နေ့စဉ်ဘဝကိုအသစ်စတင်သူများသို့

1 နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍

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

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

- ဂျပန်တက္ကသိုလ်စသည်တို့တွင်ဘွဲ့ရထားသောသူများက ဂျပန်အစိုးရ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိက အဖွဲ့အစည်းများ၌ တက္ကသိုလ်တွင်လေ့လာသင်ယူထားသည့်ပညာများအပြင် ကျောင်းသားအဖြစ်ရရှိထားသောအတွေ့အကြုံများကိုအသုံးချကာ ကျွမ်းကျင်လာသည့် မြှင့်မားသော ဂျပန်စကားအရည်အချင်း စသည်တို့ကို အလုပ်အမျိုးမျိုးတွင်း ကောင်းစွာအသုံးချကာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဟု အသိအမှတ်ပြုသော နေထိုင်ခွင့် “သတ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုများ (အသိပေးအချက် အမှတ် ၄၆) ” ရှိပါသည်။အသေးစိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါလင့်ခ်မှ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဂျပန်တက္ကသိုလ်များမှ ဘွဲ့ရများနှင့် ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်များအတွက် "特定活動/သတ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုများ" နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်း(လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ)
https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/designatedactivities11.html

- ဂျပန်တက္ကသိုလ်စသည်တို့မှဘွဲ့ရထားသူဖြစ်၍**ဘွဲ့ရပြီးနောက်အလုပ်ရှာခြင်းကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ပါက “သတ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုများ (ဆက်လက်၍ အလုပ်ရှာဖွေခြင်း)” နေထိုင်မှုအခြေအနေသို့ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။**ထို့အပြင်လိုအပ်ချက်ကိုက်ညီပါက “သင့်နေထိုင်မှုအခြေအနေအရ ခွင့်ပြုထားသည့် ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် ခွင့်ပြုချက်” ကိုလည်း သင် ရယူနိုင်သည်။

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

- "အင်ဂျင်နီယာ/လူသားပညာ/နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာလုပ်ငန်း" သို့မဟုတ် "သုတေသန" သို့ ပြောင်းလဲရန် လျှောက်ထားသည့်အခါ အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုခုသက်ဆိုင်ပါက သင်တင်သွင်းသော စာရွက်စာတမ်းအချို့ကို ချန်လှပ်ထားနိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်အတွက် အောက်ပါလင့်ခ်ကို ကြည့်ပါ။

① ဂျပန်တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှ ဘွဲ့ရသူများ (သို့မဟုတ် ဘွဲ့ရရန် အလားအလာရှိသူ) (ဘွဲ့လွန်ကျောင်းနှင့် ဂျူနီယာကောလိပ်ဘွဲ့ရများ အပါအဝင်)
② ပြည်ပရှိ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှ ဘွဲ့ရသူများ
③ သတ်မှတ်ထားသောအဖွဲ့အစည်း(*)တွင် အလုပ်လုပ်ပါက

*ဤသည်မှာ လျှောက်ထားသူ လိုချင်သော အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအရည်အချင်းရှိသူ ("ကျောင်းသား" မှ နေထိုင်မှုကို ပြောင်းလဲခွင့်ပြုထားသူများသာ) သည်၊ သက်ဆိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းတွင် လက်ရှိအလုပ်လုပ်ကိုင်နေပြီး ၎င်း အဖွဲ့အစည်းတွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် နေထိုင်ခွင့်ကာလကို တိုးမြှင့်ခွင့်ပြုထားသည့် နိုင်ငံခြားသားများနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။

"ကျောင်းသား" မှ "အလုပ်လုပ်"သို့ နေထိုင်ခွင့်ပြောင်းလဲရန် လျှောက်ထားရန်စီစဉ်နေသူများ (လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ)
https://www.moj.go.jp/isa/10_00240.html

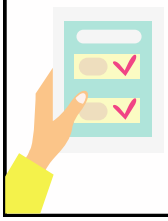
အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်နေသောနိုင်ငံတကာကျောင်းသားသည်ဘွဲ့ရပါက “ကျောင်းသားနေထိုင်မှု” မဟုတ်သောကြောင့်၊ ဘွဲ့ရချိန်မှစ၍ “資格外活動許可/ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခွင့်” သည်အကျုံးမဝင်တော့ပါသဖြင့် **အချိန်ပိုင်းအလုပ်ကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်လို့မရပါ။**



2 ပင်စင်နှင့်ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့်ပတ်သက်၍

ပင်စင် အသက် ၂၀နှင့်အထက်လူတိုင်းသည် “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 အခြေခံအားဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သုံးလထက်ပို၍ နေထိုင်သူတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးအာမခံ မဖြစ်မနေ ဝင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

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။
- သင့်လုပ်ငန်းခွင်သည်လိုအပ်သောရွက်စာတမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ရန်မလိုအပ်ပါ။အာမခံ၏တစ်ဝက်ကိုသင့်လစဉ်လစာမှနုတ်ယူမည်ဖြစ်ပြီးကျံတစ်ဝက်ကို သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှပေးဆောင်ပါသည်။

* ဝန်ထမ်းများ၏ ပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံမရှိသောလုပ်ငန်းခွင်များလည်းရှိသောကြောင့်သေချာစစ်ဆေးမေးမြန်းပါ။

ပြည်သူ့ပင်စင်အာမခံနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ

- ဝန်ထမ်းများ၏ပင်စင်အာမခံနှင့်ကျန်းမာရေးအာမခံမလုပ်ထားသူများသည်ပြည်သူ့ပင်စင်အာမခံနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကိုကိုယ်တိုင်မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည်။
- စာရွက်စာတမ်းများကိုနေထိုင်ရာအစိုးရရုံးတွင်ပြုလုပ်ရမည်။ပြုလုပ်ပြီးပါကပေးချေမှုစလစ်ရောက်လာမည်ဖြစ်သောကြောင့်စတိုးဆိုင်နှင့်ဘဏ်များတွင်ပေးချေကြပါစို့။



၂၀၂၄ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာလ၂ရက်နေ့မှစ၍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

3 အိမ်ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအကြောင်း

လိပ်စာပြောင်းခြင်း

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

အမှိုက်

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

ပစ္စည်းပို့ဆောင်ခြင်း

စာတိုက်ရုံးတွင်စာ၊ပို့စကတ်နှင့်ပစ္စည်းပို့ဆောင်သောဝန်ဆောင်မှုရှိပါသည်။ထိုဝန်ဆောင်မှုကိုအသုံးပြုပြီးသင့်လိပ်စာဟောင်းသို့ပို့သောပစ္စည်းများကိုဒနှစ်စာအခမဲ့ဖြင့်လိပ်စာသစ်သို့ထပ်မံပို့ဆောင်ပေးသည်။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၊စနေစဉ်အခန်းအပ်စဉ်အခန်းအခြေအနေနှင့်ပြန်လည်ပြုပြင်ဖို့စစ်ဆေးရန်စာရင်း(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။

4 အလုပ်သမားစာချုပ်နှင့်ပတ်သက်၍

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်စာချုပ်မချုပ်ဆိုမီ၊အလုပ်ခန့်စာချုပ်၏အကြောင်းအရာကိုသေချာစစ်ဆေးပါ။အလုပ်ခန့်စာချုပ်တွင်**အလုပ်ချိန်နှင့် လုပ်အားခစသဖြင့်အလုပ်ခံစားခွင့်အချက်အလက်များဖော်ပြထားသည်။**နားမလည်သောအကြောင်းအရာများရှိသောအခါ၊မိမိအား ရှင်းပြထားသောအကြောင်းအရာနှင့်မတူညီသောအကြောင်းအရာကိုထည့်သွင်းထားသောအခါလုပ်ငန်းခွင်နှင့်အလျင်အမြန်ဆွေးနွေးပါ။ထိုသို့ပြုလော်လည်းနားမလည်သေးပါကတခြားဘာသာစကားဖြင့်ဆွေးနွေးနိုင်သောအလုပ်ခံစားခွင့်အခြေအနေများဟော့လိုင်းနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကော်နာကို အသုံးပြုပါ။

နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားရေးရာညှိနှိုင်းရေးဌာန(ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန)၊
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



အားလုံး ဘဝသစ်မှာ အချိန်ကောင်းတွေ ပိုင်ဆိုင်ကြပါစေလို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

မေးခွန်းများရှိပါက သို့မဟုတ် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုပါက ဟို့ကိုင်းဒိုးနိုင်ငံခြားသား အတိုင်ပင်ခံစင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။