

Chapter 2

Living Accommodations and Daily Life in Japan

だいにしょう
第2章
す にちじょうせいかつ
住まい・日常生活



Ajisai (Hydrangea)

What this flower signifies in Japan:
Fickleness, patience, transience
Hydrangeas bloom during the rainy
season in Japan (June through July),
and have been loved by Japanese
people since ancient times,
appearing even in the *Manyoshu*,
an anthology of ancient poetry.
The layers of overlapping petals
symbolize prosperity. The colors of
these flowers change depending on
the pH balance of the soil.

あじさい
紫陽花
はなことば うつぎ しんぼうづよ むじょう
花言葉「移り気・辛抱強さ・無常」
つゆ かつ さる
梅雨（6～7月）に咲く、古くか
ら愛され「万葉集」にも詠まれた
花。幾重にも重なる花弁が「繁榮」
を表すことでも好まれた。
どじょう ちいろ いろ
土壤のpH値により色が変わる。

だいにしおう
第2章す にじょうせいかつ
住まい・日常生活

ほんしょう がいこくじんけんきゅうしゃ にじょうせいかつ おく うえ ひつよう
本章では、外国人研究者が日常生活を送る上で必要とな
きほんてき ことがら せつめい
る基本的な事柄について説明します。

2-1 す 住まい

2-1-1 がいこくじんけんきゅうしゃ しゆくしゃ
外国人研究者のための宿舎

うけいれけんきゅう き かん なか がいこくじんけんきゅうしゃよう や ちん やす しゆく
受入研究機関の中には、外国人研究者用の家賃の安い宿
舎(通常、家具付)を用意しているところがあります。しかし、
げんじょう かくけんきゅう き かん う い がいこくじんけんきゅうしゃぜんいん にゅうきょ
現状では各研究機関で受け入れる外国人研究者全員が入居
じゅうぶん じうが とうがいしゃくしゅ
するにはいまだ十分ではありません。従って、当該宿舎へ
にゅうきょ き ぱう ぱ あい すみ らいにち び かくてい うけいれ
の入居を希望する場合は、速やかに来日日を確定し、受入
けんきゅうしゃ つう にゅうきょ き ぱう もう で ひつよう
研究者を通じて入居希望を申し出る必要があります。ただし、
さいようじょけん じゅうきょ ぱ あい
し、採用条件によっては入居できない場合があります。
と どう ふ けん がいこくじんけんきゅうしゃ しゅくはくし せつ
また、都道府県などにも外国人研究者のための宿泊施設
ようい
を用意しているところがあります。

こうえきしゃだんほうじん か がく ぎ じゅつこくさいこうりゅう がいこくじんけんきゅうしゃ
★ 公益社団法人 科学技術国際交流センター 外国人研究者
ようしきしゃ に みや
用宿舎(二の宮ハウス)

URL <https://www.jst.go.jp/inter/jsthouse/index.html>
どくりつぎょうせいはうじん に ほんがくせい し えん き こう りゅうがくせい けんきゅうしゃしゃくしゃ
★ 独立行政法人日本学生支援機構 留学生・研究者宿舎

URL <https://www.jasso.go.jp/ryugaku/kyoten/index.html>

2-1-2 みんかんしゅくしゃ
民間宿舎

みんかんしゅくしゃ がいこくじんけんきゅうしゃ しゆくしゃ ちが つうじょう
民間宿舎には、外国人研究者のための宿舎と違い、通常
か ぐ つ ひつよう か ぐ じ ぶん こうにゅう
家具は付いていません。必要な家具は、自分で購入するか
レンタルすることになります。

Chapter 2

Living Accommodations and Daily Life in Japan

This chapter describes the fundamentals necessary for overseas researchers for their daily life in Japan.

2-1 Living Accommodations in Japan

2-1-1 Housing for Foreign Researchers

Some research institutions which host foreign researchers provide inexpensive (usually furnished) lodging. Most, however, do not have sufficient housing to accommodate everyone. If you wish to secure housing at your host institution, you should decide the date of your arrival in Japan, **and consult with your host researcher** and apply for it through the person in charge of housing well in advance. Please note that you may not be able to live in this housing depending on your employment status.

Some prefectural governments and other local bodies in Japan also offer housing for foreign researchers.

★ Japan International Science & Technology Exchange Center International Residence for Researchers (Ninomiya House)

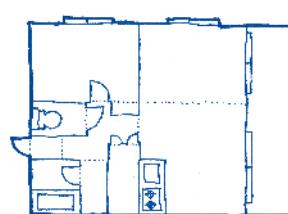
URL <https://www.jst.go.jp/inter/jsthouse/en/index.html>

★ Japan Student Services Organization Hub of International Exchange

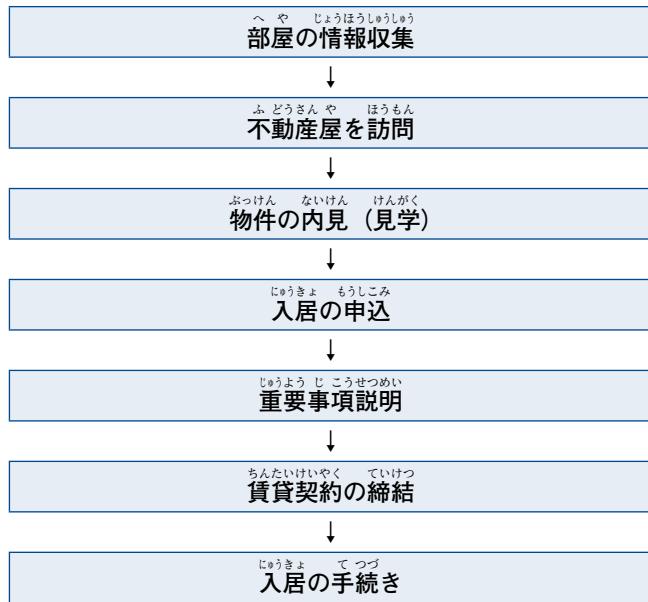
URL <https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/kyoten/index.html>

2-1-2 Private Housing

Unlike housing made especially for foreign researchers, private housing does not usually come furnished. You may, therefore, need to either rent or buy necessary furnishings if you choose to rent private housing.



まどす
2DK タイプの間取り図
Typical 2DK accommodation
(2 rooms + "dining kitchen")

みんかんしょくしゃ か かた
民間宿舎の借り方

詳しくは、次の国土交通省ウェブサイトをご参考ください。
 ★国土交通省「部屋探しのガイドブック」「外国人のための賃貸住宅入居の手引き」

URL https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house Tk3_000017.html

ちんたいかんれん ひ よう
賃貸関連費用

日本では、民間宿舎に入居するために各種の費用を要します。その代表的な例は、手付金と、契約時に払う敷金、礼金、仲介斡旋料などの費用です。

手付金とは、契約前に入居の意思を表明するために家主に払う約金です。(予約を取消した場合に返金されないことがありますので注意してください。) 手付金は、契約成立時に払う費用の一部に充当されます。契約時には敷金、礼金と1か月目の家賃と併せて家主へ支払い、仲介斡旋料は不動産業者を通した場合、業者に支払います。

これらの金額は、地域や物件によって違いがあります。一応の目安として、1か月目の家賃を含めて、家賃のおおよそ5~7か月分は必要だと考えておいた方がよいでしょう。

この他、火災保険に加入しないと、契約できない場合があります。

Renting Private Housing



For more information, please visit the Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism website.

★ “Apartment Search Guidebook” and “Guide to Looking for a Home” by the Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

URL https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house Tk3_000017.html

Rent-related Costs

Various fees and deposits are required when renting real estate in Japan. These may include *tetsuke-kin* (holding deposit), *shiki-kin* (security deposit), *rei-kin* (key money), and *chukai-assenryo* (real estate agent's fee).

The *tetsuke-kin* is a deposit paid to the landlord in advance of signing the rental contract to show that you are interested in securing the property. (Please note that the deposit may not be refundable if you decide not to rent the property.) The *tetsuke-kin* is applied to the rent-related fees when you sign the contract. You will need to pay the required *shiki-kin* and *rei-kin* as well as one month's rent in advance to the landlord when you sign the contract. If you use the services of a real estate agent, you will also need to pay the agent's fee at that time.

The amount of these fees and deposits can vary by district and type of property. As a general practice, it is best to be prepared to pay fees and deposits, as well as advance rent in an amount equivalent to five to seven months' rent when signing the rental contract.

In some cases, you will also be required to take out fire insurance.

ちんたいけいやく し かた ちゅうい
賃貸契約の仕方と注意

ふどうさんぎょうしゃ かりぬし かしめし はなし
不動産業者のもとで借主と貸主のあいだで話がまとまる
と賃貸契約書が作成されます。

けいやくしょ おういらん また ひつよう おういん
契約書には、押印（又はサイン）が必要ですが、押印
(又はサイン) した契約は遵守しなくてはなりませんので、
じゅうぶん きいないう けんとう おういん また
十分記載内容を検討してから押印（又はサイン）するよう
にしてください。なお、電子契約の場合もあります。

つうじょう ちんたいけいやく ほ しょうにん ひつよう ほ しょうにん
通常、賃貸契約のためには保証人が必要です。保証人に
なりうる資格をもつ人（受人研究者など）に保証人となっ
てもらってください。最近は保証人を立てる代わりに、
ほ しょうりょう し はら や ちん ほ しょうがいしや り よう ふ
保証料を支払って家賃保証会社を利用するケースも増えて
います。物件によって異なりますが、貸主や不動産会社が
ほ しょうがいしや り よう き ちんたい ほ しょう
100% 保証会社利用と決めていることもあります。賃貸保証
り よう しょねん ど や ちん げつ げつ まんえん ど
料は初年度で家賃の 0.5 か月～1 か月、1～3 万円程度の固
ていがく さまざま
定額など様々です。

けいやくしょ おお に ほん こ か
なお、契約書の多くは日本語で書かれていますので、契
やくじ ほ しょうにんまた だいり に ほんじん どうこう
約時には、保証人又はその代理の日本人に同行してもらう
すす
ことをお勧めします。

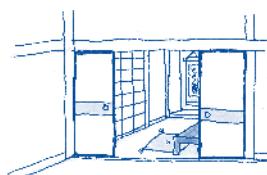
じゅうきょ ひ
住居費

にゅうきょ い こ まいつきひつよう じゅうきょ ひ こ うきょう
入居以後に毎月必要な住居費には、家賃、共益費、公共
りょうきん 料金などがあります。

① 家賃：家賃は、習慣として、月払いです。

② 共益費：共益費とは、アパートなどで、共通の廊
下、階段、エレベータ、外灯など、生
活上の共有部分の維持、管理のために
住人が出し合う費用のことで、家賃と
は別です。

③ 公共料金：電気、ガス、水道、電話などの料金は家
賃とは別で、公共料金と呼びます。公
共料金は、それぞれ取扱う会社などに
使用料を支払う必要があります。支払
方法は、銀行口座からの自動振替、ま
たは金融機関、郵便局、コンビニエン
スストアなどで支払うことができます。



わふう きよしつ
和風の居室
Japanese-style living room

Rental Contract Procedures and Precautions

A **Rental Contract** is drawn up after details have been settled between the landlord and tenant with the help of the real estate agent.

An **inkan stamp** (or a signature) is required to conclude the rental contract. Since a rental contract is legally binding once concluded, be certain you thoroughly understand its terms before you stamp or sign it. Electronic contracts are used in some cases.

Further, rental contracts normally require a **guarantor (hoshō-nin)**. You will, therefore, need to ask a qualified person (such as host researchers) to be your guarantor.

In recent years, more and more lessees are paying fees to rent guarantee companies (*yachin-hoshō-gaisha*) instead of finding a personal guarantor. There are also cases in which the property owner or real estate company only accepts lessees applying through a rent guarantee company. Rent guarantee fees vary, such as the equivalent of half a month or one month's rent for the first year or a set fee of JPY 10,000 to JPY 30,000.

Since most rental contracts are written in Japanese, you should have your guarantor or another Japanese person accompany you when you sign the rental contract.

Rent and Other Fees

After you move in, you will need to pay the required rent, maintenance fees and utility charges every month.

- 1) **Rent (Yachin):** Rent is customarily paid monthly.
- 2) **Maintenance Fee (Kyoeki-hi):** The maintenance fee covers the maintenance and management of common facilities, such as hallways, stairways, elevators, outdoor lighting and other shared parts of such properties as apartment buildings. This fee is separate from the rent, as it is pooled by the residents to cover the cost of maintenance.
- 3) **Utility Charges (Kokyo-ryokin):** Utilities include electricity, gas, water, telephone and other such services charged separately from rent. These fees are paid to the respective service/utility companies. You can pay these fees by having them automatically transferred from your bank account, or you can pay them at a bank, post office, or convenience store.

しゅくしゃたいきょじ
宿舎退去時

しゅくしゃ たいきょ さい ちんたいけいやくしょ か かいやく
宿舎を退去する際には、賃貸契約書に書かれている解約
もういいれき かん かくにん たいきょ よていび げつ いじょうまえ やぬし
申入期間を確認し退去予定日の1~2か月以上前に家主に
こと つう ち ちよくぜん もう で つぎ つき や
その事を通知してください。直前に申し出ると次の月の家
ちん せいきゅう にゅうきょじ しはら しききん
賃を請求されることがあります。入居時に支払った敷金は、
たいきょじ へ や せいぞう びひん しゅうり こうしん じゅうとう
退去時の部屋の清掃、備品などの修理・更新に充当されま
へ や じょうきょう きょくたん わる つい か りょうきん しはら
すが、部屋の状況が極端に悪ければ追加で料金の支払いを
もと
求められることもあります。

でんき すいどう でんわ こうきょうりょうきん たいきょ び すうじつ
電気、ガス、水道、電話などの公共料金は、退去日の数日
まえ まえ まえ
前に、それぞれの会社に連絡を取って、忘れずに精算してか
ら退去してください。

★ 出入国在留管理庁 「生活・就労ガイドブック」第11章
じゅうきょ
住居

URL <https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

Moving Out of Your Rented House/Apartment

When you decide to move out of your rented house/apartment, please check the cancellation notification period written on your lease and give your landlord at least one to two months' advance notice. If you wait until the last minute to give notice, you may be charged the next month's rent. *Shiki-kin* you paid when you moved in is used to clean the property or make repairs when you move out, but if you leave it in unusually severe condition, you may be required to pay additional expenses.

Do not forget to settle your electricity, gas, water, telephone and other utility bills by contacting the respective companies several days before you move out.

★ Chapter 11: Housing of the “Guidebook on Living and Working” by the Immigration Services Agency

URL <https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

2-2 銀行

2-2-1 銀行口座の開設

銀行口座を開設しておくと、滞在費の受け取りや公共料金の支払いなどに大変便利です。

銀行口座開設の場合は、本人であることと在留残存期間の確認のため在留カードの提示が求められます。在留カードの残存期間が3か月未満など短い場合は口座開設ができないこともあります。

また、印鑑を持参する必要もありますが、銀行によっては、サインでも口座を開設できるところがありますので、事前に問い合わせてください。

印鑑の基礎知識

銀行口座開設の際、日本では、申込書にサインの代わりに印鑑を使用することが多く、印鑑による押印にはサインと同じ効果があります。銀行に登録した印鑑は、預金の引出しや口座を解約するときに必要ですので、保管には十分注意してください。

また、市区町村に印鑑登録したものを「実印」と呼び、それ以外の印鑑（認印）と区別します。「実印」は契約書作成や手続きのために使用され、車の購入時などに必要です。住民登録を完了した人は、一人につき1個の印鑑を登録できます。認印は、漢字、仮名、ローマ字などでもよいですが、「実印」は在留カードと同じ表記でなければなりません。登録できない印鑑がありますので、詳しくは市区町村の担当課に問い合わせてください。

2-3 医療

2-3-1 日本の医療体制

病気やケガで、医師の診察が必要になった時のために、日本の医療機関について説明します。（緊急の場合の連絡先是、3-1 を参照してください。）日本には、総合病院や専門病院、個人病院などがありますが、どの病院に行くべきかは、病気やケガの種類、程度によります。近所の病院については、普段から情報（専門の診療科目、診療時間、休診日等）を得ておきましょう。

日本の医療機関は、多くの場合前もって予約をする必要はありませんが、歯科医院は予約を必要とする場合が多いです。

2-2 Banks

2-2-1 Opening a Bank Account

Opening a bank account is a convenient way to receive your Maintenance Allowance, pay utility bills, and conduct other transactions.

When opening a bank account, you will be asked to present your residence card to confirm your identification and your period of stay. You may not be able to open a bank account if your residence card is valid for less than three months.

Although some banks will allow you to open an account with your signature, you may also need an *inkan* (stamp), so it is best to ask in advance.

Basic knowledge about *inkan* stamps

In Japan, an *inkan* stamp is typically used instead of a signature on the application form when opening a bank account. Affixing your *inkan* to a document has the same effect as signing it. Since you will need to use this *inkan* when making withdrawals from your savings account or closing the account, you should take care to keep it in a safe place.

The *inkan* that you register at your local government office, however, is called a *jitsuin* and is different from other *inkan* which are referred to as *mitomein*. The *jitsuin* is used when making formal contracts or legal documents. You will need a *jitsuin*, for instance, when you purchase a car. Each foreign resident who has completed their resident registration is permitted to register one *jitsuin*. While kanji, kana, or roman letters can be used for a *mitomein*, with a *jitsuin*, your name must appear as shown on your Residence Card. Since some types of *inkan* cannot be registered, please inquire at your local government office for details.

2-3 Medical Care

2-3-1 Medical System in Japan

This section describes Japan's medical facilities in the event you need to see a doctor due to illness or injury. (See section 3-1 for the phone number for emergency medical services.) There are general hospitals, specialized clinics, and private hospitals in Japan, and where you should go depends on the type of the illness or injury and how serious it is. It is a good idea to gather information on hospitals/clinics (their specialties, treatment hours, holidays, etc.) in your neighborhood in advance.

Many Japanese hospitals/clinics do not require appointments while many dental clinics do. It is advisable to call in advance to make sure.

かる びょう き とき やつきよく やくでん し はん くすり こうじゅう
軽い病気やケガの時には、薬局、薬店で市販の薬を購入
することもできます。

★ 医療情報ネット(ナビイ)ー厚生労働省

URL <https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

2-3-2 薬局

まち やつきよく くすり とき いりょう き かんない やつきよく う と
街の薬局で薬をもらう時(医療機関内の薬局で受け取ると
ころもあります)は、医師による診察終了後、院外処方箋を
受け取り、先に会計を済ませます。薬をもらう薬局(院外薬
局)は「保険薬局」、「処方せん受付」といった表示のある薬
局なら、全国どこでも自由に選ぶことができます。処方箋の
有効期間は当日から4日間有効です。

2-3-3 外国語による受診

にほん いりょう き かん しんりょう う とき にほん こ はな
日本の医療機関で診療を受ける時、あなたが日本語を話せ
ない場合は、あなたと医療機関との意思疎通のために、日本
語を話せる人に付き添ってもらうと良いでしょう。(医療用語
については3-1-4参照)

えいご ほか にほんご いがい げんご しんりょう いりょう き かん しん
英語や他の日本語以外の言語で診療できる医療機関で診
療を受けることを希望する場合は、普段から情報を集めて
おかなくてはなりません。あなたの周りの人から情報を入
手するのも良いでしょうし、役所等の窓口で尋ねてみるの
も一つの方法です。

かくち いき こくさいこうりゅうきょうかい
また、各地域の「国際交流協会」ではホームページ上で、
ち いき えいごなど じゅしん びょういんじゅほう ていきょう
その地域の英語等による受診ができる病院情報を提供して
いるところもあります。

だいとし でんわ がいこくご いし しょくかい
大都市では、電話などで外国語のできる医師を紹介して
いる団体があります。以下に、その一部を紹介します。

★ AMDA国際医療情報センター

URL <https://www.amdamedicalcenter.com/>

とうきょう 東京オフィス Tel: 03-6233-9266

にほんご たいおう げつ きんよう び ごぜん じ ごご
(やさしい日本語で対応。月~金曜日 午前10時~午後
じ しゅくじつ ねんまつねん し のぞ
4時。祝日・年末年始は除く)

★ 外国人患者向け医療情報サービス

URL https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryō/iryō_hoken/gaikokujin/interpreter/himawari

とうきょう がいこくご しんりょう いりょう き かん にほん いりょうせいか
(東京の外国語で診療できる医療機関や日本の医療制度な
どの問い合わせに、英語、中国語、韓国語、タイ語、ス
ペイン語で対応)

Tel: 03-5285-8181 毎日 午前9時~午後8時

For minor illnesses and injuries, you may also purchase over-the-counter medicine at a pharmacy or drug store.

★ Medical Information Net (NAVII), Ministry of Health, Labour and Welfare

URL <https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

2-3-2 Pharmacies

After receiving medical treatment, you must pay the medical expenses involved and receive a prescription from a doctor to receive medication from a pharmacy (in some cases the pharmacy is inside the medical institution). You can receive your medication in Japan from any pharmacy (outside medical institutions) that say 保険薬局 (hoken yakkyoku, insurance pharmacy) or 処方せん受付 (shohosen uketsuke, prescriptions accepted). The prescription is valid for four days from the date it was issued.

2-3-3 Medical Care in Foreign Languages

If you do not speak Japanese, it is a good idea for you to bring someone who can interpret for you when visiting a doctor. (See **section 3-1-4** for medical terms.) If you wish to receive medical care in English or another foreign language, you should collect information on hospitals/clinics that provide foreign language services beforehand. You could ask people around you in your daily life for this information, or ask at your local municipal office.

In addition, the websites of some of the **International Exchange Associations** provide information on hospitals/clinics where you can receive medical care in English or other foreign languages.

Referral services over the telephone of doctors who can understand/speak foreign languages are available in some major cities. A few such services are as follows:

★ AMDA International Medical Information Center

URL <https://www.amdamedicalcenter.com/activities>

Tokyo Office Tel: 03-6233-9266

(Service provided in simple Japanese. 10:00 a.m. to 4:00 p.m., Monday through Friday, except national holidays and year-end/New Year's holidays)

★ Medical Information Services for Foreign Patients

URL https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryō/iryō_hoken/gaikokujin/interpreter/himawari

(Provides information on the Japanese medical systems and medical institutions that have foreign language-speaking staff. Inquiries in English, Chinese, Korean, Thai and Spanish are accepted.) Tel: 03-5285-8181 (9:00 a.m. – 8:00 p.m., daily)

★ おおさかメディカルネット for Foreigners

(大阪地区の医療情報を英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、フランス語で紹介)

[URL https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/](https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/)

★ ふくおか国際医療サポートセンター

(医療に関する案内や電話通訳に、英語、中国語、韓国語、タイ語、ベトナム語など21言語で対応)

Tel: 092-286-9595 24時間・年中無休

[URL https://imsc.pref.fukuoka.lg.jp/](https://imsc.pref.fukuoka.lg.jp/)

外国人患者を受け入れる医療機関情報リスト

厚生労働省と観光庁がまとめたもので、このリストに掲載されている医療機関は、外国人患者への診療に協力する意志がある医療機関であるとともに、都道府県によって選出された外国人患者を受け入れる拠点的な医療機関やJMIP(外国人患者受け入れ医療機関認証制度)で認証された医療機関などの分類も記載されています。なお、このリストを基にした情報を、日本政府観光局(JNTO)のウェブサイトでも公開しており、各言語に対応可能な医療機関を簡単に検索できます。

★日本政府観光局 (JNTO) “具合が悪くなったとき”

[URL https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)

2-3-4 海外旅行保険

海外旅行に出かける時に海外旅行保険に加入するように、研究のために来日する時も、海外旅行保険に加入することをお勧めします。(日本学術振興会では、研究員の採用期間中、傷害及び疾病に係る海外旅行保険を付し、保険料を負担します。)

日本は医療費が高く、事故、急病のために医療機関で診察、治療などを受けた場合は高額の医療費を請求されます。その際、海外旅行保険に加入していれば負担が軽くてすみます。

しかし、海外旅行保険が適用されない病気やケガもありますので、あなたが加入する保険の約款をよく読んでおきましょう。

★ Osaka Medical Net for Foreigners

(Medical information in Osaka, provided in English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Tagalog and French.)

[URL https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/fo_toppage.aspx?lang=en](https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/fo_toppage.aspx?lang=en)

★ Fukuoka International Medical Support Center

(Medical information and interpretation available by phone in twenty-one languages, including English, Chinese, Korean, Thai and Vietnamese)

Tel: 092-286-9595 Available 24/7 year-round

[URL https://imsc.pref.fukuoka.lg.jp/](https://imsc.pref.fukuoka.lg.jp/)

List of Medical Institutions that accept Foreign Patients

The medical institutions on this list (compiled by the Ministry of Health, Labour and Welfare and the Japan Tourism Agency) include those experienced at treating foreign patients, core institutions the prefectures have identified as places that accept foreign patients, and institutions certified by JMIP (the Japan Medical Services Accreditation for International Patients).

The Japan National Tourism Organization (JNTO) offers information based on this list on its website, where you can easily search for medical institutions that handle different languages.

★ Japan National Tourism Organization (JNTO)
“Guide for when you are feeling ill”

[URL https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

2-3-4 Traveler's Insurance

We recommend that you sign up for traveler's insurance before leaving to conduct your research in Japan. (JSPS provides visiting researchers with overseas traveler's insurance coverage for injuries or illnesses during their period of stay in Japan, and bears the cost of the insurance premiums.)

Since medical services are expensive in Japan, if you receive an examination or treatment for an accident or medical emergency, the amount billed will be fairly high. If you are enrolled in traveler's insurance, it would help lessen your burden of payment.

Be sure to read the terms of your traveler's insurance carefully, as there are illnesses and injuries that may not be covered.

2-3-5 国民健康保険制度

国民健康保険制度は、医療費の負担を軽くするために、普段からお金を出し合い、病気やケガをしたときの医療費に充てようという相互扶助を目的としたものです。

日本に90日を超えて在留する人は、同家族を含めて、企業等に雇用されている人を対象とした社会保険か、外国人研究者を含むそれ以外の人を対象とした国民健康保険のどちらかに加入しなければなりません。

国民健康保険制度に加入すると、保険料の支払い義務が生じますが、医療機関で資格確認書又は健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードを提示することにより、かかった医療費の3割負担で、病気やケガの治療が受けられるため、万一、海外旅行保険から支払われる保険金の限度額を超える費用を要する病気やケガをした場合にも安心です。また、海外旅行保険では対象外の歯科治療、既往症、慢性疾患などにも適用されるほか、規定の出産育児一時金も支給されます。

保険料は、あなたの住んでいる市区町村、あなたの所得や世帯人員などによって異なります。

住んでいる市区町村で住民登録を済ませた後、併せて国民健康保険の加入手続きを行ってください。

詳しいことは市区町村の国民健康保険を担当している部署に問い合わせてください。

また、他の市区町村への転出、帰国、出産、死亡、保険証を紛失したときは手続きが必要です。必要な手続きをしていないと保険証が無効扱いになりますので注意してください。

2-3-5 National Health Insurance Program

The National Health Insurance Program in Japan is an insurance system designed to reduce the individual's medical cost in the event of illness or injury through a system of mutual payments and assistance. Japan has a compulsory insurance system, and everyone who lives or stays in Japan for more than 90 days must be covered by either form of insurance: "social insurance system" for those working at company or office or "national health insurance system" for those uncovered by the former system including foreign researchers.

If you are residing in Japan for at least three months, you and any accompanying family members are obliged to enroll in national health insurance.

If you join this program, you will need to pay insurance premiums. If you present your certification qualification or My Number card with the health insurance card function activated at a medical institution, you can receive treatment for illnesses and injuries at 30 % of the cost. National health insurance can also partially cover fees for illnesses and injuries that may exceed the limit paid by your traveler's insurance, or it may help pay for treatment for dental care and treatment for pre-existing/chronic conditions not covered by your traveler's insurance. Also, it provides lump-sum childbirth benefit.

You need to pay monthly premiums for national health insurance, which vary according to the municipality where you live, your income and the number of family members.

After completing your resident registration at your local municipal office, you should also complete the necessary procedures for enrolling in national health insurance.

For more details, please contact the section in charge of national health insurance at your municipal office.

If you move to a different local district, leave Japan, have a birth or death in your family, or lose your health insurance certificate, you need to report these types of changes to the national health insurance section of your current or new local municipal office. If you fail to report such changes, your health insurance certificate will be treated as invalid.

2-3-6 妊娠と出産

日本には、母と子を守るために様々なサービスがあります。外国人でも住民登録をしていれば、これらのサービスを受けすることができます。妊娠と診断されたら居住地の市区町村に妊娠届をします。この届け出をすることにより、母子健康手帳の交付を受けたり、他のいろいろな母子保健サービスを受けることができます。母子健康手帳には母と子の健康状態が記録されます。妊婦健診、出産時、出産後、子どもを病院や保健所に連れて行くときには、忘れずにこの手帳を持参しましょう。

分婏にかかる費用は、健康保険などの医療保険は適用されません。原則として自費で支払います。それぞれの医療機関で分娩費用や入院日数が違いますので、出産を予定されている病院等で直接確認してください。あなたが国民健康保険に加入していて、申請すれば、出産育児一時金50万円が支給されます。

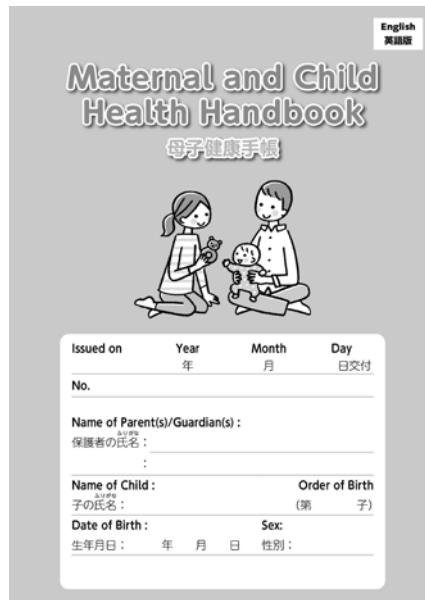
子どもが誕生してからの手続きは1-5-1、子どもの教育について2-4を参照してください。

2-3-6 Pregnancy and Childbirth

Japan has various health services to protect the health of both the mother and child. Non-Japanese who have completed resident registration are also eligible to receive these services. If you are diagnosed as having become pregnant, you should register your pregnancy at your local municipal office. You will then be given a **Maternal and Child Health Handbook** (*boshi techo*) and become eligible to receive various health services. In the Maternal and Child Health Handbook, the health conditions of the mother and child will be recorded. Be sure to take your Maternal and Child Health Handbook with you when receiving prenatal checkups, when giving birth or when taking your child to the hospital or public health center.

Child delivery cost is not covered by health insurance. As a rule, all costs must be personally borne. Fees for child delivery and hospitalization period vary according to the medical facility. For further information, please inquire at the medical facility that you are planning to give birth. If you are enrolled in national health insurance, a lump-sum childbirth benefit of JPY 500,000 is paid upon application.

Refer to **section 1-5-1** for additional procedures to take following the birth of a child in Japan, and **2-4** for education of children.



母子健康手帳
Maternal and Child Health
Handbook

2-3-7 予防接種

日本では、子どもの感染症を防ぐために、予防接種を実施しています。

予防接種の対象となる病気：

BCG、ポリオ、ジフテリア、百日咳、破傷風、麻疹（はしあ）、風疹（みづか）など

国民健康保険（国保）の仕組み

皆さんの保険料と国からの負担金および各種調整交付金によって医療費を支出し、運営は都道府県単位で行います。

医療費の自己負担分は3割です。残りは国保から医療機関に支払われます。

The personal expense for medical fees is 30%. The remainder is paid to the medical institution by National Health Insurance.

2-3-7 Immunizations

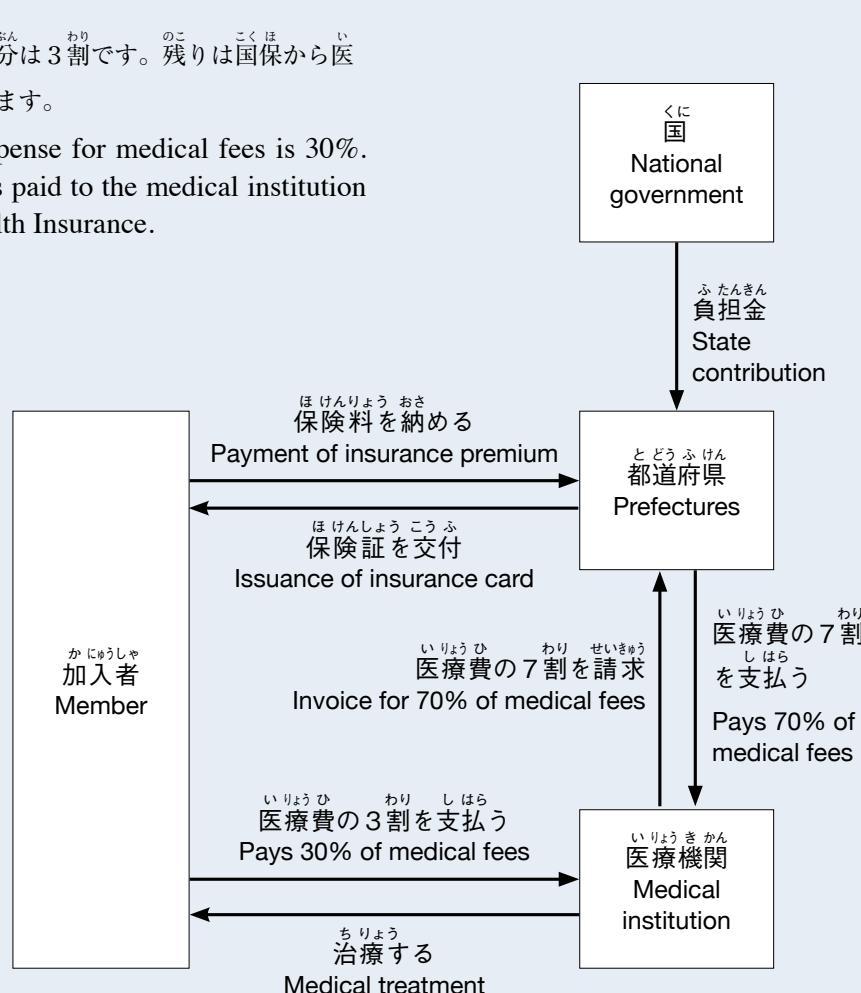
Japan offers immunizations for designated diseases to prevent epidemics among children.

Immunizations are available for the following diseases:

BCG, Polio, diphtheria, pertussis, tetanus, measles, rubella, etc.

Structure of the National Health Insurance Plan

Medical treatment costs are covered partly by members who pay insurance premiums, and the remainder is made up by the national government and through a number of subsidies. The insurance scheme is managed by your prefecture.



2-4 子どもの教育

2-4-1 日本の学校制度の概要

1947年に現在の教育基本法、学校教育法が制定され、教育の機会均等を目指して、いわゆる6・3・3・4制の学校教育制度が発足しました。小学校と中学校段階の9年間が義務教育期間とされています。下表に示すように小中学校はそのほとんどが市区町村立の学校となっています。学校や地域によって特色のある様々な教育活動が取り組まれていますが、国公私立の別を問わず、文部科学省が定める学習指導要領に基づき授業が行われており、全国どこでも一定の水準の教育を受けることができます。通常日本の学校年度は、4月にはじまり3月に終わります。

就学前から後期中等教育までを対象とする子どもの年齢区分、学校数とその内訳は、次のようになっています。

【幼稚園から高校までを対象とする子どもの年齢、学校数とその内訳】

	対象とする年齢	学校数	国立	公立	私立
幼稚園	3歳～6歳	8,837	0.5%	31.0%	68.5%
小学校	6歳～12歳	18,980	0.3%	98.4%	1.3%
中学校	12歳～15歳	9,944	0.7%	91.4%	7.9%
高校	15歳～18歳	4,791	0.3%	72.1%	27.6%

(文部科学省統計要覧〔令和6年版〕より作成)

また、障害のある児童生徒に対しては、障害の状態に応じて視覚特別支援学校・聴覚特別支援学校等の特別支援学校や小・中学校の特別支援学級などでそれぞれ適切な教育が行われています。

なお、小学校入学前の子どものための施設には、文部科学省所管の幼稚園以外に、厚生労働省所管の保育所や内閣府・文部科学省・厚生労働省が連携して所管する認定こども園などがあります。

2-4-2 入学のための手続き

公立の幼稚園または小・中学校に子どもを入園・入学させることを希望する場合には、居住地の市区町村の教育委員会（多くの場合市区町村の役所と同じ建物の中にあります）へ、公立高校の場合は都道府県の教育委員会へ、また、保育所の場合は、市区町村の福祉事務所へ問い合わせてください。（直接足を運ぶ場合には、子どもが在留カードを携帯する他、誰か日本語のできる人と一緒に行くことをお勧め

2-4 Children's Education

2-4-1 Japanese School System

The current Fundamental Law of Education and School Education Law were enacted in 1947. The so-called 6-3-3-4 academic system was adopted with the aim to provide equal opportunities in education. The nine years of elementary school and junior high school are compulsory. As shown in the table below, most elementary and junior high schools are operated by local governments. While a variety of special educational activities unique to local districts are also incorporated, both public and private schools must conduct classes following the Course of Study established by the MEXT so that students throughout the country can receive a uniform standard of education. Generally, Japanese school year begins in April and ends in March.

The following table gives information on children's ages, number of schools, and the breakdown of each type of school from preschool to senior high school.

Description of Children's Ages and Number of Schools

	Age	Number	National	Public (Locally-affiliated)	Private
Kindergarten	3-6	8,837	0.5%	31.0%	68.5%
Elementary School	6-12	18,980	0.3%	98.4%	1.3%
Junior High School	12-15	9,944	0.7%	91.4%	7.9%
Senior High School	15-18	4,791	0.3%	72.1%	27.6%

(Statistical Abstract [Education, Culture, Sports, Science and Technology] 2024 Edition)

Additionally, appropriate education is provided for disabled students based on their disabilities, such as special needs schools for the sight-impaired, the hearing-impaired, and other special needs schools. There are also special needs classes at elementary and junior high schools.

In addition to kindergartens under the jurisdiction of the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT), there are facilities such as nursery schools under the jurisdiction of the Ministry of Health, Labour and Welfare (MHLW), as well as certified child centers (*nintei-kodomo-en*) under the jurisdiction of the Cabinet Office, MEXT and MHLW for children of preschool age.

2-4-2 Enrollment Procedures

If you would like to enroll your children in a public (locally-affiliated) preschool, elementary school or junior

めします。)一方、国立・私立学校への入学を希望する場合には、それぞれの学校に直接問い合わせてください。

国・公立の小・中学校の場合、授業料、教科書代などは、日本国籍の子どもと同様の扱いを受け、無料です。(但し、これ以外に、学用品・実験実習材料費など、おおよそ、下表に示す費用が必要となります。)

高等学校の場合、授業料に充てるための支援金が給付されます。給付条件には所得制限があります。

【学校教育に係る費用の概算 (年間／1人当たり)】		
※学校給食費は含まれていません		
	国・公立	私立
幼稚園	7万円	15万円
小学校	8万円	105万円
中学校	15万円	113万円
高校	35万円	77万円

(文部科学省令和5年度「子供の学習費調査」より作成)

2-4-3 児童手当

国籍を問わず、日本国内に住所を持つ0歳以上から高校生年代までの子どもに児童手当が支給されます。

児童の年齢	児童手当の額 (一人あたり月額)
3歳未満	15,000円 (第3子以降は30,000円)
3歳以上 高校生年代まで	10,000円 (第3子以降は30,000円)

詳しくは、お住まいの各市区町村にお問い合わせください。

2-4-4 海外からの子どもの受入態勢

近年、海外からの子どもの就学が増えており、学校の中には、海外からの子どもの教育を担当する教員を雇用するなどして、受入に積極的に取り組んでいるところもあります。平成10年には、はじめて体系的な日本語指導カリキュラムが作成され、現在その普及・啓発に努めるなど充実を図っているところです。しかし、未だ、その受入態勢は緒についたばかりで整っているとは言い難く、日本語指導をはじめとする教育の充実は急務となっています。

子どもが言語も生活習慣も異なる環境の中に入ることは、学校関係者、親はもちろん子ども自身にも、多くの努力が必要となることが予想されます。

high school, you should apply at the **Board of Education** in the city, ward, town or village where you live. (The Board of Education is usually located in the local municipal office.) If you would like to enroll them in a public high school, you should apply at the prefectural Board of Education. If you would like to enroll them in a nursery school, you should apply at the welfare office of your city, ward, town or village. (When you go to enroll your children, bring their Residence Card with you. It is also a good idea to take along someone who can interpret for you.) If you would like to enroll your children in a national school or private school, you should ask the school directly.

If you enroll your children in a national or public (locally-affiliated) elementary or junior high school, their tuition and books will be free of charge just as they are for children of Japanese citizenship. (There are other costs, however, such as for school supplies and materials for classroom experiments, which you must pay. The following table shows general estimates of the annual expenses for each school level.)

The aid for high school students will be paid to cover tuition fees. Please be aware that there are conditions such as income restrictions to receive this aid.

Estimated School Expenses (Annual, per student)

Note: This does not include school lunch fees and extracurricular activity fees.

	National/Public (Locally-Affiliated)	Private
Kindergarten	JPY 70,000	JPY 150,000
Elementary School	JPY 80,000	JPY 1,050,000
Junior High School	JPY 150,000	JPY 1,130,000
Senior High School	JPY 350,000	JPY 770,000

(FY2023 Survey of Household Expenditure for Children's Education, MEXT)

2-4-3 Child Allowance

A child allowance is paid for children who have a Japanese address from under the age of one until they complete high school, regardless of nationality.

Child's age	Amount of monthly child allowance per child
Under three years old	JPY 15,000 (JPY 30,000 for third and subsequent children)
Three years old and older (up to high school age)	JPY 10,000 (JPY 30,000 for third and subsequent children)

Please ask the municipal office administering your community for more details.

2-4-4 Acceptance of Children from Overseas

The number of children from overseas attending Japanese schools has been increasing in recent years. Some

2-4-5 インターナショナル・スクール

かいがい こ うけいれ な がつこう
海外からの子どもの受け入れ慣れている学校としては、イン
ターナショナル・スクールが挙げられます。インターナ
ショナル・スクールとは、日本在住の外国人の子どものた
めに設置されている学校で、日本の小・中学校とは教育内
容が違います。

じゅぎょうりょうなど おのの
また、授業料等については、各々のインターナショナル・
スクールにより異なりますが、日本の学校に比べてかなり
たかくあります。詳細は直接問い合わせてください。

2-5 「地域国際交流協会」による情報提供

かくち と どう ふ けん せいれい し いとし そ う し う に ね い
各地の都道府県、政令指定都市には、総務省の認定をう
けた「国際交流協会」があり、様々な活動をしています。

いっかん さ いにちがいこくじん たい えい こ な ど に ほん おのの
その一環として、在日外国人に対し、英語等で日本（各々
の地域）での生活に必要な各種情報を提供しています。

かくち いき こくさいこうりゅうきょうかい じょうほう いきょう ないよう
各地域の「国際交流協会」によって情報提供の内容は
さまざまですが、その地域の日本語学校、病院、教育機関の案
内、各種手続方法、外国人のための生活相談窓口、文化施
設やイベント情報、日本文化の体験クラスの開設など有益
な情報を提供していますので利用してください。

また、ホームページを使って、英語だけではなく、韓国
語、中国語、フランス語、スペイン語などの情報提供を
行っているところもあります。



がい む し う に ほんじょうほう
外務省ホームページでの日本情報

Information about Japan on the Web

URL https://www.mofa.go.jp/j_info/japan/general/index.html

schools have been hiring staff specifically to take charge of education for these children. These schools show a positive attitude toward accepting overseas children. In 1998, the first systematic curriculum for Japanese language instruction was created. At present, plans are being made to further propagate this program and expand awareness. However, to accept overseas children is still at an early stage. The need to strengthen such Japanese-language instruction is being treated as an urgent issue. Considerable efforts on the part of school personnel, parents, as well as children themselves are required when children from overseas enter an environment where the language and customs are different.

2-4-5 International Schools

International schools are used to receiving children from overseas. Since they are established to educate the children of foreigners living in Japan, their curricula differ from those of Japanese elementary and junior high schools. The tuition and other fees at these schools vary depending on the school, however, they are considerably higher than those of Japanese schools.

2-5 Information Provided by Local International Exchange Associations

In all prefectures and certain designated cities around Japan, there are local international exchange associations approved by the Ministry of Internal Affairs and Communications that perform a variety of activities. One of these activities is to provide essential information in English and other languages to foreign residents about living in Japan. Though the content of the information varies with each association, it is generally beneficial information on such topics as the Japanese language schools in your area, hospitals and clinics, educational facilities, details on various procedures, an advisory service on living in Japan for foreign residents, cultural facilities and events, and classes that let you experience Japanese culture. We recommend that you take advantage of this information.

Some of these associations also provide information through websites in English and other languages such as Korean, Chinese, French, and Spanish.



こくさいこうりゅうきょうかいしゅさい ちゃかい
国際交流協会主催のお茶会
Tea ceremony held by an International Exchange Association