

CẨM NANG SINH SỐNG HỌC TẬP VÀ LÀM VIỆC TẠI NHẬT



LỜI MỞ ĐẦU

先生
日本語

2024

Học tập và làm việc tại nước ngoài ngày càng được nhiều bạn trẻ lựa chọn với mong muốn khám phá thử thách bản thân mình tại một môi trường hoàn toàn mới đồng thời tích lũy nhiều vốn sống và kinh nghiệm hữu ích cho bản thân nhằm đạt được mục tiêu trong tương lai. Bên cạnh vị thế thứ 3 trên thế giới, Nhật Bản là lựa chọn khá được ưa chuộng còn bởi các chính sách khuyến khích du học sinh và nhân sự nước ngoài từ chính phủ Nhật Bản ngày càng được mở rộng cũng như đa dạng hóa tăng cơ hội cho nhiều đối tượng.

Môi trường sống ở Nhật Bản và Việt Nam có khá nhiều điểm khác biệt. Việc có khả năng thích nghi tốt sẽ giúp cho cuộc sống của các bạn được dễ dàng hơn. Lần đầu tiên đến Nhật Bản, cho đến khi quen với mọi thứ chắc có rất nhiều điều ngạc nhiên mà bạn cần phải học hỏi và khám phá.

Nhật bản là một trong những quốc gia phát triển bậc nhất trên thế giới vì vậy mọi sinh hoạt ở đây cũng mang những nét đặc trưng của một nền kinh tế phát triển. Với mong muốn hỗ trợ thông tin giúp các bạn trẻ có thể hòa nhập tốt hơn với môi trường mới cũng như có cuộc sống tốt hơn khi đến Nhật, Sensei Nihongo cho ra mắt cuốn **“Cẩm nang sinh sống, học tập và làm việc tại Nhật”**. Hy vọng những thông tin trong cuốn sách này sẽ giúp ích cho các bạn trong quá trình sinh sống, học tập và làm việc tại một đất nước hoàn toàn xa lạ nhé.

C O N T E N T S

A. Những thông tin chung về Nhật Bản

I. Địa lý, khí hậu, các ngày lễ trong năm	7
1. Địa lý	7
2. Khí hậu	8
3. Các ngày lễ trong năm	8 - 10
II. Cơ quan pháp lý hỗ trợ người Việt tại Nhật	10
1. Chức năng chung của các cơ quan này	10 - 11
2. Phải thỏa điều kiện nào mới được nhận hỗ trợ các cơ quan này?	8 - 10
III. Thông tin và liên lạc các cơ quan đại diện	11 - 12

B. Thủ tục nhập cảnh, cư trú

I. Thẻ cư trú	14
II. Cấp thẻ cư trú	14

C. Giao thông và phương tiện đi lại

I. Cách đi tàu	16
1. Những loại vé tàu	16
2. Cách bắt tàu	17
II. Cách bắt xe bus	18 - 19

D. Đời sống sinh hoạt

I. Nhà ở	20
II. Điện, nước, gas, mạng Internet...	20 - 21
III. Ăn uống và mua sắm	21
1. Các địa điểm mua sắm phổ biến	21 - 22
2. Hướng dẫn mua sắm	22 - 23

3. Thường thức ẩm thực tại các quán ăn, nhà hàng	23 - 25
IV. Quy tắc sinh hoạt	25
1. Tiếng ồn	25
2. Nhà vệ sinh xả nước ở Nhật Bản	25 - 26
3. Sử dụng điện thoại di động	26
4. Trên tàu điện và xe buýt	26
5. Suối nước nóng và nhà tắm công cộng	26
6. Biển báo cấm	27
V. Dịch vụ chuyển phát và giao hàng	27 - 29
VI. Xử lý rác thải	29 - 31

E. Học tập và Làm việc

I. Học tập	32
1. Du học sinh	32 - 33
2. Thực tập sinh	33
3. Học tiếng Nhật	34 - 36
II. Làm việc	37
1. Hình thức làm việc	37 - 38
2. Hợp đồng lao động	39 - 40
3. Tiền lương	40

F. Tham quan du lịch

I. Danh lam thắng cảnh	42
II. Ẩm thực đường phố	43
III. Văn hóa Otaku	43 - 44

C O N T E N T S

G. Phúc lợi về Y tế, Bảo hiểm

I. Y tế	45
II. Bảo hiểm	46
1. Bảo hiểm y tế	46
2. Bảo hiểm xã hội, bảo hiểm lao động	46 - 48
3. Các khoản trợ cấp	48

H. Các vấn đề Tài chính và Thuế

I. Phí sinh hoạt	49 - 51
II. Thuế	51 - 54

I. Trường hợp khẩn cấp, Thiên tai, Thảm họa

I. Phòng chống thiên tai	55
II. Địa điểm lánh nạn	56

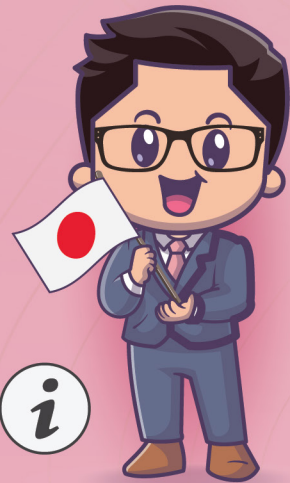
K. Hiện trạng phát sinh

1. Mất đồ tại Nhật và cách xử lý	58
2. Cách xử lý khi bị lạc đường ở Nhật	58
3. Giật túi	59
4. Trộm cắp	59
5. Trộm lên vào nhà	59 - 60
6. Lừa đảo chuyển tiền ngân hàng	60
7. Làm gì khi xảy ra tai nạn	61
8. Tội phạm internet	62 - 63
9. Đây là 1 hành vi vi phạm pháp luật	63 - 66

A

NHỮNG THÔNG TIN CHUNG VỀ NHẬT BẢN

先生
日本語



I. Địa lý, khí hậu, các ngày lễ trong năm



1. Địa lý

Nhật Bản nằm ở khu vực **Đông Á**, thuộc phía tây của **Thái Bình Dương**. Đây là một **Đảo Quốc** hoàn toàn không tiếp giáp với quốc gia hay lãnh thổ nào trên đất liền, được bao bọc bởi các vùng biển.

70%-80% diện tích là núi

Địa hình đặc biệt



Không ít trong số đó là núi lửa.

Nhật Bản có khá nhiều thác nước, sông, suối, hồ.

Hiện nay còn hơn **186** núi lửa đang hoạt động.

Đặc biệt nơi đây có rất nhiều **suối nước nóng** được tạo thành phục vụ cho nghỉ dưỡng và chữa bệnh.

Trung bình mỗi năm sẽ có khoảng **1000** trận động đất.

Nhật Bản chia làm **9** vùng địa lý.

- Hokkaido
- Tohoku
- Chubu
- Kinki (Kansai)
- Kantoo
- Chugoku
- Shikoku
- Kyushu
- Ryuku & Okinawa





2. Khí hậu

Với địa hình lãnh thổ kéo dài **25 độ vĩ tuyến**, nên khí hậu của Nhật Bản cũng phức tạp và phân theo vùng.

Tuy nhiên khí hậu Nhật Bản vẫn sẽ phân theo 4 mùa **Xuân – Hạ – Thu – Đông** rõ rệt.



Mùa Xuân: Bắt đầu từ tháng 3 đến cuối tháng 4 và tháng 5. Khi đó nhiệt độ trung bình 18,4 độ C ở Tokyo và 19,2 độ C ở Osaka.



Mùa Hè: Mưa sẽ xuất hiện vào đầu tháng 6 từ phía Nam và phía Tây Nhật Bản sau đó tiến dần lên phía Bắc vào cuối tháng. Nhiệt độ trung bình ở Tokyo là 26,7 độ và 28 độ ở Osaka, ngày nóng và đêm oi bức.



Mùa Thu: mưa Shurin tạo một mùa chuyển tiếp ngắn cuối thu, thời tiết trời mát mẻ và rất dễ chịu.



Mùa đông: Tháng 12 đến tháng 2 tuyết rơi nhiều từ Hokkaido đến trung tâm Honshu. Nhiệt độ trung bình hàng tháng vào mùa đông ở Asahikawa là -8,5 độ C và là thành phố giữ kỷ lục nhiệt độ thấp nhất ở Nhật -41 độ.

3. Các ngày lễ trong năm

Dưới đây là các ngày lễ quốc gia Nhật Bản (**国民の祝日 Kokumin no Shukujitsu**) và một số sự kiện quan trọng. Các cửa hàng, nhà hàng và điểm du lịch ở Nhật Bản thường mở cửa vào các ngày lễ quốc gia, trừ ngày Tết.

Nếu ngày lễ rơi vào Chủ nhật, thứ Hai cũng được tính gộp vào hay một ngày thường ở giữa hai ngày lễ quốc gia cũng được xem như ngày lễ, được gọi là furikae kyūjitsu (**振替休日 furikae kyūjitsu**, nghĩa là “ngày nghỉ chuyển giao”).

THÁNG MỘT

Ngày 1 tháng 1 (ngày lễ quốc gia): Mừng Năm mới (**shōgatsu 正月 hay là oshōgatsu**). Đây là ngày lễ quan trọng nhất ở Nhật Bản.

Thứ 2 của tuần thứ 2 trong tháng 1 (ngày lễ quốc gia): Lễ Trưởng thành (**成人の日 Seijin no Hi**): Vào ngày này ở từng địa phương sẽ tổ chức lễ trưởng thành cho các thanh niên vừa đủ 20 tuổi.

THÁNG BA

Ngày 3 tháng 3: Lễ hội búp bê (**雛祭り Hina Matsuri**).

Ngày 14 tháng 3: Lễ tình nhân trắng (**ホワイトデー Howaito dē**).

Trong khoảng ngày 20 tháng 3 (ngày lễ quốc gia): Ngày Xuân phân (**春分の日 Shunbun no Hi**) - Tảo mộ.

THÁNG TƯ

Ngày 29 tháng 4 (ngày lễ quốc gia): Ngày Showa (**昭和の日 Shōwa no Hi**) - Sinh nhật của cựu Hoàng đế Showa.

THÁNG NĂM

Ngày 3 tháng 5 (ngày lễ quốc gia): Ngày thành lập Hiến pháp (**憲法記念日 Kenpō Kinenbi**).

Ngày 4 tháng 5 (ngày lễ quốc gia): Ngày cây xanh (**みどりの日 Midori no Hi**).

Ngày 5 tháng 5 (ngày lễ quốc gia): Ngày thiếu nhi (**こどもの日 Kodomo no Hi**).

THÁNG CHÍN

Ngày thứ 2 tuần thứ 3 của tháng 9 (ngày lễ quốc gia): Ngày mừng thọ (**敬老の日 Keirō no Hi**).

Khoảng ngày 23 tháng 9 (ngày lễ quốc gia): Ngày Thu phân (**秋分の日 Shūbun no Hi**).

THÁNG MƯỜI

Ngày thứ 2 tuần thứ 2 của tháng 10 (ngày lễ quốc gia): Ngày Sức khỏe và Thể thao (**体育の日 Taiiku no Hi**).

THÁNG HAI

Ngày 3 tháng 2: Lễ hội ném đậu (**Setsubun 節分**) chỉ ngày trước ngày bắt đầu một mùa.

Ngày 11 tháng 2 (ngày lễ quốc gia): Ngày Quốc Khánh (**建国記念の日 Kenkoku kinēnbi**).

Ngày 14 tháng 2: Ngày lễ tình nhân (**バレンタインデー barentaindē**).

Ngày 23 tháng 2 (ngày lễ quốc gia): Sinh nhật Hoàng đế Tennō tanjōbi (**天皇誕生日**).

THÁNG SÁU

Tùy thuộc vào mỗi vùng miền ở Nhật Bản sẽ có những ngày lễ khác nhau.

THÁNG BẢY

Ngày 7 tháng 7 hoặc tháng 8: Thất tịch (**たなばた** hoặc **七夕**), còn được gọi là Lễ hội Sao (**星祭り Hoshi matsuri**).

Thứ 2 của tuần thứ 3 trong tháng 7 (ngày lễ quốc gia): Ngày Đại dương (**海の日 Umi no Hi**). Sau chuyến đi thuyền tới Hokkaido của Hoàng đế Meiji năm 1876.

THÁNG TÁM

Ngày 11 tháng 8 (ngày lễ quốc gia): Ngày Núi (**山の日 Yama no Hi**).

Ngày 13 - 15 tháng 7 hoặc tháng 8: Lễ Bon (**盆**) hoặc Obon (**お盆**) là một sự kiện Phật giáo.

THÁNG MƯỜI MỘT

Ngày 3 tháng 11 (ngày lễ quốc gia): Ngày Văn hóa (**文化の日 Bunka no Hi**).

Ngày 15 tháng 11: Bảy - Năm - Ba (**七五三 Shichi-go-san**) là ngày cầu phúc cho các bé gái ba, bảy tuổi và các bé trai ba và năm tuổi.

Ngày 23 tháng 11 (Ngày lễ quốc gia): Ngày Lễ Tạ ơn người lao động (**勤労感謝の日 Kinrō Kansha no Hi**).

THÁNG MƯỜI HAI

Ngày 23 tháng 12: Sinh nhật Thiên Hoàng (天皇誕生日 Tennō Tanjōbi)

Ngày 24 - 25 tháng 12: Lễ Giáng sinh (クリスマス Kurisumasu).

Ngày 31 tháng 12: Đêm giao thừa (年越し Omisoka).

Tuần lễ Vàng (ゴールデンウィーク Goruden Wiku) là tập hợp của bốn ngày lễ quốc gia trong vòng bảy ngày.

Kết hợp với những ngày cuối tuần, gồm ngày 29 tháng 4 và ngày 3, 4, 5 tháng 5. Vào dịp này, xe lửa, sân bay và các điểm tham quan trở nên rất đông đúc chỗ ở cũng được đặt trước rất nhiều.

Tuần lễ Bạc - cứ sau 5 đến 6 năm, sự trùng lặp của các lễ như Lễ trưởng thành, Thu phân và một kỳ nghỉ giữa năm và một ngày cuối tuần tạo ra một kỳ nghỉ dài hơn, được gọi là “Tuần lễ Bạc”.

Vào năm 2020 có một kỳ nghỉ dài bốn ngày và vào năm 2026 là một kỳ nghỉ dài năm ngày.

II. Cơ quan pháp lý hỗ trợ người Việt tại Nhật

1. Chức năng chung của các cơ quan này:

Cấp hộ chiếu để gia hạn thời gian tại Nhật hoặc cấp Giấy thông hành khi về nước.

Thăm lãnh sự nếu công dân có yêu cầu trong trường hợp bị giam giữ hoặc bị tù.

Thăm công dân ốm đau đột xuất phải cấp cứu tại bệnh viện; hỗ trợ thông báo cho gia đình, thân nhân.

Hỗ trợ và cung cấp danh sách, địa chỉ luật sư, bệnh viện.

Hỗ trợ liên hệ với gia đình, người thân, bạn bè ở Việt Nam nếu bị bắt giữ; hỗ trợ thuê luật sư (chi phí do bản thân và gia đình người bị bắt giữ chịu).

Hỗ trợ can thiệp khi công dân VN bị giam giữ nếu trường hợp đối xử phi nhân đạo (Bị tra tấn, đánh đập, ốm đau không được chữa trị).

Tìm kiếm thông tin nếu công dân bị mất tích.

Thông báo cho gia đình, người thân bạn bè trong trường hợp công dân qua đời.

Hỗ trợ hồi hương cho công dân bị ốm đau, bị tai nạn hoặc đưa thi hài người mất về nước (chi phí do người đó hoặc thân nhân chi trả).

2. Phải thỏa điều kiện nào? Mới được nhận hỗ trợ các cơ quan này?

Là công dân Việt Nam, có hộ chiếu Việt Nam.

Trong trường hợp người có **hai quốc tịch**, khi dùng hộ chiếu Việt đến Nhật thì Cơ quan đại diện cũng có thể bảo hộ lãnh sự cho bạn chủ yếu ở khía cạnh nhân đạo chẳng hạn như khi tính mạng, sức khỏe bị đe dọa hoặc bị đối xử phi nhân đạo nếu bị bắt giam).

Với những công dân Việt nếu đang **hưởng quy chế tị nạn** tại nước ngoài (bao gồm Nhật) thì không nhận được sự bảo hộ lãnh sự từ các Cơ quan đại diện Việt Nam.

III. Thông tin và liên lạc các cơ quan đại diện

1. Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế OTIT

Chức năng: Hỗ trợ đảm bảo quyền lợi và phát triển nguồn nhân lực theo diện thực tập sinh.

Giờ làm việc:

Thứ hai - thứ sáu từ 11:00~19:00

Thứ bảy từ 9:00~17:00

ĐT: 0120-250-168

Fax: 03-4306-1114

Địa chỉ: 108-0022

Tokyo, Minato-ku, Kaigan 3-9-15 LOOP-X Building 3F Gaikoku-jinn Ginojishu Kiko Ginojishu-bu Enjyo-ka.

2. Trung tâm tư vấn hỗ trợ người nước ngoài (miễn phí).

Chức năng: Hỗ trợ những vấn đề có khả năng xảy ra trong sinh hoạt sống tại Nhật, trong đó có cả vấn đề tư cách lưu trú.

ĐT: 03-3202-5535

Giờ làm việc: Hỗ trợ tư vấn tiếng Việt vào thứ 4 và 6.

3. Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật

Hotline: 080-3590-9136

ĐT hỗ trợ thực tập sinh: **090-6187-6644** (9h00-18h00)

ĐT hỗ trợ DHS, sinh viên: **080-4006-0234** (9h00- 18h00)

Chú ý: Các liên hệ này chỉ phục vụ công tác bảo hộ, không giải đáp về các thủ tục lãnh sự và các thắc mắc khác không liên quan.

Địa chỉ: Tokyo 151-0062, Shibuya-ku, Motoyoyogi-cho 50-11

Email: vnembassy@blue.ocn.ne.jp

Website: <http://www.mofa.gov.vn/vi/nr170314091518/>

<http://www.vietnamembassy-japan.org/vi/nr170314091518/>

4. Tổng lãnh sứ quán Việt tại Osaka

Địa chỉ: 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15

(4-2-15 Ichinocho Higashi, Sakai-ku, Sakai-shi, Osaka 590-0952).

ĐT: (+81)-72-221-6666

Fax. (+81)-72-221-6667

Email: tlsqvn.osaka@mofa.gov.vn

Website: <http://www.vnconsul-osaka.gov.vn>.

Giờ làm việc:

Từ thứ 2 đến thứ 6 (trừ ngày nghỉ lễ của Nhật Bản và Việt Nam)

Sáng: 9h00 - 12h00 (riêng thứ hai: từ 10h30 đến 12h)

Chiều: 14h00 - 17h00.

5. Tổng lãnh sự quán Việt tại Fukuoka

Địa chỉ: 〒810-0801 福岡市博多区中洲5-3-8 アクア博多4階

(4th Floor, AQUA HAKATA, 5-3-8 Nakasu, Hakata-ku, Fukuoka 810-08)

ĐT: (+81)-92-263-7668

Fax: (+81)-92-263-7676

Email: tlsqvn-fukuoka@shirt.ocn.ne.jp

Website: <http://www.mofa.gov.vn/vnconsulate.fukuoka/nr070627004147/>

6. Điện thoại khẩn cấp (từ Bộ ngoại giao Việt Nam)

ĐT: (+84) 0918.370.497

(+84 4) 3823.1825

Website: <http://lanhsuvietsnam.gov.vn/Lists/BaiViet/B%C3%A0i%20vi%E1%BA%BFt/DispForm.aspx?List=dc7c7d75-6a32-4215-afeb-47d4bee70eee&ID=62>

NOTE QUẢNG CÁO KHÓA HỌC



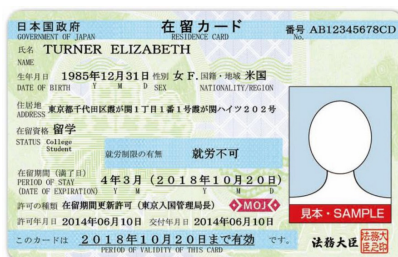
**THỦ TỤC NHẬP CẢNH
VÀ CƯ TRÚ**

1. Thẻ cư trú

Đây là **chứng minh thư** nhận dạng cá nhân của người nước ngoài sinh sống tại Nhật Bản.

Trên đó có ghi các chi tiết của bản sắc cá nhân chủ sở hữu, khoảng thời gian có thể ở lại.

Nhật Bản (thời gian cư trú), hoạt động có thể tiến hành tại Nhật Bản (tư cách cư trú) v.v...



Chú ý: Người từ 16 tuổi trở lên phải luôn đem theo người.

Đây cũng là **chứng minh thư nhận dạng cá nhân** xuất trình khi làm các thủ tục tại cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố và ký kết hợp đồng.

2. Cấp thẻ cư trú

Nếu nhập cảnh vào Nhật Bản từ sân bay New Chitose, Narita, Haneda, Chubu, Kansai, Hiroshima, Fukuoka:

Khi làm thủ tục kiểm tra nhập cảnh, bạn sẽ được dán tem **“được phép nhập cảnh”** vào hộ chiếu và được cấp thẻ cư trú.

Trong vòng **14 ngày** sau khi đã quyết định nơi ở tại Nhật Bản, bạn mang theo thẻ cư trú đi làm thủ tục đăng ký cư dân tại quầy phụ trách của tòa thị chính của đơn vị hành chính cấp tại nơi bạn cư trú.

Nếu nhập cảnh vào Nhật Bản từ các sân bay ngoài các sân bay ở trên:

Khi làm thủ tục kiểm tra nhập cảnh, bạn sẽ được dán tem **“được phép nhập cảnh”** vào hộ chiếu, và được đóng dấu **“sẽ cấp thẻ cư trú sau”**.

Trong vòng **14 ngày** sau khi đã quyết định nơi ở tại Nhật Bản, bạn mang theo thẻ hộ chiếu đã đóng dấu **“sẽ cấp thẻ cư trú sau”** đi làm thủ tục đăng ký cư dân tại Quầy phụ trách của tòa thị chính của đơn vị hành chính cấp tại nơi bạn cư trú.

Sau khi đã làm thủ tục đăng ký cư dân tại Quầy phụ trách của tòa thị chính của đơn vị hành chính cấp tại nơi bạn cư trú, thẻ cư trú sẽ được gửi bưu điện tới địa chỉ chỗ ở mà bạn đã đăng ký.

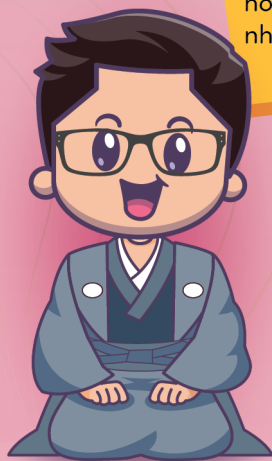
Nếu bạn đi theo diện Thực tập sinh thì không cần phải quá lo lắng, sẽ có **người của Nghiệp đoàn đi cùng hỗ trợ**, hướng dẫn mình từ A đến Z.

C

GIAO THÔNG VÀ PHƯƠNG TIỆN ĐI LẠI

Thông thường, nơi làm việc của các bạn thực tập sinh gần với chỗ ở. Nên các bạn có thể đi bộ hoặc đi xe đạp. Trong trường hợp phải di chuyển xa, công ty, xí nghiệp tiếp nhận sẽ bố trí xe đưa đón lao động đến chỗ làm và ngược lại.

Khi di chuyển đi xa, bạn có thể sử dụng phương tiện công cộng như xe buýt và tàu điện ngầm. Ưu điểm: phí rẻ và tiện lợi. Ngoài ra, bạn có thể đi taxi hoặc tàu cao tốc (Shinkansen). Tuy nhiên, phí cước khá đắt.

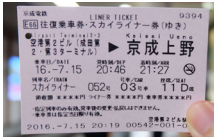


先生 日本語



I. Cách đi tàu

1. Những loại vé tàu



Vé tàu thường: Giá vé tùy vào khoảng cách và chất lượng chỗ ngồi, có hiệu lực từ **1 - 2 ngày** tùy số km được chọn.

Lưu ý: Vé loại từ hoặc **dưới 100km không thể đi nối giữa 2 trạm dừng trở lên**, nếu vé **trên 100km thì đi được**.

Có chế độ tốc hành được tính trên mỗi trạm tiếp theo trước khi bạn đến điểm dừng, nó có phí bổ sung. Còn có các chương trình giảm giá dành theo độ tuổi và chiến dịch của từng công ty tàu điện.



Thẻ IC: Thẻ IC là **thẻ giá trị lưu trữ** có thể nạp tiền vào trước, được sử dụng để trả tiền vé cho tàu và xe bus.

Có **mười loại thẻ IC** chính, bao gồm Suica và Isoca, có một số thẻ IC nhỏ chỉ sử dụng được ở trong

khu vực nhất định, có thể được sử dụng để mua hàng tại nhiều cửa hàng và nhà hàng trên khắp Nhật Bản.

Vé đường sắt: Đường sắt cho phép khách hàng **đăng ký sử dụng tàu không giới hạn** trong một khu vực được nhất định. Tùy thuộc vào nhu cầu của bạn mà lựa chọn tuyến đường sắt phù hợp.

Vé nội thành: Được cung cấp ở **nhiều thành phố** trên khắp Nhật Bản không giới hạn cho tàu lửa và tàu điện ngầm và xe bus trong vòng một ngày.

Cửa hàng vé giảm giá: Các cửa hàng bán vé giảm giá bán thấp hơn **khoảng 5%** so với giá vé thông thường, có mặt xung quanh các nhà ga lớn ở các thành phố lớn.

Vé kết hợp tour du lịch: Giá vé có thể được bao gồm trong tour du lịch chỉ áp dụng cho mục đích đến Nhật Bản du lịch.

2. Cách bắt tàu

Các loại chỗ ngồi:

Trên các chuyến tàu đường dài, có 2 loại:

Ghế thường

Ghế hạng nhất (“ghế xanh”)

Mua vé:

Một là mua tại máy bán vé đối với hành trình ngắn và hai là tại quầy bán vé.

Vào Cổng check vé:

Sau khi mua vé, bạn đến các cổng check vé tự động, nhét vé vào khe, đi bộ qua cổng và lấy vé ở phía bên kia. Nếu vé không hợp lệ, cổng sẽ đóng lại và chuông báo sẽ kêu. Nếu dùng thẻ IC, hãy chạm vào đầu đọc thẻ IC trong khoảng một giây.

Vào toa tàu:

Tìm toa của bạn bằng cách tìm đường tàu và hướng của bạn. Các dấu hiệu quan trọng được viết bằng tiếng Nhật, tiếng Anh và cũng có tiếng Trung, tiếng Hàn. Có nhiều toa có các dấu hiệu trên sàn cho biết vị trí các cửa của tàu đang đậu. Hành khách chờ đợi sẽ xếp hàng đằng sau những dấu hiệu đó.

Những điều cần lưu ý khi ngồi trên tàu:

Hãy tránh cửa, để khách chuyển tàu trước xuống hết. Đặt ba lô lên kệ hành lý hoặc trên sàn cạnh chân bạn, nơi họ không làm phiền những hành khách khác...

Tại trạm dừng:

Tên trạm dừng trên các bảng báo được viết bằng kanji, hiragana và tiếng Anh. Tên trạm trước và sắp tới cũng được hiển thị.



II. Cách bắt xe bus

Xe bus cũng là phương tiện phổ biến nhất tại Nhật.
Được chia làm 2 loại theo nhu cầu sử dụng gồm:

Xe bus tuyến dài (cao tốc đường dài):

Thực vụ nhu cầu đi xa, tham quan vòng quanh Nhật Bản, giá rẻ hơn tàu.

Có nhiều công ty xe bus có dịch vụ chăm sóc dành cho người nước ngoài có thể tương tác bằng tiếng Anh.

Xe bus tuyến ngắn:

Ở thành phố có mạng lưới xe lửa ít dày đặc hơn như Kyoto, các thị trấn nhỏ hơn, vùng nông thôn và công viên quốc gia thì xe bus là phương tiện giao thông công cộng chính.

Nếu ngược lại thì xe bus sẽ đóng vai trò hỗ trợ.

Cách bắt xe bus:



Có nhiều hệ thống bán vé khác nhau tùy thuộc vào công ty và việc nhận ra điểm dừng mà bạn muốn xuống có điểm phức tạp. Dưới đây là mô tả chính về cách thức sử dụng phổ biến nhất, bên cạnh là ghi chú về các trường hợp ngoại lệ.

● Hãy lên xe buýt bằng cửa phía sau.

● Khi đã lên xe, bạn lấy vé từ một chiếc máy nhỏ cạnh cửa.

Một dãy số được in trên vé để xác định giá vé của bạn. Nếu bạn sử dụng thẻ IC để thanh toán tiền vé, hãy chạm thẻ của bạn vào đầu đọc thẻ.

● Một màn hình phía trên trình điều khiển hiển thị điểm dừng tiếp theo và giá vé cho điểm dừng đó bằng yên.

Bạn hãy kiểm tra xem giá vé hiện thị trên màn hình cùng mã số trên đó có phải là mã số trên vé của bạn không nhé! Nếu bạn sử dụng thẻ IC, thì bạn không phải lo lắng về điều này.

● Khi xe bus gần đến điểm dừng của bạn, hãy nhấn một trong các nút trên tường để báo hiệu cho người lái xe rằng bạn muốn xuống ở điểm dừng tiếp theo.

● Nếu mệnh giá tiền của bạn không khớp với giá vé, hãy sử dụng máy đổi tiền để nhận những đồng xu nhỏ.

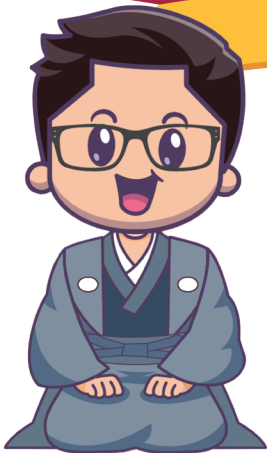
● Khi xuống xe, hãy đặt vé và giá vé chính xác vào ô bên cạnh tài xế. Nếu bạn sử dụng thẻ IC, chạm thẻ vào đầu đọc gần trình điều khiển.

Ở nhiều trung tâm thành phố như **Kyoto**, thường áp dụng **chương trình đồng giá** (cùng một giá tiền không phụ thuộc gần xa), giúp bạn không phải lo lắng về bước 2 và 3 ở phần hướng dẫn trên.

Tất nhiên, có một vài ngoại lệ, nổi bật nhất là xe bus mà bạn phải lên xe bằng **cửa trước** và trả tiền vé khi vào và xuống xe bằng **cửa phía sau**, chẳng hạn như **xe bus ở Tokyo**.

D

ĐỜI SỐNG SINH HOẠT Ở NHẬT



I. Nhà ở



Sau khi nhập cảnh vào nước Nhật, các bạn thực tập sinh sẽ được doanh nghiệp **tiếp nhận bố trí chỗ ở và hướng dẫn sinh hoạt** nhằm giúp cho các bạn sớm thích nghi với cuộc sống mới tại Nhật Bản. Khi sinh sống tại ký túc xá, thực tập sinh cần phải **tuân thủ mọi nội quy**, quy định và **có ý thức** giữ gìn vệ sinh chung, **bảo vệ tài sản** của mình cũng như của ký túc.

Cấu trúc nội thất và điều kiện nhà ở căn hộ tại Nhật ngày càng đa dạng và được cải thiện tốt hơn. Các căn hộ trong phòng **đều có sàn trải chiếu** (sàn tatami) hay **sàn gỗ**, hoặc **là cả hai**, còn trải thảm cũng khá hiếm, hoặc là không có bất cứ loại sàn trải nào.

LDK (Living, Dining, Kitchen) - được sử dụng trong thị trường bất động sản Nhật Bản để mô tả cấu trúc một căn hộ. Các bạn Du học sinh có thể tìm căn hộ với số lượng phòng LDK mình mong muốn như sau:

1K = căn hộ một phòng có bếp

1DK = căn hộ một phòng với khu vực ăn uống và bếp

1LDK = căn hộ một phòng với khu vực sinh hoạt, ăn uống và nhà bếp. Phòng tắm, phòng vệ sinh và khu vực lối vào (genkan) nơi cất giày, là những khu vực cơ bản bắt buộc có trước.

II. Điện, nước, ga, mạng Internet...



Nước: Công ty nước chịu trách nhiệm cung cấp, thoát nước. Một khóa chính cho hệ thống nước thường có thể được tìm thấy bên ngoài căn hộ.



Điện: Một công tắc ngắt mạch (cầu giao tổng CP) được đặt bên trong căn hộ. Nếu dùng nhiều điện cùng một lúc, công tắc ngắt mạch sẽ tự động tắt. Trong trường hợp xảy ra sự cố này, hãy tắt một số thiết bị tiêu thụ điện lớn và bật lại công tắc ngắt mạch để kiểm tra.

Chú ý: Điện áp ở Nhật Bản là **110V**, khác so với các khu vực trên thế giới. Phích cắm hay ổ điện phổ biến nhất là loại **không phân cực** và có **3 chân cắm** hay có **2 chân** và **dây nối đất**. Tần số của dòng điện là **50Hz ở miền Đông** Nhật Bản (bao gồm Tokyo, Yokohama, Tohoku, Hokkaido) và **60Hz ở miền Tây** Nhật Bản (bao gồm Nagoya, Osaka, Kyoto, Hiroshima, Shikoku, Kyushu). Tuy nhiên, hầu hết các thiết bị điện - điện tử ngày nay đều tương thích cả 2 và không bị ảnh hưởng bởi sự khác biệt tần số này.



Gas: được sử dụng để nấu ăn, đun nước và máy sưởi. Có nhiều loại gas tùy theo khu vực và nhà cung cấp. Nhật Bản sử dụng hệ thống gas tổng nên bạn cần kiểm tra thiết bị sử dụng gas muốn dùng xem nó tương thích với loại gas trong căn hộ được chủ nhà lắp đặt sẵn.

Gas tiềm tàng nhiều nguy hiểm, nếu người thấy mùi gas, hãy tắt van gas, dập tắt các đám cháy đang mở, mở tất cả các cửa sổ và cửa ra vào và không bật bất kỳ thiết bị điện nào cho đến khi bạn tìm ra nguyên nhân của vấn đề.

Nếu không, hãy thông báo cho công ty gas.

Trong trường hợp động đất, tắt van gas chính.



Thanh toán hóa đơn: Nếu đi theo diện thực tập sinh thì sẽ được **công ty thanh toán hộ** các khoản này. Nếu bạn là Du học sinh có thể thanh toán tại văn phòng của các công ty dịch vụ tiện ích, ngân hàng, bưu điện, cửa hàng tiện lợi và thông qua chuyển khoản tự động từ tài khoản ngân hàng.



Mạng Internet: Tùy thuộc vào nhu cầu sử dụng của bạn, nếu ở ít hơn 1 năm, không thường truy cập các trang có dung lượng lớn như video, game thì dùng wifi. Nhưng nếu ngược lại thì nên đăng ký mạng băng thông tốc độ cao để sử dụng.

III. Ăn uống và mua sắm



1. Các địa điểm mua sắm phổ biến

Mua sắm tại Nhật là một **trải nghiệm thú vị**. Nhân viên ở đây cung cấp dịch vụ khách hàng tốt nhất với thái độ lịch sự, thân thiện,...

Tuy nhiên còn hạn chế về việc giao tiếp ngoại ngữ. Dưới đây là giới thiệu một vài loại hình mua sắm và những điều cần lưu ý khi mua sắm tại Nhật.

Shop đồng giá 100 yên

Các cửa hàng 100 yên bán sản phẩm đều đồng giá 100 yên **đã tính thuế**, đây là nơi tuyệt vời để mua sắm cho khách du lịch và người dân trong ngân sách.

Siêu thị

Các siêu thị Nhật Bản được đặt nhiều nhất ở vùng ngoại ô và trong các thành phố và thị trấn cỡ trung bình, chúng khó tìm thấy hơn ở trung tâm các thành phố lớn nhất của Nhật Bản.

Cửa hàng tiện lợi

Hơn 40.000 cửa hàng tiện lợi (konbini) trên khắp Nhật Bản.

Mở cửa **24/7** cung cấp thực phẩm, đồ uống, đồ gia dụng thiết yếu và một loạt các dịch vụ như ATM, vận chuyển và dịch vụ đặt vé,...

Ngoài ra, còn có các hình thức mua sắm thú vị khác như cửa hàng điện tử, trung tâm thương mại, khu phố mua sắm, chợ phiên, trung tâm mua sắm dưới lòng đất,...



2. Hướng dẫn mua sắm

Cách mở lời: Khi bạn bước vào một cửa hàng, nhân viên bán hàng sẽ chào đón bạn với biểu thức “irasshaimase” có nghĩa là “chào mừng, xin mời vào”. Bạn là khách hàng không cần phải đáp lời lại.



Thuế tiêu thụ và mua sắm miễn thuế.

Thuế tiêu thụ ở Nhật Bản (giống thuế VAT, thuế GST)

Là **10%** cho tất cả các mặt hàng ngoại trừ thực phẩm, đồ uống và đăng ký báo tháng.

Là **8%** (không bao gồm đồ uống có cồn và ăn uống ngoài trời). Hãy lưu ý rằng một số cửa hàng sẽ để giá trên mặt hàng là giá trước thuế.

Ở một số cửa hàng được cấp phép, khách du lịch nước ngoài mua hàng trên **5000 yên** vào ngày theo lịch, **cầm theo hộ chiếu** thì sẽ được **miễn thuế**. Bên cạnh đó có cửa hàng bạn sẽ phải thanh toán kể cả thuế, sau đó sẽ được hoàn tiền tại bàn dịch vụ khách hàng.

Thanh toán



Tiền mặt rất phổ biến, bạn có thể rút tài khoản ngân hàng nước ngoài thông qua ATM.



Thẻ tín dụng Visa, Mastercard, JCB cũng được sử dụng nhiều, ở các cửa hàng bán lẻ lớn, cửa hàng điện tử và cửa hàng bách hóa.

Suica và các loại thẻ IC khác đang ngày càng được sử dụng để mua hàng (tối đa 20.000 yên) tại các cửa hàng và nhà hàng ở các thành phố lớn, đặc biệt là trong và xung quanh các nhà ga.

Ứng xử **NÊN** khi mua sắm tại Nhật.

KHÔNG NÊN

NÊN

Khi thanh toán, hãy đặt tiền **vào khay** được cung cấp và các hóa đơn được mở ra gọn gàng. Tiền thừa của bạn có thể được trả lại theo cùng một cách.

KHÔNG NÊN

Mặc cả, trả giá.

Bao bì, đóng gói: Hàng đã được thanh toán được đóng gói hoặc đánh dấu bằng băng keo màu. Với cửa hàng quà tặng, quần áo, bách hóa thì dịch vụ gói quà kèm theo là miễn phí, nhưng cũng có nơi tính phí tối thiểu cho việc gói quà.

3. Thưởng thức ẩm thực

Vào nhà hàng: Trước nhà hàng, quán ăn Nhật có các mô hình món ăn trưng bày, giới thiệu về menu của nhà hàng. Còn có màn hình hỗ trợ cho thực khách nước ngoài chỉ vào để gọi món. Đặc biệt các mô hình món ăn minh họa được trang trí trông y hệt đồ ăn thực khi bạn vào quán đó.





Khách hàng được chào đón với thành ngữ **“irasshaimase”** có nghĩa là **“chào mừng, xin mời vào”**. Người phục vụ hoặc nhân viên phục vụ sẽ hỏi bạn có bao nhiêu người, ít khi khách hàng tự tìm chỗ ngồi.

Ở nhà hàng Nhật, có kiểu bàn ghế phương Tây và kiểu bàn truyền thống thấp có đệm ngồi trên sàn (zashiki) hoặc kết hợp cả 2. Nếu theo phong cách zashiki, bạn **nên tháo giày** ở lối vào nhà hàng hoặc trước khi bước vào khu vực ngồi.

Kể từ **tháng 4/2020**, đã có luật **CẤM HÚT THUỐC** tại các nhà hàng ở Nhật Bản; Tuy nhiên, các nhà hàng quy mô nhỏ có trước luật mới có thể cho phép hút thuốc nếu họ hiển thị một dấu hiệu ở lối vào nói rằng hút thuốc được cho phép.

Đặt nhà hàng và ăn uống: Thực khách ngồi vào bàn sẽ được phục vụ hoặc tự phục vụ **trà nước miễn phí**, sẽ được nhận một chiếc khăn ướt (oshibori) để làm sạch tay trước khi ăn.

Đũa để trong một cái hộp trên bàn, thường là đũa gỗ dùng 1 lần cần được tách đôi trước khi dùng.



Khi sẵn sàng gọi món, hãy nói **“sumimasen - xin lỗi”** để ra hiệu với nhân viên hoặc là nhấn nút gọi tại bàn nếu có. Gọi món xong, nhân viên phục vụ sẽ lặp lại để xác nhận thực đơn yêu cầu.

Tại các nhà hàng, mỗi thực khách sẽ gọi món riêng. Nhưng tại Izakaya hay một số nhà hàng khác, có thể gọi chung và chia sẻ với nhau.

Thanh toán

Hóa đơn sẽ được nhân viên **úp xuống bàn** ngay sau khi bạn ăn xong, thanh toán tại bàn không phổ biến. Hầu hết, bạn phải thanh toán tại **quầy thu ngân** gần lối ra hay cũng tùy cách bố trí của nhà hàng. Thanh toán bằng tiền mặt hoặc các loại thẻ tín dụng khác.

Ví dụ: Nhà hàng ramen và gyudon, “vé bữa ăn” được mua tại một máy bán hàng tự động gắn lối vào của cửa hàng và bàn giao cho các nhân viên sau đó chuẩn bị và phục vụ bữa ăn.



Văn hóa tiền tip không tồn tại ở Nhật vì thế bạn đừng sử dụng nhé!. Thay vào đó hãy, thật lịch sự khi nói **“gochiso sama deshita”** (cảm ơn vì bữa ăn) khi rời đi.

IV. Quy tắc sinh hoạt



1. Tiếng ồn

Người Nhật có tư duy rằng việc gây ra tiếng ồn lớn, nói to sẽ gây phiền toái cho người khác.

Chú ý những điều sau:

- Hãy chú ý sao cho không gây ra tiếng ồn lớn, ví dụ như giặt giũ, sử dụng máy hút bụi, tắm vòi hoa sen v.v... vào sáng sớm.
- Đặc biệt tại nhà ở tập thể ví dụ như chung cư, tòa nhà nhiều căn hộ v.v..., hãy chú ý sao cho không gây ra tiếng ồn lớn.
- Hãy chú ý sao cho tiếng nói chuyện to, tiếng tiệc tùng, tivi, nhạc v.v... không gây phiền toái cho hàng xóm.

2. Nhà vệ sinh xả nước ở Nhật Bản

- Nhất định phải sử dụng **giấy có sẵn** ở nhà vệ sinh.
- Nhất định phải **xả trôi** giấy đã qua sử dụng tại nhà vệ sinh.
- Một số quốc gia có thói quen vứt giấy vệ sinh đã qua sử dụng

vào thùng rác được trang bị trong nhà vệ sinh, nhưng nếu sử dụng giấy có sẵn ở nhà vệ sinh thì rất hiếm khi bị nhà vệ sinh xả nước ở Nhật Bản bị tắc.

- Nhà vệ sinh tại trung tâm thương mại và nhà ga có rất nhiều nút, nhưng nút xả nước thường ghi dòng 流す (FLUSH - xả)



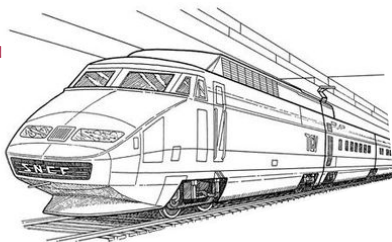
3. Sử dụng điện thoại di động

- Không được thao tác điện thoại di động khi đang đi bộ, vì có thể va vào người khác, khiến người đó bị thương hoặc chính bản thân bị thương.
- Luật pháp nghiêm cấm việc thao tác điện thoại di động khi đang đi xe đạp hoặc đang điều khiển các phương tiện xe cộ.

4. Trên tàu điện và xe buýt

Tàu điện và xe buýt là nơi công cộng nên hãy chú ý các điểm dưới đây.

- Nói chuyện to là **vi phạm** quy tắc ứng xử.
- Tại Nhật Bản, nói chuyện qua điện thoại di động khi **đang trên tàu** hoặc xe buýt là vi phạm quy tắc ứng xử.
- Mở tiếng to khi nghe nhạc cũng gây phiền hà cho người khác. Hãy chú ý sao cho âm thanh **không lọt ra ngoài** khỏi tai nghe.
- Khi tàu xe đông người mà bạn vẫn **đeo ba lô trên lưng** thì sẽ va vào người khác và gây phiền hà cho người xung quanh.



5. Suối nước nóng và nhà tắm công cộng

Hãy tuân thủ các quy tắc dưới đây khi sử dụng suối nước nóng và nhà tắm công cộng v.v...

- Hãy làm **sạch cơ thể** trước khi vào bể tắm chung.
- Không được cho khăn vào trong bể tắm.
- Không được dùng xà phòng, dầu gội để làm sạch cơ thể, tóc trong bể tắm.
- Có trường hợp người có **hình xăm** không được vào.

6. Biển báo cấm

Có nhiều loại biển báo thể hiện việc “Cấm” việc gì đó. Đây là biển báo cấm cơ bản. **Hãy tuân thủ quy định tại nơi có biển báo cấm.**



V. Dịch vụ chuyển phát và giao hàng

Ở Nhật Bản, các dịch vụ về chuyển phát và giao hàng cũng rất phổ biến. Là người du lịch hay học tập, sinh sống tại Nhật cần phải trang bị một vài thông tin cơ bản về dịch vụ này.



Bưu điện

Bưu điện có nhiều cơ sở với quy mô lớn nhỏ khác nhau tại Nhật.

Các bưu điện nhỏ: từ thứ hai đến thứ sáu (8h00 - 17h00 hàng ngày); nghỉ thứ bảy, Chủ nhật và các ngày lễ trong năm.

Các bưu điện lớn: hoạt động kể cả thứ bảy và chủ Nhật.

Ngoài ra: bưu điện còn kèm thêm các dịch vụ khác như gửi tiết kiệm, thanh toán cho các tiện ích khác kết hợp với ATM,...

Dịch vụ giao hàng Takuhaibin (宅配便)

Thuộc hãng - **Yamato Transport** -

Đơn vị lâu đời trong mảng dịch vụ chuyển phát với các mặt hàng đa dạng từ đồ da dụng cụ đến thực phẩm đông lạnh với kích thước và dung tích lớn.

Hàng được đưa tới tận nơi, có thể nhận được hàng sau một ngày giao hoặc nhanh hơn.

Nếu là **khách du lịch** cần chuyển hành lí đến khách sạn hãy liên lạc với khách sạn để được hỗ trợ. Cách ghi thông tin người gửi & nhận trên bưu kiện

Đường phố nhỏ ở Nhật thường không được đặt tên, được chia thành các khu vực, **phân khu và tiểu khu**. Cụ thể, các ngôi nhà trong



mỗi phân khu trước đây không được đánh số theo trình tự địa lý mà theo thứ tự thời gian mà chúng được xây dựng.



- Nếu địa chỉ được viết bằng tiếng Anh, tên của người nhận trước rồi kết thúc với tỉnh và mã bưu chính.
- Nếu địa chỉ được viết bằng tiếng Nhật, viết bằng mã bưu chính trước, tiếp theo là vùng, tỉnh và phân khu và kết thúc bằng tên của người nhận.

Ví dụ:

Mr. Taro Tanaka 5-2-1 Ginza, Chuo-ku Tokyo 170-3293

>Tiếng Nhật: 〒 170 - 3293 東京都中央区銀座5-2-1 田中太郎様

Lưu ý: giống tất cả các văn bản tiếng Nhật, địa chỉ được viết trong các cột dọc từ phải sang trái.

NOTE

QUẢNG CÁO

KHÓA HỌC

Chi phí

Chi phí phụ thuộc vào loại, kích cỡ và trọng lượng hàng và điểm đến. Dưới đây là một số giá tiêu biểu chỉ để đưa ra một ý tưởng sơ bộ.

Bưu kiện thông thường
(30x 30x30cm, dưới 10 kg):
Trong khu vực Greater Tokyo
1400 yên
Từ Tokyo đến Osaka / Kyoto
1500 yên
Từ Tokyo đến Kyushu
1800 yên
Từ Tokyo đến Okinawa
2500 yên

Vali (80x40x30cm, dưới 25 kg):
Trong khu vực Greater Tokyo
2100 yên
Từ Tokyo đến Osaka / Kyoto
2200 yên
Từ Tokyo đến Kyushu
2500 yên
Từ Tokyo đến Okinawa
4200 yên
Tokyo đến sân bay Narita
2800 yên
Osaka / Kyoto đến sân bay Kansai
2800 yên

VI. Xử lý rác thải

1. Quy tắc cơ bản về việc đổ rác

Khi đổ rác, cần tuân thủ những điều dưới đây.

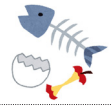



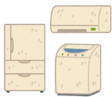
- Tuân thủ địa điểm và ngày (thứ) đổ rác theo từng loại rác
- Đổ loại rác nào, ở đâu thì tuân theo quy tắc của xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống.



Thường đổ rác vào buổi sáng ngày loại rác đó được thu gom.

Nếu đổ rác khác loại đã quy định, hoặc đổ rác không đúng chỗ quy định thì sẽ không được thu gom.

Tùy cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống, có trường hợp phải sử dụng loại túi đựng rác có mất phí mà cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố đó đã chỉ định.

Rác cháy được	Rác tươi thải từ bếp, rác giấy v.v...	
Rác không cháy được	Đĩa, cốc đã vỡ, kim loại, thủy tinh v.v...	
Rác tài nguyên	Chai thủy tinh, lon, chai nhựa PET, báo, sách, hộp đựng bằng nhựa, bia các tông v.v...	
Rác quá khổ Khi vứt rác quá khổ, có trường hợp tốn tiền để xử lý hoặc tái chế	Đồ đạc như bàn, ghế v.v..., xe đạp, chăn đệm v.v...	
Rác đồ điện gia dụng Khi vứt rác đồ điện gia dụng, có trường hợp tốn tiền để tái chế	Máy điều hòa không khí, tivi, tủ lạnh, tủ cấp đông, máy giặt, máy sấy quần áo v.v...	

Dầu ăn đã qua sử dụng	Không xả dầu ăn vào bồn rửa. Khi bạn cho nhiều tờ giấy báo vào trong nồi, giấy báo sẽ hút dầu ăn và giấy báo đó sẽ vứt như một loại "Rác đốt".
Rác quá khổ	Khi đổ rác quá khổ, cần liên lạc trước với cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống và tiến hành đăng ký đổ rác quá khổ . Ngoài ra, máy điều hòa không khí, tivi, tủ lạnh, tủ cấp đông, máy giặt, máy sấy quần áo thì cần phải yêu cầu đơn vị được cấp phép xử lý đến thu gom. Trường hợp không biết nên yêu cầu đơn vị nào, rác gì, hãy liên hệ cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống.
Rác đồ điện gia dụng	Trường hợp mua thay mới hoặc vứt bỏ các đồ điện gia dụng dưới đây, cần phải trả chi phí tái chế đồ điện gia dụng đó. - Máy điều hòa không khí - Tivi - Tủ lạnh, tủ cấp đông - Máy giặt, máy sấy quần áo

Nơi thanh toán chi phí tái chế và tiếp quản sản phẩm cũ

Trường hợp mua thay mới
Cửa hàng bạn mua sản phẩm mới
Vì phương pháp tiếp quản khác nhau tùy theo từng cửa hàng nên hãy liên hệ cửa hàng để biết thêm thông tin chi tiết.

Trường hợp không mua thay mới mà chỉ vứt bỏ
Cửa hàng đã mua sản phẩm sẽ vứt bỏ. Trường hợp không biết cửa hàng đã mua là cửa hàng nào, hãy liên hệ cơ quan hành chính xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống.

2. Vứt rác trái phép (vứt rác bất hợp pháp)

Cho dù là địa điểm nào đi nữa thì cũng không được tùy tiện vứt rác ngoài nơi quy định.

Trường hợp đã vứt rác ngoài nơi quy định, có thể bị phạt hình sự.

Hãy vứt rác theo đúng quy định tại xã, phường, quận, thành phố nơi bạn đang sinh sống.

Ngoài ra, nhiều xã, phường, quận, thành phố ban bố quy định cấm “Xả rác bừa bãi” ví dụ như vứt lon rỗng, mẫu thuốc lá trên đường phố v.v... Đừng xả rác bừa bãi vì đó có thể trở thành hành vi phạm tội.

HỌC TẬP VÀ LÀM VIỆC

Ở NHẬT

E

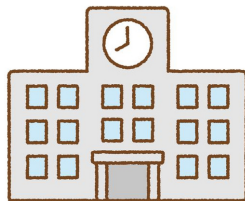


I. Học tập

1. Du học sinh

Các trường đại học

Kỳ thi tuyển sinh đại học Nhật Bản dành cho sinh viên quốc tế (**EJU**) là kỳ thi tiêu chuẩn giúp đơn giản hóa quá trình xét tuyển vào các trường đại học Nhật Bản cho sinh viên quốc tế.



Kỳ thi này sẽ bao gồm

Tiếng Nhật

Khoa học

Được tổ chức **6 tháng** một lần tại Nhật Bản và các thành phố được chọn ngoài nước Nhật.

Nhật Bản và thế giới

Toán học

Bài kiểm tra có thể được viết bằng **tiếng Nhật hoặc tiếng Anh** (ngoại trừ phần thi tiếng Nhật). Hầu hết tất cả các trường đại học quốc gia và nhiều trường đại học công lẫn tư đều sử dụng **EJU** làm tiêu chí tuyển sinh đối với sinh viên quốc tế, cũng có những trường áp dụng bài kiểm tra đầu vào của riêng họ.



Các khóa học đại học ở Nhật Bản chỉ có bằng tiếng Nhật, vẫn có một số ít các trường có tổ chức đào tạo văn bằng đại học **4 năm** với các khóa học được giảng dạy hoàn toàn bằng tiếng Anh.

Hơn nữa, một số trường đại học cung cấp một hoặc nhiều **khóa học tiếng Anh** ở cấp độ thạc sĩ hoặc tiến sĩ. Song để nói về bằng có giá trị để xin việc tốt nhất nếu bạn có ý định làm việc tại Nhật sau khi tốt nghiệp hãy học chương trình **hoàn toàn bằng tiếng Nhật**.



Học bổng và chương trình trao đổi

Các chương trình học bổng cho sinh viên quốc tế được cung cấp bởi chính phủ Nhật Bản, chính quyền địa phương, Tổ chức (JASSO - Japan Student Services Organization), các tổ chức tư nhân, tổ chức, công ty ở Nhật Bản và nước ngoài.

Tương tự như vậy, có nhiều cơ quan chính phủ, tổ chức giáo dục khác nhau trong và ngoài nước Nhật cung cấp các chương trình trao đổi ngắn hạn cho học sinh trung học và sau trung học sang Nhật Bản để trải nghiệm cuộc sống ở Nhật Bản.



2. Thực tập sinh

Thực tập sinh kỹ năng Nhật Bản (技能実習) là những người được qua Nhật Bản để học tập những kỹ thuật, kỹ năng, kiến thức, nghề nghiệp của các ngành sản xuất của Nhật.

Đây là **chương trình hợp tác** giữa chính phủ Việt Nam và Nhật Bản, thực tập sinh đã được học kiến thức ở Việt Nam, tiếp tục được đào tạo chuyên sâu để ứng dụng thực tế tại Nhật, nhằm tạo ra nguồn lao động chất lượng, **có trình độ chuyên môn cao**. Sau đào tạo, thực tập sinh đã có tay nghề rất vững và thành thạo, có thể về Việt Nam hay bất cứ đâu để phát triển, đây được gọi là **xuất khẩu lao động có kỳ hạn**.

Có một vấn đề khiến nhiều thực tập sinh lo ngại, chính là sau khi được đào tạo và trở về nước, họ có được làm việc đúng trình độ chuyên môn của mình và được hưởng mức lương tốt không? Thực tập sinh tại Nhật hãy cứ yên tâm. Vì sau khi về nước, bạn chắc chắn sẽ có những **quyền lợi tốt và xứng đáng** với những gì bạn có.



3. Học tiếng Nhật

Nếu biết tiếng Nhật, cuộc sống tại Nhật Bản của các bạn sẽ **thuận lợi** hơn. Bạn sẽ có nhiều người quen, bạn bè hơn, và những người đó có thể giúp đỡ bạn trong cuộc sống tại Nhật Bản.

Tiếng Nhật cũng sẽ giúp bạn hiện thực hóa **hoài bão** của mình. Hãy tiếp tục học tiếng Nhật để bạn có thể sống đúng theo cách mình muốn tại Nhật Bản.



Tổng quan việc học tiếng Nhật
Có 5 loại chữ viết được sử dụng trong tiếng Nhật.

Chữ mềm (Hiragana)

Chữ Hán (Kanji)

Chữ cứng (Katakana)

Chữ Latinh (Romaji)

Chữ số Ả Rập

Chữ mềm và chữ cứng đều có **46 chữ cái** và các chữ cái viết nhỏ (chữ mềm có 4 chữ cái, chữ cứng có 9 chữ cái), ngoài ra còn sử dụng dấu “ ` ”, dấu “ ° ” và dấu “ — ”.

Chữ Hán thì cũng có những chữ khó, nhưng sẽ rất tiện lợi nếu bạn nhớ được. Hãy vui vẻ học dần dần, bắt đầu từ những chữ Hán quen thuộc.

Chữ Latinh thì thường dùng khi đánh chữ ví dụ như khi viết e-mail hay đăng tin trên mạng xã hội (SNS), v.v...

Khi sinh sống tại Nhật Bản, việc biết tên (phát âm và các chữ viết ví dụ như chữ Hán, v.v...được viết để thể hiện tên) của các địa điểm, đường xá v.v... trong khu vực là rất quan trọng. Ngoài ra, tại Nhật Bản còn có rất nhiều **“Phương ngữ (Hogen)”**. Đây là các từ ngữ được sử dụng tại khu

vực nhất định, rất quan trọng trong cuộc sống sinh hoạt tại địa phương đó. Bạn nên học phương ngữ tại các lớp học tiếng Nhật tại địa phương và thông qua hoạt động giao lưu với người dân địa phương.

Ngoài ra, trong tiếng Nhật còn có **Kính ngữ (Keigo)**. Bạn nên biết sự khác biệt giữa Tôn kính ngữ (Sonkeigo), Khiêm nhường ngữ (Kenjougo) và Từ ngữ lịch sự (Teineigo) v.v..., và cố gắng sử dụng được Kính ngữ.

Địa điểm học tiếng Nhật

Tại lớp học tiếng Nhật v.v..., có thể vừa học tiếng Nhật, vừa biết thêm thông tin đời sống, vừa có thể kết bạn. Hãy thử tìm trường tiếng Nhật, lớp học tiếng Nhật gần nơi bạn sống.

Ngoài ra, gần đây, ngày càng nhiều người học tiếng Nhật thông qua hệ thống giáo dục từ xa sử dụng mạng xã hội như **Skype** v.v... hoặc giáo dục trực tuyến (**e-Learning**) v.v... Hãy tìm kiếm phương pháp học tập phù hợp nhất với mình.

Trường tiếng Nhật

Có các khóa học khác nhau, tùy thuộc vào mục tiêu học tập của bạn, ví dụ như để học lên cao hơn, tìm kiếm việc làm, hoặc chuẩn bị cho một kỳ thi v.v...

Có thể học bất kỳ cấp độ nào từ cơ bản đến nâng cao.

Có thể chọn hình thái giờ học, ví dụ như học tại lớp, học nhóm, hoặc gia sư v.v...

Phải đóng học phí. (2) Lớp học tiếng Nhật tại địa phương

Do chính quyền địa phương, hiệp hội giao lưu quốc tế, tổ chức phi lợi nhuận tổ chức.

Được mở tại trung tâm cộng đồng, phòng học trống ở trường học, nhà thờ, trung tâm tình nguyện v.v...

Phần lớn do tình nguyện viên dạy.

Có cả lớp học miễn phí. Rẻ hơn trường tiếng Nhật.

Thường mở lớp 1, 2 buổi 1 tuần, 1 buổi thường từ 1 đến 2 tiếng.



Khi tìm lớp học tiếng Nhật, hãy kiểm tra các thông tin sau

- | | |
|------------------------|--|
| 1 Tên lớp | 11 Chi phí |
| 2 Đơn vị tổ chức | 12 Hình thức lớp học (học nhóm, một thầy một trò v.v...) |
| 3 Địa điểm | 13 Số người |
| 4 Thông tin liên hệ | 14 Trình độ |
| 5 Phương pháp liên lạc | 15 Người dạy |
| 6 Ngôn ngữ có thể dùng | 16 Nội dung |
| 7 Thời gian học | 17 Có bãi đỗ xe hay dịch vụ trông giữ trẻ hay không v.v... |
| 8 Số buổi học | |
| 9 Ngày giờ | |
| 10 Điều kiện tham gia | |



Giáo dục từ xa, trực tuyến

Nếu bạn quá bận rộn để có thể tham gia các lớp tiếng Nhật, giả sử vì công việc hoặc chăm sóc con cái, bạn cũng có thể học tiếng Nhật thông qua các khóa học từ xa hoặc học trực tuyến. Có nhiều mức học phí và dạng dịch vụ, vì vậy bạn hãy chọn cách phù hợp nhất với mình để theo học.

Tiếng Nhật dành cho “Người nước ngoài sinh sống tại Nhật Bản”

Những điều cần thiết và những điều đặc biệt quan trọng liên quan đến an toàn để người nước ngoài yên tâm sinh sống tại Nhật Bản được tổng hợp thành “**Các hoạt động sinh hoạt**” viết bằng **23 ngôn ngữ**. Hãy xem bạn đã làm được gì bằng tiếng Nhật và xem bạn còn muốn làm được gì nữa. Sau đó, bạn có thể truyền đạt điều đó với giáo viên tiếng Nhật hoặc người đang giúp bạn học tiếng Nhật.

Tài liệu dạy và học tiếng Nhật

Trước khi mua sách giáo khoa, **hãy cẩn nhắc** xem bạn sẽ học một mình hay với người nào đó, ví dụ như với bạn bè, với tình nguyện viên trong khu vực, với đồng nghiệp tại nơi làm việc, người thân v.v... Trường hợp học ở lớp, sách giáo khoa hầu như đều đã được ấn định sẵn. Trường hợp bạn học cùng “**người nào đó**”, hãy chọn sau khi đã bàn bạc kỹ càng với người đó. Tiếp theo là nội dung học. Bạn muốn học chữ tiếng Nhật (chữ mềm, chữ cứng, chữ Hán, chữ Latinh)? Hay là hội thoại? Hay học toàn bộ cả đọc, viết, nói, nghe? Tài liệu học sẽ thay đổi tùy vào nội dung học.

II. Làm việc

1. Hình thức làm việc

- Lao động phái cử (Nhân viên phái cử)
- Nhân viên hợp đồng (Nhân viên hợp đồng lao động có thời hạn)

Phái cử là hình thức làm việc nêu dưới đây

1

Người lao động ký kết hợp đồng lao động với công ty phái cử (bên phái cử). (Công ty phái cử là người sử dụng lao động, trả lương cho người lao động.)

2

Người lao động được phái cử đến công ty (công ty tiếp nhận phái cử) mà công ty phái cử đã ký kết Hợp đồng phái cử người lao động.

3

Người lao động làm việc theo hướng dẫn và chỉ đạo của công ty tiếp nhận phái cử.

- Để bảo vệ lao động phái cử, Luật Phái cử lao động đặt ra các quy định mà công ty phái cử và công ty tiếp nhận phái cử phải tuân thủ.
- Vì cả công ty phái cử và công ty tiếp nhận phái cử đều có tư vấn viên nên có thể xin tư vấn với người phụ trách nếu gặp phải vấn đề hay sự cố trong công việc.
- Trường hợp làm công việc phái cử, cả công ty phái cử và công ty tiếp nhận phái cử đều được phân chia trách nhiệm, bao gồm các điều khoản liên quan đến tiêu chuẩn lao động và an toàn, vệ sinh.

Nhân viên hợp đồng (Nhân viên hợp đồng lao động có thời hạn)

1

Nhân viên hợp đồng là người lao động ký hợp đồng lao động có quy định thời hạn với chủ doanh nghiệp.

2

Trường hợp ký kết hợp đồng lao động đã ấn định sẵn thời hạn hợp đồng, khi hết thời hạn hợp đồng thì thỏa thuận cũng sẽ tự động chấm dứt. Tuy nhiên, có thể gia hạn thời hạn hợp đồng nếu người lao động và công ty đồng ý ký lại (gia hạn) hợp đồng lao động.

3

Thời hạn hợp đồng tối đa là 3 năm 1 lần (ngoại trừ một số trường hợp).

Lao động bán thời gian

1

Lao động bán thời gian là người lao động có thời gian lao động hàng tuần theo hợp đồng (*) ngắn hơn so với người lao động bình thường (được gọi là “Nhân viên chính thức”) được thuê bởi cùng một chủ doanh nghiệp.

- (*) Thời gian lao động hàng tuần theo hợp đồng chỉ thời gian lao động sau khi trừ thời gian nghỉ ngơi khỏi khoảng thời gian từ thời khắc bắt đầu cho đến thời khắc kết thúc công việc đã được quy định trong quy chế làm việc v.v...

2

Người lao động thỏa mãn điều kiện này đều là Lao động bán thời gian, dù cho cách gọi có là “Người làm bán thời gian”, “Lao động bán thời gian tạm thời (Arubaito)”, “Nhân viên hợp đồng”, “Nhân viên tạm thời” hay “Nhân viên phụ” v.v...

3

Lao động bán thời gian cũng được áp dụng các Luật về lao động. Do đó, nếu đáp ứng các điều kiện nhất định thì

- Có thể được nghỉ phép có lương hàng năm.
- Được áp dụng bảo hiểm việc làm, bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm hưu trí người lao động.

4

Khi tuyển dụng người lao động, các công ty có các nghĩa vụ dưới đây.

- Nêu rõ điều kiện lao động.
- Liên quan đến 6 điều quan trọng đặc biệt quan trọng thì theo nguyên tắc phải cung cấp văn bản.

5

Ngoài những điều trên, trường hợp Lao động bán thời gian hay Nhân viên hợp đồng (Nhân viên hợp đồng lao động có thời hạn) thì trên nguyên tắc còn phải nêu rõ bằng các phương pháp như phát hành văn bản v.v... về việc “có tăng lương không”, “có tiền thưởng không”, “có trợ cấp nghỉ việc không”, “đầu mối tư vấn liên quan đến cải thiện quản lý, bố trí lao động v.v...

2. Hợp đồng lao động

- Phạm vi thuật ngữ “Người lao động”
- Nêu rõ điều kiện lao động

Phạm vi thuật ngữ “Người lao động”

“Người lao động” là người làm việc dưới sự hướng dẫn và chỉ đạo của người sử dụng lao động, nhận tiền lương như là khoản thù lao cho công việc và có thể nhận được sự bảo vệ của một số quy định về lao động bao gồm Luật Tiêu chuẩn lao động v.v...

Là “Người lao động” hay không thì không phụ thuộc ngành nghề công việc. Không chỉ nhân viên chính thức mà nhân viên phái cử, nhân viên hợp đồng, người làm bán thời gian, lao động bán thời gian tạm thời (Arubaito) nói chung đều là “Người lao động”.

Nêu rõ điều kiện lao động

Để tránh việc người lao động bắt đầu làm việc trong tình trạng không hiểu rõ về các **điều kiện lao động** như tiền lương, thời gian lao động v.v... dẫn đến sau đó phát sinh rắc rối với công ty, Luật Tiêu chuẩn lao động của Nhật Bản (một trong các bộ Luật về lao động) quy định công ty có **nghĩa vụ phải nêu rõ** về điều kiện lao động cho người lao động khi ký kết hợp đồng lao động.

Liên quan đến các mục đặc biệt quan trọng dưới đây, theo nguyên tắc, công ty phải nêu rõ bằng cách **cung cấp văn bản** cho người lao động (Trường hợp ngoại lệ, nếu bản thân người lao động mong muốn thì cũng có thể nêu rõ qua đường **FAX** hoặc **Email** v.v... (giới hạn trong điều kiện có thể xuất ra lập thành văn bản).

1 Hợp đồng từ bao giờ đến bao giờ (liên quan đến thời hạn hợp đồng)

* Khi ký kết hợp đồng lao động, có trường hợp ấn định thời hạn hợp đồng và trường hợp không ấn định thời hạn hợp đồng. Chỉ với tên gọi cách làm việc như nhân viên chính thức, nhân viên hợp đồng, lao động bán thời gian, lao động bán thời gian tạm thời (Arubaito) v.v... thì không thể kết luận là có ấn định thời hạn hợp đồng hay không. Không chỉ tên gọi cách làm việc mà hãy xác nhận cẩn thận thời hạn hợp đồng nữa.

- 2 Các điều khoản liên quan đến việc gia hạn hợp đồng trong trường hợp ký kết hợp đồng có ấn định thời hạn (có gia hạn hay không, nếu có gia hạn thì quyết định bằng cách nào v.v...)
- 3 Làm việc ở đâu, công việc như thế nào (địa điểm làm việc, nội dung công việc)
- 4 Điều khoản về thời gian làm việc và nghỉ ngơi (thời khắc bắt đầu và kết thúc công việc, có làm thêm giờ hay không, thời gian nghỉ ngơi, ngày nghỉ, nghỉ phép, luân phiên thay ca v.v...)
- 5 Tiền lương là bao nhiêu, bao giờ được trả, cách thức trả như thế nào (quyết định tiền lương, phương pháp tính toán, phương pháp thanh toán, thời gian tính toán và ngày thanh toán)
- 6 Điều khoản về kết thúc hợp đồng lao động (Bao gồm lý do sa thải). Ngoài ra, Luật Hợp đồng lao động quy định rằng người sử dụng lao động và người lao động cần xác nhận bằng văn bản càng chi tiết càng tốt về cả những nội dung trong hợp đồng lao động ngoài các mục nêu trên.

3. Tiền lương



Định nghĩa “Lương tối thiểu”: Là khoản tiền lương tối thiểu công ty phải trả, được quy định trong Luật Lương tối thiểu.

Đặc trưng của Lương tối thiểu: Được áp dụng cho mọi người lao động, bất kể sự khác biệt về cách làm việc.

Hợp đồng lao động với mức lương dưới lương tối thiểu không có giá trị. Cho dù đã ký hợp đồng theo đề nghị của công ty đi nữa, hợp đồng này cũng trở nên vô hiệu, và sau đó có thể yêu cầu thanh toán

(Khoản chênh lệch với lương tối thiểu) × (Số thời gian đã làm việc).

Trợ cấp nghỉ làm

Trường hợp người lao động nghỉ làm do trách nhiệm của công ty.

Để đảm bảo mức sống tối thiểu của người lao động, công ty phải trả tiền trợ cấp nghỉ làm ít nhất 60% lương trung bình. Do đó, người lao động được đảm bảo mức lương nhất định trong trường hợp nghỉ làm do trách nhiệm của công ty.



NOTE
QUẢNG CÁO
KHÓA HỌC



THAM QUAN DU LỊCH

I. Danh lam thắng cảnh

1 Top 1 - Núi Phú Sĩ (Fuji-san 富士山)

Đây là địa danh biểu tượng của Nhật Bản, có thể nhìn ngắm hình dáng rõ ràng từ thành phố Tokyo hay tự mình trải nghiệm leo núi và chinh phục được Phú Sĩ cũng rất tuyệt.

Ngoài ra, còn có góc nhìn đẹp nhất và trọn vẹn nhất đó là từ chùa Chureito (忠霊塔) ở Fujiyoshida (富士吉田市).

2 Top 2 - Đảo Yakushima (屋久島)

Là một Di sản thế giới với hệ sinh thái đa dạng, quý hiếm, có nhiều cây cổ thụ lâu đời có cả tên gọi. Qua đêm tại các ngôi làng để thưởng thức nét đẹp hoang sơ của khu rừng.

Đây từng là cảm hứng cho bộ anime nổi tiếng của nhà Ghibli - Công chúa Mononoke (もののけひめ).

3 Top 3 - Thác nước Nachi (Nachi no taki 那智の滝)

Đây là một thác nước vô cùng nổi tiếng của Nhật Bản, cách Osaka hoặc Nara tối thiểu bốn giờ lái xe. Nằm phía trước thác nước là ngôi đền Kumano Nachi Taisha (熊野那智大社) tuyệt đẹp.



II. Ẩm thực đường phố

Ẩm thực đường phố được xem là yếu tố lột tả được nhiều nhất cảm giác dân cư, con người Nhật Bản.

Ba gợi ý về ẩm thực độc đáo và giá trị dưới đây nên nằm trong danh sách tham quan của bạn.

Ăn đứng (Yatai): Là biểu tượng ẩm thực ngoài trời nổi tiếng của thành phố **Fukuoka**. Có món đất hàng như gà nướng (Yakitori), lẩu (Oden) và Hakata Ramen. Mở cửa từ 6h tối đến 2h sáng, nghỉ vào Chủ nhật.



Cao nguyên Fuji-Q
Là một trong những công viên giải trí nổi tiếng nhất Nhật Bản trong khu vực hồ **Fuji-Five** dưới chân núi.



Khu vực xung quanh ga Namba: Một trong hai trung tâm thành phố lớn với ẩm thực và mua sắm đa dạng, nhộn nhịp bậc nhất của Osaka.



III. Văn hóa Otaku

Văn hóa đại chúng Nhật Bản được xem yếu tố thu hút và có ảnh hưởng toàn cầu. Làn sóng Otaku (おたく/オタク) và gần đây nhất là **Wibu / Weeaboo**. Nếu bạn là một Otaku, một Wibu chính hiệu thì không thể không biết 3 điểm sáng.



Khu phố điện tử Akihabara (Akihabara Denki Gai 秋葉原電気街)
Nơi đây có rất nhiều cửa hàng buôn bán các mặt hàng ăn theo những bộ manga (まんが), anime (アニメ), game. Và được chìm đắm trong không gian cafe theo phong cách tử game và anime nổi tiếng. Đặc biệt, là game thủ thì Yodobashi Akiba (アキバヨドバシ) - cửa hàng điện tử lớn nhất Tokyo.

Nishi Ikebukuro (西池袋)

Đây là thánh địa cho anime và manga. Nổi lên với trào lưu cosplay mạnh mẽ từ nghiệp dư cho đến chuyên nghiệp, nổi tiếng với Lễ hội cosplay Halloween được tổ chức hằng năm. Cũng giống với Akihabara, bạn có thể rinh về những món đồ điện tử độc lạ, thú vị.



Nakano (中野区)

Khác với 2 điểm đến trên thì Nakano khiêm tốn hơn. Đa phần những Otaku đến đây sẽ để tìm hiểu về bề dày văn hóa anime, manga và một chút phim ảnh và cảm nhận không khí trầm lắng, hoài cổ hơn. Đây cũng là điểm khác biệt so của Nakano so với Akihabara và Ikebukuro.



I. Y tế

Trình tự khám bệnh

Bước 1: Tại quầy lễ tân

Dù không có thẻ **BHYT** bạn vẫn có thể đến bệnh viện. Vì vậy, nếu không có thẻ **BHYT** hãy nói với nhân viên. Nếu là người nước ngoài bạn cần phải mang theo **thẻ ngoại kiều** (tại Nhật Bản người nước ngoài có nghĩa vụ phải luôn mang theo thẻ ngoại kiều - 在留カード - zairyu kado).

Bước 2: Trong khi đợi vào khám

Nếu là lần đầu tiên bạn đi khám ở bệnh viện đó, bạn sẽ được yêu cầu điền vào **"phiếu chẩn đoán y tế"**. Trong phiếu này bạn sẽ được hỏi có những triệu chứng gì, đã đến bệnh viện chưa, tính đến thời điểm đó đã mắc bệnh gì chưa...

Sẽ có người phụ trách giúp bạn điền phiếu nếu bạn cho họ biết bạn không rành tiếng Nhật, đồng thời bạn cũng được đo thân nhiệt trong lúc chờ đợi. Sau các công tác này, bạn hãy tiếp tục ngồi chờ đến lượt khám của mình, thời gian khám ở mỗi bệnh viện có sự khác nhau.

Bước 4: Thanh toán

Sau đó, bạn hãy về phòng chờ để được gọi tên đi thanh toán. Nếu không có **BHYT** bạn sẽ phải trả khá nhiều tiền. Ví dụ, nếu không có thẻ bạn phải trả **5,000 yên** còn nếu có thẻ bạn chỉ cần trả **1,500 yên**. Hãy đăng ký loại **BHYT** thích hợp để phòng trong những trường hợp này. Cụ thể về bảo hiểm y tế sẽ được trình bày trong các phần tiếp theo.

Bước 5: Nhận thuốc

Tại bệnh viện tư nhân nhỏ, các dược sĩ sẽ kê đơn thuốc, bạn chờ được gọi tên thanh toán và nhận thuốc cùng lúc.

Tại các bệnh viện nhỏ thì hầu hết nơi làm thủ tục lễ tân, thanh toán và nhận thuốc đều trong cùng một quầy. Khi nhận thuốc sẽ có dược sĩ ở quầy hướng dẫn cho bạn cách uống thuốc, những điều cần lưu ý khi sử dụng và tác dụng phụ của thuốc... Nếu có điều gì không rõ bạn cũng nên hỏi họ trước khi ra về.

Tại các bệnh viện lớn sau khi khám bệnh và thanh toán xong tại bệnh viện đó, bạn sẽ nhận thuốc tại hiệu thuốc ("hiệu thuốc có kê đơn có bảo hiểm") ở chỗ khác. Trong trường hợp đó, hãy mang "đơn thuốc" có ghi "tên loại thuốc" và "liều dùng" cần thiết do bác sĩ kê tới nộp cho "hiệu thuốc kê đơn có bảo hiểm" rồi nhận thuốc. Tiền phí khám bệnh trong trường hợp này sẽ được thanh toán riêng với tiền mua thuốc.

Lưu ý: Đơn thuốc trong bệnh viện và ngoài bệnh viện

Dù là nhận thuốc trong bệnh viện (đơn thuốc trong bệnh viện) hay mang đơn đến nhận thuốc ở "hiệu thuốc kê đơn có bảo hiểm" (đơn thuốc ngoài bệnh viện) thì đều phải trả tiền phí cho việc kê đơn và hướng dẫn sử dụng thuốc. Thông thường thuốc nhận ở "hiệu thuốc kê đơn có bảo hiểm" sẽ có nhiều loại hơn thuốc ở bệnh viện. Mặt khác, tiền phí dược sĩ kê đơn và hướng dẫn sử dụng thuốc sẽ cao hơn nhiều so với đơn thuốc trong bệnh viện.

Thẻ **BHYT** là vật quan trọng bạn nên kiểm tra đã nhận lại hay chưa trước khi về.

II. Bảo hiểm

1. Bảo hiểm y tế



Bảo hiểm y tế

Bất kể quốc tịch thuộc quốc gia nào, người sống tại Nhật Bản **đều phải tham gia** bảo hiểm y tế công. Đây là cơ chế toàn xã hội cùng chia sẻ chi phí, nhờ đó mà giảm bớt phần chi phí y tế tự chi trả, đảm bảo bình đẳng cơ hội nhận được dịch vụ y tế tiên tiến, chất lượng cao.

Bảo hiểm sức khỏe

Điều kiện tham gia

Người làm việc tại công ty (cơ sở) có nghĩa vụ phải tham gia bảo hiểm sức khỏe và cần tham gia bảo hiểm sức khỏe.

1. Nhân viên chính thức, người đại diện cho tổ chức có tư cách pháp nhân, thành viên hội đồng quản trị

2. Người thỏa mãn toàn bộ 5 điều kiện dưới đây

- Thời gian lao động hàng tuần theo hợp đồng là từ 20 tiếng trở lên
- Dự kiến thời gian làm việc từ 1 năm trở lên
- Tiền lương mỗi tháng từ 88.000 yên trở lên
- Không phải sinh viên
- Làm việc cho công ty có 501 nhân viên trở lên
- Người làm bán thời gian, lao động bán thời gian tạm thời (Arubaito) v.v... dù thời gian lao động mỗi tuần dưới 30 tiếng nhưng làm việc ít nhất 3 phần 4 thời gian lao động hàng tuần theo hợp đồng của nhân viên chính thức làm việc tại cùng công ty (cơ sở)

Phí bảo hiểm

Theo nguyên tắc, công ty và người được bảo hiểm mỗi bên chi trả một nửa phí bảo hiểm của bảo hiểm sức khỏe. Người phụ thuộc không phải trả phí bảo hiểm.

2. Bảo hiểm xã hội, bảo hiểm lao động

Bảo hiểm xã hội, bảo hiểm lao động là cơ chế thu tiền (**phí bảo hiểm**) công khai từ người lao động, công ty, hoặc từ cả hai để chuẩn bị cho **những rủi ro** khác nhau trong đời người và cấp cho người thực sự lâm vào cảnh thất nghiệp, thương tật, tử vong v.v...

Bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm sức khỏe quốc dân

Bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm sức khỏe quốc dân (tham khảo mục 2. 2-1, 2-2 trong Chương VI) chi trả trợ cấp y tế và tiền trợ cấp cần thiết cho người lao động và gia đình của người đó trong những trường hợp dưới đây.

- Khi bị thương tích hoặc bệnh tật
- Khi sinh con
- Khi chết v.v...

Bảo hiểm việc làm

Bảo hiểm việc làm là cơ chế bảo hiểm tiến hành chi trả trợ cấp thất nghiệp v.v... nhằm ổn định cuộc sống và xúc tiến việc làm trong trường hợp người lao động thất nghiệp v.v...

Đối tượng áp dụng

1. Theo nguyên tắc, người tương ứng với tất cả các điều dưới đây sẽ trở thành đối tượng áp dụng bảo hiểm việc làm.

- Thời gian lao động hàng tuần theo hợp đồng từ 20 tiếng trở lên
- Người dự kiến làm việc từ 31 ngày trở lên

2. Người là đối tượng áp dụng nêu tại mục (2) đều được áp dụng bảo hiểm việc làm, bất kể quy mô kinh doanh của nơi làm việc.

3. Người là đối tượng áp dụng nêu tại mục ① đều được áp dụng bảo hiểm việc làm, dù là nhân viên phái cử, nhân viên hợp đồng, lao động bán thời gian hay lao động bán thời gian tạm thời (Arubaito).

Chi trả phí bảo hiểm

1. Việc tham gia cơ chế bảo hiểm việc làm là trách nhiệm của công ty

2. Người lao động và công ty cùng chi trả phí bảo hiểm

Bảo hiểm tai nạn lao động

Bảo hiểm tai nạn lao động là một cơ chế công, trong đó nhà nước tiến hành chi trả bảo hiểm cần thiết trong các trường hợp dưới đây.

1. Trường hợp thương tích, bệnh tật, tử vong (tai nạn nghề nghiệp) do nguyên nhân là công việc của người lao động

2. Trường hợp thương tích, bệnh tật, tử vong do nguyên nhân gây ra bởi nhiều công việc của người được tuyển dụng làm việc tại nhiều công ty v.v... (tai nạn nghề nghiệp do nhiều công việc gây ra)

3. Trường hợp tai nạn v.v... phát sinh trên đường đi làm, tan sở (tai nạn trên đường đi làm, tan sở).

3. Các khoản trợ cấp

Ngoài chi phí điều trị ở bệnh viện, bằng việc tham gia bảo hiểm bạn còn được hưởng các khoản trợ cấp khác.

- Trợ cấp thương tật ốm đau
- Trợ cấp thai sản
- Hỗ trợ mai táng khi người đóng bảo hiểm tử vong



I. Phí sinh hoạt



Nhật Bản nổi tiếng là quốc gia có chi phí sinh hoạt đắt đỏ. Nhưng cũng tùy vào khu vực sinh sống. Tuy nhiên, cũng cần nắm rõ những chi phí sử dụng hàng tháng để chi tiêu tiết kiệm hơn.

Tổng chi phí sinh hoạt trung bình tại Nhật của một lao động Việt ước tính

Nhà ở	¥20,000 - ¥30,000
Điện + nước + gas	¥10,000
Điện thoại thông minh / Internet	¥7,000
Thức ăn	¥30,000
Di chuyển	¥6,000 - ¥10,000
Thuế cư trú, thu nhập, bảo hiểm y tế, thất nghiệp, hưu trí	Thường thì các doanh nghiệp sẽ đóng các khoản chi phí này.

Nếu bạn là một lao động Việt thì mức thu nhập sẽ khoảng **¥150,000 - ¥200,000** mỗi tháng chưa tính thời gian làm thêm giờ, tăng ca. Với mức thu nhập như vậy bạn hoàn toàn có thể vừa chi trả chi phí sinh hoạt đắt đỏ tại Tokyo, vừa có tiền gửi về gia đình.

Chi phí sinh hoạt của DHS tại Nhật hàng tháng

Học phí	¥50,000
Điện + nước + gas	¥10,000
Điện thoại thông minh / Internet	¥7,000
Thức ăn	¥30,000
Di chuyển	¥5,000 - ¥10,000
Bảo hiểm	¥1,200
Phí phát sinh	¥5,000
Chỗ ở: Nếu ở ký túc xá khoảng 40.000 ¥ bao gồm tiền điện nước, nhà riêng khoảng	20,000 - 30,000 ¥/người.

Là một du học sinh Nhật Bản, bạn được phép làm thêm **28 tiếng/tuần** với mức lương trung bình ban ngày là **1,000 ¥/giờ**, ban đêm là **1250 ¥/giờ**.

Như vậy, mức thu nhập trung bình hàng tháng của bạn là **¥120,000**, nếu làm full đêm thì mức lương có thể lên đến **150.000 ¥**. Với mức thu nhập này, nếu bạn tiết kiệm có thể sẽ đủ chi trả cho chi phí sinh hoạt tại Tokyo mà không cần xin thêm tiền từ gia đình. Nếu bạn làm **2 công việc**, bạn có thể sẽ dư tiền để gửi về gia đình.

1. Tiền nhà

Giá thuê nhà trung bình hàng tháng không bao gồm các tiện ích, cho một căn phòng từ 20 - 40m² là từ 50,000 đến **70,000 yên**

Tất nhiên, đây chỉ là giá **tầm trung**, nếu bạn muốn ở căn hộ cao cấp thì giá thuê có thể lên đến **100,000 yên**.

Đây là giá thuê cho một phòng, chi phí nhà ở đắt hay rẻ cũng sẽ phụ thuộc vào số người thuê.

- Nếu với giá phòng **60,000 yên** mà bạn ở ghép 2 - 3 người thì một tháng bạn chỉ bỏ ra **2 - 3 man** tiền nhà.
- Nếu bạn muốn hạn chế khoản chi phí sinh hoạt tại Nhật này, thì bạn nên ở lại **ký túc xá** của công ty. Nhiều công ty có hỗ trợ chỗ ở gần như hoàn toàn **miễn phí** hoặc bạn phải chi trả số tiền thấp.

Tiền điện, nước, gas được tính riêng với tiền nhà và thường thì tiền điện là đắt nhất trong 3 loại, tiếp theo là gas và nước.

Tổng chi phí cho một người chỉ dưới **10,000 yên/tháng**; tiền điện khoảng **4,000 yên** / tháng; **3,000** yên cho gas và **2,000** yên cho nước.



2. Tiền ăn

Du học sinh và lao động Việt thường chọn tự nấu ăn thay vì ăn ngoài để tiết kiệm chi phí ăn uống. Cũng có rất nhiều du học sinh chọn ăn ngoài vì chi phí ăn cơm bình dân không khác quá nhiều so với việc tự nấu ăn.



Tuy nhiên, khi tự nấu ăn sẽ đảm bảo dinh dưỡng và tạo gắn kết giữa mọi người trong cùng phòng hơn. Bằng cách này bạn có thể giảm thiểu **1/3 chi phí** ăn uống so với ăn cơm hàng hay ăn một mình. Một vài bạn thì được bao ăn luôn tại quán làm thêm vì vậy mà chi phí tiền ăn được cắt giảm.

Mẹo để bạn **tiết kiệm** chi phí ăn uống là đi siêu thị vào các khung giờ **giảm giá** trước khi đóng cửa. Bạn có thể mua luôn lương thực của một vài ngày, một tuần và bảo quản chúng trong tủ lạnh.

3. Tiền di chuyển, đi lại

Ở Nhật có rất phương tiện di chuyển cho bạn lựa chọn như xe đạp, xe bus, taxi, tàu hỏa, tàu điện ngầm... Người đi làm có thể mua vé tàu theo tháng để di chuyển. Nhiều công ty Nhật Bản sẽ trả một phần hoặc toàn bộ chi phí đi lại cho nhân viên nên bạn có thể tiết kiệm được một khoản tiền đi lại.

Với thành phố đông dân như Tokyo và nếu như bạn thường xuyên di chuyển tới những địa điểm có khoảng cách gần thì việc đi bộ hoặc sở hữu một chiếc xe đạp là giải pháp tiết kiệm chi phí tốt nhất dành cho bạn. Bãi đỗ xe đạp được bố trí ở hầu hết các nhà ga, trung tâm mua sắm nên bạn không phải lo lắng là không có chỗ dựng xe. Xe bus là lựa chọn không tồi cho việc di chuyển tại Tokyo. Nếu bạn ra ngoại ô hoặc các vùng lân cận thì tàu điện ngầm chính là giải pháp số 1. Qua đó bạn có thể tiết kiệm đáng kể một khoản chi phí sinh hoạt tại Nhật Bản.



4. Tiền mạng điện thoại, internet

Để được thỏa thích dùng mạng Wifi tại Nhật thì mỗi tháng bạn phải chi một khoản tiền từ **2,000 - 3,000 Yên/ tháng**, khoản tiền này có thể giảm nếu bạn có thể đăng ký dùng chung với nhiều người.

Đừng lo về tốc độ truy cập mạng vì Nhật Bản là quốc gia có **tốc độ mạng nhanh** hàng đầu thế giới. Nếu bạn không muốn dùng wifi có thể tự đăng ký mạng điện thoại, khoản chi phí sinh hoạt ở Nhật Bản này không khác biệt quá nhiều nhưng chắc chắn dùng wifi sẽ tiện lợi hơn.

Khoản chi phí chi trả cho điện thoại ở Nhật Bản là khá đắt so với ở Việt Nam. Nếu không biết cách lựa chọn nhà dịch vụ hợp lý thì một tháng bạn có thể phải trả từ **7,000 - 10,000 Yên/ tháng** cho chi phí điện thoại.

5. Các chi phí khác

Ở Nhật Bản có rất nhiều các cửa hàng **100 Yên** với rất nhiều các mặt hàng, vì vậy khi cần mua sắm bạn nên liệt kê tất cả những món đồ mà bạn cần mua ra giấy rồi đến các cửa hàng 100 Yên gần nhất lựa ra những món đồ bạn cần cho cuộc sống hàng ngày. Nếu bạn hay mua hàng tại các siêu thị lớn thì hãy đăng ký làm thẻ tích điểm, chúng sẽ giúp bạn tiết kiệm một khoản nho nhỏ vào những lần mua hàng sau của bạn đấy.

Ngoài những khoản mua sắm cá nhân thì hàng tháng bạn sẽ phát sinh thêm tiền đi chơi, đi uống cafe với bạn bè, rồi tiền thuốc nếu ốm, vì vậy hãy dành ra một khoản nho nhỏ cho những chi phí này nha.

II. Thuế

Các loại thuế

Thuế ở Nhật Bản được trả cho thu nhập, tài sản và tiêu dùng ở cấp quốc gia, tỉnh và thành phố. Dưới đây là tóm tắt về một số loại thuế có liên quan nhất được trả bởi các cá nhân



Thuế thu nhập	Còn được gọi là “ thuế cư trú ” được tính trên thu nhập ròng cá nhân hàng năm ở cấp tỉnh, cấp thành phố và quốc gia.
Thuế doanh nghiệp	Thuế doanh nghiệp: được tính trên thu nhập ròng của cá nhân cùng với loại hình kinh doanh mà họ tham gia ở tỉnh.
Thuế bất động sản	Thuế thành phố được trả hàng năm bởi các cá nhân sở hữu đất đai, nhà ở và các loại tài sản khấu hao khác.
Thuế tiêu dùng	Được trả bởi người tiêu dùng khi họ mua hàng hóa và dịch vụ tỷ lệ là 10% . Đối với thực phẩm và đồ uống (trừ rượu và ăn ngoài) và đăng ký báo, là 8% .
Thuế liên quan đến xe	Thuế ô tô của tỉnh được trả hàng năm bởi các cá nhân sở hữu xe hơi, xe tải hoặc xe buýt. Xe khách, thì tính dựa trên sự dịch chuyển của động cơ; Thuế xe hạng nhẹ thành phố được trả hàng năm bởi các cá nhân sở hữu xe máy hoặc các phương tiện cơ giới khác; Thuế trọng tải xe cơ giới quốc gia được trả bởi các chủ phương tiện tại thời điểm kiểm tra bắt buộc (bị rung). Thuế mua lại ô tô của tỉnh được trả bởi những người khi họ mua xe
Thuế rượu, thuốc lá và xăng	Được trả bởi người tiêu dùng khi họ mua và đã được bao gồm trong giá hiển thị của các cửa hàng

Thuế thu nhập

Thuế thu nhập

Đối với các mục đích thuế, những người sống ở Nhật Bản được phân thành ba loại. Phân loại này không liên quan đến các loại visa:

Không thường trú: Người không cư trú, đã sống ở Nhật dưới 1 năm, chỉ phải trả thuế từ các nguồn thu ở Nhật, không tính thêm ở nước ngoài.

Thường trú nhân không thường trú: Sống ở Nhật chưa đầy 5 năm, không có ý định ở Nhật vĩnh viễn thì trả thuế cho tất cả thu nhập, trừ thu nhập từ nước ngoài không gửi đến Nhật Bản.

Thường trú nhân: Đã sống ít nhất năm năm hoặc có ý định ở lại Nhật Bản vĩnh viễn, thì phải nộp thuế cho tất cả thu nhập từ Nhật Bản và nước ngoài.

Làm thế nào để nộp thuế?

Thuế thu nhập ở Nhật dựa trên hệ thống tự đánh giá (một người tự xác định số tiền thuế bằng cách khai thuế) kết hợp với hệ thống thuế khấu trừ (thuế được trừ vào tiền lương và tiền công và được sử dụng

bởi chủ lao động).

Nhờ hệ thống thuế giữ lại, hầu hết nhân viên tại Nhật Bản không cần phải khai thuế. Trên thực tế, nhân viên chỉ cần khai thuế nếu có ít nhất một trong các điều kiện sau:

- nếu rời khỏi Nhật trước khi kết thúc năm thuế

- nếu chủ lao động không khấu trừ thuế (ví dụ: chủ lao động bên ngoài Nhật Bản)

- nếu có nhiều hơn một chủ lao động

- nếu thu nhập hàng năm hơn 20.000.000 yên

- nếu có thu nhập phụ hơn 200.000 yên

Nhân viên, những người không cần phải khai thuế, sẽ bị chủ sở hữu của khấu trừ thuế thu nhập từ tiền lương và điều chỉnh cuối cùng được thực hiện với mức lương cuối cùng của năm. Những người được yêu cầu khai thuế, chẳng hạn như người tự làm chủ, phải làm như vậy tại cơ quan thuế địa phương (zeimusho), qua thư hoặc trực tuyến (thuế điện tử) trong khoảng thời gian nhất định.

Khi nào phải nộp thuế?

Sẽ thường phải nộp đủ vào khoảng tháng 3 hằng năm với hai khoản trả trước vào tháng 7 và tháng 11 của năm tính thuế. Trả trước được tính dựa trên thu nhập của năm trước, tức là bạn không trả cho họ trong năm đầu tiên ở Nhật Bản.

Thuế suất

Thuế suất được xác định dựa trên thu nhập chịu thuế. Giống như ở các quốc gia khác, thu nhập chịu thuế là tổng thu nhập trừ đi một khoản miễn trừ cơ bản, miễn cho người phụ thuộc và các loại khấu trừ khác nhau, chẳng hạn như khấu trừ phí bảo hiểm, chi phí y tế và chi phí kinh doanh của người tự làm chủ.

Thuế suất thành phố của thuế thu nhập

Thuế thu nhập	Thuế suất
Tất cả	6% thu nhập chịu thuế

Thuế suất tỉnh của thuế doanh nghiệp

Thuế thu nhập	Thuế suất
Tất cả	3-5% thu nhập chịu thuế tùy thuộc vào tính chất của doanh nghiệp

Thuế suất quốc gia của thuế thu nhập

Thuế thu nhập	Thuế suất
Dưới 1,96 triệu yên	5% thu nhập chịu thuế
1,95 đến 3,3 triệu yên	10% thu nhập chịu thuế trừ 97.500 yên
3,3 đến 6,95 triệu yên	20% thu nhập chịu thuế trừ 427.500 yên
6,95 đến 9 triệu yên	23% thu nhập chịu thuế trừ 636.000 yên
9 đến 18 triệu yên	33% thu nhập chịu thuế trừ 1.538.000 yên
18 đến 40 triệu yên	40% thu nhập chịu thuế trừ 2.796.000 yên
hơn 40 triệu yên	45% thu nhập chịu thuế trừ 4.796.000 yên



TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP
THIÊN TAI THẢM HỌA

1. Trường hợp đang ở trong nhà

Không lại gần các tòa nhà để tránh bị thương do ngói rơi, mảnh kính vỡ ra, tường bao đổ đè người.

2. Trường hợp ở trên đường

6. Trường hợp ở nhà ga

Sân ga, tàu điện ngầm, tàu thường rất hỗn loạn khi động đất:

- ▶ Nếu đang ở sân ga hãy di chuyển đến các cột gần đó, hãy ngồi núp xuống chỗ cho đến khi hết rung.
- ▶ Tuyệt đối không được nhảy từ sân ga xuống đường ray, sau khi hết rung hãy nghe theo chỉ dẫn của nhân viên nhà ga.
- ▶ Nếu bạn đang ở trên chuyến tàu, nó sẽ được dừng lại khẩn cấp khi có rung lắc, khi đó nguy cơ bị ngã và va vào nhau.
- ▶ Những người đang ngồi hãy lấy túi xách bảo vệ đầu, người đang đứng thì khom người thấp xuống để bảo vệ cơ thể. Sau khi hết rung hãy làm theo chỉ thị của nhân viên trên tàu.

- ① Di chuyển đến nơi mà đồ không thể rơi đổ xuống, tránh xa những nơi có gương và kính.
- ② Dập cầu dao, kiểm tra nguồn lửa, lò sưởi đã tắt hết chưa.
- ③ Bảo đảm lối thoát, mở sẵn cửa phòng, cửa sổ cửa ra vào, đảm bảo lối thoát để bạn có thể lánh nạn bất cứ lúc nào khi hết rung.

3. Trường hợp ở văn phòng

Các tòa nhà càng ở tầng cao càng rung lắc mạnh, đến mức không thể đứng được.

Chú ý tủ tài liệu đổ xuống hay thủy tinh vỡ ra. Trú ẩn ở những nơi không có đồ vật rơi xuống, không di chuyển.

Những đồ vật không được cố định sẽ di chuyển lung tung, có thể gây sát thương.

5. Trường hợp ở phố mua sắm

- ➔ Tránh những nơi có đồ vật rơi xuống, tránh các tòa nhà, hãy đến nơi an toàn như công viên.
- ➔ Ở những nơi đông người thường rất hỗn loạn, hãy bình tĩnh để xử lý tình huống.
- ➔ Nếu không kịp đến các địa điểm rộng rãi thì hãy trú ẩn trong các tòa nhà bê tông cốt thép mới xây có sức chịu đựng chấn động cao.

4. Trường hợp đang ở trường học

- ➔ Ở phòng học, tránh mảnh vỡ kính, bóng đèn rơi, hãy trốn dưới bàn, tránh xa cửa sổ, nắm lấy chân bàn và đợi đến khi hết rung.
- ➔ Ở hành lang thì cần tránh xa cửa sổ, nếu ở cầu thang hãy bám chặt vào lan can.
- ➔ Sau khi hết rung hãy làm theo hướng dẫn của giáo viên.

7. Trường hợp sau động đất có nguy cơ sóng thần

Trước khi sóng thần ập đến: Không chỉ ở gần biển mới có nguy cơ sóng thần, nó có thể đi từ hạ nguồn lên thượng nguồn. Nhanh chóng lánh nạn theo hướng vuông với dòng chảy của sóng.

Khi sóng thần ập đến, lập tức di chuyển đến nơi cao ráo hoặc các tòa nhà lánh nạn sóng thần hoặc ở những ngôi nhà cao nhất. Nếu đang ở bãi tắm có người giám sát, cứu hộ thì lánh nạn theo chỉ thị.

II. Địa điểm lánh nạn

1

避難所 - Trung tâm lánh nạn - Evacuation Center (1)

Là nơi tiếp nhận tạm thời những người có nhà bị sập do động đất, không có nơi nào để đi. Tại đây cung cấp các thông tin liên quan đến thiên tai và vật phẩm cứu trợ... cho những người bị thiệt hại do thiên tai. Các trường tiểu học, trung học cơ sở và nhà thi đấu... lân cận sẽ trở thành trung tâm lánh nạn.

2

避難場所 - Địa điểm lánh nạn - Evacuation Area (2)

Là những địa điểm rộng rãi như công viên lớn, quảng trường,... có diện tích cần thiết để bảo đảm sinh mạng cho những người lánh nạn, tránh hỏa hoạn lan rộng và các nguy cơ khác khi xảy ra động đất lớn.

3

津波避難場所 - Địa điểm lánh nạn sóng thần Tsunami Evacuation Area (3)

Chỉ những nơi an toàn, cao ráo để làm điểm lánh nạn khi có sóng thần. Tại những vùng gần biển có nguy cơ xảy ra sóng thần, sau khi xảy ra động đất trước hết cần tìm đến nơi cao ráo để lánh nạn.

4

津波避難ビル - Tòa nhà lánh nạn sóng thần Tsunami Evacuation Building (4)

Khi đi lánh nạn sóng thần mà gần đó không có địa điểm cao ráo thì hãy chạy ngay đến những tòa nhà bê tông cốt thép từ 3 tầng trở lên có khả năng tránh được sóng thần.

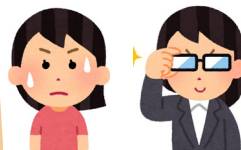


NOTE QUẢNG CÁO KHÓA HỌC



HIỆN TRẠNG PHÁT SINH





1 Mất đồ tại Nhật và cách xử lý

Khi bị mất đồ tại Nhật, bạn cần đến ngay **đồn cảnh sát gần nhất** để thông báo mất đồ. Tùy vào từng trường hợp và vật bị mất sẽ có hướng giải quyết khác nhau. Dưới đây là một số trường hợp thường gặp và hướng giải quyết – bạn có thể tham khảo:

- + **Để quên hoặc làm thất lạc đồ đạc:** Khi bạn để quên đồ trên tàu điện, xe buýt thì bạn liên hệ trực tiếp với nhân viên phục vụ trên các phương tiện nhân viên nhà ga hoặc đồn cảnh sát gần nhất để thông báo bị mất đồ. Trụ sở cảnh sát sẽ tổng hợp những đồ để quên. Trong khoảng 3 tháng, nếu người làm mất không đến lấy đồ bỏ quên thì đồ đó sẽ nộp cho cảnh sát.
- + **Làm mất thẻ ngân hàng ở Nhật:** Khi phát hiện mất thẻ ngân hàng, bạn cần đến ngay trụ sở cảnh sát để khai báo mất thẻ. Đồng thời liên lạc với ngân hàng báo mất và dừng giao dịch thẻ.
- + **Làm mất hộ chiếu/thẻ ngoại kiều:** Tương tự như trên, sau khi thông báo làm mất đồ với cảnh sát. Bạn đến đại sứ quán, lãnh sự quán Việt Nam để làm thủ tục cấp phát lại (nếu mất hộ chiếu). Còn trường hợp mất thẻ ngoại kiều, bạn đến văn phòng hành chính tại địa phương cư trú để làm thủ tục cấp phát lại.

2 Cách xử lý khi bị lạc đường ở Nhật

Khi lần đầu tiên đến Nhật, chắc hẳn nhiều bạn thực tập sinh sẽ cảm thấy bỡ ngỡ và việc bạn bị lạc đường rất có thể sẽ xảy ra. Vậy khi bị lạc đường ở Nhật, bạn cần phải làm gì?

- + **Việc đầu tiên** mà bạn cần phải làm đó là phải thật bình tĩnh. Sau đó, bạn xác định lại hướng đi và tìm người hỏi đường. Ở Nhật, trên các tuyến đường có khá nhiều cảnh sát. Họ rất thân thiện và sẵn sàng giúp đỡ người đi đường. Do vậy, để tránh bị kẻ xấu lợi dụng, bạn nên nhờ cảnh sát hoặc đến đồn cảnh sát gần nhất để tìm sự giúp đỡ.
- + **Cách xử lý lạc đường ở Nhật Bản**
Để thuận tiện hơn cho việc hỏi đường, bạn cần nhớ tên, số điện thoại người thân/bạn bè ở Nhật hoặc địa chỉ đang làm việc. Nếu bạn không nhớ được, bạn nên ghi ra một tờ giấy nhỏ bỏ vào ví và luôn mang theo khi ra ngoài. Ngoài ra, bạn có thể cài đặt định vị GPS trên điện thoại để xác định vị trí và hướng đi để dễ dàng hơn.





3 Giật túi

Nếu bạn để túi vào giỏ để đồ của xe đạp thì có trường hợp từ phía sau xe máy sẽ tiến sát, giật lấy túi và chạy mất. Hoặc nếu bạn vừa đi bộ vừa mãi mê vào điện thoại di động thì túi sách đang đeo một bên tay sẽ có khả năng bị giật mất. Để không gặp phải những tình huống giật túi như thế này, bạn hãy chú ý những điểm dưới đây.

- Không cầm túi ở phía đường xe ô tô chạy.
- Đeo chéo túi xách từ vai xuống (=đeo từ vai hướng xuống dưới của bên nách đối diện).
- Lắp lưới vào giỏ để đồ của xe đạp.
- Không sử dụng điện thoại di động khi đang đi bộ.



4 Trộm cắp

Những rắc rối như ví tiền hay cặp sách bị lấy cắp khi đi ra ngoài, xe đạp bị lấy cắp là những việc xảy ra quanh chúng ta. Những thứ đã bị mất thì sẽ không thể lấy lại được. Để không trở thành nạn nhân thì khi đi ra ngoài bạn hãy để ý đến đồ mang theo, không để chúng cách xa mình.

- Khi đi ra ngoài thì không đeo những thứ quý giá lên người. Tiền mang theo cũng phải hạn chế tối thiểu.
- Kể cả những nơi đã quá quen thuộc như lớp học, trường hay chỗ làm v.v... bạn cũng không được để những đồ quý giá cách xa mình. Bạn hãy tránh những việc như rời khỏi chỗ ngồi mà vẫn để nguyên túi xách có để cả chứng nhận đăng ký người nước ngoài, vé tháng, ví tiền v.v... ở đó.
- Đối với xe đạp, bạn phải đăng ký phòng trộm với cảnh sát.
- Xe đạp thì nên dùng thêm khóa dây, dùng kèm với cả khóa có sẵn của xe đạp.
- Ngược lại, xe đạp, đồ điện, đồ nội thất v.v... để ở chỗ vứt rác hay trên đường thì bạn cũng không được tùy tiện mang về nhà. Nếu không bạn sẽ vi phạm tội chiếm đoạt tài sản.



5 Trộm lén vào nhà

Việc khóa cửa ra vào hay cửa sổ khi đi ra ngoài là việc đương nhiên, nhưng có trường hợp chỉ có khóa được lắp sẵn cũng không đủ. Bạn hãy lắp khóa bổ sung cho cửa sổ, trường hợp khóa cửa ra vào không chắc chắn thì bạn hãy nói người quản lý để họ đổi khóa. Ngoài ra bạn hãy chú ý cả những điểm dưới đây.

- Ví dụ như khi bạn đi ra ngoài vứt rác, dù cho bạn chỉ ra khỏi nhà trong thời gian ngắn thì vẫn phải khóa cửa lại.
- Trường hợp có hòm thư được gắn ở cửa ra vào, để có thể bỏ báo hay thư vào, thì hãy treo một tấm che thật chắc ở bên trong để bên ngoài không nhìn được vào trong, không đưa tay vào trong được.
- Không để đống thư lại trong hòm thư. Kẻ trộm sẽ nghĩ là bạn vắng nhà và nhà bạn sẽ dễ bị lén vào trong.
- Ở trong phòng, bạn không được để đồ quý giá ở những chỗ dễ nhìn thấy, tiền mặt nên được gửi tại ngân hàng.



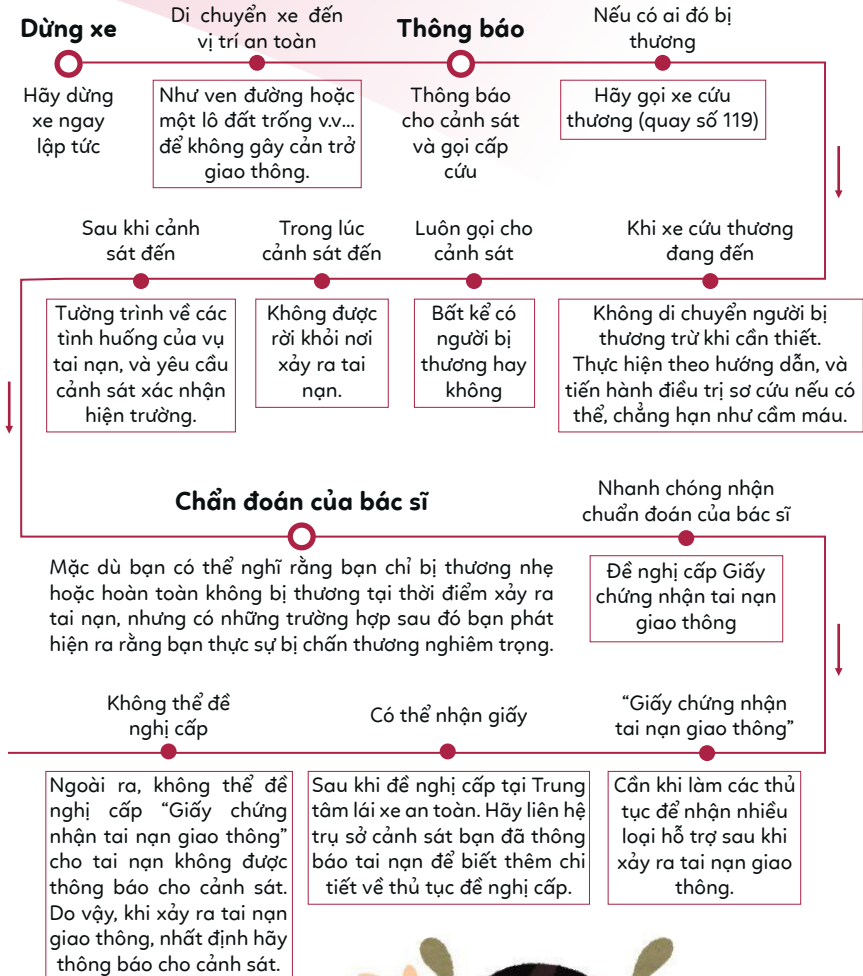
6 Lừa đảo chuyển tiền ngân hàng

Trong điện thoại chúng sẽ xưng tên là cảnh sát, luật sư, nhân viên công sở, nhân viên ngân hàng và chỉ thị bạn chuyển tiền. Việc các cơ quan chức trách gọi điện thoại yêu cầu thanh toán trực tiếp là hoàn toàn không có ở Nhật. Nếu có điện thoại về tiền bạc từ người không quen biết thì trước hết bạn hãy nghi ngờ “liệu có phải là lừa đảo không?” và đối ứng một cách bình tĩnh.

- Dù là điện thoại từ cảnh sát hay công sở nhưng với người mình không biết bạn cũng tuyệt đối không nói tên mình và gia đình, địa chỉ, số thẻ tín dụng v.v...
- Trường hợp bạn không biết tiếng Nhật hay nghe không hiểu thì bạn tuyệt đối không trả lời bừa bãi. Bạn hãy nói rõ ràng rằng “Tôi không hiểu anh nói gì”.
- Trường hợp bạn không thể phán đoán được thì hãy nói là “tôi sẽ xác nhận” và ngắt điện thoại đi.



7. Làm gì khi xảy ra tai nạn



8. Tội phạm internet

Hiện tại, thể loại thông tin, phương tiện truyền tải thông tin gần gũi với chúng ta nhất là internet. Tuy nhiên, trên internet, chúng ta hoàn toàn không biết gì về thông tin của nơi đã truyền thông tin đến. Chỉ cần 1 nút bấm là chúng ta đã có thể gặp phải rắc rối. Bạn cần cẩn thận chú ý đến những giao dịch liên quan đến tiền như các hợp đồng online, đấu giá trên mạng, những trò chơi online v.v...

Mặc dù thực tế bạn không sử dụng nhưng vẫn bị yêu cầu trả tiền phí (**biên lai khống**).

Trường hợp bạn không nhớ đã sử dụng dịch vụ có phí hay trang web có phí thì hãy hỏi nó đi. Bạn tuyệt đối **không được hỏi đối phương**. Nếu bạn hỏi đối phương thì họ sẽ biết thông tin cá nhân của bạn. Trong trường hợp đối phương ráo riết liên lạc thì hãy liên hệ với cảnh sát hay Trung tâm người tiêu dùng.

Bằng cách liên lạc như gửi mail, chúng sẽ hướng dẫn bạn vào trang web giả của cơ quan chức trách, ngân hàng hay doanh nghiệp, chỉ thị bạn phải nhập ID, password hay số thẻ tín dụng v.v... (**loại lừa đảo fishing**)

Khi nhập thông tin cá nhân, bạn cần **kiểm tra kỹ** tiêu đề hay URL của trang web đó. Nếu bạn cảm thấy nghi ngờ thì cần tắt trình duyệt một lần rồi vào lại trang chủ của cơ quan đó từ đầu hoặc hãy xác nhận trực tiếp với cơ quan đó qua điện thoại.

Bạn đấu giá trên mạng thành công và đã chuyển tiền nhưng sản phẩm lại không được chuyển đến.

Trước khi bắt đầu đấu giá, bạn cần xác nhận trước chế độ bồi thường trong trường hợp bị lừa đảo trên trang web của công ty quản lý, hay những điều khoản cần chú ý để tránh bị lừa đảo. Ngoài ra, bạn cần tránh giao dịch với lượng tiền lớn. Nếu như bạn bị lừa thì đừng bỏ cuộc mà ít nhất hãy làm những việc dưới đây.

1. Bạn hãy lưu trước lại tất cả những dữ liệu liên quan đến giao dịch như địa chỉ **email, tên, địa chỉ, tài khoản ngân hàng** của đối phương, thư đã trao đổi, trang web đã đăng sản phẩm v.v...

2. Bạn hãy sử dụng **thư chứng thực nội dung**, yêu cầu đối phương trả lại tiền. Thư chứng thực nội dung chính là bằng chứng rằng yêu cầu của bạn chắc chắn đã được chuyển đến đối phương.

3. Thông báo việc mình đã bị lừa cho công ty quản lý đấu giá biết và yêu cầu được bồi thường.

4. Liên hệ với cảnh sát.

5. Hãy thông báo cho ngân hàng mà bạn đã chuyển tiền biết việc mình đã bị

lừa. Ngân hàng cũng có **chế độ hoàn trả lại** tiền đã chuyển. Nhưng do việc hoàn lại này cần có sự đồng ý của đối phương nơi mình đã chuyển đến nên những trường hợp lừa đảo như thế này rất khó giải quyết. Tuy vậy vẫn còn hơn là bạn không làm gì cả.

Trong mọi trường hợp, nếu bạn gặp thiệt hại, bạn hãy cùng một **người Nhật** như thầy giáo hay nhân viên ở trường, sếp của công ty, liên hệ ngay với cảnh sát, luật sư (tư vấn miễn phí), trung tâm người tiêu dùng v.v... Bạn đừng tự giải quyết một mình mà hãy trao đổi với những người có chuyên môn để tìm hướng giải quyết.

9. Đây là một hành vi vi phạm pháp luật

Xe đạp đặt ở chỗ để rác, nếu chỉ vì trông thấy vẫn còn đi được mà mang về nhà thì có thể bạn sẽ trở thành một tội phạm. Dù bạn có nói là nhặt những thứ người ta đã vứt đi thì có gì là xấu đi nữa thì cũng không biện minh gì được.

Bạn dường như đã hành động một cách vô thức nhưng việc đó thực sự là vi phạm pháp luật. Những hành động vô ý hàng ngày lại đem lại những hậu quả không ngờ.

Không phải đơn giản nói “tôi không biết” là xong.

Những việc bạn dường như làm một cách vô thức, ví dụ là những việc như sau:

Mang đồ ở chỗ để rác về nhà.

Trường hợp bạn lấy những thứ trông có giá trị mang tính tài sản như tivi, xe đạp hay thiết bị điện v.v... thì bạn sẽ bị coi là **phạm tội chiếm đoạt tài sản**.

Vứt rác tùy tiện

Kể cả trường hợp bạn vứt rác thì cũng có quy định cho việc này (**Luật xử lý rác thải**). Nếu bạn vứt rác ở ngoài những địa điểm chỉ định hay không vứt rác theo quy định là bạn đã vi phạm pháp luật.

Ví dụ như trường hợp bạn vứt xe đạp, tủ lạnh hay tivi v.v... xuống sông hay trên núi, vứt rác của nhà mình như đồ tươi sống hay chai nhựa v.v... tùy tiện ra đường hay chỗ gần nhà hay khu đất trống v.v... thì bạn sẽ bị phạt tiền.

Đi xe đạp khi say rượu, cầm ô, sử dụng điện thoại,...

Nếu đã uống rượu thì bạn không được đi xe đạp. Theo luật thì bạn sẽ bị phạt tù dưới **5 năm** hoặc bị phạt tiền dưới **100 vạn Yên**. Ngoài ra, ở Tokyo thì quy định giao thông đường bộ đã được sửa đổi, nghiêm cấm hành vi vừa cầm ô vừa đi xe, hay sử dụng điện thoại trong khi đang đi xe đạp. Nếu vi phạm, bạn sẽ bị phạt tiền **dưới 5 vạn Yên**.

Bán lại vé

Việc mua vé vào cửa như vé hòa nhạc với mục đích bán cho người khác thì bị nghiêm cấm theo quy định. Gần đây, người ta hay bán lại các thứ một cách tự do trên internet nhưng phải hết sức thận trọng.

Ví dụ bạn mua vé với ý định bán lại với giá cao hơn qua đấu giá trên mạng (hành vi phe vé) hay ngược lại bạn mua vé trên đấu giá rồi bán lại nó cho người khác thì nó bị coi là hành vi vi phạm (**vi phạm luật kinh doanh đồ cũ**).

Kiểm tiền thông qua đấu giá trên mạng

Điều bạn cần chú ý khi đấu giá trên mạng là trong trường hợp bạn sử dụng nó với mục đích buôn bán thì bạn phải được cấp phép kinh doanh "**Kinh doanh đồ cũ**". Nếu chỉ là đồ bạn đã sử dụng, giờ không cần dùng nữa nên bạn rao bán thì không có vấn đề gì nhưng ví dụ trường hợp bạn mua ở nước mình với giá rẻ và số lượng lớn rồi rao bán thông qua đấu giá trên mạng của Nhật để kiểm tiền thì đó là buôn bán thương mại nên cần có giấy phép kinh doanh.

Nếu vi phạm bạn sẽ bị phạt tù dưới **3 năm** hoặc phạt tiền dưới **100 vạn Yên**. Đừng nghĩ rằng vì là trên internet nên sẽ không bị lộ tẩy, bởi vì trên thực tế đã có trường hợp bị cảnh sát bắt.

Hành vi sao chép, đăng tải dữ liệu trái phép

Việc đưa phần mềm hoặc hình ảnh có bản quyền về trạng thái mà ai cũng có thể **tải xuống từ internet** được là hành vi phạm pháp. Ngoài ra, việc dán hình ảnh có bản quyền như nhân vật hoạt hình v.v... vào trang chủ của mình một cách tùy tiện, hay viết lời bài hát đang thịnh hành vào blog của mình cũng bị coi là hành vi phạm pháp.

Tuy nhiên những hành động này chỉ bị xét xử trong trường hợp người sở hữu quyền tác giả khiếu kiện người đã đăng tải.

Bán điện thoại của mình, mua điện thoại của người khác

Bạn không được phép **bán điện thoại di động** đang lấy tên của mình cho người khác mà không có sự cho phép của công ty điện thoại di động hay ngược lại mua điện thoại di động đang lấy tên của người khác (**Luật chống sử dụng bất chính điện thoại di động**).

Ngoài ra, kể cả trường hợp khi làm hợp đồng với công ty điện thoại di động, bạn ký kết với tên, địa chỉ nhà, ngày tháng năm sinh giả v.v... thì cũng bị coi là hành vi phạm tội.

Sử dụng vé tháng của bạn bè



Khi lên tàu, bạn không được sử dụng vé tháng của bạn bè. Đó là hành vi vi phạm luật kinh doanh đường sắt, bạn sẽ bị phạt với số tiền lớn và bị tịch thu vé tháng.

Không chỉ vé tháng mà kể cả những vé dùng nhiều lần vào thứ 7 & chủ nhật, hay vé đi du lịch, không được sử dụng chung vé với bạn bè.

Tuy nhiên, nếu vé xe buýt định kỳ **không ghi rõ tên** người sử dụng thì ai cầm vé cũng có thể sử dụng được.

Để không trở thành “Tội phạm”

Không được coi nhẹ mọi thứ

Tất cả mọi loại phạm tội từ phạm tội do vi phạm pháp luật cho đến cảnh cáo do vi phạm quy định đều bắt nguồn từ suy nghĩ hời hợt là **“chỉ mức độ này thì vẫn ổn”, “chỉ mức độ này thì không bị phát giác đâu”, “vi mọi người đều làm thế”**.

Sự hời hợt trong suy nghĩ có thể sẽ làm hỏng cuộc đời và làm bạn sẽ hối tiếc cả đời.

Không tận tiện quá

Đôi khi bạn làm những việc lẽ ra không nên làm chỉ vì những suy nghĩ tận tiện quá mức như **“Liệu có cách nào mà không phải trả tiền không?”**. Mất tiền mua thì thật lãng phí, nếu có thể sử dụng của bạn thì tốt, nếu được cho thì tốt, nếu copy được thì tốt v.v...

Lối suy nghĩ để tiết kiệm được ít tiền như thế có khi sẽ khiến phải trả khoản tiền phạt nặng và biến bạn thành tội phạm.

Không tạo kẻ hở, phải vững kiến thức

Cũng có trường hợp bạn **tiếp tay cho tội phạm** mà không hề biết. Bạn được một người lạ nhờ trông coi hộ hành lý ở sân bay, bạn không nghĩ gì cả, cứ tốt bụng trông coi hộ; hoặc vô tình trở thành **“người nhận hàng”** của những hàng hóa đã được mua bằng thẻ tín dụng bất chính.

Xem tin tức hàng ngày, đọc báo, thường xuyên nói chuyện với hàng xóm xung quanh, tham gia tích cực vào các hoạt động của địa phương là những cách tốt để bạn nắm bắt được những thông tin mới nhất của xã hội.

Tổng kết

Việc chuyển đến một nơi mới để sinh sống mà không có người quen hay người thân bên cạnh ắt hẳn là một thử thách vô cùng lớn đối với mỗi người chúng ta. Sensei Nihongo soạn thảo ra “Cẩm nang sinh sống, học tập và làm việc tại Nhật” này với những thông tin được sưu tầm từ nhiều nguồn khác nhau, hi vọng rằng sẽ cung cấp cho bạn những thông tin hữu ích giúp bạn có cuộc sống sinh hoạt dễ dàng và yên tâm hơn.

Có thể những thông tin trên còn nhiều điều chưa được rõ và cụ thể đối với các trường hợp cá nhân, Sensei Nihongo vẫn hy vọng cuốn sách này góp một phần nhỏ bé giúp ích cho cuộc sống của các bạn Việt Nam đang sinh sống, học tập và làm việc tại Nhật, tạo nên một cộng đồng người Việt tại Nhật cùng nhau phát triển.

Lời cuối cùng không biết nói gì hơn là lời chúc sức khỏe và thành công đến các bạn trên con đường học tập và làm việc tại Nhật!

NOTE
QUẢNG CÁO
KHÓA HỌC

~ 30 PHÚT HỌC TIẾNG NHẬT MỖI NGÀY ~
~ SENSEI NIHONGO ~

Contact:

