



LIFE IN JAPAN

FOR FOREIGN RESEARCHERS

来日外国人研究者のための生活ガイドブック

2026-2027



日本学術振興会

JSPS

LIFE IN JAPAN

For
Foreign Researchers
2026-2027

来日外国人研究者のための生活ガイドブック

2026-2027

JAPAN SOCIETY FOR THE PROMOTION OF SCIENCE

日本学術振興会

Foreword

This Guide containing information on living in Japan was prepared by the Japan Society for the Promotion of Science (JSPS) for the benefit of overseas researchers who come to Japan under Postdoctoral Fellowships for Research in Japan and Invitational Fellowships for Research in Japan. Please make use of it whenever you need assistance.

All of us at JSPS sincerely hope that your research life in Japan will be highly fruitful.

Japan Society for the Promotion of Science

まえがき

ほんしょ どくりつぎょうせいほうじん にほんがくじゆつしんこうかい がいこくじんけんきゅうしゃしょう
本書は、独立行政法人日本学術振興会の外国人研究者招へい
じぎょう らいにち がいこくじんけんきゅうしゃ にほん
事業により来日する外国人研究者のみなさまのために、日本で
せいかつ ひつよう じょうほう
の生活に必要な情報をまとめたガイドブックです。是非、ご活
よう
用ください。

みなさまの にほん けんきゅうせいかつ みの
日本における研究生活が実りあるものになるよ
う、しよくいんいちどうところ いの もう あ
職員一同心よりお祈り申し上げます。

どくりつぎょうせいほうじん にほんがくじゆつしんこうかい
独立行政法人日本学術振興会

目次

第1章

入国・在留の諸手続き

1-1	査証の取得	2
1-2	在留資格	4
1-3	在留カード	5
1-3-1	出入国港	5
1-3-2	常時携帯義務	6
1-3-3	マイナンバー（社会保障・税番号）	6
1-4	在留手続き	7
1-4-1	一時出国と再入国許可	7
1-4-2	資格外活動	7
1-4-3	在留期間の更新	7
1-4-4	在留資格の変更	8
1-4-5	高度外国人材の受入れ	8
1-5	家族の同行・呼び寄せ	9
1-5-1	子どもが生まれたとき	10
1-6	入国・在留相談	11
1-6-1	インフォメーションセンター	11
1-6-2	ワンストップ型相談センター	11

第2章

住まい・日常生活

2-1	住まい	13
2-1-1	外国人研究者のための宿舎	13
2-1-2	民間宿舎	13
2-2	銀行	17
2-2-1	銀行口座の開設	17
2-3	医療	17
2-3-1	日本の医療体制	17
2-3-2	薬局	18
2-3-3	外国語による受診	18
2-3-4	海外旅行保険	19
2-3-5	国民健康保険制度	20
2-3-6	妊娠と出産	21
2-3-7	予防接種	22
2-4	子どもの教育	23
2-4-1	日本の学校制度の概要	23
2-4-2	入学のための手続き	23
2-4-3	児童手当	24

CONTENTS

Chapter 1

Procedures for Entry and Residence in Japan

1-1	Obtaining a Visa	2
1-2	Status of Residence	4
1-3	Residence Card	5
1-3-1	Ports of Entry	5
1-3-2	Carry Your Residence Card at All Times	6
1-3-3	My Number (Social Security and Tax Number System)	6
1-4	Residency Procedures	7
1-4-1	Temporary Leave of the Country and Re-entry Permit	7
1-4-2	Activities Other Than Those Authorized	7
1-4-3	Extension of Your Period of Stay	7
1-4-4	Change of Your Status of Residence	8
1-4-5	Acceptance of Highly-Skilled Foreign Professionals	8
1-5	Procedures for Family Members	9
1-5-1	If a Child is Born in Japan	10
1-6	Immigration and Visa Consultations	11
1-6-1	Information Centers	11
1-6-2	One-Stop Consultation Support Centers	11

Chapter 2

Living Accommodations and Daily Life in Japan

2-1	Living Accommodations in Japan	13
2-1-1	Housing for Foreign Researchers	13
2-1-2	Private Housing	13
2-2	Banks	17
2-2-1	Opening a Bank Account	17
2-3	Medical Care	17
2-3-1	Medical System in Japan	17
2-3-2	Pharmacies	18
2-3-3	Medical Care in Foreign Languages	18
2-3-4	Traveler's Insurance	19
2-3-5	National Health Insurance Program	20
2-3-6	Pregnancy and Childbirth	21
2-3-7	Immunizations	22
2-4	Children's Education	23
2-4-1	Japanese School System	23
2-4-2	Enrollment Procedures	23
2-4-3	Child Allowance	24

2-4-4	海外からの子どもの受入態勢	24
2-4-5	インターナショナル・スクール	25
2-5	「地域国際交流協会」による情報提供	25

2-4-4	Acceptance of Children from Overseas	24
2-4-5	International Schools	25
2-5	Information Provided by Local International Exchange Associations	25

第3章

その他の役に立つ情報

3-1	緊急時の連絡	27
3-1-1	犯罪や交通事故にあったとき —警察署 110 番—	27
3-1-2	火事があったとき、急病になったとき —消防署 119 番—	28
3-1-3	心理カウンセリングサービス	28
3-1-4	医療用語 —症状を伝える—	29
3-2	地震	31
3-2-1	地震への備え	31
3-2-2	地震が起きたら —揺れを感じたら—	32
3-2-3	津波	32
3-2-4	防災館・防災体験館	33
3-3	台風	33
3-4	水害・土砂災害	34
3-4-1	防災気象情報	34
3-4-2	いざという時に備えて	35

Chapter 3

Other Useful Information

3-1	Emergency Contact Numbers	27
3-1-1	To Report a Crime or Traffic Accident — Dial 110 —	27
3-1-2	To Report a Fire or Request an Ambulance — Dial 119 —	28
3-1-3	Counseling Service	28
3-1-4	Medical Terms for Describing Symptoms	29
3-2	Earthquakes	31
3-2-1	Preparing for an Earthquake	31
3-2-2	If an Earthquake Occurs and You Feel Your House Shaking	32
3-2-3	Tsunamis	32
3-2-4	Life Safety Learning Center	33
3-3	Typhoons	33
3-4	Floods and Landslide Disaster	34
3-4-1	Disaster Prevention Weather Information	34
3-4-2	Preparing for a Disaster	35

第4章

学術関連情報

4-1	日本の科学技術体制と学術研究機関	37
4-1-1	大学（大学院）	38
4-1-2	大学共同利用機関法人	38
4-1-3	文部科学省及び各省庁所管の研究機関	38
4-2	学会	39
4-3	学術情報システム	39

Chapter 4

Academic Information

4-1	Japan's Science and Technology Administration and Academic Research Institutes	37
4-1-1	Universities (Graduate Schools)	38
4-1-2	Inter-University Research Institute Corporations	38
4-1-3	Research Institutes under Jurisdiction of the MEXT and Others	38
4-2	Academic Societies	39
4-3	Academic Information System	39

だいごしょう
第5章
にほんがくじゅっしんこうかい
日本学術振興会

5-1	にほんがくじゅっしんこうかい 日本学術振興会	42
5-1-1	にほんがくじゅっしんこうかい じぎょういちらん 日本学術振興会の事業一覧	43
5-1-2	にほんがくじゅっしんこうかい あんないず 日本学術振興会の案内図	44
5-2	たい JSPS フェローに対するサービス	45
5-3	けんきゅうしゃ どうそうかい 研究者コミュニティ(同窓会)ネットワーク	46
5-4	かいがいけんきゅうれんらく とう 海外研究連絡センター等	47
5-5	にほんがくじゅっしんこうかい たいおう きかん 日本学術振興会の対応機関	48

かんまつ ふろく
巻末付録

I	にほん ぎょうせい きこうず 日本の行政機構図	50
II	にほん がくじゅぎょうせい そしきず 日本の学術行政組織図	51
III	ちほうしゅつにゅうこくざいりゅうかんり きょくおよ しきょく 地方出入国在留管理局及びその支局	52

べんり にほんご ひょうげん
便利な日本語表現

べんり にほんご ひょうげん 便利な日本語表現 (1)	53
べんり にほんご ひょうげん 便利な日本語表現 (2)	53
べんり にほんご ひょうげん 便利な日本語表現 (3)	54
べんり にほんご ひょうげん 便利な日本語表現 (4)	54
ねんごう せいれきへんかんひょう 年号・西暦変換表	55

Chapter 5
Japan Society for the Promotion of Science (JSPS)

5-1	Japan Society for the Promotion of Science	42
5-1-1	List of JSPS Programs	43
5-1-2	Map and Information of JSPS Head Office	44
5-2	Services for JSPS Fellows	45
5-3	Researcher Community Network (Alumni Association)	46
5-4	JSPS Overseas Offices	47
5-5	JSPS's Overseas Counterpart Institutions	48

Appendices

I	Japanese Government Structure	50
II	Organization of Japanese Research Administration	51
III	Regional Immigration Bureaus and District Immigration Offices	52

Useful Japanese Expressions

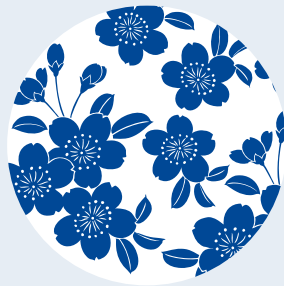
Useful Japanese Expressions (1)	53
Useful Japanese Expressions (2)	53
Useful Japanese Expressions (3)	54
Useful Japanese Expressions (4)	54
Japanese-Gregorian Year Conversion Table	55

Chapter 1

Procedures for Entry and Residence in Japan

だい いっ しょう
第 1 章

にゅうこく ざいりゅう しょてつづ
入国・在留の諸手続き



Sakura (Cherry Blossoms)

What this flower signifies in Japan:
Spiritual beauty, feminine grace
One of the national flowers of Japan,
the cherry blossom has been loved
by people in Japan since the Heian
Period (794–1185). The custom
of *hanami* (flower viewing) that
Japanese people enjoy can be
traced back to Daigo-no Hanami,
a great flower-viewing banquet
held by Toyotomi Hideyoshi in the
sixteenth century.

さくら
桜

はなごころ せいしん び ゆう び じよせい
花言葉「精神の美・優美な女性」
にほん こっか へいあん じ だいいこう おお
日本の国花。平安時代以降、多
くの人に親しまれるようになっ
た。現在に続く「花見」の文化は、
16 世紀に豊臣秀吉が行った「醍
醐の花見」がきっかけとされる。

第 1 章

入国・在留の諸手続き

本章においては、外国人研究者が 90 日を超える長期間、日本の大学など学術研究機関に滞在する場合、外国人として必要となる日本入国あるいは在留に係る諸手続きについて説明します。ただし、90 日を超えない場合にも、国によっては査証が必要な場合がありますのでご注意ください。

1-1 査証の取得

外国人が日本に入国するためには、予め海外にある日本公館において、自国政府から発給された旅券に入国目的・期間に合った査証を受けなければなりません。

なお、長期に滞在するための査証を申請する外国人研究者は、次の点に注意してください。

査証は、日本公館に申請してから取得まで 2～3 か月、あるいはそれ以上の時間がかかることがあります。外国人研究者はこの点を考えて、十分な時間的余裕を持って、予め各日本公館に手続き方法を確認してください。

【在留資格認定証明書】

査証申請時に日本で発行される「在留資格認定証明書」を添付すると、発給までにかかる時間を短くすることができます。これは日本にいる代理人（一般的には受入研究機関の研究者）が申請をして発給されるものですので、受入研究機関の研究者に申請を依頼してください。在留資格認定証明書の発行に要する時間は 1～3 か月を目安としてください。

Chapter 1

Procedures for Entry and Residence in Japan

This chapter explains the immigration and resident registration procedures which must be followed by all foreign researchers planning to conduct academic research activities at a Japanese university or other research institute for a period exceeding 90 days. Please also note that citizens from some countries are required to obtain a visa even if they plan to stay in Japan for less than 90 days.

1-1 Obtaining a Visa

To enter Japan, you must first obtain a visa from a Japanese Embassy or Consulate that indicates the purpose and length of your stay in your passport.

Foreign researchers who are planning a long-term stay in Japan should keep in mind that it may take from two to three months (or even longer) to process your visa application after you apply for your visa at the Japanese Embassy or Consulate. You should therefore check with the Embassy or Consulate about the application procedure well in advance of your intended departure.

Certificate of Eligibility (CoE)

Attaching your **Certificate of Eligibility (CoE)** when applying for a visa will shorten the time it takes to issue the visa. This certificate is issued when an application is made on your behalf by your agent in Japan (generally a host researcher). You should therefore consult with your host researcher regarding this matter. The application process for a Certificate of Eligibility will take one to three months.

在留資格認定証明書交付申請による上陸手続きの流れ

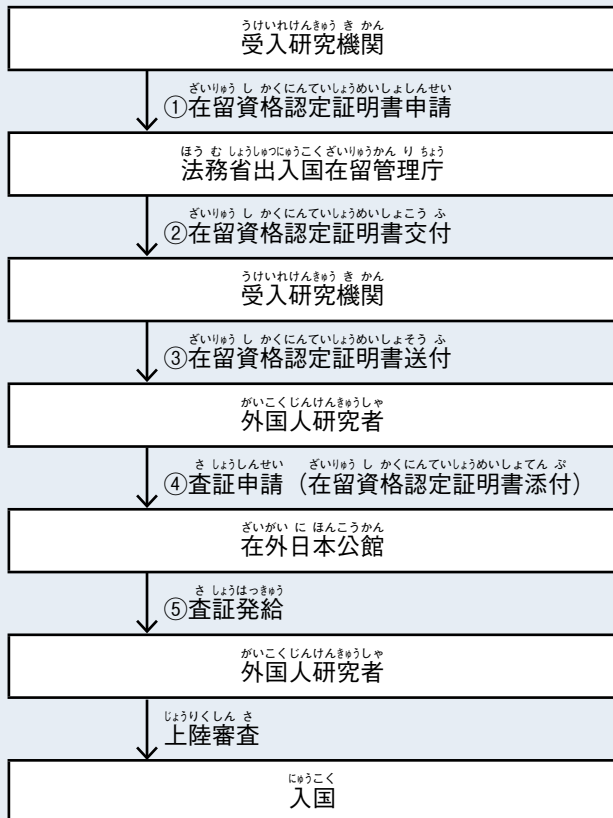
- 外国人研究者の招へいの決まった受入研究機関は、まず日本の法務省出入国在留管理庁に「在留資格認定証明書」を申請します。
- 「在留資格認定証明書」の申請から交付まで 1～3 か月を要し、発行後は受入研究機関宛に送られます。

Procedure for Obtaining a Certificate of Eligibility and Disembarkation

- The host institution that invites a foreign researcher applies for a Certificate of Eligibility at the Immigration Services Agency of Japan, Ministry of Justice.
- It takes approximately one to three months for the Certificate of Eligibility to be issued, which is then sent to the host institution.

- ③ 「在留資格認定証明書」を受け取った受入研究機関の担当者は、海外にいる招へい予定の外国人研究者に送ります。
- ④⑤ 外国人研究者は、「在留資格認定証明書」を添えて、管轄の日本公館に査証を申請してください。査証申請の詳細については、各公館に確認してください。

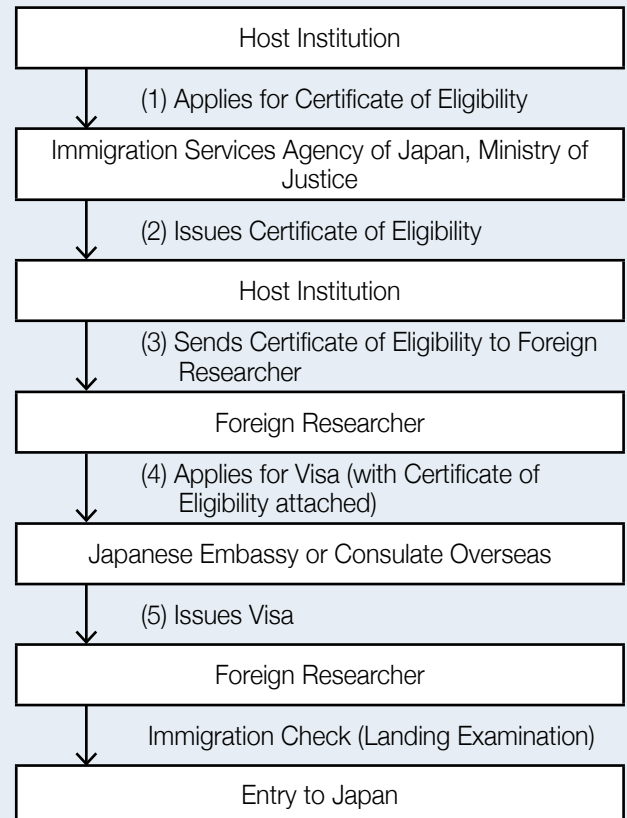
審査及び送付にかかる期間も計算に入れると、受入研究機関は外国人研究者の入国予定日の3～3か月半前には「在留資格認定証明書」を入国管理局に申請すると良いでしょう。外国人研究者は担当の受入研究者と十分な時間的余裕を持って、相談してください。



※各『諸手続きの手引』を参照

- (3) Once the Certificate of Eligibility is received, the person in charge at the host institution forwards it to the foreign researcher overseas.
- (4)(5) Foreign researcher should submit their visa application, accompanied by the Certificate of Eligibility, to the Japanese Embassy or Consulate in their respective countries of residence. Researchers should contact the nearest Japanese Embassy or Consulate for details.

The host institution is advised to take into account the time it takes for processing and sending the certificate and apply for the Certificate of Eligibility at least three to three and a half months prior to the foreign researcher's scheduled date of entry to Japan. It is recommended that foreign researchers consult their host researchers about the application well in advance.



Note: Refer to each Program Guidelines



1-2 在留資格

外国人が入国（上陸）を許可されると、在留資格と在留期間が決定され、上陸許可証印が旅券に表示されます。上陸許可証印については、下記のシール式の証印が使用されています。



90 日を超えた長期間にわたり日本で研究活動を行う外国人研究者には、「教授」、「研究」又は、「文化活動」の在留資格が与えられます。

在留資格	本邦において行うことができる活動	在留期間
教授	本邦の大学若しくはこれに準ずる機関又は高等専門学校において研究、研究の指導又は教育をする活動	5 年、3 年、1 年又は 3 か月
研究	本邦の公私の機関との契約に基づいて研究を行う業務に従事する活動（「教授」の在留資格に相当する活動を除く）	5 年、3 年、1 年又は 3 か月
文化活動	収入を伴わない学術上若しくは芸術上の活動又は我が国特有の文化若しくは技芸についての専門的な研究を行い若しくは専門家の指導を受けてこれを修得する活動（「留学」、「研修」の在留資格に相当する活動を除く）	3 年、1 年、6 か月又は 3 か月

1-2 Status of Residence

Foreign persons' status of residence and period of stay are officially determined when they are permitted to enter (land in) Japan, and a landing permission stamp will be placed in their passport. A sample of the landing permission stamp is shown below.

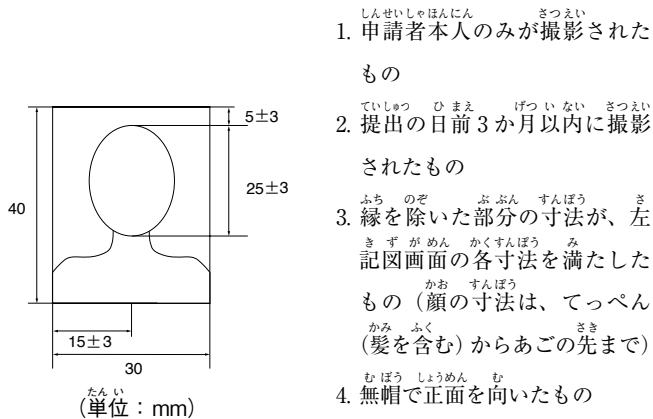
Long-term (exceeding 90 days) foreign researchers conducting research in Japan are assigned one of three statuses of residence: **Professor**, **Researcher** or **Cultural Activities**.

Status of Residence	Authorized Activities in Japan	Period of Stay
Professor	Research, research guidance and educational activities at universities and affiliated institutes or at advanced technical schools designated as <i>Koto-senmon-gakko</i> in Japan.	5 years, 3 years, 1 year, or 3 months
Researcher	Research activities performed under a contract with public or private institutions in Japan (excluding activities described under the status of "Professor").	5 years, 3 years, 1 year, or 3 months
Cultural Activities	Non-salaried academic/ artistic activities, specialized research into Japanese culture/art, or study of Japanese culture/art under the guidance of specialists (excluding activities under the status of "Student" or "Trainee").	3 years, 1 year, 6 months, or 3 months

1-3 ざいりゅう 在留カード

にち こ に ほん けんきゅうたいがい おこな たん きたいがい いがい
90日を超えて日本で研究滞在を行い、「短期滞在」以外の
ざいりゅうし かく も がいてくじん たいしやう ざいりゅうのう こうふ
在留資格を持つ外国人が対象となり、在留カードが交付さ
れます。

ざいりゅう　こうふてつづ　さい　つぎ　きかく　しゃしん　ひつ
在留カードの交付手続きに際しては次の規格の写真が必
よう
要となります。



1. 申請者本人のみが撮影されたもの
2. 提出の日前3か月以内に撮影されたもの
3. 縁を除いた部分の寸法が、左記図画面の各寸法を満たしたもの（顔の寸法は、てっぺん（髪を含む）からあごの先まで）
4. 無帽で正面を向いたもの
5. 背景（影を含む）がないもの
6. 鮮明であるもの

1-3-1 1 しゅつにゆうこくこう 出入国港

【しん ち と せ っ け う ぐ ー ぶ 新千歳空港、なり た く う ぐ ー ぶ 成田空港、は な だ く う ぐ ー ぶ 羽田空港、ち ゅ う ぶ く う ぐ ー ぶ 中部空港、か ん さい く う ぐ ー ぶ 関西空港、
ひろ し ま く う ぐ ー ぶ 広島空港および ふ く お く う ぐ ー ぶ 福岡空港 り よ う ば がい を利用する場合】

旅券に上陸許可の証印をするのと同時に、上陸許可によって
中長期に在留者になった方には、在留カードが交付されま
す。居住地を定めてから14日以内に在留カードを持参し、
居住地の市区町村の窓口で居住地を届け出てください。



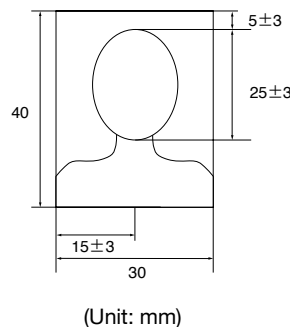
在留カード (表)

Residence Card (front)

1-3 Residence Card

A Residence Card is issued to all foreign persons who will be conducting research in Japan for more than 90 days, including those who have any resident status other than a “Temporary Visitor” visa.

Please provide a photo meeting the following criteria when completing the Residence Card issuance procedures.



1. The photo must be of the applicant only.
2. The photo must have been taken within three months before the application for registration.
3. The measurements excluding the border of the photo must meet the required dimensions in the illustration on the left (the size of the face includes the top of the head, including hair, to the tip of the chin).
4. The photo subject must be facing forward and without a hat.
5. Photo must not have any background (including shadows).
6. The photo must be clear.

1-3-1 Ports of Entry

If Entering Via New Chitose Airport, Narita Airport, Haneda Airport, Chubu Airport, Kansai Airport, Hiroshima Airport or Fukuoka Airport

A landing permission verification stamp will be placed into your passport. If you became a mid- to long-term resident, you will be issued a Residence Card. Within 14 days of establishing your place of residence, you must bring your Residence Card to your local municipal office and notify the authorities of your address.



(裏) (back)

【その他の出入国港を利用する場合】

旅券に上陸許可の認証とともに、在留カードが後日交付されることが記載されます。居住地を定めてから 14 日以内に居住地の市区町村の窓口で居住地を届けてください。その後、在留カードが地方出入国在留管理局から居住地に郵送されます。

日本に滞在する人は、国民健康保険及び国民年金への加入義務がありますので、上記手続きを行う際にこれらの加入手続きも行ってください。在留カードを持っている人は、日本人と同様に居住地の市区町村で住民票の写しの交付を申請できます。国民健康保険制度については、2-3-5 を参照してください。

1-3-2 常時携帯義務

旅券を携帯しているかどうかにかかわらず、在留カードは常時携帯することが必要です。入国審査官、入国警備官、警察官などからその提示を求められたときはこれを提示しなければなりません。なお、不携帯の場合、罰金に処されることがあります。

1-3-3 マイナンバー（社会保障・税番号）

2016 年 1 月から運用が開始された「社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）」では、90 日を超えて日本で研究滞在を行い「短期滞在」以外の在留資格を持つ外国人を含む、住民票を有する全ての方に 12 桁の個人番号が通知されます。社会保障や税、災害対策を含む各種行政手続きに順次必要となり、勤務先の研究機関等でも税の手続き等のために提出を求められますので、住民登録などと併せて通知を受けてください。一度発行された番号は原則一生変更されず、本国へ単純出国した場合でも日本への再入国時に同じ番号が交付されます。



If Entering Via Another Port of Entry

The landing permission stamp will be placed in your passport and accompanied by a note indicating that you will be issued a Residence Card at a later date. Within 14 days of establishing your place of residence, you must visit your local municipal office and notify the authorities of your address. Once you do that, a Regional Immigration Bureau will mail your Residence Card to you.

Individuals who will be staying in Japan are required to enroll in the national health insurance and the national pension systems. Be sure to complete procedures for enrolling in these programs when completing the procedures noted above. Individuals with a Residence Card, like Japanese citizens, can request copies of their resident registry at their local municipal office. For the national health insurance system, see section 2-3-5.

1-3-2 Carry Your Residence Card at All Times

You are required to carry your Residence Card with you at all times, even if you are carrying your passport. You must show your card to any immigration inspector, immigration control officer, police officer or other such authority that asks to see it. If you forget to keep your Residence Card with you, you may be punished by law with a fine.

1-3-3 My Number (Social Security and Tax Number System)

In accordance with the Social Security and Tax Number System (nicknamed “My Number”), which went into effect in January 2016, all registered residents of Japan are being issued a twelve-digit individual number, including foreign residents conducting research in Japan for more than 90 days who have a visa status other than “short-term stay” (temporary visitors).

This number will be required for various types of administrative procedures, including social security and tax procedures as well as disaster countermeasures. Since you will be asked for your individual number for tax procedures at the research institute where you work and other places, please be sure to obtain your individual number and individual number notification card when you file your resident registration. As a rule, once you receive your number, it will not change throughout your lifetime. If you leave Japan and then re-enter the country, you will be given the same number.

1-4 在留手続き

在留に関する諸手続きは、居住地を管轄する地方出入国在留管理局で行う必要があります。

結婚して姓や国籍・地域が変わったなどの場合は、氏名、国籍・地域、性別等の変更届を出してください。また、在留カードの紛失、盗難又は滅失等をした場合は、その事実を知った日（海外で知ったときは再入国の日）から 14 日以内に地方出入国在留管理局で再交付を申請してください。

1-4-1 一時出国と再入国許可

有効な旅券及び在留カードを持つ外国人が出国する際、出国後 1 年以内にこれまでの活動を継続するために再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要はありません（この制度を「みなし再入国許可」といいます）。みなし再入国許可で出国した人は、その有効期間を海外で延長することはできません。出国後 1 年以内に再入国しないと在留資格が失われることになりますので、注意してください。

在留期限が出国後 1 年未満の場合は、その在留期限までに再入国してください。

1-4-2 資格外活動

外国人が現に有する在留資格に属する活動以外の、収入を伴う事業を運営する活動、又は報酬を受ける活動を行おうとする場合には、予め、資格外活動の許可を受けなければなりません。

外国人が許可を受けることなく資格外の活動を行った場合は、処罰の対象となります。

1-4-3 在留期間の更新

在留期間は、入国の際に在留資格とともに決定されますが、外国人はその決定された在留期間内に限って日本に在留することができます。従って、現在の在留資格のまま許可された在留期間を超えて引き続き在留しようとする場合には、在留期間の更新の許可を受けて、在留期間を延長する必要があります。

在留期間の更新を希望する場合には、現在の在留期間が満了する日までに在留期間の更新の許可申請（6 か月以上の在留期間を有する人にあたっては在留期間の満了するおおよそ 3 か月前から受付）をしなければなりません。申請手続には、旅券、在留カード等の提示が必要ですが、詳細は、居住地の地方出入国在留管理局、外国人在留総合インフォメーションセンターに問い合わせてください。

1-4 Residency Procedures

Visa-related procedures must be performed at the Regional Immigration Bureau that administers the area where you live.

If you get married, or if there is a change in your surname or your nationality/region, please file a notification of a change of name, gender, or nationality/region. If your Residence Card is lost, stolen or destroyed, you must request a replacement card from your Regional Immigration Bureau within 14 days of the day you noticed it was missing (or from the day you re-enter Japan, if you noticed this while you were overseas).

1-4-1 Temporary Leave of the Country and Re-entry Permit

As a general rule, foreign nationals with a valid passport and Residence Card who leave Japan and return within one year of their departure date to continue their previous activities do not need to obtain re-entry permission. (This is called the Special Re-entry System.) Those who leave Japan under the Special Re-entry System, however, cannot extend the valid period while abroad. Please note that you will lose your status of residence if you do not return to Japan within a year of your departure.

If your visa expires within one year, please return to Japan before it expires.

1-4-2 Activities Other Than Those Authorized

Foreigners who want to engage in an activity involving the management of a business or remuneration other than that authorized under the assigned status of residence must apply for and obtain permission to do so in advance.

Foreigners engaging in an activity other than that authorized are subject to punishment by law.

1-4-3 Extension of Your Period of Stay

Your period of stay is determined together with your status of residence at the time of your landing in Japan. Foreigners are only allowed to stay in Japan within that period of time. If you want to remain in Japan under the same status of residence beyond your authorized period of stay, you must apply for and obtain an extension.

If you wish to extend your period of stay, you must apply to renew your visa by the last day of the period of stay permitted under your current visa. Individuals with a period of stay of six months or longer can generally apply three months prior to their visa expiration date. When you submit an application, you

「在留期間更新許可申請書」は、法務省のホームページ
([URL https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-3.html](https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-3.html))でも直接入手できます。

なお、在留期間を超えて不法に残留すれば処罰の対象となり、また、退去強制の対象にもなります。

1-4-4 在留資格の変更

外国人は、現在行っている活動をやめて、現に有する在留資格以外の在留資格に属する活動を専ら行おうとするときは、在留資格の変更許可を受けなければなりません。

なお、在留資格の変更は、申請すれば必ず許可されるというわけではありません。

在留資格の変更許可を受けることなしに、その在留資格の下では認められていない収入を伴う事業を運営する活動または報酬を受ける活動を専ら行っている者は、処罰の対象となり、また、退去強制の対象ともなります。

「在留資格の変更、在留期間の更新許可のガイドライン（改正）」が策定され、2010年4月より社会保険への加入をうながすために在留期間の更新、在留資格の変更の申請時に窓口にてマイナポータルの「資格情報」画面又は「資格確認書」の提示を求められることになりました。なお、これらを提示できないことでこれらの申請が不受理、不許可処分となることはありません。

1-4-5 高度外国人材の受入れ

高度外国人材の受入れを促進するため新制度が創設されました。

★特別高度人材制度 (J-Skip)

学歴又は職歴と年収が一定以上であれば「高度専門職」の在留資格が付与される制度

[URL https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/nyuukokukanri01_00009.html](https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/nyuukokukanri01_00009.html)

★未来創造人材制度 (J-Find)

優秀な海外大学等を卒業等した方が、本邦において「就職活動」又は「起業準備活動」を行う場合、在留資格「特定活動」が付与される制度

[URL https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/designatedactivities51.html](https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/designatedactivities51.html)

need to present your passport, Residence Card and other documents. For details, please inquire at the Regional Immigration Bureau where you live or the Immigration Information Center.

The **Application for Extension of Period of Stay** can be downloaded from website of the Ministry of Justice ([URL https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-3.html?hl=en](https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-3.html?hl=en))

Anyone staying in Japan beyond their authorized period of stay is subject to punishment and/or deportation by law.

1-4-4 Change of Your Status of Residence

Foreigners who want to stop their present activity and concentrate on an activity that is different from the one authorized under their status of residence must apply for and obtain a change of status of residence.

The submission of such an application does not necessarily guarantee its approval.

Anyone receiving an income from an activity other than that authorized under their status of residence or conducting an unauthorized activity with remuneration without first obtaining this permission is subject to punishment and/or deportation by law.

Guidelines for Changes in the Visa Status of Residence and Extension of Visa Period of Stay (Revised) have been established, and from April 2010, to encourage enrollment into Social Insurance, you must now show your qualification screen of my number portal at the service counter when applying for changing a visa status. Please note that even if you are not able to show the screen, this does not mean that your application will not be accepted or considered invalid.

1-4-5 Acceptance of Highly-Skilled Foreign Professionals

A new system has been established to promote the acceptance of highly skilled foreign professionals.

★ Japan System for Special Highly-Skilled Professionals (J-Skip)

This system grants status of residence of “highly-skilled professional” to candidates with a certain level of academic and/or professional experience and annual income.

[URL https://www.moj.go.jp/isa/applications/resources/nyuukokukanri01_00009.html?hl=en](https://www.moj.go.jp/isa/applications/resources/nyuukokukanri01_00009.html?hl=en)

★ Japan System for Future Creation Individual Visa (J-Find)

This system grants status of residence of “designated activities” to graduates of excellent overseas universities, etc. who are looking for employment in Japan or preparing to start a business here.

[URL https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/designatedactivities51.html?hl=en](https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/designatedactivities51.html?hl=en)

1-5 家族の同行・呼び寄せ

「教授」、「研究」、「文化活動」などの在留資格をもって在留する者の扶養を受ける配偶者又は子は、「家族滞在」の在留資格をもって日本に在留することができます。

在留資格	本邦において行うことができる活動	在留期間
家族滞在	「教授」、「研究」、「文化活動」などの在留資格をもって在留する者の扶養を受ける配偶者又は子と して行う日常的な活動	5年、4年3か月、 4年、3年3か月、 3年、2年3か月、 2年、1年3か月、 1年、6か月 または3か月

外国人研究者が家族を同行する場合、本人の査証申請とは別に、同行する家族滞在の査証取得に時間がかかることがあります。

家族の査証の取得方法は、既に外国人研究者が来日している場合は、家族本人が日本の在外公館で申請する方法と、外国人研究者が日本国内の出入国在留管理局で家族の在留資格認定証明書を申請する方法があります。申請書類等詳細は地方出入国在留管理局に問い合わせてください。

同伴家族で90日を超える長期間の滞在予定者が誤って在留資格「短期滞在」(通称観光ビザ)を受けて入国してしまった場合、日本国内で在留資格を変更することは極めて困難ですので十分に注意する必要があります。

在留資格	本邦において行うことができる活動	在留期間
短期滞在	本邦に短期間滞在学习を行う観光、保養、スポーツ、親族の訪問、見学、講習又は会合への参加、業務連絡その他これらに類似する活動	90日、 30日又は 15日

1-5 Procedures for Family Members

The spouse or children of those residing in Japan under the status of Professor, Researcher, or Cultural Activities are eligible for the status of residence of Dependent. This status is defined as follows:

Status of Residence	Authorized Activities in Japan	Period of Stay
Dependent	The daily activities as spouse and dependent children of those authorized to reside in Japan under the status of Professor, Researcher, or Cultural Activities.	5 years, 4 years and 3 months, 4 years, 3 years and 3 months, 3 years, 2 years and 3 months, 2 years, 1 year and 3 months, 1 year, 6 months, or 3 months

If family members accompany foreign researchers, a separate visa application from that of the foreign researcher must be made and extra time may be required to process the application.

If the foreign researchers are already in Japan, they can either submit an Application for the Certificate of Eligibility at a Regional Immigration Bureau in Japan for their family to obtain a visa, or the main family member can apply at a Japanese Embassy or Consulate abroad. For application forms and details, please inquire at your Regional Immigration Bureau.

Please be aware that if accompanying family members are planning a long-term stay of more than 90 days and mistakenly enter Japan under the status of **Temporary Visitor** (normally called a “tourist visa”), it is quite difficult to change their visa status after they enter the country.

Status of Residence	Authorized Activities in Japan	Period of Stay
Temporary Visitor	Sightseeing, vacation, sports, visiting relatives, going on site inspection tours, participating in lectures/meetings, business contacts or other similar activities during a short period of stay in Japan.	90 days, 30 days, or 15 days

1-5-1 子どもが生まれたとき

日本で子どもが生まれたときは、以下のような手続きが必要になります。

① 出生届

医師から出生証明書をもらい、出生の日から 14 日以内に出生届を居住地の市区町村の窓口で提出します。申請に基づき出生届受理証明書が交付されます。出生届に必要なものは下記のとおりです。

- a. 出生証明書 b. 母子健康手帳

② 旅券申請

日本にあるそれぞれの国の大使館または領事館に申請します。

③ 在留資格及び在留期間の取得許可申請

出生の日から 30 日以内に地方出入国在留管理局で申請します。

在留資格取得申請に際して住民票の写しを提出しておけば、許可取得後に再度市区町村に居住地の届出をする必要はありません。

1-5-1 If a Child is Born in Japan

The following procedures are required if a child is born while in Japan:

1) Birth Registration Certificate

Obtain a birth certificate from the supervising physician and submit the birth registration application to municipal office of the city, ward or town where you reside within 14 days of the date of birth. A **Birth Registration Receipt Certificate** will be issued based on the application.

The following items are required when applying for a birth registration.

- a. Birth certificate
b. Mother and Child Health Handbook

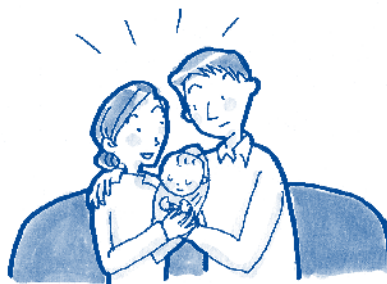
2) Passport Application

Apply for a passport for the newborn child at the Embassy or Consulate of your home country.

3) Application for Visa Status of Residence and Period of Stay

Apply at an Regional Immigration Bureau within 30 days of the date of birth.

If you submit a copy of your resident register when you apply for your newborn child's visa status of residence, you do not need to report your address again to the municipal office after obtaining the visa.



1-6 入国・在留相談

1-6-1 インフォメーションセンター

出入国在留管理庁では、日本に在留する外国人のために、仙台、東京、横浜、名古屋、大阪、神戸、広島及び福岡の各地方出入国在留管理局・支局（P.52 参照）に「外国人在留総合インフォメーションセンター」を開設し、外国語（英語、中国語、韓国語、スペイン語等）でも入国、在留に関する相談・案内をしています。

また、札幌、高松及び那覇の各地方出入国在留管理局・支局（P.52 参照）には相談員を配置し、電話や訪問による問い合わせに対応しています。

★外国人在留総合インフォメーションセンター
（平日 8:30 ~ 17:15）

Tel: 0570-013904（ナビダイヤル）

Tel: 03-5796-7112（IP 電話・海外から）

URL <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

1-6-2 ワンストップ型相談センター

地方公共団体の相談窓口と連携して、入国管理手続などの行政手続や生活の相談を行う相談センターを設置しています。外国語（英語、中国語等）でも対応しています。

★外国人総合相談支援センター

〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町 2-44-1 東京都健康プラザ「ハイジア」11 階 しんじゅく多文化共生プラザ内

Tel: 03-3202-5535

URL <https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/kurashi/sogosodanshiensenta/>

★外国人総合相談センター埼玉

〒330-0074 埼玉県さいたま市浦和区北浦和 5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎 3 階

Tel: 048-833-3296

URL <https://sial.jp/foreign/advice/>

★多文化共生総合相談ワンストップセンター

〒430-0916 静岡県浜松市中央区早馬町 2-1 クリエイト はまつ 4 階

Tel: 053-458-1510

URL <https://www.hi-hice.jp/ja/life/guide/general-consultation/>

1-6 Immigration and Visa Consultations

1-6-1 Information Centers

To help foreign residents of Japan, the Immigration Services Agency of Japan has established Immigration Information Centers at Regional Immigration Bureaus and branch offices (see p.52) in Sendai, Tokyo, Yokohama, Nagoya, Osaka, Kobe, Hiroshima and Fukuoka. These centers provide consultation services and information on immigration and visa-related issues in several foreign languages (including English, Chinese, Korean and Spanish).

Consultants will respond to your inquiries over the phone or in person at Regional Immigration Bureaus and branch offices (see p.52) in Sapporo, Takamatsu and Naha.

★ Immigration Information Centers
(weekdays 8:30 a.m. to 5:15 p.m.)

Tel: 0570-013904 (Navi Dial)

Tel: 03-5796-7112 (for an IP phone or overseas)

URL <https://www.moj.go.jp/isa/?hl=en>

1-6-2 One-Stop Consultation Support Centers

In partnership with the consultation desks of local government offices, support centers have been established to provide advice on government procedures related to immigration control and everyday life issues. Consultations are also available in foreign languages (including English and Chinese).

★ Consultation Support Center for Foreign Residents
Shinjuku Multicultural Plaza, Tokyo Metropolitan Health Plaza “Hygeia” 11F., 2-44-1 Kabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0021

Tel: 03-3202-5535

URL <https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/kurashi/sogosodanshiensenta/>

★ Saitama Information & Support Center for Foreign Residents

Urawa Godo Chosha 3F, 5-6-5 Kitaurawa, Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama 330-0074

Tel: 048-833-3296

URL <https://sial.jp/en/foreign/advice/>

★ Intercultural Center One-Stop Consultation Corner
Create Hamamatsu 4F, 2-1 Hayauma-cho, Chuo-ku, Hamamatsu-shi, Shizuoka 430-0916

Tel: 053-458-1510

URL <https://www.hi-hice.jp/en/life/guide/general-consultation/>