



致即将开始新生活的大家

1 关于在留资格

您需要持有准许就业的在留资格才可以在日本工作。如果您持有有效的在留资格，请务必确认您的工作内容是否与在留资格所许可的内容一致。

在留资格一览（出入国在留管理厅）

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/qaq5.html>



如果您从日本的大学毕业后仍有求职需要，您可以申请将在留资格变更为“特定活动（继续就职活动）”。此外，只要满足条件，您也可以同时申请“资格外活动许可”。

大学毕业后想留在日本就职的人（出入国在留管理厅）

https://www.moj.go.jp/isa/applications/resources/nyukan_nyukan84.html



正在兼职打工的留学生请注意，当您毕业后失去“留学”身份时，您的“资格外活动许可”也将失效，故您无法继续兼职打工。



2 关于劳动合同

在您签署劳动合同前，请务必确认劳动合同书的内容。劳动合同书上需要记载诸如劳动时长、薪资等劳动条件。如果您有不明白的地方，或是您发现劳动合同书上所记载的内容和您听到的说明不相符时，请尽快向您的工作单位进行确认。如果您的问题仍无法解决，请向提供多语种服务的劳保热线电话或咨询窗口寻求帮助。

面向外籍劳动者的咨询专线（厚生劳动省）

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>



关于基本劳动条件，请您参考《劳动条件手册》。

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



3 关于年金与健康保险

年金

20岁以上的人都有加入“公共年金制度”的义务。

关于日本的社会保险（日本年金机构）

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



 学生可以利用“**学生纳付特例制度**”以申请延期支付在学期间的保险费用。详情请参考本中心主页的《常见问题：关于留学生的年金》。

<https://www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=9555789318804>



健康保险

滞留日本3个月以上的人都有加入“健康保险”的义务。

多语种国民健康保险指南（北海道）

https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kki/hp_guidance.html



关于加入年金、健康保险

只要在日本居留3个月以上，就必须通过公司加入**“厚生年金及健康保险”**或在市区町村的办事服务窗口加入**“国民年金及国民健康保险”**。请您根据自身情况确认应加入其中哪种。

厚生年金与健康保险

- 在公司等就职的员工通过工作单位享受厚生年金和健康保险。
- 手续由工作单位办理，因此您不必另外办理手续。保费的一半从您的月薪中扣除，另一半由工作单位支付。

※有些工作单位不提供厚生年金和健康保险，因此请一定要 确认清楚。

国民年金与国民健康保险

- 没有加入厚生年金和健康保险的人必须自己加入国民年金和国民健康保险。
- 加入手续在您居住地的役所等办理。加入后，您会收到一张付款单，可在便利店或银行等进行支付。



自 2024 年 12 月 2 日起，不再新发行健康保险证。取而代之的是使用个人编号卡（my number card）作为保险证（个人编号保险证）。

更多信息，请参考我们网站上的《常见问题：关于健康保险证和个人编号卡保险证》

<https://www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=9154985343749>





住址变更

- 如果在同一市区町村内搬家：请在搬家后 14 天内向迁入地的役所提交《迁居申告（転居届）》。
- 如果您要迁出现居住的市区町村：请向原居住地的役所提交《迁出申告（転出届）》。《迁出申告（転出届）》可在搬家前 14 天提交。之后，在搬家后 14 天内向迁入地的役所提交《迁出证明书（転出証明書）》以及《迁入申告（転入届）》。



垃圾

如果您想处理无法在正常的家庭垃圾收集日回收的物品，如家具、电器等，请尽快了解处理方法。根据您要处理的物品不同，处理方法、收集时间也会不同，请在所在地的市区村役所查询相关信息。



邮寄物品

邮局提供邮件和包裹的转寄服务。如果您使用这项服务，在一年内，寄往旧地址的邮件和其他物品将免费转寄到您的新地址。如果您想使用这项服务，您需要在当地邮局通过窗口、邮寄或在线“电子搬家（e转居）”服务提交地址变更通知。如果您选择通过邮寄通知，则需要附上身份证明文件。

搬家和转运服务（邮局）

<https://www.post.japanpost.jp/service/tenkyo/>



住房租约

在终止租赁协议恢复房屋原状时，必须了解应承担房屋还原的哪些部分。

《出租房恢复房屋原状的要点、搬入和搬出时的房屋状况以及确认清单（示例）》（国土交通省）

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html



其他契约

如果搬家，您需要取消电费、水费、煤气费和上网合同等。另外，对于搬家后将继续使用的信用卡、银行账户、手机运营商等，您需要办理住址变更手续。