

技能実習生手帳

SÁCH HƯỚNG DẪN THỰC TẬP SINH KỸ NĂNG

(第10版)



ベトナム語版
Bản tiếng Việt

アプリ版は以下のQRコードからダウンロードできます。
Ứng dụng có thể được tải xuống từ mã QR bên dưới.



<iPhoneをお使いの方はこちら>
<Vào đây nếu bạn đang sử dụng iPhone>



<Androidをお使いの方はこちら>
<Vào đây nếu bạn đang sử dụng Android>

外国人技能実習機構
Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế
Organization for Technical Intern Training



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	: 0120-163-417	仙台事務所	: 0120-163-418
水戸支所	: 0120-163-419	東京事務所	: 0120-163-420
長野支所	: 0120-163-421	名古屋事務所	: 0120-163-422
富山支所	: 0120-163-423	大阪事務所	: 0120-163-424
広島事務所	: 0120-163-425	高松事務所	: 0120-163-426
松山支所	: 0120-163-427	福岡事務所	: 0120-163-428
熊本支所	: 0120-163-429		※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。

Số điện thoại nóng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ
11:00 - 19:00 (Từ thứ hai đến thứ sáu)
9:00 - 17:00 (Thứ bảy, Chủ nhật)

Tiếng Việt Nam: thứ hai ~ thứ sáu, thứ bảy hàng tuần TEL: 0120-250-168
Tiếng Trung Quốc: thứ hai, thứ tư, thứ sáu hàng tuần TEL: 0120-250-169
Tiếng Indonesia: thứ ba, thứ năm, thứ bảy hàng tuần TEL: 0120-250-192
Tiếng Philippin: thứ ba, thứ năm, thứ bảy hàng tuần TEL: 0120-250-197
Tiếng Anh: thứ ba, thứ năm, thứ bảy hàng tuần TEL: 0120-250-147
Tiếng Thái Lan: thứ năm, chủ nhật hàng tuần TEL: 0120-250-198
Tiếng Campuchia: thứ năm hàng tuần TEL: 0120-250-366
Tiếng Myanmar: thứ ba hàng tuần TEL: 0120-250-302

* Miễn phí cước gọi điện.

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT)

* Nên cắt theo đường kẻ chấm và cho sẵn vào túi đựng thẻ thường dùng v.v...

Văn phòng địa phương của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế, chi nhánh của Hiệp hội Hàng tuần: Từ thứ hai ~ thứ sáu 9:00 - 17:00

* Nghỉ vào ngày lễ và ngày nghỉ cuối năm, đầu năm (từ ngày 29 tháng 12 ~ ngày 3 tháng 1).

* Trường hợp cần có người phiên dịch, thì có thể sẽ mất thời gian trước khi bắt đầu tư vấn.

Văn phòng Sapporo : 0120-163-417 Văn phòng Sendai : 0120-163-418
Chi nhánh Mito : 0120-163-419 Văn phòng Tokyo : 0120-163-420
Chi nhánh Nagano : 0120-163-421 Văn phòng Nagoya : 0120-163-422
Chi nhánh Toyama : 0120-163-423 Văn phòng Osaka : 0120-163-424
Văn phòng Hiroshima : 0120-163-425 Văn phòng Takamatsu : 0120-163-426
Chi nhánh Matsuyama : 0120-163-427 Văn phòng Fukuoka : 0120-163-428
Chi nhánh Kumamoto : 0120-163-429

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT)

* Nên cắt theo đường kẻ chấm và cho sẵn vào túi đựng thẻ thường dùng v.v...

Đường dây nóng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế.

- Khi cảm thấy có muộn phiền, bất an trong công việc hay cuộc sống thường ngày.
- Khi cảm thấy nơi thực tập có vi phạm về tiền công hay việc làm ngoài giờ.
- Khi có khả năng bị buộc phải về nước ngoài ý muốn.
- Khi không biết nơi tư vấn về các loại chế độ, luật pháp Nhật Bản.

**Nhân viên tư vấn sẽ tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ của các bạn! Miễn phí cước cuộc gọi.
Từ thứ hai đến thứ sáu: 11:00~19:00 Thứ bảy, Chủ nhật: 9:00~17:00**

Tiếng Việt Nam	Hàng tuần: từ thứ hai đến thứ sáu • thứ bảy	TEL: 0120-250-168
Tiếng Trung Quốc	Hàng tuần: thứ hai • thứ tư • thứ sáu • thứ bảy	TEL: 0120-250-169
Tiếng Indonesia	Hàng tuần: thứ ba • thứ năm • thứ bảy	TEL: 0120-250-192
Tiếng Philippines	Hàng tuần: thứ ba • thứ năm • thứ bảy	TEL: 0120-250-197
Tiếng Anh	Hàng tuần: thứ ba • thứ năm • thứ bảy	TEL: 0120-250-147
Tiếng Thái Lan	Hàng tuần: thứ năm • chủ nhật	TEL: 0120-250-198
Tiếng Campuchia	Hàng tuần: thứ năm	TEL: 0120-250-366
Tiếng Myanmar	Hàng tuần: thứ ba	TEL: 0120-250-302

Để biết thêm chi tiết, hãy xem trang 42 trên Website của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (<https://www.otit.go.jp>). Ngoài ra, ở trang đầu có số điện thoại nóng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ. Hãy cắt theo đường nét đứt và cho sẵn vào túi đựng thẻ thường dùng.

* Nếu bạn bị bạo hành hoặc bị đe dọa, liên hệ số điện thoại trên và nhấn "Số 1" sau khi nghe thông báo từ giọng thu âm tự động. Bạn sẽ được kết nối với cửa sổ chuyên dụng.

<Trang tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ>



Trung tâm thông tin chung về cư dân nước ngoài.

Khi muốn tư vấn về thủ tục tự cách nhập cảnh thì hãy sử dụng số điện thoại dưới đây.

Số điện thoại: 0570-013904

03-5796-7112 (nếu gọi từ nước ngoài)

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt Nam, tiếng Nepal, tiếng Thái, tiếng Miến Điện, tiếng Sinhala

E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp

Hàng tuần: thứ hai ~ thứ sáu 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に対応します！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：0120-250-198
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>) を見てください。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、ネパール語、タイ語、ミャンマー語、シンハラ語

Eメール： info-tokyo@i.moj.go.jp

毎週： 月～金 8:30～17:15

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế SNS

Chúng tôi sẽ thường xuyên gửi thông tin hữu ích trên Facebook và X (tên cũ:Twitter). Vui lòng đọc mã QR bên dưới để xem.

Tiếng Nhật

<Facebook>



<X (tên cũ:Twitter)>



Tiếng Nhật đơn giản dễ hiểu

<Facebook>



<X (tên cũ:Twitter)>



Tiếng Việt Nam

<Facebook>



<X (tên cũ: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) >



ベトナム語

<Facebook>



<X (旧Twitter) >



Video quảng cáo liên quan chế độ thực tập kỹ năng

Ngoài thông tin tóm tắt và cơ cấu hoạt động của chế độ thực tập kỹ năng, chúng tôi còn giới thiệu một cách dễ hiểu các điểm hỗ trợ và tư vấn điển hình. Vui lòng đọc mã QR bên dưới để xem.

Tiếng Nhật



Tiếng Việt Nam





技能実習制度に関する広報動画

技能実習制度の概要や仕組みのほか、代表的な支援や相談先などについて、わかりやすく紹介しています。以下のQRコードを読み取って御覧ください。

日本語

ベトナム語


技能実習生手帳 (ベトナム語版)

SÁCH HƯỚNG DẪN THỰC TẬP SINH KỸ NĂNG (Bản tiếng Việt)

所有者 (技能実習生氏名) / Chủ sở hữu sách (họ tên thực tập sinh kỹ năng)

氏名 / Họ tên

監理団体 / Đơn vị quản lý

名称・住所・連絡先 / Tên, địa chỉ, cách thức liên hệ

《相談員》氏名・連絡先 / Người phụ trách: Họ tên, cách thức liên hệ

実習実施者 / Đơn vị tiến hành thực tập

名称・住所・連絡先 / Tên, địa chỉ, cách thức liên hệ

《相談員》氏名・連絡先 / Người phụ trách: Họ tên, cách thức liên hệ

※この手帳を受け取ったら、できるだけ早く氏名、連絡先等を書きましょう。

* Khi bạn nhận được sách hướng dẫn này, hãy viết tên và thông tin liên lạc của bạn vào càng sớm càng tốt.



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

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT), trang web: <https://www.otit.go.jp/>

Mục lục

1. Lời nói đầu	14
2. Chế độ thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài	14
3. Luật thực tập kỹ năng	18
4. Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT)	20
5. Nghĩa vụ của thực tập sinh kỹ năng	22
6. Về các chi phí phải trả cho các tổ chức phái cử trước khi nhập cảnh vào Nhật Bản (Mối quan hệ không phù hợp giữa Đơn vị quản lý và Tổ chức phái cử)	24
7. Những điều cần lưu ý khi thực tập kỹ năng	26
8. Luật áp dụng	28
9. Thẻ cư trú	32
10. Trường hợp gặp khó khăn trong việc thực tập kỹ năng	34
11. Nếu bạn có nguy cơ bị cưỡng chế về nước	36
12. Trường hợp kết hôn, mang bầu, sinh con... trong thời gian thực tập kỹ năng	36
13. Tư vấn tại Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế "Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ"	42
14. Về việc tố cáo mà bạn được phép tiến hành	46
(1) Tố cáo theo Luật thực tập kỹ năng	46
(2) Tố cáo theo Luật tiêu chuẩn lao động v.v.	48
15. Những vấn đề liên quan đến các bộ luật về lao động	50
(1) Hợp đồng lao động	50
(2) Thời giờ làm việc, nghỉ giải lao và ngày nghỉ	52
(3) Nghỉ có hưởng lương hàng năm	52
(4) Tiền lương	54
16. Bảo hiểm xã hội	58
(1) Các loại bảo hiểm xã hội và trợ cấp	58
(2) Người lao động thuộc đối tượng tham gia bảo hiểm xã hội	58
(3) Tiền phí bảo hiểm xã hội	60
(4) Thủ tục yêu cầu thanh toán khoản tiền khi ly khai khỏi lương hưu phúc lợi, quỹ lương hưu nhân dân	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 (監理団体と送出機関の不適切な関係について)	25
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. Bảo hiểm lao động	62
(1) Bảo hiểm tai nạn lao động	62
(2) Bảo hiểm thất nghiệp	64
18. Thuế thu nhập, thuế cư trú	64
19. Chế độ mã số cá nhân và thẻ mã số cá nhân (My number)	68
20. Khám sức khỏe	68
21. Phòng chống tai nạn lao động trong khi tiến hành thực tập kỹ năng	74
22. Cuộc sống tại Nhật Bản	86
23. Các cơ sở tư vấn, hỗ trợ	92
a) Tư vấn về điều kiện lao động (Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động)	94
b) Cơ sở tư vấn về thủ tục xuất nhập cảnh, lưu trú	100
c) Các cơ sở tư vấn khác	100
24. Khảo sát sau thực tập	104

Tư liệu tham khảo

1. Danh sách địa chỉ các cơ sở tư vấn	
Bảng 1: Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế	108
Bảng 2: Góc tư vấn lao động tổng hợp	110
Bảng 3: Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	114
Bảng 4: Cục quản lý xuất nhập cảnh	122
Bảng 5: Đại sứ quán, Lãnh sự quán các nước	124
2. Hợp đồng lao động và các điều kiện lao động	128
3. Quy trình thủ tục trợ cấp bảo hiểm tai nạn lao động	134
4. Quy trình về thủ tục thanh toán bảo hiểm thất nghiệp (trợ cấp thất nghiệp)	138
5. Bảng tự khai báo / bảng trả lời câu hỏi hỗ trợ chẩn bệnh cho cơ sở y tế	140
6. Tiếng Nhật dùng trong trường hợp khẩn cấp	148
7. Tài liệu học tiếng Nhật	148
8. Bản đồ Nhật Bản	150
9. Tên các địa phương	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. マイナンバー制度・マイナンバーカード	69
20. 健康診断	69
21. 技能実習中の労働災害防止	75
22. 日本での生活	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. Lời nói đầu

Cuốn sách hướng dẫn thực tập sinh kỹ năng này tập hợp các thông tin có ích nhằm giúp các thực tập sinh kỹ năng có được khoảng thời gian thực tập kỹ năng khỏe mạnh và hoàn chỉnh tại Nhật Bản.

Khi đã trở thành thực tập sinh kỹ năng bạn sẽ được tiếp thu rất nhiều các kỹ năng, kỹ thuật và kiến thức (dưới đây gọi tắt là “các kỹ năng”) tại Nhật Bản theo hợp đồng lao động. Trong thời gian này bạn sẽ liên quan đến nhiều luật pháp của Nhật Bản. Cuốn sách này trình bày các vấn đề đặc biệt quan trọng trong số các vấn đề mà các bạn sẽ liên quan đến luật pháp này và các vấn đề mà bạn nên biết trước về cuộc sống tại Nhật Bản.

Chúng tôi mong bạn sẽ sử dụng hữu ích cuốn sách này để cuộc sống tại Nhật Bản từ nay về sau sẽ đầy ý nghĩa và là những tháng ngày tuyệt vời đối với bạn.



2. Chế độ thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài

“Chế độ thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài” có mục đích nhằm giúp người lao động các nước khác học hỏi các kỹ năng trong các ngành kinh tế của Nhật Bản, sau đó về nước phát huy các kỹ năng đã học đó để hoạt động công hiến cho sự phát triển các ngành kinh tế của nước mình.

Chương trình thực tập kỹ năng của bạn sẽ được thực hiện theo kế hoạch thực tập kỹ năng do Đơn vị tiến hành thực tập đã lập sẵn. Bạn hãy tiến hành thực tập kỹ năng theo kế hoạch này và hãy suy nghĩ thật cẩn thận xem nên làm gì hàng ngày để có thể tiếp thu được các kỹ năng vốn là mục tiêu của bạn lần này.



1.はじめに

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

技能実習生になったあなたは、日本国内で雇用契約のもとで様々な技能、技術又は知識(以下「技能等」という。)を身につけることとなります。この間あなたには、多くの日本の法律がかかわってきます。この手帳には、そういったあなたに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。

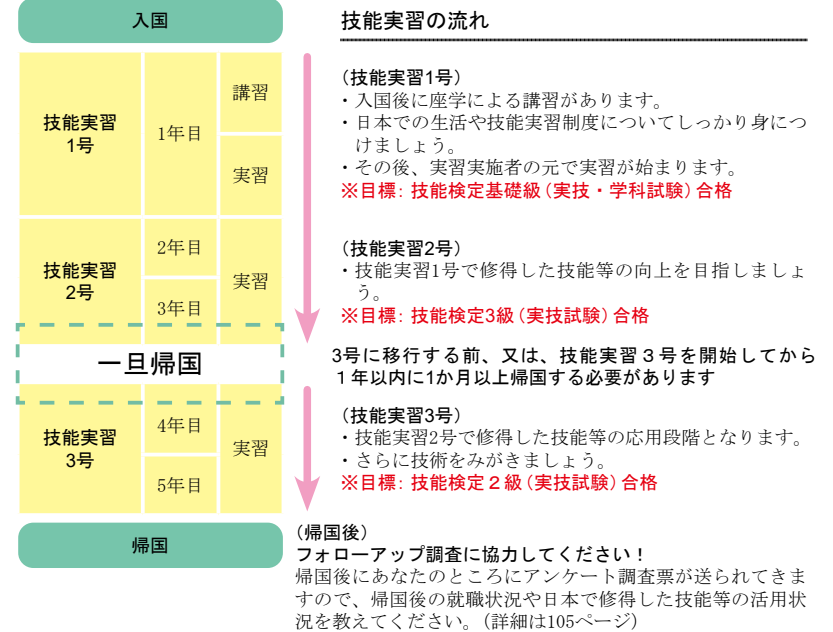
この手帳を十分に活用して、これからの日本での生活があなたにとって有意義ですばらしいものとなることを祈っています。



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。



* **Mục tiêu** (Dưới đây là các loại kỳ thi kiểm tra được coi là mục tiêu của từng giai đoạn thực tập kỹ năng.)

Thực tập kỹ năng	Kỳ thi kiểm tra được coi là mục tiêu	Yêu cầu về trình độ kỹ năng vv...
Số 1	Kiểm tra kỹ năng cấp cơ sở (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng sơ cấp)	Kỹ năng cơ bản vv... cần thiết để thực hiện các công việc cơ bản.
Số 2	Kiểm tra kỹ năng cấp độ 3 (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng cấp chuyên môn)	Kỹ năng vv... mà người lao động kỹ thuật sơ cấp đương nhiên phải có.
Số 3	Kiểm tra kỹ năng cấp độ 2 (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng cấp cao)	Kỹ năng vv... mà người lao động kỹ thuật cấp trung đương nhiên phải có.

Để được chuyển sang chương trình thực tập kỹ năng số 2 và thực tập kỹ năng số 3 bạn phải thi đỗ kỳ kiểm tra kỹ năng vốn là đích cần đạt tới đã được đặt ra cho giai đoạn trước đó. Nếu bạn bị trượt thì một lần thì bạn vẫn có cơ hội để thi lại một lần nữa nên hàng ngày hãy hướng tới mục tiêu để nỗ lực tiến hành thực tập kỹ năng.

(1) Thực tập kỹ năng năm thứ 1 “Chương trình thực tập kỹ năng số 1”

Trong chương trình thực tập kỹ năng số 1, đầu tiên sẽ là học lý thuyết ngay sau khi đến Nhật Bản. Trong giờ học này bạn sẽ được học các kiến thức cần thiết để tiến hành thực tập kỹ năng tại Nhật Bản.

Nội dung cụ thể của giờ học này như sau:

- Tiếng Nhật
- Các kiến thức chung về cuộc sống tại Nhật Bản
- Kiến thức luật pháp cần thiết để tiến hành thực tập kỹ năng
- Kiến thức cần thiết để học hỏi trong quá trình thực tập kỹ năng
- Kiến thức cần thiết trong quá trình học hỏi kỹ năng.

Sau đó bạn sẽ tiến hành học hỏi các kỹ năng theo hợp đồng lao động với Đơn vị tiến hành thực tập.

Nếu bạn có dự định tiếp tục học sang chương trình thực tập kỹ năng số 2 thì bạn bắt buộc phải dự thi thực hành và thi viết của kỳ kiểm tra kỹ năng (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng) nên bạn phải đặt ra mục tiêu thi đỗ trình độ cơ bản (hoặc sơ cấp).

(2) Thực tập kỹ năng năm thứ 2, năm thứ 3 “Chương trình thực tập kỹ năng số 2”

Khi chuyển sang chương trình thực tập kỹ năng số 2, để thành thạo (nắm vững) hơn nữa các kỹ năng đã học ở chương trình thực tập kỹ năng số 1, về nguyên tắc bạn cần phải tiếp tục học các kỹ năng tại cùng một Đơn vị tiến hành thực tập.

Khi kết thúc chương trình thực tập kỹ năng số 2, bạn bắt buộc phải dự thi thực hành của kỳ kiểm tra kỹ năng (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng) nên bạn phải đặt ra mục tiêu thi thực hành cấp độ 3 (hoặc cấp chuyên môn).

(3) Thực tập kỹ năng năm thứ 4, năm thứ 5 “Chương trình thực tập kỹ năng số 3”

Chương trình thực tập kỹ năng số 3 là giai đoạn giúp bạn hoàn chỉnh các kỹ năng đã nắm vững ở chương trình thực tập kỹ năng số 2 nên bạn sẽ được tiến hành thực tập tại các Đơn vị quản lý và Đơn vị tiến hành thực tập xuất sắc.

Khi chuyển từ chương trình thực tập kỹ năng số 1 sang chương trình thực tập kỹ năng số 2, về nguyên tắc bạn phải tiếp tục tiến hành thực tập kỹ năng tại cùng một Đơn vị tiến hành thực tập nhưng khi chuyển sang chương trình thực tập kỹ năng số 3 sẽ không còn bị hạn chế Đơn vị tiến hành thực tập phải giống chương trình thực tập kỹ năng số 2 mà bản thân thực tập sinh kỹ năng sẽ được tự chọn Đơn vị tiến hành thực tập.

Ngoài ra, trước khi chuyển sang Chương trình thực tập kỹ năng số 3 hoặc trong năm đầu tiên của Chương trình thực tập kỹ năng số 3, bạn bắt buộc phải về nước trên 1 tháng.

Sau khi chuyển sang chương trình thực tập kỹ năng số 3 bạn sẽ phải rời xa đất nước của mình tới đa 5 năm nên bạn hãy gặp gỡ gia đình để tăng cường mối liên kết với quê hương mình.

Khi kết thúc chương trình thực tập kỹ năng số 3, bạn bắt buộc phải tham dự thi thực hành của kỳ thi kiểm tra kỹ năng (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng), và bạn phải đạt được Cấp độ 2 (hoặc cấp độ Nâng cao).

Tại chương trình thực tập kỹ năng số 3, nếu bạn muốn chuyển Đơn vị tiến hành thực tập thì bạn sẽ tiến hành thủ tục xin việc với Đơn vị quản lý, nhưng nếu có gì không hiểu bạn hãy trao đổi với Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (sau đây gọi tắt là Hiệp hội) hoặc các Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (tham khảo trang **). Tại trang chủ của Hiệp hội có hướng dẫn cụ thể nên bạn hãy xem để biết thêm chi tiết.

(4) Chuyển tiếp sang “Kỹ năng đặc định số 1”

Thực tập sinh kỹ năng đã hoàn thành tốt thực tập kỹ năng số 2 được miễn kỳ thi kỹ năng và kỳ thi năng lực tiếng Nhật.

Kỹ năng đặc định số 1 là một trong các tư cách lưu trú để làm việc tại Nhật Bản.

※ **目標** (各技能実習の段階で目標にする検定試験の種類です。)

技能実習	目標とする検定試験	要求される技能等の水準
1号	技能検定基礎級 (又は技能実習評価試験初級)	基本的な業務を遂行するために必要な基礎的な技能等
2号	技能検定3級 (又は技能実習評価試験専門級)	初級の技能労働者が通常有すべき技能等
3号	技能検定2級 (又は技能実習評価試験上級)	中級の技能労働者が通常有すべき技能等

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。

(1) 技能実習1年目 「技能実習1号」

技能実習1号においては、まず、入国後の講習があります。講習では日本で技能実習を行うために必要な知識を学びます。具体的な講習の内容は、以下のとおりです。

- 具体的な講習の内容は、以下のとおりです。
- ・ 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

その後、実習実施者との雇用契約の下で技能等の修得を行います。

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験が必須で、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。

(2) 技能実習2年目、3年目 「技能実習2号」

技能実習2号においては、技能実習1号で修得した技能等をさらに習熟する (身につける) ために、原則として同じ実習実施者において、引き続き技能等を修得します。

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) の実技試験の受験が必須で、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。

(3) 技能実習4年目、5年目 「技能実習3号」

技能実習3号は、技能実習2号で身につけた技能等に熟達するための段階となり、優良な監理団体及び実習実施者のもとで技能実習を行うこととなります。

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。

また、技能実習3号に移行する場合は、技能実習3号開始前、又は、技能実習3号開始後1年以内に必ず1か月以上帰国しなければなりません。技能実習3号に移行した際は、最長5年間母国から離れることとなりますので、家族と会うなど母国とのつながりを再確認してください。

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) の実技試験の受験が必須で、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 (〇ページ参照) 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。

(4) 「特定技能1号」への移行

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. Luật thực tập kỹ năng

Tên chính thức của bộ luật này là “Luật về việc thực hiện đúng đắn thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài và việc bảo hộ thực tập sinh kỹ năng” (dưới đây gọi tắt là “Luật thực tập kỹ năng”) (ban hành ngày 28 tháng 11 năm 2016, hiệu lực thi hành từ ngày 1 tháng 11 năm 2017).

Bộ luật này (1) Đề ra các quy chế cần thiết đối với các Đơn vị tiến hành thực tập là nơi sẽ tổ chức tiến hành thực tập kỹ năng và các Đơn vị quản lý là nơi tiến hành quản lý và giám sát việc thực hiện này để tăng cường thể chế quản lý và giám sát đồng thời (2) Quy định các biện pháp bảo hộ thực tập sinh kỹ năng nhằm mục đích thực hiện đúng đắn thực tập kỹ năng và bảo hộ thực tập sinh kỹ năng. Hơn nữa các Đơn vị tiến hành thực tập và các Đơn vị quản lý xuất sắc sẽ được phép tiến hành thực tập kỹ năng ở cấp độ cao hơn.



Giải thích: Khái quát về Luật thực tập kỹ năng

- Tối ưu hóa chế độ thực tập kỹ năng, bảo hộ thực tập sinh kỹ năng
 - + Phải quy định các tư tưởng cơ bản đối với thực tập sinh kỹ năng và nghĩa vụ của các bên có liên quan đồng thời đề ra phương châm cơ bản cho việc thực tập kỹ năng.
 - + Kế hoạch thực tập kỹ năng được lập cho từng thực tập sinh kỹ năng phải xin chứng nhận, ngoài các quy định về tiêu chuẩn chứng nhận và lý do không chứng nhận còn có quy định về quyền yêu cầu báo cáo, ra lệnh cải thiện, hủy bỏ chứng nhận của Bộ trưởng có thẩm quyền.
 - + Đơn vị quản lý hoạt động theo chế độ cấp phép, ngoài các quy định về tiêu chuẩn cấp phép và lý do không cấp phép còn có các quy định về các điều khoản phải tuân thủ, về quyền yêu cầu báo cáo, ra lệnh cải thiện, hủy bỏ giấy phép của Bộ trưởng có thẩm quyền.
 - + Biện pháp bảo hộ thực tập sinh kỹ năng là việc đề ra các quy định nghiêm cấm hành vi xâm hại đến nhân quyền của thực tập sinh kỹ năng, quy định các hình thức xử phạt đối với hành vi vi phạm đồng thời yêu cầu tiến hành các hoạt động tư vấn, cung cấp thông tin và hỗ trợ thực tập sinh kỹ năng.
- Mở rộng chế độ thực tập kỹ năng
 - + Chỉ cho phép các Đơn vị tiến hành thực tập và Đơn vị quản lý xuất sắc được quyền tiếp nhận thực tập sinh kỹ năng số 3 (tiến hành thực tập kỹ năng năm thứ 4 và năm thứ 5).

Đặc biệt về việc bảo hộ thực tập sinh kỹ năng có các quy định như sau:

- Đề ra quy định nghiêm cấm các hành vi xâm hại đến nhân quyền của thực tập sinh kỹ năng và các quy định xử phạt.

Giải thích: Hành vi xâm hại đến nhân quyền của thực tập sinh kỹ năng

- a) Hành vi cưỡng chế việc thực tập kỹ năng
 - b) Hành vi quy định các loại tiền phạt
 - c) Hành vi ký kết hợp đồng quản lý tiền tiết kiệm
 - d) Hành vi giữ hộ chiếu, thẻ cư trú
 - d) Hành vi hạn chế một cách không chính đáng tự do sinh hoạt cá nhân
- Ghi rõ trường hợp Đơn vị tiến hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý thực tế có vi phạm Luật thực tập kỹ năng thì thực tập sinh kỹ năng được quyền tố cáo với Cục trưởng Cục quản lý xuất nhập cảnh và Bộ trưởng Bộ lao động, phúc lợi. Bên cạnh đó còn có quy định xử phạt đối với các hành vi gây bất lợi do đã tố cáo.
 - Hiệp hội tiến hành trả lời tư vấn, cung cấp thông tin và hỗ trợ thực tập sinh kỹ năng.

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>といます。

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



【解説】技能実習法の概要

○技能実習制度の適正化・技能実習生の保護

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

特に技能実習生の保護に関しては以下の通り定めています。
・技能実習生に関する人権侵害行為等について禁止規定を設け、罰則を規定。

【解説】技能実習生に対する人権侵害行為

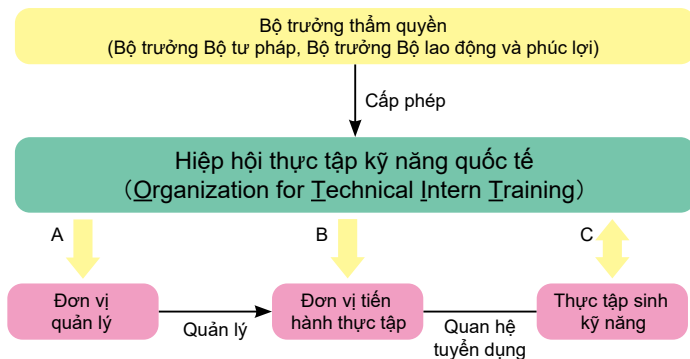
- ①技能実習を強制する行為
- ②違約金等を定める行為
- ③貯蓄金を管理する契約を締結する行為
- ④旅券・在留カードを保管する行為
- ⑤私生活の自由を不当に制限する行為

- ・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. Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT)

Hiệp hội là pháp nhân được cấp phép thành lập căn cứ theo Luật thực tập kỹ năng, trực thuộc Bộ tư pháp và Bộ lao động, phúc lợi.

Hiệp hội có quyền hạn và vai trò như sau:



A: Quyền hạn của Hiệp hội đối với Đơn vị quản lý

- a) Tiến hành kiểm tra tình hình thực hiện của Đơn vị quản lý
Kiểm tra định kỳ tình hình thực hiện, kiểm tra theo nội dung được tổ cáo
- b) Yêu cầu Đơn vị quản lý báo cáo

B: Quyền hạn của Hiệp hội đối với Đơn vị tiến hành thực tập

- a) Chứng nhận Kế hoạch thực tập kỹ năng
- b) Tiến hành kiểm tra tình hình thực hiện của Đơn vị tiến hành thực tập
Kiểm tra định kỳ tình hình thực hiện, kiểm tra theo nội dung được tổ cáo
- c) Yêu cầu Đơn vị tiến hành thực tập báo cáo
- d) Thụ lý khai báo của Đơn vị tiến hành thực tập

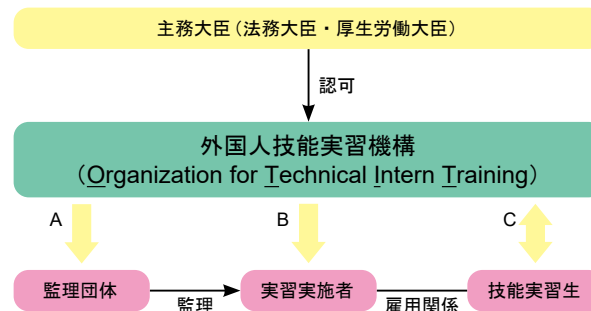
C: Vai trò của Hiệp hội đối với thực tập sinh kỹ năng

- a) Trả lời tư vấn, tổ cáo bằng tiếng mẹ đẻ
 - Tư vấn qua điện thoại (xem chi tiết trang 42)
 - Tư vấn qua email (nhận thư suốt 24 giờ)
 - + Có thể sử dụng mẫu email từ mục Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ trên trang chủ của Hiệp hội.
 - Tư vấn qua điện thoại trực tuyến (Zoom)
- b) Tư vấn, tổ cáo tại văn phòng địa phương, chi nhánh (Địa chỉ và thông tin liên hệ của trụ sở chính, văn phòng địa phương và chi nhánh có trên trang 108)
- c) Hỗ trợ thay đổi nơi thực tập
 - Tiến hành hỗ trợ trong các trường hợp như dưới đây:
 - + Bạn gặp khó khăn trong việc tiến hành thực tập kỹ năng nhưng vẫn mong muốn được tiếp tục thực tập kỹ năng (xem chi tiết trang 34).
 - Hãy trao đổi với các cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ hoặc trụ sở chính, văn phòng địa phương, chi nhánh của Hiệp hội về việc đổi Đơn vị tiến hành thực tập. Hơn nữa bạn nên sử dụng thêm cả trang web dưới đây.

Mục Hỗ trợ thay đổi nơi thực tập trên trang chủ của Hiệp hội:
<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. Nghĩa vụ của thực tập sinh kỹ năng

Thực tập sinh kỹ năng phải chuyên tâm vào việc thực tập kỹ năng để học hỏi được các kỹ năng, phục vụ công tác chuyên giao các kỹ năng cho đất nước mình.

(Điều 6 Luật thực tập kỹ năng)

Điều 6 Luật thực tập kỹ năng quy định nghĩa vụ của thực tập sinh kỹ năng như trên trong đó đã nêu rõ thực tập sinh kỹ năng phải chuyên tâm vào việc thực tập kỹ năng.

Theo quan điểm của Luật thực tập kỹ năng, các bạn hãy tích lũy kỹ năng tại nơi thực tập và sử dụng những kỹ năng đó thật hữu ích.

Ngoài ra, những thực tập sinh kỹ năng, các bạn đến Nhật với tư cách lưu trú là “Thực tập kỹ năng” nên ngoài việc thực tập kỹ năng, bạn không được làm các công việc khác. Bạn cũng không được làm việc tại các cơ sở khác.

Do đó, cho dù là có cùng một nơi thực tập, bạn cũng không được làm công việc thêm khác ngoài công việc thực tập kỹ năng.

Xin lưu ý những hành vi này có thể khiến bạn bị xử phạt theo qui định của pháp luật Nhật Bản.

”Vấn đề trốn khỏi nơi làm việc của thực tập sinh kỹ năng”

Trong những năm gần đây, mặc dù có những người đến Nhật với tư cách là thực tập sinh kỹ năng nhưng trong quá trình thực tập, số người trốn khỏi nơi thực tập tăng cao và trở thành một vấn đề lớn.

Trốn khỏi nơi thực tập và làm một công việc khác là hành vi vi phạm các hoạt động không được cấp phép theo luật cư trú và là đối tượng sẽ bị cưỡng chế trục xuất. Việc trốn khỏi nơi thực tập chỉ là hành vi vi phạm pháp luật chứ không mang lại bất cứ lợi ích nào cho các bạn nên các bạn cần cương quyết nói không với những lời mời mọc rủ rệ từ bạn bè hay qua mạng xã hội như “Sẽ tìm được những công việc kiếm được nhiều tiền hơn nếu trốn khỏi nơi thực tập”

Trong trường hợp Đơn vị quản lý hay Đơn vị tiến hành thực tập vi phạm nhân quyền, bạn có thể nhận được sự tư vấn bằng ngôn ngữ mẹ đẻ và Hiệp hội cũng có thể hỗ trợ bạn thay đổi nơi thực tập. Xin vui lòng không ngần ngại mà hãy liên hệ với Hiệp hội. (Xem trang 42).



”Cách thức xử phạt của Luật quản lý nhập cảnh”

Tội lưu trú bất hợp pháp: Phạt giam giữ tối đa 3 năm hoặc phạt tiền tối đa 3 triệu yên.

Tội làm việc ngoài tư cách được cấp phép: Phạt giam giữ tối đa 1 năm hoặc nộp phạt tối đa 2 triệu yên.

(Nếu bị phát hiện việc chuyên làm việc trái với tư cách được cấp phép, sẽ bị phạt giam giữ tối đa 3 năm hoặc phạt tiền tối đa 3 triệu yên)

Tội chứa chấp lao động bất hợp pháp: Phạt giam giữ tối đa 3 năm hoặc phạt tiền tối đa 3 triệu yên.

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、この責務からも明らかなように、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、仕事をすることもできません。

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

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

《技能実習生の失踪問題》

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

実習先から失踪して別の仕事をする場合は、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年以下の拘禁刑若しくは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200万円以下の罰金

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

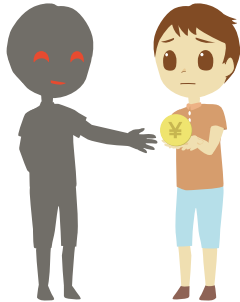
不法就労助長罪: 3年以下の拘禁刑若しくは300万円以下の罰金

6. Về các chi phí phải trả cho các tổ chức phái cử trước khi nhập cảnh vào Nhật Bản (Mối quan hệ không phù hợp giữa Đơn vị quản lý và Tổ chức phái cử)

Đối với các khoản chi phí của thực tập sinh kỹ năng trước khi đến Nhật, trong tài liệu nộp cho Hiệp hội có tên "Báo cáo chi phí thu của tổ chức phái cử nước ngoài (Mẫu tham chiếu số 2-10)" (sau đây gọi tắt là "Báo cáo chi phí", có ghi rõ: tổ chức phái cử phải cam kết giải thích đầy đủ, rõ ràng nội dung thu phí cho thực tập sinh kỹ năng. Thêm vào đó, trước khi nhập cảnh vào Nhật Bản, thực tập sinh kỹ năng phải ký vào một văn bản có tên "Bản kê khai chi tiết các khoản chi phí được trả tại nước sở tại để chuẩn bị cho việc đào tạo thực tập sinh kỹ năng (Mẫu tham chiếu số 1-21)". Điều này nhằm đảm bảo rằng các thực tập sinh kỹ năng nhận được sự giải thích đầy đủ từ tổ chức phái cử về các khoản chi phí thực tế họ phải trả và hiểu rằng mình không bị tính thêm bất kỳ chi phí nào ngoài những khoản đã liệt kê. Vui lòng kiểm tra cẩn thận xem số tiền bạn thực trả có được hiển thị trên văn bản hay không trước khi bạn ký tên. Ngoài ra, hãy yêu cầu tổ chức phái cử gửi biên nhận về các khoản chi phí bạn đã thanh toán và bạn hãy lưu giữ lại biên nhận đó. Sau này, biên nhận, v.v. có thể được sử dụng như một tài liệu để chứng minh rằng việc thu phí của bạn đã diễn ra không công bằng hợp lý, v.v. Ngoài ra, các tổ chức phái cử, v.v. có thể thu tiền đặt cọc bảo đảm từ thực tập sinh kỹ năng và các bên liên quan của họ (người thân, v.v.) nhằm mục đích ngăn ngừa việc bỏ trốn, hoặc giao kèo phạt vi phạm hợp đồng hay các hành vi vi phạm nhân quyền như sử dụng bạo lực, v.v. tất cả các điều trên đều bị cấm. Nếu bạn biết được bất kỳ hành vi không phù hợp nào ở trên, vui lòng liên hệ với Hiệp hội ngay lập tức (tham khảo trang 108).

Mặt khác, trong Điều 28 khoản 1 của Luật thực tập kỹ năng quy định liên quan đến công việc quản lý, Đơn vị quản lý không được nhận bất cứ khoản phí hay thù lao dưới bất kỳ danh nghĩa nào từ tổ chức quản lý đơn vị tiền hành thực tập, nhóm quản lý thực tập sinh kỹ năng, v.v. và những người có liên quan khác (tuy nhiên, ở đồng điều 28 khoản 2 có ghi rằng đối với những chi phí thông thường cần thiết cho hoạt động quản lý, công việc và khoản chi phí dự định trước sau khi được công bố sẽ có thể được thu). Chi phí này được gọi là "Chi phí quản lý". Trong trường hợp Đơn vị quản lý nhận khoản chi phí nào không tương ứng với Chi phí quản lý từ những người liên quan đến thực tập sinh kỹ năng bao gồm cả Tổ chức phái cử (ví dụ như trường hợp Đơn vị quản lý nhận khoản tiền đáp lễ từ Tổ chức phái cử), thì các đơn vị đó sẽ là đối tượng bị xử phạt mất quyền quản lý, nên nếu bạn biết những việc như trên, xin vui lòng trao đổi với Hiệp hội.

Và những việc trao đổi thông báo trên sẽ không gây bất lợi gì đối với các bạn thực tập sinh kỹ năng.

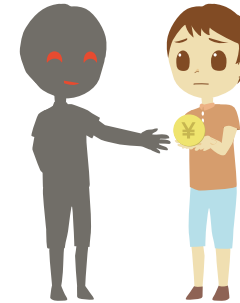


6. 入国前に送出機関等に支払う費用について (監理団体と送出機関の不適切な関係について)

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。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、当該監理団体が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. Những điều cần lưu ý khi thực tập kỹ năng

(1) Bắt đầu một ngày từ “Câu chào”

Khi đến nơi làm việc, điều đầu tiên là hãy chào hỏi vui vẻ.

Việc chào hỏi sẽ giúp bạn bắt đầu một ngày với tâm trạng vui vẻ và việc chào hỏi lẫn nhau sẽ giúp nơi làm việc tự nhiên có được không khí vui vẻ và mối quan hệ hòa đồng.

Ngoài ra việc tích cực giao tiếp còn giúp mối quan hệ đồng nghiệp tại nơi làm việc trở nên thân thiện hơn và có thể sẽ mang đến những thành quả cao hơn trong thực tập kỹ năng.



(2) Tuân thủ quy tắc

Tại công ty có rất nhiều người làm việc. Để có thể tiến hành công việc được trôi chảy là do mọi người đều tuân thủ các quy tắc đã được đề ra. Nếu tuân thủ đúng thời gian và lời hứa chắc chắn bạn sẽ được tin tưởng. Hãy tuân thủ và làm theo các quy tắc đã được đề ra, hiểu rõ và làm theo chỉ thị của nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng và nhân viên hướng dẫn cuộc sống sinh hoạt.

(3) Hãy nghiêm túc lắng nghe nội dung hướng dẫn

Nếu bạn nghĩ đến việc khác hoặc mơ hồ thiếu tập trung hoặc tham gia làm một cách miễn cưỡng thì bạn sẽ không thể tiếp thu được các nội dung đã được hướng dẫn và có thể sẽ gây nguy hiểm trong lúc làm việc.

Nghiêm túc lắng nghe sự chỉ bảo của người hướng dẫn là điều rất quan trọng.



(4) Việc gì cũng phải hiểu rõ đã

Khi tiến hành thực tập kỹ năng điều quan trọng nhất là không được tiếp tục tiến hành trong khi vẫn chưa hiểu, chưa biết hoặc chưa thể làm. Sẽ rất nguy hiểm nếu bạn chưa thực sự hiểu rõ mà vẫn cứ tiếp tục làm việc. Bạn không phải xấu hổ mà hãy hỏi lại nhiều lần cho đến khi hiểu rõ.

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。



Trước khi về nước làm những việc như nhượng bán lại sổ tài khoản ngân hàng hoặc thẻ rút tiền mặt, điện thoại di động của mình cho người khác.



Giả danh người khác để nhận tiền mặt hoặc nhận thẻ rút tiền mặt, hoặc rút tiền mặt bằng thẻ rút tiền mặt của người khác.



Tiếp nhận hàng hóa của người khác.



Những công việc như vậy bề ngoài trông có vẻ nhận được ngay thù lao cao một cách đơn giản, và là công việc có điều kiện tốt, nhưng tất cả đều là những hành vi phạm pháp. Các tổ chức tội phạm thường dụ dỗ thực tập sinh kỹ năng như "Có thử đi làm thêm chút không? v.v" nên có trường hợp thực tập sinh kỹ năng đã bị lôi kéo, không nhận thức được hành vi mình đang thực hiện là phạm pháp và tiếp tục vi phạm.

Dù các bạn thực tập sinh kỹ năng bị các tổ chức tội phạm lợi dụng để làm việc phạm pháp, các hành vi trong bảng dưới đây khiến bạn có thể bị buộc tội là đồng lõa với các hành vi phạm tội. Khi đó, thay vì hoàn thành mục tiêu học tập kỹ năng và trở về nước an toàn, bạn có thể sẽ trở thành đối tượng bị cưỡng chế về nước hoặc bị phạt hình sự. Vì vậy, bạn hãy chú ý để không bị lôi kéo vào những việc phạm pháp này.

Nếu bạn biết được những hành vi trên, hãy thông báo tới cảnh sát.

Cờ bạc bị cấm ở Nhật Bản. Xin lưu ý rằng ngay cả khi chơi cờ bạc được phép ở nước của bạn hoặc chơi cờ bạc trên mạng, hành động này sẽ bị xử phạt ở Nhật Bản.

Nếu bạn không còn sử dụng tài khoản ngân hàng hoặc điện thoại di động của mình do bạn trở về nước, xin vui lòng hủy hợp đồng.

・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、技能を身に付けて、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、解約手続きをしてください。

Hành vi tương đương	Tội danh tương ứng với các hành vi bên trái phía dưới
Thực hiện với người khác có phí hoặc miễn phí chuyển nhượng hoặc nhận lại chuyển nhượng số tiết kiệm tài khoản ngân hàng, thẻ tiền mặt, giao dịch chuyển tiền, trao đổi tiền điện tử v.v.	Vi phạm Luật chống chuyển giao thu nhập phạm pháp
Trao nhượng lại điện thoại cho người khác	Vi phạm Luật chống sử dụng bất chính điện thoại di động
Giả danh người khác để tiếp nhận tiền mặt hoặc thẻ rút tiền mặt (tội phạm nhận tiền lừa đảo đặc biệt)	Lừa đảo
Sử dụng thẻ tiền mặt của người khác để rút tiền từ tài khoản đứng tên người khác tại máy ATM (hình thức làm trung gian thực hiện các hành vi gian lận)	Tội trộm cắp
Tiếp nhận hàng hóa của người khác.	Làm giả chữ kí con dấu
Các hành vi cá cược (cờ bạc)	Cờ bạc

9. Thẻ cư trú

Thẻ cư trú được cấp cho người nước ngoài lưu trú (cư trú) trung và dài hạn tại Nhật Bản theo các loại giấy phép lưu trú ví dụ như giấy phép nhập cảnh, giấy phép thay đổi tư cách lưu trú, giấy phép thay đổi thời hạn lưu trú v.v...

Bạn có nghĩa vụ phải mang theo thẻ cư trú nên tuyệt đối phải luôn tự mang theo người. Không được gửi thẻ cư trú cho Đơn vị quản lý hoặc Đơn vị tiến hành thực tập giữ hộ.

Mặt khác bạn không được cho người khác mượn hoặc chuyển giao thẻ cư trú. Hãy lưu ý vì có thể bạn sẽ bị dính líu đến các hành vi phạm tội hoặc bị sử dụng vào mục đích xấu.

Nơi ở
Nếu có thay đổi sẽ được ghi ở mặt sau.

Có hạn chế làm việc hay không
Không được làm việc khác ngoài thực tập kỹ năng.

Thời hạn lưu trú (ngày hết hạn)
Là thời gian được phép lưu trú tại Nhật Bản.

Thời hạn hiệu lực
Thẻ cư trú có quy định thời hạn hiệu lực.

Mục cho phép hoạt động ngoài tư cách
Thực tập sinh kỹ năng không được cấp phép làm việc ngoài tư cách

Thời hạn lưu trú (ngày hết hạn)
Là thời gian được phép lưu trú tại Nhật Bản.

Địa điểm cư trú
Nếu có thay đổi sẽ được ghi ở mặt sau.

Thời hạn hiệu lực
Thẻ cư trú có quy định thời hạn hiệu lực.

Thời hạn lưu trú (ngày hết hạn)
Là thời gian được phép lưu trú tại Nhật Bản.

Thời hạn hiệu lực
Thẻ cư trú có quy định thời hạn hiệu lực.

Thời hạn lưu trú (ngày hết hạn)
Là thời gian được phép lưu trú tại Nhật Bản.

Thời hạn hiệu lực
Thẻ cư trú có quy định thời hạn hiệu lực.

※Từ tháng 6 năm 2026, mẫu thiết kế của thẻ lưu trú sẽ được thay đổi. Đồng thời, người nước ngoài sẽ có thể được cấp "thẻ lưu trú đặc định" - loại thẻ tích hợp thẻ lưu trú và thẻ My Number thành một thể duy nhất.

Trường hợp làm mất hoặc thất lạc Thẻ lưu trú:
Thẻ lưu trú là giấy tờ quan trọng dùng để chứng minh nhân thân của bạn trong thời gian lưu trú (cư trú) tại Nhật Bản.
Nếu bạn làm mất hoặc làm hỏng thẻ lưu trú, hãy nhanh chóng liên hệ với Cục Quản lý Xuất nhập cảnh địa phương gần nhất để được hỗ trợ.

Crime to which the act applies	Offense name to which the act corresponds
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。

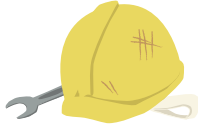
※2026年6月に在留カードのデザインが新しくなります。また、在留カードとマイナンバーカードがひとつになった特定在留カードの交付を受けることができるようになります。

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。

有効期間
在留カードには有効期間があります。

【在留カードを紛失した場合】
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. Thường hợp gặp khó khăn trong việc thực tập kỹ năng



(1) Về việc tiếp tục lại chương trình thực tập kỹ năng sau khi bị gián đoạn
Về cơ bản, việc thực tập kỹ năng phải được tiến hành liên tục, không được ngắt quãng, đảm bảo theo đúng kế hoạch thực tập kỹ năng đã được lập ra cho từng thực tập sinh kỹ năng. Tuy nhiên, trong quá khứ đã phát sinh một số trường hợp thực tập sinh bị buộc phải về nước trái với ý muốn của họ trước khi kết thúc kế hoạch thực tập kỹ năng.

Do đó, Luật thực tập kỹ năng quy định: nếu việc tiếp tục tiến hành thực tập kỹ năng gặp khó khăn do tình hình kinh doanh của nơi thực tập hoặc do thực tập sinh kỹ năng bị bệnh hoặc bị chấn thương (bao gồm cả chấn thương trong công việc v.v...) thì các đơn vị quản lý phải gửi "Bản khai báo khi việc tiến hành thực tập kỹ năng gặp khó khăn" đến Hiệp hội.

Trong trường hợp này khi thực tập sinh kỹ năng phải về nước giữa chừng trước khi kết thúc kế hoạch thực tập kỹ năng thì phải nộp văn bản xác nhận đã giải thích lý do không cần thiết phải ngừng thực tập kỹ năng và buộc về nước trái với ý muốn của thực tập sinh kỹ năng, hoặc văn bản về việc đã xác nhận cần thận ý muốn về nước của thực tập sinh, và nộp cho Hiệp hội vào thời điểm có quyết định về nước của thực tập sinh trước khi thực tập sinh về nước. (※)

Trường hợp gặp khó khăn như thực tập sinh kỹ năng bị bệnh, bị thương (bao gồm cả tai nạn lao động), thực tập sinh kỹ năng có công việc gia đình hay mang thai, sinh con đã về nước; nếu có nguyện vọng, thực tập sinh kỹ năng có thể bắt đầu lại chương trình thực tập kỹ năng. Nếu có nguyện vọng tiếp tục chương trình thực tập, vui lòng liên hệ để được tư vấn với Đơn vị quản lý hoặc Hiệp hội.

(※) Trường hợp bạn (thực tập sinh kỹ năng) bị thúc ép hoặc yêu cầu về nước trái với nguyện vọng của mình, bạn có thể liên hệ để được tư vấn hoặc tố cáo với Hiệp hội. Thậm chí ngay cả khi bị đưa đến sân bay, bạn vẫn có thể trình bày việc này với cán bộ xét duyệt xuất nhập cảnh khi làm thủ tục xuất cảnh.

(2) Về việc thay đổi nơi thực tập khi có lý do bất khả kháng

aa) Trường hợp được phép đổi nơi thực tập vì lý do bất khả kháng

Nếu vì lý do bất khả kháng mà việc tiếp tục thực tập tại công ty hiện tại không còn đảm bảo đúng mục đích của chương trình và bảo vệ quyền lợi của thực tập sinh, thì có thể được xem xét cho phép chuyển sang nơi thực tập khác.

Các trường hợp bất khả kháng khiến việc tiếp tục thực tập trở nên khó khăn bao gồm, ví dụ như những trường hợp nêu dưới đây. Nếu không rõ trường hợp của mình có thuộc diện được thay đổi hay không, hãy liên hệ với Đơn vị quản lý hoặc Hiệp hội để được xác nhận.

《Các trường hợp bất khả kháng có thể được chấp nhận để thay đổi nơi thực tập》

- Trường hợp bị chấm dứt quan hệ lao động do lý do kinh doanh của nơi thực tập (ví dụ: phá sản, ngừng hoạt động, thu hẹp quy mô kinh doanh v.v.).

- Trường hợp nơi thực tập có hành vi vi phạm pháp luật nghiêm trọng, ác ý đối với bạn (thực tập sinh), chẳng hạn như không trả lương, hoặc các hành vi vi phạm nghiêm trọng khác trong quá trình thực hiện thực tập kỹ năng.

- Trường hợp tại nơi thực tập xảy ra các hành vi xâm phạm nhân quyền như bạo hành, các hình thức quấy rối (quấy rối quyền lực – power harassment, quấy rối tình dục, quấy rối thai sản – maternity harassment, v.v.).

- Trường hợp điều kiện lao động, chế độ đãi ngộ của bạn (thực tập sinh) khác xa so với nội dung đã ký hợp đồng với nơi thực tập trước khi nhập cảnh, và dù đã yêu cầu phía nơi thực tập khắc phục

b) Về việc hỗ trợ thay đổi nơi thực tập

Việc hỗ trợ thay đổi nơi thực tập sẽ do Đơn vị quản lý thực hiện. Khi trao đổi với Đơn vị quản lý về việc thay đổi nơi thực tập, hãy sử dụng mẫu đơn "Đơn đề nghị thay đổi nơi thực tập (mẫu tham khảo số 1-44)" (xem URL bên dưới).

Trong trường hợp Đơn vị quản lý không hỗ trợ việc thay đổi nơi thực tập, Hiệp hội sẽ trực tiếp hỗ trợ việc thay đổi, vì vậy hãy liên hệ để được tư vấn.

Trong thời gian đang làm thủ tục thay đổi nơi thực tập, nếu cần đảm bảo chi phí sinh hoạt, bạn có thể làm thủ tục tại Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương để được phép làm thêm (tối đa 28 giờ/tuần). Để biết chi tiết, vui lòng liên hệ với Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương gần nơi bạn ở nhất.

10. 技能実習を行うことが困難になった場合



(1) 技能実習中断後の再開について

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。

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の実施が困難となった場合には、監理団体及び実習先（以下「監理団体等」という。）は技能実習実施困難時届出書を機構に提出することを求めています。

その際、技能実習生が技能実習計画の途中で帰国することとなった場合に、監理団体等は技能実習生に対し、意に反して帰国する必要がないことの説明や、帰国の意思確認を書面で行い、その書面を機構に提出しなければならないとされています(※)。

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、一度帰国した場合でも、技能実習生が技能実習の継続を希望する場合には、改めて技能実習を再開することができます。継続を希望される場合は、監理団体等又は機構までご相談ください。

※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。

(2) やむを得ない事情がある場合の実習先変更等について

ア) 実習先変更を認め得るやむを得ない事情について

現在の実習先で技能実習を継続することが、技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護という趣旨に沿わないと認められるやむを得ない事情があった際は、実習先を変更できる可能性があります。

やむを得ない事情で技能実習の実施が困難になった場合とは、例えば次のようなものが当てはまりますが、分からない場合には監理団体等又は機構に確認してください。

《実習先の変更を認め得るやむを得ない事情》

・実習先の経営上・事業上の都合（倒産、廃業、事業縮小など）により、実習先から雇用関係を打ち切られたとき

・あなた（技能実習生）に対する賃金不払いなど、実習先があなた（技能実習生）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

・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

・あなた（技能実習生）の労働条件や待遇が、入国前にあなた（技能実習生）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

イ) 実習先変更の支援などについて

実習先変更の支援は監理団体等が行います。監理団体等に実習先変更を相談する際は、実習先変更を申し入れるための用紙【実習先変更希望の申出書（参考様式第1-44号）】を活用してください（下記URL参照）。

監理団体等が実習先変更の支援に応じられない場合は、機構において実習先変更の支援を行いますのでご相談ください。

実習先変更のための手続を行っている間に、生活費を確保する必要がある場合には、地方出入国在留管理局で手続すると週28時間以内に限りアルバイトを行うことが可能となります。詳しくは最寄りの地方出入国在留管理局までご相談ください。

Ngoài ra, trong trường hợp bạn mong muốn tiếp tục chương trình thực tập kỹ năng nhưng vì lý do bất khả kháng không thể tiếp tục ở ký túc xá/chỗ ở hiện tại, bạn có thể được Hiệp hội hỗ trợ cung cấp chỗ ở tạm thời. Để biết chi tiết, vui lòng liên hệ Hiệp hội để được tư vấn.

【Trang web của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế: Thay đổi nơi thực tập trong trường hợp có lý do bất khả kháng】

<https://www.otit.go.jp/trainee/ja/howto/transfer/>



【Trang web của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế: Trang hỗ trợ thay đổi nơi thực tập】

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

11. Nếu bạn có nguy cơ bị cưỡng chế về nước

Đơn vị quản lý và Đơn vị tiến hành thực tập không được phép đơn phương bắt thực tập sinh kỹ năng trở về nước trong khoảng thời gian đào tạo. Do đó, nếu bạn ép buộc có khả năng phải về nước trái với ý muốn của mình, xin vui lòng thông báo và xin tư vấn với Hiệp hội.

Ngoài ra, trong trường hợp bạn về nước trong giữa thời gian đào tạo (trừ trường hợp bạn định tái nhập cảnh vào Nhật Bản), thanh tra xuất nhập cảnh trong quá trình làm thủ tục xuất cảnh tại sân bay v.v. sẽ xác nhận xem bạn có bị ép buộc trở về nước hay không. Do đó, khi sắp bị buộc về nước không theo ý muốn, vui lòng khai báo thông tin đó.

12. Trường hợp kết hôn, mang bầu, sinh con... trong thời gian thực tập kỹ năng.

Pháp luật nghiêm cấm việc hạn chế tự do cuộc sống riêng tư của thực tập sinh và sự xử lý bất lợi như sa thải thực tập sinh với lý do kết hôn, mang bầu hay sinh con. Theo luật, khi bạn mang bầu, sinh con; bạn sẽ được phép nghỉ trước sinh và sau sinh. Trường hợp bị đối xử bất lợi hoặc có việc gì không rõ ràng, bạn hãy trao đổi với Sở lao động của tỉnh/ thành phố. Ngoài ra, bạn cũng có thể tố cáo, trình báo với Hiệp hội và Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (tham khảo trang 42, 46)

このほか、技能実習を続けることを希望しているものの、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。詳しくは、機構に相談してください。

【外国人技能実習機構ホームページ やむを得ない事情がある場合の実習先変更】

<https://www.otit.go.jp/trainee/ja/howto/transfer/>



【外国人技能実習機構ホームページ 実習先変更支援サイト】

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

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)。

13. Tư vấn tại Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế "Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ"

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế có tiến hành nhận tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ các vấn đề sau (tham khảo các ví dụ tư vấn) nên rất mong các bạn thực tập sinh kỹ năng hãy sử dụng.

Miễn phí cước gọi điện. Bạn có thể gọi từ điện thoại công cộng gần đó với đồng 10 yên. Bạn sẽ nhận lại tiền khi cuộc gọi kết thúc.

[Tìm kiếm nơi có lắp đặt điện thoại công cộng]

Đông Nhật Bản: <https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

Tây Nhật Bản: <https://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>

- Thực hiện hỗ trợ thay đổi nơi thực tập khi nơi thực tập gặp vấn đề khó khăn trong kinh doanh.
- Hãy trao đổi với chúng tôi khi bạn muốn được hỗ trợ trong các trường hợp bị Đơn vị quản lý từ chối cung cấp nơi ở v.v...
- Chúng tôi còn nhận tố cáo hoặc tư vấn về các hành vi vi phạm Luật thực tập kỹ năng của Đơn vị quản lý và Đơn vị tiến hành thực tập.
- Về nguyên tắc, Đơn vị quản lý phải thanh toán toàn bộ chi phí về nước cho thực tập sinh kỹ năng khi họ hoàn thành việc thực tập. Nếu bạn không được thanh toán chi phí về nước của mình hoặc nếu bạn được yêu cầu thanh toán một phần chi phí, vui lòng liên hệ với chúng tôi.

Các ví dụ tư vấn:

- Nếu bạn nhận thấy có những hành vi không đúng và không được giải thích đầy đủ của tổ chức phải cử bạn thực hiện trước khi đến Nhật như: bị tính chi phí cho việc đến Nhật làm, bị thu tiền đặt cọc hoặc bị bắt ký giao kèo vi phạm hợp đồng, v.v.
- Khi bị buộc cho về nước trong khi chưa hết thời gian thực tập và thực tập sinh muốn tiếp tục thực tập.
- Khi bạn gặp khó khăn về nơi ở hay nhu cầu ăn uống hàng ngày
- Khi có khó khăn, lo lắng trong công việc hoặc cuộc sống hàng ngày
- Khi muốn được hướng dẫn về tôn giáo, đồ ăn, tập quán, quan điểm
- Khi có thắc mắc về các điều kiện lao động ví dụ như tiền lương hoặc làm việc ngoài giờ v.v...
- Khi không hiểu các chi thị tại nơi thực tập kỹ năng, khi gặp rắc rối do bắt đồng quan điểm cũng như tập quán sinh hoạt
- Khi cảm thấy có hành vi vi phạm Luật thực tập kỹ năng tại nơi thực tập
Ví dụ như:
 - + Khi bị thu giữ hộ chiếu, thẻ cư trú, sổ ngân hàng
 - + Khi bị hạn chế một cách không chính đáng việc đi ra ngoài
 - + Khi bị hạn chế một cách không chính đáng tự do sinh hoạt cá nhân (ví dụ như cảm không được có điện thoại di động)
 - + Khi nội dung thực tập kỹ năng khác với nội dung đã được giải thích
 - + Khi bị cưỡng chế thực tập kỹ năng bởi các biện pháp bạo hành hoặc đe dọa
 - + Khi bị vi phạm nhân quyền như bị bắt nạt hoặc quấy rối quyền lực
 - + Khi sắp bị buộc về nước không theo ý muốn
- Khi không thể tiếp tục thực tập do tình hình kinh doanh của nơi thực tập mà không được Đơn vị quản lý giúp đỡ tìm kiếm nơi thực tập mới
- Khi có nguyện vọng thay đổi nơi thực tập khi chuyển sang chương trình thực tập kỹ năng số 3 nhưng không được Đơn vị quản lý giúp đỡ tìm kiếm nơi thực tập mới
- Khi có vấn đề không hiểu về Chế độ thực tập kỹ năng
- Khi không biết xin tư vấn tại đâu các vấn đề về Luật pháp và các chế độ của Nhật Bản



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。
- 監理団体等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、その一部の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



Tên cơ sở tư vấn (cách liên hệ)	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận (hàng tuần)	Ghi chú
Đường dây nóng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ. (điện thoại)	Số điện thoại: 0120-250-168 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Việt Nam	Thứ hai ~ thứ sáu 11:00 - 19:00 Thứ bảy 9:00 - 17:00	Ngoài giờ làm việc, máy trả lời tự động sẽ được kết nối, vì vậy vui lòng để lại yêu cầu và thông tin liên hệ của bạn.
	Số điện thoại: 0120-250-169 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Trung Quốc	Thứ hai, thứ tư, thứ sáu 11:00 - 19:00	
	Số điện thoại: 0120-250-197 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Philippin	Thứ ba, thứ năm 11:00 - 19:00 Thứ bảy 9:00 - 17:00	
	Số điện thoại: 0120-250-147 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh	Thứ ba, thứ năm 11:00 - 19:00 Thứ bảy 9:00 - 17:00	
	Số điện thoại: 0120-250-192 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Indonesia	Thứ ba, thứ năm 11:00 - 19:00 Thứ Bảy 9:00 - 17:00	
	Số điện thoại: 0120-250-198 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Thái Lan	Thứ năm 11:00 - 19:00 Chủ nhật 9:00 - 17:00	
	Số điện thoại: 0120-250-366 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Campuchia	Thứ năm hàng tuần 11:00 - 19:00	
	Số điện thoại: 0120-250-302 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Myanmar	Thứ ba hàng tuần 11:00 - 19:00	
	Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (email)	Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Việt Nam tiếng Trung Quốc tiếng Philippin tiếng Anh tiếng Indonesia tiếng Thái Lan tiếng Campuchia tiếng Myanmar	
Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (Zoom)	Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Việt Nam tiếng Trung Quốc tiếng Philippin tiếng Anh tiếng Indonesia tiếng Thái Lan tiếng Campuchia tiếng Myanmar	Điều chỉnh ngày giờ tư vấn qua email (trong ngày có đáp ứng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (qua điện thoại))	- Thực hiện tư vấn qua điện thoại tiếng ở tình trạng tắt web camera.
Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (thư)	Support Division Guidance and Support Department Organization for Technical Intern Training 3F LOOP-X Bldg., 3-9-15 Kaigan, Minato-ku, Tokyo 108-0022	Bất kỳ lúc nào (chỉ tiếp nhận gửi qua bưu điện)	- Sẽ trả lời vào ngày hôm sau trở đi - Tùy thuộc vào nội dung xin tư vấn mà có thể sẽ tốn thời gian.
Trụ sở Hiệp hội (gặp trực tiếp, điện thoại, Zoom)	Văn phòng địa phương, bộ phận hỗ trợ hoặc bộ phận hướng dẫn của các chi nhánh (phụ trách hỗ trợ) (Tham khảo trang 108) Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật (nếu cần sẽ có phiên dịch sang tiếng mẹ đẻ)	Thứ hai đến thứ sáu hàng tuần 9:30 - 17:00	- Có thể yêu cầu phiên dịch (có thể sẽ tốn thời gian tìm phiên dịch viên. Nếu được xin hãy liên lạc trước khi đến để buổi nói chuyện diễn ra được suôn sẻ). - Trường hợp muốn sử dụng Zoom, hãy liên hệ trước với văn phòng địa phương hoặc chi nhánh.

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・Zoom)	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もあります。可能であれば、来所前に御連絡いただくとスムーズです)。 ・Zoomを希望する場合は、事前に地方事務所・支所にご相談ください。		

- *1. Nếu các ngày ghi trên đây trùng vào ngày lễ hoặc nghỉ tết dương lịch (ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1) thì cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ không làm việc vào các ngày đó.
 2. Kiểm tra thông tin mới nhất về ngôn ngữ sử dụng và ngày làm việc trên trang web dưới đây của Hiệp hội.

Mục cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ trên trang web của Hiệp hội:

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

3. Đào tạo thực tập sinh kỹ năng SOS, nơi tư vấn vấn đề khẩn cấp
 Bạn có lo lắng hay gặp rắc rối, chẳng hạn như “bị đánh”, “bị ép buộc về nước”, “bị chủ doanh nghiệp quấy rối tình dục” v.v. không? Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT) hỗ trợ các thực tập sinh kỹ năng giải quyết vấn đề bằng ngôn ngữ mẹ đẻ. Hãy nhanh chóng liên hệ với chúng tôi để có thể nhanh chóng giải quyết những lo lắng và vướng mắc của bạn.
Miễn phí cước gọi điện.
 Liên hệ số điện thoại trên và nhấn “Số 1” sau khi nghe thông báo từ giọng thu âm tự động. Bạn sẽ được kết nối với cửa sổ chuyên dụng.
 4. Tùy thuộc vào nội dung của cuộc tư vấn, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn đến nơi liên hệ liên quan.

14. Về việc tố cáo mà bạn được phép tiến hành

Khi thực tập sinh kỹ năng bị đối xử vi phạm Luật Đào tạo Thực tập sinh Kỹ năng vv... thực tập sinh có thể trình cáo cho cơ quan hữu quan bằng hai cách: (1) trình báo dựa trên Luật Đào tạo Thực tập Kỹ năng và (2) trình báo dựa trên Luật Tiêu chuẩn Lao động.

(1) Tố cáo theo Luật thực tập kỹ năng

1. Nếu Đơn vị tiến hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý hoặc cán bộ hoặc nhân viên của các đơn vị này (dưới đây gọi tắt là “Các đơn vị tiến hành thực tập”) thực tế có hành vi vi phạm Luật hoặc các quy định căn cứ theo Luật thực tập kỹ năng, Thực tập sinh kỹ năng được quyền tố cáo sự việc đó lên Cục trưởng Cục quản lý xuất nhập cảnh hoặc Bộ trưởng Bộ lao động phúc lợi.
2. Các đơn vị tiến hành thực tập không được ngừng thực tập kỹ năng hoặc có các hành vi bất lợi khác đối với Thực tập sinh kỹ năng vì đã tố cáo theo nội dung ở khoản trên.
 (Điều 49 Luật thực tập kỹ năng)

Dựa trên Luật đào tạo thực tập sinh kỹ năng, thực tập sinh kỹ năng có thể đích thân báo cáo các hành vi vi phạm pháp luật của tổ chức thực hiện tu nghiệp, tổ chức quản lý vv... tới Cục trưởng Cục quản lý xuất nhập cảnh và Bộ trưởng Bộ Y tế, Lao động Phúc lợi. Việc báo cáo có thể thực hiện thông qua đại lý mà thực tập sinh đã nộp giấy ủy quyền.

Các hành vi vi phạm Luật thực tập kỹ năng ví dụ như sau:

Ví dụ về vi phạm

- Cường chế tiến hành thực tập kỹ năng bằng bạo hành hoặc đe dọa v.v...
- Nội dung thực tập kỹ năng khác với nội dung ghi trong hợp đồng lao động.
- Lấy hộ chiếu và thẻ cư trú với lý do giữ hộ
- Hạn chế một cách không chính đáng việc đi ra ngoài
- Hạn chế một cách không chính đáng tự do sinh hoạt cá nhân



- ※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庁長官及び厚生労働大臣に申告することができます。
- 2 実習実施者等は、前項の申告をしたことを理由として、技能実習生に対して技能実習の中止その他不利益な取り扱いをしてはならない。

(技能実習法第 49 条)

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庁長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た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



Trường hợp muốn tố cáo bằng tiếng mẹ đẻ về việc vi phạm Luật thực tập kỹ năng, có thể tố cáo thông qua các văn phòng địa phương của Hiệp hội hoặc các cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ do Hiệp hội thực hiện (điện thoại, email (xem chi tiết trang 42)).

Mặt khác, có lẽ bạn sẽ lo lắng vì bản thân có thể gặp bất lợi khi đi tố cáo; nhưng bạn có thể yên tâm không phải ngần ngại khi liên lạc vì Luật có quy định nghiêm cấm việc có hành vi gây bất lợi cho Thực tập sinh kỹ năng vì đã tiến hành tố cáo và còn có quy định xử phạt đối với các hành vi vi phạm quy định này.

Hơn nữa kể cả trường hợp chưa được coi là tố cáo thì cũng sẽ được coi là cung cấp thông tin về hành vi vi phạm pháp luật.

Mục Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ trên Trang chủ của Hiệp hội:

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

(2) Tố cáo theo Luật tiêu chuẩn lao động v.v

1. Nếu tại nơi làm việc thực tế có hành vi vi phạm luật này hoặc các chỉ thị ban hành căn cứ theo luật này thì người lao động được quyền tố cáo sự việc thực tế đó với Cơ quan hành chính nhà nước hoặc cán bộ giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động.
2. Người sử dụng lao động không được sa thải hoặc có các hành vi gây bất lợi khác đối với người lao động vì đã tố cáo theo nội dung ở khoản trên.

(Điều 104 Luật tiêu chuẩn lao động)

Thực tập sinh kỹ năng cũng được áp dụng các luật tiêu chuẩn lao động nên có thể tố cáo theo quy định của các luật tiêu chuẩn lao động.

Trong quá trình tiến hành thực tập kỹ năng nếu bạn gặp những trường hợp như dưới đây bạn có thể tố cáo với Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động.

Các trường hợp khai báo

- Không thanh toán tiền lương như đã ghi trong Hợp đồng lao động và Bản các điều kiện lao động.
- Có làm thêm giờ nhưng không được thanh toán trợ cấp làm thêm giờ
- Trên thực tế có làm thêm giờ nhưng bị yêu cầu bám thể thời gian sao cho không hiển thị làm thêm giờ
- Không có giờ nghỉ giải lao
- Không được nghỉ có hưởng lương theo số ngày nghỉ có hưởng lương hàng năm

Tố cáo theo Luật tiêu chuẩn lao động cũng giống như tố cáo theo Luật thực tập kỹ năng có quy định nghiêm cấm hành vi gây bất lợi cho người tố cáo nên bạn không phải ngần ngại trong việc tố cáo.

Trang chủ Bộ lao động và phúc lợi:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/kijungaiyou/kijungaiyou06.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。

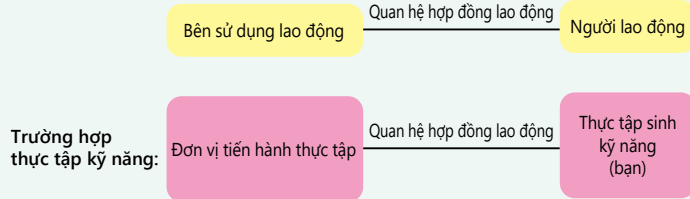
【厚生労働省 ホームページ】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/kijungaiyou/kijungaiyou06.html

15. Những vấn đề liên quan đến các bộ luật về lao động

Bạn (thực tập sinh kỹ năng) được áp dụng Luật tiêu chuẩn lao động của Nhật Bản và được pháp luật bảo vệ trong quan hệ lao động với Đơn vị tiến hành thực tập.

Giải thích: Quan hệ hợp đồng lao động



(1) Hợp đồng lao động

A. Ràng buộc bởi quan hệ hợp đồng lao động.

- Khi ký kết hợp đồng lao động, người sử dụng lao động có nghĩa vụ phải ghi rõ bằng văn bản các điều kiện lao động (trường hợp người lao động có nguyện vọng thì có thể ghi rõ qua fax, tin nhắn điện tử, mạng xã hội v.v...). Theo đó, Bản các điều kiện lao động được lập và ban hành.
- Trong Bản các điều kiện lao động có ghi các nội dung sau:
 - a) Thời hạn hợp đồng lao động
 - b) Địa điểm làm việc (thực tập kỹ năng)
 - c) Nội dung công việc phải thực hiện (ngành nghề hoặc thao tác)
 - d) Các nội dung về thời gian bắt đầu và kết thúc công việc, có làm quá thời giờ làm việc quy định hay không, thời giờ giải lao, ngày nghỉ, nghỉ phép v.v...
 - e) Tiền lương (tiền lương cơ bản, tỷ lệ tăng lương làm ngoài giờ quy định)
 - f) Các điều khoản về thời làm
- Khi ký kết hợp đồng lao động, hãy xác nhận lại các điều kiện lao động được mô tả trong hợp đồng lao động.
- Đặc biệt, về tiền lương, thuế được trừ vào tổng số tiền phải trả hàng tháng ở Nhật, vì vậy hãy kiểm tra lại số tiền mà bạn thực nhận. (tham khảo trang 64)
- Bạn hãy nhận và tự bảo quản thật cẩn thận Hợp đồng lao động và Bản các điều kiện lao động từ Đơn vị tiến hành thực tập. (Tham khảo trang 128)

B. Sa thải

- Sa thải là việc kết thúc hợp đồng lao động từ một phía theo yêu cầu của Đơn vị tiến hành thực tập tức là Bên sử dụng lao động.
- Trong thời gian bạn được tuyển dụng nếu không phải là trường hợp bất khả kháng thì Đơn vị tiến hành thực tập không được sa thải giữa chừng hợp đồng đó.
- Mặt khác dù là trường hợp bất khả kháng cũng phải tuân theo các thủ tục sau:
 - + Phải thông báo từ ít nhất là 30 ngày trước.
 - + Nếu sa thải mà không thông báo từ 30 ngày trước phải thanh toán phụ cấp thông báo sa thải theo số ngày tính đến khi sa thải.

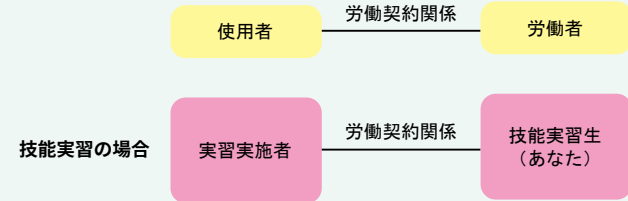
Mặt khác, trường hợp nếu sa thải vì lý do lỗi từ phía bạn và khi đã được Trường Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động chấp nhận thì không cần thông báo trước và không phải thanh toán phụ cấp thông báo trước.

- Nghiêm cấm sa thải trong các trường hợp sau:
 - + Sa thải trong thời gian đang nghỉ việc do bị chấn thương trong công việc và trong vòng 30 ngày sau đó
 - + Sa thải do đã tổ cáo với Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động

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る。)、そのため雇用条件書が作成・交付されています。雇用条件書には、以下の事項などが記されています。
 - ①労働契約期間
 - ②就業(技能実習)の場所
 - ③従事すべき業務(職種及び作業)の内容
 - ④始業・終業の時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇等に関する事など
 - 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ないことがあります。

- 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

Ngoài ra, về nguyên tắc người lao động có thể xin nghỉ có lương trong mùa vụ mình đề nghị mà không bị hỏi về mục đích sử dụng để nghỉ ngơi hay vui chơi. Tuy nhiên, trong trường hợp bạn yêu cầu phép nghỉ có lương vào thời điểm ảnh hưởng đến hoạt động thông thường của công việc, thì việc nghỉ này có thể được thay đổi sang thời điểm khác.

Mặt khác, nghiêm cấm người sử dụng lao động mua lại ngày nghỉ có hưởng lương hàng năm này.



* Từ tháng 4 năm 2019, đối với những người lao động được cấp số ngày nghỉ có hưởng lương hàng năm từ 10 ngày trở lên, người sử dụng lao động có nghĩa vụ cho người lao động nghỉ 5 ngày trong số các ngày nghỉ có hưởng lương hàng năm (không tính ngày nghỉ mà người lao động đã lấy trước đó) bằng cách như chỉ định thời kỳ, v.v... Người sử dụng lao động chỉ định thời kỳ nghỉ nhưng phải nghe ý kiến từ người lao động, nếu được thì người sử dụng lao động phải tôn trọng và cố gắng đáp ứng nguyện vọng của người lao động.

(4) Tiền lương

- Phương thức thanh toán tiền lương

+ Về thanh toán tiền lương, người sử dụng lao động sẽ thanh toán (1) bằng tiền mặt, (2) toàn bộ số tiền, (3) mỗi tháng không dưới 1 lần, (4) vào hạn quy định, (5) trực tiếp cho người lao động.

Tuy nhiên, nếu chính bản thân người lao động đồng ý thì việc chuyển tiền vào tài khoản ngân hàng hoặc tài khoản tiết kiệm của chính người lao động do người lao động chỉ định v.v... mà không phải bằng tiền mặt cũng được công nhận. Ngoài ra, trường hợp chuyển tiền vào tài khoản ngân hàng thì cần thỏa mãn tất cả những điều kiện dưới đây.

a) Được sự đồng ý bằng văn bản của bản thân người lao động

b) Phải cố gắng thanh toán tiền lương vào ngày đã được quy định là ngày thanh toán tiền lương

c) Phải cấp Bản tính toán tiền lương (Bản chi tiết lương)

d) Phải có ký kết thỏa thuận hai bên về việc chuyển khoản.

+ Hơn nữa, tiền thuê, phí bảo hiểm xã hội, phí bảo hiểm thất nghiệp v.v... sẽ trừ vào tiền lương, dựa theo quy định pháp luật. Ngoài ra, nếu hai bên ký thỏa thuận trước, tiền nhà và tiền điện nước v.v... cũng có thể trừ vào tiền lương.

(* Xem thêm cả phần “Cách thức tính lương” (tham khảo trang 66)

+ Mặt khác, phí quản lý do Đơn vị quản lý thu từ Đơn vị tiến hành thực tập nên thực tập sinh kỹ năng không phải gánh chịu và không được phép trừ vào lương.



Giải thích: phí quản lý

Là chi phí cho Đơn vị quản lý thực hiện các công tác tiếp nhận thực tập sinh kỹ năng. Khoản này không phải là chi phí do thực tập sinh kỹ năng gánh chịu mà do Đơn vị quản lý và Đơn vị tiến hành thực tập gánh chịu nên không bị trừ vào phụ cấp đào tạo hay tiền lương.

- Số tiền lương

+ Về tiền lương, người sử dụng lao động phải thanh toán số tiền cao hơn mức tiền lương tối thiểu theo từng địa phương được quy định theo đơn vị tính thành trong Luật mức lương tối thiểu.

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

(4) 賃金

○賃金の支払い方法

・賃金の支払いについて、使用者は、①通貨で②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ことが必要です。

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収することとなる監理費については、技能実習生が負担すべきものではなく、賃金から控除してはいけません。



【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あるため、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。

Giải thích: mức lương tối thiểu

- Mức lương tối thiểu gồm 2 loại là mức lương tối thiểu của từng địa phương và mức lương tối thiểu đặc biệt. Hơn nữa trong trường hợp được áp dụng đồng thời cả hai loại này thì người sử dụng lao động phải thanh toán số tiền lương không thấp hơn mức lương tối thiểu theo loại cao hơn.
- a) Mức lương tối thiểu của từng địa phương: là mức lương tối thiểu áp dụng cho toàn thể người lao động và người sử dụng lao động của từng địa phương không phân biệt ngành, nghề. Tại thời điểm tháng 12 năm 2025, Tokyo là 1226 yên, Kochi, Miyazaki và Okinawa là 1.023 yên, Iwate là 893 yên, v.v.
- b) Mức lương tối thiểu đặc biệt: là mức lương tối thiểu áp dụng cho người lao động và người sử dụng lao động trong các ngành đặc biệt tại các khu vực đặc biệt.

- Cách so sánh với mức lương tối thiểu:

Trường hợp tính lương giờ: Lương giờ \geq Mức lương tối thiểu (tiền lương theo giờ)

Trường hợp tính lương ngày: $\geq \frac{\text{Mức lương tối thiểu (mức lương tính theo giờ)}}{\text{Thời giờ làm việc quy định trung bình 1 ngày}}$

Trường hợp tính lương tháng: $\geq \frac{\text{Mức lương tối thiểu (mức lương tính theo giờ)}}{\text{Thời giờ làm việc quy định trung bình cho 1 tháng}}$

Có thể xem mức lương tối thiểu trên toàn quốc tại trang web dưới đây qua mạng Internet hoặc tại Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động gần nhất.

Trang web riêng về mức lương tối thiểu (tiếng Nhật):

<https://saiteichingin.mhlw.go.jp/>

- Thực tập sinh kỹ năng đương nhiên phải được thanh toán mức lương tuân thủ theo đúng Luật mức lương tối thiểu cũng như các bộ luật về lao động khác, hơn nữa Luật thực tập kỹ năng còn quy định “Tiền thù lao thanh toán cho thực tập sinh kỹ năng phải bằng hoặc lớn hơn mức thù lao trong trường hợp người làm việc là người Nhật Bản”.
- Thanh toán tiền lương cao hơn cho trường hợp làm việc ngoài giờ, làm việc ngày nghỉ
 - + Trường hợp làm việc ngoài giờ, làm việc vào ngày nghỉ theo quy định của pháp luật, làm việc ban đêm phải được thanh toán mức lương cao hơn như đã ghi ở phần “(2) c) Tăng lương làm việc ngoài giờ, làm việc ngày nghỉ”.
- Nếu có các vi phạm trong quy định về tiền lương và việc làm ngoài giờ này, hoặc nếu nội dung mô tả trong điều kiện lao động khác với điều kiện làm việc thực tế, thì giấy chứng nhận kế hoạch đào tạo thực tập sinh kỹ năng sẽ bị thu hồi và chương trình đào tạo thực tập sinh kỹ năng cũng sẽ không được thực hiện.
Vì vậy, bản thân thực tập sinh kỹ năng cần hiểu rõ luật pháp Nhật Bản, nếu nội dung bản điều kiện lao động và điều kiện làm việc của mình có sự khác nhau thì nên tham khảo ý kiến của Đơn vị quản lý và Hiệp hội.
- Thanh toán tiền trợ cấp nghỉ việc
 - + Trường hợp nghỉ việc với lý do bị quy trách nhiệm cho Đơn vị tiến hành thực tập thì Đơn vị tiến hành thực tập phải thanh toán cho bạn thù lao nghỉ việc không dưới 60% mức lương trung bình.
- Tạm ứng tiền lương chưa thanh toán
 - + Luật về đảm bảo thanh toán lương có chế độ tạm ứng một phần tiền lương chưa thanh toán cho người lao động phải nghỉ việc mà chưa được thanh toán tiền lương do Đơn vị tiến hành thực tập phá sản. Hãy hỏi Ban giám sát thuộc Phòng tiêu chuẩn lao động Sở lao động của địa phương hoặc Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động gần nhất về nội dung chi tiết điều kiện người được hưởng tạm ứng cũng như khoản lương chưa thanh toán thuộc đối tượng được tạm ứng theo chế độ này.
- Các nội dung bị nghiêm cấm theo luật
 - Các nội dung dưới đây bị luật pháp nghiêm cấm:
 - a) Bù trừ tiền lương với các khoản cho vay trước với điều kiện sẽ làm việc
 - b) Ép gửi tiền tiết kiệm
 - c) Người sử dụng lao động hoặc Đơn vị quản lý giữ số ngân hàng mang tên bản thân người lao động

Trang chủ về tiêu chuẩn lao động của Bộ lao động và phúc lợi:

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

Gọi đến Bộ lao động, phúc lợi Số điện thoại tư vấn dành cho người lao động nước ngoài:

Xem trang 94

【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らないとされます。
- 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7年(2025年)12月現在、東京都は1,226円、高知県、宮崎県、沖縄県は1,023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. Bảo hiểm xã hội

Bảo hiểm xã hội là chế độ của nhà nước nhằm bảo đảm cuộc sống cho người tham gia bảo hiểm và gia đình họ bằng việc thanh toán phí y tế khi bị ốm đau, chấn thương hoặc tiền lương hưu khi bị tử vong hoặc rơi vào trạng thái tàn tật nhất định do bệnh tật hoặc chấn thương.

Việc tham gia bảo hiểm xã hội và đóng phí bảo hiểm là nghĩa vụ bắt buộc. Khi tham gia, bạn (thực tập sinh) sẽ phải đóng phí bảo hiểm; đổi lại, khi gặp khó khăn trong thời gian sinh sống và làm việc tại Nhật Bản, bạn có thể nhận được các chế độ trợ cấp từ bảo hiểm.

Nếu có thắc mắc, vui lòng liên hệ quầy phụ trách tại chính quyền địa phương (thành phố/quận/thị trấn) nơi bạn cư trú hoặc Văn phòng lương hưu gần nhất để được tư vấn.

Trang web của Cơ quan quản lý lương hưu Nhật Bản: Dành cho người nước ngoài / International
<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

(1) Các loại bảo hiểm xã hội và trợ cấp

	Loại bảo hiểm	Chu cấp
Bảo hiểm y tế	Bảo hiểm sức khỏe Bảo hiểm sức khỏe nhân dân	- Bảo hiểm chịu thanh toán một phần phí y tế phát sinh do bệnh tật hoặc chấn thương (đến 70 tuổi là 70%) (phí y tế bản thân phải chịu là 30%). Khi khám chữa bệnh theo điện báo hiểm, bạn cần xuất trình thẻ bảo hiểm y tế My Number (※) hoặc Giấy xác nhận tư cách. Vui lòng trình tại quầy tiếp nhận của bệnh viện. Tuy nhiên, đối với bệnh tật hoặc thương tích do công việc hoặc gặp phải trên đường đi làm, bảo hiểm bồi thường tai nạn lao động (bảo hiểm tai nạn lao động) sẽ chịu trách nhiệm chi trả. Trong trường hợp này, toàn bộ chi phí y tế sẽ do bảo hiểm tai nạn lao động chịu trách nhiệm bồi thường.
Lương hưu	Lương hưu phúc lợi Lương hưu nhân dân	- Chu cấp khoản cần thiết cho tuổi già, tàn tật, tử vong (thanh toán lương hưu).

- Bạn (thực tập sinh kỹ năng) phải tham gia một trong hai cách là “Cả bảo hiểm xã hội và lương hưu phúc lợi” hoặc “Cả bảo hiểm sức khỏe nhân dân và lương hưu nhân dân”

- Mặt khác thực tập sinh kỹ năng “đang trong thời gian học lý thuyết sau khi nhập cảnh” sẽ tham gia “bảo hiểm sức khỏe nhân dân và lương hưu nhân dân”. Thủ tục tham gia do chính bạn thực hiện. Vui lòng đến quầy phụ trách tại chính quyền địa phương (thành phố/quận/thị trấn) nơi bạn cư trú để làm thủ tục. Nếu có điểm nào không rõ trong quá trình làm thủ tục, hãy trao đổi với Đơn vị quản lý hoặc chủ sử dụng lao động (đơn vị tiến hành thực tập).

※ Khi đã tham gia chế độ bảo hiểm xã hội, nếu đăng ký sử dụng thẻ My Number làm thẻ bảo hiểm y tế, bạn có thể dùng thẻ My Number thay cho thẻ bảo hiểm y tế khi đi khám chữa bệnh. Để biết chi tiết, vui lòng tham khảo mục 19 “Chế độ mã số cá nhân và thẻ mã số cá nhân My number”.

(2) Người lao động thuộc đối tượng tham gia bảo hiểm xã hội

	Người lao động thuộc đối tượng
Bảo hiểm sức khỏe Lương hưu phúc lợi	- Người lao động thuộc các đơn vị sau: + Đơn vị pháp nhân + Doanh nghiệp tư nhân có tuyển dụng không dưới 5 nhân viên thường xuyên (trừ các đơn vị hoạt động trong lĩnh vực nông lâm thủy sản, quán trọ, giặt là v.v...)
Bảo hiểm sức khỏe nhân dân Lương hưu nhân dân	- Người lao động thuộc các đơn vị khác với các đơn vị trên (*) Đối tượng tham gia quỹ lương hưu nhân dân phải là người lao động từ 20 tuổi trở lên.

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。

社会保険の加入と保険料の納付は義務です。加入していただくことで、あなた(技能実習生)は、保険料を支払わなければなりません。あなた(技能実習生)が日本で困ったときに給付などを受け取ることができます。ご不明な点についてはお住まいの市区町村の担当窓口やお近くの年金事務所までご相談ください。

【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>

(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)。保険診療には、マイナ保険証(※)または資格確認書が必要になります。病院の受付で提示ください。 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	○高齢・障害・死亡に関して必要な給付(年金の支給)を行います。

○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。

○「入国後講習期間中」、あなた(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。加入の手続きは、あなた(技能実習生)が行います。あなた(技能実習生)が住む市区町村の担当窓口で手続きください。この手続きで分からないことがあれば、監理団体や事業主(実習実施者)に相談してください。

○「実習期間中」、あなた(技能実習生)は、「健康保険と厚生年金」に加入することになります(一部の業種などを除く)。加入の手続きは、事業主(実習実施者)が行います。あなた(技能実習生)は、事業主(実習実施者)の指示に従い、必要な書類をご準備ください。

※社会保険制度に加入された場合、マイナンバーカードに健康保険証の利用登録を行うと、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。詳しくは19. マイナンバー制度・マイナンバーカードをご参照ください。

(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。

(4) Thủ tục yêu cầu thanh toán khoản tiền khi ly khai khỏi lương hưu phúc lợi, quỹ lương hưu nhân dân

- Người tham gia lương hưu phúc lợi hoặc lương hưu nhân dân từ 6 tháng trở lên mà về nước khi chưa đủ điều kiện về thời gian tham gia (10 năm) để được nhận lương hưu thì được quyền yêu cầu thanh toán khoản tiền ly khai tới Quỹ lương hưu Nhật Bản.
Tiền thanh toán 1 lần khi ly khai sẽ được tính tối đa là 60 tháng (5 năm) tương ứng với khoảng thời gian tham gia chế độ lương hưu của Nhật Bản.

Giải thích: Đối với người của các nước có ký kết Thỏa thuận về an sinh xã hội với Nhật Bản

Đối với người đã từng có thời gian tham gia quỹ lương hưu của các nước có ký kết thỏa thuận an sinh xã hội để tính gộp với thời gian tham gia quỹ lương hưu của Nhật Bản sẽ có thể được nhận lương hưu của Nhật Bản bằng cách tính gộp thời gian tham gia quỹ lương hưu ở cả hai nước.

Nếu tính gộp cả thời gian đóng bảo hiểm ở hai nước nhưng trường hợp không đủ điều kiện cần thiết nhận lương hưu của Nhật (10 năm) tu nghiệp sinh kỹ năng có thể xin thanh toán 1 lần khoản tiền bảo hiểm xã hội đã đóng. Nếu bạn nhận khoản bảo hiểm thanh toán 1 lần rồi sau này bạn không được tính thời gian đã đóng bảo hiểm trước đó và không được tính gộp thời gian này nữa. Do đó khi yêu cầu thanh toán tiền ly khai bạn hãy đọc kỹ nội dung lưu ý khi yêu cầu thanh toán khoản tiền ly khai và cần nhắc cẩn thận.

*Danh sách các nước tham gia Thỏa thuận về an sinh xã hội (đăng trên Website của Quỹ lương hưu Nhật Bản)

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

- Hãy xem chi tiết về tiền ly khai trên trang web của Quỹ lương hưu Nhật Bản dưới đây. Bạn có thể lấy về “Yêu cầu thanh toán tiền ly khai (lương hưu nhân dân, bảo hiểm lương hưu phúc lợi)” từ trang web này. Hãy nhớ người phụ trách của Đơn vị tiền hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý để làm thủ tục yêu cầu thanh toán.

Hơn nữa, điều kiện để được nhận được Tiền thanh toán một lần khi ly khai khỏi bảo hiểm này là bạn phải không có địa chỉ tại Nhật Bản vào ngày Quỹ lương hưu Nhật Bản thụ lý yêu cầu thanh toán của bạn. Trước khi rời khỏi Nhật, bạn hãy nộp Bản khai báo chuyển nơi ở đến trụ sở hành chính địa phương nơi bạn ở. (Chú ý) Nếu Quỹ lương hưu Nhật Bản nhận được đơn yêu cầu sau khi bạn tái nhập cảnh, bạn sẽ không đủ điều kiện để được hưởng tiền thanh toán 1 lần khi ly khai.

Trang web Quỹ lương hưu Nhật Bản:

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyusonota-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)

(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と、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/jukyusonota-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. Bảo hiểm lao động



Bảo hiểm lao động là chế độ của nhà nước nhằm chu cấp cho trường hợp bị chấn thương hoặc bệnh tật khi làm việc hoặc khi đi làm (bảo hiểm tai nạn lao động) và chu cấp khi thất nghiệp (bảo hiểm thất nghiệp).

Tại doanh nghiệp có tuyển dụng dù chỉ một nhân viên cũng buộc phải tham gia.

Giải thích: một số ngành nghề thuộc nông lâm ngư nghiệp

Một số ngành nghề thuộc nông lâm ngư nghiệp được tham gia bảo hiểm tai nạn lao động theo hình thức tự nguyện không bắt buộc nhưng trường hợp này phải tham gia bảo hiểm tự nguyện của tư nhân thay thế cho bảo hiểm tai nạn lao động.

(1) Bảo hiểm tai nạn lao động

- Trường hợp người lao động do công việc (thao tác) hoặc trên đường đi làm bị thương, bị bệnh, bị tàn tật hoặc tử vong thì số tiền trợ cấp để hỗ trợ cho người lao động và thân nhân sẽ được chi trả.
- Số tiền trợ cấp nhận được từ Bảo hiểm tai nạn lao động sẽ bao gồm những khoản dưới đây.
 - a) Trợ cấp (bồi thường) điều trị v.v: trợ cấp cho những điều trị cần thiết. (Tham khảo trang 134)
 - b) Trợ cấp (bồi thường) nghỉ làm v.v: kể từ ngày nghỉ thứ 4, mỗi ngày nghỉ sẽ được nhận 60% số tiền trợ cấp cơ bản theo ngày. (Tham khảo trang 136)
 - c) Trợ cấp hàng năm (bồi thường) bệnh tật và thương tật v.v: trợ cấp trong trường hợp tính từ ngày bắt đầu điều trị đã được 1 năm 6 tháng nhưng vẫn chưa bình phục thì trợ cấp hàng năm sẽ được chi trả ứng với từng mức độ bệnh tật, thương tật.
 - d) Trợ cấp (bồi thường) tàn tật v.v: trong trường hợp thương tật còn để lại trên cơ thể, trợ cấp hàng năm hoặc trợ cấp 1 lần sẽ được chi trả tùy vào mức độ tàn tật.
 - d) Trợ cấp (bồi thường) điều dưỡng v.v: trợ cấp cho những người cần sự chăm sóc do còn lại di chứng nặng của bệnh tật, trợ cấp bằng tiền mặt sẽ được chi trả cho chi phí chăm sóc thực tế phát sinh.
 - e) Trợ cấp (bồi thường) gia quyến và chi phí ma chay (trợ cấp ma chay) v.v: chi trả tiền hàng năm hoặc 1 lần cho gia quyến cùng với tiền ma chay

- Người sử dụng lao động (Đơn vị tiến hành thực tập) phải làm thủ tục tham gia. Toàn bộ phí bảo hiểm do người sử dụng lao động gánh chịu nên bạn (thực tập sinh kỹ năng) không phải gánh chịu.

(2) Bảo hiểm thất nghiệp

- Trường hợp người lao động bị thất nghiệp thì chu cấp khoản cần thiết để ổn định cuộc sống. Thực tập sinh kỹ năng cũng có thể nhận được trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp (Trợ cấp cơ bản) nếu bạn đáp ứng một số điều kiện nhất định khi bạn bị thất nghiệp do Đơn vị tiến hành thực tập bị phá sản hoặc hoạt động kinh doanh bị thu hẹp.
- Trường hợp bạn đáp ứng được yêu cầu rằng thời gian làm việc theo quy định một tuần là 20 giờ hoặc hơn, dự định làm việc trong 31 ngày hoặc hơn, v.v., bạn phải tham gia bảo hiểm thất nghiệp. Người sử dụng lao động (Đơn vị tiến hành thực tập) phải làm thủ tục tham gia.
- Sau khi thôi việc, nếu bạn đáp ứng được 1 trong số những điều kiện được nêu thì bạn có thể nhận được trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp (Trợ cấp cơ bản). Bạn hãy nộp Giấy chứng nhận nghỉ việc do bên sử dụng lao động (Đơn vị tiến hành thực tập) phát cho đến văn phòng Hello Work tại nơi quản lý cư dân.
 - a) Đến văn phòng Hello Work, nộp đơn xin việc, thể hiện ý muốn tiếp tục được duy trì công việc thực tập, dù bạn có khả năng năng lực nhưng hiện nay vẫn không thể đi làm (trọng tình trạng thất nghiệp).
 - b) 2 năm trước ngày thôi việc, tổng thời gian tham gia bảo hiểm phải cộng dồn đủ từ 12 tháng trở lên. Tuy nhiên, nếu bạn bị thất nghiệp do Đơn vị tiến hành thực tập bị phá sản hoặc hoạt động kinh doanh bị thu hẹp thì thời hạn được nhận bảo hiểm lao động của bạn còn hơn 6 tháng tính từ 1 năm trước khi thôi việc thì bạn cũng được chấp nhận. (Tham khảo trang 138)

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)

- Phí bảo hiểm thất nghiệp do người sử dụng lao động (Đơn vị tiền hành thực tập) và người lao động (thực tập sinh kỹ năng) gánh chịu. Bạn (thực tập sinh kỹ năng) phải gánh chịu khoản tiền như sau: Số tiền lương × Tỷ lệ phí bảo hiểm (ngành nghề thông thường là 0,55%, ngành nghề thuộc nông lâm ngư nghiệp là 0,65%, ngành xây dựng là 0,65% (Tỷ lệ phí bảo hiểm từ ngày 1 tháng 4 năm Reiwa 7 (năm 2025))
- Về việc nộp phí bảo hiểm, người sử dụng lao động (Đơn vị tiền hành thực tập) sẽ trừ (truy thu) vào tiền lương phí bảo hiểm thất nghiệp mà bạn phải gánh chịu để nộp cho nhà nước.
(* Xem cả phần “Cách thức tính lương” (Tham khảo trang 66).

18. Thuế thu nhập, thuế cư trú

- Các loại thuế có liên quan đến thực tập sinh kỹ năng bao gồm thuế nhà nước (thuế thu nhập) và thuế địa phương (thuế cư trú) tính trên tiền lương. Đây là tiền thuế mà người sinh sống ở Nhật Bản và có thu nhập phải nộp. Tuy nhiên, trường hợp nước bạn và Nhật Bản đã ký Hiệp ước về thuế thì các thuế này có thể sẽ được miễn (Trung Quốc, Thái Lan, Pakistan v.v). Hãy liên hệ với cục thuế (thuế thu nhập) hoặc thành phố nơi bạn sống (thuế thị dân) để biết thêm thông tin chi tiết.
- Thuế thu nhập được khấu trừ ứng với tiền lương hàng tháng, trong tháng mười hai số tiền thuế phải nộp cho tổng thu nhập trong năm và số tiền thuế đã khấu trừ sẽ được điều chỉnh. Ngoài ra, khi khấu trừ và điều chỉnh số tiền thuế, bạn có thể được áp dụng khoản giảm trừ gia cảnh đối với người thân đang sinh sống ở nước ngoài. Để biết thêm chi tiết, vui lòng tham khảo tài liệu "Hướng dẫn áp dụng giảm trừ gia cảnh cho người thân không cư trú" trên trang web của Cục Thuế Quốc gia tại: <https://www.nta.go.jp/publication/pamph/gensen/gaikokugo/02.htm>.
- Thuế cư trú là khoản thuế nộp cho chính quyền địa phương nơi bạn đang cư trú tại thời điểm ngày 1/1 hàng năm. Trường hợp trong năm trước đó bạn có thu nhập, chính quyền địa phương sẽ tính toán số tiền thuế phải nộp. Khoản thuế này thường được khấu trừ trực tiếp từ tiền lương hàng tháng trong khoảng thời gian từ tháng 6 của năm đó đến tháng 5 của năm sau. Nếu bạn về nước giữa chừng trong năm, số thuế cư trú còn chưa nộp phải được khấu trừ từ kỳ lương cuối cùng hoặc tiền trợ cấp thôi việc; hoặc bạn phải tự đến chính quyền địa phương để nộp. Trường hợp không thanh toán số thuế cư trú còn thiếu, bạn có thể phải trả thêm tiền phạt chậm nộp.
Nếu bạn không thể thanh toán thuế cư trú trước khi rời Nhật Bản, bạn cần chỉ định một người đang sinh sống tại Nhật Bản để thực hiện các thủ tục thuế thay bạn (Người quản lý nộp thuế). Sau đó, bạn phải thông báo điều này với chính quyền thành phố, quận hoặc thị trấn nơi bạn đang cư trú trước khi xuất cảnh.
Nếu xuất cảnh khỏi Nhật Bản trước tháng 6, có trường hợp sau khi bạn đã rời Nhật thì số tiền thuế cư trú phải nộp mới được xác định. Vì vậy, bạn cần chỉ định người đại diện nộp thuế (người quản lý thuế) và làm thủ tục thông báo với chính quyền địa phương nơi bạn đang cư trú.
Ngoài ra, trường hợp không có địa chỉ ở Nhật Bản, và trường hợp không có nơi ở liên tục từ 1 năm trở lên tại Nhật Bản, thì sẽ áp dụng cách xử lý riêng.
- Để biết thêm chi tiết, hãy liên hệ với quầy tiếp nhận của trụ sở hành chính địa phương hay cục thuế vụ ghi ở mục c) phần “23. Các cơ sở tư vấn, hỗ trợ” hoặc hỏi thông tin tại Đơn vị tiền hành thực tập, Đơn vị quản lý.
- Trong trường hợp có nghĩa vụ nộp thuế thu nhập và thuế cư trú, bạn bắt buộc phải thực hiện đầy đủ nghĩa vụ nộp thuế. Nếu không thực hiện, bạn có thể không được chấp thuận thay đổi tư cách lưu trú hoặc gia hạn thời gian lưu trú.

- 雇用保険料は使用者(実習実施者)と労働者(技能実習生)で負担します。あなた(技能実習生)の負担額は以下のとおりです。
賃金額×保険料率(一般の事業0.55%、農林水産の事業0.65%、建設の事業0.65%(令和7年(2025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控除(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

- 技能実習生に係る税金には、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、パキスタン等)。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、その年の1月1日に住んでいる市区町村に支払う税金で、その年の前年の所得がある場合に、市区町村が計算した金額を支払います。支払いは、その年の6月から翌年の5月までの毎月の賃金から天引きされます。年度途中で帰国する時には、未納となっている住民税の残額を最後の賃金や退職金から天引きしてもらおうか、自分で市区町村に支払いに行かなければなりません。住民税の残額を支払わない場合、延滞金も支払わなければならないことがあります。
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。
6月より前に日本から出国する場合、日本から出国した後で支払わなければならない住民税の金額が決まることがあるので、忘れずに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。
- 所得税・住民税の納税義務がある場合には、当該納税義務を履行することが求められます。履行していない場合には、在留資格の変更、在留期間の更新が許可されないことがあります。
- 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の窓口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。

Cách thức tính lương

Tiền lương mà Đơn vị tiền hành thực tập (doanh nghiệp) thanh toán cho bạn hàng tháng là khoản tiền lương đã bị trừ phí bảo hiểm xã hội (phí bảo hiểm sức khỏe, phí bảo hiểm lương hưu phúc lợi), phí bảo hiểm thất nghiệp, thuế thu nhập, thuế cư trú. Có trường hợp khấu trừ cả phí nhà ở, tiền gas, điện, nước v.v... đã được thỏa thuận trước trong hợp đồng lao động. Về các khoản chi phí mà bạn phải gánh chịu định kỳ ví dụ như phí nhà ở, tiền gas điện nước bạn phải hiểu rõ các hạng mục mà bạn được cung cấp thực tế và trên cơ sở đó thỏa thuận với Đơn vị tiền hành thực tập (doanh nghiệp) đồng thời khoản chi phí đó phải là khoản tiền bằng với chi phí thực tế và trong phạm vi khoản tiền thích hợp.

Mặt khác phí bảo hiểm của bảo hiểm tai nạn lao động là do người sử dụng lao động phải gánh chịu toàn bộ do đó không được trừ vào tiền lương.

Quy định bên thanh toán tiền lương phải cấp “Bảng tính lương” cho bạn (người nhận thanh toán) khi thanh toán tiền lương bằng cách chuyển khoản. “Bảng tính lương” gồm 3 hạng mục chính sau:

Hạng mục	Nội dung chi tiết	
Hạng mục thanh toán	Lương cơ bản, phụ cấp ngoài giờ (phụ cấp làm thêm giờ) v.v...	→ Tính tổng số tiền thanh toán
Hạng mục khấu trừ	Bảo hiểm xã hội (Bảo hiểm sức khỏe, Bảo hiểm lương hưu phúc lợi), Bảo hiểm thất nghiệp	→ Tính tổng số tiền khấu trừ
	Tiền thuế (thuế thu nhập, thuế cư trú)	
	Khấu trừ theo thỏa thuận (phí nhà ở, phí gas điện nước)	
Tiền lương sau khấu trừ (lương thực tế được nhận)	Tổng số tiền thanh toán - tổng số tiền khấu trừ	

- Tiền thuế phải nộp như sau:

Tiền thuế	
(Thuế thu nhập)	<p>Đây là số tiền thu được bằng cách nhân thuế suất tương ứng với số tiền sau khi đã khấu trừ các khoản như: khoản không bị tính thuế từ thu nhập lương, khoản được miễn trừ cơ bản, bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm lương hưu phúc lợi và bảo hiểm thất nghiệp v.v</p> <p>Mức thuế năm cơ bản như sau: Từ 1,95 triệu yên trở xuống: 5% Trên 1,95 triệu yên và 3,3 triệu yên trở xuống: 10% - 97.500 yên (*) Trường hợp có ý định nhận miễn thuế thu nhập theo Hiệp ước thuế thì phải nộp giấy đăng ký theo mẫu tới văn phòng thuế thông qua người thanh toán lương (Đơn vị tiền hành thực tập)</p>
(Thuế cư trú)	<p>Số tiền được thông báo bởi cơ quan hành chính địa phương. (*) Trường hợp có ý định nhận miễn giảm theo Hiệp ước thuế thì phải nộp giấy đăng ký theo mẫu tới cơ quan hành chính địa phương sinh sống.</p>

賃金計算の知識

実習実施者(企業)からあなたに支払われる毎月の賃金は、支給総額から社会保険料(健康保険料、厚生年金保険料)、雇用保険料、所得税、住民税、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、以下の三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、住民税) 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)	<p>支給総額から給与所得控除額、基礎控除額、健康保険料、厚生年金保険料及び雇用保険料等を差し引き、その差し引き後の金額に該当する税率を掛けた金額となります。 [年間税額の目安] 195万円以下 5% 195万円超330万円以下 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。</p>
(住民税)	<p>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。</p>

19. Chế độ mã số cá nhân và thẻ mã số cá nhân (My number)

1 Chế độ mã số cá nhân là gì?

Sau khi đến Nhật Bản, trong vòng 14 ngày kể từ ngày có địa chỉ ổn định, Thực tập sinh kỹ năng phải nộp "Giấy chuyển đến" cho cơ quan hành chính của địa phương. Sau khi nộp giấy, sẽ được đăng ký địa chỉ thường trú, đồng thời 12 chữ số của mã số cá nhân sẽ được quyết định. (Mỗi người sẽ có mã số cá nhân khác nhau).

- Mã số cá nhân được sử dụng chủ yếu trong các trường hợp sau
 - a) Khi nhận lương hưu, trợ cấp nuôi con.
 - b) Khi mở tài khoản tại Ngân hàng.
 - c) Khi gửi tiền ra nước ngoài. Hay khi nhận tiền từ nước ngoài.
 - d) Khi bắt đầu đi làm.

- Khi bạn xuất trình mã số cá nhân, sẽ cần phải:

- (A) Xác nhận mã số đó có đúng là của bạn hay không.
 - (B) Xác nhận bạn đúng là người trên giấy tờ tùy thân có ảnh như hộ chiếu, v.v. Vì vậy, người khác không thể mạo danh để sử dụng mã số cá nhân của bạn được.
- Mã số My Number về nguyên tắc sẽ được sử dụng suốt đời và không thể thay đổi tùy ý. Những người đã được cấp "sổ đăng ký cư trú" (Jūminhyō) và mã số My Number khi ở Nhật trước đây sẽ sử dụng lại cùng một mã số khi quay lại Nhật Bản. Vì vậy, khi nộp Giấy khai báo chuyển đến, hãy thông báo cho quầy tiếp nhận của chính quyền địa phương về địa chỉ trước đây của bạn. Hãy chú ý vì ngoại trừ trường hợp do Luật pháp Nhật Bản quy định, nghiêm cấm việc cho người khác biết mã số cá nhân của mình.

2 Thẻ số mã số cá nhân (My number)

- Khi có giấy đăng ký cư trú, cơ quan hành chính địa phương nơi bạn sống sẽ gửi thư thông báo về mã số cá nhân trong đó có ghi mã số cá nhân của bạn và đơn xin cấp thẻ mã số cá nhân. Nếu bạn sử dụng mẫu đơn được gửi cho bạn để đăng ký tại cơ quan hành chính địa phương nơi bạn ở, bạn có thể nhận miễn phí thẻ mã số cá nhân (My number). Thẻ mã số cá nhân có thể được dùng trong nhiều trường hợp, và được coi như Chứng minh thư chính thức của bạn. Ngoài ra, khi làm thủ tục nhập cảnh tại Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương hay cơ quan đại diện ngoại giao Nhật Bản tại nước của bạn sẽ được hướng dẫn đăng ký làm thẻ mã số cá nhân. Nhất định bạn hãy đăng ký làm thẻ mã số cá nhân.

(1) Các mục ghi trên thẻ

Mặt trước : Họ tên, Địa chỉ, Ngày tháng năm sinh, Giới tính, Ảnh chân dung

Mặt sau : Mã số cá nhân., Chip IC



[Mặt trước]



[Mặt sau]

19. 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時。
- 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ので、転入届を提出するときに、以前の住所等を市区町村の窓口で伝えてください。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) Sử dụng khi nào?

- Dùng với tư cách là giấy tờ xác nhận nhân thân chính thức (chỉ xuất trình mặt trước)
- Nhận các loại giấy chứng nhận khác nhau, ví dụ như: bản sao giấy đăng ký cư trú tại cửa hàng tiện lợi.
- Dùng như thẻ bảo hiểm y tế (Để biết chi tiết về việc sử dụng thẻ My Number làm thẻ bảo hiểm y tế, vui lòng truy cập và xem thông tin trên trang web của Bộ lao động và phúc lợi Nhật Bản. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)

※ Việc đăng ký sử dụng thẻ My Number làm thẻ bảo hiểm y tế có thể thực hiện qua ứng dụng My Number Portal; ngoài ra, bạn cũng có thể đăng ký tại máy ATM của ngân hàng Seven Bank hoặc trên thiết bị đọc thẻ có xác thực khuôn mặt được lắp đặt tại quầy tiếp nhận của các cơ sở y tế hay nhà thuốc. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

※ Trên trang web của Bộ lao động và phúc lợi Nhật Bản cũng có đăng tải tài liệu giới thiệu tổng quan về thẻ bảo hiểm y tế My Number với hỗ trợ nhiều ngôn ngữ. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_51604.html

(3) Thời hạn hiệu lực

Thời hạn hiệu lực của thẻ My Number sẽ giống với thời hạn lưu trú đối với những người có thời hạn lưu trú được xác định. Ngay cả khi bạn đã nộp đơn xin gia hạn lưu trú và nhận thẻ lưu trú mới, thời hạn hiệu lực của thẻ My Number sẽ không được tự động gia hạn. Trước khi thời hạn hiệu lực của thẻ My Number hết hạn, bạn cần thực hiện thủ tục gia hạn tại chính quyền thành phố, quận hoặc thị trấn nơi bạn cư trú. Ngoài ra, nếu thời hạn hiệu lực của thẻ My Number đến trước khi bạn nhận được thẻ lưu trú mới, bạn có thể thực hiện thủ tục tại chính quyền thành phố, quận hoặc thị trấn nơi bạn cư trú để gia hạn thêm 2 tháng trước khi thời hạn hiệu lực kết thúc.

3 Những thắc mắc liên quan đến chế độ mã số cá nhân

Để hỏi về chế độ mã số cá nhân, vui lòng liên hệ số tổng đài miễn phí dưới đây. Hoặc xem trên website hướng dẫn về chế độ mã số cá nhân.

[Tổng đài liên hệ miễn phí về mã số cá nhân]

Số điện thoại: 0120-95-0178 (Tiếng Nhật)

Ngày thường: 9:30 ~ 20:00

Thứ Bảy, Chủ Nhật, ngày lễ: 9:30 ~ 17:30 (trừ ngày nghỉ lễ đầu năm từ 29/12 đến 3/1)

※ Trường hợp muốn được hỗ trợ bằng ngoại ngữ, hãy gọi đến tổng đài dưới đây.

- Chế độ mã số cá nhân, my portal, chế độ đăng ký tài khoản tiếp nhận tiền trợ cấp

Số điện thoại: 0120-0178-26

Ngày thường: 9:30 ~ 20:00

Thứ Bảy, Chủ Nhật, ngày lễ: 9:30 ~ 17:30 (trừ ngày nghỉ lễ đầu năm từ 29/12 đến 3/1)

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Việt, Tiếng Thái, Tiếng Indonesia, Tiếng Tagalog, Tiếng Nepal

- Tam dừng sử dụng: thẻ mã số cá nhân, giấy chứng nhận điện tử, thông báo mã số cá nhân, thông báo thẻ mã số cá nhân, thẻ mã số cá nhân bị mất hoặc bị đánh cắp

Số điện thoại: 0120-0178-27

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha

Thời gian tiếp nhận: 9:00~18:00

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Thái, tiếng Nepal, tiếng Indonesia, tiếng Việt, tiếng Tagalog

(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 (マイナンバーカードの健康保険証利用 (マイナ保険証) の詳細については、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/newpage_08277.html)

※利用登録には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や医療機関・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も申し込むことができます。 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

※マイナ保険証の概要について、多言語対応資料も厚生労働省のホームページに掲載しています。 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_51604.html

(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 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)

受付時間: 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(12月29日から1月3日)を除く)

※外国語での対応をご希望の方は、次のダイヤルにおかけください。

○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

TEL: 0120-0178-26

受付時間:

・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(12月29日から1月3日)を除く)

対応言語: 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語

○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

TEL: 0120-0178-27

対応言語: 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語

受付時間: 午前9:00～午後6:00

対応言語: タイ語、ネパール語、インドネシア語、ベトナム語、タガログ語

[Trang chủ liên quan đến chế độ mã số cá nhân]

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

[Trang chủ liên quan đến Thẻ mã số cá nhân]

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

* Hướng dẫn bằng Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha.

【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。

Các công việc cần phải đào tạo đặc biệt

- (1) Vận hành cần cầu (loại cầu vật nặng trên 0.5 tấn dưới 5 tấn)
- (2) Vận hành cần cầu di động (loại cầu vật nặng trên 0.5 tấn dưới 1 tấn)
- (3) Móc vật vào cần cầu (liên quan đến cầu vật nặng trên 0.5 tấn dưới 1 tấn, cần cầu di động)
- (4) Vận hành máy móc chuyên chở bốc xếp ví dụ như xe nâng (vật có trọng lượng lớn nhất dưới 1 tấn)
- (5) Lắp, tháo, điều chỉnh khuôn ép động lực v.v...
- (6) Hàn kim loại có sử dụng máy hàn hồ quang
- (7) Công việc sử dụng dây trên cao v.v...

(3) Bằng cấp chuyên môn trong công việc

Có quy định về các công việc phải có bằng cấp mới được phép cho làm. Trường hợp làm các công việc bị hạn chế như thế này cần phải có bằng chuyên môn ví dụ bằng vận hành hoặc giấy chứng nhận đã học qua lớp đào tạo kỹ năng.

Các công việc bị hạn chế

- (1) Vận hành cần cầu (loại cầu vật nặng từ 5 tấn trở lên và điều khiển từ dưới mặt đất)
- (2) Vận hành cần cầu di động (loại cầu vật nặng từ 1 tấn trở lên và dưới 5 tấn)
- (3) Móc vật vào cần cầu (liên quan đến cầu vật nặng từ 1 tấn trở lên, cần cầu di động)
- (4) Vận hành máy móc chuyên chở bốc xếp ví dụ như xe nâng (vật có trọng lượng lớn nhất từ 1 tấn trở lên)
- (5) Các loại hàn khí
- (6) Vận hành máy móc xây dựng dạng xe (Đối với những thiết bị có trọng lượng máy bay từ 3 tấn trở lên, v.v.)
- (7) Vận hành các loại xe làm việc trên cao (Đối với các thiết bị có chiều cao sàn làm việc từ 10 mét trở lên) v.v...

(4) Các điểm cần lưu ý về trang phục khi làm việc

Phải sử dụng mũ và trang phục lao động nếu có nguy cơ bị cuốn tóc hoặc quần áo vào máy móc. Nếu để trang phục lao động luộm thuộm sẽ dẫn tới các tai nạn như sau:

- Bị cuốn tóc vào
- Bị cuốn quần áo vào
- Vấp ngã

Để phòng tránh các tai nạn này cần mặc trang phục lao động và đội mũ lao động đúng cách đồng thời lưu ý đi các loại giày ví dụ như giày an toàn đúng cách.

Hơn nữa phải lưu ý có quy định không được đeo găng tay trong trường hợp có nguy cơ tay người lao động sẽ bị cuốn vào cánh sắc quay.

(5) Thiết bị an toàn và dụng cụ bảo hộ

Thiết bị an toàn và dụng cụ bảo hộ là những vật tối thiểu bảo vệ bạn trong những thao tác nguy hiểm. Tùy nội dung thao tác mà có thể bạn sẽ có nghĩa vụ phải sử dụng nên tuyệt đối không vì thấy khó thao tác mà tháo ra.



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になっています。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、絶対にしないようにしましょう。



(6) Bảng hiệu vệ sinh an toàn

Bảng hiệu vệ sinh an toàn có vai trò thông báo bằng chữ hoặc ký hiệu để cảnh báo về nơi nguy hiểm hoặc hướng dẫn hướng an toàn nên có thể nói bảng hiệu vệ sinh an toàn cũng chính là một trong các biện pháp phòng tránh tai nạn lao động.



Cấm hút thuốc



Cấm tiếp xúc



Nghiêm cấm lửa



Cấm vào



Chú ý chung



Lưu ý giật điện



Lưu ý chướng ngại vật



Lưu ý trên đầu



Sử dụng đai an toàn chống rơi ngã



Đội mũ bảo hiểm



Cửa thoát hiểm



Bình chữa cháy

(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

【Bộ Y tế, Lao động Phúc lợi - Về các biện pháp an toàn và sức khỏe cho người lao động nước ngoài】

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

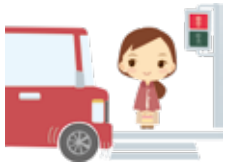
【厚生労働省 外国人労働者の安全衛生対策について】

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

22. Cuộc sống tại Nhật Bản

(1) Luật lệ giao thông

■ Luật lệ giao thông cơ bản:



- Người đi bộ ⇒ Khi đi bộ phải đi trên vỉa hè. Nếu không có vỉa hè, hãy đi sát mép phải của đường.
- Xe ô tô, (gồm cả xe mô tô hai bánh), xe đạp điện, xe đạp ⇒ Đi bên trái làn đường dành cho xe.
- Trên đường phải ưu tiên người đi bộ
- Tuyệt đối không được lái xe khi không có bằng lái.
- Tuyệt đối không được lái xe sau khi uống rượu bia.
- Phải hiểu đúng và tuân thủ đèn giao thông và bảng hiệu đường bộ.
- Khi băng qua đường sắt, hãy dừng lại trước đường ngang kiểm tra an toàn rồi mới đi qua. Khi chuông cảnh báo đang kêu hoặc khi thanh chắn bắt đầu hạ xuống, tuyệt đối không được đi băng qua đường sắt.
- Vi phạm luật giao thông sẽ bị xử phạt.
- Khi xảy ra tai nạn giao thông, sau khi sơ cứu người bị thương, phải lập tức báo cho cảnh sát. Ngay cả khi không có người bị thương, bạn cũng bắt buộc phải báo cho cảnh sát.

■ Quy tắc dành cho người đi bộ:



- Ở những nơi có đường đi bộ, lề đường, người đi bộ phải đi trên lối đi chuyên dụng này.
- Khi sang đường, hãy sang ở ngã giao thông có đèn tín hiệu hoặc đường dành cho người đi bộ.
- Khi sang đường ở những nơi không có lối sang đường hay ngã giao thông có đèn tín hiệu, trước khi sang đường phải dừng lại ở nơi có thể quan sát tốt đường đi, kiểm tra cẩn thận bên trái, bên phải, xác nhận không có xe đang chạy đến gần thì mới qua đường.
- Hãy giữ tay khi sang đường ở nơi không có đèn tín hiệu giao thông.

■ Quy tắc đối với ô tô (bao gồm xe mô tô hai bánh) và xe máy dung tích nhỏ:



- Khi lái ô tô hoặc xe máy dung tích nhỏ, bắt buộc phải có bằng lái. Ngay cả khi đã có bằng nhưng không mang theo (ví dụ để quên ở nhà) thì cũng không được lái xe.
- Cả người lái và người ngồi trên xe đều phải thắt dây an toàn.
- Khi đang lái xe, không được sử dụng điện thoại di động (smartphone).
- Tại ngã tư: (1) ưu tiên người đi bộ; (2) khi rẽ phải phải nhường đường cho xe đi thẳng và xe rẽ trái. Ngoài ra, khi có người đang băng qua vạch sang đường hoặc sắp băng qua, phải dừng xe để nhường đường.
- Đi ngược chiều trên đường cao tốc là cực kỳ nguy hiểm. Khi lên cao tốc, hãy kiểm tra kỹ biển báo để không đi nhầm chiều. Ngoài ra, xe máy dung tích nhỏ không được phép đi vào đường cao tốc.
- Khi điều khiển xe mô tô hoặc xe máy dung tích nhỏ, bắt buộc phải đội mũ bảo hiểm.

22. 日本での生活

(1) 交通ルール

■ 基本的な交通ルール



- ・歩行者 ⇒ 歩道を通行、歩道がないところでは右側を通行
- ・自動車(自動二輪を含む)、原動機付自転車、自転車 ⇒ 車道の左側を通行
- ・道路では、歩行者優先です。
- ・無免許運転は厳禁です。
- ・飲酒運転は厳禁です。
- ・信号機や道路標識の意味を正しく理解して従ってください。
- ・踏切を通る時は、踏切の前で止まり、安全を確かめてから通ってください。警報機の音がしているときや、遮断機が下り始めたときは、踏切に入ってはけません。
- ・交通ルールに違反した場合には、罰則があります。
- ・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、直ちに警察に通報しなければなりません。負傷者がいなくても、必ず警察へ通報してください。

■ 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、そこを通行しなければなりません。
- ・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。
- ・信号機の無い場所を横断するときは、手を上げるなどして、横断してください。

■ 自動車(自動二輪を含む)、一般原動機付自転車のルール



- ・自動車や一般原動機付自転車を運転するときは、運転免許が必要です。また、運転免許証を持っていないとき(家に忘れたときなど)は運転してはいけません。
- ・運転する人も、一緒に乗る人も、シートベルトをしなくてはなりません。
- ・運転しているとき、携帯電話(スマートフォン)を使っはけません。
- ・交差点では、①歩行者優先、②右折時は直進・左折車優先です。また、横断歩道を横断している歩行者や、横断している歩行者がいるときは、一時停止しなければなりません。
- ・高速道路を反対方向に走ることはとても危険です。高速道路に乗るときは標識などをしっかりと確認し、反対方向に走ってはけません。また、原動機付自転車で高速道路に入ってはけません。・自動二輪や一般原動機付自転車を運転するときは、乗車用ヘルメットをかぶらなければなりません。

■ Quy tắc dành cho xe đạp:



- Xe đạp là phương tiện giao thông, về nguyên tắc phải đi trên lòng đường, sát về phía bên trái.
- Cố gắng đội mũ bảo hiểm chuyên dụng cho người đi xe đạp khi đi xe đạp.
- Có thể đi xe đạp trên vỉa hè có biển báo cho phép xe đạp. Tuy nhiên, phải chạy chậm sát lề đường dành cho ô tô để không gây cản trở cho người đi bộ.
- Khi đang lái xe, không được sử dụng điện thoại đi động (smartphone).
- Ở những nơi có biển báo “Dừng lại”, phải dừng hẳn lại, kiểm tra an toàn xung quanh rồi mới được đi tiếp. Khi gây cản đường của người đi bộ phải dừng xe lại để nhường đường.
- Không được đi xe đạp 2 người, không được đi song song, và không được điều khiển xe khi đang che ô.

■ Quy định cho xe đạp động cơ điện đặc biệt cỡ nhỏ.



- Khi lái xe nhất định bạn hãy cố gắng đội mũ bảo hiểm.
- Ngoài lề, chỉ những xe đạp có đèn báo tốc độ tối đa nhấp nháy (đèn xanh) và tốc độ tối đa 6 km/h trở xuống mới được đi trên vỉa hè có biển báo cho phép xe đạp đi trên vỉa hè. Tuy nhiên, hãy lái xe tốc độ chậm và đi dẹp vào bên đường.
- Đề nghị không đi xe hai người, lái xe bằng một tay, uống rượu lái xe, vừa lái xe vừa sử dụng ô hoặc điện thoại đi động.
- Đối với các loại xe điện như xe điện kickboard, nếu kích thước và cấu trúc không đáp ứng tiêu chuẩn của xe máy cơ giới nhỏ đặc biệt, chúng sẽ được xếp vào loại xe hơi hoặc xe máy cơ giới thông thường, và người sử dụng sẽ cần có giấy phép lái xe.

■ Quy tắc giao thông đối với xe máy điện có bàn đạp (thường gọi là Moped):



- Xe máy điện có bàn đạp (moped) được xếp vào loại xe hơi hoặc xe máy dung tích nhỏ theo luật giao thông.
- Cần có giấy phép lái xe để điều khiển loại phương tiện này.
- Hãy gắn biển số xe cho phương tiện.
- Hãy tham gia bảo hiểm trách nhiệm dân sự bắt buộc (hoặc các loại bảo hiểm tương tự).
- Bắt buộc phải đội mũ bảo hiểm.
- Hãy đi chuyên bên trái làn đường dành cho xe cộ. Không được chạy trên vỉa hè dành cho người đi bộ.
- Đề nghị không đi xe hai người, lái xe bằng một tay, uống rượu lái xe, vừa lái xe vừa sử dụng ô hoặc điện thoại đi động.

■ 自転車のルール



- ・自転車は車両であり、原則として車道の左側に寄って通行しなければいけません。
- ・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、車道寄りを徐行しなければいけません。
- ・運転しているときは、携帯電話（スマートフォン）を使っはけません。
- ・一時停止の標識がある所では、一度止まって周囲の安全を確認してから進まなければいけません。また、歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止しなければいけません。
- ・夜間はライトを点灯しなければいけません。
- ・二人乗り、並走、傘を使用しながらの運転をしてはいけません。

■ 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6 km/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、自動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。

■ ペダル付き電動バイク（通称モペット (moped)）の交通ルール



- ・ペダル付き電動バイクは、自動車又は一般原動機付自転車に該当します。
- ・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。

■ Bằng lái xe

Theo luật giao thông đường bộ, để được phép điều khiển xe ô tô (bao gồm cả xe mô tô hai bánh) và xe đạp gắn động cơ điện thông thường (xe có gắn động cơ bàn đạp hay còn gọi là moped) v.v... cần phải mang theo bằng lái xe được cấp theo Luật giao thông đường bộ.

★ Giấy phép lái xe cần thiết để được lái xe tại Nhật Bản (một trong các loại sau):

- Bằng lái xe của Nhật Bản
- Giấy phép lái xe quốc tế theo Công ước Geneva (※1)
(áp dụng cho các nước như: Mỹ, Ý, Anh, Canada, Hàn Quốc, Thái Lan, Philippines, v.v.)

★ Trường hợp lái xe khi không có bằng lái sẽ bị xử phạt rất nặng. Ngoài ra, những người biết rõ là lái xe không có bằng mà vẫn cho mượn xe hoặc cùng ngồi trên xe cũng sẽ bị xử phạt nặng.

※1: Thời hạn được lái xe tại Nhật bằng giấy phép lái xe quốc tế là tối đa 1 năm tính từ ngày nhập cảnh vào Nhật hoặc đến hết hạn của giấy phép lái xe quốc tế (giấy phép lái xe quốc tế có hiệu lực 1 năm kể từ ngày cấp), tùy theo thời hạn nào ngắn hơn.

Loại xe	Bằng lái Cần(○)- Không cần(×)
Xe hơi	○
Xe mô tô	○ (※2)
Xe máy dung tích nh ỏ	○ (※2)
Xe đạp gắn động cơ điện cỡ nhỏ đặc biệt	× (※3)
Xe đạp trợ lực (Xe đạp điện)	×
Xe đạp	×

*2 Có những loại xe ở nước bạn không cần bằng lái nhưng ở Nhật Bản lại cần thiết.

*3 Người dưới 16 tuổi không được lái xe đạp gắn động cơ điện cỡ nhỏ đặc biệt.

■ Đèn giao thông

Đèn giao thông có 2 loại là đèn dành cho người đi bộ và đèn dành cho ô tô.

Đèn giao thông dành cho các loại xe



Màu xanh: được phép đi
 Màu vàng: dừng ở vị trí dừng quy định. Tuy nhiên nếu không thể dừng lại một cách an toàn thì có thể đi tiếp.
 Màu đỏ: không được phép đi.

Đèn giao thông dành cho người đi bộ



Đèn đỏ (hãy dừng lại)
 Đèn xanh (có thể đi)
 * Không được phép bắt đầu qua đường khi đèn đang nhấp nháy.

■ 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。

★ 日本で運転するために必要な免許証(次のいずれか)

- 日本の運転免許証
- ジュネーブ条約に基づく国際運転免許証(※1)
アメリカ、イタリア、英国、カナダ、韓国、タイ、フィリピン等

★ 無免許で運転した場合は重い罰則が科せられるほか、無免許運転と知りながら、車両を提供したり、同乗したりした人にも重い罰則が科せられます。

※1 国際免許証により日本で運転できる期間は、日本に上陸した日から起算して1年間又は当該免許証の有効期間(国際運転免許証の有効期間は発給の日から1年間)のいずれか短い期間。

車種	運転免許証の要(○)・否(×)
自動車	○
自動二輪車	○ (※2)
一般原動機付自転車	○ (※2)
特定小型原動機付自転車	× (※3)
駆動補助機付自転車(通称電動アシスト自転車)	×
自転車	×

※2 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。

※3 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。

■ Bảng hiệu đường bộ:

Cấm người đi bộ sang đường v.v...



Biển hiệu cấm người đi bộ sang đường. Hãy sử dụng các lối sang đường v.v. gần đó.



Dành riêng cho xe đạp thông thường v.v... và người đi bộ v.v...



Biển hiệu cấm các phương tiện giao thông ngoại trừ xe đạp thông thường và xe đạp gắn động cơ điện cỡ nhỏ đặc biệt.

Dành riêng cho xe ô tô



Biển hiệu quy định đường dành riêng cho xe ô tô. Người đi bộ, xe đạp và xe máy phân khối từ 125cc trở xuống v.v... không được đi vào lối này.

Dành riêng cho xe đạp thông thường v.v... và người đi bộ v.v...



Biển hiệu cấm các phương tiện giao thông ngoại trừ xe đạp thông thường và xe đạp gắn động cơ điện cỡ nhỏ đặc biệt.

Biển báo dừng lại



Đây là biển báo "Dừng lại". Ở những nơi có biển báo này, phải dừng hẳn lại, kiểm tra an toàn xung quanh, quan sát kỹ rồi mới được đi tiếp.



(2) Các quy tắc và cách ứng xử trong cuộc sống

Tập quán sinh hoạt cũng như quan điểm về giá trị của đất nước bạn có sự khác biệt với Nhật Bản và sự khác biệt đó là điều đương nhiên. Bạn sẽ không phải lo lắng nếu hiểu rõ về các quy tắc và cách ứng xử của Nhật Bản.

Hãy sớm ghi nhớ các quy tắc và cách ứng xử trong cuộc sống tại Nhật Bản.

■ Cách đổ rác

- + Quy tắc đổ rác được quy định khác nhau tùy từng khu vực.
- + Phải phân chia rác và đổ rác theo ngày giờ quy định.
- + Nếu không biết bạn hãy hỏi thông tin ở tòa thị chính địa phương nơi bạn sinh sống.



■ 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。近くの横断歩道等を利用しましょう。



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。

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。

一時停止



一時停止を示す標識です。この標識がある所では、一度止まって周囲の安全を確認した上で、周囲をよく見て進んでください。



(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。



Phân chia rác theo loại (ví dụ):

- + Rác đốt được: rác đô ăn, giấy vụn v.v...
- + Rác không đốt được: đồ thủy tinh, đồ gốm, đồ kim loại v.v...
- + Rác cỡ lớn: đồ nội thất, đồ điện, xe đạp v.v...
- + Rác tái chế: các loại lon, chai, nhựa, giấy báo cũ v.v...

■ Khi sử dụng tàu điện, xe buýt

- + Lưu ý phải xếp hàng khi lên xe.
- + Phải tuân thủ các quy tắc ứng xử trên tàu điện và xe buýt ví dụ như không nói chuyện to, không sử dụng điện thoại di động.

■ Các điều cần lưu ý tại nơi ở

- + Không làm âm, nghe nhạc to tiếng tại nơi ở vì sẽ gây phiền hà đến hàng xóm.
- + Đặc biệt lưu ý khoảng thời gian ban đêm vì có thể gây ra mâu thuẫn.
- + Máy giặt và máy hút bụi đều phát ra tiếng ồn vì vậy nên tránh sử dụng lúc sáng sớm hoặc đêm khuya.
- + Giữ gìn môi trường sống tại nơi ở luôn sạch sẽ bằng cách luôn lưu ý dọn dẹp, sắp xếp gọn gàng và quét dọn định kỳ.
- + Hãy cố gắng tiết kiệm điện vì chi phí nơi ở bạn phải trả có thể tăng lên.
- + Xin lưu ý rằng nếu bạn có ý, sơ suất hoặc bất cẩn làm bẩn hoặc làm hỏng nơi ở, bạn có thể phải chịu chi phí sửa chữa khi rời khỏi nơi ở.
- + Khi nấu ăn phải lưu ý thông gió và luôn có thói quen kiểm tra đã tắt lửa chưa.
- + Sử dụng đúng cách các dụng cụ nấu ăn, dụng cụ điện, dụng cụ gas.



(3) Kiến thức về sức khỏe

a) Tập làm quen với phong thổ và khí hậu của Nhật Bản

Nhật Bản có bốn mùa gồm mùa xuân (tháng 3-5), mùa hè (tháng 6-8), mùa thu (tháng 9-11), mùa đông (tháng 12-2). Có sự khác biệt giữa các vùng và có những nơi mùa hè nóng ẩm nhiệt độ lên cao quá 30°C, mùa đông lạnh dưới 0°C. Cần phải có giải pháp đối với “độ nóng”, “độ lạnh” khi có sự thay đổi khí hậu như thế này bằng cách thay đổi trang phục v.v...



Hơn nữa vào lúc chuyển mùa, nhiệt độ thay đổi thất thường dễ gây ra mệt mỏi nên hãy lưu ý hàng ngày luôn sống đúng nguyên tắc.

b) Ăn uống đầy đủ

Chắc sẽ có bạn không hợp khẩu vị với đồ ăn của Nhật Bản. Tuy nhiên ăn uống đầy đủ đúng nguyên tắc ba bữa sáng trưa tối là điều cơ bản để quản lý sức khỏe. Đồ ăn của Nhật Bản là những thức ăn phù hợp với phong thổ khí hậu và cuộc sống của Nhật Bản nên hãy cố gắng làm quen từng chút một. Thỉnh thoảng hãy giải tỏa bằng cách nấu và ăn món ăn của quê hương mình cùng các thực tập sinh kỹ năng khác.

Nếu hàng ngày đều ăn thiên về một số món ăn và đồ ăn giống nhau sẽ là nguyên nhân gây bệnh nên hãy ăn uống sao cho đảm bảo cân bằng dinh dưỡng.

c) Nhịp điệu cuộc sống

Nếu không ngủ đầy đủ sẽ không đủ sức tập trung gây khó khăn không chỉ trong việc thực tập kỹ năng mà trong cả cuộc sống hàng ngày. Để tránh điều đó hãy ngủ đầy đủ đúng giờ vào buổi sáng, ăn uống đúng nguyên tắc, ban ngày phấn đấu trong việc thực tập kỹ năng, ban đêm ngủ đủ giờ. Nếu sử dụng máy tính, vô tuyến, điện thoại di động trong thời gian dài đến tối muộn bạn sẽ không ngủ được nên hãy sử dụng vừa đủ thôi.



Hãy tạo nên nhịp điệu cuộc sống đúng nguyên tắc và làm quen với cuộc sống tại Nhật Bản.

d) Lưu ý vấn đề vệ sinh

Rửa tay và súc miệng rất có hiệu quả để phòng tránh các bệnh truyền nhiễm như cảm lạnh và cảm cúm nên khi từ bên ngoài trở về bạn nên có thói quen rửa tay và súc miệng.

Hơn nữa việc quét dọn nơi ở, thay vỏ chăn, phơi nắng chăn, giặt giũ v.v... là điều rất quan trọng để duy trì sức khỏe nên bạn hãy đừng cảm thấy rắc rối mà hãy chăm chỉ thực hiện những điều này.

Gomii no Bunkaku (Ex)

- 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、携帯電話で通話をしないなどのマナーを守りましょう。

■宿舎内での注意事項

- 宿舎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。
- 宿舎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舎を汚したり、傷付けたりした場合、宿舎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。
- 調理中は換気窓に気をつけ、火の元を確認する習慣をつけましょう。
- 調理器具、電気器具、ガス器具等は正しく使用しましょう。



(3) 健康に関する知識

①日本の風土・気候になれよう

日本には、春(3~5月)・夏(6~8月)・秋(9~11月)・冬(12~2月)の四季があります。地域によって違いますが、夏は30°Cを超えてむし暑く、冬は寒く0°C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るでしょう。しかし、朝昼晩の食事を規則正しく取ることは、健康管理の基本です。日本食は日本の気候風土や生活に合った食事ですから、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て、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から、外出先から戻った場合は、手洗い・うがい習慣にしましょう。

また、宿舎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。

d) Tìm người để có thể tham khảo ý kiến

Nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng, nhân viên hướng dẫn cuộc sống và cán bộ tư vấn là những người sẽ lắng nghe yêu cầu tư vấn của bạn. Nếu bạn có nỗi lo lắng dù nhỏ nào hãy hỏi ý kiến và giải quyết trước khi nó trở nên quá lớn.

Hơn nữa ngoài các nhân viên hướng dẫn cuộc sống bạn nên tìm được người có thể tham khảo ý kiến từ các bạn bè cùng là thực tập sinh kỹ năng hoặc trưởng nhóm v.v...



e) Hãy tiếp xúc với văn hóa, cuộc sống v.v.. của Nhật Bản.

Nếu bạn đòi hỏi toàn những thứ chỉ có ở đất nước của bạn mà không có ở Nhật Bản thì bạn sẽ luôn cảm thấy bất mãn. Bạn nên tích cực tiếp xúc với những điều bạn có hứng thú ví dụ như những trò chơi, thể thao, lễ hội v.v... của Nhật Bản. Đặc biệt khi Đơn vị tiến hành thực tập và Đơn vị quản lý tạo cơ hội cho bạn tham gia các sự kiện của khu vực hoặc các hoạt động từ thiện bạn nên tích cực tham gia tạo mối quan hệ giao lưu với người dân địa phương.

Hơn nữa, việc cùng bạn bè đi mua sắm, du lịch để giải khuây vào những ngày nghỉ là rất cần thiết. Trong thời gian là thực tập sinh kỹ năng, chắc hẳn cũng có lúc bạn sẽ đi chơi ở những nơi thiên nhiên như đi núi hoặc đi biển. Khi đó, hãy nói kế hoạch đi chơi của bạn với người phụ trách ở nơi mình thực tập biết, đồng thời để tránh gặp tai nạn bạn hãy trao đổi với người phụ trách, chuẩn bị đồ dùng chu đáo, hãy chú ý xem nơi đó có được bơi lội hay không v.v...(Là nơi cấm bơi lội để đề phòng nguy hiểm)

f) Phòng lúc bệnh tật

Hãy xác nhận trước bệnh viện mà bạn có thể yên tâm tự đi phòng lúc bệnh tật, chấn thương. Không ai có thể biết bao giờ mình bị bệnh hoặc bị chấn thương do đó để có thể thông báo ngay các thông tin của mình khi đến bệnh viện thì cần phải ghi chép trước các thông tin như tên, ngày tháng năm sinh, có bệnh hiện đang điều trị hay không, có thuốc hiện đang uống hay không, có bị dị ứng hay không v.v...(Tham khảo trang 140)

(4) Kiến thức về thiên tai

Nhật Bản là quốc gia có rất nhiều thiên tai như động đất, sóng thần, bão, mưa lớn... Từ khoảng tháng 6 đến tháng 10 thường xảy ra nhiều bão và mưa lớn. Động đất có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Khi xảy ra thiên tai lớn, có thể phát sinh nhiều thiệt hại khiến sinh hoạt hằng ngày bị gián đoạn như mất nước, mất điện, mất gas. Vì vậy, việc chuẩn bị sẵn sàng từ trước cho tình huống thiên tai là rất quan trọng.

- Chuẩn bị trước khi xảy ra thiên tai

Kiểm tra bản đồ rủi ro thiên tai để biết khu vực mình đang sống có nguy cơ gặp những loại thiên tai nào.

Xác nhận trước cách liên lạc với đơn vị tiến hành thực tập và đơn vị quản lý khi xảy ra động đất, lũ lụt... Đồng thời, tìm hiểu địa điểm sơ tán (thường là các trường tiểu học và /trung học gần nhà hoặc công viên, cơ sở công cộng) và đường đi đến đó.

Tham gia các buổi diễn tập phòng chống thiên tai tại khu vực đang sinh sống để hiểu rõ các hoạt động ứng phó của địa phương.

Chuẩn bị thực phẩm và nước uống tối thiểu cho 3 ngày (tốt nhất khoảng 1 tuần), cùng các vật dụng sơ cứu khi bị thương.

- Cách nắm thông tin về thiên tai

Bạn có thể cập nhật thông tin thiên tai qua tivi, radio, điện thoại di động (website hay /tmg dụng) và thông báo sơ tán từ chính quyền địa phương nơi đang sinh sống.

- Sơ tán an toàn

Khi xảy ra thiên tai và cần sơ tán đến nơi trú ẩn, hãy lưu ý:

Trước khi sơ tán nhất định phải tắt bếp ga và các nguồn lửa đang sử dụng.

Khi sơ tán, mang theo ít đồ nhất có thể, đeo ba lô trên lưng để hai tay được rảnh và di chuyển an toàn.

⑤ 相談相手を見つけよう

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

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

⑥ 日本の生活と文化等にふれよう

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

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



⑦ 病気に備えて

病気やケガに備えて自分が安心して行ける病院を確認しておきましょう。いつ病気になったり、いつケガにあうかわかりませんから、病院に行った際に自分の情報をすぐに伝えられるように、氏名、生年月日、現在治療中の病気の有無、現在服用中の薬の有無、アレルギーの有無などについて、メモしておくのがいいでしょう。(141ページ参照)

(4) 災害に関する知識

日本は、自然災害(地震、津波、台風、大雨など)が非常に多い国です。6月から10月頃には台風や大雨が多くなります。また、地震はいつ発生するかわかりません。大きな災害時には、水・電気・ガスが止まるなど、日常生活が継続できないような様々な被害が発生します。普段から、災害が発生した時に備えて準備をしておくことが大切です。

○ 災害が起きる前の準備

・ハザードマップなどを確認し、住んでいる地域にどのような災害のリスクがあるかを知っておく。

・地震や洪水などが発生した場合の実習実施者や監理団体との連絡方法を確認しておく。また、避難場所(近くの小中学校や公園などの公共施設が指定されている場合が多い)と、そこまでの行き方を確認しておく。

・住んでいる地域での防災訓練などに参加して、地域での取り組みを理解しておく。
・最低3日分(できれば1週間程度分)の食料・飲料水やけがの手当てに使えるものなどを用意する。

○ 災害に関する情報を得るにはテレビ、ラジオ、携帯電話(ウェブサイトやアプリ)、住んでいる地域の自治体からの避難情報などで、災害に関する情報を確認することができます。

○ 安全に避難する

災害が発生し、避難場所に避難する時には次のことに気を付けてください。

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

(5) Những thông tin tiện lợi cho cuộc sống tại Nhật Bản

a) Các số điện thoại dùng cho trường hợp khẩn cấp, khi có thiên tai.

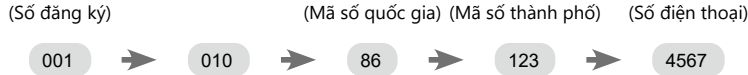
Số điện thoại dùng cho trường hợp khẩn cấp		Số điện thoại cung cấp thông tin khi có thiên tai	
Cảnh sát	110 (miễn phí)	Số nhắn tin dùng khi thiên tai	171 (miễn phí)
Hỏa hoạn, xe cấp cứu	119 (miễn phí)		

b) Cách gọi điện thoại quốc tế

Gọi theo trình tự như sau là có thể gọi đến bất kỳ mọi nơi trên thế giới:



Ví dụ: Nếu sử dụng dịch vụ công ty KDDI gọi đến Trung Quốc vào số điện thoại 0123-4567 thì sẽ bấm số như sau:



* Một số số đăng ký điện thoại quốc tế:

Công ty KDDI	001
Công ty Softbank Telecom	0061
Công ty NTT Communications	0033

* Một số mã số quốc gia khi gọi điện thoại quốc tế:

Tên quốc gia	Mã số quốc gia	Tên quốc gia	Mã số quốc gia
Nhật Bản	81	Thái lan	66
Việt Nam	84	Campuchia	855
Trung Quốc	86	Miyanma	95
Indonesia	62	Mông Cổ	976
Philippin	63	Lào	856

c) Phí bưu điện quốc tế thông thường (gửi qua đường hàng không)

Khu vực	Khu vực số 1	Khu vực số 2	Khu vực số 3	Khu vực số 4	Khu vực số 5	
Tên khu vực	- Trung Quốc - Hàn Quốc - Đài Loan	Châu Á (Không bao gồm Trung Quốc, Hàn Quốc, Đài Loan)	- Châu Đại Dương - Ca-na-đa - Mê-hi-cô - Trung Cận Đông - Châu Âu	- Mỹ (Bao gồm cả lãnh thổ hải ngoại đảo Guam)	- Trung Nam Mỹ (Không bao gồm Mexico) - Châu Phi	
Thư	Đến 25g	120 yên	120 yên	140 yên	140 yên	160 yên
(Cỡ quy định)	Đến 50g	190 yên	190 yên	220 yên	220 yên	260 yên

(5) 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番にかける時には、次のようになります。

(申込番号) (国番号) (市外番号) (電話番号)



※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地帯	第2地帯	第3地帯	第4地帯	第5地帯	
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

d) Gửi tiền ra nước ngoài

Việc gửi tiền từ Nhật Bản ra nước ngoài chỉ được phép thực hiện tại các ngân hàng ví dụ như các ngân hàng địa phương (bao gồm cả các công ty kinh doanh được luật pháp cho phép thực hiện nghiệp vụ gửi tiền) căn cứ theo luật pháp. Đây là luật nhằm chống việc gửi tiền trái phép ra nước ngoài. Khi gửi tiền ra nước ngoài bắt buộc phải chứng nhận thân nhân bằng hộ chiếu v.v...

Khi bạn (thực tập sinh kỹ năng) gửi tiền về nước tuyệt đối phải gửi tiền qua các ngân hàng như đã nêu trên. Nếu bạn gửi tiền ra nước ngoài không qua ngân hàng có thể bạn sẽ bị xử phạt theo pháp luật nên tuyệt đối không được làm điều đó.



23. Các cơ sở tư vấn, hỗ trợ

Bạn muốn tư vấn về việc gì?

Tùy vào nội dung cần trao đổi mà góc tư vấn sẽ khác nhau nên bạn hãy đọc ví dụ về các trường hợp tư vấn để tìm xem nơi bạn cần tư vấn ở trang nào.

Ngoài ra, Hiệp hội cũng tư vấn về điều kiện lao động và các thủ tục tại Cục quản lý nhập cảnh v.v. nên khi bạn cảm thấy không được an tâm về tiếng Nhật của mình, xin hãy đừng ngại mà liên lạc trao đổi bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình.

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế
⇒ Trang 108

- Chế độ thực tập kỹ năng
- Khi cảm thấy có dấu hiệu vi phạm luật thực tập kỹ năng
- Về thay đổi nơi thực tập

Khi bạn muốn tham khảo ý kiến qua điện thoại, thư hoặc e-mail
Liên lạc Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ
⇒ Trang 42

Cục quản lý lao động · Văn phòng kiểm định tiêu chuẩn lao động
⇒ Trang 94, 110

- Điều kiện lao động (thời gian làm việc, tiền lương, nghỉ phép v.v.)
- Khi chưa được trả lương và tiền tăng ca
- Bị thương trong lúc đang làm việc

Cục quản lý nhập cảnh
⇒ Trang 122

- Về thủ tục cư trú
- Về thủ tục tái nhập quốc
- Về việc làm mất thẻ cư trú

Các mục khác Góc tư vấn
⇒ Trang 100

- Những vấn đề, điều cần hỏi trong cuộc sống sinh hoạt tại Nhật Bản



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。

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する必要があります。銀行等以外から海外へ送金をした場合は、法律により処罰されることとなりますので絶対にしないで下さい。



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、問合せ先の頁に読んでください。

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行いますので、日本語に不安があるときは、遠慮せずに母国語相談に連絡してください。

外国人技能実習機構
⇒ 109頁へ

- 技能実習制度のこと
- 技能実習法令に違反があったとき
- 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
- 再入国手続きについて
- 在留カードの紛失について

その他各種相談窓口
⇒ 101頁へ

- 日本での生活上の疑問、問題



a) Tư vấn về điều kiện lao động (Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động)

- Trụ sở Sở lao động của các địa phương và các cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động nhận tư vấn trực tiếp và qua điện thoại về các vấn đề liên quan đến lao động (mẫu thuẫn tại nơi làm việc, điều kiện lao động v.v...).
- Nếu có hành vi vi phạm luật pháp liên quan đến tiêu chuẩn lao động bạn có thể tố cáo với Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động trên toàn quốc.
- “Số điện thoại tư vấn dành cho người lao động nước ngoài” là có mất phí, gọi từ điện thoại cố định là 8,5 yên cho mỗi 180 giây, và từ điện thoại di động là 10 yên cho mỗi 20 giây.

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Ngày hoạt động	Ghi chú
Số điện thoại tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	Số điện thoại: 0570-001701 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Anh	Thứ hai đến thứ sáu hàng tuần	Thời gian hoạt động tất cả giống nhau 10:00 - 15:00 - Trừ 12:00 - 13:00 - Nghi ngày lễ và Tết dương lịch (29 tháng 12 ~ 3 tháng 1)
	Số điện thoại: 0570-001702 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Trung Quốc		
	Số điện thoại: 0570-001703 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Bồ Đào Nha		
	Số điện thoại: 0570-001704 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tây Ban Nha		
	Số điện thoại: 0570-001705 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tagalog (Philippines)		
	Số điện thoại: 0570-001706 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Việt Nam		
	Số điện thoại: 0570-001707 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Myanmar	Thứ Sáu hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001708 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Nepal	Thứ hai đến thứ năm hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001709 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Hàn Quốc	Thứ tư, thứ sáu hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001712 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Thái Lan	Thứ Năm hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001715 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Indonesia	Thứ Ba hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001716 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Khơ me (Campuchia)	Thứ Tư hàng tuần	
Số điện thoại: 0570-001718 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Mông Cổ	Thứ sáu hàng tuần		

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 ・正午～午後1:00は除く ・祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は休み
	電話:0570-001702 対応言語: 中国語		
	電話:0570-001703 対応言語: ポルトガル語		
	電話:0570-001704 対応言語: スペイン語		
	電話:0570-001705 対応言語: タガログ(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	
	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 水曜日・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	

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Ngày hoạt động	Ghi chú
Góc tư vấn lao động tổng hợp	Các Góc tư vấn lao động tổng hợp được đặt tại tổng cộng 379 địa điểm, chủ yếu trong các Sở Lao động cấp tỉnh và các Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động, v.v. Nội dung chi tiết được đăng tại phần "Hướng dẫn về góc tư vấn lao động tổng hợp trên trang web của Bộ lao động và phúc lợi" https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html Ngôn ngữ sử dụng tại Góc tư vấn lao động tổng hợp: tiếng Nhật (*) (*)Tại các bộ phận Môi trường việc làm & Bình đẳng thuộc Sở Lao động cấp tỉnh và các Góc tư vấn lao động tổng hợp, đã bố trí Trung tâm liên hệ đa ngôn ngữ (phiên dịch qua điện thoại). Khi bạn đến trực tiếp quầy tư vấn, nhân viên sẽ hỗ trợ phiên dịch giữa cán bộ và người đến tư vấn, cho phép tư vấn bằng 13 ngôn ngữ thông qua phiên dịch. Ngoài ra, nếu người cần tư vấn gọi điện trực tiếp đến Trung tâm liên hệ đa ngôn ngữ, cuộc gọi sẽ được chuyển đến Góc tư vấn lao động tổng hợp và vẫn có thể tư vấn bằng 13 ngôn ngữ thông qua phiên dịch. Trung tâm liên hệ đa ngôn ngữ: 0570-00-8609 (toàn quốc) Thời gian tiếp nhận: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:30 – 17:15 (trừ Thứ Bảy, Chủ nhật, ngày lễ và kỳ nghỉ năm mới) Ngôn ngữ được hỗ trợ: 13 ngôn ngữ gồm tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog, tiếng Việt, tiếng Nepal, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Campuchia, tiếng Myanmar và tiếng Mông Cổ		Tham khảo trang 110
Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	Chi tiết về các Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động có tổ chức góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài, "Phần hướng dẫn về các góc tư vấn cho người lao động nước ngoài trong phần Thông tin tổng hợp về điều kiện lao động trên trang web của Bộ lao động và phúc lợi (tiếng Nhật)" https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html Về chi tiết ngày mở cửa của các góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài, xin vui lòng liên hệ đến từng nơi. Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Philippines, tiếng Việt Nam, tiếng Myanmar, tiếng Nepal, tiếng Hàn Quốc, tiếng Thái Lan, tiếng Indonesia, tiếng Campuchia và tiếng Mông Cổ Ngoài ra, tại các Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động dù không có tổ chức góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài cũng vẫn tiếp nhận tư vấn liên quan đến điều kiện lao động, nhưng nếu có thể bạn nên đến các Sở hoặc Cơ sở cùng với người phiên dịch của mình.		Tham khảo trang 114
Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động	Xem hướng dẫn về địa chỉ các Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động toàn quốc trên trang web của Bộ lao động và phúc lợi. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật		

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) ※相談窓口へ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		

* “Đường dây nóng tư vấn về điều kiện lao động” (công việc ủy thác)

- Tiếp nhận tư vấn miễn phí về điều kiện lao động qua điện thoại (số điện thoại miễn phí) sau khi hết giờ làm việc và vào ngày nghỉ của các Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động, giải thích về pháp luật và giới thiệu các cơ quan liên quan, v.v...

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Ngày mở cửa	Thời gian mở cửa
Đường dây nóng tư vấn về điều kiện lao động	Số điện thoại: 0120-531-401 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Anh	Hàng tuần Từ thứ Hai ~ Chủ Nhật	- Ngày thường (từ thứ Hai ~ thứ Sáu) 17:00 ~ 22:00 - Thứ Bảy, Chủ Nhật và ngày lễ 9:00 ~ 21:00 • Nghi vào Tết dương lịch (29 tháng 12 ~ 3 tháng 1)
	Số điện thoại: 0120-531-402 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Trung Quốc		
	Số điện thoại: 0120-531-403 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Bồ Đào Nha	Hàng tuần Từ thứ Hai ~ thứ Bảy	
	Số điện thoại: 0120-531-404 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tây Ban Nha	Hàng tuần Thứ Năm ~ thứ Bảy	
	Số điện thoại: 0120-531-405 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tagalog (Philippines)	Hàng tuần Thứ Ba, thứ Tư, thứ Bảy	
	Số điện thoại: 0120-531-406 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Việt	Hàng tuần Thứ Ba, Thứ Tư, thứ Sáu ~ Chủ Nhật	
	Số điện thoại: 0120-531-407 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Myanmar	Hàng tuần Thứ Tư, Chủ Nhật	
	Số điện thoại: 0120-531-408 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Nepal		
	Số điện thoại: 0120-613-801 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Hàn Quốc	Hàng tuần Thứ Năm, Chủ Nhật	
	Số điện thoại: 0120-613-802 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Thái Lan		
	Số điện thoại: 0120-613-803 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Indonesia		
	Số điện thoại: 0120-613-804 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Campuchia	Hàng tuần Thứ Hai, thứ Bảy	
Số điện thoại: 0120-613-805 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Mông Cổ			

※「労働条件相談ほっとライン」(委託事業)

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

窓口名	連絡先・対応言語	開設曜日	開設時間
労働条件相談 ほっとライン	電話:0120-531-401 対応言語: 英語	毎週 月曜日～日曜日	○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			

24. Khảo sát sau thực tập

Vui lòng hợp tác làm khảo sát sau thực tập

Hiệp hội tiến hành “Khảo sát theo dõi thực tập sinh sau khi về nước” đối với các thực tập sinh kỹ năng đã hoàn thành chương trình và trở về nước, nhằm nắm bắt tình hình việc làm sau khi về nước cũng như thực trạng trải nghiệm thực tập kỹ năng tại Nhật Bản.

Khi nhận được yêu cầu trả lời khảo sát từ Đơn vị quản lý hoặc Đơn vị tiến hành thực tập, vui lòng đăng nhập vào màn hình khảo sát trực tuyến theo hướng dẫn và thực hiện trả lời.

Bảng thăm dò ý kiến của bạn rất hữu ích đối với những thực tập sinh kỹ năng sẽ thực tập kỹ năng tại Nhật Bản. Do đó xin vui lòng hợp tác.

Tổng hợp kết quả khảo sát sau tu nghiệp của tu nghiệp sinh kỹ năng sau khi trở về nước năm 2023:

- Số người trả lời nội dung học hỏi được trong quá trình tu nghiệp kỹ năng là “Có ích sau khi về nước” chiếm 92,1%.
- Cụ thể, các nội dung có ích nhiều nhất là: “Các kỹ năng đã học hỏi được” chiếm tỷ lệ cao nhất 76,0%, tiếp đó là “Kỷ luật nơi làm việc” chiếm 67,6% và “Kinh nghiệm sống tại Nhật Bản” chiếm 66,84% tiếp theo là “Nâng cao năng lực tiếng Nhật” với tỷ lệ 65,2%.
- Về tình hình việc làm sau khi về nước, số người trả lời “Đã được tuyển dụng và đang làm việc (12,4%)”, “Đã có quyết định tuyển dụng và sẽ làm việc (6,4%)”, “Tự kinh doanh (12,3%)”; tổng số chiếm 31,14%.
- Số người trả lời là “Hiện đang tìm việc” sau khi về nước chiếm 20,3%.
- Về nội dung công việc, số người trả lời “Giống như khi thực tập (48,5%)” và “Công việc cùng ngành với khi thực tập (16,6%)”; tổng số chiếm 65,1%.

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。

監理団体や実習実施者から調査への回答依頼があった場合は、注意事項に従ってオンライン調査画面にログインし、回答してください。あなたのアンケート結果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。

2023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92.1%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76.0%と最も高く、「職場の規律」が67.6%、「日本での生活経験」が66.8%、「日本語能力の修得」が65.2%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(12.4%)」、「雇用されて働くことが決まっている(6.4%)」、「起業している(12.3%)」と回答した人の合計は31.1%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20.3%となっている。
- ・従事する仕事の内容は「実習と同じ仕事(48.5%)」または「実習と同種の仕事(16.6%)」と回答した人が、65.1%となっている。

Tư liệu tham khảo

1. Danh sách địa chỉ các cơ sở tư vấn	
Bảng 1: Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế.....	108
Bảng 2: Góc tư vấn lao động tổng hợp.....	110
Bảng 3: Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài.....	114
Bảng 4: Cục quản lý xuất nhập cảnh.....	122
Bảng 5: Đại sứ quán, Lãnh sự quán các nước.....	124
2. Hợp đồng lao động và các điều kiện lao động.....	128
3. Quy trình thủ tục trợ cấp bảo hiểm tai nạn lao động.....	134
4. Quy trình về thủ tục thanh toán bảo hiểm thất nghiệp (trợ cấp thất nghiệp).....	138
5. Bảng tự khai báo / bảng trả lời câu hỏi hỗ trợ chẩn bệnh cho cơ sở y tế.....	140
6. Tiếng Nhật dùng trong trường hợp khẩn cấp.....	148
7. Tài liệu học tiếng Nhật.....	148
8. Bản đồ Nhật Bản.....	150
9. Tên các địa phương.....	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.....	115
表 2 : 総合労働相談コーナー.....	117
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. Danh sách địa chỉ các cơ sở tư vấn

Bảng 1: Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế

Tên văn phòng	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại • Đây là số điện thoại dành riêng cho thực tập sinh kỹ năng. • Cuộc gọi được miễn phí cước gọi.
Phòng hướng dẫn tại trụ sở Sapporo	060-0034	5F Maruito Kitayonjo Bldg., 2-8-2 Kitayonjohigashi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	0120-163-417
Phòng hướng dẫn tại trụ sở Sendai	980-0803	6F Sendai Fukoku Seimei Bldg., 1-2-1 Kokubuncho, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi	0120-163-418
Phòng hỗ trợ tại trụ sở Tokyo	101-0041	7F Urban Center Kandasudacho, 2-7-2 Kandasudacho, Chiyoda-ku	0120-163-419
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Mito	310-0062	3F Asahi Seimei Mito Bldg., 1-2-40 Omachi, Mito-shi, Ibaraki	0120-163-420
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Nagano	380-0825	6F Nakajima Kaikan Bldg., 1361 Suehirocho, Minaminagano, Nagano-shi, Nagano	0120-163-421
Phòng hỗ trợ tại trụ sở Nagoya	460-0008	5F Nikken/Sumisei Bldg., 4-15-32 Sakae, Nakaku, Nagoya-shi, Aichi	0120-163-422
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Toyama	930-0004	12F Toyama Kogin Bldg., 5-13 Sakurabashidori, Toyama-shi, Toyama	0120-163-423
Phòng hỗ trợ tại trụ sở Osaka	541-0043	3F Osaka Asahi Seimei Bldg., 4-2-16 Kouraibashi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	0120-163-424
Phòng hỗ trợ tại trụ sở Hiroshima	730-0051	3F Hiroshima Rijodori Bldg., 3-1-9 Otemachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	0120-163-425
Phòng hướng dẫn tại trụ sở Takamatsu	760-0023	7F Takamatsu Kotobukicho Prime Bldg., 2-2-10 Kotobukicho, Takamatsu-shi, Kagawa	0120-163-426
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Matsuyama	790-0003	2F Gibraltar Seimei Matsuyama Bldg., 7-1-21 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime	0120-163-427
Phòng hướng dẫn tại trụ sở Fukuoka	812-0029	7F Nikkan Kogyo Shinbunsha Seibu Branch Bldg., 1-1 Komodomachi, Hakataku, Fukuoka-shi, Fukuoka	0120-163-428
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Kumamoto	860-0806	2F MY Kumamoto Bldg., 1-7 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	0120-163-429

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 ※技能実習生専用の電話番号です。 ※通話料は無料です。
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	0120-163-417
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	0120-163-418
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	0120-163-419
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	0120-163-420
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	0120-163-421
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	0120-163-422
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	0120-163-423
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	0120-163-424
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	0120-163-425
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	0120-163-426
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	0120-163-427
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	0120-163-428
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	0120-163-429

Bảng 2: Góc tư vấn lao động tổng hợp trong Sở Lao động Đô Tỉnh Thành.

Sở lao động	Địa chỉ	Số điện thoại
Sở lao động Hokkaido	9F First Sapporo Joint Government Office, 2-1-1 Kita Hachijyo Nishi, Kita-ku, Sapporo-shi	011-707-2700
Sở lao động Aomori	8F Aomori Joint Government Office, 2-4-25 Shinmachi, Aomori-shi	017-734-4211
Sở lao động Iwate	5F Second Morioka Joint Government Office, 1-9-15 Moriokaekinishitori, Morioka-shi	019-604-3002
Sở lao động Miyagi	8F Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppoumachi, Miyagino-ku, Sendai-shi	022-299-8834
Sở lao động Akita	4F Akita Joint Government Office, 7-1-3 Sannou, Akita-shi	018-862-6684
Sở lao động Yamagata	3F Yamako Bldg., 3-2-1 Kasumicho, Yamagata-shi	023-624-8226
Sở lao động Fukushima	4F Second Fukushima Joint Government Office, 5-46 Hanazonocho, Fukushima-shi	024-536-4600
Sở lao động Ibaraki	4F Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-277-8201
Sở lao động Tochigi	3F Second Utsunomiya Local Joint Government Office, 1-4 Akebonocho, Utsunomiya-shi	028-633-2795
Sở lao động Gunma	8F Maebashi Local Joint Government Office, 2-3-1 Otemachi, Maebashi-shi	027-896-4677
Sở lao động Saitama	16F Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi	048-600-6262
Sở lao động Chiba	1F Second Chiba Local Joint Government Office, 4-11-1 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi	043-221-2303
Sở lao động Tokyo	14F Third Kudan Joint Government Office, 1-2-1 Kudanminami, Chiyoda-ku	03-3512-1608
Sở lao động Kanagawa	13F Second Yokohama Joint Government Office, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi	045-211-7358
Sở lao động Niigata	4F Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi	025-288-3501
Sở lao động Toyama	4F Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi	076-432-2740
Sở lao động Ishikawa	6F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-265-4432
Sở lao động Fukui	9F Fukui Haruyama Joint Government Office, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-3363
Sở lao động Yamanashi	4F 1-1-11 Marunouchi, Kofu-shi	055-225-2851
Sở lao động Nagano	4F Nagano Labor General Government Office, 1-22-1 Nakagoshou, Nagano-shi	026-223-0551
Sở lao động Gifu	4F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryucho, Gifu-shi	058-245-8124
Sở lao động Shizuoka	5F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi	054-252-1212
Sở lao động Aichi	2F Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 2, 2-5-1 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1階	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 3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

Sở lao động	Địa chỉ	Số điện thoại
Sở lao động Mie	2F Second Tsu Local Joint Government Office, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-226-2110
Sở lao động Shiga	4F Shiga Labor General Government Office, 14-15 Uchidehama, Otsu-shi	077-522-6648
Sở lao động Kyoto	451 Ryougaemachido-ri Oikegaru Kinbukicho, Nakagyo-ku, Kyoto-shi	075-241-3221
Sở lao động Osaka	8F Osaka Joint Government Office, Bldg. No. 2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi	06-7660-0072
Sở lao động Hyogo	15F Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku, Kobe-shi	078-367-0850
Sở lao động Nara	2F Third Nara Local Joint Government Office, 387 Hourencho, Nara-shi	0742-32-0202
Sở lao động Wakayama	4F Wakayama Labor General Government Office, 2-3-3 Kuroda, Wakayama-shi	073-488-1020
Sở lao động Tottori	2F Tottori Labor Bureau Building, 2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-22-7000
Sở lao động Shimane	5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-20-7009
Sở lao động Okayama	3F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-225-2017
Sở lao động Hiroshima	5F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihachobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-9296
Sở lao động Yamaguchi	5F Yamaguchi Local Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-16 Nakagawaracho, Yamaguchi-shi	083-995-0398
Sở lao động Tokushima	4F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9142
Sở lao động Kagawa	2F Takamatsu Sunport Joint Government Office (North Annex), 3-33 Sunport, Takamatsu-shi	087-811-8916
Sở lao động Ehime	6F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakusacho, Matsuyama-shi	089-935-5208
Sở lao động Kochi	4F Labor General Government Office, 1-39 Minamikanada, Kochi-shi	088-885-6027
Sở lao động Fukuoka	4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakatakihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4764
Sở lao động Saga	5F Second Saga Joint Government Office, 3-3-20 Ekimaechuo, Saga-shi	0952-32-7218
Sở lao động Nagasaki	3F TBM Nagasaki Bldg., 7-1 Manzaimachi, Nagasaki-shi	095-801-0023
Sở lao động Kumamoto	9F Kumamoto Local Joint Government Office, Bldg. A., 2-10-1 Kasuga, Kumamoto-shi	096-312-3877
Sở lao động Oita	3F Oita Second Sofia Plaza Bldg., 17-20 Higashikasugamachi, Oita-shi	097-536-0110
Sở lao động Miyazaki	4F Miyazaki Joint Government Office, 3-1-22 Tachibanado-ri Higashi, Miyazaki-shi	0985-38-8821
Sở lao động Kagoshima	2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-223-8239
Sở lao động Okinawa	3F Second Naha Local Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi	098-868-6060

労働局	所在地	電話番号
三重労働局	三重県津市島崎町327番2 津第2地方合同庁舎2階	059-226-2110
滋賀労働局	滋賀県大津市打出浜14-15 滋賀労働総合庁舎4階	077-522-6648
京都労働局	京都府京都市中京区両替町通御池上ル金吹町451	075-241-3221
大阪労働局	大阪府大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館8階	06-7660-0072
兵庫労働局	兵庫県神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー15階	078-367-0850
奈良労働局	奈良県奈良市法蓮町387番地 奈良第三地方合同庁舎2階	0742-32-0202
和歌山労働局	和歌山県和歌山市黒田2丁目3-3 和歌山労働総合庁舎4階	073-488-1020
鳥取労働局	鳥取県鳥取市富安2丁目89-9 鳥取労働局庁舎2階	0857-22-7000
島根労働局	島根県松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階	0852-20-7009
岡山労働局	岡山県岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎3階	086-225-2017
広島労働局	広島県広島市中区上八丁堀6番30号 広島合同庁舎第2号館5階	082-221-9296
山口労働局	山口県山口市中河原町6-16 山口地方合同庁舎2号館5階	083-995-0398
徳島労働局	徳島県徳島市徳島町城内6番地6 徳島地方合同庁舎4階	088-652-9142
香川労働局	香川県高松市サンポート3番33号 高松サンポート合同庁舎北館2階	087-811-8916
愛媛労働局	愛媛県松山市若草町4番地3 松山若草合同庁舎6階	089-935-5208
高知労働局	高知県高知市南金田1番39号 労働総合庁舎4階	088-885-6027
福岡労働局	福岡県福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号 福岡合同庁舎新館4階	092-411-4764
佐賀労働局	佐賀県佐賀市駅前中央3丁目3番20号 佐賀第2合同庁舎5階	0952-32-7218
長崎労働局	長崎県長崎市万才町7-1 TBM長崎ビル3階	095-801-0023
熊本労働局	熊本県熊本市西区春日2-10-1 熊本地方合同庁舎A棟9階	096-312-3877
大分労働局	大分県大分市東春日町17番20号 大分第2ソフィアプラザビル3階	097-536-0110
宮崎労働局	宮崎県宮崎市橋通東3丁目1番22号 宮崎合同庁舎4階	0985-38-8821
鹿児島労働局	鹿児島県鹿児島市山下町13番21号 鹿児島合同庁舎2階	099-223-8239
沖縄労働局	沖縄県那覇市おもろまち2-1-1 那覇第2地方合同庁舎1号館3階	098-868-6060

Địa phương	Phòng ban	Ngôn ngữ sử dụng										Địa chỉ	Số điện thoại		
		Tiếng Anh	Tiếng Trung Quốc	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Philippines	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar	Tiếng Nepal	Tiếng Hàn Quốc	Tiếng Thái Lan			Tiếng Indonesia	Tiếng Khmer
Sở Kanagawa	Ban giám sát	○	○	○	○	○								8F Second Yokohama Joint Government Office, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi	045-211-7351
	Trạm Atsugi			○										5F Atsugi T Bldg., 3-2-6 Nakacho, Atsugi-shi	046-401-1641
Sở Niigata	Ban giám sát					○								Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 3F, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi	025-288-3503
Sở Toyama	Ban giám sát	○												Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi	076-441-4104
	Trạm Takaoka			○	○									2F Takaoka Legal Affairs Joint Government Office, 10-21 Nakagawahonmachi, Takaoka-shi	0766-23-3130
Sở Ishikawa	Ban giám sát					○								5F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-200-9771
Sở Fukui	Ban giám sát	○	○	○										Fukui Haruyama Joint Government Office 9F, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-2652
Sở Yamanashi	Trạm Kofu		○	○										2-5-51 Shimoaida, Kofu-shi	055-224-5620
Sở Nagano	Ban giám sát			○										1-22-1 Nakagoshō, Nagano-shi	026-223-0553
Sở Gifu	Ban giám sát		○	○										3F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kimryucho, Gifu-shi	058-245-8102
	Trạm Gifu	○												Gifu Labor General Government Office 3F, 1-9-1 Gotsubo, Gifu-shi	058-247-2368
	Trạm Tajimi				○									Tajimi Labor General Government Office 3F, 5-39-1 Otowacho, Tajimi-shi	0572-88-8001
Sở Shizuoka	Ban giám sát	○	○	○	○									3F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi	054-254-6352
	Trạm Hamamatsu				○									8F Hamamatsu Joint Government Office, 1-12-4 Chuo, Naka-ku, Hamamatsu-shi	053-456-8148
	Trạm Mishima	○												3F Mishima Labor General Government Office, 1-3-112 Bunkyocho, Mishima-shi	055-986-9100
	Trạm Iwata				○									4F Iwata Local Joint Government Office, 3599-6 Mitsuke, Iwata-shi	053-832-2205
	Trạm Shimada			○	○									3F Shimada Labor General Government Office, 1-4677-4 Hontoori, Shimada-shi	054-737-3148
Sở Aichi	Ban giám sát	○			○									Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 2, 2-5-1 Sannomaru, Nakaku, Nagoya-shi	052-972-0253
	Trạm Nagoyanishi					○								3-37 Futatsubashicho, Nakamura-ku, Nagoya-shi	052-481-9533
	Trạm Toyohashi					○								Toyohashi Local Joint Government Office, 111 Dakikokucho, Toyohashi-shi	0532-54-1192
	Trạm Kariya					○								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			インドネシア語	クメール語	モンゴル語	
富山県	監督課		○													富山市神通本町1-5-5 富山労働総合庁舎	076-441-4104
	高岡署			○	○											高岡市中川本町10-21 高岡法務合同庁舎2階	0766-23-3130
石川県	監督課							○								金沢市西念3-4-1 金沢駅西合同庁舎5階	076-200-9771
福井県	監督課			○	○	○										福井市春山1-1-54 福井春山合同庁舎9階	0776-22-2652
山梨県	甲府署			○	○											甲府市下飯田2-5-51	055-224-5620
長野県	監督課				○											長野市中御所1-22-1	026-223-0553
岐阜県	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	0572-88-8001
静岡県	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
愛知県	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				○											豊橋市大國町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

Địa phương	Phòng ban	Ngôn ngữ sử dụng										Địa chỉ	Số điện thoại		
		Tiếng Anh	Tiếng Trung Quốc	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Philippines	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar	Tiếng Nepal	Tiếng Hàn Quốc	Tiếng Thái Lan			Tiếng Indonesia	Tiếng Khmer
Sở Mie	Ban giám sát	○												Second Tsu Local Joint Government Office 4F, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-226-2106
	Trạm Yokkaichi			○	○									2-5-23 Shinsho, Yokkaichi-shi	059-342-0340
	Trạm Tsu			○	○									1F Second Tsu Local Joint Government Office, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-227-1282
Sở Shiga	Trạm Otsu			○										3F Shiga Labor General Government Office, 14-15 Uchidehama, Otsu-shi	077-501-3976
	Trạm Hikone			○										3F Hikone Local Joint Government Office, 58-3 Nishimacho, Hikone-shi	0749-22-0654
	Trạm Higashiomi			○	○									8-14 Yokaichimidorimachi, Higashiomi-shi	0748-22-0394
Sở Kyoto	Ban giám sát	○				○							451 Ryogaemachido-ri Oikeagaru Kinbukicho, Nakagyoku, Kyoto-shi	075-241-3214	
Sở Osaka	Ban giám sát	○	○	○	○								9F Osaka Joint Government Office, Bldg. No. 2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi	06-6949-6490	
Sở Hyogo	Ban giám sát		○										16F Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku, Kobe-shi	078-371-5310	
	Trạm Himeji						○						1-83 Hojo, Himeji-shi	079-224-8181	
Sở Tottori	Ban giám sát	○				○							2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-29-1703	
Sở Shimane	Ban giám sát		○										5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-31-1156	
Sở Okayama	Ban giám sát	○	○			○							1F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-201-1651	
Sở Hiroshima	Ban giám sát		○	○	○								5F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-9242	
	Trạm Hiroshimachuo						○						1F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-2460	
	Trạm Fukuyama		○			○							1-7 Asahimachi, Fukuyama-shi	084-923-0005	
Sở Tokushima	Ban giám sát		○										1F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9163	
Sở Ehime	Trạm Imabari				○								1-3-1 Asahimachi, Imabari-shi	0898-25-3760	

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
三重県	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
滋賀県	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
京都府	監督課	○					○							京都市中京区両替町通御池上ル 金吹町451	075-241-3214	
大阪府	監督課	○	○		○	○								大阪府中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎2号館9階	06-6949-6490	
兵庫県	監督課		○											神戸府中央区東川崎町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
鳥取県	監督課	○					○							鳥取市富安2-89-9	0857-29-1703	
島根県	監督課		○											松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階	0852-31-1156	
岡山県	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	
広島県	監督課		○	○	○									広島府中區上八丁堀6-30 広島合同庁舎第2号館5階	082-221-9242	
	広島中央署							○						広島府中區上八丁堀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	
徳島県	監督課		○											徳島府徳島町城内6-6 徳島地方合同庁舎1階	088-652-9163	
愛媛県	今治署						○							今治市旭町1-3-1	0898-25-3760	
福岡県	監督課	○												福岡府博多区博多駅東2-11-1 福岡合同庁舎新館4階	092-411-4862	
	福岡中央署		○											福岡府中央区長浜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	

Địa phương	Phòng ban	Ngôn ngữ sử dụng										Địa chỉ	Số điện thoại		
		Tiếng Anh	Tiếng Trung Quốc	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Philippines	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar	Tiếng Nepal	Tiếng Hàn Quốc	Tiếng Thái Lan			Tiếng Indonesia	Tiếng Khmer
Sở Fukuoka	Ban giám sát	○												4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4862
	Trạm Fukuokachuo	○												Fukuoka Central Labor Standards Office 4F, 2-1-1 Nagahama, Chuo-ku, Fukuoka-shi	092-761-5607
	Trạm Kitakyushunishi					○								3F Yahata Labor General Government Office, 1-5-10 Kishinoura, Yahatanishi-ku, Kitakyushu-shi	093-622-6550
Sở Nagasaki	Ban giám sát					○							6F TBM Nagasaki Bldg., 7-1 Manzaimachi, Nagasaki-shi	095-895-5105	
Sở Kumamoto	Ban giám sát	○											9F Kumamoto Local Joint Government Office, Bldg. A, 2-10-1 Kasuga, Nishi-ku, Kumamoto-shi	096-355-3181	
	Trạm Yatsushiro	○											2-3-11 Otemachi, Yatsushiro-shi	0965-32-3151	
Sở Kagoshima	Ban giám sát					○							2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-216-6100	
Sở Okinawa	Ban giám sát	○											3F Second Naha Local Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi	098-868-1634	

*Ngôn ngữ sử dụng là ngôn ngữ đến thời điểm hiện tại ngày 1 tháng 8 năm 2025, ngôn ngữ sử dụng có khả năng sẽ được thay đổi.

*Tùy vào góc tư vấn lao động dành cho người nước ngoài mà ngày tư vấn sẽ khác nhau do đó bạn cần phải liên lạc trước hoặc xác nhận trên Công thông tin điện tử có trong trang chủ của Bộ Lao động và Phúc lợi: <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
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	096-355-8449
	八代署		○												八代市大手町2-3-11	0965-34-6796
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7年(2025年)8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。

Bảng 4: Cục quản lý xuất nhập cảnh

Tên và khu vực trực thuộc	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại (đại diện)
Cục Sapporo (Hokkaido)	060-0042	Third Sapporo Joint Government Office, 12 Odori-nishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	0570-003259
Cục Sendai (Các tỉnh Miyagi, Fukushima, Yamagata, Iwate, Akita, Aomori)	983-0842	Second Sendai Legal Affairs Joint Government Office, 1-3-20 Gorin, Miyagino-ku, Sendai-shi, Miyagi	0570-022259
Cục Tokyo (Thủ đô Tokyo, các tỉnh Kanagawa, Saitama, Chiba, Ibaraki, Tochigi, Gunma, Yamanashi, Nagano, Niigata)	108-8255	5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo	0570-034259 (Gọi từ điện thoại IP, từ nước ngoài: 03-5796-7234)
	Chi nhánh Yokohama	236-0002	10-7 Torihama-cho, Kanazawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa 0570-045259 (Gọi từ điện thoại IP, từ nước ngoài: 045-769-1729)
	Chi nhánh sân bay Narita	282-0004	6F Narita Airport Second Terminal Bldg., 1-1 Furugome, Furugome, Narita-shi, Chiba 0476-34-2222
	Chi nhánh sân bay Haneda	144-0041	Haneda Airport CIQ Bldg. 2-6-4 Haneda-kuko, Ota-ku, Tokyo 03-5708-3202
Cục Nagoya (Các tỉnh Aichi, Mie, Shizuoka, Gifu, Fukui, Toyama, Ishikawa)	455-8601	5-18, Shoho-cho, Minato-ku, Nagoya-shi, Aichi	0570-052259 (Gọi từ điện thoại IP, từ nước ngoài: 052-217-8944)
	Chi nhánh sân bay Chubu	479-0881	3F CIQ Bldg., 1-1 Centrair, Tokoname-shi, Aichi 0569-38-7410
Cục Osaka (Các tỉnh Osaka, Kyoto, Hyogo, Nara, Shiga, Wakayama)	559-0034	1-29-53 Nankou Kita, Suminoe-ku, Osaka-shi, Osaka	0570-064259 (Gọi từ điện thoại IP, từ nước ngoài: 06-4703-2050)
	Chi nhánh Kobe	650-0024	Kobe Local Joint Government Office, 29 Kaigan-dori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo 078-391-6377
	Chi nhánh sân bay Kansai	549-0011	1 Senshu-Kuko-Naka, Tajiri-cho, Sennan-gun, Osaka 072-455-1453
Cục Hiroshima (Các tỉnh Hiroshima, Yamaguchi, Okayama, Tottori, Shimane)	730-0012	Hiroshima Legal Affairs Joint Government Office, 2-31 Kami-hacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi Hiroshima	082-221-4411
Cục Takamatsu (Các tỉnh Kagawa, Ehime, Tokushima, Kochi)	760-0033	Takamatsu Legal Affairs Joint Government Office, 1-1 Marunouchi, Takamatsu-shi, Kagawa	087-822-5852
	Văn phòng chi nhánh Hamanocho (Liên hệ các vấn đề liên quan đến thực tập sinh kỹ năng)	760-0011	72-9 Hamanocho, Takamatsu-shi, Kagawa Hamanocho Branch Government Office, Takamatsu Regional Immigration Services Bureau 087-822-5851

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	

Tên và khu vực trực thuộc	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại (đại diện)
Cục Fukuoka (Các tỉnh Fukuoka, Saga, Nagasaki, Oita, Kumamoto, Kagoshima, Miyazaki, Okinawa)	810-0073	First Fukuoka Legal Affairs Government Complex, 3-5-25 Maizuru, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-717-5420
Văn phòng chi nhánh Nishijin (Liên hệ các vấn đề liên quan đến thực tập sinh kỹ năng)	814-0005	5F, 14-15 Sohara, Sawara-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka (Không tiếp nhận đơn đăng ký)	092-831-4109
Chi nhánh Naha	900-0022	First Naha Local Joint Government Office, 1-15-15 Higawa, Naha-shi, Okinawa	098-832-4185

Bảng 5: Đại sứ quán, Lãnh sự quán các nước

Tên nước	Tên cơ quan	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại
Việt Nam	Đại sứ quán	151-0062	50-11 Motoyogicho, Shibuya-ku, Tokyo	03-3466-3311, 3313, 3314
	Tổng lãnh sự quán Osaka	590-0952	4-2-15 Ichinochihogashi, Sakai-ku, Sakai-shi, Osaka	072-221-6666
	Tổng lãnh sự quán Fukuoka	810-0801	4F Aqua Hakata, 5-3-8 Nakasu, Hakata-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-263-7668
	URL: https://www.vnembassy-jp.org/ja			
Trung Quốc	Đại sứ quán	106-0046	3-4-33 Motoazabu, Minato-ku, Tokyo	03-3403-3388
	Đại sứ quán (tòa lãnh sự)	141-0022	4-6-6 Higashigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo	03-6450-2196
	Tổng lãnh sự quán Osaka	550-0004	3-9-2 Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6445-9481
	Tổng lãnh sự quán Nagoya	461-0005	2-8-37 Higashisakura, Higashi-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-932-1098
	Tổng lãnh sự quán Nigata	951-8104	5220-18 Nishiohatacho, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata	025-228-8888
	Tổng lãnh sự quán Sapporo	064-0913	23-5-1 Minamijusanjonishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-563-5563
	Tổng lãnh sự quán Fukuoka	810-0065	1-3-3 Jigyohama, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-713-1121
	Tổng lãnh sự quán Nagasaki	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	大阪府大阪市西区鞠本町3-9-2	06-6445-9481
	名古屋総領事館	461-0005	愛知県名古屋市中区東桜2-8-37	052-932-1098
	新潟総領事館	951-8104	新潟県新潟市中央区西大畑町5220-18	025-228-8888
	札幌総領事館	064-0913	北海道札幌市中央区南十三条西23-5-1	011-563-5563
	福岡総領事館	810-0065	福岡県福岡市中央区地行浜1-3-3	092-713-1121
	長崎総領事館	852-8114	長崎県長崎市橋口町10-35	095-849-3311
	URL: 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 (MWO)
	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)			

Tên nước	Tên cơ quan	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại
Indonesia	Đại sứ quán	141-0022	5-2-9 Higashigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo	03-3441-4201
	Đại sứ quán (vị trí tạm thời)	160-0004	4-4-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo	03-3441-4201
	Tổng lãnh sự quán Osaka	530-0005	22F Nakanoshima Intesu Bldg., 6-2-40 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6449-9898, 06-6449-9882 ~9890
	URL: https://kemlu.go.id/tokyo/lc			
Philippin	Đại sứ quán	106-8537	5-15-5 Roppongi, Minato-ku, Tokyo	03-5562-1600 (đại diện) 03-6441-0959/ 0428/0478 (MWO)
	Tổng lãnh sự quán Osaka, Kobe	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)			
Thái Lan	Đại sứ quán	141-0021	3-14-6 Kamiosaki, Shinagawa-ku, Tokyo	03-5789-2433
	Tổng lãnh sự quán Osaka	541-0056	4F Bangkok Bank Bldg., 1-9-16 Kyutaromachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6262-9226~7
	Tổng lãnh sự quán Fukuoka	811-0001	4-1-37 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-739-9088
	URL: https://site.thaiembassy.jp/			
Campuchia	Đại sứ quán	107-0052	8-6-9 Akasaka, Minato-ku, Tokyo	03-5412-8521
	URL: https://rec-jpn.org/			
Miyanma	Đại sứ quán	140-0001	4-8-26 Kitashinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo	03-3441-9291, 9294
	URL: https://www.myanmar-embassy-tokyo.net/			
Mông Cổ	Đại sứ quán	150-0047	21-4 Kamiyamacho, Shibuya-ku, Tokyo	03-3469-2088
	Tổng lãnh sự quán Osaka	541-0059	1-4-10 Bakurumachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-4963-2572
	URL: https://tokyo.embassy.mn/			

(*Theo điều tra của Bộ ngoại giao)

* Xem thông tin mới nhất bao gồm cả thông tin về Đại sứ quán của các nước khác trên trang web dưới đây:

Danh sách trang web các Đại sứ quán tại Nhật Bản trên trang web Bộ ngoại giao:
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/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
	福岡総領事館	811-0001	福岡県福岡市中央区天神4-1-37	092-739-9088
	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	03-5412-8521
	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1-4-10	06-4963-2572
	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/emblist/index.html>

2. 雇用契約書及び雇用条件書

2. Hợp đồng lao động và các điều kiện lao động

参考様式第 1-14 号 (規則第 8 条第 13 号関係)
Mẫu tham khảo số 1-14 (Theo Điều 8 Khoản 13 Nội quy)
A・B・C・D・E・F

(日本産業規格 A 列 4)
(Tiêu chuẩn công nghiệp Nhật Bản A4)

雇用契約書及び雇用条件書 HỢP ĐỒNG LAO ĐỘNG VÀ BẢN ĐIỀU KIỆN LAO ĐỘNG

1. 雇用契約

Hợp đồng lao động

実習実施者 _____ (住所: _____) (以下「甲」という。)と

技能実習生 (候補者を含む。) _____ (以下「乙」という。)は、

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。

Tổ chức thực hiện thực tập kỹ năng _____ (Địa chỉ: _____) (Dưới đây gọi là “Bên A”) và Thực tập sinh kỹ năng (Bao gồm cả người dự kiến.) _____ (Dưới đây gọi là “Bên B”) ký kết hợp đồng lao động, dựa trên nội dung được nêu ở “2. Điều kiện lao động” sau đây.

本雇用契約は、乙が在留資格「技能実習 1 号」の上陸許可を受けたこと及び法令上技能等に係る業務に従事させる期間より前に行われるべき入国後講習を終了したことを条件に、雇用条件書に記載の雇用契約の始期が到来したことをもって効力を生じるものとする。

Hợp đồng lao động này có hiệu lực kể từ thời hạn bắt đầu hợp đồng lao động được nêu trong văn bản điều kiện lao động, với điều kiện Bên B đã được cấp phép nhập cảnh với tư cách lưu trú “Thực tập kỹ năng (1)” và đã hoàn thành khóa đào tạo sau nhập cảnh theo quy định của pháp luật trước thời hạn làm việc liên quan đến kỹ năng, v.v.

雇用条件書に記載の雇用契約期間 (雇用契約の始期と終期) は、乙の入国日が入国予定日と相違する場合は、実際の入国日に伴って変更されるものとする。甲乙双方は、乙の在留資格に係る審査結果を互いに共有することとする。

Trong trường hợp ngày nhập cảnh thực tế của Bên B khác với ngày dự kiến thì thời hạn Hợp đồng lao động ghi trong bản Điều kiện lao động (thời hạn bắt đầu và thời hạn kết thúc Hợp đồng lao động) sẽ được điều chỉnh theo ngày nhập cảnh thực tế. Hai bên sẽ chia sẻ kết quả kiểm tra về tư cách lưu trú của Bên B với nhau.

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。Ngoài ra, Hợp đồng lao động sẽ kết thúc tại thời điểm Bên B mất tư cách lưu trú vì bất cứ lý do nào.

本書は 2 部作成し、甲 A それぞれが保有するものとする。

Hợp đồng lao động này được làm thành 2 bản, Bên A và Bên B mỗi bên giữ 1 bản.

2. 雇用条件

Điều kiện lao động

<p>I. 雇用契約期間</p> <p>Thời hạn hợp đồng lao động</p> <p>1. 雇用契約期間</p> <p>Thời hạn hợp đồng lao động (年 月 日 ~ 年 月 日) 入国予定日 年 月 日 (Từ Năm Tháng Ngày đến Năm Tháng Ngày) Ngày dự kiến nhập cảnh Năm Tháng Ngày</p> <p>2. 契約の更新の有無</p> <p>Có gia hạn hợp đồng hay không</p> <p><input type="checkbox"/> 自動的に更新する <input type="checkbox"/> 更新する場合があります <input type="checkbox"/> 契約の更新はしない</p> <p><input type="checkbox"/> Tự động gia hạn <input type="checkbox"/> Có thể gia hạn <input type="checkbox"/> Không gia hạn hợp đồng</p> <p>※ 更新の有無を「更新する場合があります」とした場合の更新の判断基準は以下のうちチェックされた項目のとおりとする。 ただし、技能実習計画を終了するまでは原則として更新する。</p> <p>* Nếu “Có thể gia hạn” được chọn cho mục “Có gia hạn hợp đồng hay không” thì tiêu chí để xác định gia hạn là các hạng mục được chọn trong số các hạng mục sau: Tuy nhiên, về nguyên tắc, hợp đồng lao động sẽ được gia hạn cho đến khi kết thúc kế hoạch thực tập kỹ năng.</p> <p><input type="checkbox"/> 契約期間満了時の業務量 <input type="checkbox"/> 技能実習生の勤務成績、態度</p> <p><input type="checkbox"/> 技能実習生の業務を遂行する能力</p> <p><input type="checkbox"/> Khối lượng công việc khi hết thời hạn hợp đồng <input type="checkbox"/> Thành tích công việc và thái độ làm việc của thực tập sinh kỹ năng</p> <p><input type="checkbox"/> Khả năng thực hiện công việc của thực tập sinh kỹ năng</p> <p><input type="checkbox"/> 会社の経営状況 <input type="checkbox"/> 従事している業務の進捗状況 <input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p><input type="checkbox"/> Kết quả kinh doanh của công ty <input type="checkbox"/> Tiến độ công việc đang thực hiện <input type="checkbox"/> Khác ()</p> <p>3. 更新上限の有無</p> <p>Gia hạn có thời gian tối đa không</p> <p><input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (更新 回まで / 通算契約期間 年まで)</p> <p>Không Có (gia hạn được đến lần. / Tổng thời gian hợp đồng được đến năm.)</p>
<p>II. 就業 (技能実習) の場所</p> <p>Nơi làm việc (thực tập kỹ năng)</p> <p>(変更の範囲) (Phạm vi thay đổi)</p> <p>(就業 (技能実習) の場所等を実際に変更する場合には、軽微変更届出書を提出する必要があることにご留意ください。) (Xin lưu ý rằng nếu bạn thực sự thay đổi nơi làm việc (địa điểm đào tạo thực tập sinh kỹ thuật), bạn sẽ cần gửi thông báo thay đổi nhỏ.)</p>
<p>III. 従事すべき業務 (職種及び作業) の内容</p> <p>Nội dung công việc yêu cầu (Loại ngành nghề và công việc)</p> <p>(変更の範囲) (Phạm vi thay đổi)</p> <p>(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留意ください。) (Xin lưu ý rằng nếu có bất kỳ thay đổi nào đối với công việc thiết yếu, công việc ngoài vi hoặc công việc liên quan mà bạn thực sự thực hiện, bạn sẽ cần gửi thông báo thay đổi nhỏ.)</p>

IV. 労働時間等

Thời gian lao động, v.v...

1. 始業・終業の時刻等

Thời gian bắt đầu và kết thúc công việc, v.v...

(1) 始業 (時 分) 終業 (時 分) (1日の所定労働時間数 時間 分)

Bắt đầu (giờ phút) Kết thúc (giờ phút) (Số giờ lao động quy định cho 1 ngày giờ phút)

(2) 【次の制度が労働者に適用される場合】

[Trường hợp những chế độ sau được áp dụng cho người lao động]

変形労働時間制: () 単位の変形労働時間制

Chế độ giờ lao động thay đổi: Chế độ giờ lao động thay đổi theo đơn vị ()

※ 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。

Trường hợp áp dụng chế độ giờ lao động thay đổi theo đơn vị 1 năm thì phải đính kèm bản sao Lịch lao động cả năm ghi bằng cả tiếng mẹ đẻ của thực tập sinh và bản sao Thỏa thuận về chế độ giờ lao động thay đổi đã đăng ký với cơ quan giám sát tiêu chuẩn lao động.

交代制として、次の勤務時間の組合せによる。

Chế độ thay ca được tính theo thời gian lao động sau:

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日 , 1日の所定労働時間 時間 分)

Bắt đầu (giờ phút) Kết thúc (giờ phút) (Ngày áp dụng , Số giờ lao động quy định trong 1 ngày giờ phút)

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日 , 1日の所定労働時間)

Bắt đầu (giờ phút) Kết thúc (giờ phút) (Ngày áp dụng , Số giờ lao động quy định trong 1 ngày giờ phút)

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日 , 1日の所定労働時間 時間 分)

Bắt đầu (giờ phút) Kết thúc (giờ phút) (Ngày áp dụng , Số giờ lao động quy định trong 1 ngày giờ phút)

2. 休憩時間 () 分

Thời gian nghỉ giải lao () phút

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)

Số giờ lao động quy định trong một tháng giờ phút (Tổng số giờ lao động quy định trong năm giờ)

4. 年間総所定労働日数 (1年目 日、2年目 日、3年目 日)

Tổng số ngày lao động quy định trong năm (Năm thứ 1: __ ngày, Năm thứ 2: __ ngày, Năm thứ 3: __ ngày)

5. 所定時間外労働の有無 有 無

Lao động ngoài giờ quy định: Có Không

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条

Cụ thể tham khảo ở Nội quy lao động: Điều __ đến Điều __, Điều __ đến Điều __, Điều __ đến Điều __

VI. 休日 日 日

・定休日: 毎週 曜日、日本の国民の祝日、その他 () (年間合計休日数 日)

Ngày định kỳ Thứ __ hằng tuần, Ngày nghỉ lễ của Nhật Bản, ngày khác () (Số ngày nghỉ trong năm __ ngày)

・非定休日: 週・月当たり 日、その他 ()

Ngày không định kỳ __ ngày mỗi tuần/hàng ngày khác ()

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条

Cụ thể tham khảo ở Nội quy lao động: Điều __ đến Điều __, Điều __ đến Điều __

VI. 休暇 日

1. 年次有給休暇 6か月継続勤務した場合→ 日

Nghỉ phép có lương trong năm: Trường hợp làm việc liên tục 6 tháng → __ ngày

継続勤務 6か月未満の年次有給休暇 有 無 → か月経過で 日

Làm việc liên tục dưới 6 tháng có được nghỉ phép có lương không (Có Không) → Làm việc liên tục: __ tháng được nghỉ __ ngày

2. その他の休暇 有給 () 無給 ()

Những ngày nghỉ khác: Có lương () Không lương ()

※上記休暇を一時帰国(技能実習法施行規則第10条第2項第3号トに規定する一時帰国を除く。)にあててする場合の必要な旅費の支給の有無 有 無

Có chi trả chi phí đi lại cần thiết trong trường hợp sử dụng ngày nghỉ phép trên để về nước tạm thời (trừ trường hợp về nước tạm thời được quy định tại Điểm 3 Khoản 2 Điều 10 theo điểm g của Quy tắc thi hành Luật Thực tập kỹ năng) hay không? (Có Không)

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条

Cụ thể tham khảo ở Nội quy lao động: Điều __ đến Điều __, Điều __ đến Điều __

VII. 賃金 Tiền lương

1. 基本賃金 月給 (円) 日給 (円) 時間給 (円)

Lương cơ bản Lương tháng(Yên) Lương ngày (Yên) Lương giờ(Yên)

※月給・日給の場合の1時間当たりの金額 (円)

Số tiền cho 1 giờ trong trường hợp lương tháng, lương ngày (Yên)

※日給・時給の場合の1か月当たりの金額 (円)

Số tiền cho 1 tháng trong trường hợp lương ngày, lương giờ (Yên)

2. 諸手当 (時間外労働の割増賃金は除く)

Các loại phụ cấp (Không kể lương làm ngoài giờ)

(a) () 手当 月 円/計算方法: ()

(Phụ cấp) :Tháng Yên/Cách tính: ()

(b) () 手当 月 円/計算方法: ()

(Phụ cấp) :Tháng Yên/Cách tính: ()

(c) () 手当 月 円/計算方法: ()

(Phụ cấp) :Tháng Yên/Cách tính: ()

(d) () 手当 月 円/計算方法: ()

(Phụ cấp) :Tháng Yên/Cách tính: ()

3. 1か月当たりの支払い概算額 (1+2) 約 (円) (合計)

Số tiền ước tính thanh toán mỗi tháng (1+2): Khoảng (Yên) (Tổng cộng)

4. 労使協定に基づき賃金支払時に控除する項目 無 有

Hạng mục khấu trừ khi thanh toán lương theo Thỏa thuận quản lý lao động: Không Có

(a) 税金 (約 円)

Thuế (Khoảng Yên)

(b) 社会保険料・労働保険料等 各種保険料 (約 円)

Các loại phí bảo hiểm như phí bảo hiểm xã hội, phí bảo hiểm lao động, v.v. (Khoảng Yên)

(c) 食費・居住費 (約 円)

Tiền ăn, tiền thuê nhà (Khoảng Yên)

(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)

Những khoản khác () (Phải thêm hàng tương ứng, làm rõ nội dung và tiền cho từng nội dung) (Khoảng Yên)

5. 手取り支給額 (3-4) 約 (円) (合計)

Số tiền thanh toán thực tế (3-4) Khoảng (Yên) (Tổng cộng)

※欠勤等がない場合であって、時間外労働の割増賃金は除く。

Trường hợp không có ngày nghỉ, không kể lương làm ngoài giờ, v.v...

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
 Tỷ lệ lương làm việc ngoài giờ quy định, trong ngày nghỉ hay vào đêm khuya
 (a) 所定時間外 法定超月60時間以内 () %、法定超月60時間超 () %
 所定超 () %
 Làm việc ngoài giờ quy định: Trường hợp vượt quá trong vòng 60 giờ/tháng so với quy định của pháp luật () %
 Trường hợp vượt quá 60 giờ/tháng so với quy định của pháp luật () %
 Trường hợp vượt quá giờ lao động do công ty quy định () %
 (b) 休日 法定休日 () %、法定外休日 () %
 Lao động trong ngày nghỉ: Trường hợp ngày nghỉ do pháp luật quy định () %、Trường hợp ngày nghỉ không do pháp luật quy định () %
 (c) 深夜 () %
 Lao động vào ban đêm () %

7. 賃金締切日 毎月 日、 毎月 日
 Ngày tính lương Ngày hằng tháng Ngày hằng tháng

8. 賃金支払日 毎月 日、 毎月 日
 Ngày trả lương Ngày hằng tháng Ngày hằng tháng

9. 賃金支払方法 通貨払 (現実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
 Phương thức thanh toán lương: Tiền tiền mặt (Tùy theo phương thức mà lao động có thể xác nhận số tiền được thanh toán thực tế) Chuyển khoản ngân hàng

10. 昇給 有 (昇給時期、昇給の考え方) ()、 無 ()
 Tăng lương Có (Thời điểm tăng lương, quan điểm tăng lương) Không

11. 賞与 有 (支給時期、賞与額の考え方) ()、 無 ()
 Thưởng Có (Thời điểm chi trả, quan điểm về mức tiền thưởng) Không

12. 退職金 有 (支給時期、退職金の考え方) ()、 無 ()
 Trợ cấp thôi việc Có (Thời điểm chi trả, quan điểm về trợ cấp thôi việc) Không

13. 休業手当 有 (率) ()
 Phụ cấp ngừng kinh doanh Có (Tỷ lệ) ()

VIII. 退職に関する事項 Những mục liên quan đến thời việc

1. 自己都合退職の手続 (退職する_____日前に社長・工場長等に届けること)
 Thủ tục tự ý thôi việc (Trình lên Giám đốc Công ty, Giám đốc nhà máy, v.v... _____ngày trước khi thôi việc)

2. 解雇の事由及び手続 Lý do và thủ tục sa thải
 解雇は、やむを得ない事由がある場合に限り少なくとも30日前に予告をするか、又は30日以上以上の平均賃金を支払って解雇する。技能実習生の責めに帰すべき事由に基づいて解雇する場合には、所轄労働基準監督署長の認定を受けることにより予告も平均賃金の支払も行わず即時解雇されることもあり得る。
 Tổ chức thực hiện Thực tập kỹ năng chỉ sa thải Thực tập sinh kỹ năng trong trường hợp bất khả kháng, khi sa thải phải báo trước ít nhất 30 ngày hoặc trả cho Thực tập sinh kỹ năng một khoản tiền lương trung bình của tối thiểu 30 ngày. Trường hợp nguyên nhân sa thải thuộc về thực tập sinh mà đã được sự chấp thuận của người đứng đầu cơ quan có thẩm quyền giám sát tiêu chuẩn lao động thì Tổ chức thực hiện Thực tập kỹ năng có thể sa thải ngay mà không phải báo trước hoặc không phải trả tiền lương trung bình.
 ○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条
 Cụ thể tham khảo ở Nội quy lao động: Điều đến Điều, Điều đến Điều

IX. 宿泊施設に関する事項 Các nội dung về nơi ở

1. 名称等 名称 () 形態 寮 (寄宿舎) 賃貸住宅 その他 ()
 Tên gọi, v.v... Tên gọi () Loại hình Ký túc xá Thuê nhà ở Loại khác ()

2. 所在地 (〒 -) (電話 - -)
 Địa chỉ (-) (Điện thoại - -)

3. 規模 面積 (m²)、収容人員 (人)、1人当たり居室 (m²)
 Quy mô Diện tích (m²); Sức chứa (người); Phòng ở cho 1 người (m²)

4. 技能実習生の負担額 ()
 Số tiền Thực tập sinh kỹ năng phải trả ()

X. その他 Những mục khác

・社会保険・労働保険の加入状況 厚生年金、 国民年金、 健康保険、 国民健康保険、 雇用保険、 労災保険、 その他 ()

・Tình hình tham gia bảo hiểm xã hội, bảo hiểm lao động (☐Lương hưu, ☐Lương hưu quốc dân, ☐Bảo hiểm sức khỏe, ☐Bảo hiểm sức khỏe quốc dân, ☐Bảo hiểm việc làm, ☐Bảo hiểm tai nạn lao động, ☐Khác ())

・雇入れ時の健康診断 年 月
 Khám sức khỏe khi được nhận vào công ty: Năm Tháng

・初回の定期健康診断 年 月 (その後 ごとに実施)
 Khám sức khỏe định kỳ lần đầu: Năm Tháng (Sau đó khám mỗi /1 lần)

・雇用管理の改善等に関する事項に係る相談窓口
 Bàn tư vấn các vấn đề liên quan đến cải thiện quản lý việc làm, v.v.
 部署名 担当者職氏名 (連絡先)
 Tên bộ phận Tên người phụ trách (Địa chỉ liên lạc)

以上のほかは、当社就業規則による。就業規則を確認できる場所や方法 ()
 Ngoài những điều trên, các điều khoản và điều kiện áp dụng cho quy định việc làm của công ty chúng tôi.
 Vị trí và cách xem quy tắc làm việc ()

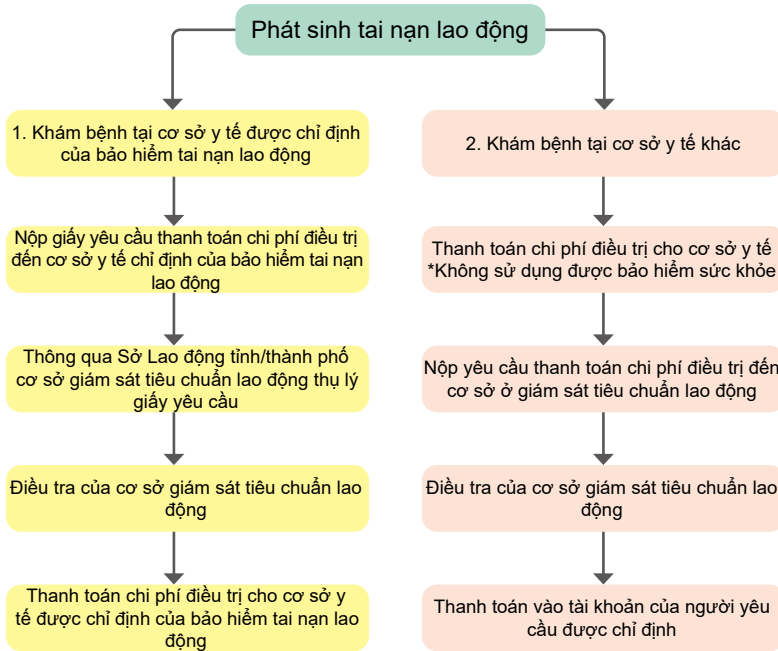
年 月 日 締結
 Ký kết vào năm tháng ngày

甲 _____ 印 乙 _____
 (実習実施者名・代表者役職名・氏名・捺印) (技能実習生の署名)

Bên A _____ Đồng dấu Bên B _____
 (Tên tổ chức thực hiện thực tập kỹ năng, Chức vụ của người đại diện, họ và tên, đóng dấu) (Chữ ký của Thực tập sinh kỹ năng)

3. Quy trình thủ tục trợ cấp bảo hiểm tai nạn lao động

Thủ tục trợ cấp trong trường hợp điều trị bệnh hoặc bị thương



Trong bảo hiểm tai nạn lao động, những trường hợp bị thương tích hoặc bệnh tật trong quá trình làm việc hay trên đường đi làm, về nguyên tắc sẽ được điều trị miễn phí tại cơ sở y tế được chỉ định của bảo hiểm tai nạn lao động (*).

Trong trường hợp 1: Bằng cách gửi yêu cầu thanh toán cho cơ sở y tế được chỉ định khi đi khám, bạn sẽ được miễn phí chữa trị thương tích v.v....

Trường hợp 2: Bạn sẽ chịu tất cả chi phí cho việc điều trị, và sẽ được chi trả sau.

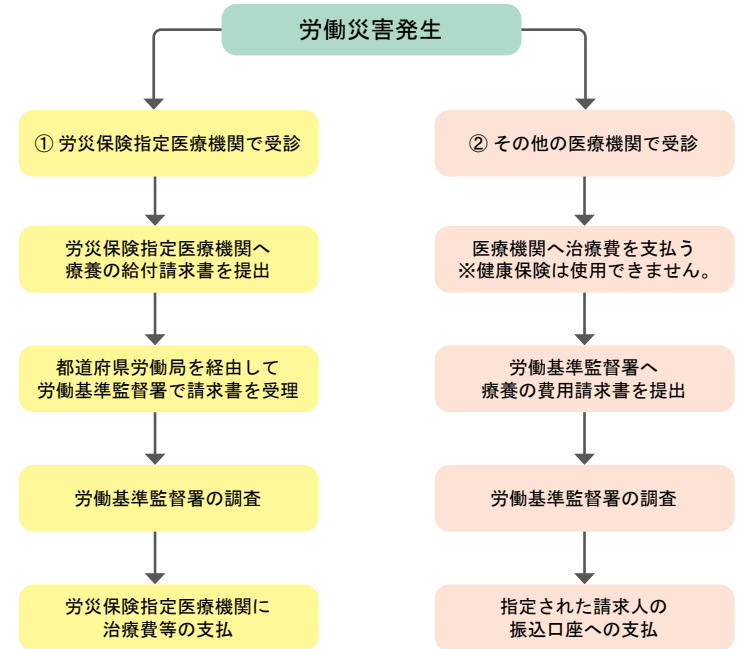
*Mặc dù thời gian từ lúc nhận yêu cầu thanh toán trợ cấp đến lúc có quyết định trợ cấp thường mất khoảng 1 tháng nhưng cũng có trường hợp quá trình này mất hơn 1 tháng.

*Cơ sở y tế được chỉ định của bảo hiểm lao động cũng có ở khu vực tiến hành thực tập nên vui lòng liên hệ Đơn vị tiến hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý.

Ngoài ra, bạn cũng có thể tra cứu theo trang dưới đây
<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。

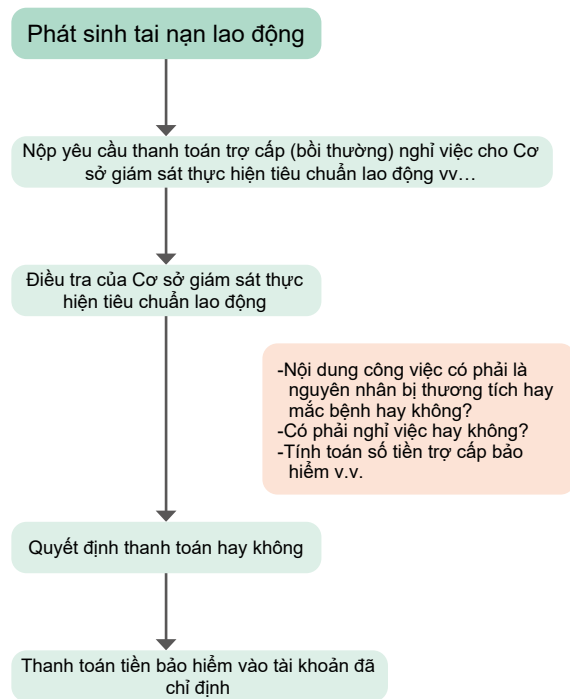
②の場合：療養にかかった費用を全額負担していただき、後日支給します。

※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/>

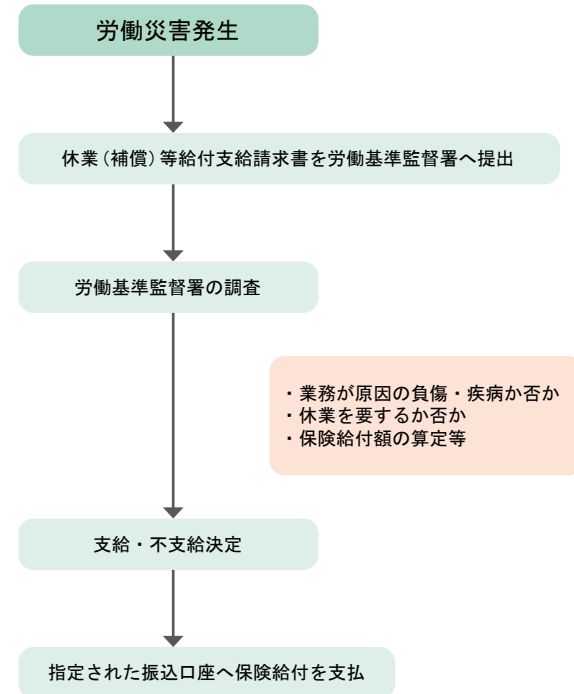
Thủ tục xin nhận trợ cấp (bồi thường) nghỉ việc vv...



*Trường hợp phát sinh tai nạn khi làm việc dẫn đến phải nghỉ làm, thì phía chủ doanh nghiệp sẽ bồi thường nghỉ làm từ ngày nghỉ làm thứ nhất đến ngày nghỉ làm thứ ba. Bảo hiểm tai nạn lao động sẽ cấp trợ cấp bảo hiểm cho các ngày nghỉ làm từ ngày thứ tư trở đi.

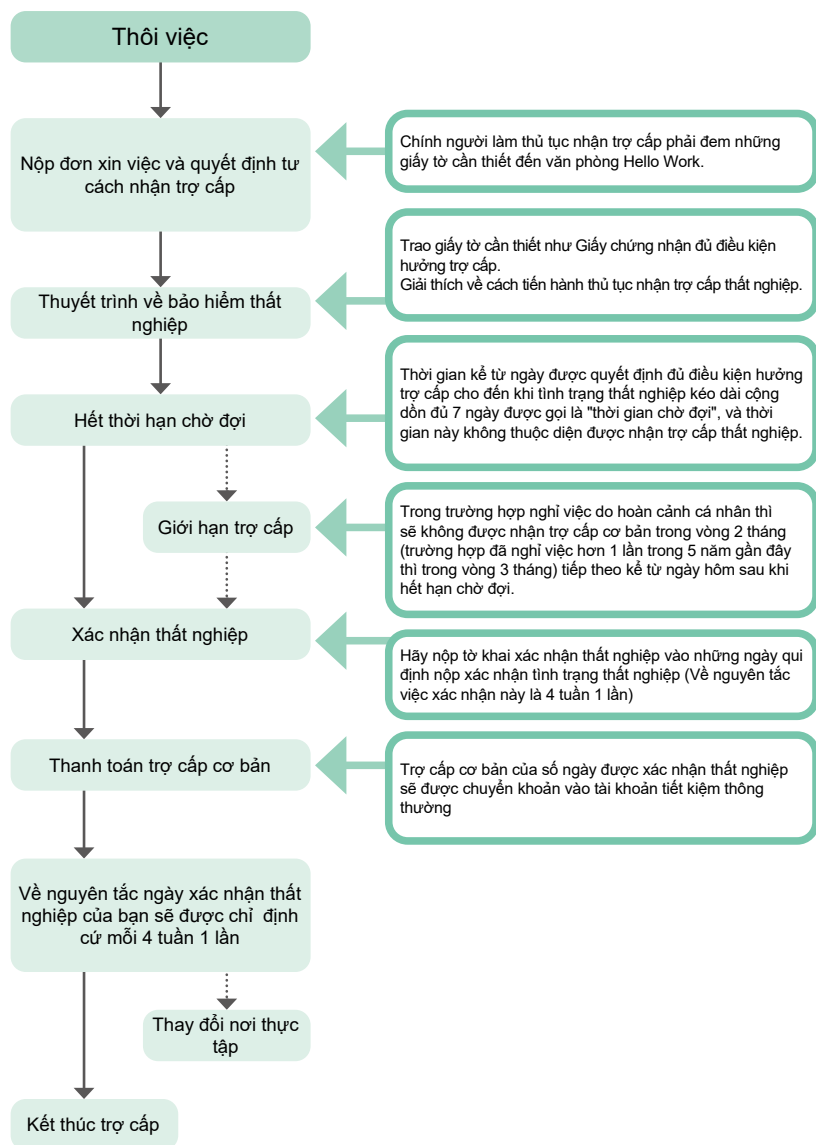
*Mặc dù thời gian từ lúc nhận yêu cầu thanh toán trợ cấp đến lúc có quyết định trợ cấp thường mất khoảng 1 tháng nhưng cũng có trường hợp quá trình này mất hơn 1 tháng.

休業 (補償) 等給付を受けるための手続

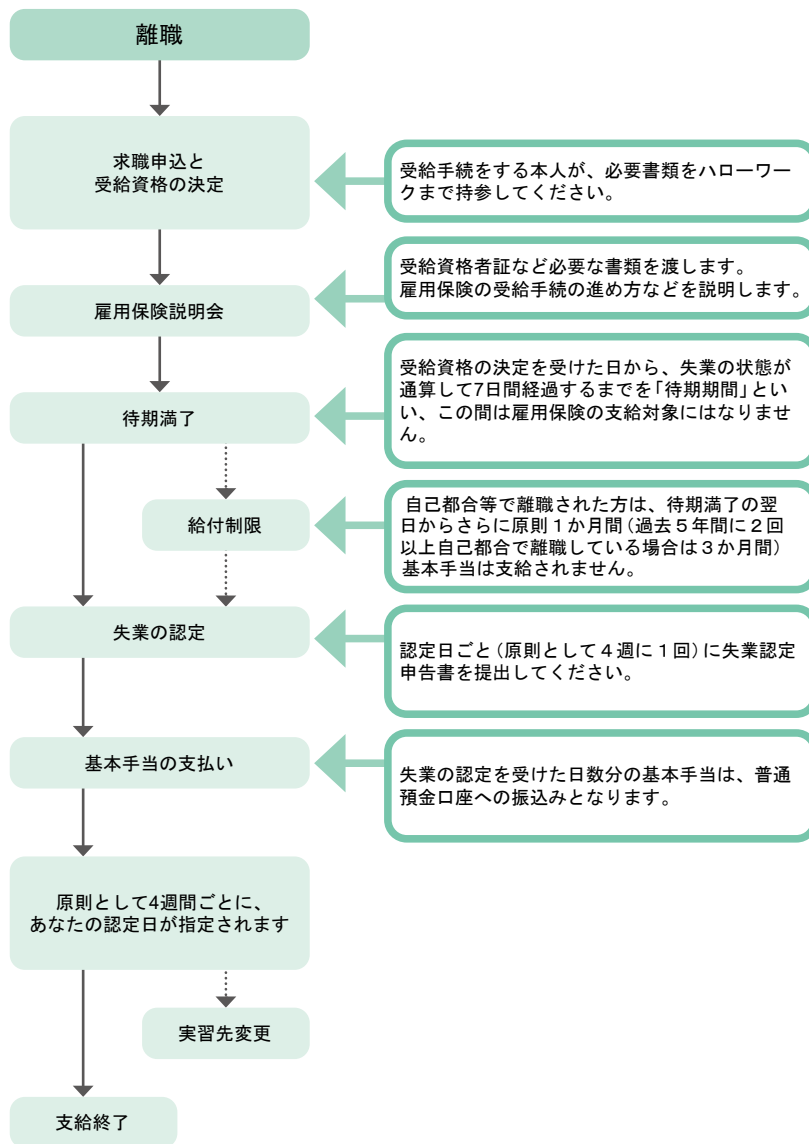


※業務上の災害が発生して休むこととなった場合、休業1日目から3日目までは、事業主が休業補償を行います。労災保険では4日目以降の休業について、保険給付を行います。
※請求受付から給付決定までの期間はおおむね1か月ですが、場合によっては、1か月以上を要することもあります。

4. Quy trình về thủ tục thanh toán bảo hiểm thất nghiệp (trợ cấp thất nghiệp)



4. 雇用保険（基本手当）受給手続の流れ



5. Bảng tự khai báo / bảng trả lời câu hỏi hỗ trợ chẩn bệnh cho cơ sở y tế

Bảng tự khai báo cho cơ sở y tế

【Họ tên】 _____	【Giới tính】 Nam/Nữ
【Ngày tháng năm sinh】 _____	【Tuổi】 Tuổi
【Quốc tịch/Vùng】	【Ngôn ngữ】
【Bạn có bảo hiểm sức khỏe không?】 Có/Không	
【Địa chỉ】	
【Số điện thoại】	
【Bệnh tật hiện tại đang điều trị】 (Có/Không)	
【Thuốc đang sử dụng】 (Có/Không)	
【Tiền sử bệnh】 (Có/Không)	
【Dị ứng】 (Thuốc/Đồ ăn/Khác)	

*Bạn hãy điền để có thể nhanh chóng gửi thông tin của mình đến cơ sở y tế

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】
【健康保険証をお持ちですか?】 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)	

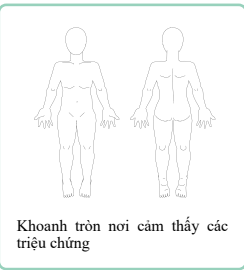
※医療機関に自分の情報をすぐ伝えられるよう記載しておきましょう。

Bảng hỗ trợ chẩn bệnh

*Hãy trả lời câu hỏi từ 1-21 và đánh dấu vào những chỗ đúng với bạn

1. Bạn bị làm sao
 Không khỏe trong người Bị thương Phát hiện bất thường khi đi khám sức khỏe

2. Triệu chứng như thế nào?
 Sốt (°C)
 Bị mệt
 Cơ thể mệt mỏi bài hoái
 Dễ bị cảm
 Chóng mặt
 Khó ngủ và dậy sớm vào buổi sáng
 Cảm giác chán nản buồn rầu
 Không cảm thấy vui với những gì trước giờ đã cảm thấy vui
 Triệu chứng khác



Khoanh tròn nơi cảm thấy các triệu chứng

3. Triệu chứng bắt đầu từ khi nào?

Từ	Ngày	Tháng	Năm

4. Ở những nơi bạn khoanh tròn bạn có bị đau không?
 Có Không

5. Những vùng đó bị đau từ khi nào?

Ngày trước	Và	Giờ trước

6. Đầu
 Đau bên ngoài Đau bên trong
 Đau các bộ phận Đau nhức
 Vàng đầu Đau như búa bổ
 Cảm giác nặng đầu Bị choáng
 Không rõ ràng, mơ màng Khác

7. Mắt
 Nóng mắt Sung
 Cơ mắt co giật Co rút

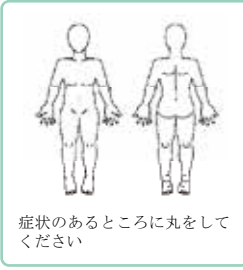
8. Mắt
 Mắt phải Mắt trái Cả hai mắt
 Đau Cảm giác có dị vật Ngứa
 Tụ máu Sung Khó nhìn
 Hoa mắt Nhòa Bị khô
 Chói mắt Khác

補助問診票

※1～21の質問の中で、あてはまるものに、 チェックしてください。

1. どうしましたか。
 体の調子が悪い ケガをした 健康診断で異常があった

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



症状のあるところに丸をしてください

3. それはいつからですか。
 年 月 日から

4. 丸をつけた部位に痛みがありますか。
 はい いいえ

5. その痛みはいつから始まりましたか。
 日前から または 時間前から

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

7. 顔
 ほてる むくんでいる
 ピクピクする けいれんする

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

9. Tai

<input type="checkbox"/> Tai phải	<input type="checkbox"/> Tai trái	<input type="checkbox"/> Hai tai
<input type="checkbox"/> Đau	<input type="checkbox"/> Û tai	
<input type="checkbox"/> Chảy dịch	<input type="checkbox"/> Khó nghe	
<input type="checkbox"/> Khác		

10. Mũi

<input type="checkbox"/> Chảy nước mũi	<input type="checkbox"/> Nghẹt mũi
<input type="checkbox"/> Xuất huyết	<input type="checkbox"/> Ngứa trong mũi
<input type="checkbox"/> Khác	

11. Miệng

<input type="checkbox"/> Khô	<input type="checkbox"/> Đau vùng má
<input type="checkbox"/> Đau lưỡi	<input type="checkbox"/> Viêm miệng
<input type="checkbox"/> Hôi miệng	<input type="checkbox"/> Khác

12. Răng

<input type="checkbox"/> Đau răng	<input type="checkbox"/> Đau lợi
<input type="checkbox"/> Sung lợi	<input type="checkbox"/> Vết trâm bị bung
<input type="checkbox"/> Răng bị mẻ	<input type="checkbox"/> Bị tê khi ăn đồ lạnh
<input type="checkbox"/> Chăm sóc sơ cứu	<input type="checkbox"/> Khác

13. Cổ họng

<input type="checkbox"/> Đau	<input type="checkbox"/> Đau khi nuốt
<input type="checkbox"/> Ngứa, khó chịu	<input type="checkbox"/> Cảm giác có vật bị tắc trong họng
<input type="checkbox"/> Khàn giọng	<input type="checkbox"/> Bị ho
<input type="checkbox"/> Ho đờm	<input type="checkbox"/> Đờm huyết
<input type="checkbox"/> Khác	

14. Cổ, vai

<input type="checkbox"/> Đau cổ	<input type="checkbox"/> Không xoay được cổ
<input type="checkbox"/> Không gập được cổ	<input type="checkbox"/> Bị sái cổ
<input type="checkbox"/> Cổ bị cứng	<input type="checkbox"/> Cứng đờ vai
<input type="checkbox"/> Chấn thương cổ	<input type="checkbox"/> Khác

15. Ngực

<input type="checkbox"/> Đau	<input type="checkbox"/> Trống ngực đập
<input type="checkbox"/> Tức ngực	<input type="checkbox"/> Khó thở
<input type="checkbox"/> Buồn nôn	<input type="checkbox"/> Cảm giác ợ nóng
<input type="checkbox"/> Khác	

16. Dạ dày

<input type="checkbox"/> Đau nhẹ	<input type="checkbox"/> Đau như kim châm
<input type="checkbox"/> Cảm giác nặng bụng	<input type="checkbox"/> Đau khi đói
<input type="checkbox"/> Đau sau khi ăn	<input type="checkbox"/> Buồn nôn
<input type="checkbox"/> Nhộn ỉa	<input type="checkbox"/> Chán ăn
<input type="checkbox"/> Khác	

9. 耳

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

10. 鼻

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

11. 口

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

12. 歯

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

13. のど

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

14. 首・肩

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

15. 胸

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

16. 胃

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

17. Bụng

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Đau bụng dưới (Toàn vùng/
Bên phải/Bên trái) | <input type="checkbox"/> Đau hông (Bên phải/Bên trái) |
| <input type="checkbox"/> Rất đau | <input type="checkbox"/> Đau râm ran |
| <input type="checkbox"/> Trướng bụng | <input type="checkbox"/> Buồn nôn |
| <input type="checkbox"/> Tiêu chảy | <input type="checkbox"/> Táo bón |
| <input type="checkbox"/> Khác | |

18. Hậu môn, cơ quan bài tiết, cơ quan sinh dục

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trĩ | <input type="checkbox"/> Ngứa hậu môn |
| <input type="checkbox"/> Phân có máu | <input type="checkbox"/> Đi tiểu nhiều |
| <input type="checkbox"/> Đau khi đi tiểu | <input type="checkbox"/> Tiểu ra máu |
| <input type="checkbox"/> Xuất huyết cơ quan sinh dục | <input type="checkbox"/> Ra chất nhờn |
| <input type="checkbox"/> Đau bụng kinh | <input type="checkbox"/> Kinh nguyệt bất thường |
| <input type="checkbox"/> Mất kinh | <input type="checkbox"/> Ngứa âm đạo |
| <input type="checkbox"/> Khác | |

19. Lưng, Hông

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Đau lưng | <input type="checkbox"/> Đau thắt lưng |
| <input type="checkbox"/> Mỏi hông | <input type="checkbox"/> Đau khi cử động cơ thể |
| <input type="checkbox"/> Khác | |

20. Tay, Cánh tay, Chân, Khớp

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> (Tay/Chân) Đau | <input type="checkbox"/> (Tay/Chân) bị tê |
| <input type="checkbox"/> Chuột rút ở chân | <input type="checkbox"/> Chân bị sưng |
| <input type="checkbox"/> Cảm giác lạnh tay chân | <input type="checkbox"/> Tay, chân, ngón tay bị bầm |
| <input type="checkbox"/> Khớp xương không vận động, khó
duỗi | <input type="checkbox"/> Khác |

21. Da

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ngứa | <input type="checkbox"/> Đau |
| <input type="checkbox"/> Mọc mụn | <input type="checkbox"/> Phát ban |
| <input type="checkbox"/> Nấm chân | <input type="checkbox"/> Bị phỏng |
| <input type="checkbox"/> Khác | |

17. 腹

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

18. 肛門・泌尿・生殖器

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

19. 背・腰

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

20. 手・腕・足・関節

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

21. 皮膚

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

6. Tiếng Nhật dùng trong trường hợp khẩn cấp

(1) Các từ vựng khẩn cấp dùng trong thực tập kỹ năng

Nguy hiểm (abunai)	Nguy hiểm (kiken)	Không được (dame)
Cấm sờ (sawaruna)	Buông ra (hanase)	Ngừng lại (yamero)
Dừng lại (tomero)	Chạy tránh đi (nigero)	Nấp đi (fusero)

(2) Các từ vựng thông báo sự cố

Có hỏa hoạn (kaji da)	Có tai nạn (jiko da)	Có động đất (jishin da)
Có sóng thần (tsunami da)	Có lũ lụt (kouzui da)	Nguy rồi (taihen da)
Có tình hình khẩn cấp (kinkyujitai desu)		

(3) Từ vựng yêu cầu cứu giúp

Cứu với (tasukete)	Khó thở (kurushii)	Đau (itai)
Ái đó hãy đến đây (darekakite)	Xe cấp cứu (kyukyusha)	



7. Tài liệu học tiếng Nhật

(1) Tsunagaruhirogaru Sinh sống tại Nhật Bản (Cơ quan phụ trách các vấn đề văn hóa)

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

(2) Genba no Nihongo (Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế)

<https://www.otit.go.jp/trainee/ja/material/genba/>

Ứng dụng có thể được tải xuống từ mã QR bên dưới.



Vào đây nếu bạn đang sử dụng iPhone



Vào đây nếu bạn đang sử dụng Android

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)
さわらな (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 にほんごでのくらし (文化庁)

<https://tsunagaru.jp.mext.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/trainee/ja/material/genba/>

アプリ版は以下のQRコードからダウンロードできます。

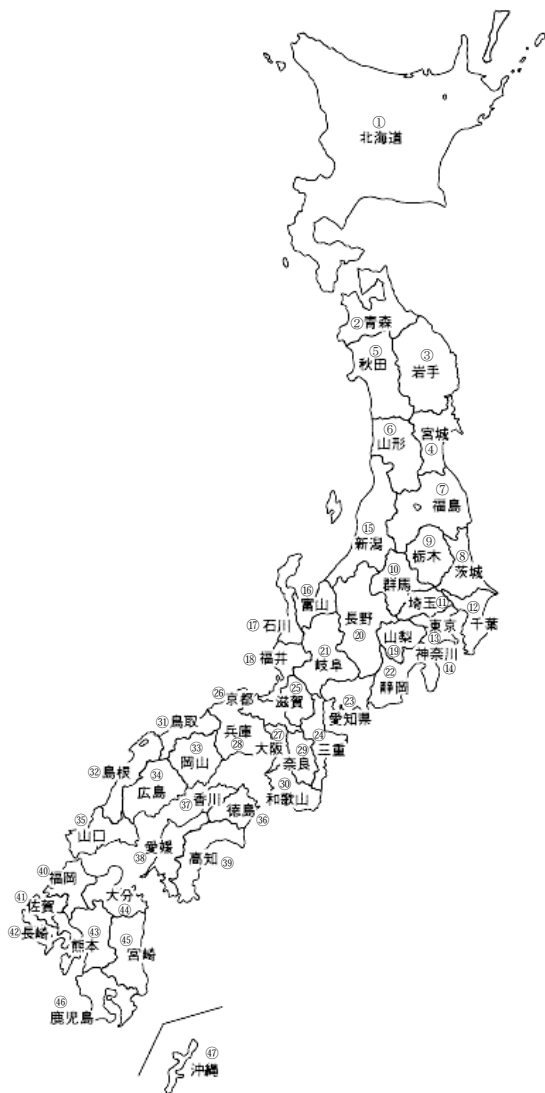


iPhoneをお使いの方はこちら



Androidをお使いの方はこちら

8. 日本地図 / Bản đồ Nhật Bản



9. 都道府県名 / Tên các địa phương

都道府県 Tỉnh		都道府県庁所在地 Thành phố nơi đặt tổng dinh hành chính		都道府県 Tỉnh		都道府県庁所在地 Thành phố nơi đặt tổng dinh hành chính	
①北海道	Hokkaido	札幌市	Sapporo	②滋賀県	Shiga	大津市	Otsu
②青森県	Aomori	青森市	Aomori	⑥京都府	Kyoto	京都市	Kyoto
③岩手県	Iwate	盛岡市	Morioka	⑦大阪府	Osaka	大阪市	Osaka
④宮城県	Miyagi	仙台市	Sendai	⑧兵庫県	Hyogo	神戸市	Kobe
⑤秋田県	Akita	秋田市	Akita	⑨奈良県	Nara	奈良市	Nara
⑥山形県	Yamagata	山形市	Yamagata	⑩和歌山県	Wakayama	和歌山市	Wakayama
⑦福島県	Fukushima	福島市	Fukushima	⑪鳥取県	Tottori	鳥取市	Tottori
⑧茨城県	Ibaraki	水戸市	Mito	⑫島根県	Shimane	松江市	Matsue
⑨栃木県	Tochigi	宇都宮市	Utsunomiya	⑬岡山県	Okayama	岡山市	Okayama
⑩群馬県	Gunma	前橋市	Maebashi	⑭広島県	Hiroshima	広島市	Hiroshima
⑪埼玉県	Saitama	さいたま市	Saitama	⑮山口県	Yamaguchi	山口市	Yamaguchi
⑫千葉県	Chiba	千葉市	Chiba	⑯徳島県	Tokushima	徳島市	Tokushima
⑬東京都	Tokyo	新宿区	Shinjuku	⑰香川県	Kagawa	高松市	Takamatsu
⑭神奈川県	Kanagawa	横浜市	Yokohama	⑱愛媛県	Ehime	松山市	Matsuyama
⑮新潟県	Niigata	新潟市	Niigata	⑲高知県	Kochi	高知市	Kochi
⑯富山県	Toyama	富山市	Toyama	⑳福岡県	Fukuoka	福岡市	Fukuoka
⑰石川県	Ishikawa	金沢市	Kanazawa	㉑佐賀県	Saga	佐賀市	Saga
⑱福井県	Fukui	福井市	Fukui	㉒長崎県	Nagasaki	長崎市	Nagasaki
⑲山梨県	Yamanashi	甲府市	Kofu	㉓熊本県	Kumamoto	熊本市	Kumamoto
⑳長野県	Nagano	長野市	Nagano	㉔大分県	Oita	大分市	Oita
㉑岐阜県	Gifu	岐阜市	Gifu	㉕宮崎県	Miyazaki	宮崎市	Miyazaki
㉒静岡県	Shizuoka	静岡市	Shizuoka	㉖鹿児島県	Kagoshima	鹿児島市	Kagoshima
㉓愛知県	Aichi	名古屋市	Nagoya	㉗沖縄県	Okinawa	那覇市	Naha
㉔三重県	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
2024年3月	第8版		発行
2025年8月	第9版		発行
2026年 月	第10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/>
