# နေ့စဉ်ဘဝကိုအသစ်စတင်သူများသို့

## 1 နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍

**ဂျပန်၌အလုပ်လုပ်မည်ဆိုပါက၊အလုပ်ဖြင့်နေထိုင်ခွင့်ကိုပိုင်ဆိုင်ရန်လိုအပ်သည်။**အလုပ်ဖြင့်နေထိုင်ခွင့်ကိုပိုင်ဆိုင်ထားသူသည်လုပ်ငန်းအကြောင်းအရာနှင့်မိမိ၏နေထိုင်ခွင့်၌သတ်မှတ်ထားသောအကြောင်းအရာကိုက်ညီနေခြင်းရှိမရှိကို မဖြစ်မနေစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

**နေထိုင်မှုအခြေအနေများစာရင်း (လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ)**
https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/qaq5.html

ဂျပန်တက္ကသိုလ်စသည်တို့မှဘွဲ့ရထားသူဖြစ်၍**ဘွဲ့ရပြီးနောက်အလုပ်ရှာခြင်းကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ပါက “သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ရှားမှုများ (ဆက်လက်၍ အလုပ်ရှာဖွေခြင်း)” နေထိုင်မှုအခြေအနေသို့ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။**ထို့အပြင်လိုအပ်ချက်ကိုက်ညီပါက “သင့်နေထိုင်မှုအခြေအနေအရ ခွင့်ပြုထားသည့် ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် ခွင့်ပြုချက်” ကိုလည်း သင်ရယူနိုင်သည်။

**ဂျပန်တက္ကသိုလ်စသည်တို့မှဘွဲ့ရပြီးနောက်အလုပ်ရှာရန်နေထိုင်ခြင်းကိုမျှော်လင့်သောသူများသို့(လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ)**
https://www.moj.go.jp/isa/applications/resources/nyukan_nyukan84.html

အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်နေသောနိုင်ငံတကာကျောင်းသားသည်ဘွဲ့ရပါက “ကျောင်းသားနေထိုင်မှု” မဟုတ်သောကြောင့်၊ဘွဲ့ရချိန်မှစ၍ “ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခွင့်” သည်အကျုံးမဝင်တော့ပါသဖြင့် **အချိန်ပိုင်းအလုပ်ကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်လို့မရပါ။**

## 2 အလုပ်သမားစာချုပ်နှင့်ပတ်သက်၍

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်စာချုပ်မချုပ်ဆိုမီ၊အလုပ်ခန့်စာချုပ်၏အကြောင်းအရာကိုသေချာစစ်ဆေးပါ။အလုပ်ခန့်စာချုပ်တွင်**အလုပ်ချိန်နှင့်လုပ်အားခစသဖြင့်အလုပ်ခံစားခွင့်အချက်အလက်များဖော်ပြထားသည်။**နားမလည်သောအကြောင်းအရာများရှိသောအခါ၊မိမိအားရှင်းပြထားသောအကြောင်းအရာနှင့်မတူညီသောအကြောင်းအရာကိုထည့်သွင်းထားသောအခါလုပ်ငန်းခွင်နှင့်အလျင်အမြန်ဆွေးနွေးပါ။ထိုသို့ပြုသော်လည်းနားမလည်သေးပါကတခြားဘာသာစကားဖြင့်ဆွေးနွေးနိုင်သောအလုပ်ခံစားခွင့်အခြေအနေများဟော့လိုင်းနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကော်နာကို အသုံးပြုပါ။

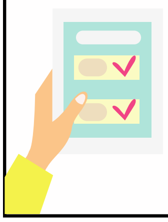
**နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားရေးရာညှိနှိုင်းရေးဌာန(ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန)၊**
https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

အခြေခံလုပ်ငန်းခွင်ခံစားခွင့်အချက်အလက်အလက်များအတွက် **「လုပ်ငန်းခွင်ခံစားခွင့်အချက်အလက်များလက်စွဲစာအုပ်」** ကို ဖတ်ရှုပါ။
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/foreign/index.html

## 3 ပင်စင်နှင့်ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့်ပတ်သက်၍

| ပင်စင် | အသက်၂၀နှင့်အထက်လူတိုင်းသည် “ပြည်သူ့ပင်စင်စနစ်” သို့ပါဝင်ရန်တာဝန်ရှိသည်။ |
|---|---|

**ဂျပန်လူမှုရေးအာမခံ (ဂျပန်ပင်စင်လုပ်ငန်း) အကြောင်း**
https://www.nenkin.go.jp/international/index.html



**ကျောင်းသားများသည်** တက္ကသိုလ်တက်နေစဉ်ကာလအတွင်း အာမခံပရီမီယံကြေးပေးချေမှုကို ရွှေ့ဆိုင်းနိုင်စေသည့် “**ကျောင်းသားငွေပေးချေမှုကင်းလွတ်ခွင့်စနစ်**” ကို လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝဘ်ဆိုဒ်ရှိ “မကြာခဏမေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ-နိုင်ငံတကာကျောင်းသားများအတွက် ပင်စင်လစာ” ကဏ္ဍကို ဖတ်ရှုပါ။
https://www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=9555789318804

| ကျန်းမာရေးအာမခံ | ဂျပန်နိုင်ငံတွင်၃လနှင့်အထက်နေထိုင်သူသည် “ကျန်းမာရေးအာမခံ” ပြုလုပ်ရန်တာဝန်ရှိသည်။ |
|---|---|

**နိုင်ငံခြားဘာသာစကားသုံးပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံလက်စွဲစာအုပ် (ဟော့ကိုင်းဒိုး)**
https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kki/hp_guidance.html

### ပင်စင် • ကျန်းမာရေးအာမခံပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်း

အကယ်၍ သင်သည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သုံးလ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ နေထိုင်ပါက သင့်ကုမ္ပဏီမှတစ်ဆင့် “ဝန်ထမ်းများ၏ ပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ” သို့မဟုတ် သင့်မြို့၊မြို့နယ်၊ကျေးရွာအုပ်စုရုံးမှတစ်ဆင့် “ပြည်သူ့ပင်စင်အာမခံနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ” တွင်စာရင်းသွင်းရပါမည်။မည်သည့်အရာကသင့်အတွက်သက်ဆိုင်သည်ကို ရှာဖွေကြည့်ကြပါစို့။

**ဝန်ထမ်းများ၏ ပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ**

- ကုမ္ပဏီတွင်အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပါကအလုပ်မှတဆင့်ဝန်ထမ်းများ၏ ပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံလုပ်ရမည်။
- သင့်လုပ်ငန်းခွင်သည်လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ရန်မလိုအပ်ပါ။အာမခံ၏တစ်ဝက်ကိုသင့်လစဉ်လစာမှနုတ်ယူမည်ဖြစ်ပြီးကျန်တစ်ဝက်ကို သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှပေးဆောင်ပါသည်။

* ဝန်ထမ်းများ၏ ပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံမရှိသောလုပ်ငန်းခွင်များလည်းရှိသောကြောင့်သေချာစစ်ဆေးမေးမြန်းပါ။

**ပြည်သူ့ပင်စင်အာမခံနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ**

- ဝန်ထမ်းများ၏ပင်စင်အာမခံနှင့်ကျန်းမာရေးအာမခံမလုပ်ထားသူများသည်ပြည်သူ့ပင်စင်အာမခံနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကိုကိုယ်တိုင်မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည်။
- စာရွက်စာတမ်းများကိုနေထိုင်ရာအစိုးရရုံးတွင်ပြုလုပ်ရမည်။ပြုလုပ်ပြီးပါကပေးချေမှုစလစ်ရောက်လာမည်ဖြစ်သောကြောင့်စတိုးဆိုင်နှင့်ဘဏ်များတွင်ပေးချေကြပါစို့။

၂၀၂၄ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာလ ၂ရက်နေ့မှစ၍ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်အသစ်ထုတ်ပေးတော့မည်မဟုတ်ပါ။ထိုအစားသင်၏Mynumber cardသည်သင်၏ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်(My Na Insurance Card)ပင်ဖြစ်သည်။အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့စင်တာ၏ပင်မစာမျက်နှာ “မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများMy Na Insurance Cardအကြောင်း” ကိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။
https://www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=9154985343749

## 4 အိမ်ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအကြောင်း

### လိပ်စာပြောင်းခြင်း

- **တူညီသောမြို့၊မြို့နယ်ရပ်ကွက်တွင်းပြောင်းရွှေ့ပါက**-ပြောင်းပြီးနောက်၁၄ရက်အတွင်းပြောင်းရွှေ့ရာအစိုးရရုံးတွင်ပြောင်းနေခြင်းစာရွက်စာတမ်းကို ပြုလုပ်ရမည်။
- **ယခုနေထိုင်ရာမြို့၊မြို့နယ်ရပ်ကွက်မဟုတ်သောအရပ်သို့ပြောင်းရွှေ့ပါက**-လိပ်စာဟောင်း၏အစိုးရရုံးတွင်ပြောင်းထွက်ခြင်းစာရွက်စာတမ်းပြုလုပ်ရမည်။ထိုလုပ်ဆောင်ချက်ကိုမပြောင်းခင်၁၄ရက်ကတည်းကကြိုတင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ထို့နောက်ပြောင်းနေခြင်းစာရွက်စာတမ်းကိုသင်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရာအစိုးရရုံး၌အိမ်ပြောင်းပြီး၁၄ရက်အတွင်းပြုလုပ်ပါ။

### အမှိုက်

အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ၊အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းစသဖြင့် ပုံမှန်အိမ်အမှိုက်ပစ်နေ့များတွင် ပစ်လို့မရသောအရာများကို ရှင်းလင်းလိုသောအခါ ပစ်နည်း/ရှင်းလင်းနည်းများကိုကြိုတင်စုံစမ်းမေးမြန်းကြပါစို့။ရှင်းလင်းချင်သောပစ္စည်းပေါ်မူတည်၍ပစ်နည်း/ရှင်းလင်းနည်း၊လာရောက်သိမ်းယူသောနေ့စသည်တို့ကွဲပြားခြားနားသောကြောင့်သင်နေထိုင်ရာမြို့၊မြို့နယ်၊ရပ်ကွက်အစိုးရရုံး၏အချက်အလက်များကိုလေ့လာကြည့်ပါ။

### ပစ္စည်းပို့ဆောင်ခြင်း

စာတိုက်ရုံးတွင်စာ၊ပို့စကတ်နှင့်ပစ္စည်းပို့ဆောင်သောဝန်ဆောင်မှုရှိပါသည်။ထိုဝန်ဆောင်မှုကိုအသုံးပြုပြီးသင့်လိပ်စာဟောင်းသို့ပို့သောပစ္စည်းများကို၁နှစ်စာအခမဲ့ဖြင့်လိပ်စာသစ်သို့ထပ်မံပို့ဆောင်ပေးသည်။အသုံးပြုလိုပါက အိမ်ပြောင်းသောအခါ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းစာရွက်စာတမ်းကို အနီးအနားရှိစာတိုက်ရုံးကောင်တာမှလျှောက်ခြင်းစာတိုက်ပုံးမှလျှောက်ခြင်း၊အွန်လိုင်းမှ “e-change/e 転居 ” ဖြင့်လျှောက်ထားခြင်းပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။စာတိုက်ပုံးမှလျှောက်ထားပါက (ID)အိုင်ဒီစာရွက်စာတမ်းကိုတွဲထည့်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

**ပြောင်းရွှေ့・ထပ်မံပို့ဆောင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှု (စာတိုက်ရုံး)**
https://www.post.japanpost.jp/service/tenkyo/

### အိမ်ငှားစာချုပ်

ငှားစာချုပ်ကို ပယ်ဖျက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အိမ်အခြေအနေပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းတွင် မည်သည့်အပိုင်းများကို တာဝန်ယူရမည်ကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးသည်။

**“အခန်းကိုပြန်အပ်သောအခါပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းအဓိကအချက်များ၊စနေစဥ်အခန်းအပ်စဥ်အခန်းအခြေအနေနှင့်ပြန်လည်ပြုပြင်ဖို့စစ်ဆေးရန်စာရင်း(နမူနာ)” ( မြေယာ၊ အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ ပို့ဆောင်ရေးနှင့် ခရီးသွားလာရေး ဝန်ကြီးဌာန)**
https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html

### အခြားသောစာချုပ်များ

အိမ်ပြောင်းသောအခါချုပ်ဆိုထားသော လျှပ်စစ်၊ရေ၊ဓာတ်ငွေ့၊အင်တာနက် စသည်တို့အား ပယ်ဖျက်ရန်လိုပါသည်။ထို့အပြင်ပြောင်းရွှေ့ပြီးလည်းဆက်လက်အသုံးပြုသောအကြွေးဝယ်ကတ်များ၊ဘဏ်အကောင့်များ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းလိုင်းများ စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍လည်း သင့်လိပ်စာပြောင်းလဲခြင်းကိုလုပ်ဆောင်ကြပါစို့။