

中国語

外国人生活指南

Gaikokujin no tameno
Seikatu Gaido Bukku



常总市

Joso shi



外国人生活指南

目 录

1 生活

1. 住民登录	3
2. 住居	4
3. 水电•煤气	4
4. 日常生活条规	5
5. 关于工作	5
6. 加入居民协会	6
7. 咨询处	6

2 垃圾的丢弃方法

1. 水海道地区	7
2. 石下地区	9
3. 咨询处	10

3 教育・保育

1. 教育・保育制度	11
2. 有关就学的手续	12
3. 费用	13
4. 关于高中的入学考试	13
5. 常见问题	14
6. 咨询处	14

4 退休金（年金）保险和医疗保

1. 在日本生活的人需要加入国家医疗保险及国家退休金保险	15
2. 有无国家保险人生大不同	15
3. 公费医疗保险制度	16
4. 国家退休金制度	17
5. 关于国家医疗保险的 Q&A	18
6. 和年金相关的 Q&A	18
7. 咨询处	18

5 福利服务

1. 母子保健	19
2. 生育方面的支援	19
3. 育儿补助	20
4. 与医疗相关的制度	21
5. 与残障相关的制度	21
6. 老年福利	22
7. 生活困难时的支援	22
8. 其他	22

6 税金

1. 日本的税金制	23
2. 税金的缴纳方法	23
3. 主要的税金结构	24
4. 税金月历	25
5. 有关税金的注意事项	26
6. 咨询处	26

7 防灾

1. 地震对策	27
2. 防范台风・洪水	29
3. 防范灾害	29
4. 发生火灾时	30
5. 发生核电事故时	30
6. 咨询处	30

生 活

1. 住民登录

1) 入国后·····

必须到市政府进行住民登录。

【需要材料】1. 护照 2. 在留资格证

※根据个人情况不同，如果是准备入住亲戚朋友家时，需得到房主的同意。如果是出租房的话，还需要房屋契约书，关系证明书等附加文件。详细内容请到市政府咨询。

(2) 出国时·····

必须到市政府申请出国。

【需要材料】1, 护照

※在日本居住期间根据个人情况有可能需要交税金，保险金。详细内容可以给您介绍相关部门进行咨询。



(3) 日本国内搬家时·····

① 常总市内搬家时

请去常总市市政府市民科（市民課）或石下厅舍生活窗口科（暮らしの窓口課）

【需要材料】1. 护照 2. 通知书或者个人号码卡

② 常总市外搬入常总市时

请去常总市市政府市民科（市民課）或石下厅舍生活窗口科（暮らしの窓口課）办理手续。

【需要材料】1, 护照
2, 通知书或者个人号码卡
3, 转出证明书（之前所居住城市的市政府开的证明书）

※①, ②办手续时，如果是准备入住亲戚朋友家时，需得到房主的同意。如果是出租房的话，还需要房屋契约书，关系证明书等附加文件。详细内容请到市政府咨询。

③ 常总市内搬市外时

请去常总市市政府市民科（市民課）或石下厅舍生活窗口科（暮らしの窓口課）办理手续。

【需要材料】1. 在留资格证

以上所需要材料以外还会需要附加文件的时候。
不明时请到常总市市政府市民科或者是石下行政窗口科咨询。

2. 住居

租房一般到房地产中介公司咨询，租房时除了需要交房租以外还需要交保证金，酬谢金和中介费。保证金一般退房时会退还，但是也可能需要充当房屋修理费，比如替换房间的榻榻米。房租通常都是前一个月底提前支付下一个月房租。租房时需要办很多手续，请带上会日语的朋友。退房时需要提前 1 个月通知中介公司或者是房主。

※市营・县营住宅（市营・県营住宅）

市营县营住房是由政府建设的房屋，目的是提供给贫困和低收入居民。公营住房（注）会定期募集住户，但是市营和县营住宅的募集时期，具体手续各有不同，详细内容请到常总市市政府都市计划科（常総市役所都市計画課）咨询。

3. 水电・煤气

（1） 用电

开通电气需要办手续，入住时房屋里会有开电申请明信片，请填写好名字和入住日后邮寄。



（2） 煤气

开通煤气需要办手续。【入住时】需给居住地的煤气公司打电话。煤气公司会派人来检查煤气设备，如果没有问题的话会帮您开通。【退房时】需提前打电话给煤气公司，商量登门关煤气的日子。

（3） 用水

用自来水时需办手续。



【办手续】使用供水和停止供水，或者是长期出差旅游是需打电话给常总市水道科办 手续。

【交费】每个月水费通知书会邮寄给您，收到该通知书请您到银行或者 24 小时便利店交费。

如果不按时交费，请小心会被停水！

4. 日常生活条规

① 尽量不给周围居民带来不便。

② 不可开大声听音乐和大吵大闹等噪音。



③ 扔垃圾时必须按照垃圾分别规则制度和垃圾处理日来扔。

④ 自行车和自动车须停在指定场所。



⑤ 公寓等公共区域需大家一起共同打扫。

5. 关于工作

想工作时根据在留资格证的种类不同，工作范围和待遇也会不同。

找工作时可以到职业介绍所（ハローワーク）咨询。



6. 加入居民协会

居民协会是由每个该地区的居民志愿组织的团队。为了维持保安・清洁和解决区域等问题。也会安排活动加深居民之间的交流。

会有哪些活动呢？

- ◇改善・维持生活环境
 - 该区域的清洁，资源回收
- ◇有安全保障的城市规划
 - 防盗，防灾，防火，交通安全教育
- ◇增强该区域的居民友谊
 - 举行小区节目和运动会等活动
 - 世代间的交流
 - 参加儿童会和老人会等团队活动

【参加居民协会…】

- ◇常总市的各类通知将通过自治会发送到各家各户。
- ◇和社区居民多交流，如果有需要时可以互相帮忙。
- ◇需要支付自治会会费，加入前请确认具体金额。
- ◇可以利用公民馆



【不参加居民协会】

- ◇有部分地区如果不参加自治会，就无法扔垃圾。

7. 咨询处 ※打电话时请先说明咨询内容。

咨询内容	咨询地址	电话号码
住民登录	常总市政府 市民科 (Shimin ka)	0297-23-2111
	石下厅舍 生活窗口中心 (Kurashi no Madogushi ka)	0297-44-7844
关于公营住宅	常总市政府 都市规划部门 (Toshi Keikaku ka)	0297-23-2111
关于用电	东京电力 茨城顾客咨询中心	0120-995-331
关于上水道	常总市政府 水道部门 (Suidou ka)	0297-23-1881
关于下水道	常总市政府 下水道部门 (Gesuido ka)	0297-23-2111
关于就职	常总职业介绍所 (ハローワーク 常総)	0297-22-8609
关于居民协会	常总市政府 市民生活部 总务部门 (Somu ka)	0297-23-2111
关于垃圾	常总市政府 生活环境部门 (Seikatsu Kankyo ka)	0297-23-2111

垃圾的丢弃方法

在常总市，垃圾的种类不同，垃圾袋的颜色和扔出的日期也不同。

【垃圾的收集】 水海道地区和石下地区的垃圾收集日和分类方法不同。

1. 水海道地区

(1) 垃圾种类

※扔碎玻璃，锐利的垃圾时，请用纸包好，标注出“危险”字样。

① 可燃垃圾（可燃ごみ）：厨房垃圾、纸屑等



② 不可燃垃圾（不燃ごみ）：破碎物品、皮革、橡胶制品



③ 可回收资源

○塑料瓶

可作为塑料瓶丢弃的是附有塑料瓶标志的塑料瓶。例如：饮料的塑料瓶、甜料酒和酱油的塑料瓶、非油沙拉酱的塑料瓶等。



塑料瓶标志



※请撕下塑料瓶包装，去掉瓶盖。包装和瓶盖作为塑料容器垃圾处理。

○废旧纸（古紙）

报纸，杂志，纸箱，纸盒

○旧衣服（古布）

内衣等棉织品

○塑料容器包装

塑料容器包装是用于食品等商品的塑料容器和包装。



○空罐

饮料罐（铁罐、铝罐）、食品罐、喷雾罐等、锅、热水壶等



○空瓶子

饮食用的空瓶为回收资源。



请务必正确分类处理！

(2) 垃圾的丢弃方法

【指定垃圾袋】 务请将垃圾装入指定垃圾袋内丢弃！

① 可燃垃圾 (赤)



② 不可燃垃圾 (青)



③ 资源物资 (绿)



※请注意

1 “空瓶” 虽然是资源垃圾，但是不能装入资源垃圾专用袋（绿色）内丢弃。请到规定的回收处分别放入三种颜色（无色透明、茶色、其它颜色）的回收箱内。

无色透明的空瓶



茶色的空瓶



其它颜色的空瓶



- 可以丢弃的玻璃瓶仅限于饮料、食品的空瓶。
- 下列玻璃瓶为不可燃垃圾。
耐热玻璃、陶瓷类、化妆品的乳白色空瓶、荧光灯、点炮、玻璃碗碟、玻璃板等。

2 废旧纸用绳子捆成十字后扔掉。脏纸直接扔在可燃垃圾袋里。

① 报纸 (新闻纸) ② 杂志 (杂志) ③ 纸箱 (段ボール) ④ 纸盒 (纸パック)



3 处理旧衣物时请用绳子捆好再扔。下雨天时要么等待下一次回收，要么装在透明的塑料袋里。

(3) 垃圾收集日 (水海道全区)

【可燃垃圾】: 每周二、周五

【不可燃垃圾】: 每周三

【资源物资塑料容器】: 每周四

【资源物资塑料瓶】: 第一、第三、第五个周三

【资源物资空瓶、空罐、废旧纸、旧衣服】: 鬼怒川东区为第一、第三个周一
: 鬼怒川西区为第二、第四个周一



2. 石下地区

(1) 垃圾的种类・丢弃方法

① 可燃垃圾（可燃ごみ）：剩饭剩菜，废纸，皮革类、橡胶类，塑料类等等



【处理方式】
将垃圾放进指定的红色袋子里
放到指定的垃圾回收场所。



② 可燃垃圾（不燃ごみ）：破损摔碎的物品，饮料容器之外的空瓶，喷雾剂空罐等



【处理方式】
将垃圾装入指定的蓝色垃圾袋，
放到指定的垃圾回收场所。



③ 可回收资源

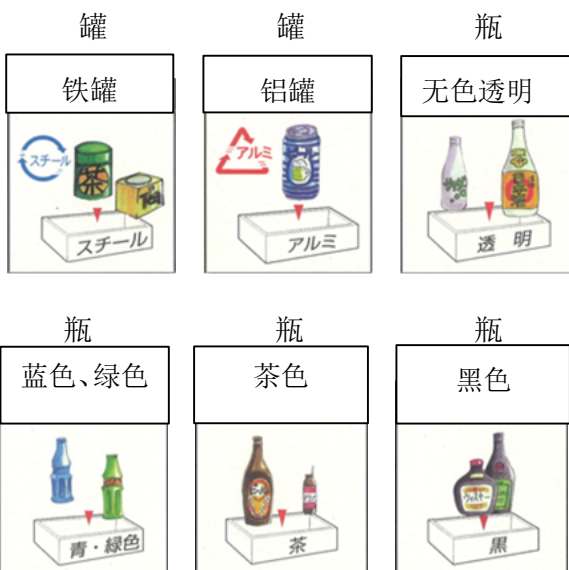
○空罐，空瓶（以饮料瓶罐为回收对象）

这类资源主要指啤酒瓶等饮料容器。

罐头的罐子，点心罐，奶粉罐这类物品作为不可燃垃圾回收。

【丢弃方法】

请将饮料瓶罐分别放入指定的回收箱内。



○塑料瓶

可作为塑料瓶丢弃的是附有塑料瓶标志的塑料瓶。

食油、沙司、洗涤剂、洗发精的容器不能丢弃。请将它作为可燃垃圾丢弃。

【丢弃方法】

请先剥下标签，取下瓶盖后放入指定的回收箱内。

塑料瓶标志



○废旧纸・杂志・纸箱

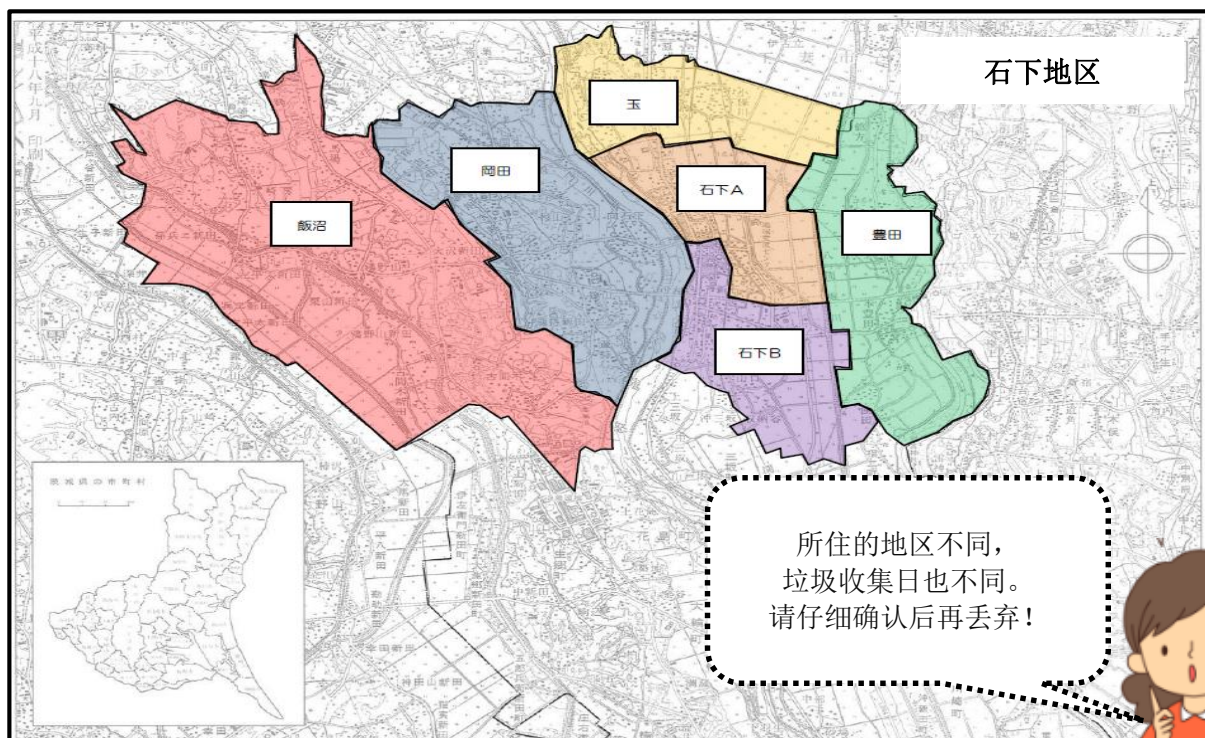
【处理方式】按类分别用绳子捆好再扔。



(2) 垃圾收集日

地区名	可燃垃圾	不可燃垃圾	可回收资源 (空罐, 空瓶, 塑料瓶)	可回收资源 (废旧纸, 杂志, 纸箱)
石下 A 地区-本石下 (本石下)、站前大街、 站东 (土浦境线以北)	每周一・四	每月第 1・ 第 3 个周三	每周一次	每月第 2 个 周三
石下 B 地区-站前马路以南 全部地区 (除去站东)	每周二・ 周五	每月第 2・ 第 4 个周三	每周一次	每月第 3 个 周三
丰田地区 (豊田地区)	每周二・ 周五	每月第 2・ 第 4 个周三	每周一次	每月第 3 个 周三
玉地区 (玉地区)	每周二・ 周五	每月第 2・ 第 4 个周三	每周一次	每月第 1 个 周三
冈田地区 (岡田地区)	每周一・ 周四	每月第 1・ 第 3 个周三	每周一次	每月第 4 个 周三
饭沼地区 (飯沼地区)	每周二・ 周五	每月第 2・ 第 4 个周三	每周一次	每月第 1 个 周三

【地区分布图】

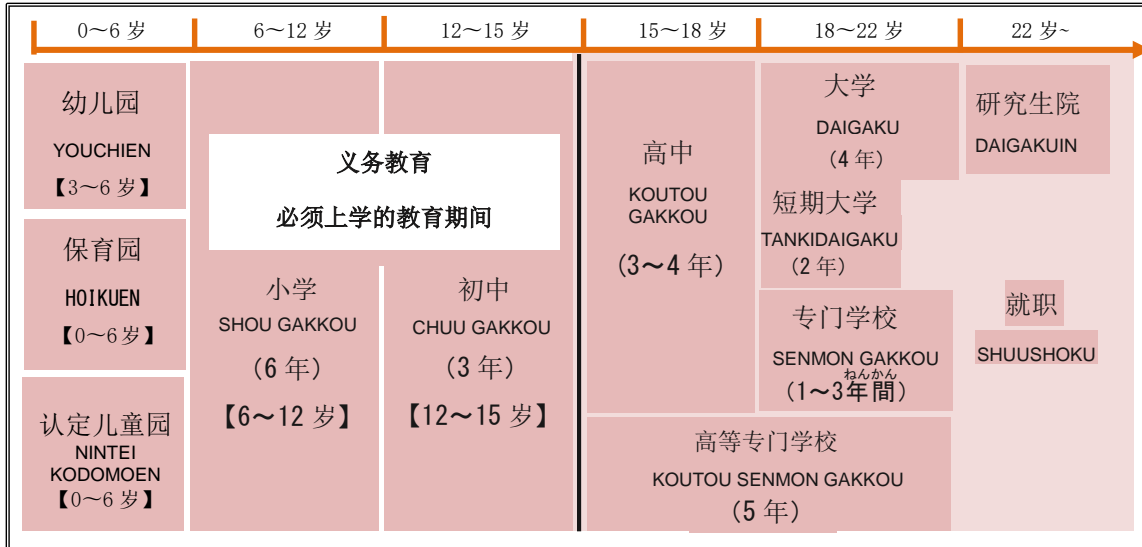


3. 咨询处 ※打电话时请先说明咨询内容。

咨询内容	咨询地点	电话号码
和垃圾相关的问题	常总市 生活环境科 (Seikatsu Kankyo ka)	0297-23-2111

教育・保育

1. 教育・保育制度



(1) 学前教育・保育：上小学之前接受的教育・保育

设施名称	特征	入园儿童的年龄	办手续的地方
幼儿园	无论家长是否有工作均可利用。幼儿园是进行幼儿教育设施。	3~5岁 (满6岁之前)	希望进入的幼儿园
保育园	保育园是家长无法在家照顾孩子时，代替家长托管孩子的保育设施。	0~5岁 (满6岁之前)	儿童课
认定儿童园	认定儿童园是将幼儿园的教育和保育园的保育服务合为一体的设施。	0~5岁 (满6岁之前)	希望进入幼儿园时请向希望进入的儿童园报名 希望进入保育园时请向儿童课申请

※幼儿园、保育园、认定儿童园招收儿童的年龄各有不同。

※希望从4月开始向保育园寄托孩子的人，请在前一年的10月末至11月上旬以前向市政府儿童课申请。

※希望从4月开始向公立幼儿园寄托孩子的人，请在前一年的9月中旬以前向希望进入的幼儿园申请。



(2) 学校教育

学校	入学年龄	办手续的地方	学校选择 (公立)	入学考试 (公立)
小学	6~12 岁 (满 7 岁~)	市教育委员会	市政府决定	无
初中	12~15 岁 (满 13 岁~)	市教育委员会	市政府决定 ※也有申请其他中学的制度	无
高中	15~18 岁 (满 16 岁~)	县教育委员会	志愿的学校	有
特别支援学校※	初等中等部 6~15 岁	市教育委员会	与市政府商量	无
	高等部 15~18 岁	县教育委员会	与志愿校商量	有

※特别支援学校是残疾儿童能上的学校，设有初等部（小学阶段）、中等部（初中阶段）、高等部（高中阶段）。

2. 有关就学的手续（以小学一年级为例）

① 从新学年（4月）开始就读的小学一年级学生

向常总市教育委员会（学校教育课）申请后，领取通知书。

8月 在常总市有住民票的外国籍儿童的家长收到“就学申请”的通知书。
填入必要事项后，再发送给教育委员会。
必须在申请期限内向教育委员会申请就学。与此同时，收到就学时健康检查的通知（明信片）后，填入必要事项。
※需要在留卡、母子健康手册、印章。

10月 实施就学时健康检查。
家长必须在规定时间内和儿童一起去小学。

2月 收到入学通知书・就学通知书。
举办入学说明会。

4月 举行入学典礼。

② 转学时

要去常总市教育委员会（学校教育课）。

○申报愿意让儿童就读。

○填入就学申请书。

【入学时所需文件】

在留卡（家长和希望就读的儿童）、出席证明书、成绩表等



3. 费用

	小学	初中	高中
学费	免费		非免费 ※根据家庭所得可享有国家补助
教科书	免费		非免费
学习用品等	不是免费 <u>※伙食费和修学旅行费等必须由自己负担</u>		

◎援助金・奖学金制度

① 公立小学、初中：“就学援助金”制度

如果儿童因经济原因难以上学，经教育委员会认可之后向其提供学习用品费和学校伙食费等必要援助。针对援助对象有收入限制，主要是生活保护家庭和准保护家庭等。就学援助金需要通过学校向教育委员会申请。

② 高中：“奖学金”制度

无论就读于国立、公立还是私立的高中，都可以申请“高等学校就学奖学金”。

各都道府县都设有“高中生等奖学给付金”等制度，以支援低收入家庭学费以外的教育费（教科书费、学习用品费等）。

4. 关于高中的入学考试

在日本，儿童可以进入自己希望报考的高中。为了进入高中，必须要参加入学考试。入学考试有“一般入学考试”（国语、英语、数学、社会、理科—5门科）和“外国人特别入学者选拔考试”。

什么叫外国人特别入学者选拔考试？

在茨城县内的所有县立高中都设有外国人学生的特别入学者选拔考试。

仅限于来日本3年以内的人。

招生人数：各学校2名以上

考试内容：英语、国语、数学 + 面试



出处：《面向外国人父母和孩子的升学指导手册》 (<https://www.commonsglobalcenter.org/>翻译资料等 /教育关系/

5. 常见问题

(1) 大于义务教育学龄的儿童还可以就读吗？可以就读不符合其年龄的年级吗？
 未满 15 岁的儿童原则上进入符合其年龄的年级进行学习。15 岁以上的儿童有如下情况：



① 想要进入初中的儿童：原则上不能进入公立初中。可以进入“夜间初中”进行学习。

② 想要进入高中的儿童：只要通过入学考试，不分年龄就可以就读。

※注意事项

- 持有留学、就劳签证的儿童不能报考。有永住、定住、家族滞在签证的儿童可以报考。
- 未成年人只有和家长住在一起才可以报考。
- 报考时必须准备义务教育（9 年）结业证书。或是中学毕业程度认证考试的认证证明。

(2) 何为国际班？

日语水平不够或尚未达到其年级所需的日语水平，可以在国际班接受日语辅导。不是每家学校都设有国际班。

(3) 外国人学校和公立学校有何区别？

除了进入公立学校以外，还可以进入外国人学校。大部分外国人学校设置不同的学习课程，并使用学校规定的语言（例如巴西人学校使用葡萄牙语等等）进行教育。部分外国人学校设有从幼儿园到高中部的教育课程。

(4) 其他有什么重要事项吗？

- ✓ 入学后，迟到、缺席、早退时家长一定要给学校打电话联系。
- ✓ 家长要尽量参加家长教师协会“PTA”、课堂参观和所住地区的儿童会。
- ✓ 学校提供伙食。为了进行生活指导，学校每天让学生们打扫卫生。
- ✓ 在学校里不能带耳环等装饰品，以防发生事故。
- ✓ 在学校里必须穿校内鞋生活。
- ✓ 上小学时，按地区编成“登下校班”集体上学。



6. 咨询处 ※打电话时请先讲明咨询内容。

咨询内容	咨询处	电话号码
有关公立幼儿园、小学、初中学校的咨询	常总市教育委员会 学校教育课 (Gakko Kyoiku ka)	0297-44-6346
有关保育园的咨询	常总市政府 儿童课(Kodomo ka)	0297-23-2111
有关认定儿童园的咨询		

ねんきん 退休金（年金）保险和医疗

1. 在日本生活的人需要加入国家医疗保险及国家退休金（年金）保险

日本确立了退休金和医疗保险两大系统，居民在衰老，身体残障，死亡时可以领取退休金保险（日语：年金保険（国民年金・厚生年金）），在受伤或生病时可以利用医疗保险（日语：医療保険（国民健康保険、健康保険）），个人只需负担部分医疗费即可就医。外国国籍的人士也必须加入国家退休金和医疗保险。（除去不满1年的短期滞留）

即使认为自己身体健康，将来也有可能遭遇事故或患病。如果没有加入医疗保险就不能接受充分的治疗和手术。如果没有加入年金，到了老年或因残障等原因无法工作时就没有收入。这两个都是非常重要的制度，务必加入不容忽视。



2. 有无国家保险人生大不同

	人生中可能发生的事情	有保险	无保险
医疗 保 险	生病	个人负担 30%	100%自费
	手术，住院需要花钱	只需支付部分费用，个人负担少	由于治疗完全自费，难以接受高额手术
	受伤无法工作	可以领取一年半伤病补助（仅限公司的保险）	丧失收入
	生育	医疗保险支付部分费用	自己全额支付
年 金	因事故变为残障者	可以领取障碍年金	领取不到任何补助
	死亡	家人可以领取遗孤年金	无人能领取任何补助
	支付了10年以上，年龄达到65岁的老年人	领取老年年金	领取不到任何补助

3. 公费医疗保险制度（公的医療保険制度）

公费医疗保险是为我们负担医疗费的重要保险。国民健康保险和公司企业的健康保险为代表性公费医疗。无论加入哪个保险，都可以在日本全国接受平等的医疗服务。

（1）国民健康保险（国民健康保険）

除了在公司企业等处加入保险的人士，以及接受生活保护的人士之外，都需要加入国民健康保险。

（2）公司企业的健康保险（健康保険）

公司，企业的健康保险是负担员工医疗费的保险。加上日本有抚养制度，因此年收入未滿 130 万日元的家人也是受保人。

（3）「国民健康保险」和「公司企业的健康保险」的差异

	国民健康保险	公司企业的健康保险
加入条件	个体户，无业人士	在公司工作的正式职工，或是工作量相当于正式职工的四分之三以上的职工
负责窗口	市町村政府的国民健康保险窗口	全国健康保险协会（協会けんぽ）、或各公司的社会保险组合
保险费	以家庭为单位，根据人数，年龄，收入等计算	以个人为单位，根据年龄，收入等计算
抚养	没有抚养概念，保险费根据家庭成员人数上下浮动。	可以在认可范围内抚养亲人。
保险费（税）的支付方式	支付给市町村政府 ※在银行，便利店支付	从工资扣除

4. 国家退休金制度（公的年金制度）^{こうてきねんきんせいど}

国家退休金有两类，所有在日本有住处的居民都必须加入退休金制度。

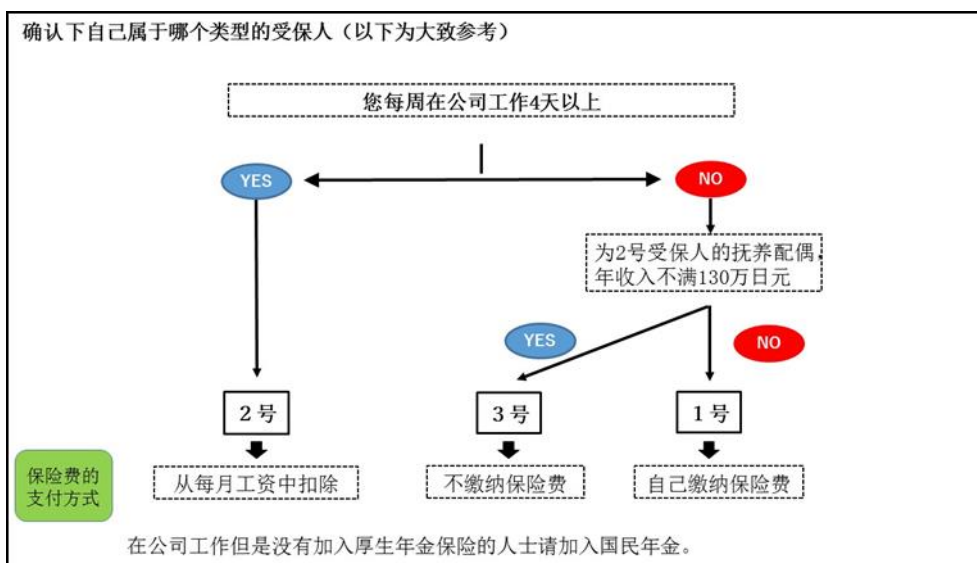
制度	说明
国民年金(Kokumin Nenkin)	所有居住在日本国内，年龄在 20 岁以上 60 岁以下的居民
厚生年金(Koseu Nenkin)	所有在适用厚生年金保险的公司工作的人士

(1) 国民年金（国民年金）^{こくみんねんきん}

所有在日本有住处，年龄在 20 岁以上 60 岁以下的居民必须加入国民年金，这样就可以在年老·残障·死亡时领取「基础年金（基础年金）」。

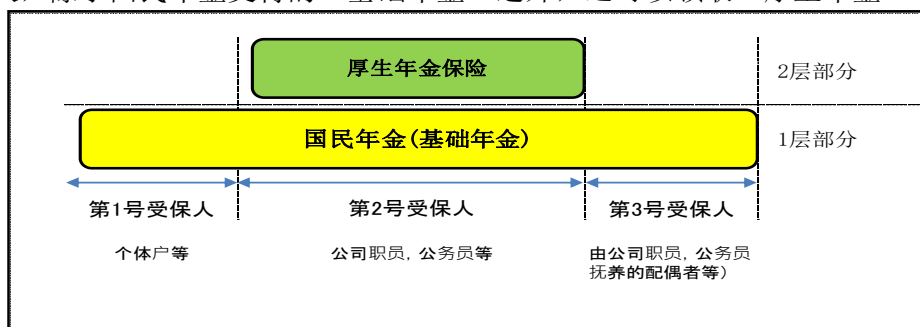
国民年金有三种，分别是「第 1 号受保人（第 1 号被保険者）」「第 2 号受保人（第 2 号被保険者）」「第 3 号（第 3 号被保険者）」。

- ① 第 1 号被保険者 个体户（自営業）· 农林渔业（農林漁業者）、学生、无业
- ② 第 2 号被保険者 加入厚生年金保险（厚生年金保険）、共济组合（共済組合）的人士
- ③ 第 3 号被保険者 加入厚生年金保险（厚生年金保険）、共济组合（共済組合）人士的被抚养的配偶



(2) 厚生年金（厚生年金）^{こうせいねんきん}

加入厚生年金保险的人士，根据厚生年金保险制度被划分在加入国民年金的第 2 号受保人，除了国民年金支付的“基础年金”之外，还可以领取“厚生年金”。





5. 关于国家医疗保险的 Q&A

Q 在工作中受伤怎么办？

A 因工作造成外伤或患病，治疗费不是从医疗保险支付，而是由工伤保险（ろうさいほけん 労災保険）支付治疗费用。

Q 搬离常总市或回国时需要办理什么手续？ A 从常总市搬家或回国时，务必将国民健康保险证返还给市政府，清算保险费。如果没有缴纳居民税（じゅうみんぜい 住民税），健康保险费（こくみんけんこうほけんぜい 国民健康保険税）就搬迁或回国，需要支付的税金数目可能增加，甚至可能在更新签证或再次访日时需要缴付罚金。

6. 和年金相关的 Q&A

Q 年金需要加入多久才能在将来领取年金呢？

A 65 岁以后可以领取的老年基础年金至少需要加入 10 年以上才可以领取。支付额根据加入年金的时间长短来决定。残障年金，遗孤年金最少需要加入 1 年以上。另外如果滞纳保险费，有可能无法领取年金。

巴西，菲律宾等国与日本之间有年金协定，可以合算年金保险费的支付时期。

※巴西，菲律宾以外国籍的人士，请向本国确认是否有年金协定。

Q 在公司每周工作 4 天以上，但是并未从工资中扣除保险费，这是为什么？

A 有可能没有加入厚生年金，请与公司确认一下年金的加入条件。

Q 在日本加入了年金保险，之后回到自己的祖国，这种情况是否可以领取年金？

A 在日本加入年金保险（こうせいねんきん 厚生年金・こくみんねんきん 国民年金）的人回国之后可以领取脱离年金一次性付款。（请在回国两年内提交申请，金额根据加入年金年数而异）一旦领取一次性付款，年金的加入年数将被清空重算，因此请慎重考虑。

Q 什么时候必须提交申请变更年金分类？

A 比如出现以下情况时需要申请变更。

- ① 辞职变成个体户（じえいぎょう 自営業）……… 2 号 → 1 号（在市政府加入国民年金）
- ② 18 岁结婚成为被抚养配偶，到 20 岁成人…… 3 号（在配偶公司加入厚生年金）
- ③ 配偶被扶养，但是临时工工作收入超过 130 万…… 3 号 → 1 号或 2 号
- ④ 配偶被抚养但是离婚，目前无业…… 3 号 → 1 号

7. 咨询处 ※打电话时请先讲明咨询内容。

咨询内容	咨询场所	电话号码
国民健康保険・国民年金	常总市健康保険科 (Kenko Hoken ka)	0297-23-2111
健康保険・厚生年金	下馆年金事务所	0296-25-0829

福利服务

1. 母子保健

- ①母子手册：母子手册是记录妊娠期间的孕妇体检，婴幼儿体检和接种疫苗的手册。
确定妊娠之后向市役所提交妊娠申报单（日语：妊娠届）即可领取。
- ②体检：婴儿出生后在保健中心・石下综合福祉中心由医生进行体检，身体测量，以及咨询育儿问题。



2. 生育方面的支援

①礼金（出産祝い金）

祝贺新生儿诞生的礼金将支付给母亲或是配偶。

对 象	・外籍人士必须是在常总市居住 6 个月以上的永住资格者，特别永住者。
支 付 额	头胎：5,000 日元 二胎：10,000 日元 三胎以后：20,000 日元
条 件	・婴儿出生第二天到 90 天之内申请 ・产妇或配偶无滞纳市税
办 理 地 点	儿童科（こども課）☎ 0297-23-2111

②生产育儿补助（出産育児一時金）

这是补助部分生育费用的制度。

对 象	加入健康保险或国民健康保险的居民
支 付 额	420,000 日元 或 404,000 日元（在国外生产时）
办 理 地 点	健康保险：婴儿出生的医院 国民健康保险：健康保险科（健康保険課）☎ 0297-23-2111

③生育补助金（出産手当金）

这是产妇在育儿假期间可以获得补助的制度。

对 象	加入健康保险的产妇（不包含被家人扶养人士）
支 付 额	补助根据个人工资计算，金额因人而异。原则上支付给符合条件的产妇 98 天补助金。
申 请 地	产妇工作单位 （加入国民健康保险的人士不适用此制度）

3. 育儿补助

① 儿童补助（儿童手当）

儿童补助支付给正在抚养中学毕业前儿童的人士。

对象	定居日本，抚养未满 15 岁（截止至 15 岁生日之后的 3 月 31 日）子女的监护人
支付额 （每月支付额）	未满 3 岁： 15,000 日元 3 岁以上～小学毕业： 10,000 日元（第三胎以后 15,000 日元） 中学入学至 15 岁： 10,000 日元 ※如果监护人中一方收入超过一定数额，属于收入受限家庭，支付额为一人 5,000 日元。
支付时期	1 年 3 次，一次支付 4 个月补助金（一度に四ヶ月分支給）（6 月、10 月、2 月）
申请所需证件	家庭全体成员护照，在留卡，社会保障与纳税人识别号 每年 6 月提交现状申报单。
办理地点	儿童科（こども課）☎ 0297-23-2111

② 儿童抚养补助（儿童扶養手当）

支付给单亲家庭。

对象	补助单亲家庭里监护 18 岁以下（直至孩子 18 岁当年的 3 月 31 日为止）儿童的父亲或母亲或养育人。（残障儿补助至儿童年满 20 岁。）		
支付额	一名儿童	两名儿童	三名以上
	全额支付 42,500 日元 部分支付 42,490 円～10,030 円	添加 10,040 日元 10,030～5,020 日元	添加 6,020 日元 6,010～3,010 日元
	目前每年 4 月、8 月、12 月支付补助，今后有可能改变支付时期。 因离婚成为单亲家庭时，需要提交离婚证明书。或是记载了离婚履历的本国出生证明书，儿童出生证明书。（上述证明均需要翻译成日语。）		
申请地点	儿童科（こども課）☎ 0297-23-2111		

③ 多子女家庭育儿援助（多子世帯子育て応援金）

此补贴支付给养育三个以上子女的人士。

对象	同一家庭内有未满 18 岁（截止至 18 岁生日之后的 3 月 31 日为止）的儿童，且第三胎以后的子女还在义务教育期间的家长
支付金额（年度）	第三子 10,000 日元，第四子 20,000 日元，第五子以后 30,000 日元
支付条件	<ul style="list-style-type: none"> 外籍人士为特别永住者・永住者 以 10 月 1 日为基准日，在常总市住民基本台账上保有住址持续一年以上的人士
申请地点	儿童科（こども課）☎ 0297-23-2111

4. 与医疗相关的制度



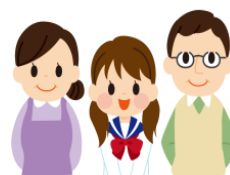
① 医疗福利费支付制度（医療福祉費支給制度（マル福））

这是给以下对象补助部分医疗费度的制度。此制度仅以保险诊疗部分为对象。同时，同时对收入有限制，不是所有人都能享受。

孕产妇	领受母子手册之后到产后一个月为止的妇产科医疗费
婴幼儿	从出生到高中（直至 18 岁生日之后迎来的 3 月 31 日为止）的子女的医疗费（中学生，高中生只是住院费）
单亲家庭	无配偶，独自养育未满 18 岁子女，其子女的医疗费
重度残智障等人士	持有身障者手帐 1 级或 2 级（身体障害者手帳），或智力指数（知能指数 35 以下）在 35 以下的人士的医疗费
办理地点	健康保险科（健康保険課）☎ 0297-23-2111

② 医疗费支付制度

医疗费支付制度针对初高中生（直至 18 岁生日之后迎来的 3 月 31 日为止），以及因收入限制无法享受医疗福利费支付制度（マル福）的 0~12 岁儿童，为这两类人补助部分医疗费。（仅限于医保范围内的治疗。）



5. 与残障相关的制度

① 特别儿童抚养补助（特別児童扶養手当）

此补助支付给监护并养育未满 20 岁残，智障儿童的人士。

对象・支付额 (月支付额)	残障 1 级 = 1 人 51,700 日元
	残障 2 级 = 1 人 31,340 日元
办理地点	社会福利科（社会福祉課）☎ 0297-23-2111

② 如果您想申请面向身体，智力，精神方面有障碍问题的儿童或成人的服务

① 咨询常总市社会福利科。（常総市社会福祉課）

② 经医院诊断是否有障碍之后，根据障碍的程度颁发接受福利服务的“受领者证”（受給者証）。

③ 持有“受领者证”，儿童可以咨询疗育方法，享受放学后儿童日托等服务，成人可以享受求职支援，生活支援等服务。

6. 老年福利

○护理保险（介護保険）

这是 65 岁以上（因病 40 岁以上～65 岁以下）的居民在需要接受介护护理时，减少个人经济负担的保险。40 岁以后需要结合医疗保险支付介护保险费。

65 岁以上的居民（如果年龄在 40～64 岁的居民需结合医疗保险）需要个别交纳介护保险费。希望利用介护服务的居民申请之后将对介护程度做判定，之后结合个人情况制定护理计划，在接受日托服务，上门服务，租借护理床，改造住宅，纸尿裤费用，入住养老设施等多项服务时，个人只需负担费用的 10%～30%。

40 岁以后每个月支付介护保险费（加入了医疗保险）的人士可以享受介护保险服务。如果没有支付介护保险但需要利用介护保险服务，个人负担会增加。



窗口是幸福的长寿科（しあわ ちようじゅか 幸せ長寿課）☎ 0297-23-2111

7. 生活困难时的支援

在无力支付医疗费，房租，无法偿还贷款等问题时，可以寻求帮助。

窗口是社会福利科（しゃかいふくしか 社会福祉課）☎ 0297-23-2111



8. 其他

① 遭遇家庭暴力（DV: Domestic Violence）

不要一个人独自烦恼，寻求帮助最重要。遭遇家暴时可以向市政府市民协动课（じんけん 人權推進課）、以及警察商量解决办法。DV 专用咨询电话 ☎ 0570-0-55210

② 发现有儿童受到虐待

儿童虐待当中有殴打等身体虐待，欺虐咒骂等精神虐待，不提供饮食的放弃型虐待，性虐待等几种。为了防止儿童虐待，如果市民发现虐待现象则有必要向儿童咨询处（こども 児童相談所）市政府（しやくしょ 市役所）通报。全国共通的通报电话为 ☎ 189

如果滞纳市税等税金，有可能无法享受福利。

税金

1. 日本的税金制

日本的税金分为国税与地方税。国税缴纳于国家，地方税缴纳于县或市镇村的税务机关。国税与地方税的缴纳机关是不一样的。纳税的方式粗略分为两类。一是纳税义务人拿现金自行缴纳。另一是购买商品时的价款中含税。列表显示如下。

		自行缴纳的税金（直接税） <small>ちよくせつぜい</small>	商品含税（間接税） <small>かんせつぜい</small>
缴 纳 机 关	国税 （税务署）	所得税（领工薪时） 通常从工薪中扣除税金 法人税〔公司税〕 （公司经营者须缴纳的税金） 相续税〔遗产税〕（继承遗产时） 赠与税（接受金钱赠与时）	消费税（购买商品时） 烟草税 （购买香烟时） 酒税
	地方税 （县税务所）	自动车税〔汽车税〕（660cc 以上的汽车） 不动产取得税〔房地产购置税〕 （购买土地、房屋时） 县民税（住民税〔居民税〕）	地方消费税 县或市的烟草税
	地方税 （市政府）	市民税（住民税〔居民税〕） 从工薪中扣除或是自行缴纳 国民健康保险费 轻自动车税（摩托车、轻自动车〔排气量 未满 660cc 的汽车〕） 固定资产税〔物业税〕 （房屋或土地的税金）	

2. 税金的缴纳方法

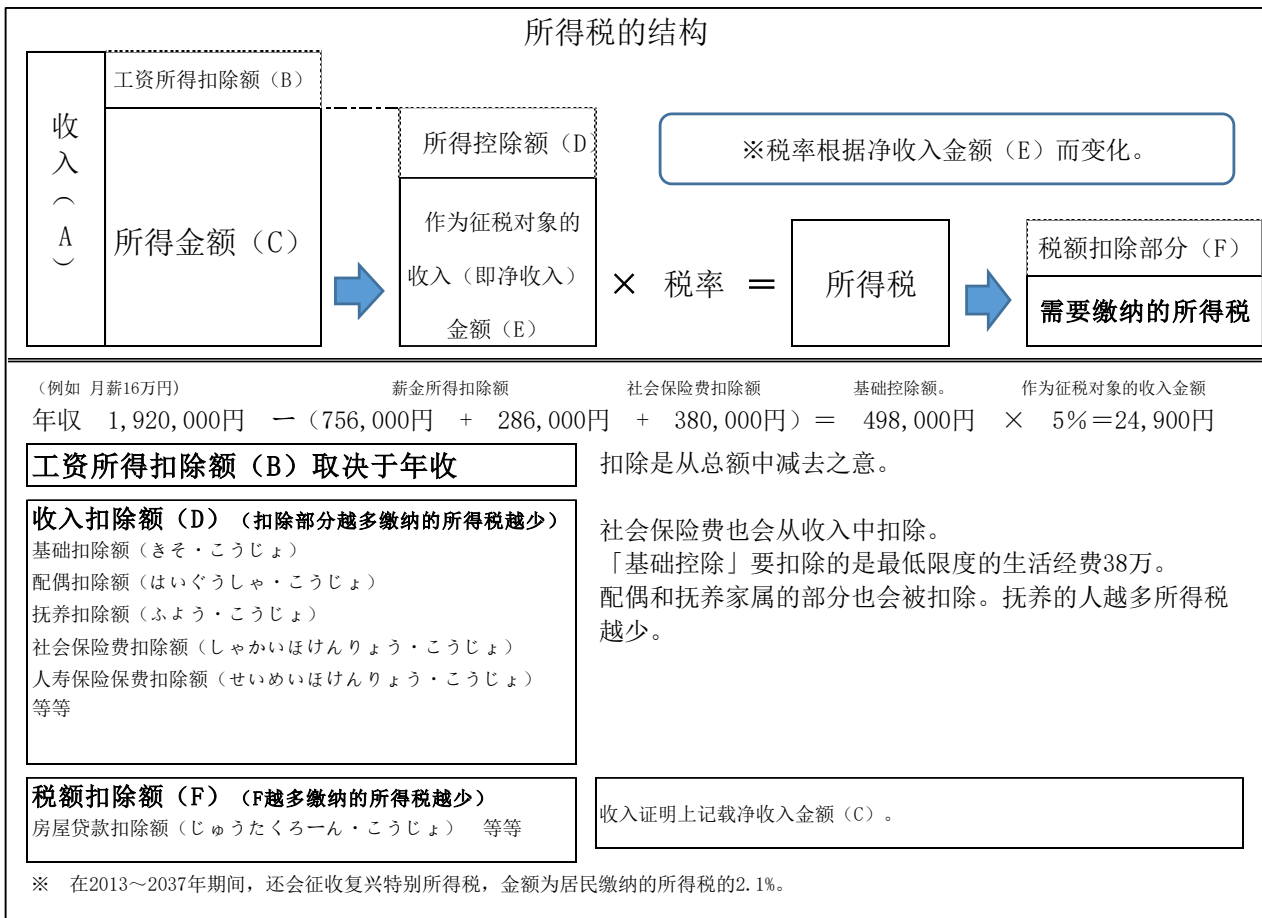
关于城市税，除了可以使用寄来的税单直接在市政府窗口或金融机构缴纳之外，还可以通过以下方法缴纳。

- （1）便利商店缴纳：持纳付书〔税金缴纳单〕缴纳。在此可缴纳国民健康保险费、市·县民税（普通征收〔自行缴纳〕）、轻自动车税、固定资产税〔物业税〕等。已过缴纳期限或是缴纳款额超过 30 万円时不得在便利商店缴纳。
- （2）账户转账：从银行或邮局的账户按缴纳期限依次转账。在有本人账户的邮局或银行申请办理转账手续。转账支付始于申请月份的次月底的缴纳期限日。一旦申请转账手续，每年都会自动持续账户转账。
- （3）信用卡缴纳：可利用雅虎(yahoo)提供的「Yahoo! 公金支払い〔公款支付服务〕」，用信用卡缴纳税金。

3. 主要的税金结构

(1) 所得税

根据公司工薪等个人所得（从收入中扣除经费后的金额）征收税金。



什么是年末调整 [在年底对个税进行调整]

领公司工薪时，公司会按照工薪总额（收入）扣除源泉所得税 [预扣税] 并将扣除的所得税缴交国库。但是原本所得税是该从工薪扣除经费后的金额乘上税率算出来的。

在日本、公司大多会代替员工计算税额、这就是年末调整 [在年底对个税进行调整]。因此年底公司会向员工收集「人寿保险保费的证明书」或「抚养家属」的信息。年末调整就是计算如上所述各种扣除等的经费后算出「原本应该缴纳的所得税」。「工薪中被扣缴的源泉所得税额 [预扣税额]」比「原本应该缴纳的所得税」还多的时候会退回差额如果没有被扣缴源泉所得税者，之后还是要缴纳该缴的所得税。

什么是确定申告 [纳税申报]

若不在公司做年末调整或是自营业者或是从两间以上的公司领取工薪或购置房屋等人、须自行进行所得税的确定申告 [纳税申报]。

不明白申报方法，可向税务署或市政府的税务课询问。

(申告期间：2月16日~3月15日)



（2）国民健康保险税

凡在常总市已作居民登记的人须加入常总市的国民健康保险（工作单位的健康保险如社会保险等的对象者除外）国民健康保险税按照上一年所得、以家庭单位征收税金。

缴纳月份 7月、8月、9月、10月、11月、12月、1月、2月、3月

（3）市·县民税（住民税〔居民税〕）

该年的1月1日是该市镇村的居民时（已作居民登记）须对该市镇村缴纳住民税〔居民税〕。住民税按照上一年的所得课税。

缴纳方法有两种。一是从公司工薪中扣缴税金（特别征收），另一是拿寄到家里的纳付书〔缴纳单〕到邮局、银行、便利商店、或是市役所〔市政府〕缴纳。

缴纳月份 6月、8月、10月、1月

（4）轻自动车税

每年的4月1日，拥有摩托车或轻自动车〔排气量未滿660cc的汽车〕的人须缴纳此税金。拥有排气量超过660cc的汽车的人须缴纳自动车税〔汽车税〕。

接受别人赠与汽车或摩托车时、或把自己的汽车或摩托车转让给别人时，须办理拥有人变更手续（名义变更）、否则课税对象会是拥有人（名义变更前的人）。

废车时也必须作废车手续。

缴纳月份 5月

（5）固定资产税〔物业税〕

每年的1月1日，在市内拥有土地·房屋等的人须缴纳此税金。

缴纳月份 4月、7月、12月、2月



4. 税金月历

月份	税金的种类（缴纳于市的税金）			
	市县民税	固定资产 〔物业税〕	轻自动车税	国民健康保险税
4月		第1期		
5月			全期	
6月	第1期			
7月		第2期		第1期
8月	第2期			第2期
9月				第3期
10月	第3期			第4期
11月				第5期
12月		第3期		第6期
1月	第4期			第7期
2月		第4期		第8期
3月				第9期

5. 有关税金的注意事项

(1) 辞职时

如果上一年份的居民税还有未缴纳的，可经由公司从最后的工薪中扣缴或是自行前往市政府缴纳剩下的税金。

(2) 回国时

如果还有未缴完的市·县民税（住民税〔居民税〕）或国民健康保险税等。

(3) 不缴纳税金会怎么样

未在缴纳期限内纳税叫作滞纳〔逾期未缴〕。

逾期未缴时会由税务机关发来督促状〔催促通知〕。

逾缴纳期限时，按逾期日数要求过期罚款。

若持续逾期未缴的状态，有从纳税义务人的储蓄存款或工薪中扣除税金或扣押汽车等财产的可能性。

逾期未缴时，请尽速到市政府咨询。

(4) 如何把汇款给居住在国外亲属等的款项列入抚养费控除对象

想减少源泉征收〔预扣税〕的税额，必须填写并提交每年公司分发的「给与所得者的抚养控除等（异动）申告书〔工薪所得者抚养扣除等（变更）的申报单〕」

抚养亲属的条件如下

于该年的 12 月 31 日…

- 1) 是工薪所得者的亲属（※1）
- 2) 与工薪所得者同一生计
- 3) 亲属的年度所得金额在 38 万円以下（※3）（年收 103 万円）

※1 亲属包括配偶、子女、孙子、父母、祖父母、兄弟姐妹、配偶的父母、祖父母、兄弟姐妹等。未满 16 岁的抚养亲属不是抚养扣除的对象。

※2 即使没有一起生活，有可证明纳税义务人寄生活费给住在国外（含留学）的亲属的文件即符合此条件。纳税义务人汇款（生活费）给居住在外国的亲属，抚养扣除要适用于此亲属须准备以下文件。

「亲属关系文件」· · 自己国家发行的证明亲属关系的文件原本

「汇款关系文件」· · 金融机关发行的国外汇款明细单等

汇款给居住在国外的复数亲属时，须个别汇款。

※3 居住在国外的亲属在日本以外的所得不包含于 38 万円内。

6. 咨询处 ※打电话时请先讲明咨询内容。

咨询内容	咨询机关	电话号码
有关市税	常总市 税务课 (Zeimui ka)	0297-23-2111
有关县税	筑西县税事务所	0296-24-9183
有关国税	下馆税务署	0296-24-2121



防 灾

防灾是为了灾害做准备工作。日本是地震大国，在不久的将来在东京周边会发生巨大地震之说。日本因为是岛国的原因台风也多。台风来时会带来强风和大雨。2015年鬼怒河因堤防塌陷而造成大洪水。除了以上，还有火灾和原子力灾害。为了灾害时要好思想准备。

1. 地震对策

关于震度的基础知识

震度 5 弱	盘子和书从架子上掉下来
震度 5 强	家具和墙体倒塌
震度 6 弱	防震性能差的木造房屋倾斜
震度 6 强	防震性能差的木造房屋倒塌
震度 7	防震性能差的房屋倒塌



- 发生震度 5 以上的地震时，可能造成房屋倒塌， 停水停电
- 一旦地面出现「液化现象」，房屋可能会倾斜
- 灾害发生时公共交通，高速公路停止使用，因此会造成交通堵塞
- 大部分商店停止营业，难以购买汽油和燃料
- 如果是大地震，不仅会持续发生余震，几天后还可能有较大地震发生。



(1) 发生地震时我们因该怎么做

① 在家时

- 感觉晃动时，躲在结实的桌子下面并注意保护好头部
- 打开门窗确保紧急出口
- 可能会有碎玻璃从天而降，不要在惊慌中匆忙外逃
- 在家也可能被地上的碎玻璃扎伤，因此室内同样需要穿鞋
- 马上关闭正在使用中的煤气及暖炉的明火，无法关闭时请联系 119
- 外出避难时，请关上煤气总开关和电闸
- 外出避难时，请在门上贴上“全家平安，在○○避难”等字样。



② 在室外时

- 房屋砖瓦，玻璃可能会高处坠落，需要保护好头部。
- 不要接近有可能倒塌的围墙和自动售货机
- 尽量逃到公园或学校等开放宽广的场所

③ 在电梯里时

- 按下所有楼层的按钮，只要电梯开门即刻离开电梯。

④ 警惕海啸

- 在海边或河边附近时如果发生强震，有可能引发海啸，请立刻撤离到高处。

⑤ 小心悬崖崩塌

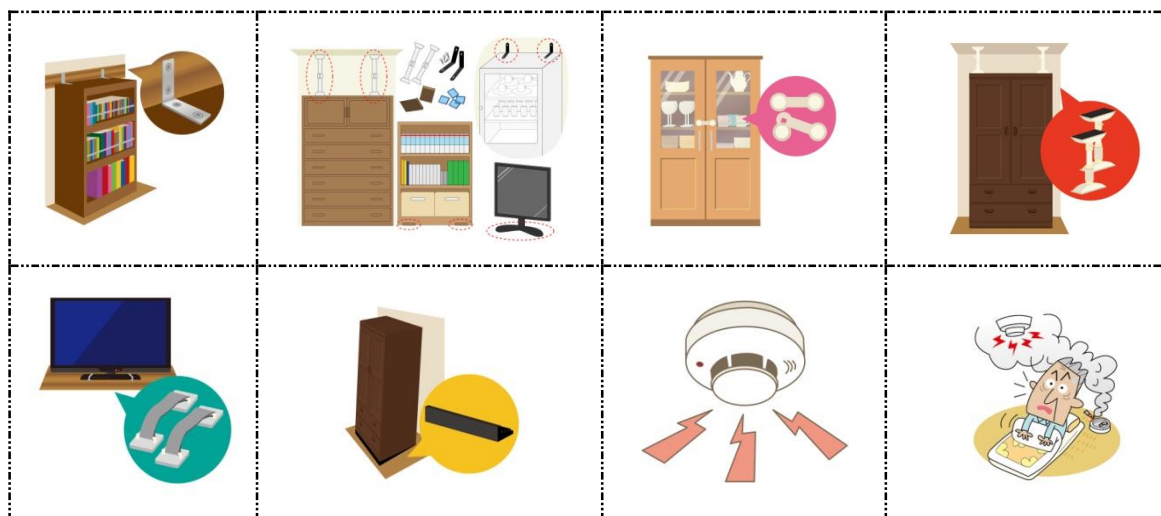
- 大地震时可能会发生山崩，造成道路无法通行。

⑥ 在开车时

- 打开双闪灯，将车停靠在道路左侧。打开收音机或手机确认现状。
- 下车时请把车钥匙留在车上，以便紧急通行的救灾车辆在需要时可以移动车，离开时只带车检证明即可。同时在车里留下自己的电话号码，不要锁门。

(2) 防范地震

- 固定大型家具很重要。
- (除海啸外)，大地震时导致死亡的第一原因就是被大型家具压死。
- 尽量不要在卧室里放大型家具。
- 在卧室，楼梯，厨房的天花板上安装火灾警报器。



2. 防范台风·洪水

请在台风接近之前把户外的东西收拾好，以免被大风吹走，同时关好窗外的挡雨滑窗。澡盆接满水可以解决厕所冲水问题，以备停电停水的不时之需。为避免一楼浸水受灾，请提前将放置在一楼的重要物件，文件，电脑等物品转移到二楼等高处，或转移到家以外的地方。机动车和摩托车等车辆也尽量停放在海拔位置较高的地方。台风导致的长时间强降雨会让河流水量暴涨，造成住宅小区浸水。2015年常总市发生水灾时，很多人没来得及避难就被洪水包围，无法开车出逃避难，最终被直升机和救灾船只救出。水灾时洪水过深可能造成人员溺水身亡，因此为了您的安全，请务必事先决定好发生灾害时的避难时机和地点，并准备好避难时的携带物品，一旦发生灾害尽早避难。



3. 防范灾害

(1) 当灾难发生时能够获得信息

手机下载常总市防灾软件，灾害发生时可以通过这个软件获取翻译成多种语言的防灾无线通讯内容。避难警报分3个级别

- 准备避难·老弱病残者开始避难···做好准备随时可以避难。老人和动作慢难以迅速撤离的人士尽快开始避难。
- 呼吁避难···尽快开始避难
- 避难指示(紧急)···立刻开始紧急避难

可以通过市政府的危险地图确认洪水危险性。为了获得最新的信息最好看市政府或大使馆的网页，不要过分相信SNS的信息。



常总市防灾软件



防洪地图

(2) 家里的准备

在家里准备好3天的水和食物，和一些防灾物品。(手电筒，手机充电器，收音机，卡式炉，罐头起子，打火机，雨衣、手套、口罩、报警哨子、毛巾、换洗衣服、塑料袋、药物等)与家人讨论灾害时的联系方式和集合场所。



(3) 平常和邻居多熟悉，灾害时可以互相帮助

有不懂的事情和困难可以向邻居求助。尽量参加防灾训练和孩子学校的交付培训。

(4) 去避难所

当地震和水灾发生后大规模的房屋等倒塌无家可归，停电停水无法生活时，供应大家生活的场所就叫避难所。学校等被指定为避难所。自己所居住的区域哪儿是避难所要事先确认好。无法在家生活的人都可以去避难所。到避难所可以领取食物也可以获取信息。



(5) 加入相关事故，灾害的保险

有车有房的人建议加入火灾，洪水，地震等保险。资产损害时可以申请修理费用。（2015年的洪水时，许多车被水浸泡报废，加入车辆保险的人都得到了保险金买二手车）

4. 发生火灾时

- 发现浓烟时，首先确认火源位置。
- 火势较小时可以尝试用灭火器灭火。
- 如果火焰超过身高就放弃灭火，立刻逃生。
- 逃跑时尽量放低姿势，用湿毛巾捂住口鼻以免吸入浓烟。
- 大喊「起火了！」以通知邻居，同时打电话给 119 报火警



报火警时与消防部门的对话


消防部门	您
「这里是消防部门。您是火灾？还是急救？」	「这里有火灾，请马上来」
「地址是哪儿？」	把地址和附近的建筑物告诉消防部门
「什么在燃烧？」	什么地方什么东西在燃烧告诉消防部门
「有人受伤吗？」	把受伤人员的状况简单的描述一下
「地址是哪儿？」	把地址和附近的建筑物告诉消防部门
「什么在燃烧？」	什么地方什么东西在燃烧告诉消防部门
「有人受伤吗？」	把受伤人员的状况简单的描述一下

5. 发生核电事故时

茨城县内有核电站和相关设施，发生核电事故时，最重要的是防止受到放射性物质的辐射，需要及时收集有关防辐射的信息。如果收到「室内避难」的指示，居民必须待在家里。关闭门窗，空调，换气扇，尽量避免外界空气进入室内。从外面回家后，更换衣服，洗手洗脸。（把换下来的衣服全部放进塑料袋里）在室外时必须带口罩。如果收到「避难指示」，请先确认避难对象区域，以及避难开始时间，避难地点，冷静行动。

6. 咨询处 ※打电话时请先讲明咨询内容。

咨询内容	咨询场所	电话号码
防灾相关事宜	常总市 防灾危机管理科 (Boousai Kikikanri ka)	0297-23-2111



【外 国 人 生 活 指 南】
Gaikokujin no tameno Seikatu Gaido Bukku

发 行 ： 常 总 市

制 作 ： 认 证 NPO 法 人 茨 城 NPO Center・COMMONS

发 行 日 ： 2 0 1 9 年 4 月