致即将开始新生活的各位

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

- **在留资格“特定活动（告示46号）”**允许从日本的大学等教育机构毕业的人在日本的公立或私立机构中从事广泛的业务活动。其申请条件是申请者能活用在大学等教育机构时的学习成果，或活用作为留学生所掌握的高水平日语能力。有关该在留资格的更多信息请通过以下链接查看。

在留资格“特定活动”自本国大学等毕业者及其配偶（出入国在留管理厅）
https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/designatedactivities11.html

- 如果您从日本的大学**毕业后要留在日本继续找工作，您可以申请将在留资格变更为“特定活动（继续求职活动）”**。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

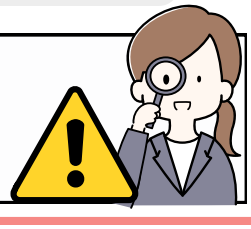
- 如果您计划申请变更在留资格为“技术·人文知识·国际业务”或“研究”，且符合以下任一情况，可申请**省略提交部分申请材料**。相关信息请通过以下链接查看。

① 毕业于(或预定毕业)日本的大学（包括大学院及短期大学）
② 毕业于国外的高水平大学
③ 在符合相应条件的机构(※)工作

※该机构目前已有持您希望申请变更的在留资格（仅限由在留资格“留学”变更）工作的外国人，且该外国人在该机构工作期间至少更新过一次在留资格的有效期限（例：“留学”→“技术·人文知识·国际业务”→“技术·人文知识·国际业务”）。

计划申请将在留资格“留学”变更为可工作资格的人（出入国在留管理厅）
https://www.moj.go.jp/isa/10_00240.html

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



2 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 原则上，在日本居留超过3个月的人都有加入“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

- 在公司等工作单位工作的员工，可以通过工作单位加入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。

※有些工作单位不能加入厚生年金和健康保险，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 卡）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

3 关于搬家时所需办理的手续

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）》。
- 如果搬家到现在居住的市区町村以外的市区町村：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）》在搬家前 14 天开始可以提交。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区役所查询相关信息。

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、银行账戶、手机运营商等，您需要办理住址变更手续。

4 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。确认后，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/roudoukijun/foreign/index.html



我们祝大家能够顺利迈出新生活的第一步！

如有任何疑问欢迎联系本咨询中心。

www.hiecc.or.jp/soudan support@hiecc.or.jp TEL: 011-200-9595 FAX: 011-221-7845