoumachi, Miyagino-ku, Sendai-shi	022-299-8838
秋田局	大館署				○							6-2 Sannomaru, Odate-shi	0186-42-4033
茨城局	监督课	○	○	○								Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-224-6214
栃木局	监督课	○	○	○								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
群馬局	监督课				○							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
埼玉局	监督课	○	○		○							15F Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi	048-816-3596 (英語)
													048-816-3597 (中文)
													048-816-3598 (越南语)
千葉局	监督课	○										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				○							Kashiwa Tosei Bldg. 3F, 3-2 Chuo-cho, Kashiwa-shi	047-163-0246
東京局	新宿署	○	○							○		4F Shinjuku Labor General Government Office, 4-4-1 Hyakunincho, Shinjuku-ku	03-5338-5582
	品川署	○		○								3-13-26 Kamiosaki, Shinagawa-ku	03-3440-7556
	外国人特別 咨询及支援室	○	○		○	○	○	○		○	○	13F Yotsuya Tower, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku	03-5361-8728
神奈川局	监督课	○	○	○	○	○						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	フィリピン語	ベトナム語	ミャンマー語	ネパール語	韓国語	タイ語		
北海道局	監督課					○						札幌市北区北8条西2-1-1 札幌第1合同庁舎	011-790-8784
	函館署	○										函館市新川町25-18 函館地方合同庁舎 1 階	0138-87-7605
	釧路署	○			○							釧路市柏木町2-12	0154-42-9716
	俱知安署支署	○										虻田郡俱知安町南 1 条東3丁目1 番地俱知安地方合同庁舎 4 階	0136-22-2374
宮城局	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
秋田局	大館署					○						大館市字三ノ丸6-2	0186-42-4033
茨城局	監督課	○	○	○								水戸市宮町1-8-31 茨城労働総合庁舎	029-224-6214
栃木局	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
群馬局	監督課					○						群馬県前橋市大手町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
埼玉局	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)
千葉局	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	○			○							柏市中央町3-2 柏トーセイビル3階	047-163-0246
東京局	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
	品川署	○		○								品川区上大崎3-13-26	03-3440-7556
	外国人特別 相談・支援室	○	○		○	○	○	○		○	○	新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階	03-5361-8728
神奈川局	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	菲律賓語	越南語	緬甸語	尼泊尔語	韓国語	泰語		
新潟局	監督課						○					Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 3F, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi	025-288-3503
富山局	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	076-623-6446
石川局	監督課	○				○						5F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-200-9771
福井局	監督課	○	○	○								Fukui Haruyama Joint Government Office 9F, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-2652
山梨局	甲府署			○	○							2-5-51 Shimoiida, Kofu-shi	055-224-5620
長野局	監督課				○							1-22-1 Nakagoshō, Nagano-shi	026-223-0553
岐阜局	監督課			○	○							3F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryūcho, Gifu-shi	058-245-8102
	岐阜署	○										Gifu Labor General Government Office 3F, 1-9-1 Gotsubo, Gifu-shi	058-247-2368
	多治見署					○						Tajimi Labor General Government Office 3F, 5-39-1 Otowacho, Tajimi-shi	0572-22-6381
静岡局	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	053-832-2205
	島田署		○	○								3F Shimada Labor General Government Office, 1-4677-4 Hontoori, Shimada-shi	054-737-3148
愛知局	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
	丰桥署				○							Toyohashi Local Joint Government Office, 111 Dakikokuchō, Toyohashi-shi	0532-54-1192
	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	フィリピン語	ベトナム語	ミャンマー語	ネパール語	韓国語	タイ語		
新潟局	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3階	025-288-3503
富山局	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	076-623-6446
石川局	監督課	○				○						金沢市西念3-4-1 金沢駅西合同庁舎5階	076-200-9771
福井局	監督課	○	○	○								福井市春山1-1-54 福井春山合同庁舎9階	0776-22-2652
山梨局	甲府署		○	○								甲府市下飯田2-5-51	055-224-5620
長野局	監督課			○								長野市中御所1-22-1	026-223-0553
岐阜局	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 岐阜労働総合庁舎3階	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3階	0572-22-6381
静岡局	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	053-832-2205
	島田署		○	○								島田市本通1-4677-4 島田労働総合庁舎3階	054-737-3148
愛知局	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
	豊橋署			○								豊橋市大国町111 豊橋地方合同庁舎	0532-54-1192
	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	対応语言										地址	联系方式
		英語	中文	西班牙語	葡萄牙語	菲律賓語	越南語	緬甸語	尼泊尔語	韓語	泰語		
三重局	監督課	○										Second Tsu Local Joint Government Office 4F, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-226-2106
	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
滋賀局	大津署			○								3F Shiga Labor General Government Office, 14-15 Uchidehama, Otsu-shi	077-501-3976
	彦根署			○								3F Hikone Local Joint Government Office, 58-3 Nishimacho, Hikone-shi	0749-22-0654
	東近江署		○	○								8-14 Yokaichimidorimachi, Higashiomi-shi	0748-22-0394
京都局	監督課	○				○						451 Ryougaemachido-ri Oikegaru Kinbukicho, Nakagyo-ku, Kyoto-shi	075-241-3214
大阪局	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	○										Osaka Central Labor General Government Office 5F, 1-15-10 Morinomiyaichuo, 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
兵庫局	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
鳥取局	監督課	○				○						2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-29-1703
島根局	監督課	○										5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukojimacho, Matsue-shi	0852-31-1156
岡山局	監督課	○	○			○						1F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-201-1651
広島局	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
徳島局	監督課	○										1F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9163

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	フィリピン語	ベトナム語	ミャンマー語	ネパール語	韓国語	タイ語		
三重局	監督課	○										津市島崎町327-2 津第二地方合同庁舎4階	059-226-2106
	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
滋賀局	大津署			○								大津市打出浜14-15 滋賀労働総合庁舎3階	077-501-3976
	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
京都局	監督課	○				○						京都市中京区両替町通御池上ル 金吹町451	075-241-3214
大阪局	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 大阪中央労働総合庁舎5階	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
兵庫局	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
鳥取局	監督課	○				○						鳥取市富安2-89-9	0857-29-1703
島根局	監督課	○										松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階	0852-31-1156
岡山局	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
広島局	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
徳島局	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

都道府县	设置地点	应对语言											地址	联系方式	
		英语	中文	西班牙语	葡萄牙语	菲律宾语	越南语	缅甸语	尼泊尔语	韩语	泰语	印度尼西亚语			高棉语
爱媛局	监督课		○				○							5F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakakusacho, Matsuyama-shi	089-913-6244 (中文)
	今治署						○							1-3-1 Asahimachi, Imabari-shi	089-913-5653 (越南语)
福岡局	监督课	○												4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11- 1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4862
	福岡 中央署		○											Fukuoka Central Labor Standards Office 4F, 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
长崎局	监督课													6F TBM Nagasaki Bldg., 7-1	095-895-5105
熊本局	监督课		○											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 Otomachi, Yatsushiro-shi	0965-32-3151
鹿児島局	监督课						○							2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-216-6100
沖縄局	监督课	○												3F Second Naha Local Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi	098-868-1634

※应对语言等是截至2024年4月1日的情况，今后有可能会更改。

※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	フィリピン語	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	クメール語			モンゴル語
愛媛局	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	
福岡局	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	
長崎局	監督課						○							長崎市万才町7-1 TBM長崎ビル6階	095-895-5105	
熊本局	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	
鹿児島局	監督課						○							鹿児島市山下町13-21 鹿児島合同庁舎2階	099-216-6100	
沖縄局	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6年(2024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。
 ※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, 12 Odori-nishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	0570-003259	
仙台局 (宫城县、福岛县、山形县、岩手县、秋田县、青森县)	983-0842	Second Sendai Legal Affairs Joint Government Office, 1-3-20 Gorin, Miyagino-ku, Sendai-shi, Miyagi	0570-022259	
东京局 (东京都、神奈川县、埼玉县、千叶县、茨城县、栃木县、群马县、山梨县、长野县、新潟县)	108-8255	5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo	0570-034259 (从 IP 电话、海外拨打: 03-5796-7234)	
	横滨分局	236-0002	10-7 Torihama-cho, Kanazawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa	0570-045259 (从 IP 电话、海外拨打: 045-769-1729)
	成田机场分局	282-0004	6F Narita Airport Second Terminal Bldg., 1-1 Furugome, Furugome, Narita-shi, Chiba	0476-34-2222
	羽田机场分局	144-0041	Haneda Airport CIQ Bldg. 2-6-4 Haneda-kuko, Ota-ku, Tokyo	03-5708-3202
名古屋局 (爱知县、三重县、静冈县、岐阜县、福井县、富山县、石川县)	455-8601	5-18, Shoho-cho, Minato-ku, Nagoya-shi, Aichi	0570-052259 (从 IP 电话、海外拨打: 052-217-8944)	
	中部机场分局	479-0881	3F CIQ Bldg., 1-1 Centrair, Tokoname-shi, Aichi	0569-38-7410
大阪局 (大阪府、京都府、兵库县、奈良县、滋贺县、和歌山县)	559-0034	1-29-53 Nankou Kita, Suminoe-ku, Osaka-shi, Osaka	0570-064259 (从 IP 电话、海外拨打: 06-4703-2050)	
	神户分局	650-0024	Kobe Local Joint Government Office, 29 Kaigan-dori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo	078-391-6377
	关西机场分局	549-0011	1 Senshu-Kuko-Naka, Tajiri-cho, Sennan-gun, Osaka	072-455-1453
广岛局 (广岛县、山口县、冈山县、鸟取县、岛根县)	730-0012	Hiroshima Legal Affairs Joint Government Office, 2-31 Kami-hacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi Hiroshima	082-221-4411	
高松局 (香川县、爱媛县、德岛县、高知县)	760-0033	Takamatsu Legal Affairs Joint Government Office, 1-1 Marunouchi, Takamatsu-shi, Kagawa	087-822-5852	

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 1 2 丁目 札幌第 3 合同庁舎	0570-003259
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	0570-022259
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）
横浜支局	236-0002	神奈川県横浜市金沢区鳥浜町 10-7	0570-045259 （IP電話・ 海外から： 045-769-1729）
成田空港支局	282-0004	千葉県成田市古込字古込1-1 成田国際空港 第2旅客ターミナルビル6階	0476-34-2222
羽田空港支局	144-0041	東京都大田区羽田空港2-6-4 羽田空港CIQ棟	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	愛知県名古屋港区正保町5-18	0570-052259 （IP電話・ 海外から： 052-217-8944）
中部空港支局	479-0881	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	0570-064259 （IP電話・ 海外から： 06-4703-2050）
神戸支局	650-0024	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	549-0011	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、岡山県、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
浜ノ町分庁舎（技能 実習関係の問 合せはこちら）	760-0011	香川県高松市浜ノ町 7 2 - 9 高松出入国在留管理局浜ノ町 分庁舎	087-822-5851
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
西新分室（技能 実習関係の問 合せはこちら）	814-0005	福岡県福岡市早良区祖原14-15 5 階（申請受付業務は行ってい ません）	092-831-4109
那覇支局	900-0022	沖縄県那覇市樋川1-15-15 那覇第一地方合同庁舎	098-832-4185

名称及管辖地区		邮政编码	地址	电话(总机)
	浜之町分庁舎 (技术実习相关的 咨询请点击 此处)	760-0011	72-9 Hamanocho, Takamatsu-shi, Kagawa Hamanocho Branch Government Office, Takamatsu Regional Immigration Services Bureau	087-822-5851
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
	西新分室(技术 実习相关的 咨询请点击此 处)	814-0005	5F, 14-15 Sohara, Sawara-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka (我们不 接受申请)	092-831-4109
	那覇分局	900-0022	First Naha Local Joint Government Office, 1-15-15 Higawa, Naha-shi, Okinawa	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 Motoyogichō, Shibuya-ku, Tokyo	03-3466-3311, 3313, 3314
	大阪总領事館	590-0952	4-2-15 Ichinochohigashi, Sakai-ku, Sakai-shi, Osaka	072-221-6666
	福岡总領事館	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
	大使館(領事部)	141-0022	4-6-6 Higashigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo	03-6450-2196
	大阪总領事館	550-0004	3-9-2 Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6445-9481
	名古屋总領事館	461-0005	2-8-37 Higashisakura, Higashi-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-932-1098
	新潟总領事館	951-8104	5220-18 Nishiohatacho, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata	025-228-8888
	札幌总領事館	064-0913	23-5-1 Minamijusanjonishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-563-5563
	福岡总領事館	810-0065	1-3-3 Jigyohama, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-713-1121
	長崎总領事館	852-8114	10-35 Hashiguchimachi, Nagasaki-shi, Nagasaki	095-849-3311
	URL: jp.china-embassy.gov.cn/jpn			

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
	大使館(領事部)	141-0022	東京都品川区東五反田4-6-6	03-6450-2196
	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栄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: jp.china-embassy.gov.cn/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
	大使館 (一時移転先)	160-0004	東京都新宿区四谷4-4-1	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://kemlu.go.id/tokyo/lc			
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
印度尼西亚	大使馆	141-0022	5-2-9 Higashigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo	03-3441-4201
	大使馆(临时地点)	160-0004	4-4-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo	03-3441-4201
	大阪总领事馆	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://kemlu.go.id/tokyo/lc			
菲律宾	大使馆	106-8537	5-15-5 Roppongi, Minato-ku, Tokyo	03-5562-1600 (总机) 03-6441-0959/0428 /0478 (POLO)
	大阪、神戸总领事馆	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)			
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://site.thaiembassy.jp/			
柬埔寨	大使馆	107-0052	8-6-9 Akasaka, Minato-ku, Tokyo	03-5412-8512
	URL: https://rec-jpn.org/			
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://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 駐日外国使馆主页一覧】
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/index.html>

国名	名称	〒	住所	電話番号
タイ	大使館	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://site.thaiembassy.jp/			
カンボジア	大使館	107-0052	東京都港区赤坂8-6-9	03-5412-8512
	URL: https://rec-jpn.org/			
ミャンマー	大使館	140-0001	東京都品川区北品川4-8-26	03-3441-9291, 9294
	URL: http://www.myanmar-embassy-tokyo.net/			
モンゴル	大使館	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://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/emblast/index.html>

2. 雇用契約書及び雇用条件書

2. 雇用契約书及雇用条件书

参考様式第 1-14 号（規則第 8 条第 13 号関係）（日本産業規格 A 列 4）
参考式样第 1-14 号（有关规则第 8 条第 13 号）（日本产业规格 A 列 4）
A・B・C・D・E・F

雇 用 契 約 書 及 び 雇 用 条 件 書
雇 用 合 同 以 及 雇 用 条 件 书

1. 雇用契約

1. 雇用合同

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

技能実習生（候補者を含む。）（以下「乙」という。）は、
与技能实习生（包括候补生。）（以下简称“乙”）

以下の「2. 雇用条件」に記載された内容に従い、雇用契約を締結する。
双方遵照以下“2. 雇用条件”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 1 号」により本邦に入学して、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、开始从事技能等业务活
动开始之日起生效。

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、乙の入学日が入学予定日と
相違する場合は、実際の入学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、雇用条件书所记载的雇佣合同期限（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、本雇用契約は終了するものとする。
此外，因某种理由，当乙方丧失在留资格之时，本雇用合同将终止。

本書は 2 部作成し、甲乙それぞれが保有するものとする。
本书一式两份，由甲乙双方各持一份。

2. 雇用条件

2. 雇用条件

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
☐ 契約の更新はしない ☐ 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，合同有不更新的情况。

3. 更新上限の有無
有无续签上限
☐ 無 ☐ 有 (更新 回まで / 通算契約期間 年まで)
无 有 (最多 次更新 / 合同总期限长达 年)

II. 就業 (技能実習) の場所
工作 (技能实习) 场所
(変 更 の 範 囲)
(变 动 范 围)
(就業 (技能实習) の場所等を実際に変更する場合には、軽微変更届出書を出す必要があることにご注意ください。
(请注意，如果您实际从事技能实习的工作场所所有变动的话，您需要提交轻微变动通知书)

III. 従事すべき業務 (職種及び作業) の内容
该从事的业务 (职业及工作) 内容
(変 更 の 範 囲)
(变 动 范 围)
(従事すべき必須・関連・周辺業務の各作業の内容を実際に変更する場合には、軽微変更届出が必要であることにご注意ください。
(请注意，如果实际做的基本业务，相关业务和外围业务与应从事的业务有变动时，则需要提交轻微变动通知)

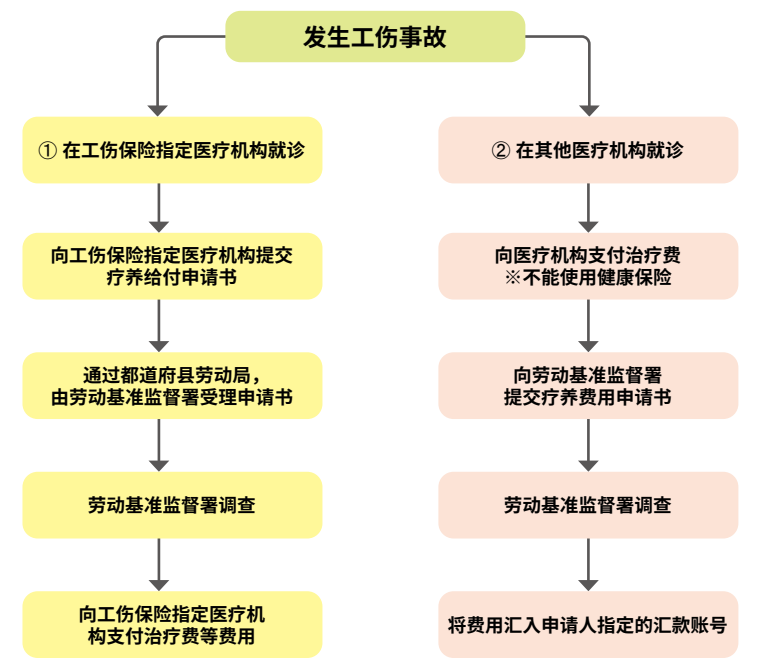
IV. 労働時間等
劳动时间等
1. 始業・終業の時刻等
上班・下班的时间等
(1) 始業 (時 分) 終業 (時 分) (1 日の所定労働時間数 時間 分)
上班 (点 分) 下班 (点 分) (1 天的规定劳动时间 小时 分钟)
(2) 【次の制度が労働者に適用される場合】
【以下制度适用于劳动者时】
☐ 変形労働時間制：() 単位の変形労働時間制
应变劳动时间：() 单位的应变性劳动时间
※ 1 年単位の変形労働時間制を採用している場合には、母国語併記の年間カレンダーの写し及び労働基準監督署へ届け出た変形労働時間制に
関する協定書の写しを添付する。
在采用 1 年应变性劳动时间时，需附上母语一并记载的全年日历的复印件以及呈交至劳动基准监督署的关于
应变时间的协定书的复印件。
☐ 交代制として、次の勤務時間の組合せによる。
用于交替值班，根据以下工作时间调配。

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）	、1天規定労働時間	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）	、1天規定労働時間	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）	、1天規定労働時間	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（年間総所定労働時間数 時間）		
一个月的规定的劳动时间 小时 分钟（全年规定总劳动时间 小时）		
4. 年間総所定労働日数（1年目 日、2年目 日、3年目 日）		
全年规定总劳动日数（第1年 天、第2年 天、第3年 天）		
5. 所定時間外労働の有無 ☐ 有 ☐ 無		
有无规定时间以外的劳动 有 无		
○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条		
詳細内容参照就業規則 第 条～第 条、第 条、第 条～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）	
規定日：毎週 星期日、日本の法定节日、其它（）	（全年合计休息日天数 天）	
・ 非定例日：週・月当たり 日、その他（）		
非規定日：毎週・毎月 日、其它（）		
○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～第 条		
詳細内容参照就業規則 第 条～第 条、第 条、第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～第 条		
VI. 休暇		
休息日		
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6个月以上工作时→ 天		
継続勤務6か月未満の年次有給休暇（ ☐ 有 ☐ 無）→ か月経過で 日		
持续工作不足6个月的年度带薪休假（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（） 无薪（）		
○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～第 条		
詳細内容参照就業規則 第 条～第 条、第 条、第 条、第 条、第 条～第 条、第 条、第 条～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）		
※月給・日給の場合の1時間当たりの金額（ 円）		
采用月薪・日薪 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・计时工资 平均每个月的金额（ 日元）		
2. 諸手当（時間外労働の割増賃金は除く）		
各种补贴（不包括规定时间以外的劳动补助金）		
(a)（ 手当 月 円/计算方法： ）		
（ 补贴 月 日元/计算方法： ）		

(b)	(	手当	月	円/計算方法:	)
	(	补贴	月	日元/计算方法:	)
(c)	(	手当	月	円/計算方法:	)
	(	补贴	月	日元/计算方法:	)
(d)	(	手当	月	円/計算方法:	)
	(	补贴	月	日元/计算方法:	)
3.	1 か月当たりの支払い概算額 (1 + 2)	約 (	円) (合計)		
	平均一个月的支付概算額 (1+2)	約 (	日元) (合計)		
4.	労使協定に基づき賃金支払時に控除する項目	☐ 無	☐ 有		
	根据劳资协定工资支付时的扣除项目	无	有		
(a)	税金			(約	円)
	税金			(約	日元)
(b)	社会保険料・労働保険料等 各種保険料			(約	円)
	社会保险、劳动保险等 各种保险费用			(約	日元)
(c)	食費・居住費			(約	円)
	餐费、住宿费			(約	日元)
(d)	その他 () (適宜欄を追加し、内訳及び内訳ごとの金額を明らかにすること)			(約	円)
	其他 () (请适当添加填写栏, 明确各项明细及每项明细的金额)			(約	日元)
5.	手取り支給額 (3 - 4)	約 (	円) (合計)		
	实际支付金额 (3-4)	約 (	日元) (合計)		
	※欠勤等がない場合であって、時間外労働の割増賃金等は除く。				
	*无缺勤等时、规定劳动时间以外的工资倍增补贴之外。				
6.	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				
	规定时间以外、对休息日或夜间劳动所支付的倍增额工资率				
(a)	所定時間外	法定超月60時間以内	() %	法定超月60時間超	() %
	规定时间以外	法定超时每月60小时以内	() %	法定超时每月60个小时	() %
		所定超	() %		
		超过规定的劳动时间时	() %	(b) 休日	法定休日 () %
	法定外休日	() %			
	休息日	法定休息日 () %		法定以外休息日 () %	
(c)	深夜	() %			
	夜间	() %			
7.	賃金締切日	☐ 毎月 日、	☐ 毎月 日		
	工资结算日	毎月 日、	毎月 日		
8.	賃金支払日	☐ 毎月 日、	☐ 毎月 日		
	工资支付日	毎月 日、	毎月 日		
9.	賃金支払方法	☐ 通貨払 (reality に支払われた額を確認することができる方法による)	☐ 口座振込み		
	工资支付方式	现金支付 (根据可确认实际支付金额的方法)	汇入银行帐户		
10.	昇給	☐ 有 (昇給時期、昇給の考え方)	()、	☐ 無	
	提薪	有 (提薪时期、提薪的判断方式)	()、	无	
11.	賞与	☐ 有 (支給時期、賞与額の考え方)	()、	☐ 無	
	奖金	有 (支付时期、奖金金额的判断方式)	()、	无	
12.	退職金	☐ 有 (支給時期、退職金の考え方)	()、	☐ 無	
	退职金	有 (支付时期、退职金的判断方式)	()、	无	
13.	休業手当	☐ 有 (率)	()		
	休業补贴	有 (比率)	()		
Ⅷ. 退職に関する事項					
关于辞职的事项					

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(※)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。

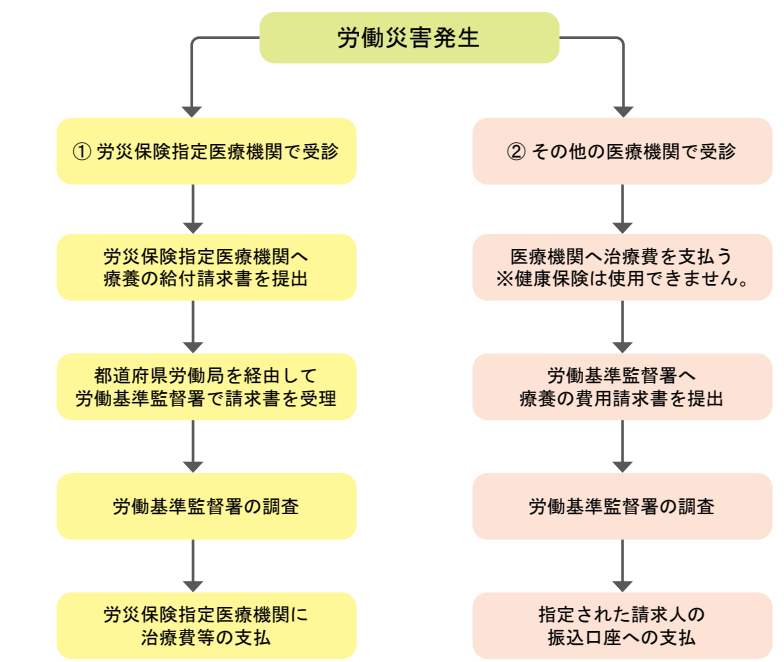
※ 从受理申请至决定给付大约需要 1 个月时间，也有可能超过 1 个月。

※工伤保险指定医疗机构在实习实施地区也有，请问向实习实施单位或监管单位。

也可以在下列网站检索。
<https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

3. 労災保険給付手続の流れ

ケガや病気の治療を受けた場合の給付手続



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りした場合、原則として労災保険指定医療機関(※)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。

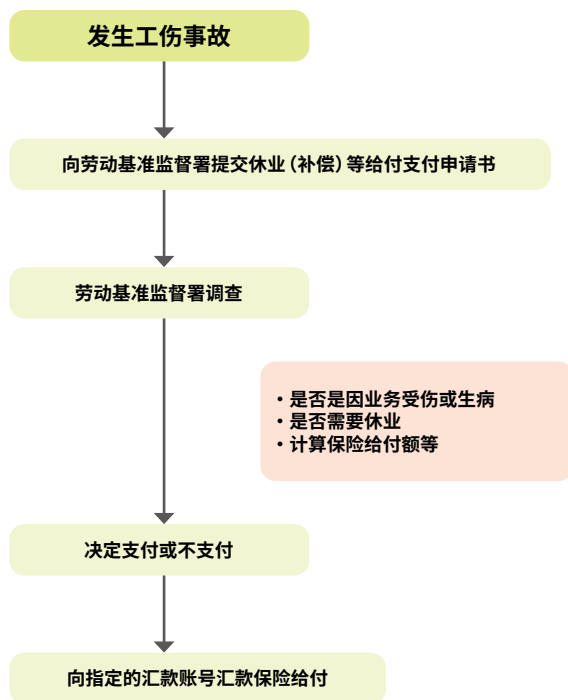
②の場合：療養にかかった費用を全額負担していただき、後日支給します。

※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。

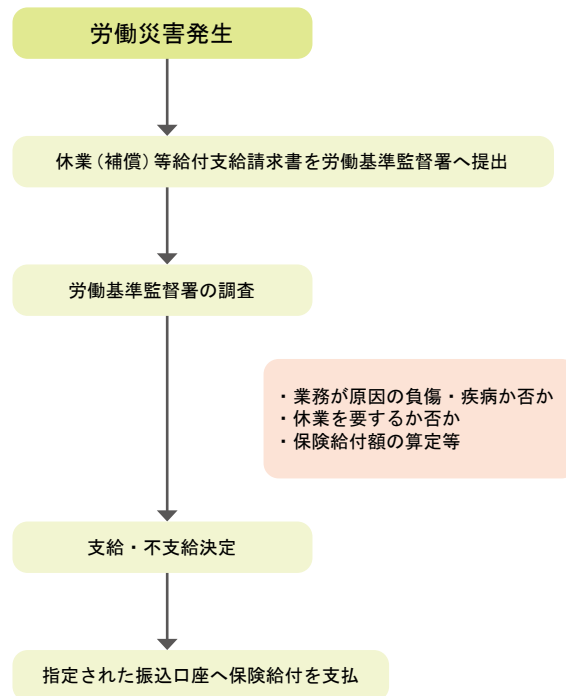
また、以下のサイトでも検索することが可能です。
<https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

领取休業（补偿）等给付の手续



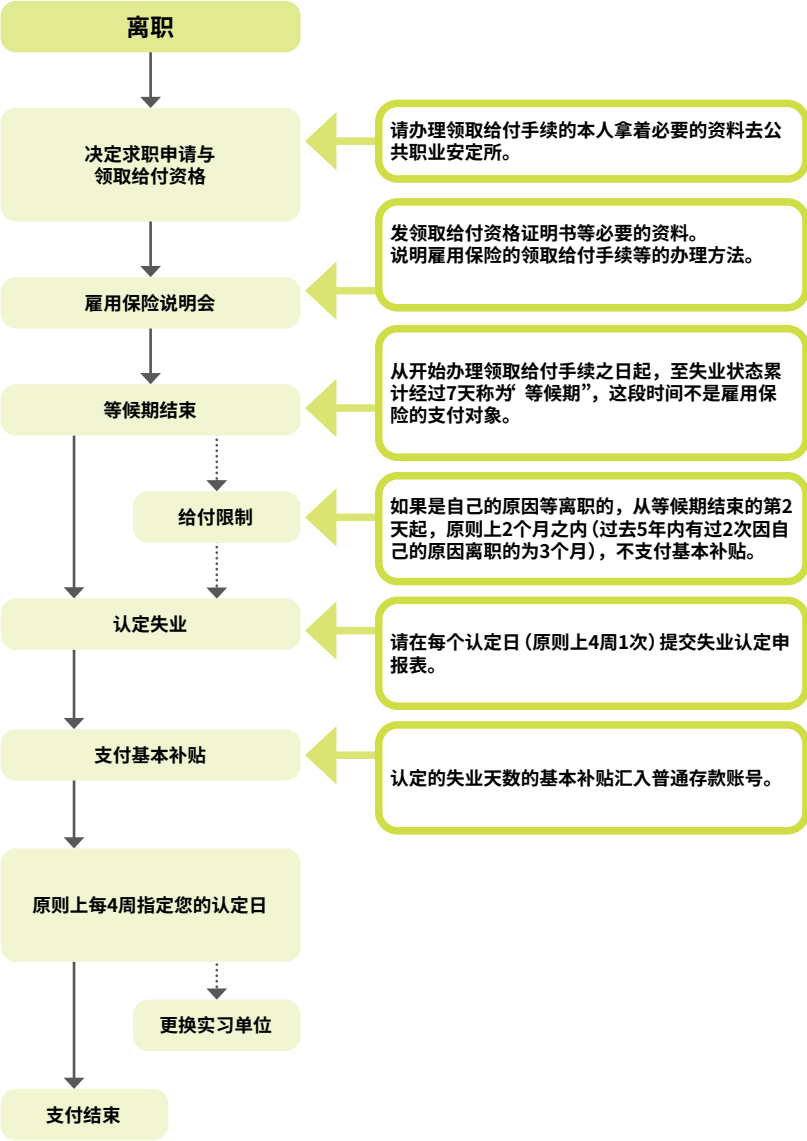
※发生业务上的灾害后休業的情况下，企业主从休業第1天到第3天发放休業补偿。工伤保险从休業第4天起支付保险金。
※从受理申请至决定给付大约需要1个月时间，也有可能超过1个月。

休業（補償）等給付を受けるための手続

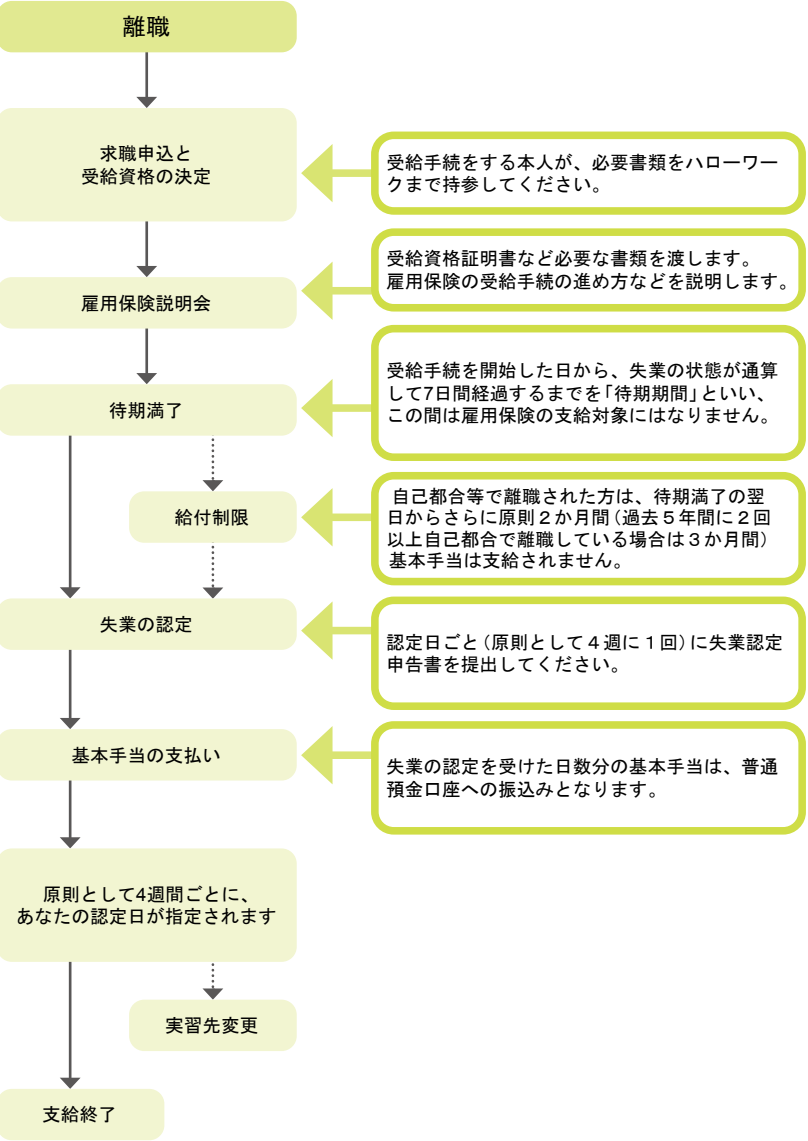


※業務上の災害が発生して休むこととなった場合、休業1日目から3日目までは、事業主が休業補償を行います。労災保険では4日目以降の休業について、保険給付を行います。
※請求受付から給付決定までの期間はおおむね1か月ですが、場合によっては、1か月以上を要することもあります。

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】 _____	【性別】 男 / 女
【出生年月日】 _____	【年齢】 _____
【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】 _____
【健康保険証をもっていますか。】 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（℃）

☐ 消除不了疲劳

☐ 身体没气力

☐ 容易感冒

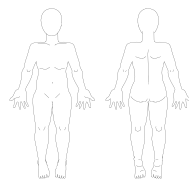
☐ 头晕

☐ 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

☐ 一部分痛

☐ 刺痛

☐ 感到头重

☐ 昏沉沉

☐ 里面痛

☐ 一阵一阵的痛

☐ 被裹住一样的痛

☐ 头晕

☐ 其他

7. 脸部

☐ 发热

☐ 发抖

☐ 浮肿

☐ 痉挛

8. 眼睛

☐ 右眼

☐ 痛

☐ 充血

☐ 看东西有重影

☐ 眩眼

☐ 左眼

☐ 有异物感

☐ 肿胀

☐ 看东西模糊

☐ 其他

☐ 双眼

☐ 痒痒

☐ 看不清

☐ 眼干

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（℃）

☐ 疲れがとれない

☐ 体がだるい

☐ 風邪をひきやすい

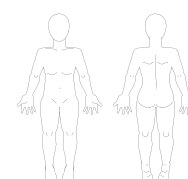
☐ めまいがする

☐ 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

☐ 部分的に痛む

☐ ジーンとした痛みがある

☐ 重く感じる

☐ ぼおっとしてすっきりしない

☐ 内部が痛む

☐ ズキンズキンする

☐ しめつけるように痛む

☐ くらくらする

☐ その他

7. 顔

☐ ほてる

☐ ピクピクする

☐ むくんでいる

☐ けいれんする

8. 目

☐ 右眼

☐ 痛み

☐ 充血

☐ ものが二重に見える

☐ まぶしい

☐ 左眼

☐ 異物感

☐ はれもの

☐ かすむ

☐ その他

☐ 両眼

☐ かゆい

☐ 見えにくい

☐ かき

9. 耳朵		
☐ 右耳	☐ 左耳	☐ 双耳
☐ 痛	☐ 耳鳴	
☐ 耳溢	☐ 耳背	
☐ 其他		
10. 鼻子		
☐ 流鼻涕	☐ 鼻塞	
☐ 鼻子流血	☐ 鼻子里面痒痒	
☐ 其他		
11. 嘴巴		
☐ 口干	☐ 脸颊痛	
☐ 舌痛	☐ 口腔溃疡	
☐ 口臭	☐ 其他	
12. 牙齿		
☐ 牙痛	☐ 牙龈痛	
☐ 牙龈肿	☐ 充填物掉了	
☐ 牙齿缺损	☐ 牙齿遇凉酸	
☐ 只有紧急措施	☐ 其他	
13. 喉咙		
☐ 痛	☐ 吞咽痛	
☐ 辣嗓子	☐ 感觉堵塞	
☐ 声音哑了	☐ 咳嗽	
☐ 有痰	☐ 痰中有血	
☐ 其他		
14. 脖子・肩膀		
☐ 脖子痛	☐ 脖子无法转向	
☐ 脖子无法弯曲	☐ 落枕	
☐ 脖子僵硬	☐ 肩膀僵硬	
☐ 头部震颤症	☐ 其他	
15. 胸部		
☐ 痛	☐ 心悸	
☐ 有压迫感	☐ 呼吸困难	
☐ 恶心	☐ 胸部灼热	
☐ 其他		
16. 胃		
☐ 钝痛	☐ 针刺式痛	
☐ 胃重感	☐ 空腹时痛	
☐ 饭后痛	☐ 恶心	
☐ 呕吐	☐ 无食欲	
☐ 其他		

9. 耳		
☐ 右耳	☐ 左耳	☐ 両耳
☐ 痛み	☐ 耳鳴り	
☐ 耳だれ	☐ 聞こえが悪い	
☐ その他		
10. 鼻		
☐ 鼻水がでる	☐ 鼻がつまる	
☐ 鼻血がでる	☐ 鼻の中がかゆい	
☐ その他		
11. 口		
☐ 乾く	☐ ほほが痛い	
☐ 舌が痛い	☐ 口内炎	
☐ くちが臭う	☐ その他	
12. 歯		
☐ 歯が痛い	☐ 歯ぐきが痛い	
☐ 歯ぐきをはれている	☐ 詰め物がとれた	
☐ 歯が欠けた	☐ 冷たいものがしみる	
☐ 応急措置のみ	☐ その他	
13. のど		
☐ 痛み	☐ ものを飲み込むときに痛む	
☐ いがらっぽい	☐ 何かつまっている感じがする	
☐ 声がかすれる	☐ 咳が出る	
☐ 痰が出る	☐ 血痰が出る	
☐ その他		
14. 首・肩		
☐ 首が痛い	☐ 首が回らない	
☐ 首が曲がらない	☐ 寝違えた	
☐ 首がこる	☐ 肩がこる	
☐ むち打ち症になった	☐ その他	
15. 胸		
☐ 痛み	☐ 動悸がする	
☐ 圧迫感がある	☐ 息がしにくい	
☐ 吐き気がする	☐ 胸やけする	
☐ その他		
16. 胃		
☐ 鈍い痛みがある	☐ 刺すように痛む	
☐ 重い感じがする	☐ 空腹時に痛む	
☐ 食後に痛む	☐ 吐き気がする	
☐ おう吐	☐ 食欲がない	
☐ その他		

17. 腹部

☐ (整个・右・左)下腹部痛	☐ (右・左)側腹痛
☐ 非常痛	☐ 鈍痛
☐ 腹胀	☐ 悪心
☐ 拉肚子	☐ 便秘
☐ 其他	

18. 肛門・泌尿・生殖器

☐ 痔疮	☐ 肛門痒痒
☐ 血便	☐ 頻尿
☐ 排尿时疼痛	☐ 血尿
☐ 性器官出血	☐ 有白带
☐ 月经痛	☐ 月经不调
☐ 停经	☐ 阴部发痒
☐ 其他	

19. 背・腰

☐ 背痛	☐ 腰痛
☐ 腰软无力	☐ 身体活动时痛
☐ 其他	

20. 手・腕・脚・关节

☐ (手・脚)痛	☐ (手・脚)发麻
☐ 脚抽筋	☐ 脚浮肿
☐ 手脚冷	☐ 手・脚・手指扭伤
☐ 关节不能弯曲, 不能伸张	☐ 其他

21. 皮肤

☐ 痒痒	☐ 痛
☐ 起疙瘩	☐ 出疹子
☐ 脚气	☐ 烫伤
☐ 其他	

17. 腹

☐ (全体・右・左)下腹部が痛い	☐ (右・左)脇腹が痛い
☐ ひどく痛む	☐ 鈍く痛む
☐ お腹がはる	☐ 吐き気
☐ 下痢	☐ 便秘
☐ その他	

18. 肛門・泌尿・生殖器

☐ 痔	☐ 肛門のかゆみ
☐ 血便	☐ 頻尿
☐ 排尿時の痛み	☐ 血尿
☐ 性器からの出血	☐ おりものがある
☐ 生理痛	☐ 生理不順
☐ 生理がとまった	☐ 陰部のかゆみ
☐ その他	

19. 背・腰

☐ 背中の痛み	☐ 腰痛
☐ 腰がだるい	☐ 体を動かすときに痛い
☐ その他	

20. 手・腕・足・関節

☐ (手・足)の痛み	☐ (手・足)のしびれ
☐ 足がつる	☐ 足のむくみ
☐ 手足が冷たく感じる	☐ 手・足・指をくじいた
☐ 関節が曲がらない・伸びにくい	☐ その他

21. 皮膚

☐ かゆみ	☐ 痛み
☐ おでき	☐ 発疹
☐ 水虫	☐ やけど
☐ その他	

6. 紧急时刻使用的日语

(1) 技能实习中的紧急用语

危险(abunai)	危险(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

失火了(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)
来人啊!救命啊!(darekakite)	救护车(kyukyusha)	



7. 日语学习教材

(1) 融会贯通 日语生活(文化庁)

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

(2) 现场的日语(外国人技能实习机构)

<https://www.otit.go.jp/kyozai/>

App版可由下方的二维码下载。



iPhone使用者



Android使用者

6. 緊急時に使う日本語

(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)
さわるな(sawaruna)	はなせ(hanase)	やめろ(yamero)
とめろ(tomero)	にげろ(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. 日本語学習教材

(1) つながるひろがる にほんごでの暮らし(文化庁)

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

(2) げんばのにほんご(外国人技能実習機構)

<https://www.otit.go.jp/kyozai/>

アプリ版は以下のQRコードからダウンロードできます。

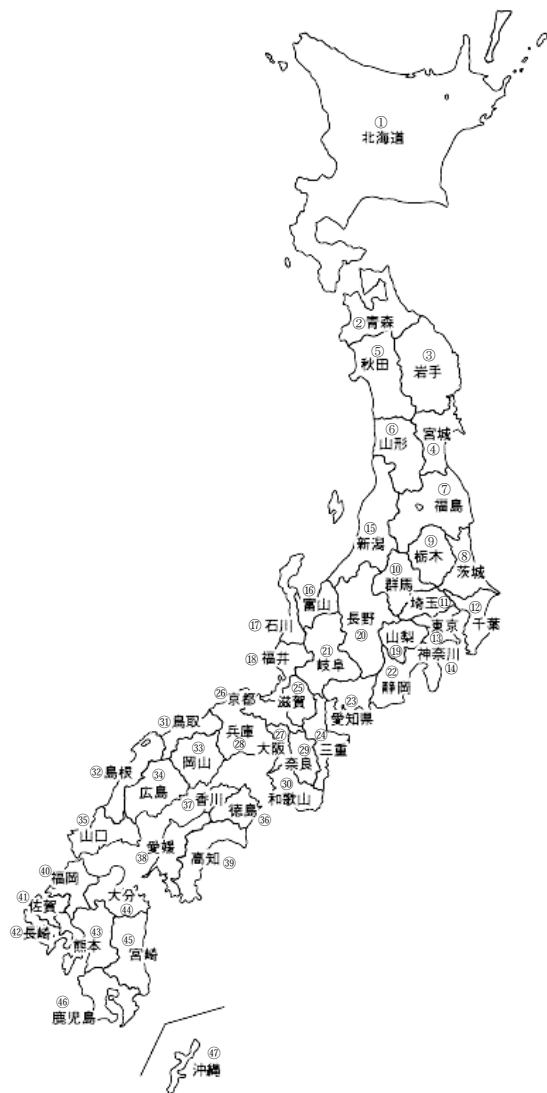


iPhoneをお使いの方はこちら



Androidをお使いの方はこちら

8. 日本地図／日本地图



9. 都道府県名 / 都道府县名称

都道府県 都道府县		都道府県県庁所在地 都道府县县庁所在地		都道府県 都道府县		都道府県県庁所在地 都道府县县庁所在地	
①北海道	Hokkaido	札幌市	Sapporo	㊟滋賀県	Shiga	大津市	Otsu
②青森県	Aomori	青森市	Aomori	㊞京都府	Kyoto	京都市	Kyoto
③岩手県	Iwate	盛岡市	Morioka	㊞大阪府	Osaka	大阪市	Osaka
④宮城県	Miyagi	仙台市	Sendai	㊞兵庫県	Hyogo	神戸市	Kobe
⑤秋田県	Akita	秋田市	Akita	㊞奈良県	Nara	奈良市	Nara
⑥山形県	Yamagata	山形市	Yamagata	㊞和歌山県	Wakayama	和歌山市	Wakayama
⑦福島県	Fukushima	福島市	Fukushima	㊞鳥取県	Tottori	鳥取市	Tottori
⑧茨城県	Ibaraki	水戸市	Mito	㊞島根県	Shimane	松江市	Matsue
⑨栃木県	Tochigi	宇都宮市	Utsunomiya	㊞岡山県	Okayama	岡山市	Okayama
㊱群馬県	Gunma	前橋市	Maebashi	㊞広島県	Hiroshima	広島市	Hiroshima
㊱埼玉県	Saitama	さいたま市	Saitama	㊞山口県	Yamaguchi	山口市	Yamaguchi
㊱千葉県	Chiba	千葉市	Chiba	㊞徳島県	Tokushima	徳島市	Tokushima
㊱東京都	Tokyo	新宿区	Shinjuku	㊞香川県	Kagawa	高松市	Takamatsu
㊱神奈川県	Kanagawa	横浜市	Yokohama	㊞愛媛県	Ehime	松山市	Matsuyama
㊱新潟県	Niigata	新潟市	Niigata	㊞高知県	Kochi	高知市	Kochi
㊱富山県	Toyama	富山市	Toyama	㊞福岡県	Fukuoka	福岡市	Fukuoka
㊱石川県	Shikawa	金沢市	Kanazawa	㊱佐賀県	Saga	佐賀市	Saga
㊱福井県	Fukui	福井市	Fukui	㊱長崎県	Nagasaki	長崎市	Nagasaki
㊱山梨県	Yamanashi	甲府市	Kofu	㊱熊本県	Kumamoto	熊本市	Kumamoto
㊱長野県	Nagano	長野市	Nagano	㊱大分県	Oita	大分市	Oita
㊱岐阜県	Gifu	岐阜市	Gifu	㊱宮崎県	Miyazaki	宮崎市	Miyazaki
㊱静岡県	Shizuoka	静岡市	Shizuoka	㊱鹿児島県	Kagoshima	鹿児島市	Kagoshima
㊱愛知県	Aichi	名古屋市	Nagoya	㊱沖縄県	Okinawa	那覇市	Naha
㊱三重県	Mie	津市	Tsu				

技能実習生手帳

2017年11月	第1版	1刷	発行
2018年10月	第2版	1刷	発行
2020年 1月	第3版		発行
2020年 9月	第4版		発行
2021年 1月	第5版		発行
2022年 2月	第6版		発行
2022年12月	第7版		発行
2023年 3月	第8版		発行
2025年 ○月	第9版		発行

編集・発行 外国人技能実習機構

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X 3階
電話 03-6712-1965
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、解説書又はこれに類するものの発行を禁ずる