

医療機関を受診するとき

日ごろから相談できるかかりつけの医者を家の近所に見つけておきましょう。宗教上の理由で日常生活や治療について制限がある場合やアレルギー体質の場合は、診療の前に受付や看護師に伝えましょう。

受診に必要な物

- ・国民健康保険証又は健康保険証（なければ全額自費扱いになります。）
- ・身分証明書（国民健康保険証等のない場合）
- ・現金（ほとんどの医療機関では、支払いは日本円の現金に限られます。）
- ・住所、電話番号、症状などのメモ
- ・すでに服用している薬があればその実物

診察時間

外来患者の診療時間は、病院によって異なりますが、午後や土曜日は休むところがあります。日曜日や休日はほとんどが休診です。

（時間外診療や緊急時の受診については、

p5を参照。）

時間や診療科目、予約できるかどうかなど、病院に行く前にあらかじめ電話で確認しておくといでしょう。

在医疗机构看病時

应该事先就近找好医生，这样可以随时联系。因为宗教原因有生活或治疗的限制以及过敏体质等情况，应该在就诊时告诉挂号处或者医护人员。

就诊时的必备物品

- ・国民健康保険証或健康保険証（如果没有，所有的医疗费需要自费。）
- ・身份证明（没有国民健康保険証等时）
- ・現金（几乎所有的医疗机构都必须用日元现金付款。）
- ・记载着地址、电话号码、症状等的便条。
- ・正在服用的所有药物（实物）

就诊时间

关于外来患者的就诊时间，每个医院都有不同的规定，一些医院在下午及周六也休息。周日及节假日为休诊日。（时间以外的就诊及急诊，请参照 p.5。）

就诊时间、就诊科室以及是否可以预约等最好在去医院前打电话确认清楚。

初診のときの流れ

【受付】受診申込書に記入して、国民健康保険証等を提出し、症状に適した受診科を案内してもらいます。

【受診】必要に応じて検査や処置が行われます。わからないことや不安なことは些細なことでも医師や看護師に確認しましょう。

【会計】診察が終わったら、会計を済ませます。領収書を受け取り、保管しておきましょう。国民健康保険等に入っていない場合は、全額自己負担になり、高額になります。また、次回からの診察に使う診察券（カード）を受け取りましょう。

【薬局】薬局が病院の外にある場合は、処方箋を提出し薬をもらいます。薬代は薬局で別に現金で支払います。

注意事項

- ・日本語に不安がある場合は、誰か通訳できる人と同行しましょう。
- ・医療機関内では、携帯電話の電源は切ってください。
- ・医療ソーシャルワーカー（*）がいる場合には、費用や日本の制度のことについては、相談できます。

初診流程

【挂号】填写就诊预约书，出示国民健康保険証等，并根据症状要求介绍相应的就诊科室。

【就诊】根据需要进行必要的检查和处置。遇到不懂及不放心的事情应向医生或护士询问。

【结算】就诊完毕应结算。请保存好发票。没有加入国民健康保険等の保険时，医疗费全部自费，可能很贵。另外，应领取就诊卡方便下次使用。

【薬局】薬局在医院外面时，出示处方可得到所需药品。药费应在薬局用現金支付。

注意事項

- ・如果说不好日语，应和懂日语的人一起去医院。
- ・在医疗机构，应关掉手机电源。
- ・在有医疗社会工作者（*）的医疗机构、可以咨询一下费用及日本医疗制度方面的问题。

(*) 医療ソーシャルワーカー (MSW) とは、病院、診療所等に勤務し、社会福祉の立場から、患者や家族の疾病に伴う経済的・心理的・社会的問題等の解決や調整を支援する人のことです。

国民健康保険等が効かないもの

次の場合は、国民健康保険等が使えません。

- ・ 正常な妊娠・出産
- ・ 経済上の理由による妊娠中絶
- ・ 健康診断、人間ドック
- ・ 予防接種
- ・ 美容整形
- ・ 歯列矯正
- ・ 通勤途中や仕事上のけがや事故(労災保険の対象となります。)
- ・ 鍼、灸、マッサージ(医師が認めた場合は、保険診療の対象となることがあります。)
- ・ 保険外診療の検査・手術・治療や薬
- ・ 入院時の差額ベッド代、食事代など

【注意事項】

交通事故や暴力行為などによるけがで受診した場合は、「第三者行為による傷病届」を国民健康保険等担当窓口へ提出してください。

(*) 医療社会工作者 (MSW) は就職于医院、診療所、从社会福祉の角度、帮助协调和解决患者及家族因疾病而产生的经济、心理、社会等問題的人。

国民健康保険等範囲之外的項目

以下情况国民健康保険等医保不予报销：

- ・ 正常的妊娠・分娩
- ・ 因为经济原因的人工流产
- ・ 健康检查、综合性健康检查
- ・ 预防接种
- ・ 美容整形
- ・ 矫正牙齿
- ・ 上下班途中或工作时间发生的意外受伤或其他事故(属于劳灾保险范畴)
- ・ 针灸、拔罐、按摩(得到医生认可的情况属于保险范畴)
- ・ 保险范围外的检查、手术、治疗及药品
- ・ 住院期间的床位费差价及饮食费等

【注意事項】

由交通事故和暴力行为导致的伤病，去诊疗时请向国民健康保险等事务所提交「第三者导致伤病申告表」。

入院するとき

入院しなければならないとき、一般的には、入院日時・必要な持ち物・入院保証書

- (*) 注意事項など事前に説明されます。
- (*) 入院保証書には、入院費用の支払いを保証する連帯保証人が必要です。連帯保証人になれるのは、患者本人とは別世帯の支払い能力のある成人に限られます。

手続き

- ・ 入院申込書に記入します。
- ・ 必要なもの(国民健康保険証等、診察券、入院保証書、保証金など)を提出します。

入院中

- ・ 必要な場合は、栄養士(看護師)に、食事習慣や宗教的なことなどを話していただきます。
- ・ 手術のときは、事前に医師の説明があり、意思確認のため、手術同意書にサインを求められます。

退院

- ・ 入院費用を精算して、退院します。

住院時

必须住院时，一般的情况下院方会对住院期间、必备物品、住院保证书(*)、注意事项等进行说明。

(*) 住院保证书上需要有连带保证人对住院费用进行连带保证。连带保证人只限于直系亲属以外的具有支付能力的成年人。

手続

- ・ 填写住院申请书
- ・ 提交所需物品(国民健康保険証等、诊卡、住院保证书、保证金等)。

住院期间

- ・ 必要时，应告知营养师(护士)饮食及宗教习惯等事宜。
- ・ 手术前医生会进行说明，并要求在手术同意书上签字以确认意愿。

出院

- ・ 结算完住院费用后即可出院。

日本の生活習慣

家の中で

- 日本の家や旅館に入るときは玄関で靴を脱ぎます。畳の部屋ではスリッパを履きません。
- トイレでは、専用の柔らかい紙を使います。
- 入浴時は、浴槽に入る前に必ず体を洗います。浴槽の中でタオルや石鹸を使いません。また、浴槽の湯は一人ずつ取り替えたりしません。温泉や公共浴場では特にこれらのルールを守ってください。

社会生活

- 挨拶は、握手ではなく、お辞儀をします。
- 契約を交わすときには署名だけでなく捺印が必要な場合があります。
- 親しい人にお祝いするときは、お金や品物を贈ります。お金を入れる専用の袋があります。
- 葬式に参列するときは、黒い服（喪服）を着ます。参列者は、専用の袋にお金を入れてお供えします。（受付で渡します）

日本の生活習慣

在家里

- 进到日本人家里或旅馆时，应在门口脱鞋。榻榻米的房间不可穿拖鞋。
- 在厕所必须使用专用的柔软手纸。
- 泡澡时，应在进入浴池前洗净身体。不可在浴池里使用毛巾和香皂。并且浴池里的热水不会为每个人更新新的。在温泉及公共洗浴场所应特别注意遵守这些规定。

社会生活

- 打招呼时不是握手而是行礼。
- 签合同不单要签名，有时还需要盖章。
- 向亲近的人表示祝贺时，可赠送现金或物品。有专门用来放现金的信封。
- 参加葬礼时必须穿黑色衣服（丧服）。祭拜者应将现金放入专用信封中。（交到礼金台）

日常の買い物

日常の買い物には、近所の小売店や専門店のほかに、スーパーマーケットやデパート、コンビニエンスストア(*)などを利用します。購入した商品には、8%の消費税が課せられます。一部の小売店を除いて、値切り交渉は通常行われません。また、サービスを受けたときにチップは不要です。

コンビニエンスストア（コンビニ）

それぞれグループや地域により異なりますが、市街地を中心に24時間営業の店が多く、次のように、商品の販売だけでなく、様々なサービスを取り扱っています。

- 飲料・食料品の販売
- 新聞・雑誌、生活雑貨品の販売
- 公共料金やインターネットショッピング等の代金の決済
- コピー・FAX サービス
- 宅配便（又は郵便小包）の取次ぎ
- 各種チケットサービス（コンサート・イベント・映画の鑑賞券、レジャー施設割引入場券等）
- 粗大ゴミ処理券、切手、印紙の取り扱い
- 写真の現像・焼き増しの注文取次ぎ
- 現金自動預払機（ATM）の利用

日常购物

日常购物时，除了去附近的零售店或专卖店外，还可以在超市、商场及24小时便利店(*)等处购买商品。购买商品时，需交纳8%的消費税。除了部分零售店外，一般购物时不讨价还价。接受服务时也不需付小费。

24小时便利店

虽然根据所属公司和地区的不同，所提供的服务也不相同，但一般情况下市中心的24小时营业店相对比较多，店内除了出售商品外还提供如下的各种服务。

- 出售饮料、食品
- 出售报纸、杂志及生活用品
- 可交纳公共费用及支付网上购物款项
- 复印及传真服务
- 快递及包裹的邮寄业务
- 代售各种入场券（演奏会、集会、电影票及娱乐设施的入场折扣券等）
- 处理大型垃圾券及出售邮票、印纸
- 冲洗、加洗照片等服务
- 设置自动存取款机（ATM）

自治会・町内会

日本では一般的に、各地域に「町内会」や「自治会」と呼ばれる組織があります。

町内会や自治会は、「回覧板」（バインダーに役所や地域のお知らせをつけたもの）を各家庭に回したり、地域の祭りや防災訓練などを行います。活動費用は、「町内会費」「自治会費」という名目で各家庭から集金されます。

近所に長く住んでいる人や役員の人に話を聞いてみましょう。

自治会及町内会（居委会）

在日本的各个地区，一般都设有叫做“町内会”或“自治会”的组织。

町内会及自治会主要负责向各个家庭传阅回覧板（贴有政府机关的各项通知的传阅板）及举办地区的各种集会活动和防灾训练等。活动费用为向各个家庭收取的“町内会费”、“自治会费”。具体情况可询问附近居民或地区的负责人。

ごみの出し方

一般家庭から出るごみは、市町村が収集・処理します。地域やごみの種類によって、回収場所・曜日・時間が決められています。分別の種類や回収方法は市町村によって異なるので、詳しくは、市町村役場にお問い合わせください。

如何扔垃圾

一般的家庭垃圾是由市町村的有关机构来收集处理的。各个地区对于垃圾的种类及回收地点、时间都有不同的规定。关于垃圾的分类及回收方法的具体事宜请咨询当地的政府机构。

例：【岡山市のごみの分別と回収】 例如：【冈山市的垃圾分类及回收】
 (※)可燃ごみ、不燃ごみは有料指定袋に入れて出してください。

可燃垃圾和不可燃垃圾应装入指定的收费垃圾袋中。

区分 分类	回収 回收	回収品目 回收垃圾种类
可燃（焼却） ごみ 可燃垃圾	週2回 2次/周	生ゴミ・プラスチック類などの燃えるもの 生活垃圾及塑料类等可燃物
不燃ごみ 不可燃垃圾	月1回 1次/月	ガラス・陶磁器・化粧品の空きビン、かさ、鏡、 電球、ポットなど燃えないもの 玻璃、陶瓷、化妆品的空瓶、伞、镜子、灯泡、电水壶等不可燃物品
資源化物 资源化垃圾	月2回 2次/月	リサイクルできるビン、空き缶、てんぷら油、 使用済み乾電池、古紙(新聞紙、チラシ、雑誌、 ダンボール、紙パックなど)、古布、ペットボトル 可回收利用的瓶、罐、食用油、用过的干电池、旧纸(报纸、广告纸、杂志、纸箱、纸盒等)、旧衣服、塑料瓶
粗大ごみ 大型垃圾	戸別 収集 (有料) 上门回收(收费) 持ちこ 持ちよう 持込み(無料) 自行搬入(免费)	家具、自転車など180缶より大きなもの(電話で 申し込む) 家具、自行车等大于18升罐的大型垃圾(需要电话申请)

家電製品のリサイクル

電気製品の内、エアコン、テレビ、冷蔵庫

(冷凍庫)、洗濯機の4品目は、市町村の粗

大ゴミとしては回収されません。

不要になったときは、購入したときの

小売店か、新たに買い替え品を購入する

小売店にリサイクル料金と収集

手数料を支払って、引取りを依頼してく

ださい。

小売店に依頼できないときは、市町村

役場に電話で処分を依頼してください。

その場合、郵便局で家電リサイクル券を

購入します。戸別回収を依頼するときは

別に収集手数料を支払う必要があります。

リサイクル料金はメーカーや製品によ

って異なります。収集手数料も小売店

や市町村により異なりますので、詳しい

ことは、小売店や市町村役場の担当課に

問い合わせてください。

家電製品の回収利用

家電中の空調、テレビ、電冰箱及洗濯機这

四种电器，不能作为大型垃圾被市町村政

府回收。

不要了的电器，可向购买店或计划购物的

电器店交回收费及手续费，从而得到回

收处理。

在电器店不能得到处理时，可以通过电话

请市町村政府机构来处理。这种情况，

需要在邮局购买家电回收券，上门回收时

需要另外交纳手续费。

不同的厂家及产品需交纳不同的回收费

用。并且各个电器店及市町村有不同的收

费标准，详细事宜请询问电器店及市町村

政府机关的负责科。

ペットを飼うとき

多くの集合住宅や賃貸住宅ではペッ

トの飼育を禁止しています。また、散歩中

の犬・猫の糞便の始末は飼い主の責任で

す。袋などを用意して持ち帰って始末し

ましょう。なお、ペットの海外への持ち出

しや持ち込みには制限があり、検疫が必

要です。

犬を飼うとき

犬を飼うときは、狂犬病の予防注射を

受けてから市町村役場の担当窓口や

保健所などに登録の申請をしなければな

りません。登録申請を行えば、「鑑札」

が交付されるので、それを必ず飼い犬の

首輪につけましょう。また、生後91日以上

の犬は、狂犬病予防注射を必ず毎年1

回受けなければなりません。

ペットが死んだとき

犬や猫が死んだ場合は、市町村によっ

ては斎場で火葬してもらう(有料)こと

ができます。詳しくは、市町村役場の担当

窓口で照会してください。

飼養宠物

多数的集体住宅及出租住房是不可以饲养

宠物的。另外，遛宠物时，主人有责任随

时处理猫狗的粪便，应随身携带袋子等工

具，并将粪便等带回家处理。并且，带宠

物出入国时也有限制，需要进行检疫检查。

养狗

养狗时，必须先打狂犬病疫苗后再到市町

村政府机关的有关部门办理登记手续。登

记后，会得到专门的许可证，必须把它系

在狗的项圈上。出生91天以上的狗，必须

每年接受一次狂犬疫苗的预防接种。

宠物死亡时

猫狗等宠物死亡时，可以在市町村の殡仪

馆火化(收费)。详细事宜请询问市町村政

府的有关部门。

口座の開設

ゆうちょ銀行や銀行、信用金庫、信用組合、農業協同組合等の金融機関では、預貯金の口座を開設することができます。口座の開設には、身分を証明するものと印鑑が必要です。

(外国人の場合、パスポートがあれば印鑑の代わりに署名でよい銀行もあるので事前に確かめてください。)

ゆうちょ銀行の営業時間は、平日の午前9時から午後4時(岡山中央郵便局は午後6時)までです。その他の金融機関の窓口の営業時間は通常午後3時までです。

口座の種類

口座の種類は大きく分けると次の2種類(()内は、ゆうちょ銀行での名称)です。

- 普通預金(通常貯金)
利子は低率ですが、出し入れが自由で公共料金などの自動口座振替ができ、キャッシュカードも使えます。
- 定期預金(定期貯金)
一定額以上の金額を一定期間預け入れ、満期にならないと払い戻しができません。利子は普通預金(通常貯金)よりも高率です。

开设帐户

在邮政储蓄或银行、信用金庫、信用組合、农业协同组合等金融机构均可开设储蓄存款账户。开户时需要准备好能证明身份的证件和印章。(外国人的话,有些机构在提示护照的情况下可用签字代替印章,但请事先确认清楚。)

邮政储蓄工作日的营业时间是从9点到16点(岡山中央邮局到18点)。其他金融机构的服务窗口一般到15点结束。

账户的种类

大体上账户分为以下两种(()内是邮政储蓄的账户名称):

- 普通預金(通常儲金)
活期存款,虽然利息很低,但存款取款自由,也可以通过转账方式自动支付公共费用,还可以使用借记卡。
- 定期預金(定期儲金)
定期存款,在一定期间内存入一定金额的钱,期满之前无法提出存款。利息比活期存款高。

預け入れと払い戻し

所定の用紙に必要事項を記入して預貯金通帳とともに窓口へ提出します。払い戻しの時には、口座の開設に登録した印鑑が必要です。

払い戻しの場合、金額によっては身分を証明するものの提示が必要です。(預け入れの場合も身分証明を必要とする金融機関があります)詳しいことは、金融機関で確認してください。

自動口座振替

水道、ガス、電気、電話の使用料やNHK受信料、税金などの公共料金やその他月々の決まった支払いなどは、自分の口座から自動支払いにすることができます。自動口座振替にするとわざわざ支払いに行く手間が省け、また、払い忘れがなくなるので、便利です。

手続きは、銀行やゆうちょ銀行等の金融機関の窓口で所定の用紙に記入して、請求書(領収書)や通帳、印鑑と一緒に提出して申し込みます。

存取款

填写存取款单并与存折一同出示给服务窗口。取款时需要开户时登录的印章。

取款时,根据金额可能需要出示能证明身份的证件。(存款时有的金融机构也需要能证明身份的证件。)详细情况请向各金融机构确认。

自动转账

水费、煤气费、电费、电话费及NHK电视收看费、税金等公共费用及其他每月固定支付的费用,均可通过自动转账的方式支付。这种自动转账交费比起每月去交款,即方便又可避免忘记支付的尴尬。

办理手续时,应在银行或邮政储蓄的服务窗口填写相关材料、申请书并同时出示存折及印章。

キャッシュカードとATMの利用

口座開設時にキャッシュカードを発行してもらえば、現金自動預入支払機(ATM)や現金自動支払機(CD)で払い戻しや預入れができます。通帳はその場で作ってもらえますが、キャッシュカードは数日後に申込書の住所に直接書留便で郵送されます。キャッシュカードの利用には、発行時に登録した4桁の暗証番号が必要ですので、しっかり覚えておきましょう。

ATM・CDは、駅、デパート、スーパー、コンビニなど金融機関の店舗以外の場所にも多くあり、休日や夜間にも利用できます。取扱時間はそれぞれの金融機関によって異なります。利用する曜日・時間帯によっては手数料が必要な場合があります。

また、預け入れしている金融機関が提携している他の金融機関のATMやカードを相互に利用(手数料が必要)することができます。

借记卡和ATM

开设账户时如果申请发行了借记卡，可利用自动存取款机提取和存入现金。开设账户时当场可拿到存折，借记卡会在几天后通过挂号信的形式直接邮寄到申请人的家里。申请借记卡时，需预留四位数的密码，请牢记自己的密码。

ATM、CD等自动存取款机除银行支店外，在车站、商场、超市、24小时便利店等地点也有，节假日及夜间也可使用。利用时间段根据金融机构不同而不同。除免费时间段外，其他时间需付手续费。

另外，签有协议的其他金融机构的自动取款机上也可以存取款，不过需要付跨行手续费。

注意事項

通帳や印鑑、キャッシュカードを紛失したときは、すぐに銀行やゆうちょ銀行、警察に連絡しましょう。

また、暗証番号が他人に知られないよう、くれぐれも注意しましょう。

引越しや帰国のときには、必ず届け出て所定の手続を行ってください。

注意事項

存折、印章及借记卡丢失时，要尽快联系银行或邮政储蓄及警察。

应注意密码的保密。

搬家或回国时，请告知金融机关并办理相关手续。

ATMの操作に必要な用語 使用ATM时的常用词汇

用語	常用词汇及发音	意味 (中文意思)
(ご) 入金	(go)nyūkin	存款
(お) 支払い、(お) 引出し	(o)shiharai, (o)hikidashi	付款、取款
(お) 取り扱い中	(o)toriatasukai-chū	运行中
使用中止	shiyō-chūshi	停止使用
カード入れ口	kādo ire-guchi	插卡口
通帳入れ口	tsūchō ire-guchi	存折插入口
紙幣入れ口	shihei ire-guchi	纸币存放口
紙幣返却口	shihei henkyaku-guchi	出钞口
(お) 預け入れ、預金	(o)azukeire, yokin	存款
(お) 振り替え、送金	(o)furikae, sōkin	转账及汇款
通帳記入	tsūchō-kinyū	打印存折
残高照会	zandaka-shōkai	账户余额
確認	kakunin	确认
訂正	teisei	修改
取り消し	torikeshi	取消

※N.B. (ご) や (お) をつけると、丁寧な言い方になります。

说明：加上()里的词，说话更加客气。

外国への送金

ゆうちょ銀行から

ゆうちょ銀行から、世界各国に送金することができます。

送金方法には、「国際送金請求書」に記入し郵便為替証書を作成してもらい受取人の住所に送金する方法と、受取人の口座（郵便振替口座又は銀行口座）に送金する方法があります。送金を依頼するときには、身分を証明するものを必ず持参してください。（国によっては、口座に送金できない場合がありますので、確認してください）

使用する通貨は、あて先国別に指定されていますが、ゆうちょ銀行での申し込みの際には日本円で送金額（当日のレートで換算した金額）と手数料を支払います。詳しくは、最寄りの郵便局にお尋ねください。営業時間：平日9：00～16：00

岡山中央郵便局：平日9：00～18：00

往国外汇款

通过邮政储蓄

通过邮政储蓄可以向世界各地汇款。

有两种汇款方式，一种是填写「国际汇款申请书」，办理邮寄兑换证邮寄到对方住址，另一种为直接汇款到对方账户（邮政储蓄账户或银行账户）。办理汇款手续时，请携带能证明身份的证件。（有些国家不能直接往对方账户上汇款，请事先确认清楚。）

虽然各个国家对货币有所规定，通过邮局往国外汇款时，需用日元交付汇款额（按照汇款日的汇率兑换）及汇款手续费。

详细事宜请咨询附近的邮政储蓄。

营业时间：工作日9：00～16：00

岡山中央郵便局：工作日9：00～18：00

銀行から

外国為替を扱う店舗で、「送金依頼書」に送金先の住所、氏名、銀行名、口座番号、金額等を記入して海外の銀行口座への送金を依頼することができます。身分を証明するものが必要で、（国によっては口座に送金できない場合がありますので確認してください）

また、銀行で「外国向け送金小切手申込書」に記入して「送金小切手」を発行してもらい、自分で海外に郵送することもできます。（取り扱っていない銀行もあります）この場合も身分を証明するものが必要です。

詳しくは、銀行の外国為替窓口に尋ねてください。営業時間：平日9：00～15：00

「海外送金」や「海外からの送金受け取り」にはマイナンバーが必要です。

通过银行

办理外汇的支店可以办理往境外汇款手续，需要在「汇款委托书」上填好对方地址、姓名、银行名称、账号、金额等，而且需要能证明身份的证件。（有些国家不能直接往对方账户上汇款，请事先确认清楚。）

另外，还可以在银行填写“国外汇款支票申请书”，得到“汇款支票”后，自己直接把支票寄到国外。（也有不能办理此项业务的银行）办理此手续需要能证明身份的证件。详细情况请咨询银行的外币兑换服务窗口。（营业时间：工作日9：00～15：00）国际汇款及国际收款时需要个人号码。

ゆうびん
郵便

てがみ・はがきなどの国内・国外への送付

は、郵便局が行います。

通常の郵便局の営業時間は平日

9:00~17:00 ですが、配達を行う郵便

局では、土・日曜日や休日、夜間で

も取り扱っています。

国内郵便料金表 (抜粋)

日本国内郵便表 (摘录)

種類 / Classification		重量 Weight	料金 (日元)
ふうしやう 封書等 封口式 书信	ていけいゆうびんぶつ 定形郵便物 (長さ 14~23.5cm、幅 9~12cm の 長方形で、厚さが 1cm までのもので、 かつ重さが 50g までのもの) 標準郵便 (長 14~23.5cm、寛 9~12cm 的长方形、 厚度不超过 1cm、重量不超过 50g)	~25g	¥84
		~50g	¥94
	ていけいがいゆうびんぶつ 定形外郵便物 (定形郵便物ではないもの) 非標準郵便 (標準郵便以外の郵便)	~50g	¥120
		~100g	¥140
		~150g	¥210
	~250g	¥250	
	~500g	¥390	
	ゆうびんしょかん 郵便書簡 (ミニレター) (薄い紙などを同封できるが、25g を超 えると定形外郵便物となる) 郵便書簡 (迷你信) (可以在信封里放薄的纸片状物品, 超过 25g 的为非标准郵便)		¥63
はがき 明信片	つうじやう 通常はがき 普通明信片		¥63
	おうふく 往復はがき 往返明信片		¥126

郵便信件

通过邮局可将信件、明信片等寄往国内外。

一般邮局的营业时间是工作日的 9:00~

17:00。负责邮递业务的邮局在周末、节

假日及夜间也提供服务。

げんきん 現金などの特に重要な郵便物を送る

ときには「書留」便で、速く送りたい

ときには「速達」扱いで送ることをお

すすめします。料金など詳しいことは

郵便局で聞いてください。

郵寄現金等貴重物品时应使用挂号信的方式，

希望尽快送达至对方时，建议采用快

递的方式。具体的邮费请咨询邮局。

国際郵便料金表 (抜粋) 航空通常郵便物 国際郵便表 (摘录) 航空普通件 (日元)

地帯 地帯		第1地帯	第2地帯	第3地帯	
種類 種類	ちい 地域 地区	アジア、米国の 海外領土、パラ オほか 亚洲、美国的海外 領土、帕劳共 和国等	オセアニア、 中近東、北米、 中米、西インド 諸島、ヨーロッ パ 大洋洲、中近东、 北美、中美、西 印度群岛、欧洲	南米、アフリカ 南美、非洲	
	じゆうりやう 重量 重量				
しよじやう 書状 封口 书信	ていけい 定形 郵便物 (標準郵 件)	~25g	¥90	¥110	¥130
		~50g	¥160	¥190	¥230
	ていけいがい 定形外 郵便物 (非標準 郵便)	~50g	¥220	¥260	¥300
		~100g	¥330	¥400	¥480
		~250g	¥510	¥670	¥860
		~500g	¥780	¥1,090	¥1,490
グリーテ イングカ ード (贺卡)	~25g	¥90	¥110	¥130	
はがき 明信片	—	せかいがくこく 世界各国あて ¥70均一 (世界各地均为 ¥70)			

荷物の送付

国内小包郵便物（ゆうパック）

長さ・幅・厚さの合計が 1.7m 以内、重量が 30kg 以内の荷物は、小包郵便物（ゆうパック）として送ることができます。郵便局や一部のコンビニで取り扱っています。料金は、サイズ・あて先により異なります。

国際小包

船便又は航空便で外国に荷物を送ることができます。送ることのできる地域、サイズ、料金など詳しいことは郵便局に尋ねてください。

宅配便

民間の運送会社が行っている荷物の配達サービスが宅配便（宅急便）です。スーパー、コンビニや一部の商店などで取り扱っています。業者によって違いがありますが、あて先への配達日・時間帯指定、夜間配達、冷蔵配達など様々なサービスがあります。また、空港のカウンターにあらかじめ荷物を送ることもできます。

郵寄包裹

国内包裹

長、寬、厚相加不超过 1.7 米，重量在 30 公斤之内的包裹可以通过邮局或部分便利店邮寄。根据包裹的大小及邮寄距离的远近，邮寄费用不同。

国际包裹

可以通过海运或空运的方式往国外邮寄包裹。关于邮寄范围、包裹的尺寸及邮费的详细事宜请向邮局咨询。

宅急便（上门快递）

民营快递公司提供包裹上门快递服务（宅急便）。超市、24 小时便利店及一些商店提供此项服务。

虽然根据快递公司不同服务内容有所不同，一般来说会提供指定日期及时间带送达包裹、夜间送货、冷藏冷冻送货等服务。也可事先在机场的服务窗口将行李邮寄出去。

自転車・バイクの使用ルール

自転車

自転車は誰でも気軽に乗れる乗り物ですが、自転車にも法律で定められた交通ルールがあります。下記の違反行為を 3 年間のうち 2 回以上摘発された自転車運転者は、自転車運転者講習の受講命令を受けます。【違反行為 14】

1. 信号の指示を無視すること
2. 道路標識などで通行が禁止されている場所を通ること
3. 歩道を徐行せずに通ること
4. 自転車専用レーンの枠外を通ること
5. 歩道がない道で歩行者の通行を妨げること
6. 閉じようとしているまたは閉じている踏切内への立ち入り
7. 交差点で優先されている車両の通行を妨げることなど
8. 交差点で車両の通行を妨げるように右折することなど
9. 右回り通行が指定されている交差点で流れに逆らうなど
10. 一時停止の指定がある場所で止まらないことなど
11. 歩行者用道路で歩行者の通行を妨げること
12. ブレーキが利かないまたは壊れた自転車の運転

自行车和摩托车的交通规则

自行车

自行车虽然是誰都可以利用的交通工具，但法律也规定了自行车的交通规则。骑自行车的人在 3 年内将认定 2 次以上违章行为时，将收到骑自行车人员学习的通知。

【14 项违章行为】

1. 闯红灯
2. 通过道路标志牌等规定禁止通行的场所
3. 通过人行道时没有缓慢行驶
4. 在自行车专用道的线外行驶
5. 在没有人行道的路上妨碍了行人通行
6. 闯入即将或者已经关闭的铁路道闸
7. 在十字路口妨碍优先车辆的通行
8. 在十字路口右拐妨碍车辆通行
9. 在指定向右环行的路口逆行
10. 在规定停车观望的地方没有停车
11. 在人行道上妨碍行人通行
12. 骑没有刹车或刹车坏了的自行车

13. お酒を飲んでの自転車運転

14. 前方不注意などのさまざまな行為

※携帯電話を使いながら通行して、事故を起こした場合にも適用されることがあります

子どもを乗せて運転する時には、転倒事故などが起こりがちです。細心の注意を払ってください。

また、駅前や市街地等の放置禁止区域に自転車を放置してはいけません。一定期間放置された自転車は、役所により撤去されます。決められた駐輪場を使用しましょう。

バイク(原動機付自転車)・普通自動二輪車

オートバイの運転には、運転免許が必要です。原動機付自転車(原付)は、排気量50cc以下で、16歳で免許を取得できます。

普通自動二輪車は排気量が50cc超400cc以下で、16歳で免許を取得できます。原付では高速道路の通行や二人乗りはできません。

13. 酒后骑车

14. 各种不注意看前方的行为

※边骑车边使用手机导致交通事故时也属于此行为。

骑车搭乘小孩时容易跌倒，请千万小心。

另外，不可把自行车停放在车站、市区等禁停处，不然，放置一段时间后将被会政府机关没收。应使用专门的停车场。

摩托车(电动自行车)、普通自动两轮车

驾驶摩托车，需要驾驶证。排气量在50cc以下的电动自行车从16岁开始可以考驾驶证。

排气量在50cc以上400cc以下的普通摩托车，从16岁开始可以考驾驶证。电动自行车不准在高速公路上行驶，也不许载人。

おも 主要道路標識

主要的道路标识

			
しかりょうつうこうど 車両通行止め	しかりょうしんにゆうきんし 車両進入禁止	していほうこうがいしんこう 指定方向外進行 禁止	てんかいきんし 転回禁止
禁止車両通行	禁止車両進入	除指定方向外禁止通行	禁止掉头
			
おいこ きんし 追越し禁止	ちゅうていしかきんし 駐停車禁止	さいこうそくど 最高速度	いっぽうつうこう 一方通行
禁止超车	禁止停、放車	最高速度	单向通行
			
じょうこう 徐行	いちじていし 一時停止	ちゅうしゃか 駐車可	おうだんほどう 横断歩道
徐行	停车观望	可以停车	人行横道
			
こくどうばんごう 国道番号	とどうふけんどうばんごう 都道府県道番号	じゅうじろこうさてん 十字路交差点 あり	がっこう ようちえん ほいく 学校、幼稚園、保育 園等あり
国道号	都道府県道号	前方有十字路口	前方有学校、幼儿园、托儿所等

自動車の運転

免許の取得

自動車を運転するためには、運転免許が必要で、自動車教習所に入学するのが一般的です。卒業すれば技能試験が免除されます。岡山県運転免許センター等で適性試験・学科試験を受験し、合格すれば運転免許が取得できます。詳しくは、岡山県運転免許センターに問い合わせてください。

外国免許からの切替

外国の運転免許は、日本の運転免許への切り替えの申請ができます。手続きは、岡山県運転免許センターで行います。

※自動車の運転に必要な知識及び技能の有無が確認されます。

◇切り替えの条件

- ①外国の運転免許証が有効期間内であること
- ②外国の運転免許証を取得した日から通算で3か月以上その国に滞在していたことが証明できること

【必要な書類など】

- ・外国の運転免許証
- ・外国の運転免許証の翻訳文
- ・本籍又は国籍の記載された住民票（コピーは不可、個人番号の記載がないもの）

汽车驾驶

取得驾驶证

驾驶汽车需要先取得驾驶证。一般需要在汽车驾驶学校学习。毕业后可免除技能考试。在冈山县驾驶证中心接受科目考试及适应性考试，合格者即可取得驾驶证。至于详细事宜请咨询县驾驶证中心。

国外驾驶证的更换

国外的驾驶证可以在日本申请更换日本的驾驶证。具体手续在冈山县驾驶证中心办理。

*会被确认有无基本的汽车驾驶知识及技能。

◇更换驾驶证的条件

- ①外国驾驶证有效期内
- ②取得外国驾驶证后在所在国必须居住有3个月以上的证明

【所需资料】

- ・国外的驾驶证
- ・国外驾驶证的译文
- ・记载有籍贯地、国籍的住民票（复印件不可，没有记载个人号码）

- ・本人確認書類（旅券（パスポート）、保険証、在留カードなど）
- ・外国での滞在期間を証明する書類（出入国証明書、旅券（パスポート）、船員手帳など）
- ・日本の運転免許証（お持ちの方のみ。有効、失効を問いません）
- ・申請用写真1枚（縦3.0センチ×横2.4センチ）
- ・手数料

★これから取得しようとする運転免許の種類や現在保有する運転免許の種類ごとにそれぞれ受験資格や手続などが異なります。岡山県運転免許センターにお問い合わせください。

【問合せ】

岡山県運転免許センター

（岡山県警交通部運転免許課）

住所：岡山市北区御津中山444-3

TEL:086-724-2200

- ・证明本人的资料（护照、保险证、在留卡等）
- ・证明在国外滞留期间的资料（出入国记录、护照、船员手册等）
- ・日本驾驶证（仅限持有者，不论有效或无效）
- ・申请用照片（长3厘米×宽2.4厘米）
- ・手续费

★根据要获得驾驶证的种类及现在持有驾驶证的种类不同，考试资格及手续也不同。详情请咨询冈山县驾驶证中心。

【咨询】

冈山县驾驶证中心

（冈山县警交通部驾驶证课）

地址：冈山市北区御津中山444-3

电话：086-724-2200

JAF（日本自動車連盟）

外国語版「交通規則」（4言語）の発行

JAFでは、「交通の教則」英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語版（2017年7月改訂）を JAF 支部窓口または、Amazon.co.jp で販売しています。

販売価格は各言語とも 1冊1,404円（消費税込）。電子書籍は、1冊864円（消費税込）

です。

<http://www.jaf.or.jp/inter/manual/>

国際運転免許証

ジュネーブ条約に基づいて発行された国際運転免許証は、外国の運転免許証の有効期間内で日本に上陸した日から1年間有効です。（入国後1年以内に外国の運転免許証の有効期限が来た場合は、その日まで）

JAF（日本汽车联盟）

発行外語版「交通規則」（4種語言）

JAF 发行的「交通規則」英語、汉语、葡萄牙語、西班牙语版（2017年7月改訂）在 JAF 支部窗口及 Amazon.co.jp 网上出售。各种語言每本售價均为 1404 日元（含消費税）。电子书籍每本 864 日元（含消費税）。



国际驾驶证

根据日内瓦条约发行的国际驾驶证在有效期内，从登陆日本一年內有效。（登陆日本一年以内有效期的那一天。）

外国免許証の日本語による翻訳文

JAF では外国免許証の日本の運転免許証への切替申請に必要な「外国免許証の日本語による翻訳文」（有料）を発行しています。

※最新の情報は、JAF（日本自動車連盟）のホームページで確認するか、JAF岡山支部または、JAF広島支部にお問い合わせください。

- ・JAF岡山支部 TEL：086-273-0710
スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ、エストニア、台湾
- ・JAF広島支部 TEL：082-272-9967
上記以外の国
- ・JAF ホームページ（英文）

<http://www.jaf.or.jp/e/index.htm>

外国驾驶证的日语翻译

JAF 提供外国驾驶证更换成日本驾驶证时所需的外国驾驶证日文翻译件。（付费服务）

*最新信息请确认 JAF（日本汽车联盟）网页或询问 JAF 岡山支部或 JAF 広島支部。

- ・JAF 岡山支部 电话：086-273-0710
瑞士，德国，法国，比利时，摩纳哥，爱沙尼亚，台湾
- ・JAF 広島支部 电话：082-272-9967
上述以外的国家
- ・JAF 网站（英语）



主な税金の種類

日本には、所得税、住民税(県・市町村民税)、消費税のように広く一般にかけられる税金と、固定資産税や自動車税のように特定の物を対象にした税金があります。

ここでは所得税と住民税、消費税の3つについて説明します。

所得税(国税)

個人の1年間(1月1日~12月31日)の所得に対して国が課すもので、この税金の支払い方法は、次の2つの方法があります。

- (1) 自分で収入金額と必要経費・税額を計算し、税務署に申告する。
- (2) 給与支払者(会社など)が、勤労者の給与から毎月税金分を控除しておき、納税する。

後者では、勤労者が自分で手続きを行うことはほとんどありませんが、次のような場合には、自分で税務署に申告することにより税金の還付が受けられることがあります。

- 支払った医療費が一定額を超えたとき
- 火災や盗難の被害にあったとき
- 国や学校などに寄付したとき

主要的税金種類

在日本有向一般市民征收的所得税、住民税(县、市町村民税)、消费税的税收, 和以特定的物为对象的固定资产税、汽车税两种税收。

以下对所得税、住民税及消费税三项进行解释说明。

所得税(国税)

针对个人的年收入(1月1日到12月31日)国家征收的税金。交税方式有以下两种。

- (1) 自己计算出收入金额及必要的经费、税额, 向税务署提出申报。
- (2) 工资支付方(公司等)每月从劳动者的工资中事先扣除应交税金部分, 统一缴纳。

后者一般不需要个人办理手续。但如出现以下情况, 可由本人向税务署提出税金的返还申请报告。

- 支付的医疗费超过了一定金额时
- 在火灾、偷盗等灾害中受灾时
- 给国家或学校等捐款时

住民税(県民税・市町村民税)

住民税は、1月1日現在日本国内に住所がある人に対して課税され、県民税と市町村民税があります。両方とも均等割りといって全員に一律課税される部分と、所得割といって前年の所得に従って課税される部分からなっています。給与所得者は、所得税と同じように、毎月給料から差し引かれます。

消費税・地方消費税(国税、県税)

物品の購入や有料のサービスには、代金の10%が消費税として上乗せされます。(7.8%が消費税、2.2%が地方消費税)

復興特別所得税

2013年から2037年までの各年分の所得税の額に2.1%の復興特別所得税として上乗せされます。

税金についての問い合わせ先

【国税】広島国税局電話相談センター

●利用方法

1. 所轄の税務署(代表電話)へ電話
岡山東税務署 TEL: 086-225-3141
岡山西税務署 TEL: 086-254-3411
2. 音声案内に従って、「1」番を選択
広島国税局電話相談センターへつながります。

【県税】岡山県総務部税務課

TEL: 086-224-2111(代)

【市町村民税】各市町村役場税務担当課

住民税(县、市町村民税)

住民税是以1月1日当天在日本国内有住所的人为对象征收的税金, 分为县民税和市町村民税。两种税收都是由平均税部分加上所得比例税部分组成。平均税部分每个人都缴纳相同的金额, 所得比例税部分则是根据前年收入征收。领取工资的人, 和所得税一样在每月收入中被扣除。

消費税、地方消費税(国税、县税)

购买物品及接受收费服务时, 需要支付金额的10%作为消费税。(7.8%为消费税, 2.2%为地方消费税)

复兴特别所得税

从2013年到2037年为止, 每年的所得税金额上加收2.1%的复兴特别所得税。

关于税收的咨询窗口

【国税】広島国税局税务咨询处

・利用方法

1. 向辖区税务局打电话
冈山东税务局 电话: 086-225-3141
冈山西税务局 电话: 086-254-3411
2. 根据语音提示选择1号
将连接到広島国税局税务咨询处。

【县税】岡山县总务部税務科

电话: 086-224-2111(总机)

【市町村民税】各市町村税务负责科