

# ไกด์บุ๊คในการใช้ชีวิต

## สำหรับชาวต่างชาติ

Gaikokujin no tameno  
Seikatu Gaido Bukku





ไกด์บุ๊กการใช้ชีวิตในญี่ปุ่นสำหรับชาวต่างชาติ

สารบัญ

1 การใช้ชีวิต

- 1. การลงทะเบียนบ้าน . . . . . 3
- 2. ที่อยู่อาศัย . . . . . 4
- 3. ไฟ แก๊ส น้ำประปา . . . . . 4
- 4. ระเบียบต่างๆในชีวิตประจำวัน . . . . . 5
- 5. เกี่ยวกับงาน . . . . . 5
- 6. เกี่ยวกับคณะชุมชน(自治会) . . . . . 6
- 7. ช่องทางติดต่อสอบถาม . . . . . 6

2 วิธีการทักขะ

- 1. แบบ A . . . . . 7
- 2. แบบ B . . . . . 9
- 3. ช่องทางติดต่อสอบถาม . . . . . 10

3 การศึกษา เลี้ยงเด็ก

- 1. ระบบการศึกษา และเลี้ยงดูเด็ก . . . . . 11
- 2. เกี่ยวกับการดำเนินการสมัครเข้าเรียน . . . . . 12
- 3. ค่าใช้จ่าย ราคา . . . . . 13
- 4. เกี่ยวกับการสอบเข้าโรงเรียนมัธยมปลาย . . . . . 13
- 5. คำถามที่ถูกลืมบ่อย . . . . . 14
- 6. ช่องทางติดต่อสอบถาม . . . . . 14

4 ประกันสุขภาพและเงินบำนาญ

- 1. บุคคลที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น จะถูกบรรจุเข้าไปในระบบประกันสุขภาพและบำนาญของรัฐฯ . . . . . 15
- 2. การเข้าหรือไม่เข้าร่วมประกันสุขภาพ จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก . . . . . 15
- 3. ระบบของประกันสุขภาพของรัฐฯ . . . . . 16



# การใช้ชีวิต

## 1. การลงทะเบียนบ้าน

### (1) เมื่อย้ายที่อยู่เข้าประเทศญี่ปุ่น . . .

กรุณาทำการยื่นเอกสารการย้ายเข้าทะเบียนบ้านกับช่องทางติดต่อของเมือง เขต หรือหมู่บ้านที่ท่านจะเข้าไปอยู่อาศัย

【สิ่งที่ต้องเตรียม】 1. พาสปอร์ต(หนังสือเดินทาง) 2. บัตรประจำตัวผู้พำนัก (在留カード)

※ถ้าเกิดว่าจะลงทะเบียนเข้าอยู่ในบ้านที่มีครอบครัวหรือคนรู้จักพักอยู่ก่อนแล้ว จะต้องได้รับการรับรองจากผู้นั้น และอาจมีความจำเป็นต้องยื่นใบสัญญาบ้านพักหรือเอกสารยืนยันความเกี่ยวข้องระหว่างเจ้าตัวและบุคคลนั้น รายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาสอบถามกับผู้รับผิดชอบ ณ จุดรับเรื่องในแต่ละเมือง เขต หรือหมู่บ้านนั้นๆ

### (2) เมื่อย้ายออกจากประเทศญี่ปุ่น . . .

กรุณาทำการยื่นเอกสารการย้ายออกทะเบียนบ้านกับช่องทางติดต่อของเมือง เขต หรือหมู่บ้านที่ท่านอยู่อาศัย

【สิ่งที่ต้องเตรียม】 1. บัตรประจำตัวผู้พำนัก (在留カード)

※อาจมีความจำเป็นที่จะต้องทำการจ่ายค่าภาษี หรือค่าประกัน ตามระยะเวลาที่ได้อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น รายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาสอบถามกับผู้รับผิดชอบ ณ จุดรับเรื่องในแต่ละเมือง เขต หรือหมู่บ้านนั้นๆ

### (3) เมื่อทำการย้ายที่อยู่ภายในประเทศญี่ปุ่น . . .

#### ① การย้ายจากนอกเขตเข้ามาสู่อีกเขต <ย้ายที่อยู่ 転居>

กรุณายื่นเอกสารการย้ายที่อยู่ ณ แผนกประชากร (市民課) ใน สำนักงานเขต

【สิ่งที่ต้องเตรียม】 1. บัตรประจำตัวผู้พำนัก (在留カード) 2. ใบแจ้งให้ทราบ (通知カード) หรือ บัตรเลขประจำตัว (個人番号カード)

#### ② การย้ายบ้าน <ย้ายเข้า 転入>

กรุณายื่นเรื่องย้ายเข้าที่สำนักงานเขต แผนก “ประชากร” 「市民課」

【สิ่งที่ต้องเตรียม】 1. บัตรประจำตัวผู้พำนัก (在留カード)

2. ใบแจ้งให้ทราบ (通知カード) หรือ บัตรเลขประจำตัว (個人番号カード)

3. ใบยืนยันการย้ายออก (転出証明書) (ทางเมืองที่อาศัยอยู่ก่อนหน้าเป็นผู้ออก)



※การดำเนินการเรื่องข้อ ①และ② ถ้าเกิดว่าครอบครัวหรือเพื่อนได้ทำการย้ายเข้าไปในบ้านแล้ว จำเป็นต้องมีใบยินยอมของเจ้าของบ้านด้วย และก็ต้องมีเอกสารสัญญาบ้านพัก เอกสารยืนยันความสัมพันธ์ใช้ในการทำเรื่องด้วย รายละเอียดกรุณาสอบถามที่จุดประชาสัมพันธ์ของเมืองนั้นๆ

#### ③ เมื่อย้ายจากในเขตไปนอกเขต <ย้ายออก 転出>

กรุณายื่นเอกสารขอย้ายออกที่สำนักงานเขต แผนกประชากร 【สิ่งที่ต้องเตรียม】 1. บัตรประจำตัวผู้พำนัก (在留カード)

นอกจากนั้น อาจมีความจำเป็นที่จะต้องยื่นเอกสารอื่นๆนอกจากที่ได้แนะนำในนี้ ถ้าเกิดมีเรื่องสงสัยอย่างไรกรุณาติดต่อสอบถามกับสำนักงานเขตฝ่ายประชากรดูก่อน

## 2. ที่อยู่อาศัย

ปกติ การหาที่อยู่จะหาโดยผ่านบริษัทอสังหาริมทรัพย์ของแต่ละพื้นที่ที่ต้องการพักอาศัย โดยจะต้องมีการชำระค่าใช้จ่ายนอกจากค่าเช่าที่พัก อย่างเช่นค่ามัดจำ ค่าธรรมเนียม ค่าแนะนำให้กับบริษัทอสังหาริมทรัพย์ ในตอนทำสัญญา โดยที่ค่ามัดจำนั้นจะถูกคืนในตอนยกเลิกสัญญา แต่อาจถูกตัดไปจากค่าฟื้นฟูสภาพห้องอย่างเช่นค่าเปลี่ยนเสื้อผ้าทามิหรืออื่นๆ ค่าเช่าที่พักจะต้องชำระก่อนในทุกๆเดือน ซึ่งจะชำระในปลายเดือนก่อนหน้าทุกๆเดือน ในตอนทำสัญญานั้นจะมีการเซ็นสัญญาหลายๆอย่าง จึงแนะนำว่าควรไปกับคนที่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นด้วย ในตอนยกเลิกสัญญา จะต้องทำการแจ้งกับเจ้าของที่พักหรือบริษัทอสังหาริมทรัพย์ให้ทราบก่อน 1 เดือน

※เกี่ยวกับบ้านพักที่บริหารโดยเขตและจังหวัด

บ้านพักที่บริหารโดยเขตและจังหวัด เป็นที่อยู่อาศัยที่รัฐบาลได้สร้างขึ้นมาให้กับประชาชนในพื้นที่ที่มีรายได้ต่ำสามารถเช่าพักอาศัยได้ โดยจะมีการรับสมัครผู้เช่าอาศัยอยู่เป็นประจำ แต่ว่าเวลาของการสมัครของบ้านพักที่บริหารโดยเขต กับของจังหวัดนั้นเป็นคนละช่วงกัน และวิธีการลงทะเบียนก็ต่างกัน จึงควรสอบถามรายละเอียดกับแผนกวางแผนเมือง (都市計画課) ของเขตเทศบาลเมือง Joso

## 3. ไฟฟ้า แก๊ส น้ำประปา

### (1) ไฟฟ้า

การที่จะใช้ไฟฟ้าในบ้านเรือนนั้น จะต้องมีการทำเรื่องขอใช้ไฟฟ้า โดยจะต้องทำการใส่ชื่อ-นามสกุล วันที่เข้าพักอาศัย ลงในแผ่นกระดาษที่เตรียมให้ และนำส่งไปรษณีย์

### (2) แก๊ส

การที่จะใช้แก๊สในบ้านเรือนนั้น จะต้องมีการทำเรื่องขอใช้แก๊ส เมื่อทำการ “ย้ายเข้า” กรุณาทำการโทรศัพท์ไปที่บริษัทแก๊สในพื้นที่ที่เข้าอาศัย หลังจากนั้นพนักงานของบริษัทแก๊สจะเดินทางมาจนถึงที่พักเพื่อทำการตรวจสอบความเรียบร้อยของอุปกรณ์และทำการเปิดแก๊สให้ และเมื่อถ้ามีการ “ย้ายออก” กรุณาทำการโทรศัพท์ไปที่บริษัทแก๊สก่อน แจ้งเลขสัญญาในใบแจ้งหนี้ค่าแก๊ส และเลือกว่าจะให้บริษัทแก๊สเดินทางมาที่ที่พักอาศัยวันไหนเมื่อไหร่



### (3) น้ำประปา

การที่จะใช้น้ำประปาในบ้านเรือนนั้น จะต้องมีการทำเรื่องขอใช้น้ำประปา

【วิธีการทำเรื่อง】： เมื่อจะเริ่มใช้น้ำ เมื่อยกเลิกใช้น้ำ หรือเมื่อไม่อยู่บ้านเป็นเวลานานหลายเดือน กรุณาติดต่อกับแผนกน้ำประปาและทำเรื่อง

【วิธีการชำระเงิน】： ทุกเดือนจะมีใบแจ้งเข้ามาส่งที่บ้าน สามารถชำระได้ที่ธนาคารหรือตามร้านสะดวกซื้อได้

ถ้าทำการชำระโดยโอนเงินจากบัญชีจะมีส่วนลดพิเศษ

และถ้าเกิดไม่ได้ชำระ น้ำประปาจะถูกตัด ควรพึงระวังไม่ให้ลืมจ่ายค่า  
น้ำประปาด้วย



## 4. กฎระเบียบในการใช้ชีวิตประจำวัน

- ① พยายามไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับเพื่อนบ้านผู้อาศัยอยู่ใกล้ๆ
- ② พยายามไม่ทำให้มีเสียงรบกวน อย่างเช่นเปิดเพลงเสียงดังหรือคุยตะโกนเสียงดัง
- ③ ทิ้งขยะเป็นเวลา แยกขยะให้ถูกต้อง และนำไปทิ้งตามจุดทิ้งขยะที่ถูกจัดตั้งไว้

- ④ จักรยานหรือรถยนต์ ควรจอดไว้ในที่ที่สมควร



- ⑤ พยายามร่วมมือกับเพื่อนบ้านรอบข้างในการทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวม

ในอพาร์ทเมนต์หรือพื้นที่ส่วนรวมอื่นๆ



## 5. เกี่ยวกับงาน

เมื่อต้องการทำงาน ต้องทำการตรวจเช็คว่ามีวีซ่าที่ถืออยู่นั้นเป็นวีซ่าอะไร เพราะงานที่ทำได้นั้นขึ้นอยู่กับว่าคนคนนั้นถือวีซ่าชนิด

ไหนอยู่ด้วย ถ้าเกิดว่าต้องการทำงานสามารถทำการปรึกษากับ Hello Work ได้



## 6. เกี่ยวกับการเข้าร่วมคณะชุมชน 自治会

คณะชุมชน 自治会 คือกลุ่มที่รวมคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกันเพื่อร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม อย่างเช่นการวางแผนเรื่องทำความสะอาด บำรุงรักษาต้นไม้ บำรุงรักษาสมบัติ สวัสดิการสังคม หรือเป็นการจัดงานเทศกาลหรืองานต่างๆขึ้นมาเพื่อเพิ่มความปรองดองของผู้คนในกลุ่ม หรือจะเป็นการพัฒนาสิ่งแวดล้อมของพื้นที่

### มีทำกิจกรรมอะไรบ้าง?

- ◇ โครงการเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่
- ทำความสะอาดพื้นที่ เก็บทรัพย์สิน
- ◇ โครงการสร้างเมืองให้มีความปลอดภัย
- กิจกรรมป้องกันภัยอันตราย ภัยพิบัติ คมนาคมปลอดภัย
- ◇ โครงการเพิ่มความสนิทปรองดองของคนในพื้นที่
- การจัดงานเทศกาล หรืองานแข่งกีฬา
- การแลกเปลี่ยนระหว่างคนหลากหลายกลุ่มอายุ
- กิจกรรมรวมกลุ่ม อย่างเช่นกลุ่มเด็ก หรือ Silver Club ฯลฯ

### 【เมื่อเข้าร่วมแล้ว...】

- ◇ จะมีหนังสือแจ้งข่าวของพื้นที่จากคณะชุมชน
- ◇ สามารถทำความรู้จักกับเพื่อนบ้านหรือกลุ่มคนที่อาศัยอยู่รอบๆได้ สามารถช่วยเหลือกันได้เวลาเกิดเหตุจำเป็น
- ◇ มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมคณะชุมชน ควรเช็คให้ทราบก่อนว่าจำนวนเท่าไรก่อนเข้าร่วม
- ◇ สามารถใช้บริการศูนย์บริการของชุมชน(公民館)ได้



### 【ถ้าไม่ได้เข้าร่วม...】

- ◇ มีบางพื้นที่ ถ้าไม่เข้าร่วมด้วยก็จะไม่สามารถทิ้งขยะได้

## 7. ติดต่อสอบถาม ※ถ้าเกิดโทรศัพท์ กรุณาแจ้งสิ่งที่ต้องการปรึกษาก่อนเป็นอันดับแรก

เนื้อหาที่ต้องการปรึกษา	สถานที่ให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
การลงทะเบียนบ้าน	ที่ทำการเขต แผนกประชากร 市民課	
เกี่ยวกับเรื่องบ้านพักของเขตหรือจังหวัด	ที่ทำการเขต แผนกวางแผนเมือง(都市計画課)	
เกี่ยวกับไฟฟ้า	ฝ่ายบริการลูกค้าของการไฟฟ้าโตเกียวตั้งจังหวัดอิบารากิ	0120-995-331
เกี่ยวกับน้ำประปา	ที่ทำการเขต แผนกน้ำประปา	
เกี่ยวกับน้ำเสีย	ที่ทำการเขต แผนกน้ำเสีย	
ปรึกษาเกี่ยวกับงาน	Hello Work	
เกี่ยวกับกลุ่มชุมชน(自治会)	ที่ทำการเขต แผนกทั่วไป(総務課)	
เกี่ยวกับขยะ	ที่ทำการเขต แผนกสิ่งแวดล้อมความเป็นอยู่(生活環境課)	

# วิธีการทิ้งขยะ

กฎระเบียบการทิ้งขยะของแต่ละพื้นที่จะแตกต่างกัน อยากรู้วิธีการแยกชนิดของขยะ สีของถุงขยะ หรือวันทิ้งขยะก็จะแตกต่างกันออกไป

※สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หน้าเว็บไซต์ของเขต

## 1. แบบ A

\*แก้วที่แตก หรือของมีคม กรุณาใช้กระดาษห่อและเขียนว่า “อันตราย” 「危険」

### (1) ชนิดของขยะ

① ขยะเผาได้ : ขยะสด เศษกระดาษ ฯลฯ



② ขยะเผาไม่ได้ : เศษของแตกหัก ผลิตภัณฑ์ทำจากหนังหรือยาง



### ③ สิ่งที่เป็นทรัพยากร

#### ○ขวดพลาสติก

สิ่งที่สามารถทิ้งในฐานะเป็นขวดพลาสติก จะต้องมีโลโก้

#### Pet Bottle ติดอยู่

อย่างเช่น ขวดน้ำดื่ม ขวดน้ำจิ้มหรือเครื่องปรุง ขวดน้ำสลัด ไม่ผสมน้ำมัน ฯลฯ



#### โลโก้ Pet Bottle



※กรุณานำฝาขวดและฉลากออก และนำสิ่งเหล่านั้นไปทิ้งเป็นขยะพลาสติก

#### ○กระดาษเก่า

หนังสือพิมพ์ นิตยสาร กล่องกระดาษ กล่องนม น้ำดื่ม

#### ○ผ้าเก่า

ผ้าบางๆ อย่างเช่น เสื้อผ้าชั้นใน

#### ○ขยะพลาสติก (ภาชนะพลาสติก)

ภาชนะพลาสติกคือพลาสติกที่นำมาใช้ในการใส่หรือห่ออาหารหรือผลิตภัณฑ์



#### ○กระป๋องเปล่า

กระป๋องใส่น้ำดื่ม (เหล็ก อลูมิเนียม) กระป๋องใส่อาหาร หรือกระป๋องสเปรย์ หม้อ กาต้มน้ำ ฯลฯ



#### ○ขวดเปล่า

ขวดแก้วเปล่าที่สามารถเป็นขยะทรัพยากรได้คือขวดแก้วที่ใช้สำหรับใส่ของบริโภคได้เท่านั้น





(2) วิธีการทิ้งขยะ

มาช่วยกันแยกขยะกันก่อนจะทิ้ง!

**【ถุงขยะที่ถูกกำหนด】** กรุณาใส่ถุงขยะที่มีขายอยู่ก่อนจะทำการทิ้งขยะ

- ① ขยะเผาได้ (สีแดง)                      ② ขยะเผาไม่ได้ (สีฟ้า)                      ③ ขยะทรัพยากร(สีเขียว)

※ ข้อควรระวัง

1 ขวดแก้วเปล่าเป็นขยะทรัพยากร แต่ไม่สามารถใส่ถุงขยะทรัพยากร(สีเขียว)เพื่อทิ้งได้ การจะทิ้งต้องนำไปใส่ในกล่องที่วางไว้ตามจุดทิ้ง โดยแยกตามสีของขวด (สีใส สีน้ำตาล สีอื่นๆ)



- ขวดที่สามารถทิ้งได้ต้องเป็นขวดที่ใช้สำหรับใส่ผลิตภัณฑ์ที่บริโภคได้เท่านั้น
- บางสิ่งคล้ายกับขวดแก้วนั้น จะถูกนับเป็นขยะเผาไม่ได้ อย่างเช่น แก้วทนความร้อน เครื่องปั้นดินเผา ขวดบรรจุเครื่องสำอาง ขวดสีขุ่น หลอดไฟ ภาชนะใส่อาหารที่ทำจากแก้ว แผ่นแก้ว ฯลฯ

2 การทิ้งกระดาษเก่า กรุณามัดทั้ง4ฝั่งและนำไปทิ้ง ส่วนกระดาษที่แกะแล้วกรุณานำไปทิ้งกับขยะเผาได้

- ① หนังสือพิมพ์ ② นิตยสาร ③ กล่องกระดาษ ④ กล่องนม น้ำดื่ม



3 ผ้าเก่า กรุณาใช้เชือกมัดให้เรียบร้อยก่อนส่ง และถ้าเกิดเป็นวันที่ฝนตกกรุณาเปลี่ยนเป็นนำไปทิ้งวันอื่นหรือใส่ถุงใสetonทิ้ง

※ มาตรวจสอบกันให้ดีกว่าต้องทิ้งขยะวันไหนบ้าง!

【ขยะเผาได้】 : วัน○                      【ขยะเผาไม่ได้】 : วัน○

【ภาชนะพลาสติก】 : วัน○                      【ขวดพลาสติก】 : วัน○

【ขวดแก้ว กระป๋องเปล่า กระดาษเก่า ผ้าเก่า】 : วัน○



## 2. แบบ B

มาช่วยกันแยกขยะก่อนทิ้ง!

### (1) ชนิดของขยะ วิธีการทิ้ง

#### ① ขยะเผาได้

ขยะเปียก เศษกระดาษ ผลิตภัณฑ์ผลิตจากหนัง ยาง พลาสติก



#### 【วิธีทิ้ง】

ใส่ถุงที่ถูกกำหนดและนำไปทิ้งตามจุดทิ้ง

#### ② ขยะเผาไม่ได้

เศษของแตก กระป๋องเปล่าที่ไม่ได้ใช้สำหรับของบริโภคได้ กระป๋องเสปรย์



#### 【วิธีทิ้ง】

ใส่ถุงที่ถูกกำหนดและนำไปทิ้งตามจุดทิ้ง

#### ③ ขยะที่เป็นทรัพยากร

##### ○ กระป๋องเปล่า ขวดแก้วเปล่า (ที่ใช้บรรจุเครื่องดื่ม)

ภาชนะที่ไว้ใส่เครื่องดื่มอย่างเช่นขวดเบียร์

ส่วนกระป๋องใส่อาหาร ใส่ขนม ใส่นม ถือว่าเป็นขยะเผาไม่ได้

#### 【วิธีทิ้ง】

กระป๋องหรือขวดสำหรับใส่เครื่องดื่ม กรุณานำไปทิ้งที่กล่องสำหรับทิ้ง

กระป๋อง(เหล็ก) กระป๋อง(อลูมิเนียม) ขวดแก้วใส



ขวดแก้วเขียว ฟ้ำ ขวดแก้วสีน้ำตาล ขวดแก้วสีดำ



##### ○ ขวดพลาสติก

สิ่งที่สามารถทิ้งในฐานะเป็นขวดพลาสติก จะต้องมีโลโก้

Pet Bottle ติดอยู่

ส่วนขวดสำหรับใส่น้ำมัน ซอส สบู่ แชมพู นั้นกรุณาทิ้งพร้อมกับขยะเผาได้

#### 【วิธีทิ้ง】

กรุณานำมาผ่าขวดและฉลากออก และนำสิ่งเหล่านั้นไปทิ้งเป็นขยะเผาได้ ส่วนขวดพลาสติกนั้นนำไปทิ้งในกล่องที่ถูกเตรียมเอาไว้

#### โลโก้ Pet Bottle



##### ○ กระดาษเก่า นิตยสาร กล่องกระดาษ

【วิธีทิ้ง】 แยกตามชนิดของขยะและใช้เชือกมัดตอนทิ้ง



☆ การทิ้งขยะให้ถูกต้องตามกฎหมายนั้นถือว่าเป็นก้าวแรกในการมาเป็นผู้อาศัยของชุมชน

รถเก็บขยะของเขตนั้นจะมาเก็บขยะตามตารางเวลา แต่จะมีบางครั้งที่ยังขยะที่ทิ้งนั้นไม่ได้ถูกเก็บไป ถ้าเกิดว่าขยะไม่ได้ถูกเก็บก็จะทำให้ขยะหลงเหลือและเป็นเหตุให้จุดทิ้งขยะสกปรก และทำให้ผู้คนในชุมชนไม่ชอบ และถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้งก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อการคบหาเพื่อนร่วมชุมชน พยายามทิ้งขยะให้ถูกวิธีกัน



( 1 ) เหตุผลที่ขยะไม่ได้ถูกเก็บ

- ทิ้งผิดวัน                                      วันทิ้งขยะจะถูกกำหนดไว้ตามชนิดของขยะ ตรวจสอบเช็คให้แน่นอนก่อนนำขยะไปทิ้ง
- ไม่ได้ใช้ถุงขยะที่กำหนด                ทิ้งโดยใช้ถุงขยะที่กำหนดไว้ หรืออย่าลืมใช้เชือกผูก
- แยกขยะผิด                                    กฎและวิธีแยกขยะของแต่ละเขตจะต่างกัน ตรวจสอบให้ดีและทำการแยกให้ถูกก่อนทิ้ง

( 2 ) ทำไมกฎและวิธีทิ้งของแต่ละเขตจึงแตกต่างกัน

○ ความแตกต่างของแบบAและแบบB นั้น คือการแยกถุงขยะของพลาสติกหรือกระป๋องหรือไม่ แต่ละเขตจะมีวิธีการเผาขยะเพื่อไปรีไซเคิลแตกต่างกัน แบบA จะนำพลาสติกที่สะอาด(ภาชนะพลาสติก) ไปทำการรีไซเคิลเลยแยกเป็น"ขยะพลาสติก" ส่วนแบบB นั้นจะนำไปเผาจึงแยกเป็นขยะเผาได้

※ และก็มีเขตที่มีวิธีทิ้งต่างจากแบบAและแบบB ด้วยเช่นกัน ควรเช็คจากเอกสารอธิบายการทิ้งขยะของแต่ละเขตให้ดี

○ ถ้ามีภาชนะที่สกปรกปะปนอยู่ในถุงขยะรีไซเคิลจะไม่ถูกเก็บไป สิ่งของที่สามารถนำไปรีไซเคิลได้(พลาสติก กระป๋อง ขวดแก้ว) กรุณานำไปล้างก่อนทำการทิ้ง

○ ขวดแก้ว ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ นั้นสามารถนำไปทิ้งได้ตามกล่องทิ้งในสวนสาธารณะหรือศูนย์บริการชุมชน(公民館)

○ การทิ้งกระป๋องเปล่า บางเขตจะให้รวมใส่ในถุงขยะ บางเขตจะให้นำไปทิ้งที่กล่องที่กำหนดไว้ แต่ละเขตจะมีการจัดการที่ต่างกัน

○ ไฟแช็คต้องใช้ให้หมดก่อน กระป๋องสเปรย์ต้องเจาะรูปล่อยแก๊สออกให้หมดก่อนถึงจะนำไปทิ้ง ขวดพลาสติกนำไปล้างน้ำเปล่า แกะฉลากออกและนำฝาออกถึงจะสามารถนำไปรีไซเคิลได้ ตามซูเปอร์มาร์เกตก็มีกล่องทิ้งขยะรีไซเคิล กระป๋อง กล่องนมกระดาษ ภาชนะใส่อาหาร ถ้ำล้างแล้วก็สามารถนำไปรีไซเคิลได้

○ เครื่องซักผ้า โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ ถ้าจะทิ้งจะต้องทำการชำระค่าทิ้ง ลองทำการปรึกษาร้านเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือที่ทำการเขต ทำการชำระค่าใช้จ่ายให้เรียบร้อยแล้วถึงสามารถนำไปทิ้งได้

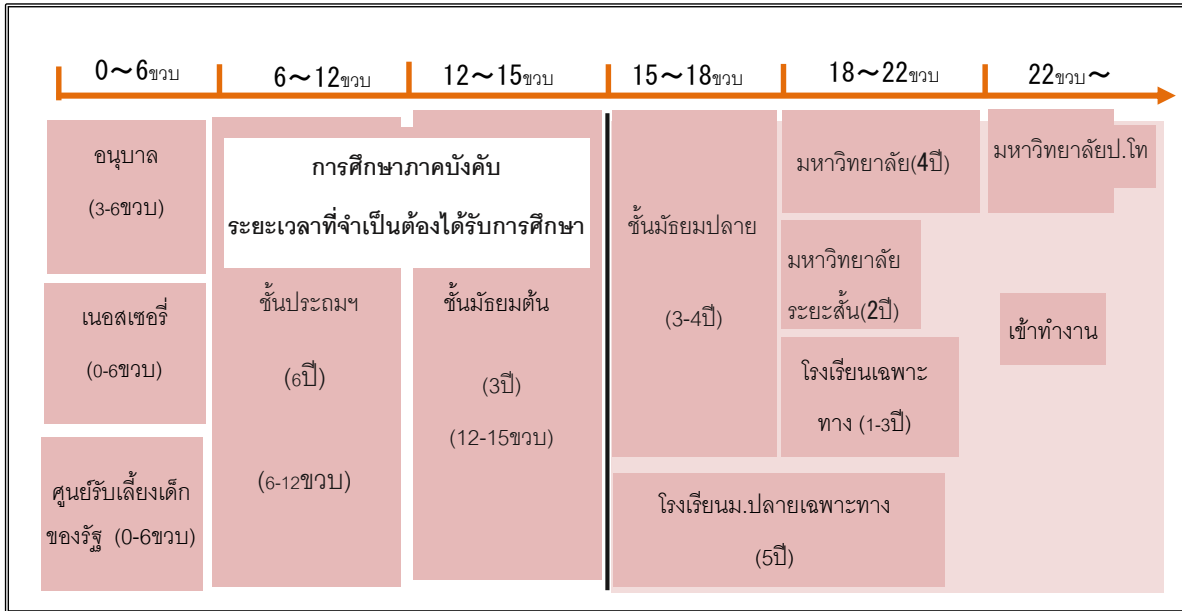
○ ตู้เสื้อผ้า โซฟา หรือขยะชิ้นใหญ่นั้น ตอนทิ้งต้องทำการแปะสติ๊กเกอร์ที่กำหนดไว้และทำการโทรนัดกับเขตให้เข้ามาเก็บไปทิ้ง ถ้าเกิดไม่เข้าใจเรื่องการทิ้งขยะส่วนไหน กรุณาทำการปรึกษาเขตก่อนทำการทิ้ง

3. ช่องทางติดต่อ ※ ถ้าเกิดโทรศัพท์ กรุณาแจ้งสิ่งที่ต้องการปรึกษาก่อนเป็นอันดับแรก

เนื้อหาที่ต้องการปรึกษา	สถานที่ให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
เกี่ยวกับการทิ้งขยะ	ที่ทำการเขต แผนกสิ่งแวดล้อมความเป็นอยู่ (生活環境課)	

# การศึกษา • เลี้ยงเด็ก

## 1. ระบบการศึกษาและเลี้ยงดูเด็ก



(1) โรงเรียนอนุบาล หรือเนอสเซอรี่ ที่จะไปเข้าเรียนก่อนเข้าชั้นประถมฯ

ชื่อสถานที่	จุดเด่น	อายุของเด็กที่สามารถเข้าเรียนได้	สถานที่ในการสมัครเรียน
อนุบาล	สถานที่ที่เรียนของเด็ก ที่ไม่เกี่ยวกับว่า ผู้ปกครองจะทำงานอะไร สามารถเลือกเรียนได้	3-5ขวบ (ถึงปีที่จะเข้า6ขวบ)	อนุบาลที่ต้องการเรียน
เนอสเซอรี่	สถานที่ที่เป็นที่รวากับตัวแทนเลี้ยงดูเด็ก ที่ครอบครัวไม่มีเวลา	0-5ขวบ (ถึงปีที่จะเข้า6ขวบ)	ที่ทำการเขต แผนกเด็ก
ศูนย์รับเลี้ยงเด็กของรัฐ	สถานที่ที่เป็นที่เรียนของเด็กคล้ายกับอนุบาล และเป็นเลี้ยงดูเด็กคล้ายกับเนอสเซอรี่ รวม2สถานที่ไว้ในที่เดียว	0-5ขวบ (ถึงปีที่จะเข้า6ขวบ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ถ้าต้องการเรียนอนุบาล สมัครได้ที่ศูนย์ที่ต่อการเรียน</li> <li>▪ ถ้าต้องการเข้าเนอสเซอรี่ สมัครได้ที่ที่ทำการเขตแผนกเด็ก</li> </ul>

※ อายุของเด็กที่แต่ละสถานที่รับได้นั้นจะต่างกันไประหว่างอนุบาล เนอสเซอรี่ และศูนย์รับเลี้ยงเด็กของรัฐฯ

※ สำหรับเนอสเซอรี่ ถ้าต้องการฝากตั้งแต่เดือนเมษายน จำเป็นต้องทำการสมัครตั้งแต่ระหว่างปลายเดือนตุลาคมถึงต้นเดือนพฤศจิกายนในปีก่อนหน้า ที่ที่ทำการเขตแผนกเด็ก

※ ถ้าต้องการเข้าเรียนที่อนุบาลของรัฐฯตั้งแต่เดือนเมษายน ต้องทำเรื่องขอเข้าอนุบาลในช่วงกลางเดือนกันยายนของปีก่อนหน้า



## (2) การศึกษา

โรงเรียน	อายุที่สามารถเข้าเรียน	สถานที่สมัครเรียน	การเลือกโรงเรียน (ของรัฐฯ)	สอบเข้าเรียน(ของรัฐฯ)
ประถมศึกษา	6~12ขวบ (ตั้งแต่ช่วงเข้าอายุ7ขวบ)	คณะกรรมการการศึกษา เขต	เขตเป็นผู้กำหนดให้	ไม่มี
มัธยมต้น	12~15ขวบ (ตั้งแต่ช่วงเข้าอายุ 13ขวบ)	คณะกรรมการการศึกษา เขต	เขตเป็นผู้กำหนดให้ (มีระเบียบที่สามารถเลือก โรงเรียน.ต้นได้)	ไม่มี
มัธยมปลาย	15~18ขวบ (ตั้งแต่ช่วงเข้าอายุ16ขวบ)	คณะกรรมการการศึกษา จังหวัด	โรงเรียนที่ต้องการเรียน	มี
โรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ ※	ช่วงแรกถึงชั้นม.ต้น 6~ 15ขวบ	คณะกรรมการการศึกษา เขต	ปรึกษากับเขต	ไม่มี
	ช่วงม.ปลาย 15~18ขวบ	คณะกรรมการการศึกษา จังหวัด	ปรึกษากับโรงเรียนที่ ต้องการเรียน	มี

※โรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ หมายถึงโรงเรียนที่เด็กที่มีความพิการสามารถเข้าเรียนได้ จะแบ่งออกเป็นช่วงแรก(เทียบเท่าประถมศึกษา) ช่วงกลาง (เทียบเท่าม.ต้น) และช่วงม.ปลาย (เทียบเท่าม.ปลาย)

## 2. การดำเนินการสมัครเพื่อเข้าเรียน (สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่1)

### ① ถ้าเข้าเรียนตอนเปิดเทอมใหม่(เมษายน)

ยื่นเรื่องที่คณะกรรมการการศึกษา(แผนกการศึกษา  
โรงเรียน) รับใบแจ้งเรื่อง

สิงหาคม จะมีใบประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ “การยื่นเรื่องขอเข้าเรียน” มา  
ให้กับผู้ปกครองที่มีบุตรมีสัญชาติต่างประเทศ  
ยื่นเรื่องขอเข้าเรียนภายในระยะเวลาที่กำหนด และใน  
ขณะเดียวกัน จะได้รับใบแจ้งตรวจสุขภาพก่อนเข้าเรียน(เป็น  
ไปสการ์ด) ให้เขียนข้อมูลที่จำเป็นลงไป ※ต้องใช้บัตร  
ประจำตัวผู้พักอาศัย สมุดโน้ตแม่ลูก และตราบีม

ตุลาคม เริ่มการตรวจสุขภาพก่อนเข้าเรียน  
พบุตรไปโรงเรียนประถมตามเวลาที่กำหนด

กุมภาพันธ์ ใบแจ้งเรื่องเข้าเรียนจะมาส่ง

มีอธิบายก่อนเข้าเรียน

เมษายน เริ่มพิธีเข้าเรียน

### ② เมื่อย้ายที่เรียน

เข้าไปที่คณะกรรมการการศึกษา (แผนกการศึกษา  
โรงเรียน)

แจ้งว่าต้องการพบุตรของตนเข้าเรียน

กรอกข้อมูลการขอเข้าเรียน

【เอกสารที่จำเป็นต่อการเข้าเรียน】

บัตรประจำตัวผู้พักอาศัย(ของผู้ปกครองและเด็กที่ต้องการเข้าเรียน  
ใบรับรองการเข้าเรียน ผลการเรียน อื่นๆ



### 3. ค่าใช้จ่าย ราคา

	ประถม	มัธยมต้น	มัธยมปลาย
ค่าเทอม	ไม่เสียค่าใช้จ่าย		มีค่าใช้จ่าย ※มีเงินสนับสนุนจากรัฐบาลโดยขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว
ค่านักเรียน	ไม่เสียค่าใช้จ่าย		มีค่าใช้จ่าย
ค่ากิจกรรมอื่นๆ	มีค่าใช้จ่าย ※อย่างเช่นค่าอาหารหรือค่าทัศนศึกษา ต้องจ่ายเอง		

#### ◎กฎระเบียบเกี่ยวกับเงินช่วยเหลือ และทุนการศึกษา

##### ① ระเบียบ "สนับสนุนการศึกษา" ของโรงเรียนประถมฯและม.ต้นของรัฐฯ

ถ้าเกิดทางคณะกรรมการการศึกษานั้นได้รับรองว่าครอบครัวของเด็กนักเรียนนั้นมีความลำบากทางด้านการเศรษฐกิจ(เช่นไม่มีเงิน) และทำให้ลำบากในการศึกษา(การไปโรงเรียน) จะได้รับความช่วยเหลือในด้านค่ากิจกรรมหรือค่าอาหารและอื่นๆที่จำเป็น ผู้ที่สามารถได้รับสิทธิจะต้องเป็นผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ หรือมีข้อจำกัดทางรายได้ การสมัครสามารถยื่นเรื่องผ่านกรมการศึกษา

##### ② ระเบียบ "เงินทุนการศึกษา" ของม.ปลาย

ทุกคนไม่ว่าจะเป็นนักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนรัฐฯหรือเอกชน ก็สามารถรับเงินทุนการศึกษาม.ปลายเพื่อนำไปใช้จ่ายค่าเทอมได้ ในแต่ละจังหวัดก็จะมีเงินช่วยเหลือสำหรับครอบครัวรายได้ต่ำ ที่จะช่วยเหลือในด้านอื่นนอกจากค่าเทอม(ค่านักเรียน ค่ากิจกรรม ฯลฯ) ที่เป็นทุนการศึกษาม.ปลาย

### 4. เกี่ยวกับการสอบเข้าเรียนชั้นม.ปลาย

ในญี่ปุ่น เด็กนักเรียนสามารถเข้าเรียนตามโรงเรียนที่ตนเองอยากเรียนได้ แต่วก่อนที่จะเข้าเรียนม.ปลายนั้น จะต้องทำการสอบเข้าก่อน "การสอบทั่วไป" นั้นรวมไปด้วย 5 วิชา (ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ สังคมศึกษา และวิทยาศาสตร์) และก็มี "การรับเลือกนักเรียนต่างชาติพิเศษ" ด้วยเช่นกัน

#### การรับเลือกนักเรียนต่างชาติพิเศษคือ...

จะมีการคัดเลือกนักเรียนชาวต่างชาติ ตามโรงเรียนม.ปลายที่อยู่ในจังหวัดอิบารากิทั้งหมด



แต่ว่า ต้องเป็นนักเรียนที่มาญี่ปุ่นไม่เกิน3ปี

จำนวนคนที่รับสมัคร : โรงเรียนละ 2 คนขึ้นไป

รายละเอียดข้อสอบ : ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์

ข้อมูลจาก : 『ไกด์บุ๊กการเรียนต่อสำหรับครอบครัวชาวต่างชาติ』 (<https://www.common-s-globalcenter.org> 翻訳資料等/教育関係/)



## 5. คำถามที่ถูกลบออก

(1) สามารถเข้าเรียนได้ใหม่ถ้าเกิดนักเรียนโตเกินอายุแล้ว หรือสามารถเข้าเรียนชั้นเรียนที่ไม่ตรงกับอายุได้หรือไม่?  
ถ้าเกิดอายุยังไม่ถึง 15 ปี ตามกฎแล้วต้องเรียนตามปีของนักเรียน แต่ถ้าเกิดเกินอายุ 15 ปีไปแล้ว จะเป็นตามต่อไปนี้

- ❶ ถ้าต้องการเรียนม.ต้น : ตามกฎแล้วไม่สามารถเข้าเรียนที่โรงเรียนม.ต้นของรัฐฯได้ แต่สามารถเข้าเรียน “โรงเรียนมัธยมต้นคาบดึก” ได้
- ❷ ถ้าต้องการเรียนม.ปลาย : ถ้าสอบข้อสอบเข้าเรียนผ่าน ก็สามารถเข้าเรียนได้โดยไม่มีข้อจำกัดของอายุ



### ※ ข้อควรระวัง

- ถ้าเป็นวีซ่านักเรียน หรือวีซ่าทำงาน ไม่สามารถสอบได้ ผู้ถือวีซ่าตลอดชีพ(永住) ฟ่านักอาศัย(定住) หรือติดตามครอบครัว(家族滞在) สามารถสอบได้

- ถ้าเป็นผู้ที่ไม่บรรลุนิติภาวะ ถ้าไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ปกครองจะไม่สามารถสอบได้
- การจะสอบ ต้องมีใบรับรองว่าเรียนจบการศึกษาภาคบังคับ (9ปี) หรือใบรับรองเทียบเท่ากับการสอบจบม.ต้น

(2) ชั้นเรียนนานาชาติ คือที่ทำอะไร?

ถ้าเกิดว่ายังไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นเพียงพอ หรือยังเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นได้ไม่ถึงเกณฑ์ที่สามารถเรียนเป็นภาษาญี่ปุ่นได้ จะสามารถเข้าเรียนภาษาญี่ปุ่นในชั้นเรียนนานาชาติได้ ซึ่งบางโรงเรียนก็มีและบางโรงเรียนก็ไม่มีชั้นเรียนนานาชาติ



(3) ความแตกต่างของโรงเรียนชาวต่างชาติ กับโรงเรียนรัฐฯคืออะไร?

นอกจากการเข้าเรียนในโรงเรียนรัฐฯแล้ว ก็ยังสามารถเลือกที่จะเข้าเรียนโรงเรียนชาวต่างชาติได้ ซึ่งแต่ละโรงเรียนชาวต่างชาตินั้นก็จะมี การจัดแบบเรียนกันแตกต่างกันออกไป และก็สอนด้วยภาษาที่กำหนดในแต่ละโรงเรียน(อย่างเช่น โรงเรียนชาวบราซิลก็จะสอนเป็นภาษาโปรตุเกส) โรงเรียนชาวต่างชาติบางโรงเรียนสามารถเรียนตั้งแต่อนุบาลไปจนถึงม.ปลาย

(4) นอกจากนั้น มีเรื่องสำคัญอื่น ๆ อีกหรือไม่?

- ✓ หลังจากเข้าเรียน ถ้าเกิดรู้ว่า จะเข้าเรียนสาย หยุดเรียน หรือลากลับก่อน ต้องโทรแจ้งโรงเรียนให้ทราบทุกครั้ง
- ✓ ควรเข้าร่วม PTA หรือเข้าชมการสอน หรือเข้าร่วมกลุ่มเด็กของชุมชนที่อยู่อาศัย
- ✓ ที่โรงเรียนมีอาหารเสิร์ฟ และก็จะให้ทำความสะอาดเพื่อสอนถึงการใช้ชีวิต
- ✓ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ไม่ควรใส่เครื่องประดับหรือต่างหูมาโรงเรียน
- ✓ เมื่ออยู่ในโรงเรียนจำเป็นต้องใส่รองเท้าในร่ม
- ✓ การเดินทางไปโรงเรียนประถมนั้น จะมีการตั้งกลุ่มดูแลเด็กนักเรียนเดินทางไปกลับของชุมชนขึ้นมา

6. ช่องทางติดต่อสอบถาม ※ เมื่อทำการโทรศัพท์ กรุณาแจ้งสิ่งที่ต้องการปรึกษาก่อนเป็นอันดับแรก

เรื่องที่จะปรึกษา	สถานที่ให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
เกี่ยวกับอนุบาลรัฐฯ โรงเรียนประถม มัธยมต้น	คณะกรรมการการศึกษา แผนกโรงเรียน การศึกษา(学校教育課)	
เกี่ยวกับเนอสเซอรั หรือศูนย์เลี้ยงดูเด็กของรัฐฯ	ที่ทำการเขต แผนกเด็ก	

## ประกันสุขภาพและเงินบำนาญ

### 1. บุคคลที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย จะถูกบรรจุเข้าไปในระบบประกันสุขภาพและบำนาญของรัฐฯ

ที่ประเทศไทย ถึงแม้ว่าเป็นชาวต่างชาติ ก็มีความจำเป็นที่จะต้องเข้าร่วม ประกันสุขภาพ (ประกันสุขภาพของประชาชน หรือประกันสุขภาพของบริษัท) ที่จะช่วยลดค่าใช้จ่ายเมื่อเกิดเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ และระบบเงินบำนาญที่จะได้รับเงินเมื่อชรา มีความพิการ หรือเสียชีวิต (เงินบำนาญของประชาชน เงินบำนาญประชาสงเคราะห์) (ไม่รวมผู้ที่อาศัยอยู่ไม่ถึง 1 ปี)

ถึงแม้ว่ามีร่างกายแข็งแรง แต่ก็มีโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือไม่สบายได้ ถ้าเกิดไม่ได้เข้าร่วมประกันสุขภาพและเกิดเหตุที่ต้องรักษาหรือทำการผ่าตัดจะมีค่าใช้จ่ายที่สูงมากลำบากต่อการชำระ และถ้าไม่ได้เข้าร่วมเงินบำนาญ พอเริ่มชราหรือเกิดความพิการจนไม่สามารถทำงานได้ ก็จะไม่มียาได้ การเข้าร่วมระบบนี้จึงสำคัญมาก



### 2. การเข้าหรือไม่เข้าร่วมประกันสุขภาพ จะทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

	สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต	ผู้ที่เข้าร่วม	ผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วม
ประกันสุขภาพ	เกิดป่วย	สามารถรับการรักษาได้โดยจ่ายค่าใช้จ่ายเองเพียง 30%	ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด
	ต้องเข้าโรงพยาบาลทำการผ่าตัด	ชำระค่าใช้จ่ายเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ส่วนที่ต้องจ่ายเองจะน้อย	ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด
	ได้รับบาดเจ็บไม่สามารถทำงานได้	สามารถรับเงินช่วยเหลือสำหรับผู้ป่วยได้ (เฉพาะประกันสุขภาพของบริษัทเท่านั้น)	ไม่สามารถรับเงินช่วยเหลือสำหรับผู้ป่วยได้
	คลอดลูก	สามารถรับเงินช่วยเหลือสำหรับเลี้ยงดูลูกอ่อนระยะสั้นได้	ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด
เงินบำนาญ	เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงทำให้เกิดความพิการ	มีโอกาสได้รับเงินบำนาญผู้พิการได้	ไม่สามารถรับเงินบำนาญผู้พิการได้
	เสียชีวิต	ครอบครัวสามารถรับเงินบำนาญครอบครัวได้	ครอบครัวไม่สามารถรับเงินบำนาญญาติได้
	จ่ายภาษีสมำเสมอมากกว่า 10 ปี และมีอายุเกิน 65 ปี	สามารถรับเงินบำนาญผู้สูงอายุได้	ไม่สามารถรับเงินบำนาญผู้สูงอายุได้



### 3. ระบบประกันสุขภาพของรัฐฯ

ประกันสุขภาพของรัฐฯนั้นเป็นประกันสำคัญมากที่จะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของเรา โดยจะมีประกันสุขภาพประชาชน และประกันสุขภาพบริษัทเป็นหลัก ซึ่งไม่ว่าจะเข้าร่วมประกันไหนก็ตามก็สามารถรับการรักษาได้อย่างเท่าเทียมทั่วประเทศ

#### (1) ประกันสุขภาพประชาชน (国民健康保険)

สำหรับประชาชนที่ไม่ได้เข้าร่วมประกันสุขภาพบริษัท กับผู้ที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือด้านความเป็นอยู่จากทางรัฐฯอยู่ จะถูกบรรจุให้เข้าไปในระบบของประกันสุขภาพประชาชน

#### (2) ประกันสุขภาพของทางบริษัท (会社などの健康保険)

ประกันสุขภาพของบริษัทนั้น เป็นประกันที่จะช่วยลดเรื่องค่ารักษาพยาบาลของพนักงานทั่วไป และมีระบบผู้ติดตามด้วย แต่ว่าจะใช้กับผู้มีรายได้ต่ำกว่า 1 ล้าน3แสนเยนต่อปีเท่านั้น

#### (3) ข้อแตกต่างของ “ประกันสุขภาพประชาชน” และ “ประกันสุขภาพของทางบริษัท”

	ประกันสุขภาพประชาชน	ประกันสุขภาพของทางบริษัท
เงื่อนไขการเข้าร่วม	เจ้าของกิจการ หรือผู้ว่างงาน ฯลฯ	พนักงานประจำของบริษัท หรือผู้ที่ทำงานเวลามากกว่า 3ส่วน4ของพนักงานประจำ
ช่องทางติดต่อ	ที่ทำการเขตหรือตำบล แผนกประกันสุขภาพประชาชน	สมาคมประกันสุขภาพแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (協会けんぽ) หรือ แต่สมาคมประกันสังคมอื่นๆ (社会保険組合)
ค่าประกัน	จะคำนวณได้หลายแบบ เช่นคิดคำนวณตามครัวเรือน จำนวนคนเข้าร่วม หรืออายุ	คำนวณจากบุคคลนั้นๆ ตามอายุหรือรายได้
ผู้ติดตาม	ไม่มีผู้ติดตาม ราคาค่าประกันจะเปลี่ยนแปลงจำนวนผู้เข้าร่วมประกันในครัวเรือน	สามารถมีผู้ติดตามประกันที่เป็นครอบครัวกับผู้เข้าร่วมได้ ตามกฎระเบียบที่มีอยู่
วิธีการจ่ายค่าประกัน (ภาษี)	จ่ายให้กับเขตหรือตำบล ※สามารถจ่ายผ่านธนาคารหรือร้านสะดวกซื้อได้	ถูกหักออกจากเงินเดือน

#### 4. ระบบเงินบำนาญของรัฐฯ

เงินบำนาญของรัฐนั้นมียู่ 2 ชนิด ผู้ที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นทุกคนมีความจำเป็นต้องเข้าร่วม

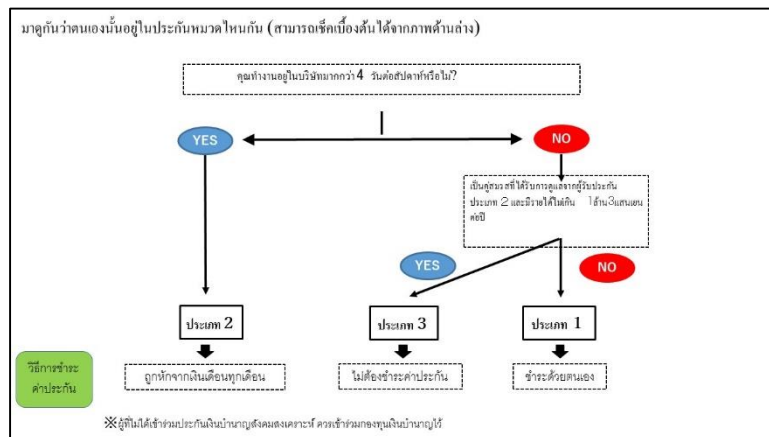
ระบบ	อธิบาย
เงินบำนาญประชาชน	ทุกคนที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นที่มีอายุมากกว่า 20 ปีและไม่เกิน 60 ปี
เงินบำนาญประชาสงเคราะห์	ทุกคนที่ทำงานอยู่ในบริษัทที่เข้าร่วมประกันเงินบำนาญประชาสงเคราะห์

##### (1) เงินบำนาญประชาชน

เงินบำนาญประชาชน เป็นระบบที่ทุกคนที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นที่มีอายุมากกว่า 20 ปีและไม่เกิน 60 ปีจะต้องเข้าร่วม เมื่อชรา เกิดการพิการ หรือเสียชีวิต จะสามารถรับ “เงินบำนาญมาตรฐาน” ได้

เงินบำนาญประชาชนจะถูกแยกออกเป็น 3 แบบ คือ “ผู้รับประกันแบบที่ 1” “ผู้รับประกันแบบที่ 2” “ผู้รับประกันแบบที่ 3” โดยจะมีความแตกต่างกันที่การจ่ายค่าประกัน

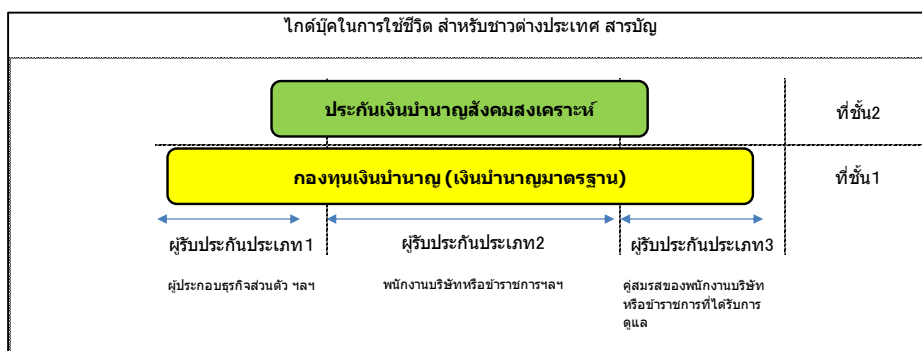
- ① ผู้รับประกันแบบที่ 1 ผู้ประกอบกิจการส่วนตัว ผู้ประกอบกิจการทางด้านเกษตรกรรมหรือประมง นักเรียน บุคคลว่างงาน
- ② ผู้รับประกันแบบที่ 2 เงินบำนาญประชาสงเคราะห์ หรือผู้ที่เข้าร่วมกลุ่ม **共済組合**
- ③ ผู้รับประกันแบบที่ 3 ผู้ติดตามของผู้รับเงินบำนาญประชาสงเคราะห์ หรือผู้ที่เข้าร่วมกลุ่ม **共済組合**



##### (2) เงินบำนาญประชาสงเคราะห์

ผู้ที่เข้าร่วมประกันเงินบำนาญประชาสงเคราะห์ จะเข้าร่วมเงินบำนาญประชาชนผ่านระบบของประกันเงินบำนาญประชาสงเคราะห์

จะถูกจัดให้เป็นผู้รับประกันแบบที่ 2 ซึ่งนอกจากจะได้รับ “เงินบำนาญมาตรฐาน” แล้ว ก็จะสามารถรับ “เงินบำนาญประชาสงเคราะห์” ได้ด้วย



## 5. คำถาม-ตอบ เกี่ยวกับประกันสุขภาพของรัฐฯ

Q ถ้าเกิดอุบัติเหตุระหว่างทำงานต้องทำอะไร?

A ถ้าเกิดอุบัติเหตุหรือป่วยจากการทำงาน จะไม่ใช่ใช้ประกันสุขภาพ แต่จะสามารถใช้ประกันภัยจากการทำงาน (労災保険) รักษาได้

Q เมื่อทำการย้ายออกจากเมือง Joso หรือกลับประเทศต้องทำอะไรบ้าง?

A เมื่อย้ายที่อยู่ออกจากเมือง Joso หรือต้องการกลับประเทศ จะต้องทำการคืนบัตรประกันสุขภาพประชาชนให้กับที่ทำการเขต และทำการเคลียร์ภาษีประกันให้เรียบร้อย ถ้าเกิดย้ายที่อยู่หรือกลับประเทศโดยไม่ทำการเคลียร์ภาษีประชากร หรือภาษีประกันสุขภาพ จะทำให้ค่าภาษีที่ต้องจ่ายต่อไปเพิ่มขึ้น หรือจะมีปัญหาและโดนปรับเมื่อทำการเข้าประเทศญี่ปุ่นใหม่หรือตอนทำวีซ่า

## 6. คำถาม-ตอบเกี่ยวกับเงินบำนาญ

Q ต้องเข้าร่วมระบบเงินบำนาญเป็นเวลานานเท่าไร ถึงจะได้รับเงินบำนาญในอนาคต?

A การที่จะได้รับเงินบำนาญมาตรฐานสำหรับผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปี จะต้องเข้าร่วมระบบเงินบำนาญนี้ขั้นต่ำมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ส่วนเงินบำนาญนั้นจะถูกลบออกจากระยะเวลาที่เข้าร่วม เงินบำนาญผู้พิการ หรือเงินบำนาญ ครอบครัวนั้น จะต้องเข้าร่วมขั้นต่ำมากกว่า 1 ปีขึ้นไป และถ้ามีค่าประกันก็จะได้เงินบำนาญ ส่วนประเทศ บราซิลและฟิลิปปินส์ที่มีการทำสัญญาระหว่างประเทศเรื่องเงินบำนาญนั้น จะสามารถนำระยะเวลาของอีกประเทศ มารวมได้

※ สำหรับผู้ที่ไม่ได้มีสัญชาติบราซิลและฟิลิปปินส์ ควรตรวจสอบดูก่อนว่าประเทศของตนเองมีทำ สัญญากับญี่ปุ่นหรือไม่

Q ได้เข้าไปทำงานที่บริษัทกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ แต่ไม่ถูกหักค่าประกันออกจากเงินเดือน อยากรทราบว่า เพราะอะไร?

A อาจเพราะยังไม่ได้เข้าร่วมเงินบำนาญประชาสงเคราะห์ แนะนำให้ลองสอบถามกับทางบริษัทถึงเรื่องเงื่อนไข ต่างๆ

Q ถ้าเกิดเข้าร่วมเงินบำนาญของประเทศญี่ปุ่น เมื่อกลับประเทศก็ยังสามารถรับเงินบำนาญได้หรือไม่?

A ผู้ที่เข้าร่วมระบบเงินบำนาญของประเทศญี่ปุ่น(เงินบำนาญประชาชน เงินบำนาญประชาสงเคราะห์) สามารถรับ เงินยกเลิกบำนาญชั่วคราวได้ (โดยการยื่นเรื่องรับเงินค่ายกเลิกเงินบำนาญ จะต้องยื่นแจ้งหนี้ภายใน 2 ปีหลังจาก กลับประเทศ ยอดเงินขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่เข้าร่วม) เมื่อรับเงินค่ายกเลิกเงินบำนาญชั่วคราวแล้ว ระยะเวลาที่ได้เข้าร่วมเงินบำนาญนั้นจะถูกรีเซ็ตใหม่ทั้งหมด ฉะนั้น ควรคิดให้ดีกว่าก่อนที่จะทำการยกเลิก

Q ต้องทำการเปลี่ยนชนิดของเงินบำนาญในสถานการณ์เช่นไรบ้าง?

A มีตัวอย่างเช่นด้านล่างต่อไปนี้ ที่จำเป็นจะต้องทำเรื่องเปลี่ยนชนิดเงินบำนาญ

- ① เมื่อลาออกจากบริษัทและมาเป็นเจ้าของกิจการเอง ▪ ▪ ▪ เปลี่ยนจากแบบที่ 2 เป็นแบบที่ 1 (ไปเข้าร่วมระบบเงินบำนาญประชาชนที่สำนักงานเขต)
- ② เมื่ออายุ 18 ปี และแต่งงานและเป็นผู้ติดตามรับเงินบำนาญ เมื่ออายุ 20 ปี ▪ ▪ ▪ เข้าร่วมระบบเงินบำนาญแบบที่ 3 (เข้าร่วมเงินบำนาญประชาสงเคราะห์ของบริษัท)
- ③ เป็นผู้ติดตามรับเงินบำนาญ แต่ว่าตนเองมีรายได้เกินกว่า 1 ล้าน 3 แสนเยน ▪ ▪ ▪ เปลี่ยนจากแบบที่ 3 เป็นแบบที่ 1 หรือแบบที่ 2
- ④ เป็นผู้ติดตามรับเงินบำนาญ แต่ทำการหย่าร้างและว่างงาน ▪ ▪ ▪ เปลี่ยนจากแบบที่ 3 เป็นแบบที่ 1

## 7. ช่องทางติดต่อสอบถาม ※เมื่อทำการโทรศัพท์ กรุณาแจ้งสิ่งที่ต้องการปรึกษา ก่อนเป็นอันดับแรก

เรื่องที่จะปรึกษา	สถานที่ให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
เกี่ยวกับเรื่องประกันสุขภาพประชาชนและเรื่องเงินบำนาญ	สำนักงานเขต แผนกประกันสุขภาพ	
เกี่ยวกับประกันสุขภาพและเงินบำนาญประชาสงเคราะห์	สำนักงานเงินบำนาญ	

# สวัสดิการ

## 1. ประกันสุขภาพแม่ลูก

- ① สมุดบันทึกแม่ลูก (母子手帳) : สำหรับบันทึกการตรวจท้อง บันทึกการตรวจสุขภาพเด็ก และบันทึกการฉีดวัคซีนเมื่อทราบแล้วว่าตั้งท้อง สามารถแจ้งเรื่องตั้งท้องได้ที่สำนักงานเขตและจะได้รับสมุดบันทึก
- ② ตรวจสุขภาพ : สามารถเข้ารับบริการตรวจสุขภาพโดยแพทย์ที่ศูนย์สุขภาพ และปรึกษาเรื่องการเลี้ยงดูเด็กเล็กได้

## 2. สนับสนุนเกี่ยวกับการคลอด

### ① เงินยินดีการคลอดใหม่ (出産祝い金)

จะมีเงินช่วยเหลือสำหรับผู้คลอดทารกเกิดใหม่ หรือคู่สมรส

ผู้มีสิทธิ	ถ้าเป็นชาวต่างชาติ ต้องเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองนานกว่า6เดือนขึ้นไปและมีวีซ่าตลอดชีพ(永住者)หรือตลอดชีพพิเศษ(特別永住者)
จำนวนเงินสนับสนุน	ลูกคนแรก : 5,000เยน ลูกคนที่2 : 10,000เยน ลูกคนที่3ขึ้นไป : 20,000เยน
เงื่อนไข	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยื่นเรื่องภายใน90วันหลังจากคลอด</li> <li>▪ ผู้คลอด หรือผู้สมรสของผู้คลอดไม่มีการติดค้างจ่ายค่าภาษีเมือง</li> </ul>
สถานที่ยื่นเรื่อง	สำนักงานเขต แผนกเด็ก

### ② เงินเลี้ยงดูหลังคลอดชั่วคราว(出産育児一時金)

เป็นระบบที่จะมาช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการทำคลอดส่วนหนึ่ง

ผู้มีสิทธิ	ผู้ที่เข้าร่วมประกันสุขภาพของบริษัท หรือประกันสุขภาพประชาชน
จำนวนเงินสนับสนุน	420,000เยน หรือ 404,000เยน (ถ้าทำคลอดที่ต่างประเทศ)
สถานที่ยื่นเรื่อง	โรงพยาบาลที่ทำคลอด (ถ้าเกิดใช้ระบบการจ่ายเงินโดยตรง) สำนักงานเขต แผนกประกันสุขภาพ (ถ้าไม่ใช้ระบบการจ่ายเงินโดยตรง)

### ③ เงินสนับสนุนการคลอด(出産手当金)

ระบบที่สนับสนุนระหว่างหยุดพักหลังการคลอด

ผู้มีสิทธิ	ผู้ที่เข้าร่วมประกันสุขภาพของบริษัท (ไม่รวมผู้ที่เป็นผู้ติดตาม)
จำนวนเงินสนับสนุน	จะทำการคำนวณจากจำนวนรายได้ จำนวนเงินสนับสนุนจึงไม่เท่ากัน และระยะเวลาสนับสนุนจะไม่เกิน 98 วัน
สถานที่ยื่นเรื่อง	บริษัทที่ทำงานอยู่ (ผู้ที่เข้าร่วมระบบประกันสุขภาพประชาชนจะไม่สามารถใช้ระบบเงินสนับสนุนนี้ได้)

### 3. เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูเด็ก

#### ① เงินสนับสนุนเลี้ยงดูเด็กเล็ก(児童手当)

เป็นเงินสนับสนุนผู้เลี้ยงดูเด็กก่อนเข้าเรียนชั้นมัธยมต้น

ผู้มีสิทธิ	ผู้ปกครองที่มีลูกอายุไม่เกิน15ขวบและอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น (หลังจากผ่านวันเกิด15ปีไปแล้วไม่เกินวันที่ 31 มีนาคม)
จำนวนเงินสนับสนุน (ต่อเดือน)	ไม่เกิน3ขวบ : 15,000เยน 3ขวบ~จบการศึกษาชั้นประถมศึกษา : 10,000เยน (ลูกคนที่3เป็นต้นไปจะได้รับ 15,000เยน) หลังจากเข้าเรียนชั้นมัธยมต้น~จนถึง15ขวบ : 10,000เยน ※ถ้าเกิดผู้ปกครองคนหนึ่งมีรายได้เกินกว่าเกณฑ์จะถือว่าเป็นครัวเรือนจำกัด ทรัพย์สิน จะมีเงินสนับสนุนให้ 5,000เยนต่อเด็ก1คน
เวลาในการชำระ	ปีละ3ครั้ง (เดือนมิถุนายน ตุลาคม กุมภาพันธ์)
เอกสารที่จำเป็นในการยื่นเรื่อง	หนังสือเดินทางของทุกคนในครัวเรือน Zairyu Card(บัตรประจำตัวผู้พำนัก) บัตร My Number ต้องส่งเอกสารแจ้งสถานการณปัจจุบันทุกเดือนมิถุนายนของทุกปี
สถานที่ยื่นเรื่อง	สำนักงานเขต แผนกเด็ก

#### ② เงินสนับสนุนเลี้ยงดูเด็กผู้ติดตาม(児童扶養手当)

เป็นเงินสนับสนุนสำหรับครัวเรือนที่มีผู้ปกครองคนเดียว



ผู้มีสิทธิ	ผู้ปกครอง ไม่ว่าจะเป็คุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้รับเลี้ยง โดยเป็นครัวเรือนที่มีผู้ปกครองคนเดียว เลี้ยงดูเด็กอายุไม่เกิน18ขวบ (หลังจากผ่านวันเกิด18ปีไปแล้วไม่เกินวันที่31 มีนาคม) ※โดยถ้าเป็นเด็กมีความพิการจะมีสิทธิถึงอายุ 20ปี		
จำนวนเงินสนับสนุน	เมื่อมีเด็ก1คน	เมื่อมีเด็ก2คน	เมื่อมีเด็ก3คน
	สนับสนุนเต็มที่ 42,500เยน สนับสนุนบางส่วน 42,490-10,030เยน	เพิ่มขึ้น 10,040เยน 10,030เยน-5,020เยน	เพิ่มขึ้น 6,020เยน 6,010เยน-3,010เยน
สถานที่ยื่นเรื่อง	※เวลาที่ชำระเงินสนับสนุนคือเดือนเมษายน สิงหาคม และธันวาคม แต่ในอนาคตอาจมีการเปลี่ยนแปลง ถ้าเกิดเป็นผู้ที่หย่าร้างและกลายมาเป็นครัวเรือนที่มีผู้ปกครองคนเดียว มีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมใบรับรองการหย่าร้าง หรือใบแจ้งเกิดของเด็กที่มีบันทึกเรื่องการหย่าร้างของประเทศต้นทาง และใบแจ้งเกิดของเด็ก (จำเป็นต้องทำการแปลเป็นภาษาญี่ปุ่น)		
สถานที่ยื่นเรื่อง	สำนักงานเขต แผนกเด็ก		

#### 4. เกี่ยวกับระบบการรักษาพยาบาล

- ① สวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล (มารุฟุกุ) (医療福祉費支給制度 (マル福))  
เป็นระบบที่จะช่วยเหลือผู้ที่เกี่ยวข้องตามที่ระบุไว้ด้านล่าง จำกัดแค่การรักษาที่อยู่ในกรอบ  
ของประกันเท่านั้น โดยจะมีข้อจำกัดด้านทรัพย์สินอยู่ ทำให้บางท่านอาจไม่ได้อยู่ในเกณฑ์



ผู้ตั้งท้อง	ค่ารักษาพยาบาลที่เกิดขึ้นระหว่างหลังรับสมุดบันทึกแม่ลูกจนถึงเดือนต่อไปหลังคลอด
เด็กเล็ก	ค่ารักษาพยาบาลของเด็ก ตั้งแต่เกิดจนถึงมัธยมปลาย (หลังจากผ่านวันเกิด18ปีไปแล้วไม่เกินวันที่31มีนาคม) (เด็กมัธยมต้นและมัธยมปลาย จะสนับสนุนค่าเข้าอนโรพยาบาลเท่านั้น)
ครัวเรือนผู้ปกครองคนเดียว	ค่ารักษาพยาบาลของผู้ที่ไม่มีคู่สมรส เลี้ยงดูเด็กอายุไม่เกิน18ปี รวมถึงเด็กที่เลี้ยงดูอยู่
ผู้พิการทางร่างกายขั้นหนัก	ค่ารักษาพยาบาลของผู้ที่ถือสมุดบันทึกผู้พิการด้านร่างกายขั้นที่1 หรือขั้นที่2 หรือผู้ที่มีตัวเลขIQ ต่ำกว่า35
สถานที่ยื่นเรื่อง	สำนักงานเขต แผนกประกันสุขภาพ

#### ② ระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับการเลี้ยงดูเด็ก(すくすく医療費支給制度)

ตั้งแต่เด็กเข้ามัธยมต้นปีที่1 จนถึงนักเรียนมัธยมปลาย ((หลังจากผ่านวันเกิด18ปีไปแล้วไม่ เกินวันที่31มีนาคม) และเป็นผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมระบบสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล(มารุฟุกุ) ได้เพราะข้อจำกัดด้านทรัพย์สินที่มีอายุตั้งแต่ 0-12 ขวบ จะได้รับการช่วยเหลือค่าพยาบาลเป็นบางส่วน (จำกัดแค่การรักษาที่อยู่ในกรอบของประกันเท่านั้น)

#### 5. เกี่ยวกับสวัสดิการของผู้พิการ

##### ① เงินสนับสนุนพิเศษสำหรับเด็กที่ได้รับการดูแล(特別児童扶養手当)

จะถูกสนับสนุนให้กับผู้ที่ดูแลหรือเลี้ยงดูผู้พิการทางจิตหรือด้านร่างกายอายุไม่เกิน20ปี



ผู้มีสิทธิ	ผู้มีสิทธิขั้นที่1 (ตรงกับข้อใดข้อหนึ่งด้านล่าง) 【จำนวนเงินสนับสนุนต่อคน : 51,700เยน】
จำนวนเงินสนับสนุน (ต่อเดือน)	① ผู้ที่มีสมุดบันทึกผู้พิการด้านร่างกายขั้นที่1หรือ2 (ผู้มีความผิดปกติภายในอาจไม่เข้าข่าย) ② ผู้ถือสมุดบันทึกผู้ป่วย มารุA,A (療育手帳マルA、A) ③ ผู้ถือสมุดบันทึกประกันสวัสดิการผู้พิการทางจิตขั้นที่1หรือเทียบเท่า(精神障害者保健福祉手帳)
ผู้มีสิทธิขั้นที่2 (ตรงกับข้อใดข้อหนึ่งด้านล่าง) 【จำนวนเงินสนับสนุน : 34,340เยน】	① ผู้ถือสมุดบันทึกผู้พิการด้านร่างกายขั้นที่3 (ผู้มีความผิดปกติภายในอาจไม่เข้าข่าย) ② ผู้ถือสมุดบันทึกผู้ป่วยB (療育手帳がおおむねB) ③ ผู้ถือสมุดบันทึกประกันสวัสดิการผู้พิการทางจิตขั้นที่2หรือเทียบเท่า(精神障害者保健福祉手帳)
สถานที่ยื่นเรื่อง	สำนักงานเขต แผนกสวัสดิการสังคม ☎ 0297-23-2111

#### ② เมื่อต้องการใช้บริการสวัสดิการสำหรับผู้ใหญ่หรือเด็กที่มีความพิการทางร่างกาย สมอง หรือจิตใจ

- ① ทำการปรึกษากับสำนักงานเขตแผนกสวัสดิการสังคม
- ② หลังจากไปตรวจที่โรงพยาบาลแล้วทราบว่ามีความพิการแล้วหรือไม่ ทางศูนย์สวัสดิการจะทำการออก “บัตรรับความช่วยเหลือ” ตามอาการความพิการของคนนั้น
- ③ “บัตรรับความช่วยเหลือ” นี้ ถ้าเกิดเด็กเป็นคนถือจะสามารถรับบริการรับส่งศูนย์ช่วยเหลือได้ ส่วนผู้ใหญ่ก็จะได้รับความช่วยเหลือด้านการทำงาน ด้านการใช้ชีวิต หรือช่วยเหลือด้านการเข้าศูนย์ช่วยเหลือได้

## 6. เกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุ

### ○ ประกันดูแลผู้ชรา

เป็นประกันที่มีไว้เพื่อช่วยเหลือผู้มีอายุกว่า 65 ปีขึ้นไป (ผู้มีอายุกว่า 40ปี ไม่ถึง65ปี อาจใช้สิทธิได้โดยดูจากอาการป่วย) ให้มีค่าใช้จ่ายน้อยลงในการใช้บริการการดูแลผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีอายุกว่า 65ปีขึ้นไป (ผู้มีอายุกว่า40ปีไม่ถึง65ปี ตามประกันสุขภาพ) ต้องทำการจ่ายเงินค่าประกันดูแลผู้สูงอายุแยกออกมา และถ้าต้องการใช้บริการจะต้องทำการยื่นเรื่อง และจะมีการตรวจเช็คว่าเป็นต้องดูแลถึงขนาดไหน เพื่อทำการสร้างแผนดูแลสำหรับทุกคนให้เข้ากับแต่ละคน โดยจะมีการช่วยเหลือในด้าน เดย์เซอร์วิส โฮมเฮลป์ ให้เยี่ยมเตียง ปรับปรุงสถานที่พักอาศัย หรือการเข้าสถานที่ดูแลผู้สูงอายุโดยรับผิดชอบค่าใช้จ่าย 10-30%

ผู้ที่สามารถใช้บริการของประกันดูแลผู้สูงอายุนี้คือผู้ที่ชำระค่าประกันดูแลผู้สูงอายุ (ผู้มีอายุกว่า 40ปีไม่ถึง65ปี ต้องเป็นผู้เข้าร่วมประกันสุขภาพ) ถ้าเกิดไม่ได้ชำระค่าประกันดูแลผู้สูงอายุ แต่ต้องการใช้บริการประกันนี้ จะทำให้ค่าใช้จ่ายในการใช้บริการสูง ติดต่ได้ที่ แผนกสวัสดิการผู้สูงอายุ



## 7. การช่วยเหลือเมื่อเกิดความลำบากในการใช้ชีวิต

เช่นไม่สามารถจ่ายค่ารักษาพยาบาลหรือค่าที่อยู่อาศัยได้ ไม่สามารถคืนหนี้ได้ทำให้ใช้ชีวิตลำบาก สามารถติดต่อเข้ามาทำการปรึกษาได้ ติดต่ได้ที่ แผนกสวัสดิการสังคม

## 8. อื่นๆ

### ① เมื่อเป็นผู้เสียหายเรื่อง DV (Domestic Violence) หรือทำร้ายร่างกาย

อย่าเก็บกลับไปคิดอยู่คนเดียว การมาปรึกษาถือว่าเป็นเรื่องสำคัญและสามารถทำได้ สามารถปรึกษาทางสำนักงานเขต(แผนกพัฒนาสิทธิมนุษยชน : 人權推進課) หรือตำรวจได้ เบอร์โทรติดต่อปรึกษาเรื่อง DV โดยเฉพาะ ☎ 0570-0-55210



### ② เมื่อรู้ว่าเกิดเรื่องทำร้ายเด็ก

การทำร้ายเด็กนั้นมีทั้งการตี การกลั่นแกล้ง การต่อว่าที่ทำร้ายเด็กทางด้านจิตใจ การไม่ให้อาหารปล่อยให้หิว การทำร้ายทางเพศ ซึ่งเมื่อคนรอบๆเห็นและรู้ถึงการทำร้ายเด็กนั้นสามารถแจ้งความกับทางสำนักงานเขตแผนกปรึกษาเรื่องการทำร้ายเด็กเพื่อหยุดเหตุการณ์นี้ได้

มีเบอร์ติดต่อเฉพาะสำหรับแจ้งความเรื่องทำร้ายเด็กหมายเลขเดียวกันทั่วประเทศ ☎ 189

ถ้าไม่ได้ชำระภาษีเมืองหรือค่าง่าย อาจทำให้ไม่สามารถใช้บริการสวัสดิการสังคมได้

# เงินภาษี

## 1. ระบบภาษีของประเทศญี่ปุ่น

ระบบเงินภาษีของญี่ปุ่นนั้น ก่อนอื่นจะถูกแยกด้วยภาษีที่จ่ายให้กับประเทศ กับภาษีที่จ่ายให้กับจังหวัดหรือเขตหมู่บ้าน โดยจะมีความต่างกัน และก็มีภาษีที่ตนเองเป็นคนจ่ายโดยตรง หรือภาษีที่ถูกใส่อยู่ในสิ่งของตอนทำการซื้อที่เป็นการจ่ายทางอ้อม โดยสามารถทำความเข้าใจได้จากตารางด้านล่างนี้

		ภาษีที่ตนเองเป็นคนจ่ายโดยตรง(ภาษีโดยตรง)	ภาษีที่ถูกรวมอยู่ในสินค้า(ภาษีทางอ้อม)
ที่ ที่ ทำ กา ร จ่าย ภาษี	ภาษีประเทศ (สรรพากร)	ภาษีทรัพย์สิน (เมื่อได้รับเงินเดือน) โดยทั่วไปแล้วจะถูกตัดออกจากเงินเดือน ภาษีนิติบุคคล (ผู้บริหารบริษัทเป็นผู้ชำระ) ภาษีมรดก (เมื่อรับมรดก) ภาษีเพิ่ม (เมื่อรับเงิน)	ภาษีบริโภค (เมื่อซื้อสินค้า) ภาษียาสูบ (เมื่อซื้อบุหรี่) ภาษีเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์
	ภาษีท้องถิ่น (สำนักงานเก็บ ภาษีของจังหวัด)	ภาษียานยนต์ (รถยนต์เครื่องยนต์มากกว่า 660cc ขึ้นไป) ภาษีทรัพย์สินอสังหาริมทรัพย์ (เมื่อซื้อที่ดินหรือซื้อบ้าน) ภาษีประชากรจังหวัด (ภาษีพักอาศัย)	ภาษีบริโภคท้องถิ่น  ภาษียาสูบของจังหวัดหรือเมือง
	ภาษีท้องถิ่น (สำนักงานเขต)	ภาษีประชากรเมือง (ภาษีพักอาศัย) หักออกจากเงินเดือน หรือชำระด้วยตนเอง ภาษีประกันสุขภาพประชาชน ภาษีมอเตอร์ (จักรยานยนต์ หรือรถเครื่องยนต์เล็กกว่า 660cc) ภาษีทรัพย์สิน (ภาษีของบ้านหรือที่ดิน)	

## 2. วิธีการชำระภาษี

การชำระภาษีเมือง สามารถทำการชำระโดยตรงผ่านใบชำระที่จะถูกส่งเข้าไป โดยเข้าไปชำระที่สำนักงานเขตหรือผ่านธนาคารก็ได้ นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่น ๆ อีกดังต่อไปนี้

(1) ชำระทางร้านสะดวกซื้อ : นำใบชำระภาษีที่ถูกส่งมาที่บ้านพักไปชำระ โดยภาษีที่สามารถชำระได้จะมี ภาษีประกันสุขภาพ

ประชาชน ภาษีเขตหรือจังหวัด(เก็บแบบทั่วไป) ภาษีมอเตอร์ขนาดเล็ก ภาษีทรัพย์สิน ฯลฯ ถ้าเกิดเลยระยะเวลาการชำระแล้ว หรือ

จำนวนเกิน3แสนเยน จะไม่สามารถทำการชำระที่ร้านสะดวกซื้อได้

(2) ตัดจากบัญชี : เป็นการตัดเงินออกจากบัญชีของธนาคารหรือไปรษณีย์ในวันชำระ สามารถทำเรื่องได้ที่ไปรษณีย์หรือธนาคารที่ตนเองมีบัญชีอยู่

(3) ชำระผ่านบัตรเครดิต : สามารถใช้บริการ “จ่ายเงินให้รัฐบาลของ Yahoo! 「Yahoo! 公金支払い」<sup>こうきんしはら</sup> เพื่อชำระผ่านบัตรเครดิตได้

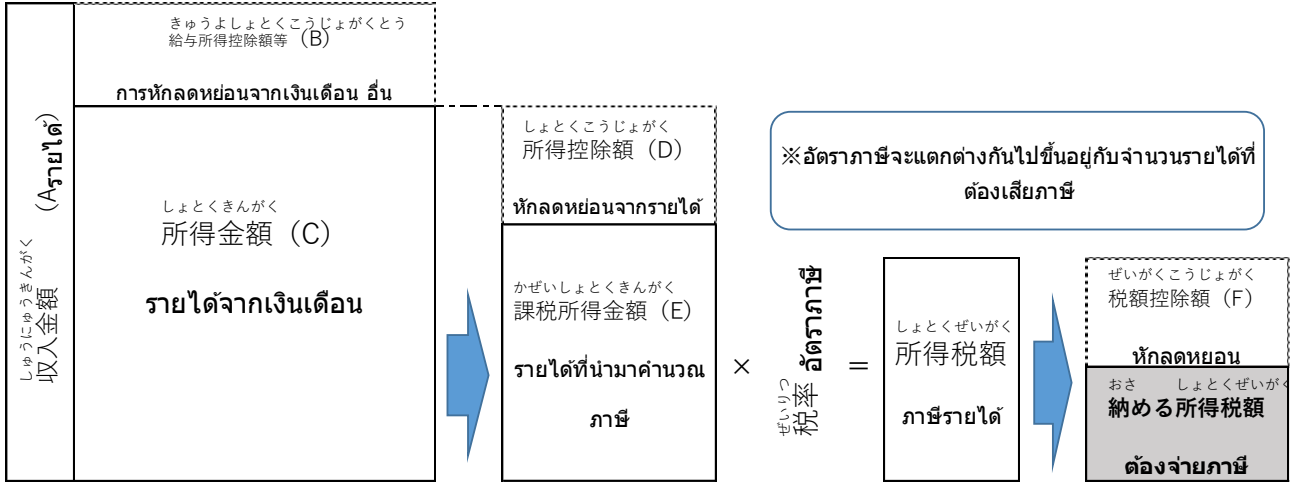


### 3. ระบบหลัก ๆ ของภาษี

#### (1) ภาษีทรัพย์สินรายได้ (所得稅)

เป็นภาษีที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินรายได้ของบุคคล (มูลค่าคิดจากการหักค่าใช้จ่ายออกจากรายได้) โดยจะถูกตัดผ่านเงินเดือนของบริษัท

#### 所得稅 (しよとくぜい) のしくみ ระบบภาษีเงินได้



<b>การหักรายได้เงินเดือนจะพิจารณาจากรายได้ต่อปี</b>
<b>所得控除 (D) になるもの (おおいと税はすくなくなる)</b>
基礎控除 (きそこうじょ) หักลดหย่อนเบื้องต้น
配偶者控除 (はいごうしゃこうじょ) หักลดหย่อนคู่สมรส
扶養控除 (ふようこうじょ) หักลดหย่อนค่าเลี้ยงดู
社会保険料控除 (しゃかいほけんりょうこうじょ) หักลดหย่อนค่าประกันสังคม
生命保険料控除 (せいめいほけんりょうこうじょ) หักลดหย่อนค่าประกันชีวิต
などอื่น
<b>税額控除 (F) になるもの (おおいと税はすくなくなる)</b>
<b>รายการที่สามารถลดหย่อนภาษีได้ (F) (ภาษีจะลดลง)</b>
住宅ローン控除 (じゅうたくローンこうじょ) หักลดหย่อนสินเชื่อที่อยู่อาศัยอื่น

控除 (こうじょ) は、マイナスすることです。
หักลดหย่อน คือ การหักลบ
เบี่ยประกันสังคมที่หักจากเงินเดือนของคุณจะรวมอยู่ในรายได้ของคุณด้วย
การหักเงินขั้นพื้นฐานคือการหักค่าใช้จ่ายขั้นต่ำ (¥380,000-)
จำนวนเงินสำหรับคู่สมรสและผู้อยู่ในความอุปการะของคุณจะถูกหักออกด้วย ยิ่งคุณสนับสนุนผู้คนมากเท่าไร ภาษีเงินได้ของคุณก็จะน้อยลงเท่านั้น
所得証明書 (しよとくしょうめいしょ) には、所得金額 (しよとくきんがく) Cが表示されます。
จำนวนรายได้ C จะแสดงบนใบรับรองรายได้

※ตั้งแต่ปี 2013 ถึง 2037 2.1% ของภาษีเงินได้ที่จ่ายจะถูกเพิ่มเป็นภาษีเงินได้พิเศษสำหรับการฟื้นฟู

※ญาติผู้อยู่ในอุปการะที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปีไม่มีสิทธิ์ได้รับการหักลดหย่อนในความอุปการะภายใต้ภาษีเงินได้ แต่อาจเกี่ยวข้องกับจำนวนภาษีภายใต้ภาษีเทศบาลและภาษีจังหวัด

ยื่นภาษีปลายปี (年末調整) คืออะไร

ตอนที่รับเงินเดือนจากบริษัท จะถูกหักเป็นภาษี ณ ที่จ่ายตามค่าแรง (รายได้) และบริษัทจะนำส่วนที่หักออกไปชำระให้กับประเทศ แต่ว่าโดยทั่วไปแล้ว ภาษีทรัพย์สินนั้นจะถูกคำนวณภาษีโดยการหักค่าใช้จ่ายออกจากรายได้และนำตัวเลขที่เหลือมาคำนวณในประเทศญี่ปุ่น ส่วนมากบริษัทจะเป็นผู้ทำการคำนวณให้แทน และเรียกว่าการยื่นภาษีปลายปี ดังนั้นในช่วงปลายปีบริษัทจะขอข้อมูล “ใบรับรองประกันชีวิต” หรือ “ข้อมูลของครอบครัวหรือผู้ติดตาม” เพื่อใช้ในการยื่นภาษีปลายปี

การยื่นภาษีปลายปีนั้น จะมีการคำนวณค่าใช้จ่ายต่างๆเหมือนกับที่ได้ระบุไว้ด้านบน เพื่อมาคำนวณหา “ภาษีทรัพย์สินที่ควรจ่ายจริง” โดยถ้าเกิดว่า “ภาษีหัก ณ ที่จ่ายที่หักออกจากเงินเดือน” นั้นมีจำนวนมากกว่า “ภาษีทรัพย์สินที่ควรจ่ายจริง” ก็จะได้ภาษีที่จ่ายเกินไปกลับคืนมา ถ้าเกิดไม่ได้จ่ายภาษีหัก ณ ที่จ่าย ก็จะต้องนำไปจ่ายเป็นภาษีทรัพย์สินรายได้ในภายหลัง

ยื่นเรื่องด้วยตนเอง (確定申告) คือ

ถ้าเกิดว่าทางบริษัทไม่ได้ยื่นภาษีปลายปี หรือทำธุรกิจส่วนตัว หรือรับเงินเดือนจากบริษัทมากกว่า 2 แห่ง และมีการซื้อบ้านของตนเอง จะต้องทำหารยื่นทรัพย์สินด้วยตนเอง ถ้าเกิดไม่รู้วิธีการยื่นเรื่องกรุณาทำการปรึกษากับสรรพากร แผนกสรรพากร (ระยะเวลายื่นเรื่อง : 16 กุมภาพันธ์ ถึง 15 มีนาคม)

## (2) ภาษีประกันสุขภาพประชาชน

สำหรับผู้ที่มิใช่เป็นบ้าน(住民票)ในเขตแล้ว จะถูกบรรจู่เข้าร่วมภาษีประกันสุขภาพประชาชนของเขต (ใครที่มีประกันสุขภาพบริษัทหรือประกันสังคมแล้วจะไม่เข้าข่าย) ภาษีประกันสุขภาพประชาชนนั้นจะถูกคำนวณภาษีจากนายได้ของครัวเรือนปีที่ผ่านมา

เดือนที่ต้องทำการจ่ายภาษี กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม



## (3) ภาษีเขต หรือจังหวัด (ภาษีพักอาศัย)

เป็นภาษีที่ผู้ถือทะเบียนบ้านอยู่ในปัจจุบัน วันที่1มกราคมจะต้องชำระให้กับเขตหรือหมู่บ้าน โดยยอดชำระจะเปลี่ยนแปลงตามทรัพย์สินของปีที่ผ่านมา โดยมีวิธีชำระผ่านบริษัทโดยที่ทางบริษัทเป็นผู้หักออกจากเงินเดือน(เก็บแบบพิเศษ) แต่นอกจากนั้นจะเป็นวิธีที่มีการส่งใบแจ้งภาษีมาที่บ้านพักอาศัย ไปรษณีย์ ธนาคาร ร้านสะดวกซื้อ ห้างหรือสำนักงานเขต

เดือนที่ต้องทำการจ่ายภาษี มิถุนายน สิงหาคม ตุลาคม มกราคม

## (4) ภาษียรถยนต์ขนาดเล็ก

ในวันที่1เมษายนของทุกปี ผู้ที่มีรถจักรยานยนต์หรือรถยนต์ขนาดเล็กอยู่จะต้องชำระ

ผู้ที่มีรถยนต์เครื่องยนต์ขนาดไม่เกิน660cc จะจ่ายเป็นค่าภาษียรถยนต์ขนาดเล็ก ซึ่งถ้าเกิดมีการได้รับหรือให้รถยนต์หรือจักรยานยนต์กันแล้วไม่ได้ทำเรื่องเปลี่ยนเจ้าของ จะทำให้ผู้ที่มีชื่อเป็นเจ้าของจะต้องทำการจ่ายภาษี และเมื่อทิ้งรถก็จำเป็นต้องทำเรื่องเช่นกัน เดือนที่ทำการจ่ายภาษี พฤษภาคม



## (5) ภาษีทรัพย์สิน(固定資産税)

ในวันที่1มกราคมของทุกปี ผู้ที่เป็นเจ้าของที่ดินหรือบ้านในเขตจะต้องทำการชำระ

เดือนที่ทำการจ่ายภาษี เมษายน กรกฎาคม ธันวาคม กุมภาพันธ์

## 4. ตารางเวลาภาษี

เดือน	ชนิดของภาษี(ภาษีที่จ่ายเขต)			
	ภาษีเขต จังหวัด	ภาษีทรัพย์สิน	ภาษียรถยนต์ขนาดเล็ก	ภาษีประกันสุขภาพประชาชน
เมษายน		รอบที่1		
พฤษภาคม			รวมทั้งปี	
มิถุนายน	รอบที่1			
กรกฎาคม		รอบที่2		รอบที่1
สิงหาคม	รอบที่2			รอบที่2
กันยายน				รอบที่3
ตุลาคม	รอบที่3			รอบที่4
พฤศจิกายน				รอบที่5
ธันวาคม		รอบที่3		รอบที่6
มกราคม	รอบที่4			รอบที่7
กุมภาพันธ์		รอบที่4		รอบที่8
มีนาคม				รอบที่9

## 5. จุดสำคัญของภาษี

### (1) เมื่อเลิกเป็นพนักงานบริษัท

ถ้าเกิดยังไม่ได้ชำระภาษีพักอาศัย สามารถให้ทางบริษัทหักภาษีที่เหลือที่จำเป็นต้องจ่ายออกจากเงินเดือนเพื่อนำไปชำระให้ หรือนำไปชำระที่สำนักงานเขตเอง

### (2) เมื่อเดินทางย้ายกลับประเทศ

อาจมีภาษีที่ยังไม่ได้ชำระหลงเหลืออย่างเช่นภาษีเขต จังหวัด หรือภาษีประกันสุขภาพประชาชน กรุณาตรวจสอบให้ดีและชำระให้ครบเต็มจำนวน

### (3) ถ้าไม่จ่ายภาษีจะเกิดอะไรขึ้น

ถ้าเกิดไม่ได้ชำระภาษีในระยะเวลาที่กำหนด จะเรียกว่าค้างจ่ายภาษี(滞納) เมื่อค้างภาษีก็จะมีเอกสารใบแจ้งหนี้ตามให้จ่าย ซึ่งถ้าไม่ชำระภายในระยะเวลาที่กำหนด ก็เกิดค่าต่อเวลาเพิ่มขึ้นไปต่อวัน ถ้าเกิดค้างภาษีไปเรื่อยๆ เงินภาษีส่วนนี้ก็อาจถูกตัดออกจากเงินออมหรือหักออกจากเงินเดือนได้ หรืออาจเป็นการยึดทรัพย์สินอย่างเช่นรถยนต์ก็เป็นไปได้ ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ควรปรึกษาสำนักงานเขตก่อน

### (4) ถ้าเกิดต้องการลดภาษีเพราะมีการส่งเงินเลี้ยงดูครอบครัวที่ใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ

ถ้าต้องการจะทำการลดภาษีหัก ณ ที่จ่ายลง จะต้องส่งเอกสาร “หนังสือขอลดภาษีผู้ติดตามของผู้รับเงินเดือน(「給与所得者の扶養控除等(異動)申告書」)” ที่บริษัทส่งให้ทุกปี

ผู้ติดตามต้องเป็นผู้ที่

ในวันที่31ธันวาคมปีนั้น (1)เป็นครอบครัว(ญาติ)(※1) ของผู้ได้รับเงินเดือน

(2)และเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตใช้เงินร่วมกับผู้รับเงินเดือน(※2)

(3)ทรัพย์สินต่อปีของครอบครัวผู้นั้นต่ำกว่า 380,000เยน (※3) (เงินเดือนรายได้ต่อปี 1,030,000เยน)

※1 ครอบครัว(ญาติ) นั้นรวมถึง คู่สมรส บุตร หลาน ผู้ปกครอง พี่น้อง ผู้ปกครองของคู่สมรส ปู่ย่าตายาย ในภาษีทรัพย์สินรายได้นั้น ผู้ติดตามที่อายุต่ำกว่า 16ปี จะไม่สามารถทำการลดภาษีผู้ติดตามได้ แต่อาจมีผลถึงจำนวนภาษีพักอาศัยได้

※2 ถึงแม้ไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ(รวมถึงเรียนแลกเปลี่ยนอยู่ต่างประเทศ) แต่ถ้ามีเอกสารยืนยันว่าได้ส่งเงินเลี้ยงดูให้ครอบครัวคนนั้นก็ถือว่าเงื่อนไขครบถ้วน

เมื่อส่งเงินให้กับครอบครัวที่ใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ ถ้าต้องการจะทำการขอลดภาษีจะต้องเตรียมเอกสารดังต่อไปนี้

“เอกสารรับรองความเป็นครอบครัว” ■ ■ เอกสารตัวจริงที่สามารถยืนยันสถานะความเป็นครอบครัวได้ที่ออกจากประเทศบ้านเกิด

“เอกสารรับรองการส่งเงิน” ■ ■ รายละเอียดการโอนเงินที่ทางธนาคารหรือองค์กรการเงินเป็นผู้ออก

ถ้าเกิดมีการส่งเงินให้กับครอบครัวหลายคนที่อยู่ต่างประเทศ จะต้องส่งเงินแยกกัน

※3 ทรัพย์สินของครอบครัวที่อาศัยอยู่ต่างประเทศนั้น ทรัพย์สินรายได้ที่ไม่ได้อยู่ในประเทศญี่ปุ่นจะไม่ถูกรวมไปใน 380,000เยน

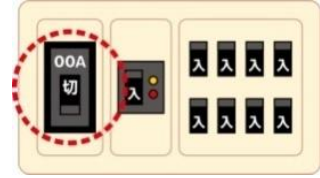
## 6. ช่องทางติดต่อสอบถาม ※เมื่อทำการโทรศัพท์ กรุณาแจ้งสิ่งที่ต้องการปรึกษาก่อนเป็นอันดับแรก

เรื่องที่จะปรึกษา	สถานที่ให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
เกี่ยวกับภาษีเขต	สำนักงานเขต แผนกสรรพากร	
เกี่ยวกับการจ่ายภาษีเขต	สำนักงานเขต แผนกเก็บภาษี	
เกี่ยวกับภาษีจังหวัด	สำนักงานเก็บภาษีจังหวัด	
เกี่ยวกับภาษีประเทศ	สรรพากร	



## ป้องกันภัยพิบัติ

การป้องกันภัยพิบัติ คือการเตรียมตัวเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อย และว่ากันว่าอาจมีโอกาสที่จะเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่รอบๆโตเกียวในเร็ววัน นอกจากนี้ เกาะญี่ปุ่นก็มีพายุเข้า ที่ทำให้เกิดลมแรงและฝนตกหนัก เมื่อพายุเข้า มีโอกาสที่แม่น้ำจะท่วมล้น ในปีค.ศ.2015 เกิดอุทกภัยขนาดใหญ่ที่แม่น้ำ Kinugawa เพราะที่กั้นแม่น้ำนั้นเกิดพังหลาย นอกนั้นก็ยังมีโอกาสที่จะเกิดอัคคีภัยหรืออุบัติเหตุทางกัมมันตภาพรังสีด้วยเช่นกัน ซึ่งการเตรียมตัวว่าเมื่อเกิดเรื่องต่างๆนี้เราจะทำอย่างไรถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก



### 1. รับมือกับแผ่นดินไหว

**Shindo:** ชินโด(震度) หมายถึงความรุนแรงของพื้นที่สั่น

ชินโดะ5อ่อน	หนังสือจะเริ่มหล่นจากตู้หนังสือ
ชินโดะ5แรง	เฟอร์นิเจอร์และกำแพงอิฐบุลัดจะล้ม
ชินโดะ6อ่อน	บ้านไม้ที่อ่อนต่อแผ่นดินไหวจะเอียง
ชินโดะ6แรง	บ้านไม้ที่อ่อนต่อแผ่นดินไหวจะถล่ม
ชินโดะ6	บ้านที่อ่อนต่อแผ่นดินไหวจะถล่ม



- ถ้าเกิดความสั่นเกินชินโดะ5ขึ้นไป จะทำให้บ้านมีโอกาสถล่ม และไฟหรือน้ำจะตัด
- เมื่อพื้น “อ่อนตัว” มีโอกาสทำให้บ้านเอียงได้
- เมื่อเกิดภัยพิบัติ รถไฟหรือทางด่วนจะไม่สามารถใช้งานได้ ทำให้เกิดการจราจรติดขัด
- เกือบทุกร้านค้าจะปิด ทำให้หาซื้อน้ำมันหรือเชื้อเพลิงได้ยากขึ้น
- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ จะเกิด After Shock เป็นจำนวนมาก หลังจากเกิดแผ่นดินไหวไปแล้วหลายวันก็อาจเกิดแผ่นดินไหวซ้ำ

#### ① ถ้าอยู่ในบ้าน

- ถ้าเกิดรู้สึกถึงความสั่นสะเทือน ป้องกันศีรษะของตนเองก่อนด้วยการหลบใต้โต๊ะที่แข็งแรง
- เปิดประตู เพื่อเตรียมทางหนีเอาไว้
- หน้าต่างที่เป็นกระจกอาจร่วงลงมาได้ ถ้าเกิดตกใจและวิ่งออกไปข้างนอกก็จะอันตราย
- ภายในบ้านก็จะมีเศษแก้วร่วงกระจายอยู่ ใส่รองเท้าหรือรองเท้าแตะในบ้านเมื่อจะเดิน
- ปิดแก๊สหรือฮีตเตอร์ที่ใช้ไฟ ถ้าเกิดปิดไม่ได้ให้ติดต่อ119ทันที



- ตอนหนีทำการลี้ภัย ปิดหัวแก๊ส ปิดคัตเอาที่ไฟก่อนแล้วค่อยทำการลี้ภัย

▪ ตอนลี้ภัย ให้เขียนกระดาษว่า “ครอบครัวปลอดภัยดี กำลังลี้ภัยไปยัง○○ : 「家族は無事、○○へ避難する」 ” ไว้ที่หน้าประตู

## ② ถ้าอยู่กลางแจ้ง

- มีโอกาสที่กระเบื้องหลังคาบ้านจะหล่นลงมา บังหวัศรีษะของตนเองไว้
- กำแพงอิฐบล็อกหรือตู้กดน้ำมีโอกาสจะล้มได้ ไม่ควรเดินใกล้
- พยายามหนีไปในที่กว้างๆ อย่างเช่นสวนสาธารณะ หรือลานกว้างของโรงเรียน

## ③ ถ้าอยู่ในลิฟท์

กดลิฟท์ทุกชั้นทันทีเพื่อไม่ให้ตัวเองถูกขังอยู่ในลิฟท์ และลงที่ชั้นแรกที่ประตูเปิด

## ④ ระวังสึนามิ

ถ้าเกิดแผ่นดินไหวใกล้กับทะเลหรือแม่น้ำ มีโอกาสที่จะเจออุทกภัยของสึนามิได้ รีบหนีห่างให้ไกลจากทะเลหรือแม่น้ำ และไปหลบตรงพื้นที่สูง

## ⑤ ระวังดินถล่ม

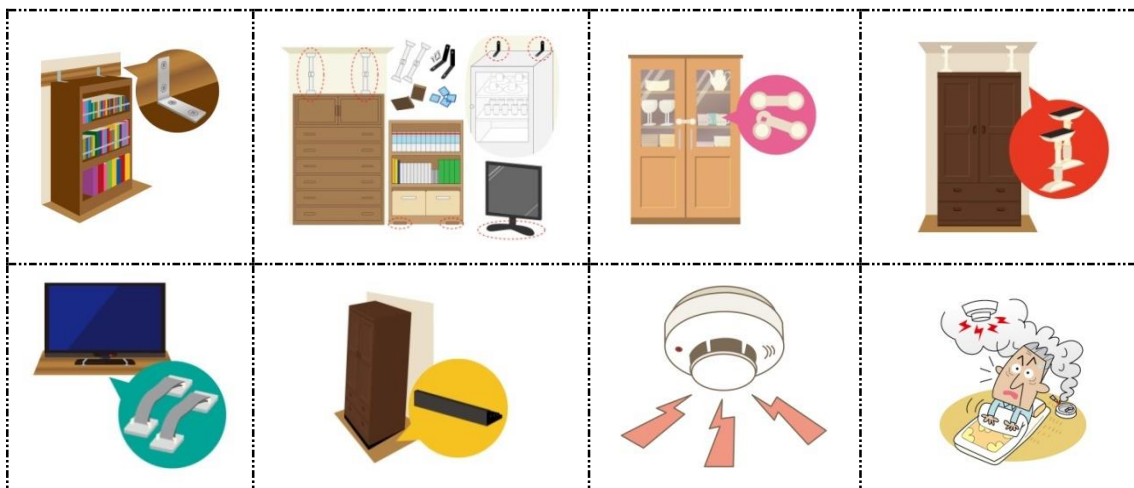
ถ้าเกิดแผ่นดินไหว อาจทำให้น้ำดินของภูเขาถล่ม อาจทำให้ไม่สามารถขับรถผ่านได้

## ⑥ ตอนขับรถ

เปิดไฟกระพริบ และค่อยชะลอเพื่อจอดตรงทางด้านซ้ายของถนน ตรวจสอบสถานการณ์จากวิทยุหรือมือถือ ถ้าจะลงจากรถ เสียบกุญแจไว้ที่เดิมเลยเพื่อเวลาที่ถ้าเกิดมีรถฉุกเฉินต้องการผ่านทางแล้วรถเราไปขวางจะยังสามารถขยับได้ทันที แต่ว่าเก็บเล่มทะเบียนรถไว้กับตัว เขียนเบอร์โทรศัพท์ของตัวเองวางไว้ในรถและไม่ล็อคประตู

## (2) เตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับแผ่นดินไหว

- ล็อคให้เฟอร์นิเจอร์ในบ้านไม่ขยับ
- สาเหตุการเสียชีวิตที่เกิดเมื่อมีแผ่นดินไหวจำนวนมากที่สุดคือถูกเฟอร์นิเจอร์ทับ (ไม่รวมสึนามิ)
- พยายามไม่วางเฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่ไว้ในห้องนอน
- ควรติดเครื่องเตือนอัคคีภัย(ที่จะร้องเมื่อเกิดไฟไหม้) ในห้องนอน บันได หรือครัว



## 2. รับมือกับพายุ และอุทกภัย

เมื่อพายุเข้าใกล้ ฝนจะตกหนักขึ้น ควรปิดประตูและหน้าต่างกันฝน และเก็บสิ่งของที่อยู่นอกบ้านไม่ให้ถูกพัดปลิวไป เตรียมพร้อมเมื่อไฟดับและน้ำไม่ไหล โดยการกักน้ำไว้ในอ่างอาบน้ำ เมื่อเวลาน้ำไม่ไหลก็สามารถนำน้ำจากในนั้นมาใช้ในห้องน้ำได้

ถ้าเกิดฝนตกหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ระดับน้ำจะสูงขึ้นและมีโอกาสที่น้ำจากแม่น้ำจะล้น

ในการเตรียมตัวป้องกันน้ำท่วมเข้ามาในบ้าน เก็บเอกสารสำคัญ คอมพิวเตอร์ หรือสิ่งของสำคัญที่อยู่ชั้น 1 นำขึ้นมาไว้ที่ชั้น 2 หรือที่ที่มีความสูง หรือนำออกไปที่อื่น รถยนต์หรือจักรยานยนต์ พยายามนำไปจอดไว้ในที่สูงเท่าที่จะทำได้

ในปี 2015 อุทกภัยที่เกิดขึ้นในเมือง Joso นั้นน้ำท่วมก่อนที่ผู้คนจะลี้ภัย ทำให้ต้องใช้เฮลิคอปเตอร์ในการช่วยเหลือผู้ที่ติดค้างอยู่ในเมือง

อุทกภัยนั้น ถ้าเกิดว่าน้ำท่วมลึกมากก็มีโอกาสที่จะจมน้ำตายได้เหมือนกัน เพื่อรักษาชีวิตเอาไว้ ควรคิดไว้ตลอดเวลาว่าถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้เราควรจะไปไหน เตรียมสิ่งของที่จำเป็นเมื่อต้องลี้ภัยไว้ให้เรียบร้อย เพื่อที่จะสามารถลี้ภัยได้อย่างรวดเร็ว



## 3. รับมือกับอัคคีภัย

### (1) เตรียมพร้อมให้สามารถรับข้อมูลได้ในตอนที่เกิดภัยพิบัติ

ในบางพื้นที่ ถ้าเกิดทำการดาวน์โหลดแอปป้องกันภัยพิบัติเอาไว้ จะทำให้สามารถฟังข้อมูลของการป้องกันอัคคีภัยหลายภาษาได้

ข้อมูลของการลี้ภัยมีทั้งหมด 3 ชั้น

- เตรียมตัวลี้ภัย เริ่มลี้ภัยผู้สูงอายุ ฯลฯ ▪ ▪ ▪ เตรียมตัวให้พร้อมสามารถลี้ภัยได้ทันที  
ผู้สูงอายุหรือผู้ที่ต้องการเวลาในการลี้ภัย รีบลี้ภัยทันที
- แจ้งให้ลี้ภัย ▪ ▪ ▪ รีบลี้ภัยทันที
- ค่าส่งลี้ภัย(ฉุกเฉิน) ▪ ▪ ▪ ลี้ภัยโดยฉุกเฉิน

สามารถตรวจสอบได้ว่าที่อยู่อาศัยของท่านเสี่ยงอันตรายต่ออุทกภัยขนาดไหนจากแผนที่ฉุกเฉินของเขต ในโซเซียลเน็ตเวิร์คอาจมีข้อมูลเก่าที่ไม่ตรงความเป็นจริงและไม่อัปเดตได้ ควรตรวจสอบข้อมูลอย่างเป็นทางการของสำนักงานเขตหรือสถานทูตให้ดีกว่า

### (2) การเตรียมพร้อมที่บ้าน

ควรเตรียมน้ำดื่มหรืออาหารจำนวน 3 วันเผื่อไว้เมื่อเกิดภัยพิบัติในครั้งต่อไป(ไฟฉาย ที่ชาร์จแบตเตอรี่ แบตเตอรี่ พกพา วิทยุ เครื่องหุงต้มพกพา ที่เปิดกระป๋อง ไฟแช็ค อุปกรณ์กันฝน ถุงมือ หน้ากากกันฝุ่น นกหวีด ชุดเปลี่ยน ถุงพลาสติก ยา ฯลฯ) ควรคุยถึงวิธีการติดต่อกัน หรือสถานที่ที่จะไปรวมตัวภายในครอบครัวกันไว้ก่อน เพื่อเกิดเหตุการณ์ตอนที่ไม่ได้อยู่พร้อมหน้ากัน

### (3) สร้างมิตรภาพที่พร้อมช่วยเหลือกันได้เมื่อเกิดภัยพิบัติ

ทำความรู้จักกับเพื่อนบ้านใกล้เคียงไว้ทุกวัน เวลาที่มีเรื่องที่ไม่รู้หรือต้องการความช่วยเหลือก็ลองสอบถามเพื่อนบ้านดู การเข้าร่วมฝึกลี้ภัย หรือการซ้อม 「引き渡し」 ที่โรงเรียนของเด็กก็เป็นสิ่งสำคัญ



**(4) การตรวจสอบสถานที่ลี้ภัย**

สถานที่ลี้ภัย คือสถานที่ที่เป็นที่ไว้นอนหรือเป็นที่อยู่ชั่วคราวเมื่อเกิดแผ่นดินไหวหรืออุทกภัยขนาดใหญ่รุนแรงทำให้บ้านพักอาศัยถล่ม ไฟหรือน้ำประปาใช้ไม่ได้ ไม่สามารถใช้ชีวิตที่บ้านพักอาศัยของตนเองได้ เป็นสถานที่ที่ใครก็ได้ที่เกิดภัยพิบัติจนทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตปกติได้สามารถเข้าไปได้ ซึ่งสามารถรับข้อมูลข่าวสารรวมถึงมีการช่วยเหลือด้านอาหารด้วย ส่วนมากจะเป็นโรงเรียนที่ถูกกำหนดให้เป็นสถานที่ลี้ภัย ลองตรวจสอบดูให้เข้าใจก่อนว่าสถานที่ใดในพื้นที่ใกล้เคียงของบ้านพักอาศัยของตนเองนั้นเป็นสถานที่ลี้ภัย

**(5) เข้าร่วมประกันภัย**

สำหรับผู้ที่มียาน รถยนต์เป็นทรัพย์สินของตนเอง ลองตรวจสอบดูว่าถ้าเกิดเหตุการณ์ภัยพิบัติจะมีประกันชนิดไหนบ้างที่สามารถออกค่าซ่อมแซมหรือค่าอื่นๆได้ และเข้าร่วมประกันภัยที่จำเป็นไว้ (อุทกภัยในปี 2015 รถส่วนมากจมน้ำไปและเสียหายไปมากมาย ผู้ที่เข้าร่วมประกันภัยรถยนต์ก็ได้รับค่าเสียหายจากบริษัทประกันไปแล้ว)

**4. เมื่อเกิดอัคคีภัยควรทำอย่างไร**

ตะโกนดังๆว่า 「火事だ」 (ไฟไหม้:คาจิตะ) แจ้งให้เพื่อนบ้านทราบ แจ้งสถานีดับเพลิง(เบอร์ 119) ตรวจสอบว่าไฟเกิดขึ้นจากตรงไหน ถ้าไฟยังไม่ลามเยอะมากใช้เครื่องดับเพลิงตัวเอง ถ้าเกิดเพลิงไฟใหญ่กว่าความสูงของตนเอง ล้มเลิกการพยายามที่จะดับไฟ และลี้ภัย ใช้ผ้าขนหนูเปียกน้ำกันปากและจมูกไว้เพื่อไม่ให้ตนเองสูดควันเข้าไป และลี้ภัยโดยก้มตัวต่ำๆ

เวลาคุยกับสถานีดับเพลิง	
[สถานีดับเพลิง]	[คุณ]
「消防です。火事ですか？救急ですか？」	→ 「火事です、来てください」と伝える。
「สถานีดับเพลิงครับ/ค่ะ ไฟไหม้หรือครับ/ค่ะ ถูกไหม？」	→ แจ้งว่า 「ไฟไหม้ครับ/ค่ะ กรุณามาด้วย」
「住所はどこですか。」	→ 住所や、近くの建物を伝える。
「ที่อยู่ตรงไหน？」	→ แจ้งที่อยู่ หรือสิ่งก่อสร้างที่อยู่ใกล้ๆ
「何が燃えていますか。」	→ 燃えている場所、物を伝える。
「อะไรไหมหรือครับ/ค่ะ」	→ แจ้งสิ่งหรือสถานที่ที่ไหม้
「ケガをしている人はいますか。」	→ ケガ人がいたら状況を伝える。
「มีผู้บาดเจ็บหรือไม่」	→ ถ้ามีผู้บาดเจ็บ แจ้งสถานการณ์

**5. เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางกัมมันตภาพรังสี**

ในจังหวัดอิบารากิ มีโรงงานไฟฟ้ากัมมันตภาพรังสี หรือสิ่งก่อสร้างที่เกี่ยวข้อง ถ้าเกิดอุบัติเหตุทางกัมมันตภาพรังสีขึ้นมา การป้องกันไม่ให้เกิดภัยของรังสีนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ตรวจสอบข้อมูลของเหตุการณ์ ถ้าเกิดมีคำสั่งให้ “ลี้ภัยอยู่ในที่ร่ม” (屋内退避) เข้าบ้าน ปิดหน้าต่าง ปิดแอร์ และปิดพัดลมระบายอากาศ ใครที่กลับมาจากนอกบ้าน ให้เปลี่ยนชุด ล้างมือล้างหน้า (เสื้อผ้าที่เปลี่ยนให้ใส่ถุงพลาสติกไว้)

ถ้าเกิด “คำสั่งลี้ภัย” (避難指示) ตรวจสอบเวลาที่จะเริ่มลี้ภัยไปยังพื้นที่อื่นที่ถูกกำหนดไว้ และไม่ต้องตื่นตื่น

**6. ช่องทางติดต่อสอบถาม ※เมื่อทำการโทรศัพท์ กรุณาแจ้งสิ่งที่ต้องการปรึกษา ก่อนเป็นอันดับแรก**

เรื่องที่จะปรึกษา	สถานที่ปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
เกี่ยวกับภัยพิบัติ	สำนักงานเขต แผนกดูแลความเสี่ยงภัยพิบัติ 防災危機管理課	



『ไกด์บุ๊กในการใช้ชีวิตสำหรับชาวต่างชาติ』  
Gaikokujin no tameno Seikatu Gaido Bukku

จัดทำโดย : Ibaraki NPO Center Commons

วันที่พิมพ์ : มีนาคม 2021

ร่วมมือกับ : Mitsubishi Foundation× Central Community Chest of Japan

～ถูกจัดทำขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้ลำบากในช่วงสถานการณ์โควิด～

และเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีรากเหง้าอยู่ที่ต่างประเทศในการใช้ชีวิตในญี่ปุ่น