

技能実習生手帳

SÁCH HƯỚNG DẪN
THỰC TẬP SINH KỸ NĂNG

(第 8 版)



ベトナム語版
Bản tiếng Việt

アプリ版は以下のQRコードからダウンロードできます。
Ứng dụng có thể được tải xuống từ mã QR bên dưới.



<iPhoneをお使いの方はこちら>
<Vào đây nếu bạn đang sử dụng iPhone>



<Androidをお使いの方はこちら>
<Vào đây nếu bạn đang sử dụng Android>

外国人技能実習機構

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế
Organization for Technical Intern Training



母国語相談ホットライン 11:00～19:00（月～金）
9:00～17:00（土、日）

ベトナム語	毎週：月曜日～金曜日・土曜日	TEL：0120-250-168
中国語	毎週：月曜日・水曜日・金曜日・土曜日	TEL：0120-250-169
インドネシア語	毎週：火曜日・木曜日	TEL：0120-250-192
フィリピン語	毎週：火曜日・木曜日・土曜日	TEL：0120-250-197
英語	毎週：火曜日・木曜日・土曜日	TEL：0120-250-147
タイ語	毎週：木曜日・日曜日	TEL：0120-250-198
カンボジア語	毎週：木曜日	TEL：0120-250-366
ミャンマー語	毎週：火曜日	TEL：0120-250-302

※通話料は無料です。

外国人技能実習機構（OTIT）

※点線に沿って切り取り、パスケース等に入れておいてください。

外国人技能実習機構地方事務所・支所相談窓口
毎週：月曜日～金曜日 9:00～17:00

※祝日・年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。
※通訳人が必要な場合については、相談開始にお時間をいただく場合があります。

札幌事務所	：011-596-6470	仙台事務所	：022-399-6326
水戸支所	：029-350-8852	東京事務所	：03-6433-9211
長野支所	：026-217-3556	名古屋事務所	：052-684-8402
富山支所	：076-471-8564	大阪事務所	：06-6210-3351
広島事務所	：082-207-3123	高松事務所	：087-802-5850
松山支所	：089-909-4110	福岡事務所	：092-710-4070
熊本支所	：096-223-5372		

外国人技能実習機構（OTIT）

※点線に沿って切り取り、パスケース等に入れておいてください。

Số điện thoại nóng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ
11:00 - 19:00 (Từ thứ hai đến thứ sáu)
9:00 - 17:00 (Thứ bảy, Chủ nhật)

Tiếng Việt Nam: thứ hai ~ thứ sáu, thứ bảy hàng tuần TEL: 0120-250-168
Tiếng Trung Quốc: thứ hai, thứ tư, thứ sáu, thứ bảy hàng tuần
TEL: 0120-250-169
Tiếng Indonesia: thứ ba, thứ năm hàng tuần TEL: 0120-250-192
Tiếng Philippin: thứ ba, thứ năm, thứ bảy hàng tuần TEL: 0120-250-197
Tiếng Anh: thứ ba, thứ năm, thứ bảy hàng tuần TEL: 0120-250-147
Tiếng Thái Lan: thứ năm, chủ nhật hàng tuần TEL: 0120-250-198
Tiếng Campuchia: thứ năm hàng tuần TEL: 0120-250-366
Tiếng Myanmar: thứ ba hàng tuần TEL: 0120-250-302

* Miễn phí cước gọi điện.

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT)

* Nên cắt theo đường kẻ chấm và cho sẵn vào túi đựng thẻ thường dùng v.v...

Văn phòng địa phương của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế, chi nhánh của Hiệp hội

Hàng tuần: Từ thứ hai ~ thứ sáu 9:00 - 17:00

* Nghỉ vào ngày lễ và ngày nghỉ cuối năm, đầu năm (từ ngày 29 tháng 12 ~ ngày 3 tháng 1).

* Trường hợp cần có người phiên dịch, thì có thể sẽ mất thời gian trước khi bắt đầu tư vấn.

Văn phòng Sapporo	: 011-596-6470	Văn phòng Sendai	: 022-399-6326
Chi nhánh Mito	: 029-350-8852	Văn phòng Tokyo	: 03-6433-9211
Chi nhánh Nagano	: 026-217-3556	Văn phòng Nagoya	: 052-684-8402
Chi nhánh Toyama	: 076-471-8564	Văn phòng Osaka	: 06-6210-3351
Văn phòng Hiroshima	: 082-207-3123	Văn phòng Takamatsu	: 087-802-5850
Chi nhánh Matsuyama	: 089-909-4110	Văn phòng Fukuoka	: 092-710-4070
Chi nhánh Kumamoto	: 096-223-5372		

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT)

* Nên cắt theo đường kẻ chấm và cho sẵn vào túi đựng thẻ thường dùng v.v...

Đường dây nóng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế.

- Khi cảm thấy có muộn phiền, bất an trong công việc hay cuộc sống thường ngày.
- Khi cảm thấy nơi thực tập có vi phạm về tiền công hay việc làm ngoài giờ.
- Khi có khả năng bị buộc phải về nước ngoài ý muốn.
- Khi không biết nơi tư vấn về các loại chế độ, luật pháp Nhật Bản.

Nhân viên tư vấn sẽ tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ của các bạn! Miễn phí cước cuộc gọi.
Từ thứ hai đến thứ sáu: 11:00~19:00 Thứ bảy, Chủ nhật: 9:00~17:00

Tiếng Việt Nam	Hàng tuần: từ thứ hai đến thứ sáu • thứ bảy	TEL: 0120-250-168
Tiếng Trung Quốc	Hàng tuần: thứ hai • thứ tư • thứ sáu • thứ bảy	TEL: 0120-250-169
Tiếng Indonesia	Hàng tuần: thứ ba • thứ năm	TEL: 0120-250-192
Tiếng Philippines	Hàng tuần: thứ ba • thứ năm • thứ bảy	TEL: 0120-250-197
Tiếng Anh	Hàng tuần: thứ ba • thứ năm • thứ bảy	TEL: 0120-250-147
Tiếng Thái Lan	Hàng tuần: thứ năm • chủ nhật	TEL: 0120-250-198
Tiếng Campuchia	Hàng tuần: thứ năm	TEL: 0120-250-366
Tiếng Myanmar	Hàng tuần: thứ ba	TEL: 0120-250-302

Để biết thêm chi tiết, hãy xem trang 36 trên Website của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (<https://www.otit.go.jp>). Ngoài ra, ở trang đầu có số điện thoại nóng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ. Hãy cắt theo đường nét đứt và cho sẵn vào túi đựng thẻ thường dùng.

* Nếu bạn bị bạo hành hoặc bị đe dọa, liên hệ số điện thoại trên và nhấn "Số 1" sau khi nghe thông báo từ giọng thu âm tự động. Bạn sẽ được kết nối với cửa sổ chuyên dụng.

<Trang tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ>



Trung tâm thông tin chung về cư dân nước ngoài.

Khi muốn tư vấn về thủ tục tự cách nhập cảnh thì hãy sử dụng số điện thoại dưới đây.

Số điện thoại: 0570-013904

03-5796-7112 (nếu gọi từ nước ngoài)

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt Nam, tiếng Philippines, tiếng Nepal, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Khmer (Campuchia), tiếng Miến Điện, tiếng Mông Cổ, tiếng Pháp, tiếng Sinhala, tiếng Urdu

E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp

Hàng tuần: thứ hai ~ thứ sáu 8:30~17:15

外国人技能実習機構 母国語相談ホットライン

- ・仕事上や日常生活で悩みや不安を感じたとき
- ・賃金や時間外労働等について実習先で違反があると感じたとき
- ・意に反して帰国させられそうなどとき
- ・日本の法律、各種制度に関して相談先が分からないとき など

相談員がみなさんの母国語で対応します！通話料は無料です。

月曜日～金曜日：11:00～19:00 土曜日・日曜日：9:00～17:00

ベトナム語	毎週：月～金・土	TEL：0120-250-168
中国語	毎週：月・水・金・土	TEL：0120-250-169
インドネシア語	毎週：火・木	TEL：0120-250-192
フィリピン語	毎週：火・木・土	TEL：0120-250-197
英語	毎週：火・木・土	TEL：0120-250-147
タイ語	毎週：木・日	TEL：0120-250-198
カンボジア語	毎週：木	TEL：0120-250-366
ミャンマー語	毎週：火	TEL：0120-250-302

詳しくは37ページ、外国人技能実習機構HP (<https://www.otit.go.jp>) をご覧ください。また最初のページの母国語相談ホットラインの案内を、点線に沿って切り取って、パスケース等に入れておいてください。

※暴行や脅迫などを受けている場合には、上記電話番号にダイヤル後、自動音声アナウンスのあと「1番」をプッシュしてください。専用の窓口につながります。

<母国語相談サイト>



外国人在留総合インフォメーションセンター

入国在留手続に関する相談は、下記をご利用ください。

電話： 0570-013904

03-5796-7112 (IP・PHS・海外から)

対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール(カンボジア)語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語

Eメール： info-tokyo@i.moj.go.jp

毎週： 月～金 8:30～17:15

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế SNS

Chúng tôi sẽ thường xuyên gửi thông tin hữu ích trên Facebook và X (tên cũ:Twitter). Vui lòng đọc mã QR bên dưới để xem.

Tiếng Nhật

<Facebook>



<X (tên cũ:Twitter)>



Tiếng Nhật đơn giản dễ hiểu

<Facebook>



<X (tên cũ:Twitter)>



Tiếng Việt Nam

<Facebook>



<X (tên cũ:Twitter)>





外国人技能実習機構 SNS

FacebookとX(旧Twitter)で、役に立つ情報を随時発信しています。以下のQRコードを読み取って御覧ください。

日本語	
<Facebook> 	<X (旧Twitter)> 
やさしい日本語	
<Facebook> 	<X (旧Twitter)> 
ベトナム語	
<Facebook> 	<X (旧Twitter)> 



Video quảng cáo liên quan quan chế độ thực tập kỹ năng

Ngoài thông tin tóm tắt và cơ cấu hoạt động của chế độ thực tập kỹ năng, chúng tôi còn giới thiệu một cách để hiểu các điểm hỗ trợ và tư vấn điển hình. Vui lòng đọc mã QR bên dưới để xem.

Tiếng Nhật

Tiếng Việt Nam


介しています。以下のQRコードを読み取って御覧ください。

日本語	
ベトナム語	

SÁCH HƯỚNG DẪN THỰC TẬP SINH KỸ NĂNG (Bản tiếng Việt)

所有者 (技能実習生氏名) / Chủ sở hữu sách (họ tên thực tập sinh kỹ năng)

氏名 / Họ tên

監理団体／Đơn vị quản lý	
名称・住所・連絡先／Tên, địa chỉ, cách thức liên hệ	
《相談員》氏名・連絡先／Người phụ trách: Họ tên, cách thức liên hệ	

実習実施者／Đơn vị tiến hành thực tập	
名称・住所・連絡先／Tên, địa chỉ, cách thức liên hệ	
《相談員》氏名・連絡先／Người phụ trách: Họ tên, cách thức liên hệ	

* Khi bạn nhận được sách hướng dẫn này, hãy viết tên và thông tin liên lạc của bạn vào càng sớm càng tốt.



外国人技能実習機構 (OTIT) HP (<https://www.otit.go.jp/>)
 Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT), trang web: <https://www.otit.go.jp/>

Mục lục

1. Lời nói đầu	14
2. Chế độ thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài	14
3. Luật thực tập kỹ năng	18
4. Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT)	20
5. Nghĩa vụ của thực tập sinh kỹ năng	22
6. Về các chi phí phải trả cho các tổ chức phái cử trước khi nhập cảnh vào Nhật Bản (Mối quan hệ không phù hợp giữa Đơn vị quản lý và Tổ chức phái cử)	22
7. Những điều cần lưu ý khi thực tập kỹ năng	24
8. Luật áp dụng	26
9. Thẻ cư trú	30
10. Trường hợp gặp khó khăn trong việc thực tập kỹ năng	32
11. Nếu bạn có nguy cơ bị cưỡng chế về nước	34
12. Trường hợp kết hôn, mang bầu, sinh con... trong thời gian thực tập kỹ năng	34
13. Tư vấn tại Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế "Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ"	36
14. Về việc tố cáo mà bạn được phép tiến hành	42
(1) Tố cáo theo Luật thực tập kỹ năng	42
(2) Tố cáo theo Luật tiêu chuẩn lao động v.v.	44
15. Những vấn đề liên quan đến các bộ luật về lao động	44
(1) Hợp đồng lao động	46
(2) Thời giờ làm việc, nghỉ giải lao và ngày nghỉ	46
(3) Nghỉ có hưởng lương hàng năm	48
(4) Tiền lương	50
16. Bảo hiểm xã hội	52
(1) Các loại bảo hiểm xã hội và trợ cấp	52
(2) Người lao động thuộc đối tượng tham gia bảo hiểm xã hội	54
(3) Tiền phí bảo hiểm xã hội	54
(4) Thủ tục yêu cầu thanh toán khoản tiền khi ly khai khỏi lương hưu phúc lợi, quỹ lương hưu nhân dân	54

目次

1. はじめに	15
2. 外国人技能実習制度	15
3. 技能実習法について	19
4. 外国人技能実習機構 (OTIT)	21
5. 技能実習生の責務について	23
6. 入国前に送出機関等に支払う費用について (監理団体と送出機関の不適切な関係について)	23
7. 技能実習にあたっての心構え	25
8. 法令の適用等	27
9. 在留カード	31
10. 技能実習を行うことが困難になった場合	33
11. 帰国を強制されそうになった場合	35
12. 技能実習中に結婚・妊娠・出産などをした場合	35
13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】	37
14. あなたがすることができる「申告」について	43
(1) 技能実習法に基づく申告	43
(2) 労働基準法等に基づく申告	45
15. 労働関係法令に関すること	45
(1) 労働契約	47
(2) 労働時間と休憩・休日	47
(3) 年次有給休暇	49
(4) 賃金	49
16. 社会保険	53
(1) 社会保険の種類と給付	53
(2) 社会保険の対象となる従業員	53
(3) 社会保険料の額	55
(4) 厚生年金、国民年金の脱退一時金の請求手続	55

17. Bảo hiểm lao động	56
(1) Bảo hiểm tai nạn lao động	58
(2) Bảo hiểm thất nghiệp	58
18. Thuế thu nhập, thuế cư trú	58
19. Khám sức khỏe	62
20. Phòng chống tai nạn lao động trong khi tiến hành thực tập kỹ năng	62
21. Cuộc sống tại Nhật Bản	70
22. Chế độ mã số cá nhân và thẻ mã số cá nhân (My number)	80
23. Các cơ sở tư vấn, hỗ trợ	84
a) Tư vấn về điều kiện lao động (Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động)	86
b) Cơ sở tư vấn về thủ tục xuất nhập cảnh, lưu trú	90
c) Các cơ sở tư vấn khác	92
24. Khảo sát sau thực tập	96

Tư liệu tham khảo

1. Danh sách địa chỉ các cơ sở tư vấn	
Bảng 1: Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế	100
Bảng 2: Góc tư vấn lao động tổng hợp	102
Bảng 3: Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	106
Bảng 4: Cục quản lý xuất nhập cảnh	114
Bảng 5: Đại sứ quán, Lãnh sự quán các nước	116
2. Hợp đồng lao động và các điều kiện lao động	120
3. Quy trình thủ tục cấp bảo hiểm tai nạn lao động	126
4. Quy trình về thủ tục thanh toán bảo hiểm thất nghiệp (trợ cấp thất nghiệp)	130
5. Bảng tự khai báo / bảng trả lời câu hỏi hỗ trợ chẩn bệnh cho cơ sở y tế	132
6. Tiếng Nhật dùng trong trường hợp khẩn cấp	140
7. Tài liệu học tiếng Nhật	140
8. Bản đồ Nhật Bản	142
9. Tên các địa phương	143

17. 労働保険	57
(1) 労災保険	57
(2) 雇用保険	59
18. 所得税・住民税	59
19. 健康診断	63
20. 技能実習中の労働災害防止	63
21. 日本での生活	69
22. マイナンバー制度・マイナンバーカード	81
23. 各種相談・支援窓口	85
① 労働条件等の相談 (都道府県労働局及び労働基準監督署)	87
② 出入国在留手続に関する相談窓口	91
③ その他各種相談窓口	93
24. フォローアップ調査	97

参考資料

1. 相談窓口所在一覧	
表 1: 外国人技能実習機構	101
表 2: 総合労働相談コーナー	103
表 3: 外国人労働者相談コーナー	107
表 4: 出入国在留管理局	115
表 5: 各国大使館・領事館	117
2. 雇用契約書及び雇用条件書	120
3. 労災保険給付手続の流れ	127
4. 雇用保険 (基本手当) 受給手続の流れ	131
5. 医療機関への自己申告表・補助問診票	133
6. 緊急時に使う日本語	141
7. 日本語学習教材	141
8. 日本地図	142
9. 都道府県名	143

1. Lời nói đầu

Cuốn sách hướng dẫn thực tập sinh kỹ năng này tập hợp các thông tin có ích nhằm giúp các thực tập sinh kỹ năng có được khoảng thời gian thực tập kỹ năng khỏe mạnh và hoàn chỉnh tại Nhật Bản.

Khi đã trở thành thực tập sinh kỹ năng bạn sẽ được tiếp thu rất nhiều các kỹ năng, kỹ thuật và kiến thức (dưới đây gọi tắt là “các kỹ năng”) tại Nhật Bản theo hợp đồng lao động. Trong thời gian này bạn sẽ liên quan đến nhiều luật pháp của Nhật Bản. Cuốn sách này trình bày các vấn đề đặc biệt quan trọng trong số các vấn đề mà các bạn sẽ liên quan đến luật pháp này và các vấn đề mà bạn nên biết trước về cuộc sống tại Nhật Bản.

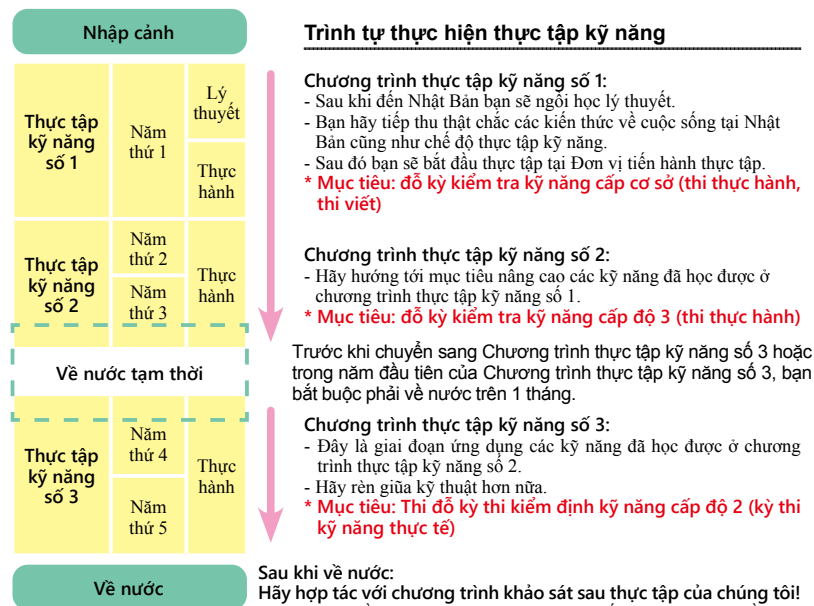
Chúng tôi mong bạn sẽ sử dụng hữu ích cuốn sách này để cuộc sống tại Nhật Bản từ nay về sau sẽ đầy ý nghĩa và là những tháng ngày tuyệt vời đối với bạn.



2. Chế độ thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài

“Chế độ thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài” có mục đích nhằm giúp người lao động các nước khác học hỏi các kỹ năng trong các ngành kinh tế của Nhật Bản, sau đó về nước phát huy các kỹ năng đã học đó để hoạt động cống hiến cho sự phát triển các ngành kinh tế của nước mình.

Chương trình thực tập kỹ năng của bạn sẽ được thực hiện theo kế hoạch thực tập kỹ năng do Đơn vị tiến hành thực tập đã lập sẵn. Bạn hãy tiến hành thực tập kỹ năng theo kế hoạch này và hãy suy nghĩ thật cẩn thận xem nên làm gì hàng ngày để có thể tiếp thu được các kỹ năng vốn là mục tiêu của bạn lần này.



1.はじめに

この技能実習生手帳は、技能実習生のみなさんが、日本において、健康で充実した技能実習生活を過ごすことができるように、あなたの役に立つ情報をまとめたものです。

技能実習生になったあなたは、日本国内で雇用契約のもとで様々な技能、技術又は知識(以下「技能等」という。)を身につけることとなります。この間あなたには、多くの日本の法律がかかわってきます。この手帳には、そういったあなたに關係する法律の中で、特に大切と思われるものや、日本で生活するに当たって、知っておかなくてはならないことが記載されています。

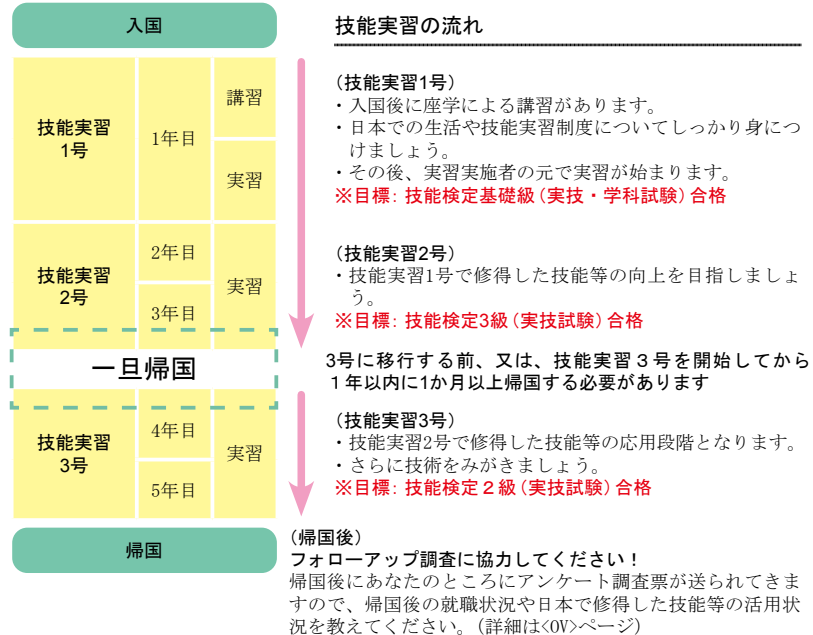
この手帳を十分に活用して、これからの日本での生活があなたにとって有意義ですばらしいものとなることを祈っています。



2. 外国人技能実習制度

「外国人技能実習制度」は、諸外国の労働者に日本の産業等に関する技能等を修得してもらい、帰国後に修得した技能等を生かして、自国の産業の発展のために活躍してもらうことを目的としています。

あなたの技能実習は、あらかじめ実習実施者で作成された技能実習計画に基づいて実施されます。あなたは、その計画に従って目標とする技能等を身につけるために、毎日何をすればいいか、しっかり考えながら技能実習に取り組みましょう。

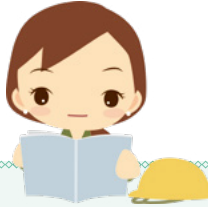


Thực tập kỹ năng	Kỳ thi kiểm tra được coi là mục tiêu	Yêu cầu về trình độ kỹ năng vv...
Số 1	Kiểm tra kỹ năng cấp cơ sở (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng sơ cấp)	Kỹ năng cơ bản vv... cần thiết để thực hiện các công việc cơ bản.
Số 2	Kiểm tra kỹ năng cấp độ 3 (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng cấp chuyên môn)	Kỹ năng vv... mà người lao động kỹ thuật sơ cấp đương nhiên phải có.
Số 3	Kiểm tra kỹ năng cấp độ 2 (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng cấp cao)	Kỹ năng vv... mà người lao động kỹ thuật cấp trung đương nhiên phải có.

3. Luật thực tập kỹ năng

Tên chính thức của bộ luật này là “Luật về việc thực hiện đúng đắn thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài và việc bảo hộ thực tập sinh kỹ năng” (dưới đây gọi tắt là “Luật thực tập kỹ năng”) (ban hành ngày 28 tháng 11 năm 2016, hiệu lực thi hành từ ngày 1 tháng 11 năm 2017).

Bộ luật này (1) Đề ra các quy chế cần thiết đối với các Đơn vị tiến hành thực tập là nơi sẽ tổ chức tiến hành thực tập kỹ năng và các Đơn vị quản lý là nơi tiến hành quản lý và giám sát việc thực hiện này để tăng cường thể chế quản lý và giám sát đồng thời (2) Quy định các biện pháp bảo hộ thực tập sinh kỹ năng nhằm mục đích thực hiện đúng đắn thực tập kỹ năng và bảo hộ thực tập sinh kỹ năng. Hơn nữa các Đơn vị tiến hành thực tập và các Đơn vị quản lý xuất sắc sẽ được phép tiến hành thực tập kỹ năng ở cấp độ cao hơn.



Giải thích: Khái quát về Luật thực tập kỹ năng

- Tối ưu hóa chế độ thực tập kỹ năng, bảo hộ thực tập sinh kỹ năng
 - + Phải quy định các tư tưởng cơ bản đối với thực tập sinh kỹ năng và nghĩa vụ của các bên có liên quan đồng thời đề ra phương châm cơ bản cho việc thực tập kỹ năng.
 - + Kế hoạch thực tập kỹ năng được lập cho từng thực tập sinh kỹ năng phải xin chứng nhận, ngoài các quy định về tiêu chuẩn chứng nhận và lý do không chứng nhận còn có quy định về quyền yêu cầu bảo cáo, ra lệnh cải thiện, hủy bỏ chứng nhận của Bộ trưởng có thẩm quyền.
 - + Đơn vị quản lý hoạt động theo chế độ cấp phép, ngoài các quy định về tiêu chuẩn cấp phép và lý do không cấp phép còn có các quy định về các điều khoản phải tuân thủ, về quyền yêu cầu bảo cáo, ra lệnh cải thiện, hủy bỏ giấy phép của Bộ trưởng có thẩm quyền.
 - + Biện pháp bảo hộ thực tập sinh kỹ năng là việc đề ra các quy định nghiêm cấm hành vi xâm hại đến nhân quyền của thực tập sinh kỹ năng, quy định các hình thức xử phạt đối với hành vi vi phạm đồng thời yêu cầu tiến hành các hoạt động tư vấn, cung cấp thông tin và hỗ trợ thực tập sinh kỹ năng.
- Mở rộng chế độ thực tập kỹ năng
 - + Chỉ cho phép các Đơn vị tiến hành thực tập và Đơn vị quản lý xuất sắc được quyền tiếp nhận thực tập sinh kỹ năng số 3 (tiến hành thực tập kỹ năng năm thứ 4 và năm thứ 5).

Đặc biệt về việc bảo hộ thực tập sinh kỹ năng có các quy định như sau:

- Đề ra quy định nghiêm cấm các hành vi xâm hại đến nhân quyền của thực tập sinh kỹ năng và các quy định xử phạt.

Giải thích: Hành vi xâm hại đến nhân quyền của thực tập sinh kỹ năng

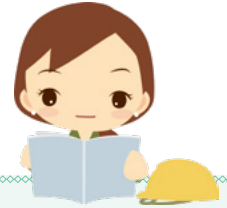
- a) Hành vi cưỡng chế việc thực tập kỹ năng
- b) Hành vi quy định các loại tiền phạt
- c) Hành vi ký kết hợp đồng quản lý tiền tiết kiệm
- d) Hành vi giữ hộ chiếu, thẻ cư trú
- d) Hành vi hạn chế một cách không chính đáng tự do sinh hoạt cá nhân

- Ghi rõ trường hợp Đơn vị tiến hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý thực tế có vi phạm Luật thực tập kỹ năng thì thực tập sinh kỹ năng được quyền tố cáo với Cục trưởng Cục quản lý xuất nhập cảnh và Bộ trưởng Bộ lao động, phúc lợi. Bên cạnh đó còn có quy định xử phạt đối với các hành vi gây bất lợi do đã tố cáo.
- Hiệp hội tiến hành trả lời tư vấn, cung cấp thông tin và hỗ trợ thực tập sinh kỹ năng.

3. 技能実習法について

この法律の正式な名称は「外国人の技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護に関する法律」(以下「技能実習法」という。)<公布:平成28年(2016年)11月28日、施行:平成29年(2017年)11月1日>といいます。

この法律は、技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護を図るため、①技能実習を実施する実習実施者やその実施を監理する監理団体に対して必要な規制を設け、管理監督体制を強化するとともに、②技能実習生の保護を図る措置などを定めています。併せて、優良な実習実施者や監理団体については、より高度な技能実習の実施を可能にしました。



【解説】技能実習法の概要

○技能実習制度の適正化・技能実習生の保護

- ・技能実習の基本理念及び関係者の責務を定めるとともに、技能実習に関し基本方針を策定すべきこと。
- ・技能実習生ごとに作成する技能実習計画について、認定制とし、認定の基準や認定の欠格事由等を定めるほか、主務大臣の報告徴収、改善命令、認定の取消し等の権限を規定すること。
- ・監理団体について、許可制とし、許可の基準や許可の欠格事由を定めるほか、遵守事項、主務大臣の報告徴収、改善命令、許可の取消し等の権限を規定すること。
- ・技能実習生の保護に関する措置として、技能実習生に対する人権侵害行為等について、禁止規定を設け、違反に対する罰則を規定するとともに、技能実習生に対する相談対応や情報提供、援助等を行わせること。

○技能実習制度の拡充

- ・優良な実習実施者・監理団体に限定して、第3号技能実習生の受入れ(4年目及び5年目の技能実習の実施)を可能とすること。

特に技能実習生の保護に関しては以下の通り定めています。

- ・技能実習生に関する人権侵害行為等について禁止規定を設け、罰則を規定。

【解説】技能実習生に対する人権侵害行為

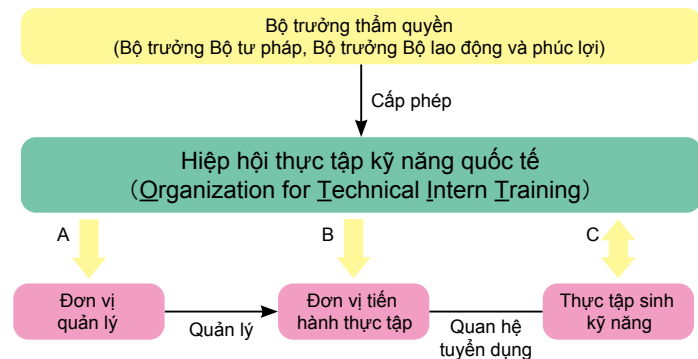
- ①技能実習を強制する行為
- ②違約金を定める行為
- ③貯蓄金を管理する契約を締結する行為
- ④旅券・在留カードを保管する行為
- ⑤私生活の自由を不当に制限する行為

- ・実習実施者や監理団体に技能実習法違反の事実がある場合、技能実習生は出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告できることを明記。
- また、申告を理由とする不利益取扱いに対する罰則も規定。
- ・機構において技能実習生に対する相談対応や情報提供、援助等を実施。

4. Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT)

Hiệp hội là pháp nhân được cấp phép thành lập căn cứ theo Luật thực tập kỹ năng, trực thuộc Bộ tư pháp và Bộ lao động, phúc lợi.

Hiệp hội có quyền hạn và vai trò như sau:



A: Quyền hạn của Hiệp hội đối với Đơn vị quản lý

- Tiến hành kiểm tra tình hình thực hiện của Đơn vị quản lý
Kiểm tra định kỳ tình hình thực hiện, kiểm tra theo nội dung được tổ cáo
- Yêu cầu Đơn vị quản lý báo cáo

B: Quyền hạn của Hiệp hội đối với Đơn vị tiến hành thực tập

- Chứng nhận Kế hoạch thực tập kỹ năng
- Tiến hành kiểm tra tình hình thực hiện của Đơn vị tiến hành thực tập
Kiểm tra định kỳ tình hình thực hiện, kiểm tra theo nội dung được tổ cáo
- Yêu cầu Đơn vị tiến hành thực tập báo cáo
- Thủ lý khai báo của Đơn vị tiến hành thực tập

C: Vai trò của Hiệp hội đối với thực tập sinh kỹ năng

- Trả lời tư vấn, tổ cáo bằng tiếng mẹ đẻ
 - Tư vấn qua điện thoại (xem chi tiết trang 36)
 - Tư vấn qua email (nhận thư suốt 24 giờ)
 - Có thể sử dụng mẫu email từ mục Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ trên trang chủ của Hiệp hội.
 - Tư vấn qua điện thoại trực tuyến (Zoom)
- Tư vấn, tổ cáo tại văn phòng địa phương, chi nhánh
(Địa chỉ và thông tin liên hệ của trụ sở chính, văn phòng địa phương và chi nhánh có trên trang 100)
- Hỗ trợ thay đổi nơi thực tập
 - Tiến hành hỗ trợ trong các trường hợp như dưới đây:
 - Bạn gặp khó khăn trong việc tiến hành thực tập kỹ năng nhưng vẫn mong muốn được tiếp tục thực tập kỹ năng (xem chi tiết trang 32).
 - Hãy trao đổi với các cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ hoặc trụ sở chính, văn phòng địa phương, chi nhánh của Hiệp hội về việc đổi Đơn vị tiến hành thực tập. Hơn nữa bạn nên sử dụng thêm cả trang web dưới đây.

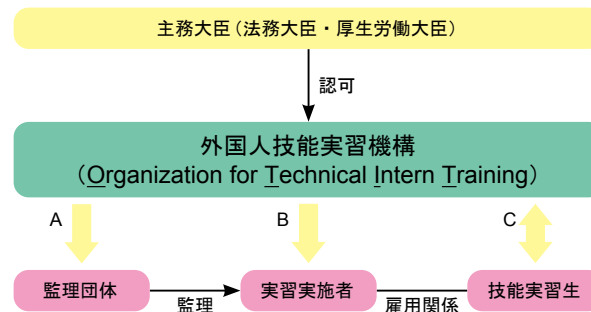
Mục Hỗ trợ thay đổi nơi thực tập trên trang chủ của Hiệp hội:

<https://www.support.otit.go.jp/jisshu/>

4. 外国人技能実習機構 (OTIT)

機構は、技能実習法に基づいて設立された法務省と厚生労働省が所管する認可法人です。

機構は以下の権限・役割を果たします。



A: 機構の監理団体に対する権限

- ① 監理団体に対して実地検査を実施
定期的な実地検査／申告に基づく実地検査
- ② 監理団体から報告を求める

B: 機構の実習実施者に対する権限

- ① 技能実習計画の認定
- ② 実習実施者に対して実地検査を実施
定期的な実地検査／申告に基づく実地検査
- ③ 実習実施者から報告を求める
- ④ 実習実施者の届出の受理

C: 機構の技能実習生に対する役割

- ① 母国語による相談・申告への対応
 - 電話相談 (詳細は37ページ)
 - 電子メールによる相談 (24時間受付対応)
 - 機構ホームページ内母国語相談サイトからメールフォームにより対応。
 - オンライン通話 (Zoom) による相談
- ② 本部、地方事務所・支所における相談・申告
(本部、地方事務所・支所の住所連絡先は101ページ)
- ③ 実習先の変更支援
 - 以下のような場合に支援を行います。
 - ・ 技能実習を行うことが困難になった場合で、あなたが引き続き技能実習を希望しているとき。(詳細は33ページ)
 - 実習先の変更については、母国語相談又は機構本部、地方事務所・支所に相談してください。また、以下のサイトもご活用ください。

【機構ホームページ内実習先変更支援サイト】

<https://www.support.otit.go.jp/jisshu/>

5. Nghĩa vụ của thực tập sinh kỹ năng

Thực tập sinh kỹ năng phải chuyên tâm vào việc thực tập kỹ năng để học hỏi được các kỹ năng, phục vụ công tác chuyển giao các kỹ năng cho đất nước mình.

(Điều 6 Luật thực tập kỹ năng)

Điều 6 Luật thực tập kỹ năng quy định nghĩa vụ của thực tập sinh kỹ năng như trên trong đó đã nêu rõ thực tập sinh kỹ năng phải chuyên tâm vào việc thực tập kỹ năng.

Theo quan điểm của Luật thực tập kỹ năng, các bạn hãy tích lũy kỹ năng tại nơi thực tập và sử dụng những kỹ năng đó thật hữu ích.

Ngoài ra, những thực tập sinh kỹ năng, các bạn đến Nhật với tư cách lưu trú là “Thực tập kỹ năng” nên ngoài việc thực tập kỹ năng, bạn không được làm các công việc khác. Bạn cũng không được làm việc tại các cơ sở khác.

Do đó, cho dù là có cùng một nơi thực tập, bạn cũng không được làm công việc thêm khác ngoài công việc thực tập kỹ năng.

Xin lưu ý những hành vi này có thể khiến bạn bị xử phạt theo qui định của pháp luật Nhật Bản.

”Vấn đề trốn khỏi nơi làm việc của thực tập sinh kỹ năng”

Trong những năm gần đây, mặc dù có những người đến Nhật với tư cách là thực tập sinh kỹ năng nhưng trong quá trình thực tập, số người trốn khỏi nơi thực tập tăng cao và trở thành một vấn đề lớn.

Trốn khỏi nơi thực tập và làm một công việc khác là hành vi vi phạm các hoạt động không được cấp phép theo luật cư trú và là đối tượng sẽ bị cưỡng chế trục xuất. Việc trốn khỏi nơi thực tập chỉ là hành vi vi phạm pháp luật chứ không mang lại bất cứ lợi ích nào cho các bạn nên các bạn cần cương quyết nói không với những lời mời mọc rêu ruyền từ bạn bè hay qua mạng xã hội như “Sẽ tìm được những công việc kiếm được nhiều tiền hơn nếu trốn khỏi nơi thực tập”

Trong trường hợp Đơn vị quản lý hay Đơn vị tiến hành thực tập vi phạm nhân quyền, bạn có thể nhận được sự tư vấn bằng ngôn ngữ mẹ đẻ và Hiệp hội cũng có thể hỗ trợ bạn thay đổi nơi thực tập. Xin vui lòng không ngần ngại mà hãy liên hệ với Hiệp hội. (Xem trang 36).

”Cách thức xử phạt của Luật quản lý nhập cảnh”

Tội lưu trú bất hợp pháp: Phạt tù có lao động hoặc phạt tù không lao động tới 3 năm hoặc phạt tiền tối đa 3 triệu yên.

Tội làm việc ngoài tư cách được cấp phép: Phạt tù có lao động tối đa 1 năm hoặc tù không lao động hoặc nộp phạt tối đa 2 triệu yên.

(Nếu bị phát hiện việc chuyển làm việc trái với tư cách được cấp phép, sẽ bị phạt tù có lao động tối đa 3 năm hoặc tù không lao động hoặc phạt tiền tối đa 3 triệu yên)

Tội chưa chấp lao động bất hợp pháp: Phạt tù có lao động tối đa 3 năm hoặc phạt tiền tối đa 3 triệu yên.



6. Về các chi phí phải trả cho các tổ chức phái cử trước khi nhập cảnh vào Nhật Bản (Mối quan hệ không phù hợp giữa Đơn vị quản lý và Tổ chức phái cử)

Đối với các khoản chi phí của thực tập sinh kỹ năng trước khi đến Nhật, trong tài liệu nộp cho Hiệp hội có tên “Báo cáo chi phí thu của tổ chức phái cử nước ngoài (Mẫu tham chiếu số 2-10)” (sau đây gọi tắt là “Báo cáo chi phí”, có ghi rõ: tổ chức phái cử phải cam kết giải thích đầy đủ, rõ ràng nội dung thu phí cho thực tập sinh kỹ năng. Thêm vào đó, trước khi nhập cảnh vào Nhật Bản, thực tập sinh kỹ năng phải ký vào một văn bản có tên “Bản kê khai chi tiết các khoản chi phí được trả tại nước sở tại để chuẩn bị cho việc đào tạo thực tập sinh kỹ năng (Mẫu tham chiếu số 1-21)”. Điều này nhằm đảm bảo rằng các thực tập sinh kỹ năng nhận được sự giải thích đầy đủ từ tổ chức phái cử về các khoản chi phí thực tế và phải trả và hiểu rằng mình không bị tính thêm bất kỳ chi phí nào ngoài những khoản đã liệt kê. Vui lòng kiểm tra cẩn thận xem số tiền bạn thực trả có được hiển thị trên văn bản hay không trước khi bạn ký tên. Ngoài ra, hãy yêu cầu tổ chức phái cử gửi biên nhận về các khoản chi phí bạn đã thanh toán và bạn hãy lưu giữ lại biên nhận đó. Sau

5. 技能実習生の責務について

技能実習生は、技能実習に専念することにより技能等の修得等をし、本国への技能等の移転に努めなければならない。

(技能実習法第6条)

技能実習法第6条には技能実習生の責務が規定されており、この責務からも明らかのように、技能実習生は技能実習に専念することとされています。

技能実習生の皆さんは、この技能実習法の理念に基づき実習先で技能を修得し、本国で修得した技能を役立ててください。

また、技能実習生の皆さんは、在留資格「技能実習」で本邦に入国しており、技能実習以外の、他の仕事をすることはできません。実習先以外の他所で、仕事をすることもできません。

したがって、たとえ同じ実習先であっても技能実習以外の仕事として、アルバイトをすることは認められていません。

これらの行為は、あなた自身も日本の法令により処罰を受ける場合もありますので、注意してください。

＜技能実習生の失踪問題＞

近年、技能実習生として来日したにもかかわらず、技能実習の途中で実習先から失踪する者が増加しており、大きな問題となっています。

実習先から失踪して別の仕事をすることは、入管法の資格外活動違反として退去強制の対象となりうるほか、犯罪として処罰されることのある行為であり、みなさんにとって何ら利益になりません。ですから、友人やSNSなどを通じて「実習先から失踪すれば、もっとお金が稼げる仕事がある。」などの誘いがあっても決してこのような誘いに乗ってはいけません。

監理団体や実習実施者から人権侵害行為を受けている場合などは、母国語で相談を受け付けることや、機構が実習先の変更を支援することもできます。ためらわずに、機構に相談してください(37ページ参照)。

＜入管法の罰則等＞

不法残留罪: 3年以下の懲役若しくは禁錮若しくは300万円以下の罰金

資格外活動の罪: 1年以下の懲役若しくは禁錮若しくは200万円以下の罰金

(専ら行っているとなら認められる場合は、3年以下の懲役若しくは禁錮若しくは300万円以下の罰金)

不法就労助長罪: 3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金



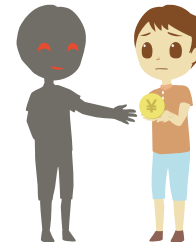
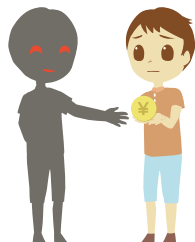
6. 入国前に送出機関等に支払う費用について (監理団体と送出機関の不適切な関係について)

技能実習生の皆さんが、日本に入国する前に支払う費用については、機構あてに提出する書類の中で、「外国の送出機関が徴収する費用明細書(参考様式第2-10号)」「以下「費用明細書」という。において明記され、徴収する費用の内容について、技能実習生に十分に理解させることを送出機関が誓約することとなっています。加えて、技能実習生の皆さんに対して、入国する前に「技能実習の準備に関し本国で支払った費用の明細書(参考様式第1-21号)」という書類にサインを求めています。これは、技能実習生の皆さんが実際に支払った費用について送出機関から十分に説明を受けて理解し、記載以外の費用が徴収されていないことを確認するためのものです。実際に支払った金額が、書類に記載されているか慎重に確認した上でサインするようにしてください。また、支払った費用の領収書等を送出機関等から発行してもらい、保管する

này, biên nhận, v.v. có thể được sử dụng như một tài liệu để chứng minh rằng việc thu phí của bạn đã diễn ra không công bằng hợp lý, v.v. Ngoài ra, các tổ chức phái cử, v.v. có thể thu tiền đặt cọc bảo đảm từ thực tập sinh kỹ năng và các bên liên quan của họ (người thân, v.v.) nhằm mục đích ngăn ngừa việc bỏ trốn, hoặc giao kèo phạt vi phạm hợp đồng hay các hành vi vi phạm nhân quyền như sử dụng bạo lực, v.v. tất cả các điều trên đều bị cấm. Nếu bạn biết được bất kỳ hành vi không phù hợp nào ở trên, vui lòng liên hệ với Hiệp hội ngay lập tức (tham khảo trang 100).

Mặt khác, trong Điều 28 khoản 1 của Luật thực tập kỹ năng qui định liên quan đến công việc quản lý, Đơn vị quản lý không được nhận bất cứ khoản phí hay thù lao dưới bất kỳ danh nghĩa nào từ tổ chức quản lý đơn vị tiến hành thực tập, nhóm quản lý thực tập sinh kỹ năng, v.v. và những người có liên quan khác (tuy nhiên, ở đồng điều 28 khoản 2 có ghi rằng đối với những chi phí thông thường cần thiết cho hoạt động quản lý, công việc và khoản chi phí dự định trước sau khi được công bố sẽ có thể được thu). Chi phí này được gọi là “Chi phí quản lý”). Trong trường hợp Đơn vị quản lý nhận khoản chi phí nào không tương ứng với Chi phí quản lý từ những người liên quan đến thực tập sinh kỹ năng bao gồm cả Tổ chức phái cử (ví dụ như trường hợp Đơn vị quản lý nhận khoản tiền đáp lễ từ Tổ chức phái cử), thì các đơn vị đó sẽ là đối tượng bị xử phạt mất quyền quản lý, nên nếu bạn biết những việc như trên, xin vui lòng trao đổi với Hiệp hội.

Và những việc trao đổi thông báo trên sẽ không gây bất lợi gì đối với các bạn thực tập sinh kỹ năng.



7. Những điều cần lưu ý khi thực tập kỹ năng

(1) Bắt đầu một ngày từ “Câu chào”

Khi đến nơi làm việc, điều đầu tiên là hãy chào hỏi vui vẻ.

Việc chào hỏi sẽ giúp bạn bắt đầu một ngày với tâm trạng vui vẻ và việc chào hỏi lẫn nhau sẽ giúp nơi làm việc tự nhiên có được không khí vui vẻ và mối quan hệ hòa đồng.

Ngoài ra việc tích cực giao tiếp còn giúp mối quan hệ đồng nghiệp tại nơi làm việc trở nên thân thiện hơn và có thể sẽ mang đến những thành quả cao hơn trong thực tập kỹ năng.

(2) Tuân thủ quy tắc

Tại công ty có rất nhiều người làm việc. Để có thể tiến hành công việc được trôi chảy là do mọi người đều tuân thủ các quy tắc đã được đề ra. Nếu tuân thủ đúng thời gian và lời hứa chắc chắn bạn sẽ được tin tưởng. Hãy tuân thủ và làm theo các quy tắc đã được đề ra, hiểu rõ và làm theo chỉ thị của nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng và nhân viên hướng dẫn cuộc sống sinh hoạt.

(3) Hãy nghiêm túc lắng nghe nội dung hướng dẫn

Nếu bạn nghĩ đến việc khác hoặc mơ hồ thiếu tập trung hoặc tham gia làm một cách miễn cưỡng thì bạn sẽ không thể tiếp thu được các nội dung đã được hướng dẫn và có thể sẽ gây nguy hiểm trong lúc làm việc.

Nghiêm túc lắng nghe sự chỉ bảo của người hướng dẫn là điều rất quan trọng.

(4) Việc gì cũng phải hiểu rõ đã

Khi tiến hành thực tập kỹ năng điều quan trọng nhất là không được tiếp tục tiến hành trong khi vẫn chưa hiểu, chưa biết hoặc chưa thể làm. Sẽ rất nguy hiểm nếu bạn chưa thực sự hiểu rõ mà vẫn cứ tiếp tục làm việc. Bạn không phải xấu hổ mà hãy hỏi lại nhiều lần cho đến khi hiểu rõ.



youにしてください。後日、その領収書等が不当な手数料等の徴収を行ったことを証明する資料となる場合があります。また、送出機関等が、技能実習生及びその関係者（親族等）に対して、失踪防止などを目的として保証金を徴収すること、契約不履行について違約金を定める契約を結ぶこと、暴行等の人権を侵害する行為などを行うことについて禁止しています。以上の不適切な行為に心当たりがある場合は、すぐに機構に相談してください(101ページ参照)。

一方、技能実習法第28条第1項には、監理団体が監理事業に関し、団体監理型実習実施者等、団体監理型技能実習生等その他の関係者から、いかなる名義でも、手数料又は報酬を受けてはならないことが規定されています(ただし、その例外として、同条第2項において、監理事業に通常必要となる経費等については、あらかじめ用途及び金額を明示した上で徴収することができる)とされています。これを「監理費」といいます。)。監理団体が監理費に該当しない金銭を、送出機関を含む技能実習の関係者から受け取った場合(例えば、監理団体が送出機関等からキックバックを受け取った場合)は、当該監理団体は監理団体の許可の取消しや罰則の適用対象となりますので、もし、このようなことを知った時には、機構に相談してください。

なお、これらの相談をすることによって技能実習生の皆さんが不利益に取り扱われることはありません。

7. 技能実習にあたっての心構え

(1) 一日のはじめは「あいさつ」から

出勤したら、まずは元気にあいさつをしましょう。

あいさつをすることで気持ちのいい一日を始めることができますし、あいさつが交わされる職場では、協調性のある人間関係や明るい雰囲気生まれてきます。

また、積極的コミュニケーションを取ることで、職場の人間関係も良好となり、技能実習においても大きな成果を上げることが期待できます。

(2) ルールを守る

企業では、多くの人たちが働いています。スムーズに行動できるのは、決められた規則を守っているからです。時間や約束を守ることで、あなたは信頼を得るでしょう。決められた規則を守り、技能実習指導員・生活指導員の指示を確実に理解して行動しましょう。

(3) 真剣に指導を受けましょう

別のことを考えていたり、ぼんやりしていたり、いやいやながら作業をしているのは、指導されたことが身につきませんし、作業中に危険を招くことにもなりかねません。

説明者の指導を、真剣に受けることが大切です。

(4) 何事もわかるまで

技能実習を進めていくうえで最も重要なことは、わからない、知らない、できないまま先に進まないことです。よくわからないまま作業を続けるのは危険です。恥ずかしがらずに理解できるまで、何回でも繰り返し確認しましょう。





8. Luật áp dụng

(1) Các hình thức luật áp dụng

Trong thời gian lưu trú tại Nhật Bản, bạn sẽ được áp dụng các loại Pháp luật sau của Nhật Bản.

Tên luật	Nội dung chính
Luật thực tập kỹ năng	- Quy định các hành vi bị nghiêm cấm, nhằm bảo vệ thực tập sinh kỹ năng. Khi thấy có hành vi vi phạm pháp luật, thực tập sinh kỹ năng có thể tố cáo với Cục trưởng Cục quản lý xuất nhập cảnh và Bộ trưởng Bộ lao động, phúc lợi. - Quy định Hiệp hội phải tiến hành giải đáp tư vấn, hỗ trợ, bảo hộ thực tập sinh kỹ năng.
Luật quản lý xuất nhập cảnh và chứng nhận người tị nạn (Luật quản lý xuất nhập cảnh và công nhận tị nạn)	- Quy định về tư cách (tư cách lưu trú) để người nước ngoài lưu trú (cư trú) hợp pháp tại Nhật Bản và quy định các hoạt động được phép tiến hành tại Nhật Bản. - Bạn được cấp phép tư cách “Thực tập kỹ năng” do đó bạn không được tiến hành các hoạt động không được phép theo tư cách này ví dụ như nhận làm thêm việc phụ tại nhà hay đi làm thêm bán thời gian tại công ty khác.
Luật tiêu chuẩn lao động Luật mức lương tối thiểu Luật vệ sinh an toàn lao động	- Tất cả các thực tập sinh kỹ năng sẽ làm việc với tư cách là thực tập sinh kỹ năng theo mỗi quan hệ tuyển dụng với Đơn vị tiến hành thực tập do đó sẽ được áp dụng các luật tiêu chuẩn lao động giống như những người lao động khác đang làm việc tại Nhật Bản. (Mặt khác nếu bạn tham gia giờ học lý thuyết ngay sau khi đến Nhật Bản thì sẽ được áp dụng kể từ sau khi kết thúc khóa học.) - Các loại Luật pháp này quy định tiêu chuẩn tối thiểu về điều kiện lao động. Nếu thấy có hành vi vi phạm pháp luật bạn có thể tố cáo với các Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động.
Luật bình đẳng giới về cơ hội việc làm	- Các bạn thực tập sinh kỹ năng sẽ làm việc tại đơn vị tiến hành thực tập trên cơ sở mỗi quan hệ lao động với tư cách là thực tập sinh kỹ năng. Vì vậy, các bạn sẽ được đối xử giống với các lao động khác tại Nhật Bản. Căn cứ Luật bình đẳng giới về cơ hội việc làm, người sử dụng lao động không được xử lý bất lợi như sa thải thực tập sinh với lý do kết hôn, mang bầu hay sinh con. - Trường hợp bị xử lý bất lợi như vậy, bạn hãy trao đổi với Sở lao động của tỉnh/ thành phố.
Luật công đoàn Luật điều chỉnh quan hệ lao động	- Thực tập sinh kỹ năng có quyền tham gia công đoàn và thương lượng tập thể với bên sử dụng lao động để yêu cầu nâng cao điều kiện lao động. - Đơn vị tiến hành thực tập (tùy trường hợp mà cũng có thể là Đơn vị quản lý) không được yêu cầu những hành vi bất lợi như sa thải với lý do gia nhập công đoàn và tham gia hoạt động công đoàn, buộc rút khỏi tổ chức công đoàn đối với thực tập sinh kỹ năng. - Nếu bạn gặp phải những điều bất lợi trên, hãy yêu cầu hỗ trợ đến các Ủy ban các vấn đề lao động.
Các Luật khác	- Bạn còn được áp dụng Luật về Bảo hiểm xã hội (Bảo hiểm sức khỏe và lương hưu), Bảo hiểm lao động, Tiền thuế v.v...

Các loại Luật này sẽ bảo vệ quyền lợi của bạn giống như người lao động Nhật Bản tuy nhiên bên cạnh đó bạn phải nhớ rằng bạn cũng có các nghĩa vụ phải thực hiện giống như người lao động Nhật Bản.

(2) Để không vướng vào việc phạm tội

Gần đây, xuất hiện trường hợp các tổ chức tội phạm lợi dụng thông tin dành cho người nước ngoài trên mạng internet, tin tuyển dụng qua mạng xã hội, giới thiệu qua bạn bè hay người quen,... để lôi kéo thực tập sinh kỹ năng vào nhiều hành vi phạm tội.



8. 法令の適用等

(1) 各種法令の適用

あなたが日本に滞在する間に、次のような日本の各種法令が適用されます。

法令の名前	ポイント
技能実習法	○技能実習生を保護するため、技能実習関係者による禁止行為を定めています。法令違反があった場合には、技能実習生は出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告することができます。 ○機構が技能実習生の相談への対応・援助・保護を行うことを定めています。
出入国管理及び難民認定法 (入管法)	○外国人が日本で適法に在留 (滞在) するための資格 (在留資格) を規定しており、日本で行うことができる活動を定めています。 ○あなたが許可されている資格は「技能実習」ですので、この資格で認められない活動、たとえば、内職や他の会社などでアルバイトをすることはできません。
労働基準法 最低賃金法 労働安全衛生法	○技能実習生の皆さんは、実習実施者との雇用関係のもと技能実習生として働くことになりますので、日本で働く他の労働者と同じように、労働基準法などが適用されます。(なお、入国直後に講習を受ける場合は、講習終了後から適用されます。) ○これらの法律は労働条件の最低の基準を定めています。法令違反があった場合には、労働基準監督署に申告することができます。
男女雇用機会均等法	○技能実習生の皆さんは、実習実施者との雇用関係のもと技能実習生として働くことになりますので、日本で働く他の労働者と同じように、使用者が結婚・妊娠・出産等を理由として解雇など不利益取扱いをすることは男女雇用機会均等法で認められていません。 ○これらの取扱いを受けた場合は、都道府県労働局へ相談してください。
労働組合法 労働関係調整法	○技能実習生は、労働組合に加入し、労働条件の向上などを求めて使用者に対して団体交渉をする権利があります。 ○実習実施者 (場合によっては監理団体も) が、技能実習生に対し、組合加入や組合活動を理由に解雇をしたり、組合脱退を求めるなどの不利益な取扱いをすることはできません。 ○これらの取扱いを受けた場合には、労働委員会に救済を求めることができます。
その他の法律	○社会保険 (健康保険や年金)、労働保険、税金に関する法律なども適用になります。

これらの法令によって、日本人労働者と同じように、あなたの権利は保護されることになりますが、同じように、果たさなくてはならない義務があることも忘れないようにしてください。

(2) 犯罪に巻き込まれないために

近年、犯罪組織が、外国人向けのインターネットの情報やSNSの求人広告、友人や知人からの勧誘等を使って、さまざまな犯罪に技能実習生を巻き込んでいる例が見られます。

Hành vi tương đương	Tội danh tương ứng với các hành vi bên trái phía dưới
Thực hiện với người khác có phí hoặc miễn phí chuyển nhượng hoặc nhận lại chuyển nhượng số tiết kiệm tài khoản ngân hàng, thẻ tiền mặt, giao dịch chuyển tiền, trao đổi tiền điện tử v.v.	Vi phạm Luật chống chuyển giao thu nhập phạm pháp
Trao nhượng lại điện thoại cho người khác	Vi phạm Luật chống sử dụng bất chính điện thoại di động
Giả danh người khác để tiếp nhận tiền mặt hoặc thẻ rút tiền mặt (tội phạm nhận tiền lừa đảo đặc biệt)	Lừa đảo
Sử dụng thẻ tiền mặt của người khác để rút tiền từ tài khoản đứng tên người khác tại máy ATM (hình thức làm trung gian thực hiện các hành vi gian lận)	Tội trộm cắp
Tiếp nhận hàng hóa của người khác.	Làm giả chữ kí con dấu
Các hành vi cá cược (cờ bạc)	Cờ bạc

9. Thẻ cư trú

Thẻ cư trú được cấp cho người nước ngoài lưu trú (cư trú) trung và dài hạn tại Nhật Bản theo các loại giấy phép lưu trú tự do như giấy phép nhập cảnh, giấy phép thay đổi tư cách lưu trú, giấy phép thay đổi thời hạn lưu trú v.v...

Bạn có nghĩa vụ phải mang theo thẻ cư trú nên tuyệt đối phải luôn tự mang theo người. Không được gửi thẻ cư trú cho Đơn vị quản lý hoặc Đơn vị tiền hành thực tập giữ hộ.

Mặt khác bạn không được cho người khác mượn hoặc chuyển giao thẻ cư trú. Hãy lưu ý vì có thể bạn sẽ bị đình lưu đến các hành vi phạm tội hoặc bị sử dụng vào mục đích xấu.

Nơi ở
Nếu có thay đổi sẽ được ghi ở mặt sau.

Có hạn chế làm việc hay không
Không được làm việc khác ngoài thực tập kỹ năng.

Thời hạn lưu trú (ngày hết hạn)
Là thời gian được phép lưu trú tại Nhật Bản.

Thời hạn hiệu lực
Thẻ cư trú có quy định thời hạn hiệu lực.



住居地記載欄	
居住年月日	住居地
2022年12月31日	東京都中央区1-1-1 1000室101号
見本	
住所外活動許可欄	住居期間更新許可申請欄
	更新許可申請書

Mục cho phép hoạt động ngoài tư cách
Thực tập sinh kỹ năng không được cấp phép làm việc ngoài tư cách

犯罪に該当する行為	左記の行為が該当する罪名
他人との間で、銀行口座の預金通帳やキャッシュカード、資金移動・暗号資産交換サービスのアカウント情報等を有償又は無償で、譲り渡す、譲り受けること	犯罪収益移転防止法違反
他人に携帯電話を譲り渡すこと	携帯電話不正利用防止法違反
他人になりすまして現金やキャッシュカードを受け取ること (特殊詐欺における受け子)	詐欺
A T Mで他人のキャッシュカードなどで他人名義の口座から現金を引き出すこと (特殊詐欺における出し子)	窃盗
他人の荷物を受け取ること	私印偽造
賭け事 (ギャンブル) をすること	賭博

9. 在留カード

在留カードは日本に中長期に在留 (滞在) する外国人に対し、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留許可に伴い交付されるものです。

あなたには在留カードを携帯する義務がありますので、必ず自分で所持してください。在留カードを監理団体や実習実施者に預けしないでください。

また、在留カードを他人に貸したり、譲り渡したりもしないでください。悪用されたり、犯罪に巻き込まれたりするおそれもありますので注意してください。

居住地
変更があった場合には、表面に記載されます。

在留期間(満了日)
日本に在留することができる期間を表しています。

就労制限の有無
技能実習以外の就労活動はできません。

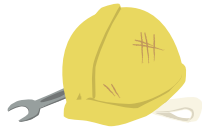
有効期間
在留カードには有効期間があります。



住居地記載欄	
居住年月日	住居地
2022年12月31日	東京都中央区1-1-1 1000室101号
見本	
住所外活動許可欄	住居期間更新許可申請欄
	更新許可申請書

資格外活動許可欄
技能実習生は、資格外活動許可を受けることはできません。

10. Trường hợp gặp khó khăn trong việc thực tập kỹ năng



Về cơ bản, việc thực tập kỹ năng phải được tiến hành liên tục, không được ngắt quãng, đảm bảo theo đúng kế hoạch thực tập kỹ năng đã được lập ra cho từng thực tập sinh kỹ năng. Trường hợp gặp khó khăn như "thực tập sinh kỹ năng bị bệnh, bị thương bao gồm cả tai nạn lao động", thực tập sinh kỹ năng có công việc gia đình hay mang thai, sinh con đã về nước; nếu có nguyện vọng, thực tập sinh kỹ năng có thể bắt đầu lại chương trình thực tập kỹ năng. Tuy nhiên, trong quá khứ đã phát sinh một số trường hợp thực tập sinh bị buộc phải về nước trái với ý muốn của họ trước khi kết thúc kế hoạch thực tập kỹ năng.

Do đó, Luật thực tập kỹ năng quy định: nếu việc tiếp tục tiến hành thực tập kỹ năng gặp khó khăn do tình hình kinh doanh của nơi thực tập hoặc do thực tập sinh kỹ năng bị bệnh hoặc bị chấn thương (bao gồm cả chấn thương trong công việc v.v...) thì các đơn vị quản lý phải gửi "Bản khai báo khi việc tiến hành thực tập kỹ năng gặp khó khăn" đến Hiệp hội.

Trong trường hợp này khi thực tập sinh kỹ năng phải về nước giữa chừng trước khi kết thúc kế hoạch thực tập kỹ năng thì phải nộp văn bản giải thích lý do không cần thiết phải ngừng thực tập kỹ năng và buộc về nước trái với ý muốn của thực tập sinh kỹ năng, hoặc văn bản về việc đã xác nhận cần thận ý muốn về nước của thực tập sinh, và nộp cho Hiệp hội vào thời điểm có quyết định về nước của thực tập sinh trước khi thực tập sinh về nước.

Ngoài ra, trong trường hợp bạn gặp lý do bất khả kháng gây khó khăn cho việc thực tập kỹ năng mà bạn vẫn có nguyện vọng tiếp tục việc thực tập thì Đơn vị quản lý sẽ có nghĩa vụ chuyển thực tập sinh đến một nơi thực tập mới, tuy nhiên, nếu Đơn vị quản lý không thực hiện việc chuyển chỗ này thì Hiệp hội sẽ hỗ trợ việc chuyển chỗ thực tập nên vui lòng đến tư vấn tại Hiệp hội hoặc các cơ sở tư vấn tiếng mẹ đẻ.

Lý do bất khả kháng bao gồm các lý do sau.

- Đơn vị tiến hành thực tập bị phá sản, đóng cửa hoặc bị cắt giảm hoạt động kinh doanh
- Đơn vị tiến hành thực tập bị thu hồi nhận giấy chứng nhận thực tập
- Đơn vị tiến hành thực tập có hành vi vi phạm nhân quyền như bạo lực, v.v.
- Khi có sự vi phạm hợp đồng lao động hoặc tranh chấp hợp đồng xảy ra giữa đơn vị tiến hành thực tập và bạn

Ngoài ra, nếu không có nơi ở do trường hợp bất khả kháng, bạn có thể nhận được chỗ ở tạm thời từ Hiệp hội, do đó xin vui lòng tư vấn với Hiệp hội.

Ngoài ra, nếu bạn (thực tập sinh kỹ năng) bị hồi thúc về nước trái với ý muốn của mình, bạn có thể trao đổi, tố cáo với Hiệp hội. Thậm chí ngay cả khi bạn bị đưa đến cảng hàng không bạn vẫn có thể đệ trình sự việc đó với cán bộ xét duyệt nhập cảnh khi làm thủ tục xuất cảnh tại cảng hàng không.

Hỗ trợ thay đổi nơi thực tập (trang web hỗ trợ thay đổi nơi thực tập)	Trang web hỗ trợ thay đổi nơi thực tập: https://www.support.otit.go.jp/jisshu/ * Có thể yêu cầu tư vấn ở các cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ và tru sở của Hiệp hội. * Các trường hợp được nhận hỗ trợ thay đổi nơi thực tập: - Trường hợp gặp khó khăn trong việc tiến hành thực tập vì lý do bất khả kháng (*) và có nguyện vọng muốn thay đổi nơi thực tập để tiếp tục tiến hành thực tập. (*) Ví dụ: khi đơn vị thực hiện đào tạo bị phá sản, ngưng hoạt động kinh doanh hoặc bị thu hẹp hoạt động kinh doanh, v.v.	Hãy liên lạc với Hiệp hội trong trường hợp đã yêu cầu Đơn vị quản lý hỗ trợ việc thay đổi nơi thực tập mà không được hỗ trợ.
Hỗ trợ chỗ ở tại Hiệp hội (Cung cấp chỗ ở tạm thời)	Nếu bạn không có chỗ ở để tiếp tục chương trình thực tập theo nguyện vọng do có những tình huống bất khả kháng như hoạt động bất chính của Đơn vị quản lý hoặc Đơn vị tiến hành thực tập, tình hình, nghiệp vụ kinh doanh của Đơn vị tiến hành thực tập	Nếu bạn không nhận được sự trợ giúp từ Đơn vị quản lý, vui lòng tư vấn với Hiệp hội.

10. 技能実習を行うことが困難になった場合



本来、技能実習は、技能実習生ごとに作成された技能実習計画に従い、途中で中止されることなく実施されなければなりません(技能実習生の病気・怪我(労災含む。)、技能実習生の家族の都合や自身の妊娠・出産等により技能実習の実施が困難となり帰国した場合であって、技能実習生が希望する場合には、改めて技能実習を再開することができます。)

しかし、過去には、一部で技能実習生の意に反し、技能実習計画満了前に帰国させられるという事案が発生していました。

そのため、技能実習法においては、実習先の経営上の都合、技能実習生の病気や怪我(業務上の怪我などを含む。)の事情等で技能実習を継続することが困難となった場合には、監理団体等は技能実習実施困難時届出書を機構に提出することが求められています。

その際に、技能実習生が技能実習計画の満了前に途中で帰国することとなる場合には、技能実習生に対し、意に反して技能実習を中止して帰国する必要がないことの説明や帰国の意思確認を書面により十分に行った上、技能実習生の帰国が決定した時点で帰国前に機構に届け出なければならないとされています。

また、やむを得ない事情で技能実習を行うことが困難となった場合で、あなたが引き続き技能実習を希望しているときには、監理団体には新たな実習実施先に転籍させる責務がありますが、監理団体が責務を履行しないときは、機構において実習先変更の支援を行いますので、機構又は母国語相談に相談してください。

やむを得ない事情には、次のようなものが当てはまります。

- ・実習先が倒産・廃業や経営悪化で事業縮小したとき
- ・実習先が実習認定の取消しを受けたとき
- ・実習先で、暴行などの人権侵害行為があったとき
- ・実習実施者とあなたの間で、労働契約の不履行や契約上の争いなどが起こったとき

このほか、やむを得ない事情により宿舎に宿泊することができない場合は、機構による一時宿泊先の提供を受けることもできますので、機構に相談してください。なお、あなた(技能実習生)の意思に反して帰国を促された場合にあっては、機構に相談や申告の申出を行うことができるほか、万が一、空港などに連れてこられたときでも、出国手続の際に入国審査官にその旨を申し出ることができます。

実習先の変更支援 (実習先変更支援サイト)	【実習先変更支援サイト】 https://www.support.otit.go.jp/jisshu/ ※母国語相談や機構窓口でも相談を受け付けます。 ※実習先変更支援を受けることができる場合 ・やむを得ない事情(※)で技能実習を行うことが困難になった場合で、実習先を変更して技能実習を続けることを希望している場合 (※)例: 実習先の倒産・廃業や事業縮小があった場合など	監理団体に実習先の変更支援を求めても協力が得られない場合は機構に相談してください。
機構における宿泊支援 (一時宿泊先の提供)	監理団体又は実習実施者による不適正な行為、実習実施者の経営上・事業上の都合などやむを得ない事情により、技能実習を続けることを希望しているものの宿舎に宿泊することができない場合	監理団体に支援を求めても協力が得られない場合は、機構に相談してください。

11. Nếu bạn có nguy cơ bị cưỡng chế về nước

Đơn vị quản lý và Đơn vị tiến hành thực tập không được phép đơn phương bắt thực tập sinh kỹ năng trở về nước trong khoảng thời gian đào tạo. Do đó, nếu bạn ép buộc có khả năng phải về nước trái với ý muốn của mình, xin vui lòng thông báo và xin tư vấn với Hiệp hội.

Ngoài ra, trong trường hợp bạn về nước trong giữa thời gian đào tạo (trừ trường hợp bạn định tái nhập cảnh vào Nhật Bản), thanh tra xuất nhập cảnh trong quá trình làm thủ tục xuất cảnh tại sân bay v.v. sẽ xác nhận xem bạn có bị ép buộc trở về nước hay không. Do đó, khi sắp bị buộc về nước không theo ý muốn, vui lòng khai báo thông tin đó.

12. Trường hợp kết hôn, mang bầu, sinh con... trong thời gian thực tập kỹ năng.

Pháp luật nghiêm cấm việc hạn chế tự do cuộc sống riêng tư của thực tập sinh và sự xử lý bất lợi như sa thải thực tập sinh với lý do kết hôn, mang bầu hay sinh con. Theo luật, khi bạn mang bầu, sinh con; bạn sẽ được phép nghỉ trước sinh và sau sinh. Trường hợp bị đối xử bất lợi hoặc có việc gì không rõ ràng, bạn hãy trao đổi với Sở lao động của tỉnh/ thành phố. Ngoài ra, bạn cũng có thể tố cáo, trình báo với Hiệp hội và Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (tham khảo trang 36, 42)

Chế độ liên quan đến sinh sản, nghỉ nuôi con dành cho nữ giới, nam giới làm việc.

- **【Giới hạn giờ làm thêm, làm việc ngày nghỉ, làm đêm】**
Trong thời gian mang bầu hoặc trong vòng 1 năm sau khi sinh, bạn có thể xin miễn giảm giờ làm thêm, làm việc ngày nghỉ, làm đêm. Trường hợp thay đổi giờ làm việc, bạn có thể yêu cầu không làm việc quá giờ làm việc hợp pháp trong 1 ngày hoặc 1 tuần.
- **【Chuyển đổi công việc nhẹ nhàng】**
Trong khi mang bầu có thể xin chuyển sang làm công việc nhẹ nhàng.
- **【Nghỉ trước sinh】**
Có thể xin nghỉ 6 tuần trước ngày dự định sinh (hoặc nghỉ trước 14 tuần với trường hợp sinh 2 trở lên). Ngày sinh sẽ được tính vào thời gian nghỉ trước sinh.
- **【Nghỉ sau sinh】**
Bắt đầu tính từ 1 ngày sau sinh, trong vòng 8 tuần thì không thể làm việc. Tuy nhiên, sau khi sinh được 6 tuần, nếu bản thân bạn muốn đi làm và được bác sĩ công nhận không có trở ngại gì thì có thể làm việc được.
- **【Giới hạn sa thải.】**
Cấm sa thải trong thời gian bạn nghỉ trước sinh, sau sinh hoặc trong vòng 30 ngày sau thời gian nghỉ.
- **【Thời gian chăm sóc trẻ】**
Phụ nữ nuôi con dưới 1 tuổi thì có thể yêu cầu thời gian được nghỉ để chăm sóc trẻ 1 ngày 2 lần, mỗi lần ít nhất 30 phút.
- **【Quản lý sức khỏe người mẹ】**
Có thể yêu cầu thời gian để đảm bảo cho việc khám thai.
Trường hợp khám thai và nhận được sự hướng dẫn từ bác sĩ thì có thể đưa ra biện pháp cần thiết để làm theo chỉ dẫn của bác sĩ.
Phụ nữ sau khi sinh trong vòng 1 năm, nếu có chỉ thị của bác sĩ thì có thể yêu cầu thời gian để kiểm tra sức khỏe v.v..
- **【Nghỉ nuôi con】**
Để nuôi dưỡng trẻ nhỏ dưới 1 tuổi, người lao động nam hoặc nữ có thể xin nghỉ việc. Thêm nữa trường hợp có lý do như không xin gửi con vào nhà trẻ được thì có thể xin nghỉ tối đa đến khi con 2 tuổi.

11. 帰国を強制されそうになった場合

監理団体や実習実施者の一方的な都合により、技能実習生が実習期間の途中で、その意に反して、帰国させられることは許されません。もし、皆さんが、意に反して帰国を強制されそうになった場合には、機構に相談や申告の申出を行ってください。

また、実習期間の途中で本国に帰国するようなケース(再入国の予定がある場合を除く。)においては、空港などでの出国手続において、入国審査官が、皆さんに対して、強制帰国ではないかどうか確認をとりますので、意に反して帰国させられそうになっている場合には、その旨を申し出てください。

12. 技能実習中に結婚・妊娠・出産などをした場合

技能実習生の私生活の自由を不当に制限することや結婚・妊娠・出産などを理由として、解雇など不利益な取扱いをすることは法律で禁止されています。また、妊娠・出産した場合は、法律に基づく産前産後の休業などの対象となります。不利益な取扱いを受けた場合や不明なことがある場合は、都道府県労働局へ相談してください。機構又は母国語相談に相談や申告の申出もできます(37、43ページ参照)。

働く女性・男性のための出産・育児に関する制度

- **【時間外労働、休日労働、深夜業の制限】**
妊娠中及び出産後1年以内の女性は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制が取られる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。
- **【軽易業務転換】**
妊娠中は、他の軽易な業務への転換を請求できます。
- **【産前休業】**
出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、請求すれば取得できます。出産当日は産前休業に含まれます。
- **【産後休業】**
出産日の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務には就業できます。
- **【解雇制限】**
産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。
- **【育児時間】**
生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分間の育児時間を請求できます。
- **【母性健康管理】**
妊婦健診を受けるための時間を確保することを請求できます。
妊婦健診を受け、医師等から指導を受けた場合は、指導事項を守ることができるようにするための必要な措置を申出・請求できます。
出産後1年以内の女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要時間の確保を申し出ることができます。
- **【育児休業】**
1歳未満の子を養育するために、男女労働者は、休業を申し出ることができます。また、保育所に入所できない等の理由がある場合は、最大2歳まで取得できます。

- ・【**Бổ xin nghỉ nuôi con sơ sinh (nghỉ việc trông trẻ sơ sinh)**】
Từ khi con sinh ra đến 8 tuần tuổi, có thể thể xin nghỉ 4 tuần chia làm 2 lần.
- ・【**Chế độ làm thời gian ngắn**】
Trường hợp đủ điều kiện nhất định người lao động nam và nữ có thể yêu cầu làm việc thời gian ngắn (nguyên tắc 1 ngày 6 tiếng) để nuôi con nhỏ dưới 3 tuổi.
- ・【**Hạn chế làm việc ngoài quy định**】
Trường hợp đủ điều kiện nhất định người lao động nam và nữ có thể yêu cầu hạn chế làm việc ngoài quy định để nuôi con nhỏ dưới 3 tuổi.
- ・【**Nghỉ trông con ốm**】
Để chăm sóc con nhỏ trước tuổi vào tiểu học, người lao động nam và nữ có thể nộp đơn lên công ty xin nghỉ riêng ngoài nghỉ phép để trông con ốm hoặc bị thương, đưa con đi tiêm chủng hoặc kiểm tra sức khỏe 5 ngày mỗi năm hoặc 10 ngày một năm nếu có hai con trở lên. Thêm nữa đơn vị tính ngày nghỉ là đơn vị 1 ngày hoặc 1 giờ.
- ・【**Hạn chế làm tăng ca, làm đêm**】
Để chăm sóc con nhỏ trước tuổi vào tiểu học, người lao động nam và nữ có thể yêu cầu hạn chế làm tăng ca, làm đêm.

Nếu bạn sắp bị sa thải hoặc được thông báo phải trở về nước vì lý do mang thai, trước tiên hãy tư vấn và khai báo cho Hiệp hội hoặc Cơ sở tư vấn tiếng mẹ đẻ.

Về nguyên tắc, bạn sẽ không thể làm việc trong tám tuần sau khi sinh, nhưng bạn có thể bắt đầu lại chương trình đào tạo thực tập sau đó. Ngoài ra, nếu bạn phải gián đoạn quá trình đào tạo thực tập và quay về nước để sinh con, bạn có thể nhập cảnh trở lại Nhật và tiếp tục chương trình đào tạo. Để tiếp tục tham gia lại chương trình đào tạo, bạn cần phải tiến hành làm các thủ tục tại Hiệp hội. Vui lòng thông báo cho Cơ quan quản lý và Đơn vị tiến hành thực tập mong muốn của bạn về việc tiếp tục được tham gia đào tạo và thời gian tái đào tạo.

Ngoài ra, nếu có bất cứ băn khoăn nào về cuộc sống bắt đầu khi mang thai, bạn có thể tư vấn với trụ sở hành chính địa phương nơi bạn ở, bạn hãy tận dụng cơ hội này nhé.

Vui lòng tham khảo ý kiến với Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương gần nhất về tình trạng cư trú khi chương trình đào tạo thực tập của bạn bị tạm dừng do bạn mang thai hoặc sinh con hay sau khi em bé ra đời.

13. Tư vấn tại Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế "Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ"

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế có tiến hành nhận tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ các vấn đề sau (tham khảo các ví dụ tư vấn) nên rất mong các bạn thực tập sinh kỹ năng hãy sử dụng.

Miễn phí cước gọi điện. Bạn có thể gọi từ điện thoại công cộng gần đó với đồng 10 yên. Bạn sẽ nhận lại tiền khi cuộc gọi kết thúc.

[Tìm kiếm nơi có lắp đặt điện thoại công cộng]

Đông Nhật Bản: <https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

Tây Nhật Bản: <https://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>

- Thực hiện hỗ trợ thay đổi nơi thực tập khi nơi thực tập gặp vấn đề khó khăn trong kinh doanh.
- Hãy trao đổi với chúng tôi khi bạn muốn được hỗ trợ trong các trường hợp bị Đơn vị quản lý từ chối cung cấp nơi ở v.v...
- Chúng tôi còn nhận tố cáo hoặc tư vấn về các hành vi vi phạm Luật thực tập kỹ năng của Đơn vị quản lý và Đơn vị tiến hành thực tập.
- Các bạn thực tập sinh kỹ năng không được làm các công việc như dọn dẹp rác phóng xạ, v.v... Hãy trao đổi với chúng tôi trong trường hợp bạn có thể bị bắt làm, hay đã bị bắt làm công việc đó. Ngoài ra, trong trường hợp đã chuyển tiếp sang Kỹ năng đặc định, có khả năng bạn sẽ bị cho làm các công việc như dọn dẹp rác phóng xạ, v.v..., nên hãy yêu cầu phía đơn vị ký kết hợp đồng giải thích cho đầy đủ.
- Về nguyên tắc, Đơn vị quản lý phải thanh toán toàn bộ chi phí về nước cho thực tập sinh kỹ năng khi họ hoàn thành việc thực tập. Nếu bạn không được thanh toán chi phí về nước của mình hoặc nếu bạn được yêu cầu thanh toán một phần chi phí, vui lòng liên hệ với chúng tôi.

- ・【**産後パパ育休 (出生時育児休業)**】
子の出生から8週間までに、4週間を2回に分けて休業を申し出ることができます。
- ・【**短時間勤務制度**】
一定の条件を満たす場合、3歳未満の子どもを育てるために、男女労働者は、短時間勤務を(1日原則として6時間)請求できます。
- ・【**所定外労働の制限**】
一定の条件を満たす場合、3歳未満の子を育てるために、男女労働者は、所定外労働の制限を請求できます。
- ・【**子の看護休暇**】
小学校入学前の子どもを養育するために、男女労働者は、会社に申し出ることによって、年次有給休暇とは別に、1年につき5日間、子どもが2人以上なら10日間、病気やけがをした子どもの看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取得することができます。また、取得単位は1日又は時間単位です。
- ・【**時間外労働、深夜業の制限**】
小学校入学前の子どもを養育するために、男女労働者は、時間外労働時間、深夜業の制限を請求することができます。

妊娠したことを理由に解雇されそうになったり帰国するよう言われたりしたら、まずは、機構又は母国語相談に相談や申告の申出を行ってください。

出産後、原則8週間は仕事をすることができませんが、その後技能実習を再開することができます。また、技能実習を中断し、帰国して出産した場合も、再度入国して技能実習を再開することができます。技能実習の再開は、機構などで手続が必要です。技能実習の再開や再開時期の希望を監理団体・実習実施者に伝えてください。

また、妊娠中の心配ごとをはじめとした生活に関するお困りごとは、お住まいの市区町村の窓口でも相談できますので、ご活用ください。

なお、妊娠・出産に伴い技能実習を一時中断する場合や子を出産した場合等の在留資格については、最寄りの地方出入国在留管理局に相談してください。

13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】

外国人技能実習機構では、技能実習生の皆さんから、次のような相談(相談例参照)を母国語で受け付けていますので、是非ご活用ください。

通話料は無料です。近くの公衆電話から10円玉でかけられます。通話が終わればお金は戻ってきます。

【公衆電話設置場所検索】

東日本 <https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>

- 実習先の経営上の都合等によりやむを得ない事情で実習先の変更が必要などの支援を行っています。
- 監理団体等が宿舍の提供を拒む場合など支援を受けたい場合もご相談ください。
- 監理団体や実習実施者の技能実習法令違反についての申告や相談も受け付けています。
- 技能実習生の皆さんは、除染等業務に従事することはできません。もし、このような業務に従事させられそうになった場合や従事させられた場合には相談してください。また、特定技能に移行した場合には、除染等業務に従事する可能性があるため、契約機関から十分に説明を受けてください。
- 技能実習終了後の帰国旅費については、原則、監理団体が全額支払う必要があります。もし、帰国旅費を払ってもらえなかったり、その一部負担を求められたりした場合には相談してください。

Các ví dụ tư vấn:

- Nếu bạn nhận thấy có những hành vi không đúng và không được giải thích đầy đủ của tổ chức phải cử bắt bạn thực hiện trước khi đến Nhật như: bị tính chi phí cho việc đến Nhật làm, bị thu tiền đặt cọc hoặc bị bắt ký giao kèo vì phạm hợp đồng, v.v.
 - Khi bị buộc cho về nước trong khi chưa hết thời gian thực tập và thực tập sinh muốn tiếp tục thực tập.
 - Khi bạn gặp khó khăn về nơi ở hay nhu cầu ăn uống hàng ngày
 - Khi có khó khăn, lo lắng trong công việc hoặc cuộc sống hàng ngày
 - Khi muốn được hướng dẫn về tôn giáo, đồ ăn, tập quán, quan điểm
 - Khi có thắc mắc về các điều kiện lao động ví dụ như tiền lương hoặc làm việc ngoài giờ v.v...
 - Khi không hiểu các chỉ thị tại nơi thực tập kỹ năng, khi gặp rắc rối do bất đồng quan điểm cũng như tập quán sinh hoạt
 - Khi cảm thấy có hành vi vi phạm Luật thực tập kỹ năng tại nơi thực tập
- Ví dụ như:
- + Khi bị thu giữ hộ chiếu, thẻ cư trú, sổ ngân hàng
 - + Khi bị hạn chế một cách không chính đáng việc đi ra ngoài
 - + Khi bị hạn chế một cách không chính đáng tự do sinh hoạt cá nhân (ví dụ như cảm không được có điện thoại di động)
 - + Khi nội dung thực tập kỹ năng khác với nội dung đã được giải thích
 - + Khi bị cưỡng chế thực tập kỹ năng bởi các biện pháp bạo hành hoặc đe dọa
 - + Khi bị vi phạm nhân quyền như bị bắt nạt hoặc quấy rối quyền lực
 - + Khi sắp bị buộc về nước không theo ý muốn
 - Khi không thể tiếp tục thực tập do tình hình kinh doanh của nơi thực tập mà không được Đơn vị quản lý giúp đỡ tìm kiếm nơi thực tập mới
 - Khi có nguyện vọng thay đổi nơi thực tập khi chuyển sang chương trình thực tập kỹ năng số 3 nhưng không được Đơn vị quản lý giúp đỡ tìm kiếm nơi thực tập mới
 - Khi có vấn đề không hiểu về Chế độ thực tập kỹ năng
 - Khi không biết xin tư vấn tại đâu các vấn đề về Luật pháp và các chế độ của Nhật Bản



【相談例】

- ・入国前に、送出国等から、十分な説明がないまま来日費用を徴収されたり、保証金を徴収されたり、違約金契約を結ばれたりするなど、不適切な行為があったと感じたとき
 - ・実習が修了してなくて、実習を続けたいのに帰国させられそうになったとき
 - ・住む場所や毎日の食事に困っているとき
 - ・仕事上や日常生活で悩みや不安を感じたとき
 - ・宗教、食事、習慣、考え方に關するアドバイスがほしいとき
 - ・賃金や時間外労働等の労働条件等で疑問をもったとき
 - ・技能実習の現場で指示が理解できなかったり、生活習慣や考え方の違いからトラブルになったりしたとき
 - ・実習先で技能実習法令に違反があると感じたとき
- 例えば、
- ・旅券や在留カード、通帳を取り上げられているとき
 - ・外出を不当に制限されているとき
 - ・私生活の自由を不当に制限されているとき (携帯電話の所持が禁止されているなど)
 - ・技能実習の内容が説明を受けていたものと違うとき
 - ・暴行や脅迫等の手段で技能実習を強制されているとき
 - ・いじめやパワハラなど、人権侵害行為を受けているとき
 - ・意に反して帰国させられそうなとき
 - ・実習先の経営上の都合などで実習を続けられなくなったが、監理団体が新たな実習先を探すことに協力してくれないとき
 - ・技能実習 3 号に移行する際に、実習先の変更を希望しているが、監理団体が新たな実習先を探すことに協力してくれないとき
 - ・技能実習制度に関して分からないことがあるとき
 - ・日本の法律、各種制度に関して相談先が分からないとき



Tên cơ sở tư vấn (cách liên hệ)	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận (hàng tuần)	Ghi chú
Đường dây nóng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ. (điện thoại)	Số điện thoại: 0120-250-168 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Việt Nam	Thứ hai ~ thứ sáu 11:00 - 19:00 Thứ bảy 9:00 - 17:00	Ngoài giờ làm việc, máy trả lời tự động sẽ được kết nối, vì vậy vui lòng để lại yêu cầu và thông tin liên hệ của bạn.
	Số điện thoại: 0120-250-169 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Trung Quốc	Thứ hai, thứ tư, thứ sáu 11:00 - 19:00 Thứ bảy 9:00 - 17:00	
	Số điện thoại: 0120-250-197 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Philippin	Thứ ba, thứ năm 11:00 - 19:00 Thứ bảy 9:00 - 17:00	
	Số điện thoại: 0120-250-147 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh	Thứ ba, thứ năm 11:00 - 19:00 Thứ bảy 9:00 - 17:00	
	Số điện thoại: 0120-250-192 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Indonesia	Thứ ba, thứ năm 11:00 - 19:00	
	Số điện thoại: 0120-250-198 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Thái Lan	Thứ năm 11:00 - 19:00 Chủ nhật 9:00 - 17:00	
	Số điện thoại: 0120-250-366 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Campuchia	Thứ năm hàng tuần 11:00 - 19:00	
	Số điện thoại: 0120-250-302 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Myanmar	Thứ ba hàng tuần 11:00 - 19:00	

窓口名 (方法)	連絡先・対応言語	受付時間 (毎週)	備考
母国語相談 ホットライン (電話)	電話:0120-250-168 対応言語: ベトナム語	月曜日～金曜日 午前11:00～午後7:00 土曜日 午前 9:00～午後5:00	受付時間外は 留守番電話に つながります ので用件と連 絡先を残して 下さい。
	電話:0120-250-169 対応言語: 中国語	月曜日・水曜日・金曜日 午前11:00～午後7:00 土曜日 午前 9:00～午後5:00	
	電話:0120-250-197 対応言語: フィリピン語	火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00 土曜日 午前 9:00～午後5:00	
	電話:0120-250-147 対応言語: 英語	火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00 土曜日 午前 9:00～午後5:00	
	電話:0120-250-192 対応言語: インドネシア語	火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00	
	電話:0120-250-198 対応言語: タイ語	木曜日 午前11:00～午後7:00 日曜日 午前 9:00～午後5:00	
	電話: 0120-250-366 対応言語: カンボジア語	毎週木曜日 午前11:00～午後7:00	
	電話: 0120-250-302 対応言語: ミャンマー語	毎週火曜日 午前11:00～午後7:00	

Tên cơ sở tư vấn (cách liên hệ)	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận (hàng tuần)	Ghi chú
Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (email)	Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Việt Nam tiếng Trung Quốc tiếng Philippin tiếng Anh tiếng Indonesia tiếng Thái Lan tiếng Campuchia tiếng Myanmar	Bất kỳ lúc nào	- Sẽ trả lời vào ngày hôm sau trở đi - Tùy thuộc vào nội dung xin tư vấn mà có thể sẽ tốn thời gian.
Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (Zoom)	Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Việt Nam tiếng Trung Quốc tiếng Philippin tiếng Anh tiếng Indonesia tiếng Thái Lan tiếng Campuchia tiếng Myanmar	Điều chỉnh ngày giờ tư vấn qua email (trong ngày có đáp ứng tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (qua điện thoại)	- Thực hiện tư vấn qua điện thoại tiếng ở tình trạng tắt web camera.
Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (thư)	Support Division Guidance and Support Department Organization for Technical Intern Training 3F LOOP-X Bldg., 3-9-15 Kaigan, Minato-ku, Tokyo 108-0022	Bất kỳ lúc nào (chỉ tiếp nhận gửi qua bưu điện)	- Sẽ trả lời vào ngày hôm sau trở đi - Tùy thuộc vào nội dung xin tư vấn mà có thể sẽ tốn thời gian.
Trụ sở Hiệp hội (gặp trực tiếp, điện thoại)	Văn phòng địa phương, bộ phận hỗ trợ hoặc bộ phận hướng dẫn của các chi nhánh (phụ trách hỗ trợ) (Tham khảo trang 100) Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật (nếu cần sẽ có phiên dịch sang tiếng mẹ đẻ)	Thứ hai đến thứ sáu hàng tuần 9:30 - 17:00	Có thể yêu cầu phiên dịch (có thể sẽ tốn thời gian tìm phiên dịch viên. Nếu được xin hãy liên lạc trước khi đến để buổi nói chuyện diễn ra được suôn sẻ).

- *1. Nếu các ngày ghi trên đây trùng vào ngày lễ hoặc nghỉ tết dương lịch (ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1) thì cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ không làm việc vào các ngày đó.
2. Kiểm tra thông tin mới nhất về ngôn ngữ sử dụng và ngày làm việc trên trang web dưới đây của Hiệp hội.

- Mục cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ trên trang web của Hiệp hội:**
<https://www.support.otit.go.jp/soudan/vil/>
3. Đào tạo thực tập sinh kỹ năng SOS, nơi tư vấn vấn đề khẩn cấp
Bạn có lo lắng hay gặp rắc rối, chẳng hạn như “bị đánh”, “bị chủ doanh nghiệp
quấy rối tình dục” v.v. không? Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (OTIT) hỗ trợ các thực tập sinh kỹ năng
giải quyết vấn đề bằng ngôn ngữ mẹ đẻ. Hãy nhanh chóng liên hệ với chúng tôi để có thể nhanh chóng
giải quyết những lo lắng và vướng mắc của bạn.
Miễn phí cước gọi điện.
Liên hệ số điện thoại trên và nhấn “Số 1” sau khi nghe thông báo từ giọng thu âm tự động. Bạn sẽ được
kết nối với cửa sổ chuyên dụng.
4. Tùy thuộc vào nội dung của cuộc tư vấn, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn đến nơi liên hệ liên quan.

窓口名 (方法)	連絡先・対応言語	受付時間 (毎週)	備考
母国語相談 (メール)	対応言語: ベトナム語 中国語 フィリピン語 英語 インドネシア語 タイ語 カンボジア語 ミャンマー語	いつでも	・回答は翌日 以降 ・内容により 時間をいた だく場合が あります。
母国語相談 (Zoom)	対応言語: ベトナム語 中国語 フィリピン語 英語 インドネシア語 タイ語 カンボジア語 ミャンマー語	メールで相談日時を調整 (母国語相談 (電話) の 対応日のいずれか)	・ウェブカメ ラをオフに した状態で 音声通話の みで実施し ます。
母国語相談 (手紙)	〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X 3階 外国人技能実習機構 指導援助部 援助課	いつでも (郵送受付のみ)	・回答は翌日 以降 ・内容により 時間をいた だく場合が あります。
機構窓口 (面談・電話)	地方事務所・支所の援助 課又は指導課(援助担 当) (101ページ参照) 対応言語: 日本語 (必要 に応じて母 国語の通訳 人)	毎週 月曜日～金曜日 午前9:00～午後5:00	通訳人の手配 を希望するこ ともできま す(手配には お時間をいた だく場合もあ ります。可能 であれば、来 所前に御連絡 いただけると スムーズです。)

- ※1 上記曜日が、祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)である場合、母国語相談はお休みです。
2 最新の対応言語と曜日については、下記の機構ホームページで確認をしてください。

- 【機構ホームページ 母国語相談サイト】**
<https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>
3 技能実習SOS・緊急相談専用窓口
「殴られている」「強制的に帰国させられる」「事業主からセクハラを受けている」など、
悩んだり、困っていませんか? 外国人技能実習機構 (OTIT) では、そのような技能実習生
の皆さんを母国語でサポートします。悩みや困りごとを迅速に解決するために、ためらわ
ずに相談してください。
通話料は無料です。
上記電話番号にダイヤル後、自動音声アナウンスのあと「1番」をプッシュしてください。
専用の窓口につながります。
4 相談の内容に応じて、関係機関の窓口をご案内することがあります。

14. Về việc tố cáo mà bạn được phép tiến hành

Khi thực tập sinh kỹ năng bị đối xử vi phạm Luật Đào tạo Thực tập sinh Kỹ năng vv... thực tập sinh có thể trình cáo cho cơ quan hữu quan bằng hai cách: (1) trình báo dựa trên Luật Đào tạo Thực tập Kỹ năng và (2) trình báo dựa trên Luật Tiêu chuẩn Lao động.

(1) Tố cáo theo Luật thực tập kỹ năng

1. Nếu Đơn vị tiến hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý hoặc cán bộ hoặc nhân viên của các đơn vị này (dưới đây gọi tắt là "Các đơn vị tiến hành thực tập") thực tế có hành vi vi phạm Luật hoặc các quy định căn cứ theo Luật thực tập kỹ năng, Thực tập sinh kỹ năng được quyền tố cáo sự việc đó lên Cục trưởng Cục quản lý xuất nhập cảnh hoặc Bộ trưởng Bộ lao động phúc lợi.
2. Các đơn vị tiến hành thực tập không được ngừng thực tập kỹ năng hoặc có các hành vi bất lợi khác đối với Thực tập sinh kỹ năng vì đã tố cáo theo nội dung ở khoản trên.

(Điều 49 Luật thực tập kỹ năng)

Dựa trên Luật đào tạo thực tập sinh kỹ năng, thực tập sinh kỹ năng có thể đích thân báo cáo các hành vi vi phạm pháp luật của tổ chức thực hiện tu nghiệp, tổ chức quản lý vv... tới Cục trưởng Cục quản lý xuất nhập cảnh và Bộ trưởng Bộ Y tế, Lao động Phúc lợi. Việc báo cáo có thể thực hiện thông qua đại lý mà thực tập sinh đã nộp giấy ủy quyền.

Các hành vi vi phạm Luật thực tập kỹ năng ví dụ như sau:

Ví dụ về vi phạm

- Cường chế tiến hành thực tập kỹ năng bằng bạo hành hoặc đe dọa v.v...
- Nội dung thực tập kỹ năng khác với nội dung ghi trong hợp đồng lao động.
- Lây hộ chiếu và thẻ cư trú với lý do giữ hộ
- Hạn chế một cách không chính đáng việc đi ra ngoài
- Hạn chế một cách không chính đáng tự do sinh hoạt cá nhân



Trường hợp muốn tố cáo bằng tiếng mẹ đẻ về việc vi phạm Luật thực tập kỹ năng, có thể tố cáo thông qua các văn phòng địa phương của Hiệp hội hoặc các cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ do Hiệp hội thực hiện (điện thoại, email (xem chi tiết trang 36)).

Mặt khác, có lẽ bạn sẽ lo lắng vì bản thân có thể gặp bất lợi khi đi tố cáo; nhưng bạn có thể yên tâm không phải ngần ngại khi liên lạc vì Luật có quy định nghiêm cấm việc có hành vi gây bất lợi cho Thực tập sinh kỹ năng vì đã tiến hành tố cáo và còn có quy định xử phạt đối với các hành vi vi phạm quy định này.

Hơn nữa kể cả trường hợp chưa được coi là tố cáo thì cũng sẽ được coi là cung cấp thông tin về hành vi vi phạm pháp luật.

Mục Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ trên Trang chủ của Hiệp hội:

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/>

14. あなたがすることができる「申告」について

技能実習生は、技能実習法等に違反する行為に遭遇した際に、(1)技能実習法に基づく申告、(2)労働基準法等に基づく申告の2種類の方法により、関係機関に対して申告することができます。

(1) 技能実習法に基づく申告

- 1 実習実施者若しくは監理団体又はこれらの役員若しくは職員(次項において「実習実施者等」という。)がこの法律又はこれに基づく命令の規定に違反する事実がある場合においては、技能実習生は、その事実を出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告することができます。
- 2 実習実施者等は、前項の申告をしたことを理由として、技能実習生に対して技能実習の中止その他不利益な取り扱いをしてはならない。

(技能実習法第 49 条)

技能実習生は、技能実習法に基づき、自ら実習実施者、監理団体等の不法行為を出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に対して申告することができます。また、申告は委任状を提出した代理人を通じて行うこともできます。

技能実習法令に違反する行為の例としては次のようなものがあります。

違反例

- ・ 暴行や脅迫等の手段で技能実習を強制されている
- ・ 技能実習の内容が労働契約と相違している
- ・ 旅券や在留カードを保管するといって取り上げられている
- ・ 外出を不当に制限されている
- ・ 私生活の自由を不当に制限されている



技能実習法令違反についての申告を母国語で行おうとする場合、機構の地方事務所又は機構本部が実施する母国語相談窓口(電話、メール(37ページ参照))を通じて行うことができます。

また、申告したことを理由に、自分が不利益を被るのではないかと心配になるかもしれませんが、法律では技能実習生が申告したことで不利益な扱いをすることを禁止していますし、これに違反した場合の罰則も規定されていますので、ためらうことなく連絡してください。

なお、申告として受付できない場合でも、法令違反に関する情報提供として扱います。

【機構ホームページ 母国語相談サイト】

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>

(2) Tổ cáo theo Luật tiêu chuẩn lao động v.v

1. Nếu tại nơi làm việc thực tế có hành vi vi phạm luật này hoặc các chỉ thị ban hành căn cứ theo luật này thì người lao động được quyền tố cáo sự việc thực tế đó với Cơ quan hành chính nhà nước hoặc cán bộ giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động.

2. Người sử dụng lao động không được sa thải hoặc có các hành vi gây bất lợi khác đối với người lao động vì đã tố cáo theo nội dung ở khoản trên.

(Điều 104 Luật tiêu chuẩn lao động)

Thực tập sinh kỹ năng cũng được áp dụng các luật tiêu chuẩn lao động nên có thể tố cáo theo quy định của các luật tiêu chuẩn lao động.

Trong quá trình tiến hành thực tập kỹ năng nếu bạn gặp những trường hợp như dưới đây bạn có thể tố cáo với Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động.

Ví dụ về vi phạm

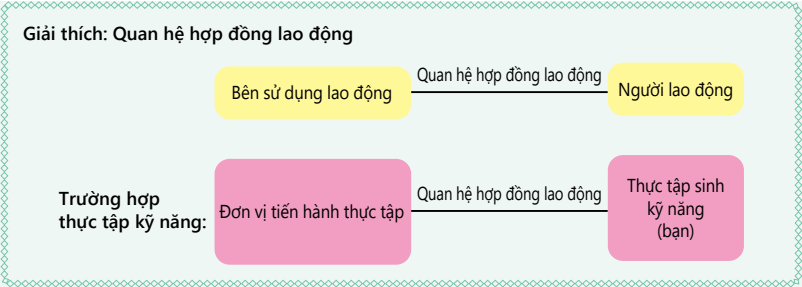
- Không thanh toán tiền lương như đã ghi trong Bản thông báo các điều kiện lao động.
- Có làm thêm giờ nhưng không được thanh toán trợ cấp làm thêm giờ
- Trên thực tế có làm thêm giờ nhưng bị yêu cầu bấm thẻ thời gian sao cho không hiển thị làm thêm giờ
- Không có giờ nghỉ giải lao
- Không được nghỉ có hưởng lương theo số ngày nghỉ có hưởng lương hàng năm
- Bị sắp bị đuổi việc vì lý do mang thai.

Tố cáo theo Luật tiêu chuẩn lao động cũng giống như tố cáo theo Luật thực tập kỹ năng có quy định nghiêm cấm hành vi gây bất lợi cho người tố cáo nên bạn không phải ngần ngại trong việc tố cáo.

Trang chủ Bộ lao động và phúc lợi:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/

15. Những vấn đề liên quan đến các bộ luật về lao động

Bạn (thực tập sinh kỹ năng) được áp dụng Luật tiêu chuẩn lao động của Nhật Bản và được pháp luật bảo vệ trong quan hệ lao động với Đơn vị tiến hành thực tập.



(2) 労働基準法等に基づく申告

1 事業場に、この法律又はこの法律に基いて発する命令に違反する事実がある場合においては、労働者は、その事実を行政官庁又は労働基準監督官に申告することができる。

2 使用者は、前項の申告をしたことを理由として、労働者に対して解雇その他不利益な取扱をしてはならない。

(労働基準法第 104 条)

技能実習生には労働基準法等も適用されますので、労働基準法等に規定されている申告をすることもできます。

あなたが従事している技能実習において、以下のようなことがある場合は、労働基準監督署に申告することができます。

違反例

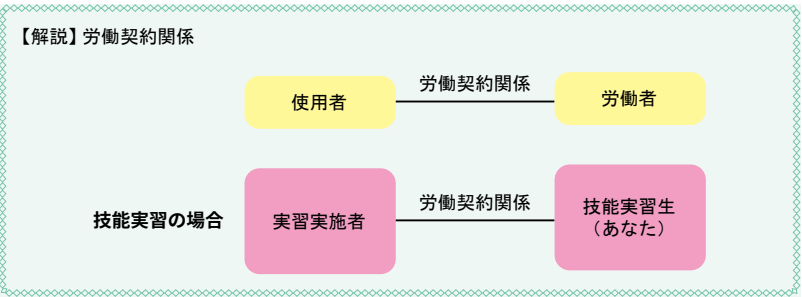
- ・ 労働条件通知書で示されている賃金が支払われていない
- ・ 残業したにもかかわらず、残業代を支払ってもらえない
- ・ 実際に残業しているにもかかわらず、残業がないようにタイムカードを打刻するよう指示されている
- ・ 休憩時間がない
- ・ 年次有給休暇を取らせてもらえない
- ・ 妊娠したことを理由に解雇されそうになっている

また、労働基準法の申告も、技能実習法の申告と同様に申告したことで不利益な扱いをすることは禁止されていますので、ためらうことなく申告してください。

【厚生労働省 ホームページ】
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/

15. 労働関係法令に関すること

あなた(技能実習生)には、実習実施者との労働関係の下、日本の労働基準法が適用され、法的に保護されています。その中の基本的で特に重要なものを、次の(1)から(4)で説明します。



(1) Hợp đồng lao động

A. Ràng buộc bởi quan hệ hợp đồng lao động.

- Khi ký kết hợp đồng lao động, người sử dụng lao động có nghĩa vụ phải ghi rõ bằng văn bản các điều kiện lao động (trường hợp người lao động có nguyện vọng thì có thể ghi rõ qua fax, tin nhắn điện tử, mạng xã hội v.v...). Theo đó, Bản các điều kiện lao động được lập và ban hành.
Trong Bản các điều kiện lao động có ghi các nội dung sau:
 - a) Thời hạn hợp đồng lao động
 - b) Địa điểm làm việc (thực tập kỹ năng)
 - c) Nội dung công việc phải thực hiện (ngành nghề hoặc thao tác)
 - d) Các nội dung về thời gian bắt đầu và kết thúc công việc, có làm quá thời giờ làm việc quy định hay không, thời giờ giải lao, ngày nghỉ, nghỉ phép v.v...
 - e) Tiền lương (tiền lương cơ bản, tỷ lệ tăng lương làm ngoài giờ quy định)
 - f) Các điều khoản về thời làm
- Khi ký kết hợp đồng lao động, hãy xác nhận lại các điều kiện lao động được mô tả trong hợp đồng lao động.
- Đặc biệt, về tiền lương, thuế được trừ vào tổng số tiền phải trả hàng tháng ở Nhật, vì vậy hãy kiểm tra lại số tiền mà bạn thực nhận. (tham khảo trang 58)
- Bạn hãy nhận và tự bảo quản thật cẩn thận Hợp đồng lao động và Bản các điều kiện lao động từ Đơn vị tiến hành thực tập. (Tham khảo trang 120)

B. Sa thải

- Sa thải là việc kết thúc hợp đồng lao động từ một phía theo yêu cầu của Đơn vị tiến hành thực tập tức là Bên sử dụng lao động.
- Trong thời gian bạn được tuyển dụng nếu không phải là trường hợp bất khả kháng thì Đơn vị tiến hành thực tập không được sa thải giữa chừng hợp đồng đó.
- Mặt khác dù là trường hợp bất khả kháng cũng phải tuân theo các thủ tục sau:
 - + Phải thông báo từ ít nhất là 30 ngày trước.
 - + Nếu sa thải mà không thông báo từ 30 ngày trước phải thanh toán phụ cấp thông báo sa thải theo số ngày tính đến khi sa thải.

Mặt khác, trường hợp nếu sa thải vì lý do lỗi từ phía bạn và khi đã được Trường Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động chấp nhận thì không cần thông báo trước và không phải thanh toán phụ cấp thông báo trước.

- Nghiêm cấm sa thải trong các trường hợp sau:
 - + Sa thải trong thời gian đang nghỉ việc do bị chấn thương trong công việc và trong vòng 30 ngày sau đó
 - + Sa thải do đã tố cáo với Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động
- Nếu bạn bị thông báo sa thải mà bạn không chấp thuận hãy trao đổi với Hiệp hội.

Mặt khác nếu có quyết định sa thải mà bạn có yêu cầu thì người sử dụng lao động phải cấp cho bạn văn bản ghi rõ lý do sa thải.

(2) Thời giờ làm việc, nghỉ giải lao và ngày nghỉ

a) Nguyên tắc về thời giờ làm việc, nghỉ giải lao và ngày nghỉ

- Theo Luật tiêu chuẩn lao động về nguyên tắc không được phép bắt làm việc quá 8 giờ 1 ngày, 40 giờ 1 tuần (thời giờ làm việc theo quy định của pháp luật).
- Phải cho người lao động nghỉ giải lao giữa giờ làm việc, thời gian làm việc quá 6 giờ phải nghỉ giải lao 45 phút, nếu quá 8 giờ phải nghỉ giải lao 60 phút.
- Ít nhất phải có 1 ngày nghỉ hàng tuần hoặc từ 4 ngày nghỉ trở lên trong vòng 4 tuần (ngày nghỉ theo quy định của pháp luật).
Tuy nhiên có thể áp dụng chế độ thời giờ làm việc ngoại lệ không theo nguyên tắc trên nhưng phải thỏa mãn một số điều kiện nhất định.
- Ngành nông nghiệp, thủy sản không áp dụng quy định thời gian lao động hoặc nghỉ giải lao, nghỉ cuối tuần nhưng phải tuân thủ theo tiêu chuẩn của Luật tiêu chuẩn lao động.

b) Làm việc ngoài giờ, làm việc vào ngày nghỉ

- Nếu người sử dụng lao động yêu cầu làm việc quá thời giờ làm việc quy định (làm việc ngoài giờ) theo Luật tiêu chuẩn lao động này (thời giờ làm việc theo quy định của pháp luật) hoặc làm việc vào ngày nghỉ theo quy định của pháp luật (làm việc vào ngày nghỉ) thì phải ký kết thỏa thuận hai bên

(1) 労働契約

A 労働契約の締結

- 労働契約の締結の際には、使用者は労働条件を書面で明示する義務があり（労働者が希望した場合は、FAXや電子メール、SNS等でも明示することができる。）、そのため雇用条件書が作成・交付されています。
雇用条件書には、以下の事項などが記されています。
 - ①労働契約期間
 - ②就業（技能実習）の場所
 - ③従事すべき業務（職種及び作業）の内容
 - ④始業・終業の時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇等に関することなど
 - ⑤賃金（基本賃金、所定時間外等の割増賃金率）
 - ⑥退職に関する事項
- 労働契約の締結に際しては、雇用条件書に記載されている労働条件を確認の上締結してください。
- 特に、賃金については、日本では、毎月の支払総額から税金などが差し引かれますので、自分が実際に受け取る金額を確認するようにしてください。（59ページ参照）
- あなたは、実習実施者から労働契約書と雇用条件書をもらい、必ず自ら大切に保管してください。（120ページ参照）

B 解雇

- 解雇とは、使用者である実習実施者からの申出による一方的な雇用契約の終了をいいます。
- あなたが雇用されている期間中、実習実施者は、やむを得ない事由がある場合でなければ、その契約の途中で解雇することはできません。
- また、やむを得ず解雇する場合であっても、
 - ・少なくとも30日前までの予告が必要です。
 - ・30日前での予告を行わないで解雇する場合、解雇までの日数に応じた解雇予告手当の支払いが必要です。

なお、あなたの責めに帰すべき事由によって解雇される場合で、労働基準監督署長の認定を受けているときには予告や予告手当は必要とされることがあります。

- 次のような解雇は禁止されています。
 - ・業務上の傷病により休業する期間及びその後の30日間の解雇
 - ・労働基準監督署に申告したことを理由とする解雇

- 仮にあなたが解雇すると告げられ、納得できない場合には、機構に相談しましょう。

なお、仮に解雇されることになった場合、あなたから請求があれば、使用者は書面に解雇の理由を明らかにし交付しなければなりません。

(2) 労働時間と休憩・休日

①労働時間と休憩・休日の原則

- ・労働基準法では、原則として、週40時間、1日8時間を超えて労働させてはなりません（法定労働時間）。
- ・労働時間が6時間を超える場合は45分、8時間を超える場合は60分の休憩を労働時間の途中に与えなければなりません。
- ・少なくとも毎週1日の休日か、4週間を通じて4日以上の日を与えなければなりません（法定休日）。
- なお、一定の要件の下で、この原則によらない変形労働時間制を採用することができます。
- ・農業や水産業の分野では、労働時間や休憩・休日の規定の適用はありませんが、労働基準法の基準に準拠することとされております。

②時間外労働・休日労働

- ・使用者が、この労働基準法で定められた労働時間（法定労働時間）を超えて労働させる場合（時間外労働）、または法定休日に労働（休日労働）させる場合には、時間外労働をさせ



với người đại diện cho hơn nửa số người lao động tại nơi làm việc (nếu có tổ chức công đoàn lao động của hơn nửa số người lao động thì ký kết với công đoàn lao động đó) về các nội dung như lý do yêu cầu làm việc ngoài giờ, đúng loại công việc, khoảng thời giờ có thể kéo dài và phải nộp cho trường Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động trực thuộc.

c) Tăng lương làm việc ngoài giờ, làm việc ngày nghỉ

-Trường hợp người sử dụng lao động yêu cầu người lao động làm việc ngoài thời giờ quy định của pháp luật (làm thêm giờ) thì phải thanh toán tiền lương cao hơn.

- (1) Tăng từ 25% trở lên với mức lương thông thường cho thời gian yêu cầu làm việc vượt quá thời giờ làm việc theo quy định của pháp luật (làm việc ngoài giờ)
- (2) Tăng từ 35% trở lên so với mức lương thông thường khi yêu cầu làm việc vào ngày nghỉ theo quy định của pháp luật (làm việc vào ngày nghỉ)
- (3) Tăng từ 25% trở lên so với mức lương thông thường khi yêu cầu làm đêm từ 10 giờ đêm đến 5 giờ sáng (làm đêm)

* Ví dụ nếu làm việc ngoài thời giờ làm việc theo quy định của pháp luật và là làm đêm ((1) + (3)) thì tiền lương được nhận sẽ được tăng thêm từ 50% trở lên.

* Trường hợp yêu cầu làm việc ngoài giờ quá 60 giờ trong vòng 1 tháng phải thanh toán tiền lương cao hơn từ 50% trở lên cho thời gian lao động vượt quá đó.

(3) Nghỉ có hưởng lương hàng năm

Người lao động làm việc liên tục từ 6 tháng trở lên kể từ khi bắt đầu được tuyển dụng và đã làm việc từ 80% trở lên so với tổng số ngày phải làm việc sẽ có quyền được hưởng 10 ngày nghỉ có hưởng lương hàng năm. Sau đó, số ngày phép được lấy lại hàng năm lại tăng lên.

Số năm làm việc	6 tháng	1 năm 6 tháng	2 năm 6 tháng	3 năm 6 tháng	4 năm 6 tháng	5 năm 6 tháng	6 năm 6 tháng trở lên
Số ngày được hưởng	10 ngày	11 ngày	12 ngày	14 ngày	16 ngày	18 ngày	20 ngày

Ngoài ra, về nguyên tắc người lao động có thể xin nghỉ có lương trong mùa vụ mình đề nghị mà không bị hỏi về mục đích sử dụng để nghỉ ngơi hay vui chơi. Tuy nhiên, trong trường hợp bạn yêu cầu phép nghỉ có lương vào thời điểm ảnh hưởng đến hoạt động thông thường của công việc, thì việc nghỉ này có thể được thay đổi sang thời điểm khác.

Mặt khác, nghiêm cấm người sử dụng lao động mua lại ngày nghỉ có hưởng lương hàng năm này.



* Từ tháng 4 năm 2019, đối với những người lao động được cấp sổ ngày nghỉ có hưởng lương hằng năm từ 10 ngày trở lên, người sử dụng lao động có nghĩa vụ cho người lao động nghỉ 5 ngày trong số các ngày nghỉ có hưởng lương hằng năm (không tính ngày nghỉ mà người lao động đã lấy trước đó) bằng cách như chi định thời kỳ, v.v... Người sử dụng lao động chi định thời kỳ nghỉ nhưng phải nghe ý kiến từ người lao động, nếu được thì người sử dụng lao động phải tôn trọng và cố gắng đáp ứng nguyện vọng của người lao động.

(4) Tiền lương

- Phương thức thanh toán tiền lương

+ Về thanh toán tiền lương, người sử dụng lao động sẽ thanh toán (1) bằng tiền mặt, (2) toàn bộ số tiền, (3) mỗi tháng không dưới 1 lần, (4) vào ngày quy định, (5) trực tiếp cho người lao động.

Tuy nhiên, nếu chính bản thân người lao động đồng ý thì việc chuyển tiền vào tài khoản ngân hàng hoặc tài khoản tiết kiệm của chính người lao động do người lao động chỉ định v.v... mà không phải bằng tiền mặt cũng được công nhận. Ngoài ra, trường hợp chuyển tiền vào tài khoản ngân hàng thì cần thỏa mãn tất cả những điều kiện dưới đây.

a) Được sự đồng ý bằng văn bản của bản thân người lao động

b) Phải cố gắng thanh toán tiền lương vào ngày đã được quy định là ngày thanh toán tiền lương

c) Phải cấp Bản tính toán tiền lương (Bản chi tiết lương)



る事由、業務の種類、延長することができる時間等について、事業場の労働者の過半数を代表する者（労働者の過半数で組織する労働組合がある場合は、その労働組合）と労使協定を締結し、所轄の労働基準監督署長に届け出ておかなければなりません。

③時間外・休日割増賃金

- ・使用者が労働者に法定時間外労働（残業）をさせた場合などには、割増賃金を支払わなければならない。

- ①法定労働時間を超えて働かせた時間(時間外労働)は通常賃金の25%以上増し
②法定休日に働かせた時(休日労働)は通常賃金の35%以上増し
③午後10時から午前5時までの深夜に働かせた時(深夜労働)は通常賃金の25%以上増し

●例えば、法定労働時間外の労働かつ深夜労働であった場合(①+③)は、支給される賃金は50%以上増えます。

※1か月の間に60時間を超えて時間外労働をさせた場合には、その超えた時間の労働について50%以上の割増賃金を支払わなければなりません。

(3) 年次有給休暇

雇用開始後6か月以上継続して勤務し、全労働日の8割以上出勤した労働者には、10日間の年次有給休暇を取得する権利が与えられます。その後、1年ごとに取れる休暇日数は増えていきます。

勤務年数	6か月	1年6か月	2年6か月	3年6か月	4年6か月	5年6か月	6年6か月
付与日数	10日	11日	12日	14日	16日	16日	20日

また、原則として有給休暇は休養のためでもレジャーのためでも利用目的を問われることなく、労働者の請求した時季に取得することができます。ただし、請求された時季に有給休暇を与えることが事業の正常な運営を妨げる場合においては、他の時季に変更される場合があります。

なお、この年次有給休暇を使用者が買い上げることは禁止されています。



※平成31年(2019年)4月から、年10日以上の子次有給休暇が付与される労働者に対し、子次有給休暇のうち年5日(労働者がすでに取得・請求した日数を除く。)については、使用者が時季を指定するなどして取得させることが義務付けられました。使用者は、時季の指定に当たっては、労働者の意見を聴取し、できる限り労働者の希望に添うよう、聴取した意見を尊重するよう努めなければなりません。

(4) 賃金

○賃金の支払い方法

・ 賃金の支払いについて、使用者は、①通貨で②全額を③毎月1回以上④決められた日に⑤直接本人に支払うことになっています。

ただし、労働者本人が同意すれば、現金ではなく、労働者本人が指定した銀行等の、労働者本人の預金口座又は貯金口座に振り込むことも認められます。なお、口座振込にする場合、以下の条件を全て満たすことが必要です。

- ①本人の書面による同意を得ること
- ②賃金支給日として決められた日に払出しができるようにすること
- ③賃金計算書(明細書)を交付すること
- ④口座振込に関する労使協定を締結すること

- また、税金、社会保険料、雇用保険料等は、法令に従い賃金から控除されます。その他、あらかじめ労使協定が締結されている場合は、宿舍費や食事費等も賃金から控除されます。



+ Mặt khác, phí quản lý do Đơn vị quản lý thu từ Đơn vị tiến hành thực tập nên thực tập sinh kỹ năng không phải gánh chịu và không được phép trừ vào lương.

+ Trường hợp nghỉ việc với lý do bị quy trách nhiệm cho Đơn vị tiến hành thực tập thì Đơn vị tiến hành thực tập phải thanh toán cho ban thủ lao nghỉ việc không dưới 60% mức lương trung bình.

- ・実習実施者の倒産により、賃金が支払われないまま退職した労働者に対して、賃金の支払の確保等に関する法律に基づき、未払賃金の一部を立替払する制度があります。この

- Tạm ứng tiền lương chưa thanh toán
 - + Luật về đảm bảo thanh toán lương có chế độ tạm ứng một phần tiền lương chưa thanh toán cho người lao động phải nghỉ việc mà chưa được thanh toán tiền lương do Đơn vị tiền hành thực tập phá sản. Hãy hỏi Ban giám sát thuộc Phòng tiêu chuẩn lao động Sở lao động của địa phương hoặc Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động gần nhất về nội dung chi tiết điều kiện người được hưởng tạm ứng cũng như khoản lương chưa thanh toán thuộc đối tượng được tạm ứng theo chế độ này.
- Các nội dung bị nghiêm cấm theo luật
 - Các nội dung dưới đây bị luật pháp nghiêm cấm:
 - a) Bù trừ tiền lương với các khoản cho vay trước với điều kiện sẽ làm việc
 - b) Ép gửi tiền tiết kiệm
 - c) Người sử dụng lao động hoặc Đơn vị quản lý giữ sở ngân hàng mang tên bản thân người lao động

Trang chủ về tiêu chuẩn lao động của Bộ lao động và phúc lợi:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/index.html

Gọi đến Bộ lao động, phúc lợi Số điện thoại tư vấn dành cho người lao động nước ngoài:
 Xem trang 86

16. Bảo hiểm xã hội

Bảo hiểm xã hội là chế độ của nhà nước nhằm bảo đảm cuộc sống cho người tham gia bảo hiểm và gia đình họ bằng việc thanh toán phí y tế khi bị ốm đau, chấn thương hoặc tiền lương hưu khi bị tử vong hoặc rơi vào trạng thái tàn tật nhất định do bệnh tật hoặc chấn thương.

(1) Các loại bảo hiểm xã hội và trợ cấp

	Loại bảo hiểm	Chu cấp
Bảo hiểm y tế	Bảo hiểm sức khỏe Bảo hiểm sức khỏe nhân dân	- Bảo hiểm chịu thanh toán một phần phí y tế phát sinh do bệnh tật hoặc chấn thương (đến 70 tuổi là 70%) (phí y tế bản thân phải chịu là 30%). Tuy nhiên, đối với bệnh tật hoặc thương tích do cộng việc hoặc gặp phải trên đường đi làm, bảo hiểm bồi thường tai nạn lao động (bảo hiểm tai nạn lao động) sẽ chịu trách nhiệm chi trả. Trong trường hợp này, toàn bộ chi phí y tế sẽ do bảo hiểm tai nạn lao động chịu trách nhiệm bồi thường.
Lương hưu	Lương hưu phúc lợi Lương hưu nhân dân	- Chu cấp khoản cần thiết cho tuổi già, tàn tật, tử vong (thanh toán lương hưu).

(2) Người lao động thuộc đối tượng tham gia bảo hiểm xã hội

	Người lao động thuộc đối tượng
Bảo hiểm sức khỏe Lương hưu phúc lợi	- Người lao động thuộc các đơn vị sau: + Đơn vị pháp nhân + Doanh nghiệp tư nhân có tuyển dụng không dưới 5 nhân viên thường xuyên (trừ các đơn vị hoạt động trong lĩnh vực nông lâm thủy sản, quán trọ, giặt là v.v...)
Bảo hiểm sức khỏe nhân dân Lương hưu nhân dân	- Người lao động thuộc các đơn vị khác với các đơn vị trên (*) Đối tượng tham gia quỹ lương hưu nhân dân phải là người lao động từ 20 tuổi trở lên.

- Bạn (thực tập sinh kỹ năng) phải tham gia một trong hai cách là “Cả bảo hiểm xã hội và lương hưu phúc lợi” hoặc “Cả bảo hiểm sức khỏe nhân dân và lương hưu nhân dân”.
- Mặt khác thực tập sinh kỹ năng “đang trong thời gian học lý thuyết” sẽ tham gia “bảo hiểm sức khỏe nhân dân và lương hưu nhân dân”.

制度で立替払を受けることができる方の要件や対象となる未払賃金などの詳細については、最寄りの都道府県労働局労働基準部監督課又は労働基準監督署にお問い合わせください。

○その他の法令等の禁止事項

以下の事項が法令等で禁止されています。

- ①労働することを条件とする前貸の債権と賃金の相殺
- ②強制預金を行うこと
- ③使用者や監理団体が本人名義の預金通帳等を預かること

【厚生労働省 労働基準ホームページ】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/index.html

【厚生労働省 外国人労働者向け相談ダイヤル】

87ページをご覧ください。

16. 社会保険

社会保険とは、病気やケガの療養費、また、病気やケガが原因で死亡した場合や一定の障害状態になった場合の年金の支払等を通じて加入者や遺族の生活を保障する国の制度です。

(1) 社会保険の種類と給付

	種 類	給 付
医療保険	健康保険 国民健康保険	○病気やケガにより生じる医療費の一部（70歳までは70%）を保険で負担します（自己負担は医療費の30%となります）。 ただし、仕事上や通勤による病気やケガについては、労働者災害補償保険（労災保険）から給付が行われます。この場合、医療費の全額を労災保険で負担します。
年 金	厚生年金 国民年金	○老齢・障害・死亡に関して必要な給付（年金の支給）を行います。

(2) 社会保険の対象となる従業員

	対象となる従業員
健康保険 厚生年金	○以下の事業所の従業員 ・法人事業所 ・常時5人以上の労働者を雇用する個人経営の事業所（農林水産業、旅館、クリーニング等の事業所は除きます。）。
国民健康保険 国民年金	○上記以外の事業所の従業員 (※) 国民年金については、20歳以上の従業員のみが対象となります。

○あなた（技能実習生）は、「健康保険と厚生年金の両方」または「国民健康保険と国民年金の両方」のいずれかに加入しなければなりません。

○なお、「講習期間中」の技能実習生は、「国民健康保険と国民年金」に加入することになります。

Loại	Giải thích	Tỷ lệ phí bảo hiểm	Tiền phí bảo hiểm (theo tháng) Số tiền bạn phải thanh toán
Bảo hiểm xã hội	- Phí bảo hiểm bằng tỷ lệ phí bảo hiểm nhân với tiền thù lao tháng tiêu chuẩn (lưu ý 1). - Phí bảo hiểm theo tháng sẽ do bạn (thực tập sinh kỹ năng) và chủ doanh nghiệp (Đơn vị tiến hành thực tập) mỗi bên chịu một nửa.	Nếu tham gia Hiệp hội bảo hiểm thì tỷ lệ phí bảo hiểm quy định riêng cho từng địa phương (lưu ý 2).	Thù lao tháng tiêu chuẩn $\times$ tỷ lệ phí bảo hiểm $\times$ 1/2
Lương hưu phúc lợi		18,3%	Thù lao tháng tiêu chuẩn $\times$ tỷ lệ phí bảo hiểm $\times$ 1/2
Bảo hiểm sức khỏe nhân dân	- Tính theo quy định của từng địa phương.		Số tiền tính theo quy định của từng địa phương (lưu ý 3)
Lương hưu nhân dân	- Quy định đồng bộ trên cả nước.		16.520 yên (lưu ý 3)

“Yêu cầu thanh toán tiền ly khai (lương hưu nhân dân, bảo hiểm lương hưu phúc lợi)” từ trang web này. Hãy nhờ người phụ trách của Đơn vị tiến hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý để làm thủ tục yêu cầu thanh toán.

Hơn nữa, điều kiện để được nhận được Tiền thanh toán một lần khi ly khai khỏi bảo hiểm này là bạn phải không có địa chỉ tại Nhật Bản vào ngày Quỹ lương hưu Nhật Bản thụ lý yêu cầu thanh toán của bạn. Trước khi rời khỏi Nhật, bạn hãy nộp Bản khai báo chuyển nơi ở đến trụ sở hành chính địa phương nơi bạn ở. Đặc biệt, đối với trường hợp dự kiến tái nhập cảnh với tư cách thực tập sinh số 3, thì khi gửi Đơn yêu cầu tiền thanh toán 1 lần khi ly khai ở thời điểm khi về nước tạm thời như đã ghi trong kế hoạch thực tập, bạn hãy nộp Bản khai báo chuyển nơi ở đến trụ sở hành chính địa phương nơi bạn ở khi về nước tạm thời, và hãy nộp Đơn yêu cầu tới Quỹ lương hưu Nhật Bản sao cho Đơn yêu cầu tiền thanh toán 1 lần khi ly khai sẽ được gửi đến Quỹ lương hưu Nhật Bản trước khi bạn tái nhập cảnh vào Nhật Bản.

(Chú ý) Nếu Quỹ lương hưu Nhật Bản nhận được đơn yêu cầu sau khi bạn tái nhập cảnh, bạn sẽ không đủ điều kiện để được hưởng tiền thanh toán 1 lần khi ly khai.

Trang web Quỹ lương hưu Nhật Bản:

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/sonota-kyufu/dattai-ichiji/20150406.html>

AIR MAIL

Japan Pension Service

3-5-24, Takaido-nishi, Suginami-ku

Tokyo 168-8505 JAPAN

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

日本年金機構(外国業務グループ)

17. Bảo hiểm lao động

Bảo hiểm lao động là chế độ của nhà nước nhằm chu cấp cho trường hợp bị chấn thương hoặc bệnh tật khi làm việc hoặc khi đi làm (bảo hiểm tai nạn lao động) và chu cấp khi thất nghiệp (bảo hiểm thất nghiệp). Doanh nghiệp có tuyển dụng dù chỉ một nhân viên cũng buộc phải tham gia.

Giải thích: một số ngành nghề thuộc nông lâm ngư nghiệp

Một số ngành nghề thuộc nông lâm ngư nghiệp được tham gia bảo hiểm tai nạn lao động theo hình thức tự nguyện không bắt buộc nhưng trường hợp này phải tham gia bảo hiểm tự nguyện của tư nhân thay thế cho bảo hiểm tai nạn lao động.

(1) Bảo hiểm tai nạn lao động

- Trường hợp người lao động do công việc (thao tác) hoặc trên đường đi làm bị thương, bị bệnh, bị tàn tật hoặc tử vong thì số tiền trợ cấp để hỗ trợ cho người lao động và thân nhân sẽ được chi trả.

- Số tiền trợ cấp nhận được từ Bảo hiểm tai nạn lao động sẽ bao gồm những khoản dưới đây.

- Trợ cấp (bồi thường) điều trị: trợ cấp cho những điều trị cần thiết. (Tham khảo trang 126)
- Trợ cấp (bồi thường) nghỉ làm: kể từ ngày nghỉ thứ 4, mỗi ngày nghỉ sẽ được nhận 60% số tiền trợ cấp cơ bản theo ngày. (Tham khảo trang 128)
- Trợ cấp hàng năm (bồi thường) bệnh tật và thương tật: trợ cấp trong trường hợp tính từ ngày bắt đầu điều trị đã được 1 năm 6 tháng nhưng vẫn chưa bình phục thì trợ cấp hàng năm sẽ được chi trả ứng với từng mức độ bệnh tật, thương tật.
- Trợ cấp (bồi thường) tàn tật: trong trường hợp thương tật còn để lại trên cơ thể, trợ cấp hàng năm hoặc trợ cấp 1 lần sẽ được chi trả tùy vào mức độ tàn tật.



なお、脱退一時金の受給要件として、日本年金機構が請求書を受理した日に日本に住所を有していない必要があります。帰国する前に、お住まいの市区町村に転出届を提出してください。特に、3号技能実習生として再入国することが見込まれる場合には、技能実習計画で決められた一時帰国時に脱退一時金の請求をするに当たって、一時帰国時に必ずお住まいの市区町村に転出届を提出し、日本に再入国する前に脱退一時金の請求書が日本年金機構に到達するよう、請求書を日本年金機構に提出してください。(注意) 日本年金機構が請求書を受理する前に再入国し、住所を有するに至った場合には、受給要件を満たさなくなるのでご注意ください。

【日本年金機構ホームページ】

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/sonota-kyufu/dattai-ichiji/20150406.html>

AIR MAIL

Japan Pension Service

3-5-24, Takaido-nishi, Suginami-ku

Tokyo 168-8505 JAPAN

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

日本年金機構(外国業務グループ)

17. 労働保険

労働保険とは、仕事や通勤中のケガや病気に対する給付(労災保険)と失業した場合の給付(雇用保険)を行う国の制度です。

労働者を一人でも雇用している事業に対して強制的に適用されます。

【解説】農林水産業の一部について

農林水産業の一部については、労災保険が任意適用とされていますが、この場合、労災保険の代替措置として民間の任意保険に加入しなければなりません。



(1) 労災保険

- 労働者の方々が、仕事(業務)や通勤が原因で負傷した場合、病気になった場合、障害が残った場合、お亡くなりになった場合に、労働者本人やその遺族を保護するために必要な給付が行われます。
- 労災保険で受けられる保険給付は次のものがあります。
 - ①療養(補償)給付: 必要な療養を給付 (127ページ参照)
 - ②休業(補償)給付: 休業4日目から、休業1日につき給付基礎日額の60%を支給 (129ページ参照)
 - ③傷病(補償)年金: 療養開始から1年6か月経過後、傷病が治癒していない場合に、傷病等級に応じ、年金を支給
 - ④障害(補償)給付: 障害が残った場合に、障害等級に応じ、年金または一時金を支給
 - ⑤介護(補償)給付: 重い後遺症が残り介護が必要となった方に対し、介護費用としてかかった実費を現金支給
 - ⑥遺族(補償)給付及び葬祭料(葬祭給付): 遺族に対し年金または一時金及び葬祭料を支給
- 加入手続は使用者(実習実施者)が行います。保険料は使用者が全額負担することとなりますので、あなた(技能実習生)の負担はありません。

- d) Trợ cấp (bồi thường) điều dưỡng: trợ cấp cho những người cần sự chăm sóc do còn lại di chứng nặng của bệnh tật, trợ cấp bằng tiền mặt sẽ được chi trả cho chi phí chăm sóc thực tế phát sinh.
- e) Trợ cấp (bồi thường) gia quyến và chi phí ma chay (trợ cấp ma chay): chi trả tiền hàng năm hoặc 1 lần cho gia quyến cùng với tiền ma chay
- Người sử dụng lao động (Đơn vị tiền hành thực tập) phải làm thủ tục tham gia. Toàn bộ phí bảo hiểm do người sử dụng lao động gánh chịu nên bạn (thực tập sinh kỹ năng) không phải gánh chịu.

(2) Bảo hiểm thất nghiệp

- Trường hợp người lao động bị thất nghiệp thì chu cấp khoản cần thiết để ổn định cuộc sống. Thực tập sinh kỹ năng cũng có thể nhận được trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp (Trợ cấp cơ bản) nếu bạn đáp ứng một số điều kiện nhất định khi bạn bị thất nghiệp do Đơn vị tiền hành thực tập bị phá sản hoặc hoạt động kinh doanh bị thu hẹp.
- Trường hợp bạn đáp ứng được yêu cầu rằng thời gian làm việc theo quy định một tuần là 20 giờ hoặc hơn, dự định làm việc trong 31 ngày hoặc hơn, v.v., bạn phải tham gia bảo hiểm thất nghiệp. Người sử dụng lao động (Đơn vị tiền hành thực tập) phải làm thủ tục tham gia.
- Sau khi thôi việc, nếu bạn đáp ứng được 1 trong số những điều kiện được nêu thì bạn có thể nhận được trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp (Trợ cấp cơ bản). Bạn hãy nộp Giấy chứng nhận nghỉ việc do bên sử dụng lao động (Đơn vị tiền hành thực tập) phát cho đến văn phòng Hello Work tại nơi quản lý cư dân.
- a) Đến văn phòng Hello Work, nộp đơn xin việc, thể hiện ý muốn tiếp tục được duy trì công việc thực tập, dù bạn có khả năng năng lực nhưng hiện nay vẫn không thể đi làm (trong tình trạng thất nghiệp).
- b) 2 năm trước khi thôi việc, thời hạn được nhận bảo hiểm lao động của bạn còn trên 12 tháng. Tuy nhiên, nếu bạn bị thất nghiệp do Đơn vị tiền hành thực tập bị phá sản hoặc hoạt động kinh doanh bị thu hẹp thì thời hạn được nhận bảo hiểm lao động của bạn còn hơn 6 tháng tính từ 1 năm trước khi thôi việc thì bạn cũng được chấp nhận. (Tham khảo trang 130)
- Phí bảo hiểm thất nghiệp do người sử dụng lao động (Đơn vị tiền hành thực tập) và người lao động (thực tập sinh kỹ năng) gánh chịu. Bạn (thực tập sinh kỹ năng) phải gánh chịu khoản tiền như sau: Số tiền lương × Tỷ lệ phí bảo hiểm (ngành nghề thông thường là 0,6%, ngành nghề thuộc nông lâm ngư nghiệp là 0,7%, ngành xây dựng là 0,7% (Tỷ lệ phí bảo hiểm từ ngày 1 tháng 4 năm Reiwa 4 (năm 2023))
- Về việc nộp phí bảo hiểm, người sử dụng lao động (Đơn vị tiền hành thực tập) sẽ trừ (truy thu) vào tiền lương phí bảo hiểm thất nghiệp mà bạn phải gánh chịu để nộp cho nhà nước.
- (*) Xem cả phần “Cách thức tính lương” (Tham khảo trang 60).

18. Thuế thu nhập, thuế cư trú

- Các loại thuế có liên quan đến thực tập sinh kỹ năng bao gồm thuế nhà nước (thuế thu nhập) và thuế địa phương (thuế cư trú) tính trên tiền lương. Đây là tiền thuế mà người sinh sống ở Nhật Bản và có thu nhập phải nộp. Tuy nhiên, trường hợp nước bạn và Nhật Bản đã ký Hiệp ước về thuế thì các thuế này có thể sẽ được miễn (Trung Quốc, Thái Lan, Pakistan v.v.). Hãy liên hệ với cục thuế (thuế thu nhập) hoặc thành phố nơi bạn sống (thuế thị dân) để biết thêm thông tin chi tiết.
- Thuế thu nhập được khấu trừ ứng với tiền lương hàng tháng, trong tháng mười hai số tiền thuế phải nộp cho tổng thu nhập trong năm và số tiền thuế đã khấu trừ sẽ được điều chỉnh.
- Thuế cư trú là thuế đánh vào thu nhập của năm trước, nộp cho chính quyền địa phương nơi bạn cư trú từ thời điểm ngày 1 tháng 1. Về nguyên tắc, nộp thuế cư trú được chia làm 12 lần, bắt đầu được trừ từ lương hàng tháng, kể từ tháng 6.
- Về việc nộp thuế, trong thời gian bạn đang lưu trú tại Nhật Bản, người sử dụng lao động sẽ lấy từ lương hàng tháng để nộp thuế cho nhà nước và chính quyền địa phương. Trường hợp về nước giữa năm tài chính, bạn vẫn phải nộp số tiền thuế còn lại.
- Ngoài ra, trường hợp không có địa chỉ ở Nhật Bản, và trường hợp không có nơi ở liên tục từ 1 năm trở lên tại Nhật Bản, thì sẽ áp dụng cách xử lý riêng.
- Để biết thêm chi tiết, hãy liên hệ với trụ sở hành chính địa phương hay cục thuế vụ ghi ở mục c) phần “23. Các cơ sở tư vấn, hỗ trợ” hoặc hỏi thông tin tại Đơn vị tiền hành thực tập, Đơn vị quản lý.

(2) 雇用保険

- 労働者が失業した場合に生活の安定を図るために必要な給付を行います。実習実施者の倒産や事業の縮小などの理由で失業した場合に、一定の条件を満たしていれば、技能実習生も雇用保険の給付（基本手当）を受けることができます。
- 1週間の所定労働時間が20時間以上であること、31日以上雇用見込みがあること等の要件を満たす場合、雇用保険に加入しなければなりません。加入手続は使用者（実習実施者）が行います。
- 離職後、次のいずれにもあてはまるときに雇用保険の給付（基本手当）を受けることができます。使用者（実習実施者）から交付された離職票を住居所管轄のハローワークに提出してください。
 - ①ハローワークに来所し、求職の申込みを行い、実習を継続しようとする意思、能力があるにもかかわらず、職業に就くことができない「失業の状態」にあること。
 - ②離職の日以前2年間に、被保険者期間が通算して12か月以上あること。ただし、実習実施者の倒産や事業の縮小などの理由で失業した場合には、離職の日以前1年間に、被保険者期間が通算して6か月以上ある場合でも可能です。（131ページ参照）
- 雇用保険料は使用者（実習実施者）と労働者（技能実習生）で負担します。あなた（技能実習生）の負担額は以下のとおりです。

賃金額×保険料率（一般の事業0.6%、農林水産の事業0.7%、建設の事業0.7%（令和5年（2023年）4月1日～の保険料率））
- 保険料の納付については、使用者（実習実施者）があなたの負担する雇用保険料を賃金から控除（徴収）し、国へ納付します。

（※）「賃金計算の知識」（61ページ参照）もご覧ください。

18. 所得税・住民税

- 技能実習生に関係する税金には、賃金に対する国税（所得税）と地方税（住民税）があります。これは、日本に居住していて、かつ、所得のある人が納付しなければならない税金です。なお、出身国と日本との間で租税条約が締結されている場合には、これらの税が免除されることがあります（中国、タイ、パキスタン等）。詳しくは税務署（所得税）又はお住まいの市区町村（住民税）にお問い合わせください。
- 所得税は、毎月、賃金の支払額に応じた税額が賃金から天引きされ、12月にその年中の賃金の総額に対する税額と天引きした税額との調整が行われます。
- 住民税は、前年の所得に対してかかる税金で、1月1日時点で住んでいる地方公共団体に対し、原則、確定した税額を12回に分けて、6月以降の毎月の賃金から天引きされ、支払われます。
- 納税に当たって、在留中は毎月の賃金から使用者が天引きして、国や地方公共団体に支払います。年度途中で帰国する場合、未納の住民税は残額を納付しなければなりません。なお、日本に住所を有しない場合で、かつ、日本に引き続き1年以上居所を有しない場合は、これらについて別の取扱いとなります。
- 詳しくは、23. 各種相談・支援窓口の③に記載の税務署又はお住まいの市区町村にお尋ねいただくか、実習実施者又は監理団体にお尋ね下さい。

Cách thức tính lương

Tiền lương mà Đơn vị tiến hành thực tập (doanh nghiệp) thanh toán cho bạn hàng tháng là khoản tiền lương đã bị trừ phí bảo hiểm xã hội (phí bảo hiểm sức khỏe, phí bảo hiểm lương hưu phúc lợi), phí bảo hiểm thất nghiệp, thuế thu nhập, thuế cư trú. Có trường hợp khấu trừ cả phí nhà ở, tiền gas, điện, nước vv... đã được thỏa thuận trước trong hợp đồng lao động. Về các khoản chi phí mà bạn phải gánh chịu định kỳ ví dụ như phí nhà ở, tiền gas điện nước bạn phải hiểu rõ các hạng mục mà bạn được cung cấp thực tế và trên cơ sở đó thỏa thuận với Đơn vị tiến hành thực tập (doanh nghiệp) đồng thời khoản chi phí đó phải là khoản tiền bằng với chi phí thực tế và trong phạm vi khoản tiền thích hợp.

Mặt khác phí bảo hiểm của bảo hiểm tai nạn lao động là do người sử dụng lao động phải gánh chịu hoàn toàn bộ do đó không được trừ vào tiền lương.

Quy định bên thanh toán tiền lương phải cấp “Bảng tính lương” cho bạn (người nhận thanh toán) khi thanh toán tiền lương bằng cách chuyển khoản. “Bảng tính lương” gồm 4 hạng mục chính sau:

Hạng mục	Nội dung chi tiết	
Hạng mục làm việc	Số ngày làm việc, số ngày nghỉ việc, thời giờ làm việc (thời giờ lao động), thời gian làm thêm giờ v.v...	→ Tính tổng số tiền thanh toán
Hạng mục thanh toán	Lương cơ bản, phụ cấp ngoài giờ (phụ cấp làm thêm giờ) v.v...	
Hạng mục khấu trừ	Bảo hiểm xã hội (Bảo hiểm sức khỏe, Bảo hiểm lương hưu phúc lợi), Bảo hiểm thất nghiệp	→ Tính tổng số tiền khấu trừ
	Tiền thuế (thuế thu nhập, thuế cư trú)	
	Khấu trừ theo thỏa thuận (phí nhà ở, phí gas điện nước)	
Tiền lương sau khấu trừ (lương thực tế được nhận)	Tổng số tiền thanh toán - tổng số tiền khấu trừ	

Tiền thuế	
(Thuế thu nhập)	Đây là số tiền thu được bằng cách nhân thuế suất tương ứng với số tiền sau khi đã khấu trừ các khoản như: khoản không bị tính thuế từ thu nhập lương, khoản được miễn trừ cơ bản, bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm lương hưu phúc lợi và bảo hiểm thất nghiệp v.v Mức thuế năm cơ bản như sau: Dưới 1,95 triệu yên: 5% 1,95 triệu yên trở lên và dưới 3,3 triệu yên: 10% - 97.500 yên (*) Trường hợp có ý định nhận miễn thuế thu nhập theo Hiệp ước thuế thì phải nộp giấy đăng ký theo mẫu tới văn phòng thuế thông qua người thanh toán lương (Đơn vị tiến hành thực tập)
(Thuế cư trú)	Số tiền được thông báo bởi cơ quan hành chính địa phương. (*) Trường hợp có ý định nhận miễn giảm theo Hiệp ước thuế thì phải nộp giấy đăng ký theo mẫu tới cơ quan hành chính địa phương sinh sống.

賃金計算の知識

実習実施者(企業)からあなたに支払われる毎月の賃金は、支給総額から社会保険料(健康保険料、厚生年金保険料)、雇用保険料、所得税、住民税、あらかじめ労使協定が締結されている場合には宿舍費、水道光熱費などが差し引かれたものです。宿舍費や水道光熱費などあなたが定期的に負担する費用については、実際に提供を受けるものの内容を理解した上で、実習実施者(企業)との間で合意を得たものであって、かつ当該費用が実費に相当する額その他適正な額の範囲であることが求められます。

なお、労災保険の保険料は、全額使用者が負担しますので、賃金から差し引かれることはありません。

賃金を支払う者は、口座振込みにより賃金を支払う際、あなた(支払いを受ける者)に「賃金計算書」を交付することとされています。「賃金計算書」は大きく、以下の四つから構成されています。

項目	内訳説明
勤務項目	出勤日数、欠勤日数、労働時間(就業時間)、残業時間など
支給項目	基本給、時間外手当(残業手当) など
控除項目	社会保険料(健康保険、厚生年金保険)、雇用保険
	税金(所得税、市民税)
	協定控除(宿舍費、水道高熱費)
差引支給額(手取り賃金)	支給合計額－控除合計

税 額					
(所得税)	支給総額から給与所得控除額、基礎控除額、健康保険料、厚生年金保険料及び雇用保険料等を差し引き、その差し引き後の金額に該当する税率を掛けた金額となります。 [年間税額の目安] <table border="0"> <tr> <td>195万円未満</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>195万円以上330万円未満</td> <td>10%</td> </tr> </table> —97,500円 (※) 租税条約による所得税の免除を受けようとする場合には、所定の届出書などを賃金の支払者(実習実施者)を経由して税務署に提出する必要があります。	195万円未満	5%	195万円以上330万円未満	10%
195万円未満	5%				
195万円以上330万円未満	10%				
(住民税)	市区町村から通知された金額 (※) 租税条約による免除を受けようとする場合には、所定の届出書などをお住まいの市区町村に提出する必要があります。				

19. Khám sức khỏe

Giải thích thuật ngữ: “Đơn vị tiến hành thực tập” ở phần 19, 20 là “người sử dụng lao động”.

Theo luật vệ sinh an toàn lao động, người sử dụng lao động phải tiến hành khám sức khỏe cho người lao động khi tuyển dụng vào dưới hình thức lao động thường xuyên. Mặt khác người sử dụng lao động thông thường phải tiến hành khám sức khỏe cho người lao động định kỳ một năm một lần (tùy nội dung công việc mà có khi là nửa năm một lần). Hơn nữa tùy thuộc nội dung công việc mà ngoài khám sức khỏe định kỳ còn phải cho người lao động khám sức khỏe đặc biệt.

Chi phí khám sức khỏe này do người sử dụng lao động gánh chịu. Bạn nhất định phải đi khám sức khỏe để quản lý sức khỏe hàng ngày cho bản thân.



20. Phòng chống tai nạn lao động trong khi tiến hành thực tập kỹ năng

- Luật vệ sinh an toàn lao động quy định người sử dụng lao động có nghĩa vụ đưa ra các biện pháp nhằm tránh không để người lao động bị chấn thương hoặc bệnh tật do công việc. Mặt khác người lao động cũng phải tuân thủ các quy định cần thiết nhằm phòng tránh tai nạn lao động và hợp tác với các biện pháp mà người sử dụng lao động đề ra.
- Bạn phải lưu ý các nội dung dưới đây và điều quan trọng nhất khi tiến hành công việc là phải luôn cẩn thận hết sức ưu tiên hàng đầu vấn đề an toàn để không bị chấn thương khi đang làm việc (hãy xác nhận với nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng về các nội dung cụ thể).
 - a) Phải tuân thủ nguyên tắc và trình tự công việc của nơi làm việc đã được quy định.
 - b) Tuân thủ chỉ thị của người phụ trách ví dụ như nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng.
 - c) Phải sử dụng các dụng cụ bảo hộ theo quy định ví dụ như mũ bảo hiểm, khẩu trang, đai an toàn chống rơi ngã.
 - d) Không được tự ý tháo bỏ hệ thống và thiết bị an toàn ví dụ như vỏ bọc an toàn, tay vịn v.v...
- Mặt khác khi nơi làm việc phát sinh tình trạng khẩn cấp ví dụ như xảy ra tai nạn lao động điều quan trọng nhất là bạn phải lưu ý các điểm dưới đây, cố gắng xử trí nhanh và thích hợp để tối thiểu hóa thiệt hại về người và tài sản (hãy xác nhận với nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng về các nội dung cụ thể).
 - a) Khi phát hiện thấy sự cố bất thường hãy kêu to để thông báo với mọi người xung quanh (thực tập sinh kỹ năng, người Nhật Bản và những người khác) đồng thời liên lạc với nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng.
 - b) Nếu là trường hợp bị giật điện, thiếu oxy v.v... Vì có thể có nguy cơ gây tai nạn thứ cấp cho người cứu trợ nên hãy tuân theo chỉ thị của người phụ trách, không được tự ý hành động.
 - c) Ưu tiên việc giải cứu và sơ cứu cho người bị tai nạn.
 - d) Chấn thương dù nhỏ đến đâu cũng phải thông báo cho nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng.
- Người sử dụng lao động phải tiến hành các biện pháp từ (1) đến (6) như sau để phòng tránh tai nạn lao động.



(1) Các biện pháp an toàn chủ yếu tại nơi tiến hành thực tập

- a) Có lắp vỏ bọc, rào chắn an toàn ở những bộ phận có nguy hiểm khi tiếp xúc.
 - * Không được tháo vỏ bọc an toàn. Trường hợp cần thiết phải tháo thì phải liên lạc với nhân viên hướng dẫn.
- b) Nếu một phần cơ thể phải vào những nơi nguy hiểm thì máy móc phải ở trạng thái không thể vận hành trong thời gian cơ thể đang ở trong đó.
 - * Không được vô hiệu hóa hệ thống an toàn. Trước khi làm việc phải kiểm tra triệt để.
- c) Nếu có nguy cơ các vật gia công bị đứt, rời ra bay đi, các vụn cắt mài bay đi gây nguy hiểm cho người lao động thì máy móc phải có vỏ bọc hoặc rào chắn.

19. 健康診断

【用語の説明】 19, 20において「実習実施者」は「使用者」に該当します。

労働安全衛生法では、使用者は、常時使用する労働者を雇い入れるときに、健康診断を行わなければならないとされています。また、使用者は労働者に対し、通常一年に一回（業務の内容によっては半年に一回）定期的に健康診断を行わなければならない。さらに、業務の内容によっては、この定期健康診断以外に特殊健康診断も受診させなければならない。

これらの健康診断の費用は、使用者が負担します。普段の健康管理のためにも、健康診断は必ず受診するようにしましょう。



20. 技能実習中の労働災害防止

- 労働安全衛生法は、仕事の原因となって労働者がケガをしたり、病気になったりしないように、使用者が措置しなければならない義務を定めています。また、労働者は、労働災害を防止するために必要な事項を守り、使用者が行う措置に協力するように定めています。
- あなたは、次の点に留意の上、作業中にケガをしないよう、安全を最優先に細心の注意を払いながら作業を進めていくことが重要です。（詳しくは、技能実習指導員に確認してください）。
 - ①決められた事業場のルールと作業手順を守ること。
 - ②技能実習指導員等の責任者の指示を守ること。
 - ③決められたヘルメット、マスク、墜落制止用器具等の保護具等をきちんと着用すること。
 - ④安全カバー、手すり等の安全装置や機器等を勝手に外さないこと。
- また、職場において労働災害の発生等緊急事態が発生した場合には、あなたは次の点に留意の上、迅速で適切な対応を心がけ、人の被害やものの被害を最小限に抑えることが重要です。（詳しくは、技能実習指導員に確認してください）。
 - ①異常を発見したら、大声で周りの人（技能実習生、日本人ほか）に知らせるとともに、技能実習指導員に連絡すること。
 - ②感電、酸素欠乏等の場合には、救助者が被災する二次災害の危険があるため、責任者の指示に従い、勝手な行動をしないこと。
 - ③被災者の救出と手当を優先すること。
 - ④どんなに小さなケガでも技能実習指導員に報告すること。
- 使用者は、労働災害を防止するために、次に示す(1)から(6)の措置を行っています。



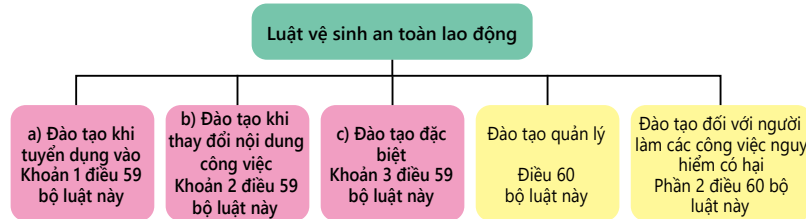
(1) 実習現場での主な安全対策

- ①接触すると危険な箇所に、安全カバー・囲いを取り付けることとなっています。
 - *安全カバーを外さないこと。外す必要がある場合は指導員に連絡してください。
- ②危険な箇所に体の一部が入る場合は、入っている間機械が作動しないようにすることとなっています。
 - *安全装置を無効にしない。作業前には、点検を徹底してください。
- ③加工物などが切斷・欠損して飛来したり、切削屑が飛来したりして、労働者に危険を及ぼすおそれのあるときは、機械に覆いや囲いを設けることとなっています。
 - *機械に覆いや囲いを設けることが難しい場合は、労働者は保護具を使用しなければなりません。

- * Trường hợp khó bọc hoặc rào chắn máy móc thì người lao động phải sử dụng dụng cụ bảo hộ.
- d) Khi kiểm tra, sửa chữa, làm vệ sinh, tra dầu cho máy móc v.v... phải tắt điện, kiểm tra xem máy đã dừng chưa trước khi tiến hành.
 - * Không được tự ý tiến hành các thao tác bất thường không thường xuyên như kiểm tra, sửa chữa, làm vệ sinh, tra dầu cho máy móc v.v.... Khi tiến hành theo chỉ đạo của nhân viên hướng dẫn phải tắt điện, dừng hẳn máy trước khi tiến hành.
- e) Có tay vịn ở những nơi nguy hiểm có nguy cơ bị ngã xuống.
 - * Nếu không có tay vịn hãy liên lạc với nhân viên hướng dẫn và không được vào hoặc thao tác trong thời gian đó.
 - * Trường hợp khó lắp giàn giáo hoặc tay vịn ở nơi có nguy hiểm ngã xuống thì người lao động phải sử dụng đai an toàn chống rơi ngã.
- f) Đối với các công việc có sử dụng dụng cụ bảo hộ thích hợp ví dụ như trang phục bảo hộ, kính bảo hộ, dụng cụ bảo hộ đường hô hấp v.v...

(2) Đào tạo về an toàn vệ sinh

Ở nơi làm việc có quy định các hạng mục lưu ý và các quy tắc cơ bản để tiến hành công việc một cách an toàn nhưng nếu người lao động thực tế tiến hành thao tác lại không có đầy đủ kiến thức và kỹ năng về an toàn thì có đưa ra bao nhiêu giải pháp an toàn cũng không đem lại hiệu quả. Do đó việc tiến hành đào tạo an toàn để cung cấp các kiến thức về an toàn là việc hết sức quan trọng để phòng tránh tai nạn lao động.



- a) Đào tạo khi tuyển dụng vào
 - b) Đào tạo khi thay đổi nội dung công việc
- Người sử dụng lao động khi tuyển dụng thực tập sinh kỹ năng vào hoặc khi thay đổi nội dung công việc thực tập kỹ năng phải tiến hành đào tạo về vệ sinh an toàn đối với các hạng mục cần thiết để bảo đảm vệ sinh an toàn cho thực tập sinh kỹ năng ví dụ như (1) Cách sử dụng máy móc và nguyên vật liệu v.v... , (2) Cách sử dụng các thiết bị an toàn và dụng cụ bảo hộ, (3) Nội dung công việc v.v...

Các hạng mục đào tạo vệ sinh an toàn khi tuyển dụng vào, khi thay đổi nội dung công việc

- (1) Về tính nguy hiểm hoặc độc hại của các loại máy móc, các loại nguyên vật liệu và cách sử dụng
- (2) Về tính năng của các thiết bị an toàn, thiết bị triệt tiêu chất có hại hoặc các dụng cụ bảo hộ và cách sử dụng
- (3) Về trình tự công việc
- (4) Về kiểm tra trước khi bắt đầu công việc
- (5) Về nguyên nhân dẫn đến các loại bệnh tật có nguy cơ mắc phải liên quan đến công việc đó và cách phòng tránh
- (6) Về việc sắp xếp, chỉnh đốn và duy trì vệ sinh
- (7) Về các biện pháp ứng cứu và lánh nạn khi xảy ra sự cố
- (8) Về các hạng mục cần thiết khác để đảm bảo an toàn và vệ sinh cho công việc đó ngoài nội dung đã nêu ở các mục trên

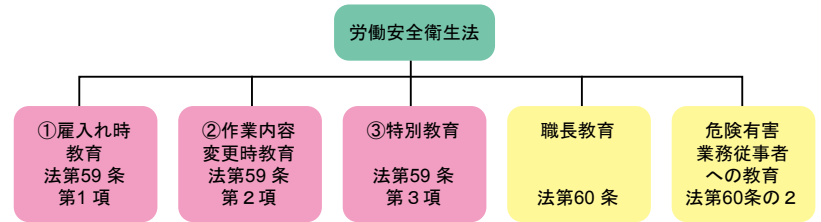
c) Đào tạo đặc biệt

Ngoài ra còn phải tiến hành đào tạo đặc biệt đối với trường hợp tiến hành công việc nguy hiểm, có độc hại.

- ④機械の点検・修理・清掃・給油等の場合は、スイッチを切って機械が止まっていることを確認してから行ってください。
 - * 機械の点検・修理・清掃・給油等の非定常作業は、勝手に行わないこと。指導員の指導の下で行う場合でもスイッチを切って機械等が完全に止まってから行うこと。
- ⑤墜落危険場所には手すりを設置することになっています。
 - * 手すりがない場合は指導員に連絡し、その間、立入・作業を止めて下さい。
 - * 墜落危険場所に足場や手すりなどを設けることが困難な場合、労働者は墜落制止用器具を使用しなければなりません。
- ⑥溶接の作業をする場合には、労働者は保護眼鏡と保護手袋を着用しなければなりません。
- ⑦有害な有機溶剤を取り扱う業務では、その業務の内容に応じて、労働者は保護衣、保護眼鏡、呼吸用保護具など適切な保護具を着用しなければなりません。

(2) 安全衛生教育

事業場においては、安全に業務を遂行するために注意事項や基本ルールなどが定められていますが、実際に作業を行う労働者が安全についての知識や技能を十分に有していないと、いくら安全対策を講じても効果を上げることはできません。このため、安全に関する知識を付与する安全教育は労働災害を防止する上で大変重要なものです。



①雇入れ時教育、②作業内容変更時教育

使用者は技能実習生を雇い入れた時や技能実習の作業内容を変更したときには、①機械や原材料などの取扱い方法、②安全装置や保護具等の取扱い方法、③作業内容など、技能実習生の安全衛生の確保に必要な事項について、安全衛生教育を実施しなければならないとされています。

雇入れ時、作業内容変更時の安全衛生教育項目

- ①機械等、原材料等の危険性又は有害性及びこれらの取扱い方法に関すること
- ②安全装置、有害物抑制装置又は保護具の性能及びこれらの取扱い方法に関すること
- ③作業手順に関すること
- ④作業開始時の点検に関すること
- ⑤当該業務に関して発生するおそれのある疾病の原因及び予防に関すること
- ⑥整理・整頓及び清掃の保持に関すること
- ⑦事故時等における応急措置及び退避に関すること
- ⑧前各号に掲げるもののほか、当該業務に関する安全又は衛生のために必要な事項

③特別教育

また、危険・有害な業務に従事する場合は、特別教育を受講する必要があります。

Các công việc cần phải đào tạo đặc biệt

- (1) Vận hành cần cẩu (loại cầu vật nặng trên 0.5 tấn dưới 5 tấn)
- (2) Vận hành cần cẩu di động (loại cầu vật nặng trên 0.5 tấn dưới 1 tấn)
- (3) Móc vật vào cần cẩu (liên quan đến cầu vật nặng trên 0.5 tấn dưới 1 tấn, cần cẩu di động)
- (4) Vận hành máy móc chuyên chở bốc xếp ví dụ như xe nâng (vật có trọng lượng lớn nhất dưới 1 tấn)
- (5) Lắp, tháo, điều chỉnh khuôn ép động lực v.v...
- (6) Hàn kim loại có sử dụng máy hàn hồ quang
- (7) Công việc sử dụng dây trên cao v.v...

(3) Bằng cấp chuyên môn trong công việc

Có quy định về các công việc phải có bằng cấp mới được phép cho làm. Trường hợp làm các công việc bị hạn chế như thế này cần phải có bằng chuyên môn ví dụ bằng vận hành hoặc giấy chứng nhận đã học qua lớp đào tạo kỹ năng.

Các công việc bị hạn chế

- (1) Vận hành cần cẩu (loại cầu vật nặng từ 5 tấn trở lên và điều khiển từ dưới mặt đất)
- (2) Vận hành cần cẩu di động (loại cầu vật nặng từ 1 tấn trở lên và dưới 5 tấn)
- (3) Móc vật vào cần cẩu (liên quan đến cầu vật nặng từ 1 tấn trở lên, cần cẩu di động)
- (4) Vận hành máy móc chuyên chở bốc xếp ví dụ như xe nâng (vật có trọng lượng lớn nhất từ 1 tấn trở lên)
- (5) Các loại hàn khí
- (6) Vận hành máy móc xây dựng dạng xe
- (7) Vận hành các loại xe làm việc trên cao v.v...

(4) Các điểm cần lưu ý về trang phục khi làm việc

Phải sử dụng mũ và trang phục lao động nếu có nguy cơ bị cuốn tóc hoặc quần áo vào máy móc. Nếu để trang phục lao động luộm thuộm sẽ dẫn tới các tai nạn như sau:

- Bị cuốn tóc vào
- Bị cuốn quần áo vào
- Vấp ngã

Để phòng tránh các tai nạn này cần mặc trang phục lao động và đội mũ lao động đúng cách đồng thời lưu ý đi các loại giày ví dụ như giày an toàn đúng cách.

Hơn nữa phải lưu ý có quy định không được đeo găng tay trong trường hợp có nguy cơ tay người lao động sẽ bị cuốn vào cạnh sắc quay.

(5) Thiết bị an toàn và dụng cụ bảo hộ

Thiết bị an toàn và dụng cụ bảo hộ là những vật tối thiểu bảo vệ bạn trong những thao tác nguy hiểm. Tùy nội dung thao tác mà có thể bạn sẽ có nghĩa vụ phải sử dụng nên tuyệt đối không vì thấy khó thao tác mà tháo ra.



特別教育が必要な業務

- ・クレーン (つり上げ荷重0.5トン以上5トン未満のもの) の運転
- ・移動式クレーン (つり上げ荷重0.5トン以上1トン未満のもの) の運転
- ・玉掛作業 (つり上げ荷重0.5トン以上1トン未満のクレーン、移動式クレーンに係るもの)
- ・フォークリフト等荷役運搬機械 (最大荷重1トン未満のもの) の運転
- ・動力プレスの金型等の取付け、取外し、調整
- ・アーク溶接機を用いる金属の溶接
- ・ロープ高所作業 など

(3) 就業に関する資格

資格を持たないと就労させることができない業務が定められています。こうした就業制限業務に従事する場合には、免許の取得や技能講習の修了などの資格が必要となります。

就業制限業務

- ・クレーン (つり上げ荷重5トン以上の床上操作式のもの) の運転
- ・移動式クレーン (つり上げ荷重1トン以上5トン未満のもの) の運転
- ・玉掛作業 (つり上げ荷重1トン以上のクレーン、移動式クレーンに係るもの)
- ・フォークリフト等荷役運搬機械 (最大荷重1トン以上のもの) の運転
- ・ガス溶接等
- ・車両系建設機械の運転
- ・高所作業車の運転 など

(4) 作業服装の留意点

機械に髪の毛や衣服が巻き込まれるおそれのあるときは、作業帽や作業服を着用することとなっています。作業服の乱れは次のような災害を引き起こします。

- ・頭髮の巻き込まれ
- ・衣類の巻き込まれ
- ・つまずき

これらの災害を防ぐためにも作業服や作業帽を正しく身につけ、安全靴などの履物を正しく履くよう心がけましょう。

なお、回転する刃物に労働者の手が巻き込まれるおそれのあるときは、手袋を使用しないこととなっていますので気を付けましょう。

(5) 安全装置と保護具

安全装置や保護具は、危険を伴う作業であなたの身を守る最低限のものです。作業によっては使用を義務付けられていますので、作業がしにくいから外してしまうことは、絶対にしないでください。



(6) Bảng hiệu vệ sinh an toàn

Bảng hiệu vệ sinh an toàn có vai trò thông báo bằng chữ hoặc ký hiệu để cảnh báo về nơi nguy hiểm hoặc hướng dẫn hướng an toàn nên có thể nói bảng hiệu vệ sinh an toàn cũng chính là một trong các biện pháp phòng tránh tai nạn lao động.



Cấm hút thuốc



Cấm tiếp xúc



Nghiêm cấm lửa



Cấm vào



Chú ý chung



Lưu ý giật điện



Lưu ý chướng ngại vật



Lưu ý trên đầu



Sử dụng đai an toàn chống rơi ngã



Đội mũ bảo hiểm



Cửa thoát hiểm



Bình chữa cháy

(6) 安全衛生標識

安全衛生標識は、危険な場所の警告や安全な方向に誘導するために、文字や記号を用いて知らせる役割を持っていますので、安全衛生標識もまた労働災害を防止する手段の一つと言えます。



禁煙



接触禁止



火気厳禁



立入禁止



一般注意



感電注意



障害物注意



頭上注意



墜落制止用器具使用



保護帽着用



緊急脱出口



消火器

【Bộ Y tế, Lao động Phúc lợi - Về các biện pháp an toàn và sức khỏe cho người lao động nước ngoài】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html>

【厚生労働省 外国人労働者の安全衛生対策について】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html>

21. Cuộc sống tại Nhật Bản

(1) Luật lệ giao thông

■ Luật lệ giao thông cơ bản:



- Người đi bộ ⇒ Đi bên phải
- Xe ô tô, xe đạp, xe mô tô hai bánh, xe đạp điện ⇒ Đi bên trái
- Phải tuân thủ đèn giao thông và bảng hiệu đường bộ.
- Người lái xe ô tô vv... khi gặp sự cố tai nạn giao thông phải cứu hộ người bị nạn và lập tức thông báo tới cảnh sát.

21. 日本での生活

(1) 交通ルール

■ 基本的な交通ルール



- ・ 歩行者 ⇒ 右側通行
- ・ 自動車、自転車、自動二輪、原動機付自転車 ⇒ 左側通行
- ・ 信号機と道路標識に従ってください。
- ・ 自動車等の運転者は、交通事故が起きたときは、負傷者を救護するなどした上で、直ちに警察官に報告しなければいけません。

■ Quy tắc dành cho người đi bộ:



- Ở những nơi có đường đi bộ, lề đường, người đi bộ hãy sử dụng lối đi chuyên dụng này.
- Khi sang đường, hãy sang ở ngã giao thông có đèn tín hiệu hoặc đường dành cho người đi bộ.
- Khi sang đường ở những nơi không có lối sang đường hay ngã giao thông có đèn tín hiệu, trước khi sang đường phải dừng lại ở nơi có thể quan sát tốt đường đi, kiểm tra cẩn thận bên trái, bên phải, xác nhận không có xe đang chạy đến gần thì mới qua đường.
- Hãy giữ tay khi sang đường ở nơi không có đèn tín hiệu giao thông.

■ Quy tắc dành cho xe đạp:



- Xe đạp hãy đi hàng một, sát phía bên trái đường.
- Cố gắng đội mũ bảo hiểm chuyên dụng cho người đi xe đạp khi đi xe đạp.
- Có thể đi xe đạp trên vỉa hè có biển báo cho phép xe đạp. Tuy nhiên, hãy chạy chậm sát lề đường dành cho ô tô để không gây cản trở cho người đi bộ.
- Khi gây cản đường của người đi bộ hãy dừng xe lại.
- Không được đi xe đạp 2 người, đi không bật đèn vào buổi tối, lái xe khi đã uống rượu, lái xe một tay, vừa lái xe vừa sử dụng điện thoại di động.

■ Quy định cho xe ván trượt điện tương ứng với xe đạp động cơ điện đặc biệt cỡ nhỏ.



- Ngay cả những xe ván trượt điện không đạt tiêu chuẩn về kích thước và kết cấu cũng được xếp vào loại ô tô hoặc xe đạp gắn máy thông thường và phải có bằng lái xe.
- Khi lái xe nhất định bạn hãy cố gắng đội mũ bảo hiểm.
- Ngoài lệ, chỉ những xe đạp có đèn báo tốc độ tối đa nhấp nháy (đèn xanh) và tốc độ tối đa 6 km/h trở xuống mới được đi trên vỉa hè có biển báo cho phép xe đạp đi trên vỉa hè. Tuy nhiên, hãy lái xe tốc độ chậm và đi dẹp vào bên đường.
- Để nghỉ không đi xe hai người, lái xe bằng một tay, uống rượu lái xe, vừa lái xe vừa sử dụng ô hoặc điện thoại di động.

■ 歩行者のルール



- ・歩行者は、歩道や路側帯があるところでは、これらを利用してください。
- ・道路を横断するときは、信号機のある交差点や横断歩道を横断してください。
- ・横断歩道が近くにない道路を横断するときは、道路がよく見渡せる場所で、渡る前に一度立ち止まり左右をよく確認して、車が近づいてこないことを確かめましょう。
- ・信号機のない場所を横断するときは、手を挙げるなどして、横断してください。

■ 自転車のルール



- ・自転車は、車道を、左端に沿って一列で通行してください。
- ・自転車に乗るときは、努めて乗車用ヘルメットをかぶりましょう。
- ・自転車歩道通行可の道路標識がある歩道では通行することができます。ただし、車道寄りを徐行してください。
- ・歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止してください。
- ・二人乗り、夜間の無灯火、飲酒運転、傘や携帯電話等を使用しながらの片手運転はしないでください。

■ 特定小型原動機付自転車に該当する電動キックボードなどのルール



- ・電動キックボードでも大きさや構造の基準を満たさないものは、自動車や一般原動機付自転車に該当し、運転免許が必要になります。
- ・運転するときは、努めて乗車用ヘルメットをかぶりましょう。
- ・最高速度表示灯（緑色のランプ）を点滅させ、最高速度が6 km/h以下のものに限り、例外的に自転車歩道通行可の標識がある歩道を通行することができます。ただし、車道寄りを徐行してください。
- ・二人乗り、片手運転、飲酒運転、傘や携帯電話機等を使用しながらの運転はしないでください。

■ **Bằng lái xe**

Theo luật giao thông đường bộ, để được phép điều khiển xe ô tô (bao gồm cả xe mô tô hai bánh) và xe đạp gắn động cơ điện thông thường (xe có gắn động cơ bàn đạp hay còn gọi là moped) v.v... cần phải mang theo bằng lái xe được cấp theo Luật giao thông đường bộ.

Loại xe	Bằng lái Cần(○)- Không cần(×)
Xe hơi	○
Xe mô tô	○ (※ 1)
Xe đạp gắn động cơ điện thông thường	○ (※ 1)
Xe đạp gắn động cơ điện cỡ nhỏ đặc biệt	× (※ 2)
Xe đạp trợ lực (Xe đạp điện)	×
Xe đạp	×

*1 Có những loại xe ở nước bạn không cần bằng lái nhưng ở Nhật Bản lại cần thiết.

*2 Người dưới 16 tuổi không được lái xe đạp gắn động cơ điện cỡ nhỏ đặc biệt.

■ **Đèn giao thông**

Đèn giao thông có 2 loại là đèn dành cho người đi bộ và đèn dành cho ô tô.

Đèn giao thông dành cho các loại xe



Màu xanh: được phép đi
Màu vàng: dừng ở vị trí dừng quy định. Tuy nhiên nếu không thể dừng lại một cách an toàn thì có thể đi tiếp.
Màu đỏ: không được phép đi.

Đèn giao thông dành cho người đi bộ



Đèn đỏ (hãy dừng lại)
Đèn xanh (có thể đi)
* Không được phép bắt đầu qua đường khi đèn đang nhấp nháy.

■ **Bảng hiệu đường bộ:**

Cấm người đi bộ sang đường v.v...



Biển hiệu cấm người đi bộ sang đường. Hãy sử dụng các lối sang đường gần đó.



Dành riêng cho xe đạp thông thường v.v... và người đi bộ v.v...



Biển hiệu cấm các phương tiện giao thông ngoại trừ xe đạp thông thường và xe đạp gắn động cơ điện cỡ nhỏ đặc biệt.

■ **運転免許**

自動車 (自動二輪車を含む) 及び一般原動機付自転車 (ペダル付きの原動機付自転車 (通称モペット (moped) を含む) を運転するためには、道路交通法に基づき交付された運転免許証の携帯が必要です。

車種	運転免許証の要 (○) ・ 否 (×)
自動車	○
自動二輪車	○ (※ 1)
一般原動機付自転車	○ (※ 1)
特定小型原動機付自転車	× (※ 2)
駆動補助機付自転車 (通称電動アシスト自転車)	×
自転車	×

※ 1 母国では運転免許が不要の場合であっても日本では必要です。

※ 2 16歳未満の者は、特定小型原動機付自転車を運転することはできません。

■ **信号機**

信号機には歩行者用と自動車用の2種類があります。

車両用信号機



青緑色 (進んでもよい)
黄色 (停止位置で止まれ。ただし、安全に止まれない時は、そのまま進むことができる。)
赤色 (進んではいけない。)

歩行者用信号機



赤色 (進んではいけない)
青緑色 (進んでもよい)
※点滅しているときに、道路の横断を始めてはいけません。

■ **道路標識**

歩行者等横断禁止



歩行者の横断を禁止する標識です。近くの横断歩道などを利用しましょう。



横断歩道



歩行者の横断場所を指定する標識です。道路を横断するときはこの場所で渡りましょう。

Dành riêng cho xe ô tô



Bảng hiệu quy định đường dành riêng cho xe ô tô. Người đi bộ, xe đạp và xe máy phân khối từ 125cc trở xuống v.v... không được đi vào lối này.

Dành riêng cho xe đạp thông thường v.v... và người đi bộ v.v...



Biển hiệu cấm các phương tiện giao thông ngoại trừ xe đạp thông thường và xe đạp gắn động cơ điện cỡ nhỏ đặc biệt.

(2) Các quy tắc và cách ứng xử trong cuộc sống

Tập quán sinh hoạt cũng như quan điểm về giá trị của đất nước bạn có sự khác biệt với Nhật Bản và sự khác biệt đó là điều đương nhiên. Bạn sẽ không phải lo lắng nếu hiểu rõ về các quy tắc và cách ứng xử của Nhật Bản.

Hãy sớm ghi nhớ các quy tắc và cách ứng xử trong cuộc sống tại Nhật Bản.

■ Cách đổ rác

- + Quy tắc đổ rác được quy định khác nhau tùy từng khu vực.
- + Phải phân chia rác và đổ rác theo ngày giờ quy định.
- + Nếu không biết bạn hãy hỏi thông tin ở tòa thị chính địa phương nơi bạn sinh sống.

Phân chia rác theo loại (ví dụ):

- + Rác đốt được: rác đồ ăn, giấy vụn v.v...
- + Rác không đốt được: đồ thủy tinh, đồ gốm, đồ kim loại v.v...
- + Rác cỡ lớn: đồ nội thất, đồ điện, xe đạp v.v...
- + Rác tái chế: các loại lon, chai, nhựa, giấy báo cũ v.v...



■ Khi sử dụng tàu điện, xe buýt

- + Lưu ý phải xếp hàng khi lên xe.
- + Phải tuân thủ các quy tắc ứng xử trên tàu điện và xe buýt ví dụ như không nói chuyện to, không sử dụng điện thoại di động.



■ Các điều cần lưu ý tại nơi ở

- + Không làm ồn, nghe nhạc to tiếng tại nơi ở vì sẽ gây phiền hà đến hàng xóm.
- + Đặc biệt lưu ý khoảng thời gian ban đêm vì có thể gây ra mâu thuẫn.
- + Máy giặt và máy hút bụi đều phát ra tiếng ồn vì vậy nên tránh sử dụng lúc sáng sớm hoặc đêm khuya.
- + Giữ gìn môi trường sống tại nơi ở luôn sạch sẽ bằng cách luôn lưu ý dọn dẹp, sắp xếp gọn gàng và quét dọn định kỳ.
- + Hãy cố gắng tiết kiệm điện vì chi phí nơi ở bạn phải trả có thể tăng lên.
- + Xin lưu ý rằng nếu bạn cố ý, sơ suất hoặc bất cẩn làm hỏng hoặc làm hỏng nơi ở, bạn có thể phải chịu chi phí sửa chữa khi rời khỏi nơi ở.
- + Khi nấu ăn phải lưu ý thông gió và luôn có thói quen kiểm tra đã tắt lửa chưa.
- + Sử dụng đúng cách các dụng cụ nấu ăn, dụng cụ điện, dụng cụ gas.



自動車専用



自動車専用の道路を示す標識です。歩行者や自転車、排気量125cc以下の自動二輪車等は通行できません。

普通自転車等及び歩行者等専用



普通自転車及び特例特定小型原動機付自転車以外の車両の通行を禁止する標識です。

(2) 生活上のルール・マナー

あなたの国と日本では生活習慣や価値観など違うことがありますが、日本と違うのは当たり前のことです。日本のルールやマナーを知れば心配する必要はありません。

日常生活のルールやマナーを早く覚えましょう。

■ ゴミの出し方

- ・地域によってゴミ出しのルールが決められています。
- ・ゴミは分別し決められた日時に捨てましょう。
- ・わからないときは住んでいる町の役所に尋ねてください。



ゴミの分別の種類(例)

- ・可燃ゴミ: 生ゴミ、紙くずなど
- ・不燃ゴミ: ガラス、陶磁器類、金属製品など
- ・粗大ゴミ: 家具、電気製品、自転車など
- ・資源ゴミ: 缶類、ビン類、プラスチック類、古紙類など

■ 電車・バスを利用する場合

- ・整列乗車を心がけましょう。
- ・電車・バス内では大声で話さない、携帯電話を使用しないなどのマナーを守りましょう。



■ 宿舎内での注意事項

- ・宿舎内で大声で騒いだり、大きな音で音楽を聴いたりすると近隣の迷惑になります。
- ・トラブルになることもありますので、特に深夜の時間帯は注意しましょう。
- ・洗濯や掃除機の使用も大きな音があるので、早朝や深夜の時間帯は避けるようにしましょう。
- ・宿舎内は整理整頓を心がけ、定期的に掃除をするなどして清潔な環境を保ちましょう。
- ・あなたが支払う宿舎費が高くなってしまうこともありますから、節電を心がけましょう。
- ・あなたが、故意・過失、不注意等によって宿舎を汚したり、傷付けたりした場合、宿舎の退去時に修繕費用を負担しなければならないこともあるので注意しましょう。
- ・調理中は換気に気をつけ、火の元を確認する習慣をつけましょう。
- ・調理器具、電気器具、ガス器具等は正しく使用しましょう。



a) Các số điện thoại dùng cho trường hợp khẩn cấp, khi có thiên tai.

a) Các số điện thoại dùng cho trường hợp khẩn cấp, khi có thiên tai.

b) Cách gọi điện thoại quốc tế

Gọi theo trình tự như sau là có thể gọi đến bất kỳ nơi trên thế giới:



```
graph LR; A[Số đăng ký điện thoại quốc tế] --> B[010]; B --> C[Mã số quốc gia nơi muốn gọi]; C --> D[Mã số thành phố của quốc gia nơi muốn gọi (bỏ số 0 ở đầu)]; D --> E[Số điện thoại muốn gọi];
```

Gọi theo trình tự như sau là có thể gọi đến bất kỳ mọi nơi trên thế giới:



(Số đăng ký) (Mã số quốc gia) (Mã số thành phố) (Số điện thoại)



Công ty KDDI	001
Công ty Softbank Telecom	0061
Công ty NTT Communications	0033

Tên quốc gia	Mã số quốc gia	Tên quốc gia	Mã số quốc gia
Nhật Bản	81	Thái lan	66
Việt Nam	84	Campuchia	855
Trung Quốc	86	Myanma	95
Indonesia	62	Mông Cổ	976
Philippin	63	Lào	856

Khu vực		Khu vực số 1	Khu vực số 2	Khu vực số 3
Tên khu vực		Châu Á - Trung Quốc - Philippin - Indonesia - Thái Lan - Việt Nam v.v...	Châu Đại Dương Trung Cận Đông Bắc Mỹ Trung Mỹ Châu Âu	Châu Phi Nam Mỹ
Thư	Đến 25g	90 yên	110 yên	130 yên
(Cỡ quy định)	Đến 50g	160 yên	190 yên	230 yên
Bưu thiếp		Giá đều 70 yên		

Việc gửi tiền từ Nhật Bản ra nước ngoài chỉ được phép thực hiện tại các ngân hàng vì dụ như các ngân hàng địa phương (bao gồm cả các công ty kinh doanh được luật pháp cho phép thực hiện nghiệp vụ gửi tiền) cần có theo luật pháp. Đây là luật nhằm chống việc gửi tiền trái phép ra nước ngoài. Khi gửi tiền ra nước ngoài bắt buộc phải chứng nhận thân nhân bằng hộ chiếu v.v...

①緊急時、災害時に利用できる電話番号

②国際電話のかけかた
電話番号は次の順序でかけると、世界中のどこにでもつながります。

例: KDDIを使用した場合、中国の0123-4567番にかける時には、次のようになります。

001 → 010 → 86 → 123 → 4567

KDDI (株)	001
ソフトバンクテレコム(株)	0061
NTTコミュニケーションズ(株)	0033

国名	国番号	国名	国番号
日本	81	タイ	66
ベトナム	84	カンボジア	855
中国	86	ミャンマー	95
インドネシア	62	モンゴル	976
フィリピン	63	ラオス	856

地域		第1地域	第2地域	第3地域
地域名		アジア ・中国 ・フィリピン ・インドネシア ・タイ ・ベトナム など	オセアニア 中近東 北米 中米 欧州	アフリカ 南米
手紙	25gまで	90円	110円	130円
(定型)	50gまで	160円	190円	230円
郵便はがき		70円均一		

日本から海外への送金は、法律により都市銀行をはじめとした銀行等（法律により送金業務が認められている事業会社を含む）のみに認められています。これは不正に海外へ資金が送金されることを防ぐための法律です。海外送金の際には必ずパスポート等による本人確認が行われます。

Khi bạn (thực tập sinh kỹ năng) gửi tiền về nước tuyệt đối phải gửi tiền qua các ngân hàng như đã nêu trên. Nếu bạn gửi tiền ra nước ngoài không qua ngân hàng có thể bạn sẽ bị xử phạt theo pháp luật nên tuyệt đối không được làm điều đó.



22. Chế độ mã số cá nhân và thẻ mã số cá nhân (My number)

1 Chế độ mã số cá nhân là gì?

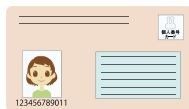
Sau khi đến Nhật Bản, trong vòng 14 ngày kể từ ngày có địa chỉ ổn định, Thực tập sinh kỹ năng phải nộp "Giấy chuyển đến" cho cơ quan hành chính của địa phương. Sau khi nộp giấy, sẽ được đăng ký địa chỉ thường trú, đồng thời 12 chữ số của mã số cá nhân sẽ được quyết định. (Mỗi người sẽ có mã số cá nhân khác nhau).

- Mã số cá nhân được sử dụng chủ yếu trong các trường hợp sau

- a) Khi nhận lương hưu, trợ cấp nuôi con.
- b) Khi mở tài khoản tại Ngân hàng.
- c) Khi gửi tiền ra nước ngoài. Hay khi nhận tiền từ nước ngoài.
- d) Khi bắt đầu đi làm.

- Khi bạn xuất trình mã số cá nhân, sẽ cần phải:

- (A) Xác nhận mã số đó có đúng là của bạn hay không.
 - (B) Nhận dạng người sở hữu mã số bằng ảnh trong Hộ chiếu hoặc giấy tờ tùy thân khác. Vì vậy, người khác không thể mạo danh để sử dụng mã số cá nhân của bạn được.
- Mã số cá nhân không được thay đổi tự do. Hãy chú ý vì ngoại trừ trường hợp do Luật pháp Nhật Bản quy định, nghiêm cấm việc cho người khác biết mã số cá nhân của mình.



2 Thẻ số mã số cá nhân (My number)

- Khi có giấy đăng ký cư trú, cơ quan hành chính địa phương nơi bạn sống sẽ gửi thư thông báo về mã số cá nhân trong đó có ghi mã số cá nhân của bạn và đơn xin cấp thẻ mã số cá nhân. Nếu bạn sử dụng mẫu đơn được gửi cho bạn để đăng ký tại cơ quan hành chính địa phương nơi bạn ở, bạn có thể nhận miễn phí thẻ mã số cá nhân (My number). Thẻ mã số cá nhân có thể được dùng trong nhiều trường hợp, và được coi như Chứng minh thư chính thức của bạn. Ngoài ra, khi làm thủ tục nhập cảnh tại Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương hay cơ quan đại diện ngoại giao của nước bạn tại Nhật Bản, bạn sẽ được hướng dẫn đăng ký làm thẻ mã số cá nhân. Nhất định bạn hãy đăng ký làm thẻ mã số cá nhân.

(1) Các mục ghi trên thẻ

Mặt trước : Họ tên, Địa chỉ, Ngày tháng năm sinh, Giới tính, Ảnh chân dung

Mặt sau : Mã số cá nhân., Chip IC



[Mặt trước]



[Mặt sau]

(2) Sử dụng khi nào?

- Dùng với tư cách là giấy tờ xác nhận nhân thân chính thức (chỉ xuất trình mặt trước)
- Nhận các loại giấy chứng nhận khác nhau, ví dụ như: bản sao giấy đăng ký cư trú tại cửa hàng tiện lợi.

あなた (技能実習生) が母国に海外送金をする場合は、必ず上記の銀行等から送金をする必要があります。銀行等以外から海外へ送金をした場合は、法律により処罰されることになりますので絶対にしないで下さい。



22. マイナンバー制度・マイナンバーカード

1 マイナンバー制度とは

技能実習生は、来日後、日本国内に住所を定めてから14日以内に市区町村の窓口で「転入届」を提出しなければなりません。届出後「住民票」が作成され、同時に12桁の「マイナンバー (個人番号)」が決まります (マイナンバーは1人ずつ異なります)。

・ マイナンバーは、主に次の場合に必要です。

- ①年金・子育ての手当を受けるとき。
- ②銀行で口座をつくるとき。
- ③海外にお金を送るとき。また、海外からお金を受け取るとき。
- ④働き始めるとき。

・ あなたがマイナンバーを提示するときは、

- (A) その番号が、本当にあなたのマイナンバーなのか
- (B) あなたがパスポートなど顔写真つき証明書の人と本当に同じ人なのかを確認します。ですから、あなたのマイナンバーを他の人がなりすまして使うことはできません。

・ マイナンバーを自由に変更することはできません。日本の法律で定められた場合を除き、自分のマイナンバーを他人に教えることは禁止されていますので、注意してください。



2 マイナンバーカード

・ 住民票が作成されると、お住まいの市区町村からマイナンバーが記載されている個人番号通知書と、マイナンバーカードの交付申請書が送付されます。送付された交付申請書を使用してお住まいの市区町村に申請すると、公的な本人確認書類身分証明書など様々な場面で利用できるマイナンバーカードが無料で取得できます。なお、地方出入国在留管理局・在外公館における入国の手続の際に、マイナンバーカードの申請案内等を行っています。ぜひ、マイナンバーカードの申請をしましょう。

(1) 記載事項

おもて面: 氏名、住所、生年月日、性別、顔写真

うら面: マイナンバー、ICチップ



【おもて面】



【うら面】

(2) どんな時に使うのか

- ・ 公的な本人確認書類として使う (おもて面のみ提示)
- ・ コンビニで住民票の写しなどの各種証明書を取得する
- ・ 健康保険証として使う (利用可能な医療機関・薬局は厚生労働省のホームページを確認)

- Dùng như thẻ bảo hiểm y tế (Vui lòng kiểm tra trang web của Bộ lao động và phúc lợi để biết các cơ sở y tế và nhà thuốc bạn có thể sử dụng. https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)
- * Vui lòng mang theo thẻ bảo hiểm y tế khi đến các cơ sở y tế và nhà thuốc không được hỗ trợ sử dụng.

3 Những thắc mắc liên quan đến chế độ mã số cá nhân

Đề hỏi về chế độ mã số cá nhân, vui lòng liên hệ số tổng đài miễn phí dưới đây. Hoặc xem trên website hướng dẫn về chế độ mã số cá nhân.

[Tổng đài liên hệ miễn phí về mã số cá nhân]

Số điện thoại: 0120-95-0178 (Tiếng Nhật)
Ngày thường: 9:30 ~ 20:00 Thứ Bảy, Chủ Nhật, ngày lễ: 9:30 ~ 17:30 chiều (từ ngày nghỉ cuối năm đầu năm)

Số điện thoại: 0120-0178-26 Chế độ mã số cá nhân, my portal, chế độ đăng ký tài khoản tiếp nhận tiền trợ cấp (Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Việt, Tiếng Thái, Tiếng Indonesia, Tiếng Tagalog, Tiếng Nepal)
Ngày thường: 9:30 ~ 20:00 Thứ Bảy, Chủ Nhật, ngày lễ: 9:30 ~ 17:30 chiều (từ ngày nghỉ cuối năm đầu năm)

- * Vui lòng liên hệ số điện thoại miễn phí bên dưới nếu có thắc mắc về thẻ mã số cá nhân, v.v.
Tiếp nhận làm thủ tục tạm dừng sử dụng thẻ mã số cá nhân do bị mất, bị trộm cắp liên tục 24 giờ 365 ngày. Đồng thời hãy trình báo với cảnh sát và nhận lại số biên nhận.
Thẻ mã số cá nhân có thể xin cấp lại. Trường hợp muốn xin cấp lại thì hãy đến cơ quan hành chính của thành phố, quận, huyện, thị trấn nơi bạn đang sống để đăng ký.

Số điện thoại: 0120-0178-27 Tạm dừng sử dụng: thẻ mã số cá nhân, giấy chứng nhận điện tử, thông báo mã số cá nhân, thông báo thẻ mã số cá nhân, thẻ mã số cá nhân bị mất hoặc bị đánh cắp
- Tiếng Thái, tiếng Nepal, tiếng Indonesia: tiếp nhận 24h
- Tiếng Thái, tiếng Nepal, tiếng Indonesia: tiếp nhận từ 9:00 ~ 18:00
- Tiếng Việt, tiếng Tagalog: tiếp nhận từ 10:00 ~ 19:00

[Trang chủ liên quan đến chế độ mã số cá nhân]
<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/explanation/>

[Trang chủ liên quan đến Thẻ mã số cá nhân]
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>
* Hướng dẫn bằng Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha.

してください。 https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)
※対応していない医療機関・薬局では、健康保険証の持参をお願いします。

3 マイナンバー制度に関する問合せ

マイナンバー制度に関しては、下記のフリーダイヤルへお問い合わせください。また、制度について解説しているホームページもご活用ください。

【マイナンバー総合フリーダイヤル】

TEL: 0120-95-0178 (日本語)
平日: 午前9:30～午後8:00／土日祝日: 午前9:30～午後5:30 (年末年始を除く)

TEL 0120-0178-26 マイナンバー制度、マイナポータル、公金受取口座登録制度 (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語)
平日 午前9:30～午後8:00 土日祝日 午前9:30～午後5:30 (年末年始を除く)

※マイナンバーカード等に関しては、下記のフリーダイヤルへお問い合わせください。
紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については、24時間365日受け付けています。あわせて、警察に届け出ていただき、受理番号を控えてください。
マイナンバーカードを再発行することもできます。再発行を希望される場合は、お住まいの市区町村へ申請してください。

TEL 0120-0178-27 マイナンバーカード・電子証明書・個人番号通知書・通知カードまたは、紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止
・英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語: 24時間対応
・タイ語、ネパール語、インドネシア語: 午前9:00～午後6:00
・ベトナム語、タガログ語: 午前10:00～午後7:00

【マイナンバー制度に関するホームページ】
<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/explanation/>

【マイナンバーカードに関するホームページ】
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>
※英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語でも案内しています。

23. Các cơ sở tư vấn, hỗ trợ

Bạn muốn tư vấn về việc gì?

Tùy vào nội dung cần trao đổi mà góc tư vấn sẽ khác nhau nên bạn hãy đọc ví dụ về các trường hợp tư vấn để tìm xem nơi bạn cần tư vấn ở trang nào.

Ngoài ra, Hiệp hội cũng tư vấn về điều kiện lao động và các thủ tục tại Cục quản lý nhập cảnh v.v. nên khi bạn cảm thấy không được an tâm về tiếng Nhật của mình, xin hãy dừng ngay mà liên lạc trao đổi bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình.

Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế ⇒ Trang 100

- Chế độ thực tập kỹ năng
- Khi cảm thấy có dấu hiệu vi phạm luật thực tập kỹ năng
- Về thay đổi nơi thực tập

Khi bạn muốn tham khảo ý kiến qua điện thoại, thư hoặc e-mail
Liên lạc Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ
⇒ Trang 36

Cục quản lý lao động · Văn phòng kiểm định tiêu chuẩn lao động ⇒ Trang 86, 102

- Điều kiện lao động (thời gian làm việc, tiền lương, nghỉ phép v.v.)
- Khi chưa được trả lương và tiền tăng ca
- Bị thương trong lúc đang làm việc

Cục quản lý nhập cảnh ⇒ Trang 114

- Về thủ tục cư trú
- Về thủ tục tái nhập quốc
- Về việc làm mất thẻ cư trú

Các mục khác Góc tư vấn ⇒ Trang 92

- Những vấn đề, điều cần hỏi trong cuộc sống sinh hoạt tại Nhật Bản



23. 各種相談・支援窓口

あなたが相談したいことは、何ですか。

相談内容によって、相談の窓口が異なりますので、相談例を参考にして、問合せ先の頁に進んでください。

なお、機構では、労働条件や出入国在留管理局での手続等の相談についてもアドバイスをします。日本語に不安があるときは、遠慮せずに母国語相談に連絡してください。

外国人技能実習機構 ⇒ 101頁へ

- 技能実習制度のこと
- 技能実習法令に違反があると感じたとき
- 実習先の変更について

電話・手紙・メールで相談したいときは
母国語相談⇒ 37頁へ

労働局・労働基準監督署 ⇒ 87、103頁へ

- 労働条件(就業時間、賃金、休暇など)
- 賃金や残業代に未払いがあったとき
- 仕事中にケガをしたとき

出入国在留管理局 ⇒ 115頁へ

- 在留手続について
- 再入国手続きについて
- 在留カードの紛失について

その他各種相談窓口 ⇒ 93頁へ

- 日本での生活上の疑問、問題



- a) Tư vấn về điều kiện lao động (Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động)
- Trụ sở Sở lao động của các địa phương và các cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động nhận tư vấn trực tiếp và qua điện thoại về các vấn đề liên quan đến lao động (mẫu thuẫn tại nơi làm việc, điều kiện lao động v.v...).
 - Nếu có hành vi vi phạm luật pháp liên quan đến tiêu chuẩn lao động bạn có thể tố cáo với Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động trên toàn quốc.
 - “Số điện thoại tư vấn dành cho người lao động nước ngoài” là có mất phí, gọi từ điện thoại cố định là 8,5 yên cho mỗi 180 giây, và từ điện thoại di động là 10 yên cho mỗi 20 giây.

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Ngày hoạt động	Ghi chú
Số điện thoại tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	Số điện thoại: 0570-001701 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Anh	Thứ hai đến thứ sáu hàng tuần	Thời gian hoạt động tất cả giống nhau 10:00 - 15:00 - Trừ 12:00 - 13:00 - Nghỉ ngày lễ và Tết dương lịch (29 tháng 12 ~ 3 tháng 1)
	Số điện thoại: 0570-001702 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Trung Quốc		
	Số điện thoại: 0570-001703 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Bồ Đào Nha		
	Số điện thoại: 0570-001704 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tây Ban Nha		
	Số điện thoại: 0570-001705 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tagalog (Philippines)		
	Số điện thoại: 0570-001706 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Việt Nam		
	Số điện thoại: 0570-001707 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Myanmar	Thứ hai hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001708 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Nepal	Thứ hai đến thứ năm hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001709 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Hàn Quốc	Thứ năm, thứ sáu hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001712 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Thái Lan	Thứ tư hàng tuần	
	Số điện thoại: 0570-001715 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Indonesia		
	Số điện thoại: 0570-001716 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Khơ me (Campuchia)		
Số điện thoại: 0570-001718 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Mông Cổ	Thứ sáu hàng tuần		

- ① 労働条件等の相談（都道府県労働局及び労働基準監督署）
- 労働に関する様々な相談（職場でのトラブルや労働条件など）を各都道府県労働局、各労働基準監督署の窓口及び電話で受け付けています。
 - 労働基準に関する法令違反がある場合には、全国の労働基準監督署で申告することができます。
 - 「外国人労働者向け相談ダイヤル」は、固定電話からは180秒ごとに8.5円、携帯電話からは20秒ごとに10円（いずれも税込）の料金が発生します。

窓口名	連絡先・対応言語	開設曜日	備考
外国人労働者向け相談ダイヤル	電話:0570-001701 対応言語: 英語	毎週 月曜日～金曜日	○開設時間は 全て共通 午前10:00～ 午後3:00 ・正午～午後 1:00は除く ・祝日及び年末 年始(12月29 日～1月3日) は休み
	電話:0570-001702 対応言語: 中国語		
	電話:0570-001703 対応言語: ポルトガル語		
	電話:0570-001704 対応言語: スペイン語		
	電話:0570-001705 対応言語: タガログ (フィリピン) 語		
	電話:0570-001706 対応言語: ベトナム語		
	電話:0570-001707 対応言語: ミャンマー語	毎週 月曜日	
	電話:0570-001708 対応言語: ネパール語	毎週 月曜日～木曜日	
	電話:0570-001709 対応言語: 韓国語	毎週 木曜日・金曜日	
	電話:0570-001712 対応言語: タイ語	毎週 水曜日	
	電話:0570-001715 対応言語: インドネシア語		
	電話:0570-001716 対応言語: クメール (カンボジア) 語		
	電話:0570-001718 対応言語: モンゴル語	毎週 金曜日 午前10: 00～午後3: 00	

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Ngày hoạt động	Ghi chú
Góc tư vấn lao động tổng hợp	Có 379 góc tư vấn nằm trong Sở lao động của các Đô Tỉnh thành và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động trên toàn quốc. Nội dung chi tiết được đăng tại phần “Hướng dẫn về góc tư vấn lao động tổng hợp trên trang web của Bộ lao động và phúc lợi” https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật (trường hợp tư vấn qua điện thoại) * Nếu đến trực tiếp bàn tư vấn, bạn có thể nhận được tư vấn bằng 13 ngôn ngữ thông qua phiên dịch viên. Ngôn ngữ được hỗ trợ: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Indonesia, tiếng Tagalog, tiếng Nepal, tiếng Thái, tiếng Campuchia, tiếng Miến Điện và tiếng Mông Cổ		Tham khảo trang 102
Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	Chi tiết về các Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động có tổ chức góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài, “Phản hướng dẫn về các góc tư vấn cho người lao động nước ngoài trong phần Thông tin tổng hợp về điều kiện lao động trên trang web của Bộ lao động và phúc lợi (tiếng Nhật)” https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html Về chi tiết ngày mở cửa của các góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài, xin vui lòng liên hệ đến từng nơi. Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Philippines, tiếng Việt Nam, tiếng Myanmar, tiếng Nepal, tiếng Hàn Quốc, tiếng Thái Lan, tiếng Indonesia, tiếng Campuchia và tiếng Mông Cổ Ngoài ra, tại các Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động dù không có tổ chức góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài cũng vẫn tiếp nhận tư vấn liên quan đến điều kiện lao động, nhưng nếu có thể bạn nên đến các Sở hoặc Cơ sở cùng với người phiên dịch của mình.		Tham khảo trang 106
Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động	Xem hướng dẫn về địa chỉ các Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động toàn quốc trên trang web của Bộ lao động và phúc lợi. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật		

窓口名	連絡先・対応言語	開設曜日	備考
総合労働相談コーナー	都道府県労働局及び労働基準監督署内など379か所に設置詳細は、 【厚生労働省ホームページ 総合労働相談コーナーのご案内】 https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html でも案内しています。 対応言語: 日本語 (電話での相談の場合) ※相談窓口に直接お越しいただければ、通訳を介した13言語による相談が可能です。 対応言語: 英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語及びモンゴル語		103ページ参照
外国人労働者相談コーナー	外国人労働者相談コーナーが設置されている都道府県労働局及び労働基準監督署の詳細は、 【厚生労働省ホームページ 労働条件に関する総合情報サイト(日本語) 外国人労働者相談コーナー案内】 https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html を参照ください。 外国人労働者相談コーナーの開催日等詳細については、それぞれの連絡先にお問い合わせ下さい。 対応言語: 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、フィリピン語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語及びモンゴル語 なお、外国人労働者相談コーナーが設置されていない都道府県労働局及び労働基準監督署においても労働条件に関する相談を受け付けていますが、できるだけ通訳できる方と御一緒に来局又は来署されるようお願いいたします。		107ページ参照
労働基準監督署	厚生労働省ホームページ 全国労働基準監督署の所在案内 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html を参照ください。 対応言語: 日本語		

※「労働条件相談ほっとライン」(委託事業)
○都道府県労働局及び労働基準監督署の閉庁後や休日に、労働条件に関する相談を無料で電話(フリーダイヤル)にて受け付け、法令の説明や関係機関の紹介等を行っています。

* “ Đường dây nóng tư vấn về điều kiện lao động ” (công việc ủy thác)
- Tiếp nhận tư vấn miễn phí về điều kiện lao động qua điện thoại (số điện thoại miễn phí) sau khi hết giờ làm việc và vào ngày nghỉ của các Sở lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động, giải thích về pháp luật và giới thiệu các cơ quan liên quan, v.v...

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Ngày mở cửa	Thời gian mở cửa	
Đường dây nóng tư vấn về điều kiện lao động	Số điện thoại: 0120-531-401 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Anh	Hàng tuần Từ thứ Hai ~ Chủ Nhật (hàng ngày)	- Ngày thường (từ thứ Hai ~ thứ Sáu) 17:00 ~ 22:00	
	Số điện thoại: 0120-531-402 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Trung Quốc			
	Số điện thoại: 0120-531-403 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Bồ Đào Nha	Hàng tuần Từ thứ Hai ~ thứ Bảy (hàng ngày)		
	Số điện thoại: 0120-531-404 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tây Ban Nha	Hàng tuần Thứ Năm ~ thứ Bảy		
	Số điện thoại: 0120-531-405 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tagalog (Philippines)	Hàng tuần Thứ Ba, thứ Tư, thứ Bảy		
	Số điện thoại: 0120-531-406 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Việt	Hàng tuần Thứ Ba, Thứ Tư, thứ Sáu ~ Chủ Nhật	- Thứ Bảy, Chủ Nhật và ngày lễ 9:00 ~ 21:00	
	Số điện thoại: 0120-531-407 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Myanmar	Hàng tuần Thứ Tư, Chủ Nhật	• Nghi vào Tết dương lịch (29 tháng 12 ~ 3 tháng 1)	
	Số điện thoại: 0120-531-408 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Nepal			
	Số điện thoại: 0120-613-801 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Hàn Quốc	Hàng tuần Thứ Năm, Chủ Nhật		
	Số điện thoại: 0120-613-802 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Thái Lan			
	Số điện thoại: 0120-613-803 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Indonesia			
Số điện thoại: 0120-613-804 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Campuchia	Hàng tuần Thứ Hai, thứ Bảy			
Số điện thoại: 0120-613-805 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Mông Cổ				

- b) Cơ sở tư vấn về thủ tục xuất nhập cảnh, lưu trú
- Việc tư vấn về thủ tục xuất nhập cảnh và lưu trú được thực hiện tại các Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú địa phương thuộc khu vực nơi bạn sinh sống.
 - Hãy sử dụng các Trung tâm thông tin tổng hợp về lưu trú cho người nước ngoài có sử dụng tiếng nước ngoài.
 - Thực tập sinh kỹ năng nếu bị hỏi thăm về nước trái với ý muốn có thể đề trình sự việc đó với cán bộ xét duyệt nhập cảnh khi làm thủ tục xuất cảnh tại cảng hàng không v.v...

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận	Ghi chú
Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương.	Các Cục, chi nhánh quản lý xuất nhập cảnh địa phương. Xem chi tiết tại “Trang chủ Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú, cơ quan Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú tại địa phương” https://www.moj.go.jp/isa/about/region/index.html Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật (nếu cần sẽ có phiên dịch viên)		Tham khảo trang 114

窓口名	連絡先・対応言語	開設曜日	開設時間
労働条件相談 ほっとライン	電話:0120-531-401 対応言語: 英語	毎週 月曜日～日曜日(毎日)	○平日(月～金) 午後5時～午後10時 ○土日・祝日 午前9時～午後9時 ・年末年始(12月29日 ～1月3日)は休み
	電話:0120-531-402 対応言語: 中国語		
	電話:0120-531-403 対応言語: ポルトガル語	毎週 月曜日～土曜日(毎日)	
	電話:0120-531-404 対応言語: スペイン語	毎週 木曜日～土曜日	
	電話:0120-531-405 対応言語: タガログ (フィリピン)語	毎週 火曜日・水曜日・土曜日	
	電話:0120-531-406 対応言語: ベトナム語	毎週 火曜日・水曜日・ 金曜日～日曜日	
	電話:0120-531-407 対応言語: ミャンマー語	毎週 水曜日・日曜日	
	電話:0120-531-408 対応言語: ネパール語		
	電話:0120-613-801 対応言語: 韓国語	毎週 木曜日・日曜日	
	電話:0120-613-802 対応言語: タイ語		
	電話:0120-613-803 対応言語: インドネシア語		
	電話:0120-613-804 対応言語: カンボジア語	毎週 月曜日・土曜日	
	電話:0120-613-805 対応言語: モンゴル語		

② 出入国在留手続に関する相談窓口

- 出入国在留手続に関する相談は、お住まいの地域を管轄する地方出入国在留管理局で受け付けています。
- 外国語での対応も可能な外国人在留総合インフォメーションセンターもありますので、是非御活用ください。
- 技能実習生が、意思に反して帰国を促された場合には、空港などで出国手続を行う際に入国審査官にその旨を申し出ることができます。

窓口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
地方出入国在留管理局	地方出入国在留管理局・支局 詳細は、 【出入国在留管理庁ホームページ 地方出入国在留管理官署】 https://www.moj.go.jp/isa/about/region/index.html も参照ください。 対応言語：日本語(必要に応じて通訳人を確保)		115ページ 参照

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận	Ghi chú
Trung tâm thông tin tổng hợp về lưu trú cho người nước ngoài	Số điện thoại: 0570-013904 Số điện thoại: 03-5796-7112 (gọi từ IP・nước ngoài) Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật Bản, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt Nam, tiếng Philippines, tiếng Nepal, tiếng Indonesia, tiếng Thái Lan, Tiếng Khmer (Campuchia), tiếng Miến Điện, tiếng Mông Cổ, tiếng Pháp, tiếng Sinhala, tiếng Urdu E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp	Thứ hai đến thứ sáu hàng tuần 8:30 - 17:15	

- c) Các cơ sở tư vấn khác
- Giới thiệu các cơ sở tư vấn về các thắc mắc và các vấn đề gặp phải trong cuộc sống tại Nhật Bản.
 - Một số cơ sở có sử dụng tiếng nước ngoài nên bạn hãy sử dụng.

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận	Ghi chú
Trung tâm hỗ trợ người nước ngoài cư trú (FRESC)	Số điện thoại: 0570-011000 Cục quản lý xuất nhập cảnh Tokyo (tư vấn cư trú)... Cơ quan số 1 Văn phòng Tư vấn và Hỗ trợ Đặc biệt của Cục Lao động Tokyo dành cho Người nước ngoài (Tư vấn Lao động)... Cơ quan Số 2 Trung tâm Hỗ trợ Tư Pháp Nhật Bản (Houterasu)... Cơ quan số 6 Ngôn ngữ sử dụng (tiếng Nhật, tiếng Anh) Địa chỉ: Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo	Karaniwang araw Mula alas-9 ng umaga hanggang alas-5 ng hapon	- Tòa nhà có 8 cơ quan cung cấp tư vấn pháp lý, lao động và cư trú v.v.
Trung tâm hỗ trợ tư pháp Nhật Bản (tên thường gọi: Houterasu)	Số điện thoại hỗ trợ của Houterasu: Số điện thoại: 0570-078374 (có thể gọi từ PHS) Số điện thoại: 03-6745-5600 (gọi từ IP) Phí sử dụng: miễn phí Phí điện thoại: mất phí Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật	Ngày thường: 9:00 - 21:00 Thứ bảy: 9:00 - 17:00	- Là cơ sở tư vấn cho các trường hợp xảy ra rắc rối về pháp luật ví dụ như dân sự hoặc hình sự. - Giới thiệu các chế độ pháp lý, cơ quan và tổ chức tư vấn thích hợp với nội dung liên hệ.
	Dịch vụ cung cấp thông tin đa ngôn ngữ: Số điện thoại: 0570-078377 Phí sử dụng: miễn phí Phí điện thoại: mất phí Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt Nam, tiếng Philippines, tiếng Nepal, tiếng Thái Lan, tiếng Indonesia, tiếng Nhật đơn giản dễ hiểu	Ngày thường 9:00 - 17:00	

窓口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
外国人在留総合インフォメーションセンター	電話: 0570-013904 電話: 03-5796-7112 (IP・海外から) 対応言語: 日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール(カンボジア)語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語 Eメール: info-tokyo@i.moj.go.jp	毎週 月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15	

- ③ その他各種相談窓口
- 日本での生活上の疑問や問題に関する相談窓口を紹介します。
 - 一部外国語での対応も可能な窓口もありますので、御活用ください。

窓口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
外国人在留支援センター (FRESC)	電話: 0570-011000 東京出入国在留管理局 (在留相談) …機関番号 1 東京労働局外国人特別相談支援室 (労働相談) …機関番号 2 日本司法支援センター (法テラス) …機関番号 6 対応言語 (日本語、英語) 所在地: 東京都新宿区四谷一丁目 6 番 1 号 四谷タワー 1 3F	平日 午前9:00～午後5:00	法律、労働、在留相談等に応じる 8 つの機関が入居
日本司法支援センター (通称: 法テラス)	法テラス・サポートダイヤル 電話: 0570-078374 (PHS可) 電話: 03-6745-5600 (IP電話から) 利用料: 無料 通話料: 有料 対応言語: 日本語	平日 午前9:00～午後9:00 土曜日 午前9:00～午後5:00	・民事や刑事などの様々な法的なトラブルが生じた場合の相談窓口 ・お問合せ内容に応じて、法制度や相談機関・団体等を紹介
	多言語情報提供サービス 電話: 0570-078377 利用料: 無料 通話料: 有料 対応言語: 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、やさしい日本語	平日 午前9:00～午後5:00	

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận	Ghi chú
Phòng tư vấn nhân quyền cho người nước ngoài	Trụ sở chính Tổng cục pháp vụ toàn quốc, Sở pháp vụ địa phương Số điện thoại: 0570-090911 * Số điện thoại này được gọi đến đơn vị cung cấp dịch vụ dịch thuật đa ngôn ngữ qua điện thoại của tư nhân sau đó được nối đến Tổng cục pháp vụ, Sở pháp vụ địa phương trực thuộc. Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Philippines, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Việt, Tiếng Nepal, Tiếng Tây ban Nha, Tiếng Indonesia, Tiếng Thái Lan.	Ngày thường (trừ nghỉ tết dương lịch) 9:00 - 17:00	Tư vấn về các vấn đề liên quan đến nhân quyền ví dụ như phân biệt đối xử, bắt nạt, quấy rối
	Kokusai hiroba tầng 3 ACROS Fukuoka Địa chỉ: 1-1-1 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh	Thứ bảy tuần thứ hai hàng tháng 13:00 - 16:00	
	Phòng họp tại I-PAL Kagawa (Nhà giao lưu quốc tế Kagawa) Địa chỉ: 1-11-63 Bancho, Takamatsu-shi, Kagawa Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha	Thứ sáu tuần thứ ba hàng tháng 13:00 - 15:00 (phải hẹn trước)	
	Trung tâm giao lưu quốc tế tỉnh Ehime Địa chỉ: 1-1 Dogoichiman, Matsuyama-shi, Ehime Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh	Thứ năm tuần thứ tư hàng tháng 13:30 - 15:30	
Số điện thoại tư vấn nhân quyền cho người nước ngoài	Số điện thoại: 0570-090911 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Philippines, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Việt, Tiếng Nepal, Tiếng Tây ban Nha, Tiếng Indonesia, Tiếng Thái Lan.	Ngày thường (trừ nghỉ tết dương lịch) 9:00 - 17:00	Tư vấn về các vấn đề liên quan đến nhân quyền ví dụ như phân biệt đối xử, bắt nạt, quấy rối
Sở thuế	Tham khảo về các Cơ sở tư vấn thuế trên trang web của Cơ quan thuế quốc gia: https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm		Tư vấn về thuế thu nhập
Văn phòng quỹ lương hưu	Tham khảo về các cơ sở làm thủ tục, tư vấn toàn quốc trên trang web của Quỹ lương hưu Nhật Bản: https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html		Tư vấn về lương hưu của nhà nước
Trụ sở hành chính địa phương	Hãy liên hệ với các trụ sở hành chính địa phương tại nơi ở.		Tư vấn về thuế cư trú và dịch vụ hành chính
Hiệp hội giao lưu quốc tế	Hãy liên hệ với các cơ quan hành chính khu vực cấp tỉnh huyện, các trụ sở hành chính địa phương tại nơi ở để biết thêm chi tiết. (* Hiệp hội giao lưu quốc tế là Hiệp hội được thành lập nhằm mục đích giao lưu giữa người nước ngoài lưu trú tại các địa phương với người Nhật Bản.)		- Trên trang chủ của Hiệp hội có đăng các thông tin của khu vực và thông tin liên quan đến cuộc sống - Một số nơi có tổ chức tư vấn cho người nước ngoài và lớp học tiếng Nhật.
Đại sứ quán, lãnh sự quán các nước	Đại sứ quán của các nước tại Nhật Bản - Liên hệ khi bị hỏng, mất hộ chiếu và về cơ quan phái cử v.v... - Nộp giấy tờ cho Đại sứ quán (Tổng lãnh sự quán) của nước mình (có một số quốc gia, khu vực yêu cầu phải nộp khai báo về nơi ở tại Nhật Bản và địa chỉ liên hệ. Hãy xác nhận với các cơ quan đại sứ quán.)		Tham khảo trang 114
Hellowork	Hãy tham khảo cách dùng Hellowork tại trang chủ của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi (Tiếng Nhật dễ hiểu) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00020.html		Cách nhận trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp khi nghỉ việc v.v

窓口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
外国人のための 人権相談所	全国法務局・地方法務局の本局 電話: 0570-090911 ※この電話は民間の多言語電話通訳サービス提供事業者に接続の上、管轄の法務局・地方法務局につながります。 対応言語: 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語	平日 (年末年始を除く) 午前9:00～午後5:00	差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関する問題の相談
	アクロス福岡3階こくさいひろば 所在地: 福岡県福岡市中央区天神 1-1-1 対応言語: 英語	毎月第2土曜日 午後1:00～午後4:00	
	アイパル香川 (香川国際交流会館) 会議室 所在地: 香川県高松市番町1-11-63 対応言語: 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語	毎月第3金曜日 午後1:00～午後3:00 (予約制)	
	愛媛県国際交流センター 所在地: 愛媛県松山市道後一万1-1 対応言語: 英語	毎月第4木曜日 午後1:30～午後3:30	
外国人人人権相談ダイヤル	電話: 0570-090911 対応言語: 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語	平日 (年末年始を除く) 午前9:00～午後5:00	差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関する問題の相談
税務署	【国税庁ホームページ 税についての相談窓口】 https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm を参照ください。		所得税に関する相談
年金事務所	【日本年金機構ホームページ 全国の相談・手続窓口】 https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html を参照ください。		公的年金に関する相談
市区町村役場	お住まいの地域の市区町村役場にお問合せください。		住民税や行政サービスに関する相談
国際交流協会	詳細は、お住まいの地域の都道府県庁、市区町村役場にお問合せください。 (※国際交流協会は、各地域に暮らす在留外国人と日本人の交流のために設立された協会です。)		・協会のホームページには地域の情報や生活関連情報が掲載 ・外国人向けの相談や日本語教室を開催しているところもある。
各国大使館・領事館	在日各国大使館等 ・パスポートの棄損、紛失や送出し機関等のお問合せ ・母国の大使館(総領事館)への書類の提出(国・地域により、日本での滞在先、連絡先の届出が義務付けられている場合などがあります。大使館等に確認してください。)		117ページ参照
ハローワーク	厚生労働省ホームページ ハローワークの利用について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00020.html を参照ください。(やさしい日本語)		仕事を辞めた時の雇用保険給付の貰い方等

24. Khảo sát sau thực tập

Vui lòng hợp tác làm khảo sát sau thực tập

Tại Hiệp hội, chương trình "Khảo sát sau thực tập của thực tập sinh kỹ năng đã về nước" được thực hiện với mục đích nhằm hiểu rõ thực tế việc thực tập kỹ năng tại Nhật và tình hình việc làm sau khi trở về nước, chương trình này dành cho đối tượng là thực tập sinh kỹ năng đã hoàn thành xong chương trình thực tập và đối tượng đang lưu trú tại Nhật với tư cách "Visa hoạt động đặc định" đã hoàn thành khóa đào tạo thực tập nhưng không thể về nước do ảnh hưởng của dịch Covid.

Đề chế độ thực tập kỹ năng sau này sẽ được cải thiện tốt hơn thì việc lấy ý kiến của những thực tập sinh kỹ năng quay về nước sau khi đã kết thúc chương trình thực tập kỹ năng là một việc điều tra hết sức quan trọng.

Trong trường hợp bạn được cung cấp phiếu khảo sát điều tra từ Đơn vị tiến hành thực tập và Đơn vị quản lý, bạn hãy chọn 1 trong hai cách là sử dụng mã ID và mật khẩu để đăng nhập vào màn hình làm khảo sát trực tuyến, và tự mình nhập trả lời trên màn hình khảo sát, hoặc điền vào phiếu khảo sát rồi cho vào bao thư đính kèm bỏ hòm thư gửi lại cho chúng tôi.

Bảng thăm dò ý kiến của bạn rất hữu ích đối với những thực tập sinh kỹ năng sẽ thực tập kỹ năng tại Nhật Bản. Do đó xin vui lòng hợp tác.

Trường hợp trả lời khảo sát trực tuyến

- Vui lòng đăng nhập vào màn hình khảo sát trực tuyến bằng ID và mật khẩu được cung cấp.
- Bạn hãy tự mình nhập trả lời trên màn hình phiếu khảo sát hiện ra trên trang trả lời.
- Bạn có thể trả lời bằng cách nhấp chuột vào câu hỏi, v.v...

Trường hợp trả lời khảo sát gửi qua đường bưu điện

- Vui lòng tự điền vào bảng câu hỏi.
- Cho phiếu khảo sát đã điền vào bao thư đính kèm, bỏ hòm thư gửi lại cho chúng tôi.
- Khi gửi bạn không cần phải dán tem.



Tổng hợp kết quả khảo sát sau thực tập của thực tập sinh kỹ năng sau khi trở về nước năm 2021:

- Số người trả lời nội dung học hỏi được trong quá trình thực tập kỹ năng là "Có ích" chiếm 89,0%.
- Cụ thể, các nội dung có ích nhiều nhất là: "Các kỹ năng đã học hỏi được" chiếm tỷ lệ cao nhất 76,4%, tiếp đó là "Kỷ luật nơi làm việc" chiếm 66,2% và "Kinh nghiệm sống tại Nhật Bản" chiếm 64,0%.
- Về tình hình việc làm sau khi về nước, số người trả lời "Đã được tuyển dụng và đang làm việc (16,3%)", "Đã có quyết định tuyển dụng và sẽ làm việc (9,3%)", "Tự kinh doanh (14,4%)"; tổng số chiếm 40,0%.
- Số người trả lời là "Hiện đang tìm việc" sau khi về nước chiếm 25,9%.
- Về nội dung công việc, số người trả lời "Giống như khi thực tập (42,4%) và "Công việc cùng ngành với khi thực tập (21,6%)"; tổng số chiếm 64,0%.

24. フォローアップ調査

フォローアップ調査にご協力ください

機構では、技能実習を修了して帰国する技能実習生と技能実習を修了したが新型コロナウイルス感染症の影響で帰国できないために留資格「特定活動」で在留中の方を対象に、帰国後の就職状況や日本での技能実習の実態を把握することを目的として「帰国後技能実習生のフォローアップ調査」を行います。

今後の技能実習制度をより良いものにするために、技能実習を修了して帰国する技能実習生の方のご意見を伺うもので、とても大切な調査です。

監理団体や実習実施者からアンケート調査票を渡された場合は、IDとパスワードを使用してオンライン調査画面にログインし、調査画面から自分で入力して回答するか、紙の調査票に自分で記入した上で同封の返信用封筒に入れて投函するか、どちらかをお選びください。

あなたのアンケートは日本で技能実習を行う技能実習生にとって役に立つものです。是非ご協力をお願いします。

オンラインにより回答する場合

- それぞれに割り振られたIDとパスワードを使用してオンライン調査画面にログインしてください
- 回答ページに表示された調査票の画面から自分で回答してください
- 設問をクリックする等により、回答ができます

郵送により回答する場合

- 調査票を自分で記入してください
- 記入した調査票は、同封の返信用封筒に入れて投函してください
- 投函する際に切手を貼る必要はありません



2021年度の帰国後技能実習生フォローアップ調査の結果概要

- 技能実習期間を通じて学んだことが「役に立った」と回答した人は89.0%となっている。
- 役に立った具体的な内容は、「修得した技能」の割合が76.4%と最も高く、「職場の規律」が66.2%、「日本での生活経験」が64.0%と続く。
- 帰国後の就職状況について「雇用されて働いている(16.3%)」、「雇用されて働くことが決まっている9.3%」、「起業している(14.4%)」と回答した人の合計は40.0%となっている。
- また、帰国後「仕事を探している」と回答した人は25.9%となっている。
- 従事する仕事の内容は「実習と同じ仕事(42.4%)」または「実習と同種の仕事(21.6%)」と回答した人が、64.0%となっている。

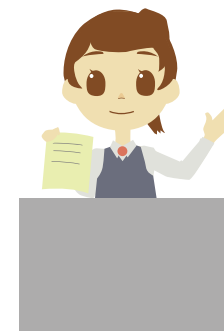
Tư liệu tham khảo

1. Danh sách địa chỉ các cơ sở tư vấn	
Bảng 1: Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế	100
Bảng 2: Góc tư vấn lao động tổng hợp	102
Bảng 3: Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	106
Bảng 4: Cục quản lý xuất nhập cảnh	114
Bảng 5: Đại sứ quán, Lãnh sự quán các nước	116
2. Hợp đồng lao động và các điều kiện lao động	120
3. Quy trình thủ tục cấp bảo hiểm tai nạn lao động	126
4. Quy trình về thủ tục thanh toán bảo hiểm thất nghiệp (trợ cấp thất nghiệp)	130
5. Bảng tự khai báo / bảng trả lời câu hỏi hỗ trợ chẩn bệnh cho cơ sở y tế	132
6. Tiếng Nhật dùng trong trường hợp khẩn cấp	140
7. Tài liệu học tiếng Nhật	140
8. Bản đồ Nhật Bản	142
9. Tên các địa phương	143



【参考資料】

1. 相談窓口所在一覧	
表 1: 外国人技能実習機構	101
表 2: 総合労働相談コーナー	103
表 3: 外国人労働者相談コーナー	107
表 4: 出入国在留管理局	115
表 5: 各国大使館・領事館	117
2. 雇用契約書及び雇用条件書	120
3. 労災保険給付手続の流れ	127
4. 雇用保険 (基本手当) 受給手続の流れ	131
5. 医療機関への自己申告表・補助問診票	133
6. 緊急時に使う日本語	141
7. 日本語学習教材	141
8. 日本地図	142
9. 都道府県名	143



1. Danh sách địa chỉ các cơ sở tư vấn

Bảng 1: Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế

Tên văn phòng	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại
Phòng hướng dẫn tại trụ sở Sapporo	060-0034	5F Maruito Kitayonjo Bldg., 2-8-2 Kitayonjohigashi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-596-6470 (dại diện)
Phòng hướng dẫn tại trụ sở Sendai	980-0803	6F Sendai Fukoku Seimei Bldg., 1-2-1 Kokubuncho, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-399-6326 (dại diện)
Phòng hỗ trợ tại trụ sở Tokyo	101-0041	7F Urban Center Kandasudacho, 2-7-2 Kandasudacho, Chiyoda-ku	03-6433-9211 (dại diện)
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Mito	310-0062	3F Asahi Seimei Mito Bldg., 1-2-40 Omachi, Mito-shi, Ibaraki	029-350-8852 (dại diện)
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Nagano	380-0825	6F Nakajima Kaikan Bldg., 1361 Suehirocho, Minaminagano, Nagano-shi, Nagano	026-217-3556 (dại diện)
Phòng hỗ trợ tại trụ sở Nagoya	460-0008	5F Nikken/Sumisei Bldg., 4-15-32 Sakae, Nakaku, Nagoya-shi, Aichi	052-684-8402 (dại diện)
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Toyama	930-0004	12F Toyama Kogin Bldg., 5-13 Sakurabashidori, Toyama-shi, Toyama	076-471-8564 (dại diện)
Phòng hỗ trợ tại trụ sở Osaka	541-0043	3F Osaka Asahi Seimei Bldg., 4-2-16 Kouraihashi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6210-3351 (dại diện)
Phòng hỗ trợ tại trụ sở Hiroshima	730-0051	3F Hiroshima Rijodori Bldg., 3-1-9 Otemachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	082-207-3123 (dại diện)
Phòng hướng dẫn tại trụ sở Takamatsu	760-0023	7F Takamatsu Kotobukicho Prime Bldg., 2-2-10 Kotobukicho, Takamatsu-shi, Kagawa	087-802-5850 (dại diện)
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Matsuyama	790-0003	2F Gibraltar Seimei Matsuyama Bldg., 7-1-21 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime	089-909-4110 (dại diện)
Phòng hướng dẫn tại trụ sở Fukuoka	812-0029	7F Nikkan Kogyo Shinbunsha Seibu Branch Bldg., 1-1 Komondomachi, Hakataku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-710-4070 (dại diện)
Phòng hướng dẫn tại chi nhánh Kumamoto	860-0806	2F MY Kumamoto Bldg., 1-7 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	096-223-5372 (dại diện)

1. 相談窓口所在一覧

表1: 外国人技能実習機構

事務所名	〒	所在地	電話
札幌事務所指導課	060-0034	北海道札幌市中央区北4条東2-8-2 マルイト北4条ビル5階	011-596-6470 (代表)
仙台事務所指導課	980-0803	宮城県仙台市青葉区国分町1-2-1 仙台フコク生命ビル6階	022-399-6326 (代表)
東京事務所援助課	101-0041	東京都千代田区神田須田町2-7-2 アーバンセンター神田須田町7階	03-6433-9211 (代表)
水戸支所指導課	310-0062	茨城県水戸市大町1-2-40 朝日生命水戸ビル3階	029-350-8852 (代表)
長野支所指導課	380-0825	長野県長野市南長野末広町1361 ナカジマ会館ビル6階	026-217-3556 (代表)
名古屋事務所援助課	460-0008	愛知県名古屋市中区栄4-15-32 日建・住生ビル5階	052-684-8402 (代表)
富山支所指導課	930-0004	富山県富山市桜橋通り5-13 富山興銀ビル12階	076-471-8564 (代表)
大阪事務所援助課	541-0043	大阪府大阪市中央区高麗橋4-2-16 大阪朝日生命館3階	06-6210-3351 (代表)
広島事務所援助課	730-0051	広島県広島市中区大手町3-1-9 広島鯉城通りビル3階	082-207-3123 (代表)
高松事務所指導課	760-0023	香川県高松市寿町2-2-10 高松寿町プライムビル7階	087-802-5850 (代表)
松山支所指導課	790-0003	愛媛県松山市三番町7-1-21 ジブラルタ生命松山ビル2階	089-909-4110 (代表)
福岡事務所指導課	812-0029	福岡県福岡市博多区古門戸町1-1 日刊工業新聞社西部支社ビル7階	092-710-4070 (代表)
熊本支所指導課	860-0806	熊本県熊本市中央区花畑町1-7 MY 熊本ビル2階	096-223-5372 (代表)

Bảng 2: Góc tư vấn lao động tổng hợp trong Sở Lao động Đô Tỉnh Thành.

Sở lao động	Địa chỉ	Số điện thoại
Sở lao động Hokkaido	9F First Sapporo Joint Government Office, 2-1-1 Kita Hachijyo Nishi, Kita-ku, Sapporo-shi	011-707-2700
Sở lao động Aomori	8F Aomori Joint Government Office, 2-4-25 Shinmachi, Aomori-shi	017-734-4211
Sở lao động Iwate	5F Second Morioka Joint Government Office, 1-9-15 Moriokaekinishitori, Morioka-shi	019-604-3002
Sở lao động Miyagi	8F Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppoumachi, Miyagino-ku, Sendai-shi	022-299-8834
Sở lao động Akita	4F Akita Joint Government Office, 7-1-3 Sannou, Akita-shi	018-862-6684
Sở lao động Yamagata	3F Yamako Bldg., 3-2-1 Kasumicho, Yamagata-shi	023-624-8226
Sở lao động Fukushima	5F Fukushima Joint Government Office, 1-46 Kasumicho, Fukushima-shi	024-536-4600
Sở lao động Ibaraki	6F Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-277-8295
Sở lao động Tochigi	3F Second Utsunomiya Local Joint Government Office, 1-4 Akebonocho, Utsunomiya-shi	028-633-2795
Sở lao động Gunma	8F Maebashi Local Joint Government Office, 2-3-1 Otemachi, Maebashi-shi	027-896-4677
Sở lao động Saitama	16F Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi	048-600-6262
Sở lao động Chiba	Second Chiba Local Joint Government Office, 4-11-1 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi	043-221-2303
Sở lao động Tokyo	14F Third Kudan Joint Government Office, 1-2-1 Kudanminami, Chiyoda-ku	03-3512-1608
Sở lao động Kanagawa	13F Second Yokohama Joint Government Office, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi	045-211-7358
Sở lao động Niigata	4F Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi	025-288-3501
Sở lao động Toyama	4F Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhoonmachi, Toyama-shi	076-432-2740
Sở lao động Ishikawa	6F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-265-4432
Sở lao động Fukui	9F Fukui Haruyama Joint Government Office, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-3363
Sở lao động Yamanashi	4F 1-1-11 Marunouchi, Kofu-shi	055-225-2851
Sở lao động Nagano	4F Nagano Labor General Government Office, 1-22-1 Nakagosho, Nagano-shi	026-223-0551
Sở lao động Gifu	4F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryucho, Gifu-shi	058-245-8124
Sở lao động Shizuoka	5F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi	054-252-1212
Sở lao động Aichi	2F Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 2, 2-5-1 Sannomaru, Naka-ku, Nagoya-shi	052-972-0266
Sở lao động Mie	2F Second Tsu Local Joint Government Office, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-226-2110

表2: 都道府県労働局内の総合労働相談コーナー

労働局	所在地	電話番号
北海道労働局	北海道札幌市北区北8条西2丁目1番1 札幌第1合同庁舎9階	011-707-2700
青森労働局	青森県青森市新町2丁目4-25 青森合同庁舎8階	017-734-4211
岩手労働局	岩手県盛岡市盛岡駅西通1-9-15 盛岡第2合同庁舎5階	019-604-3002
宮城労働局	宮城県仙台市宮城野区鉄砲町1番地 仙台第四合同庁舎8階	022-299-8834
秋田労働局	秋田県秋田市山王7丁目1番3号 秋田合同庁舎4階	018-862-6684
山形労働局	山形県山形市香澄町3-2-1 山交ビル3階	023-624-8226
福島労働局	福島県福島市霞町1-46 福島合同庁舎5階	024-536-4600
茨城労働局	茨城県水戸市宮町1丁目8番31号 茨城労働総合庁舎6階	029-277-8295
栃木労働局	栃木県宇都宮市明保野町1-4 宇都宮第2地方合同庁舎3階	028-633-2795
群馬労働局	群馬県前橋市大手町2-3-1 前橋地方合同庁舎8階	027-896-4677
埼玉労働局	埼玉県さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー16階	048-600-6262
千葉労働局	千葉県千葉市中央区中央4-11-1 千葉第2地方合同庁舎	043-221-2303
東京労働局	東京都千代田区九段南1-2-1 九段第3合同庁舎14階	03-3512-1608
神奈川労働局	神奈川県横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎13階	045-211-7358
新潟労働局	新潟県新潟市中央区美咲町1-2-1 新潟美咲合同庁舎2号館4階	025-288-3501
富山労働局	富山県富山市神通本町1-5-5 富山労働総合庁舎4階	076-432-2740
石川労働局	石川県金沢市西念3丁目4番1号 金沢駅西合同庁舎6階	076-265-4432
福井労働局	福井県福井市春山1丁目1-54 福井春山合同庁舎9階	0776-22-3363
山梨労働局	山梨県甲府市丸の内一丁目1-11 4階	055-225-2851
長野労働局	長野県長野市中御所1-22-1 長野労働総合庁舎4階	026-223-0551
岐阜労働局	岐阜県岐阜市金竜町5丁目13番地 岐阜合同庁舎4階	058-245-8124
静岡労働局	静岡県静岡市葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎5階	054-252-1212
愛知労働局	愛知県名古屋市中区三の丸2-2-1 名古屋合同庁舎第1号館8階	052-972-0266
三重労働局	三重県津市島崎町327番2 津第2地方合同庁舎2階	059-226-2110

Sở lao động	Địa chỉ	Số điện thoại
Sở lao động Shiga	4F Shiga Labor General Government Office, 14-15 Uchidehama, Otsu-shi	077-522-6648
Sở lao động Kyoto	451 Ryogaemachido-ri Oikegaru Kinbukicho, Nakagyo-ku, Kyoto-shi	075-241-3221
Sở lao động Osaka	8F Osaka Joint Government Office, Bldg. No. 2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi	06-7660-0072
Sở lao động Hyogo	15F Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku, Kobe-shi	078-367-0850
Sở lao động Nara	2F Third Nara Local Joint Government Office, 387 Hourencho, Nara-shi	0742-32-0202
Sở lao động Wakayama	4F Wakayama Labor General Government Office, 2-3-3 Kuroda, Wakayama-shi	073-488-1020
Sở lao động Tottori	2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-229-7000
Sở lao động Shimane	5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-20-7009
Sở lao động Okayama	3F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-225-2017
Sở lao động Hiroshima	5F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-9296
Sở lao động Yamaguchi	5F Yamaguchi Local Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-16 Nakagawaracho, Yamaguchi-shi	083-995-0398
Sở lao động Tokushima	4F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9142
Sở lao động Kagawa	2F Takamatsu Sunport Joint Government Office (North Annex), 3-33 Sunport, Takamatsu-shi	087-811-8916
Sở lao động Ehime	6F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakakusacho, Matsuyama-shi	089-935-5208
Sở lao động Kochi	4F Labor General Government Office, 1-39 Minamikanada, Kochi-shi	088-885-6027
Sở lao động Fukuoka	4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4764
Sở lao động Saga	3F Second Saga Joint Government Office, 3-3-20 Ekimaechuo, Saga-shi	0952-32-7218
Sở lao động Nagasaki	TBM Nagasaki Bldg., 7-1 Manzaimachi, Nagasaki-shi	095-801-0023
Sở lao động Kumamoto	9F Kumamoto Local Joint Government Office, Bldg. A., 2-10-1 Kasuga, Kumamoto-shi	096-312-3877
Sở lao động Oita	3F Oita Second Sofia Plaza Bldg., 17-20 Higashikasugamachi, Oita-shi	097-536-0110
Sở lao động Miyazaki	4F Miyazaki Joint Government Office, 3-1-22 Tachibanado-ri Higashi, Miyazaki-shi	0985-38-8821
Sở lao động Kagoshima	2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-223-8239
Sở lao động Okinawa	3F Second Naha Local Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi	098-868-6060

労働局	所在地	電話番号
滋賀労働局	滋賀県大津市打出浜14-15 滋賀労働総合庁舎 4 階	077-522-6648
京都労働局	京都府京都市中京区両替町通御池 上ル金吹町451	075-241-3221
大阪労働局	大阪府大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館8階	06-7660-0072
兵庫労働局	兵庫県神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー15階	078-367-0850
奈良労働局	奈良県奈良市法蓮町387番地 奈良第三地方合同庁舎2階	0742-32-0202
和歌山労働局	和歌山県和歌山市黒田二丁目3-3 和歌山労働総合庁舎4階	073-488-1020
鳥取労働局	鳥取県鳥取市富安2丁目89-9	0857-229-7000
島根労働局	島根県松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階	0852-20-7009
岡山労働局	岡山県岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎3階	086-225-2017
広島労働局	広島県広島市中区上八丁堀6番30号 広島合同庁舎第2号館5階	082-221-9296
山口労働局	山口県山口市巾河原町6-16 山口地方合同庁舎2号館5階	083-995-0398
徳島労働局	徳島県徳島市徳島町城内6番地6 徳島地方合同庁舎4階	088-652-9142
香川労働局	香川県高松市サンポート3番33号 高松サンポート合同庁舎北館2階	087-811-8916
愛媛労働局	愛媛県松山市若草町4番地3 松山若草合同庁舎6階	089-935-5208
高知労働局	高知県高知市南金田 1 番 3 9 号 労働総合庁舎 4 階	088-885-6027
福岡労働局	福岡県福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号 福岡合同庁舎新館4階	092-411-4764
佐賀労働局	佐賀県佐賀市駅前中央3丁目3番20号 佐賀第2合同庁舎3階	0952-32-7218
長崎労働局	長崎県長崎市万才町 7 - 1 TBM長崎ビル	095-801-0023
熊本労働局	熊本県熊本市西区春日2-10-1 熊本地方合同庁舎A棟9階	096-312-3877
大分労働局	大分県大分市東春日町17番20号 大分第2ソフィアプラザビル3階	097-536-0110
宮崎労働局	宮崎県宮崎市橋通東3丁目1番22号 宮崎合同庁舎4階	0985-38-8821
鹿児島労働局	鹿児島県鹿児島市山下町13番21号 鹿児島合同庁舎2階	099-223-8239
沖縄労働局	沖縄県那覇市おもろまち2-1-1 那覇第2地方合同庁舎1号館3階	098-868-6060

Địa phương	Phòng ban	Ngôn ngữ sử dụng							Địa chỉ	Số điện thoại
		Tiếng Anh	Tiếng Trung Quốc	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Philippines	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar		
Sở Hokkaido	Ban giám sát						○		First Sapporo Joint Government Office, 2-1-1 Kita Hachijo Y Nishi, Kita-ku, Sapporo-shi	011-790-8784
	Trạm Hakodate		○						1F Hakodate Local Joint Government Office, 25-18 Shinkawacho, Hakodate-shi	0138-87-7605
	Trạm Kushiro	○				○			2-12 Kashiwagicho, Kushiro-shi	0154-42-9716
	Chi nhánh Chi cục Kutchan	○							Kucchan Joint Government Office 4F, Minami 1 jo, Higashi 3-1, Kucchan-cho, Abuta-gun	0136-22-2374
Sở Miyagi	Ban giám sát		○				○		Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppomachi, Miyagino-ku, Sendai-shi	022-299-8838
Sở Ibaraki	Ban giám sát	○	○	○					Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-224-6214
Sở Tochigi	Ban giám sát	○		○	○				Second Utsunomiya Local Joint Government Office, 1-4 Akebonocho, Utsunomiya-shi	028-634-9115
	Trạm Tochigi		○						20-24 Numawadacho, Tochigi-shi	0282-24-7766
Sở Gunma	Ban giám sát						○		8F Maebashi Local Joint Government Office, 2-3-1 Otemachi, Maebashi-shi	027-896-4735
	Trạm Ota			○					104-1 Iizukacho, Ota-shi	0276-45-9920
Sở Saitama	Ban giám sát	○	○				○		15F Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi	048-816-3596 (Tiếng Anh)
										048-816-3597 (Tiếng Trung Quốc)
										048-816-3598 (Tiếng Việt Nam)
Sở Chiba	Ban giám sát	○							Second Chiba Local Joint Government Office, 4-11-1 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi	043-221-2304
	Trạm Funabashi		○						2-3-13 Kaijinchō, Funabashi-shi	047-431-0182
	Trạm Kashiwa		○				○		Kashiwa Tosei Bldg. 3F, 3-2 Chuo-cho, Kashiwa-shi	047-163-0246
Sở Tokyo	Trạm Shinjuku	○	○					○	4F Shinjuku Labor General Government Office, 4-4-1 Hyakunincho, Shinjuku-ku	03-5338-5582
	Trạm Shinagawa								3-13-26 Kamiosaki, Shinagawa-ku	03-3440-7556
	Phòng Tư vấn hỗ trợ đặc biệt cho người nước ngoài							○	13F Yotsuya Tower, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku	03-5361-8728
Sở Kanagawa	Ban giám sát	○		○	○	○	○		8F Second Yokohama Joint Government Office, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi	045-211-7351
	Trạm Atsugi			○					5F Atsugi T Bldg., 3-2-6 Nakacho, Atsugi-shi	046-401-1641

都道府県	設置箇所	対応言語							所在地	連絡先
		英語	中国語	スペイン語	ポルトガル語	フィリピン語	ベトナム語	ミャンマー語		
北海道局	監督課						○		札幌市北区北8条西2-1-1 札幌第1合同庁舎	011-790-8784
	函館署		○						函館市新川町25-18 函館地方合同庁舎 1 階	0138-87-7605
	釧路署	○				○			釧路市柏木町2-12	0154-42-9716
	俱知安署 支署	○							虻田郡俱知安町南 1 条東3丁目1 番地俱知安地方合同庁舎 4 階	0136-22-2374
宮城局	監督課		○				○		仙台市宮城野区鉄砲町1 仙台第4合同庁舎	022-299-8838
茨城局	監督課	○	○	○					水戸市宮町1-8-31 茨城労働総合庁舎	029-224-6214
栃木局	監督課	○		○	○				宇都宮市明保野町1-4 宇都宮第2地方合同庁舎	028-634-9115
	栃木署		○						栃木市沼和田町20-24	0282-24-7766
群馬局	監督課						○		群馬県前橋市大手町2-3-1 前橋地方合同庁舎 8 階	027-896-4735
	太田署				○				太田市飯塚町104-1	0276-45-9920
埼玉局	監督課	○	○				○		さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー15階	048-816-3596 (英語)
										048-816-3597 (中国語)
										048-816-3598 (ベトナム語)
千葉局	監督課	○							千葉市中央区中央4-11-1 千葉第2地方合同庁舎	043-221-2304
	船橋署		○						船橋市海神町2-3-13	047-431-0182
	柏署		○				○		柏市中央町3-2 柏トーセイビル3階	047-163-0246
東京局	新宿署	○	○					○	新宿区百人町4-4-1 新宿労働総合庁舎4階	03-5338-5582
	品川署		○			○			品川区上大崎3-13-26	03-3440-7556
	外国人特別 相談・支援室	○	○					○	新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階	03-5361-8728
神奈川局	監督課	○		○	○	○	○		横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎8階	045-211-7351
	厚木署			○					厚木市中町3-2-6厚木Tビル5階	046-401-1641

Địa phương	Phòng ban	Ngôn ngữ sử dụng							Địa chỉ	Số điện thoại
		Tiếng Anh	Tiếng Trung Quốc	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Philippines	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar		
Sở Niigata	Ban giám sát						○		Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 3F, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi	025-288-3503
Sở Toyama	Ban giám sát		○						Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhoonmachi, Toyama-shi	076-432-2730
	Trạm Takaoka			○	○				2F Takaoka Legal Affairs Joint Government Office, 10-21 Nakagawahonmachi, Takaoka-shi	076-623-6446
Sở Ishikawa	Ban giám sát		○				○		5F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-200-9771
Sở Fukui	Ban giám sát		○	○	○				Fukui Haruyama Joint Government Office 9F, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-2652
Sở Yamanashi	Trạm Kofu			○	○				2-5-51 Shimoïida, Kofu-shi	055-224-5620
Sở Nagano	Ban giám sát				○				1-22-1 Nakagoshō, Nagano-shi	026-223-0553
Sở Gifu	Ban giám sát			○	○				3F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryūcho, Gifu-shi	058-245-8102
	Trạm Gifu		○						Gifu Labor General Government Office 3F, 1-9-1 Gotsubo, Gifu-shi	058-247-2368
	Trạm Tajimi					○			Tajimi Labor General Government Office 3F, 5-39-1 Otowacho, Tajimi-shi	0572-22-6381
Sở Shizuoka	Ban giám sát	○	○	○	○		○		3F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi	054-254-6352
	Trạm Hamamatsu					○			8F Hamamatsu Joint Government Office, 1-12-4 Chuo, Naka-ku, Hamamatsu-shi	053-456-8148
	Trạm Mishima	○							3F Mishima Labor General Government Office, 1-3-112 Bunkyocho, Mishima-shi	055-986-9100
	Trạm Iwata					○			4F Iwata Local Joint Government Office, 3599-6 Mitsuke, Iwata-shi	053-832-2205
	Trạm Shimada				○	○			3F Shimada Labor General Government Office, 1-4677-4 Hontoori, Shimada-shi	054-737-3148
Sở Aichi	Ban giám sát	○			○				Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 2, 2-5-1 Sannomaru, Nakaku, Nagoya-shi	052-972-0253
	Trạm Nagoyanishi						○		3-37 Futatabushicho, Nakamura-ku, Nagoya-shi	052-481-9533
	Trạm Toyohashi				○				Toyohashi Local Joint Government Office, 111 Dakikokucho, Toyohashi-shi	0532-54-1192
	Trạm Kariya				○				3F Kariya Joint Government Office, 1-46-1 Wakamatsucho, Kariya-shi	0566-21-4885

都道府県	設置箇所	対応言語							所在地	連絡先
		英語	中国語	スペイン語	ポルトガル語	フィリピン語	ベトナム語	ミャンマー語		
新潟局	監督課						○		新潟市中央区美咲町1-2-1 新潟美咲合同庁舎2号館3階	025-288-3503
富山局	監督課		○						富山市神通本町1-5-5 富山労働総合庁舎	076-432-2730
	高岡署			○	○				高岡市中川本町10-21 高岡法務合同庁舎2階	076-623-6446
石川局	監督課		○				○		金沢市西念3-4-1 金沢駅西合同庁舎5階	076-200-9771
福井局	監督課		○	○	○				福井市春山1-1-54 福井春山合同庁舎9階	0776-22-2652
山梨局	甲府署			○	○				甲府市下飯田2-5-51	055-224-5620
長野局	監督課				○				長野市中御所1-22-1	026-223-0553
岐阜局	監督課			○	○				岐阜市金竜町5-13 岐阜合同庁舎3階	058-245-8102
	岐阜署		○						岐阜市五坪1-9-1 岐阜労働総合庁舎3階	058-247-2368
	多治見署					○			多治見市音羽町5-39-1 多治見労働総合庁舎3階	0572-22-6381
静岡局	監督課	○	○	○	○		○		静岡市葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎3階	054-254-6352
	浜松署				○				浜松市中区中央1-12-4 浜松合同庁舎8階	053-456-8148
	三島署	○							三島市文教町1-3-112 三島労働総合庁舎3階	055-986-9100
	磐田署				○				磐田市見付3599-6 磐田地方合同庁舎4階	053-832-2205
	島田署			○	○				島田市本通1-4677-4 島田労働総合庁舎3階	054-737-3148
愛知局	監督課	○			○				名古屋市中区三の丸2-5-1 名古屋合同庁舎第2号館	052-972-0253
	名古屋西署						○		名古屋市中村区二ツ橋町3-37	052-481-9533
	豊橋署				○				豊橋市大国町111 豊橋地方合同庁舎	0532-54-1192
	刈谷署				○				刈谷市若松町1-46-1 刈谷合同庁舎3階	0566-21-4885

Địa phương	Phòng ban	Ngôn ngữ sử dụng							Địa chỉ	Số điện thoại
		Tiếng Anh	Tiếng Trung Quốc	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Philippines	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar		
Sở Mie	Ban giám sát	○							Second Tsu Local Joint Government Office 4F, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-226-2106
	Trạm Yokkaichi			○	○				2-5-23 Shinsho, Yokkaichi-shi	059-342-0340
	Trạm Tsu			○	○				1F Second Tsu Local Joint Government Office, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-227-1282
Sở Shiga	Trạm Otsu				○				3F Shiga Labor General Government Office, 14-15 Uchidehama, Otsu-shi	077-501-3976
	Trạm Hikone			○	○				3F Hikone Local Joint Government Office, 58-3 Nishimacho, Hikone-shi	0749-22-0654
	Trạm Higashiomi			○	○				8-14 Yokaichimidorimachi, Higashiomi-shi	0748-22-0394
Sở Kyoto	Ban giám sát	○					○		451 Ryougaemachido-ri Oikeagaru Kinbukicho, Nakagyo-ku, Kyoto-shi	075-241-3214
Sở Osaka	Ban giám sát	○	○		○		○		9F Osaka Joint Government Office, Bldg. No. 2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi	06-6949-6490
	Trạm Osakachuo	○							Osaka Central Labor General Government Office 5F, 1-15-10 Morinomiyachuo, Chuo-ku, Osaka-shi	06-7669-8726
	Trạm Tenma	○							7F OAP Tower, 1-8-30 Tenmabashi, Kita-ku, Osaka-shi	06-7713-2003
	Trạm Sakai	○							3F Sakai Local Joint Government Office, 2-29 Minamikawaramachi, Sakai-ku, Sakai-shi	072-340-3829
Sở Hyogo	Ban giám sát	○							16F Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku, Kobe-shi	078-371-5310
	Trạm Himeji						○		1-83 Hojo, Himeji-shi	079-224-8181
Sở Tottori	Ban giám sát	○					○		2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-29-1703
Sở Shimane	Ban giám sát		○						5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-31-1156
Sở Okayama	Ban giám sát		○				○		1F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-201-1651
Sở Hiroshima	Ban giám sát		○	○	○				5F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-9242
	Trạm Hiroshimachuo						○		1F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-2460
	Trạm Fukuyama		○				○		1-7 Ashimachi, Fukuyama-shi	084-923-0005
Sở Tokushima	Ban giám sát		○						1F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9163

都道府県	設置箇所	対応言語								所在地	連絡先
		英語	中国語	スペイン語	ポルトガル語	フィリピン語	ベトナム語	ミャンマー語	ネパール語		
三重局	監督課	○								津市島崎町327-2 津第二地方合同庁舎4階	059-226-2106
	四日市署			○	○					四日市市新正2-5-23	059-342-0340
	津署			○	○					津市島崎町327-2 津第二地方合同庁舎1階	059-227-1282
滋賀局	大津署				○					大津市打出浜14-15 滋賀労働総合庁舎3階	077-501-3976
	彦根署			○	○					彦根市西今町58-3 彦根地方合同庁舎3階	0749-22-0654
	東近江署			○	○					東近江市八日市緑町8-14	0748-22-0394
京都局	監督課	○					○			京都市中京区両替町通御池上ル 金吹町451	075-241-3214
大阪局	監督課	○	○		○		○			大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎2号館9階	06-6949-6490
	大阪中央署	○								大阪市中央区森ノ宮中央1-15-10 大阪中央労働総合庁舎5階	06-7669-8726
	天満署	○								大阪市北区天満橋1-8-30 OAPタワー7階	06-7713-2003
	堺署	○								堺市堺区南瓦町2-29 堺地方合同庁舎3階	072-340-3829
兵庫局	監督課		○							神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー16階	078-371-5310
	姫路署						○			姫路市北条1-83	079-224-8181
鳥取局	監督課	○					○			鳥取市富安2-89-9	0857-29-1703
島根局	監督課		○							松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階	0852-31-1156
岡山局	監督課		○				○			岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎1階	086-201-1651
広島局	監督課		○	○	○					広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎第2号館5階	082-221-9242
	広島中央署						○			広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎第2号館1階	082-221-2460
	福山署		○				○			福山市旭町1-7	084-923-0005
徳島局	監督課		○							徳島市徳島町城内6-6 徳島地方合同庁舎1階	088-652-9163

Địa phương	Phòng ban	Ngôn ngữ sử dụng							Địa chỉ	Số điện thoại
		Tiếng Anh	Tiếng Trung Quốc	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Philippines	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar		
Sở Ehimе	Ban giám sát	○					○		5F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakakusacho, Matsuyama-shi	089-913-6244 (Tiếng Trung Quốc) 089-913-5653 (Tiếng Việt Nam)
	Trạm Imabari						○		1-3-1 Asahimachi, Imabari-shi	0898-25-3760
Sở Fukuoka	Ban giám sát	○							4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4862
	Trạm Fukuokachuo	○							Fukuoka Central Labor Standards Office 4F, 2-1-1 Nagahama, Chuoku, Fukuoka-shi	092-761-5607
	Trạm Kitakyusyunishi						○		3F Yahata Labor General Government Office, 1-5-10 Kishinoura, Yahatanishi-ku, Kitakyushu-shi	093-622-6550
Sở Nagasaki	Ban giám sát						○		6F TBM Nagasaki Bldg., 7-1 Manzaimachi, Nagasaki-shi	095-895-5105
Sở Kumamoto	Ban giám sát	○							9F Kumamoto Local Joint Government Office, Bldg. A, 2-10-1 Kasuga, Nishi-ku, Kumamoto-shi	096-355-3181
	Trạm Yatsushiro	○							2-3-11 Otemachi, Yatsushiro-shi	0965-32-3151
Sở Kagoshima	Ban giám sát						○		2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-216-6100
Sở Okinawa	Ban giám sát	○							3F Second Naha Local Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi	098-868-1634

* Ngôn ngữ sử dụng là ngôn ngữ đến thời điểm hiện tại ngày 1 tháng 4 năm 2023, ngôn ngữ sử dụng có khả năng sẽ được thay đổi.

* Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Thái Lan, Tiếng Indonesia sẽ do Phòng Tư vấn hỗ trợ đặc biệt cho người nước ngoài Cục Tokyo phụ trách, Tiếng Campuchia (Tiếng Khmer).

* Tùy vào góc tư vấn lao động dành cho người nước ngoài mà ngày tư vấn sẽ khác nhau do đó bạn cần phải liên lạc trước hoặc xác nhận trên Công thông tin điện tử có trong trang chủ của Bộ Lao động và Phúc lợi: <https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>.

都道府県	設置箇所	対応言語							所在地	連絡先
		英語	中国語	スペイン語	ポルトガル語	フィリピン語	ベトナム語	ミャンマー語		
愛媛局	監督課		○				○		松山市若草町4-3 松山若草合同庁舎5階	089-913-6244 (中国語) 089-913-5653 (ベトナム語)
	今治署						○		今治市旭町1-3-1	0898-25-3760
福岡局	監督課	○							福岡市博多区博多駅東2-11-1 福岡合同庁舎新館4階	092-411-4862
	福岡中央署		○						福岡市中央区長浜2-1-1 福岡中央労働基準監督署4階	092-761-5607
	北九州西署						○		北九州市八幡西区岸の浦1-5-10 八幡労働総合庁舎3階	093-622-6550
長崎局	監督課						○		長崎市万才町7-1 TBM長崎ビル6階	095-895-5105
熊本局	監督課		○						熊本市西区春日2-10-1 熊本地方合同庁舎A棟9階	096-355-3181
	八代署		○						八代市大手町2-3-11	0965-32-3151
鹿児島局	監督課						○		鹿児島市山下町13-21 鹿児島合同庁舎2階	099-216-6100
沖縄局	監督課	○							那覇市おもろまち2-1-1 那覇第二地方合同庁舎1号館3階	098-868-1634

※対応言語等は令和5年(2023年)4月1日現在のものであり、今後変更される可能性があります。
※韓国語、タイ語、インドネシア語は東京局新宿署、カンボジア語(クメール語)、モンゴル語は東京局外国人特別相談・支援室で対応します。

※対応日は外国人労働者相談コーナーごとに異なっていますので、事前にお問い合わせいただくか、厚生労働省のHP内のポータルサイト<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>でご確認ください。

Bảng 4: Cục quản lý xuất nhập cảnh

Tên và khu vực trực thuộc		Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại (đại diện)
Cục Sapporo (Hokkaido)		060-0042	Third Sapporo Joint Government Office, 12 Odori-nishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	0570-003259
Cục Sendai (Các tỉnh Miyagi, Fukushima, Yamagata, Iwate, Akita, Aomori)		983-0842	Second Sendai Legal Affairs Joint Government Office, 1-3-20 Gorin, Miyagino-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-256-6076
Cục Tokyo (Thủ đô Tokyo, các tỉnh Kanagawa, Saitama, Chiba, Ibaraki, Tochigi, Gunma, Yamanashi, Nagano, Nagata)		108-8255	5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo	0570-034259 (Gọi từ điện thoại IP, từ nước ngoài: 03-5796-7234)
	Chi nhánh Yokohama	236-0002	10-7 Torihama-cho, Kanazawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa	0570-045259 (Gọi từ điện thoại IP, từ nước ngoài: 045-769-1729)
	Chi nhánh sân bay Narita	282-0004	6F Narita Airport Second Terminal Bldg., 1-1 Furugome, Furugome, Narita-shi, Chiba	0476-34-2222
	Chi nhánh sân bay Haneda	144-0041	Haneda Airport CIQ Bldg. 2-6-4 Haneda-kuko, Ota-ku, Tokyo	03-5708-3202
Cục Nagoya (Các tỉnh Aichi, Mie, Shizuoka, Gifu, Fukui, Toyama, Ishikawa)		455-8601	5-18, Shoho-cho, Minato-ku, Nagoya-shi, Aichi	0570-052259 (Gọi từ điện thoại IP, từ nước ngoài: 052-217-8944)
	Chi nhánh sân bay Chubu	479-0881	3F CIQ Bldg., 1-1 Centrair, Tokoname-shi, Aichi	0569-38-7410
Cục Osaka (Các tỉnh Osaka, Kyoto, Hyogo, Nara, Shiga, Wakayama)		559-0034	1-29-53 Nankou Kita, Suminoe-ku, Osaka-shi, Osaka	0570-064259 (Gọi từ điện thoại IP, từ nước ngoài: 06-4703-2050)
	Chi nhánh Kobe	650-0024	Kobe Local Joint Government Office, 29 Kaigan-dori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo	078-391-6377
	Chi nhánh sân bay Kansai	549-0011	1 Senshu-Kuko-Naka, Tajiri-cho, Sennan-gun, Osaka	072-455-1453
Cục Hiroshima (Các tỉnh Hiroshima, Yamaguchi, Okayama, Tottori, Shimane)		730-0012	Hiroshima Legal Affairs Joint Government Office, 2-31 Kami-hacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi Hiroshima	082-221-4411
Cục Takamatsu (Các tỉnh Kagawa, Ehime, Tokushima, Kochi)		760-0033	Takamatsu Legal Affairs Joint Government Office, 1-1 Marunouchi, Takamatsu-shi, Kagawa	087-822-5852
	Văn phòng chi nhánh Hamanocho (Liên hệ các vấn đề liên quan đến thực tập sinh kỹ năng)	760-0011	72-9 Hamanocho, Takamatsu-shi, Kagawa Hamanocho Branch Government Office, Takamatsu Regional Immigration Services Bureau	087-822-5851

表4: 出入国在留管理局

名称及び管轄地域	〒	所在地	電話(代表)
札幌局 (北海道)	060-0042	北海道札幌市中央区大通西 1 2 丁目 札幌第3合同庁舎	0570-003259
仙台局 (宮城県、福島県、山形県、岩手県、 秋田県、青森県)	983-0842	宮城県仙台市宮城野区五輪 1-3-20 仙台第二法務合同庁舎	022-256-6076
東京局 (東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、 茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、 長野県、新潟県)	108-8255	東京都港区港南5-5-30	0570-034259 (IP電話・ 海外から: 03-5796-7234)
	横浜支局	神奈川県横浜市金沢区鳥浜町 10-7	0570-045259 (IP電話・ 海外から: 045-769-1729)
	成田空港支局	千葉県成田市古込字古込1-1 成田国際空港 第2旅客ターミナルビル6階	0476-34-2222
	羽田空港支局	東京都大田区羽田空港2-6-4 羽田空港CIQ棟	03-5708-3202
名古屋局 (愛知県、三重県、静岡県、岐阜県、 福井県、富山県、石川県)	455-8601	愛知県名古屋市中区正保町5-18	0570-052259 (IP電話・ 海外から: 052-217-8944)
	中部空港支局	愛知県常滑市セントレア1-1 CIQ棟3階	0569-38-7410
大阪局 (大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、 滋賀県、和歌山県)	559-0034	大阪府大阪市住之江区南港北 1-29-53	0570-064259 (IP電話・ 海外から: 06-4703-2050)
	神戸支局	兵庫県神戸市中央区海岸通り29 神戸地方合同庁舎	078-391-6377
	関西空港支局	大阪府泉南郡田尻町泉州 空港中一番地	072-455-1453
広島局 (広島県、山口県、岡山県、鳥取県、 島根県)	730-0012	広島県広島市中区上八丁堀2-31 広島法務総合庁舎内	082-221-4411
高松局 (香川県、愛媛県、徳島県、高知県)	760-0033	香川県高松市丸の内1-1 高松法務合同庁舎内	087-822-5852
	浜ノ町分庁舎(技能 実習関係の問 合せはこちら)	香川県高松市浜ノ町7-2-9 高松出入国在留管理局浜ノ町 分庁舎	087-822-5851
福岡局 (福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、 熊本県、鹿児島県、宮崎県、沖縄県)	810-0073	福岡県福岡市中央区舞鶴3-5-25 福岡第1法務総合庁舎	092-717-5420
	西新分室(技能 実習関係の問 合せはこちら)	福岡県福岡市早良区祖原14-15 5階(申請受付業務は行ってい ません)	092-831-4109
	那覇支局	沖縄県那覇市樋川1-15-15 那覇第一地方合同庁舎	098-832-4185

Tên và khu vực trực thuộc	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại (đại diện)
Cục Fukuoka (Các tỉnh Fukuoka, Saga, Nagasaki, Oita, Kumamoto, Kagoshima, Miyazaki, Okinawa)	810-0073	First Fukuoka Legal Affairs Government Complex, 3-5-25 Maizuru, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-717-5420
Văn phòng chi nhánh Nishijin (Liên hệ các vấn đề liên quan đến thực tập sinh kỹ năng)	814-0005	5F, 14-15 Sohara, Sawara-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka (Không tiếp nhận đơn đăng ký)	092-831-4109
Chi nhánh Naha	900-0022	First Naha Local Joint Government Office, 1-15-15 Higawa, Naha-shi, Okinawa	098-832-4185

Bảng 5: Đại sứ quán, Lãnh sự quán các nước

Tên nước	Tên cơ quan	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại
Việt Nam	Đại sứ quán	151-0062	50-11 Motoyogichō, Shibuya-ku, Tokyo	03-3466-3311, 3313, 3314
	Tổng lãnh sự quán Osaka	590-0952	4-2-15 Ichinochōhigashi, Sakai-ku, Sakai-shi, Osaka	072-221-6666
	Tổng lãnh sự quán Fukuoka	810-0801	4F Aqua Hakata, 5-3-8 Nakasu, Hakata-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-263-7668
	URL: https://www.vnembassy-jp.org/ja			
Trung Quốc	Đại sứ quán	106-0046	3-4-33 Motoazabu, Minato-ku, Tokyo	03-3403-3388
	Đại sứ quán (tòa lãnh sự)	141-0022	4-6-6 Higashigotanda, Shinagawa- ku, Tokyo	03-6450-2196
	Tổng lãnh sự quán Osaka	550-0004	3-9-2 Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6445-9481
	Tổng lãnh sự quán Nagoya	461-0005	2-8-37 Higashisakura, Higashi-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-932-1098
	Tổng lãnh sự quán Nigata	951-8104	5220-18 Nishiohatacho, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata	025-228-8888
	Tổng lãnh sự quán Sapporo	064-0913	23-5-1 Minamijusanjonishi, Chuo- ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-563-5563
	Tổng lãnh sự quán Fukuoka	810-0065	1-3-3 Jigyohama, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-713-1121
	Tổng lãnh sự quán Nagasaki	852-8114	10-35 Hashiguchimachi, Nagasaki- shi, Nagasaki	095-849-3311
	URL: jp.china-embassy.gov.cn/jpn			

表5: 各国大使館・領事館

国名	名称	〒	住所	電話番号
ベトナム	大使館	151-0062	東京都渋谷区元代々木町50-11	03-3466-3311, 3313, 3314
	大阪総領事館	590-0952	大阪府堺市堺区市之町東4-2-15	072-221-6666
	福岡総領事館	810-0801	福岡県福岡市博多区中洲5-3-8 アクア博多4階	092-263-7668
	URL: https://www.vnembassy-jp.org/ja			
中国	大使館	106-0046	東京都港区元麻布3-4-33	03-3403-3388
	大使館(領事邸)	141-0022	東京都品川区東五反田4-6-6	03-6450-2196
	大阪総領事館	550-0004	大阪府大阪市西区靱本町3-9-2	06-6445-9481
	名古屋総領事館	461-0005	愛知県名古屋市中区東桜2-8-37	052-932-1098
	新潟総領事館	951-8104	新潟県新潟市中央区西大畑町 5220-18	025-228-8888
	札幌総領事館	064-0913	北海道札幌市中央区南十三条西 23-5-1	011-563-5563
	福岡総領事館	810-0065	福岡県福岡市中央区地行浜1-3-3	092-713-1121
	長崎総領事館	852-8114	長崎県長崎市橋口町10-35	095-849-3311
	URL: jp.china-embassy.gov.cn/jpn			
インドネシア	大使館	141-0022	東京都品川区東五反田5-2-9	03-3441-4201
	大使館 (一時移転先)	160-0004	東京都新宿区四谷4-4-1	03-3441-4201
	大阪総領事館	530-0005	大阪府大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	06-6449-9898, 06-6449-9882 ~9883, 9890
	URL: https://kemlu.go.id/tokyo/lc			
フィリピン	大使館	106-8537	東京都港区六本木5-15-5	03-5562-1600 (代表) 03-6441-0959/ 0428/0478 (POLO)
	大阪・神戸 総領事館	540-6124	大阪府大阪市中央区城見2-1-61 Twin21 MIDタワー24階	06-6910-7881
	URL: https://tokyo.philembassy.net/ e-mail: polotky@philembassy.net (POLO)			

Tên nước	Tên cơ quan	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại
Indonesia	Đại sứ quán	141-0022	5-2-9 Higashigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo	03-3441-4201
	Đại sứ quán (vị trí tạm thời)	160-0004	4-4-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo	03-3441-4201
	Tổng lãnh sự quán Osaka	530-0005	22F Nakanoshima Intesu Bldg., 6-2-40 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6449-9898, 06-6449-9882 ~9890
	URL: https://kemlu.go.id/tokyo/lc			
Philippin	Đại sứ quán	106-8537	5-15-5 Roppongi, Minato-ku, Tokyo	03-5562-1600 (đại diện) 03-6441-0959/ 0428/0478 (POLO)
	Tổng lãnh sự quán Osaka, Kobe	540-6124	24F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6910-7881
	URL: https://tokyo.philembassy.net/ e-mail: polotky@philembassy.net (POLO)			
Thái Lan	Đại sứ quán	141-0021	3-14-6 Kamiosaki, Shinagawa-ku, Tokyo	03-5789-2433
	Tổng lãnh sự quán Osaka	541-0056	4F Bangkok Bank Bldg., 1-9-16 Kyutaromachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6262-9226~7
	URL: https://site.thaiembassy.jp/			
Campuchia	Đại sứ quán	107-0052	8-6-9 Akasaka, Minato-ku, Tokyo	03-5412-8512
	URL: https://www.kh.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000072.html			
Miyanma	Đại sứ quán	140-0001	4-8-26 Kitashinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo	03-3441-9291, 9294
	URL: https://www.myanmar-embassy-tokyo.net/			
Mông Cổ	Đại sứ quán	150-0047	21-4 Kamiyamacho, Shibuya-ku, Tokyo	03-3469-2088
	Tổng lãnh sự quán Osaka	541-0059	19F Midosuji Gran Tower, 3-5-1 Bakuromachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6241-7761
	URL: https://tokyo.embassy.mn/			

(*Theo điều tra của Bộ ngoại giao)

* Xem thông tin mới nhất bao gồm cả thông tin về Đại sứ quán của các nước khác trên trang web dưới đây:

Danh sách trang web các Đại sứ quán tại Nhật Bản trên trang web Bộ ngoại giao:
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/index.html>

国名	名称	〒	住所	電話番号
タイ	大使館	141-0021	東京都品川区上大崎3-14-6	03-5789-2433
	大阪総領事館	541-0056	大阪府大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコク銀行ビル4階	06-6262-9226 ~7
	URL: https://site.thaiembassy.jp/			
カンボジア	大使館	107-0052	東京都港区赤坂8-6-9	03-5412-8512
	URL: https://www.kh.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000072.html			
ミャンマー	大使館	140-0001	東京都品川区北品川4-8-26	03-3441-9291, 9294
	URL: http://www.myanmar-embassy-tokyo.net/			
モンゴル	大使館	150-0047	東京都渋谷区神山町21-4	03-3469-2088
	大阪総領事館	541-0059	大阪府大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グラントワー19階	06-4963-2573
	URL: https://tokyo.embassy.mn/			

(※外務省調べ)

※その他の国の大使館等も含め、最新の情報は以下のホームページで確認ができます。

【外務省ホームページ 駐日外国公館ホームページ一覧】
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/index.html>

5. 所定時間外労働の有無

☐ 有

☐ 無

Làm việc ngoài giờ quy định:

Có

Không

○詳細は、就業規則 第 条〜第 条、第 条〜第 条、第 条〜第 条

Xem chi tiết tại Điều__ đến Điều__, Điều__ đến Điều__ Bản quy tắc làm việc

・ 休日

Ngày nghỉ

・ 定例日: 毎週 曜日、日本の国民の祝日、その他 () (年間合計休日日数 日)

Ngày định kì: Thứ__ hàng tuần, Ngày lễ của Nhật Bản, ngày khác () (Tổng số ngày nghỉ trong năm: __ ngày)

・ 非定例日: 週・月当たり 日、その他 ()

Ngày không định kì: __ ngày mỗi tuần/tháng, ngày khác ()

○詳細は、就業規則 第 条〜第 条、第 条〜第 条

Xem chi tiết tại Điều__ đến Điều__, Điều__ đến Điều__ Bản quy tắc làm việc.

・ 休暇

Ngày phép

1. 年次有給休暇 6 か月継続勤務した場合→ 日

Ngày có hưởng lương hàng năm: Trường hợp đa làm việc liên tục được 6 tháng→__ ngày

継続勤務 6 か月未満の年次有給休暇 (□有 ☐ 無) → か月経過で 日

Ngày có hưởng lương hàng năm với trường hợp làm việc liên tục chưa được 6 tháng (Có Không) → Làm việc liên tục __tháng, được ng hi __ngày

2. その他の休暇 有給 () 無給 ()

Những ngày nghỉ khác: Có lương () Không lương ()

○詳細は、就業規則 第 条〜第 条、第 条〜第 条

Xem chi tiết tại Điều__ đến Điều__, Điều__ đến Điều__ Bản quy tắc làm việc

・ 賃金

Tiền lương

1. 基本賃金

☐ 月給 (円)

☐ 日給 (円)

☐ 時間給 (円)

Lương cơ bản (yền) Lương tháng (yền) Lương giờ (yền) Lương

※月給・日給の場合の1時間当たりの金額 (円)

* Số tiền cho một giờ trong trường hợp tính lương tháng/lương ngày (yền)

※日給・時給の場合の1か月当たりの金額 (円)

* Số tiền cho một tháng trong trường hợp tính lương ngày/lương giờ (yền)

2. 諸手当 (時間外労働の割増賃金は除く)

Các loại phụ cấp (không kể tăng lương làm việc ngoài giờ)

(a) (手当 月 円/計算方法:)

Trợ cấp Tháng Yền/Tổng Cách tính:)

(b) (手当 月 円/計算方法:)

Trợ cấp Tháng Yền/Tổng Cách tính:)

(c) (手当 月 円/計算方法:)

Trợ cấp Tháng Yền/Tổng Cách tính:)

(d) (手当 月 円/計算方法:)

Trợ cấp Tháng Yền/Tổng Cách tính:)

3. 1 か月当たりの支払い概算額 (1 + 2) 約 (円) (合計)

Số tiền ước tính thanh toán cho 1 tháng (1 + 2) Khoảng (Yền) (Tổng cộng)

4. 労使協定に基づき賃金支払時に控除する項目 ☐ 無 ☐ 有

Các khoản phải khấu trừ tại thời điểm trả lương theo thỏa thuận lao động Có Không

(a) 税金 (約 円)

Thuế (Khoảng Yền)

(b) 社会保険料・労働保険料等 各種保険料 (約 円)

Bảo hiểm xã hội, bảo hiểm lao động Các khoản bảo hiểm khác (Khoảng Yền)

(c) 食費・居住費 (約 円)

Chi phí ăn uống/sinh hoạt (Khoảng Yền)

(d) その他 () (適宜欄を追加し、内訳及び内訳ごとの金額を明らかにすること) (約 円)

Khác () (Thêm các cột thích hợp, làm rõ chi tiết bảng kê khai và số tiền mỗi mục tại bảng kê khai)

5. 手取り支給額 (3 - 4) 約 (円) (合計)

Số tiền chi trả thực tế được nhận (3-4) Khoảng (Yền) (Tổng cộng)

※欠勤等がない場合であって、時間外労働の割増賃金等は除く。

* Dành cho trường hợp không có ngày nghỉ việc và không kể tăng lương làm việc ngoài giờ.

122

123

6. 所定時間外、休日又は深夜労働に対して支払われる割増賃金率 Tỷ lệ tăng lương khi làm việc ngoài giờ quy định, làm việc vào ngày nghỉ hoặc làm đêm (a) 所定時間外 法定超月60時間以内 () %、法定超月60時間超 () % Làm việc ngoài giờ quy định: Trường hợp vượt quá 60 giờ/tháng so với quy định của pháp luật Trường hợp vượt quá 60 giờ/tháng so với quy định của pháp luật 所定超 () % Trường hợp vượt quá quy định của công ty (b) 休日 法定休日 () %、法定外休日 () % Làm việc vào ngày nghỉ Trường hợp ngày nghỉ theo quy định của pháp luật () %, Trường hợp ngày nghỉ không theo quy định của pháp luật () % (c) 深夜 () % Làm đêm			
7. 賃金締切日	□ 毎月 日、□ 毎月 日		
Ngày tính lương:	Ngày hàng tháng	Ngày hàng tháng	
8. 賃金支払日	□ 毎月 日、□ 毎月 日		
Ngày trả lương:	Ngày hàng tháng	Ngày hàng tháng	
9. 賃金支払方法	□ 通貨払 (現実支払われた額を確認することができる方法による) □ □ 振振込み		
Phương thức thanh toán lương: Trả tiền mặt (Tính theo phương pháp có thể xác nhận số tiền thực trả) Chuyển khoản ngân hàng			
10. 昇給	□ 有 (昇給時期、昇給の考え方))、□ 無		
Tăng lương	Có (Cách tính thời hạn tăng lương, điều kiện tăng lương)) Không		
11. 賞与	□ 有 (支給時期、賞与額の考え方))、□ 無		
Thưởng	Có (Cách tính thời hạn thanh toán, tiền thưởng)) Không		
12. 退職金	□ 有 (支給時期、退職金の考え方))、□ 無		
Trợ cấp thôi việc	Có (Cách tính thời hạn thanh toán, trợ cấp thôi việc)) Không		
13. 休業手当	□ 有 (率))		
Phụ cấp nghỉ việc	Có (Tỷ lệ:)		
. 退職に関する事項 Các hạng mục liên quan đến thôi việc 1. 自己都合退職の手続 (退職する 日前に社長・工場長等に届けること) Thủ tục trường hợp tự ý thôi việc (Trình lên Giám đốc Công ty, Giám đốc nhà máy ___ ngày trước khi thôi việc) 2. 解雇の事由及び手続 Lý do và thủ tục trường hợp sa thải 解雇は、やむを得ない事由がある場合に限り少なくとも30日前に予告するか、又は30日分以上の平均賃金を支払って解雇する。技能実習生の責めに帰すべき事由に基づいて解雇する場合には、所轄労働基準監督署長の認定を受けることにより予告も平均賃金の支払も行わず即時解雇されることもあり得る。 Chỉ được phép sa thải trong trường hợp có lý do bất khả kháng và phải báo trước ít nhất 30 ngày hoặc sa thải sau khi thanh toán khoản tiền lương ở mức trung bình cho 30 ngày trở lên. Trường hợp sa thải vì lý do thuộc trách nhiệm của thực tập sinh kỹ năng và đã được sự chấp thuận của giám đốc Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động trực thuộc thì có ○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条 Xem chi tiết tại Điều ___ đến Điều ___, Điều ___ đến Điều ___. Ban quy tắc làm việc			
. 宿泊施設に関する事項 Các vấn đề liên quan đến nơi ở 1. 名称等 名称 () 形態 □ 寮 (寄宿舎) □ 賃貸住宅 □ その他 () Các hình thức và tên gọi Tên gọi Hình thức Ký túc xá (nơi ở chung) Nhà thuê Khác 2. 所在地 (〒 -) (電話 - -) Địa điểm Điện thoại 3. 規模 面積 (m ²)、収容人員 (人)、1人当たり居室 (m ²) Quy mô Diện tích (m ²), Số người cho phép (người), Không gian cho 1 người (m ²) 4. 技能実習生の負担額 () Số tiền thuê tập sinh kỹ năng phải trả			

・ その他

____ **Những hạng mục khác**

・ 社会保険・労働保険の加入状況 (☐ 厚生年金、☐ 国民年金、☐ 健康保険、☐ 国民健康保険、
☐ 雇用保険、☐ 労災保険、☐ その他 ())

____ **Bảo hiểm xã hội, tình trạng đăng ký bảo hiểm lao động** (☐ Lương hưu phúc lợi, ☐ Lương hưu nhân dân, ☐ Bảo hiểm sức khỏe, ☐ Asuransi kecelakaan kerja, ☐ Bảo hiểm sức khỏe nhân dân, ☐ Bảo hiểm thất nghiệp, ☐ Bảo hiểm tai nạn lao động, ☐ Loại khác ())

・ 雇入れ時の健康診断 _____ 年 _____ 月

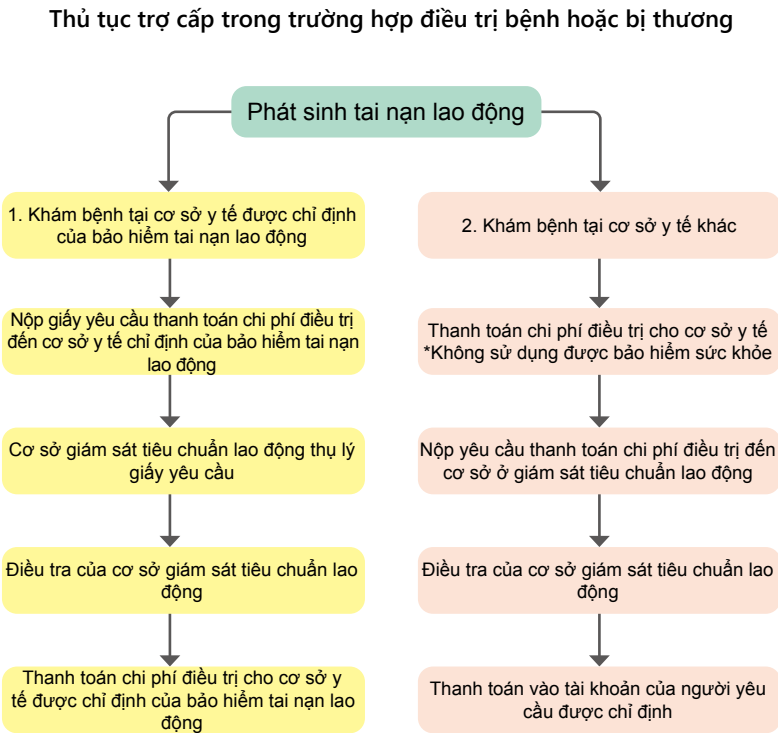
____ **Khám sức khỏe khi được nhận vào công ty:** _____ Năm _____ Tháng

・ 初回の定期健康診断 _____ 年 _____ 月 (その後 _____ ごとに実施)

____ **Khám sức khỏe định kỳ lần đầu:** _____ Năm _____ Tháng (Sau đó khám mỗi _____ /1 lần)

年 月 日 Ký kết vào (Năm) (Tháng) (Ngày) 締結 甲 _____ Bên A (Thực tập生者名・代表者役職名・氏名・捺印) (Tên đơn vị tiến hành thực tập - Tên và chức vụ người đại diện - Đóng dấu) 乙 _____ Bên B (技能実習生の署名) (Chữ ký của thực tập sinh kỹ năng)	
---	--

3. Quy trình thủ tục trợ cấp bảo hiểm tai nạn lao động



Trong bảo hiểm tai nạn lao động, những trường hợp bị thương tích hoặc bệnh tật trong quá trình làm việc hay trên đường đi làm, về nguyên tắc sẽ được điều trị miễn phí tại cơ sở y tế được chỉ định của bảo hiểm tai nạn lao động (*)

Trong trường hợp 1: Bằng cách gửi yêu cầu thanh toán cho cơ sở y tế được chỉ định khi đi khám, bạn sẽ được miễn phí chữa trị thương tích v.v....

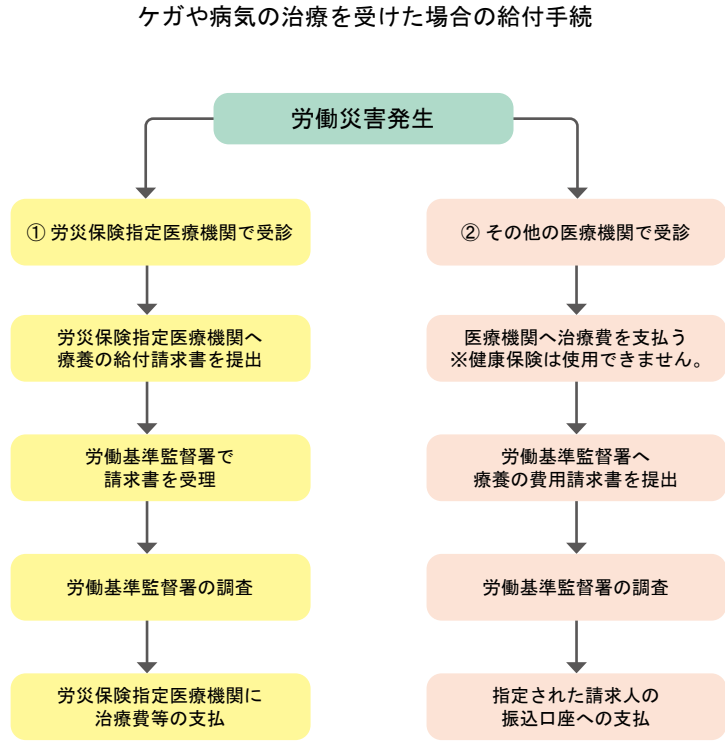
Trường hợp 2: Bạn sẽ chịu tất cả chi phí cho việc điều trị, và sẽ được chi trả sau.

*Mặc dù thời gian từ lúc nhận yêu cầu thanh toán trợ cấp đến lúc có quyết định trợ cấp thường mất khoảng 1 tháng nhưng cũng có trường hợp quá trình này mất hơn 1 tháng.

*Cơ sở y tế được chỉ định của bảo hiểm lao động cũng có ở khu vực tiến hành thực tập nên vui lòng liên hệ Đơn vị tiến hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý.

Ngoài ra, bạn cũng có thể tra cứu theo trang dưới đây
<https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

3. 労災保険給付手続の流れ



労災保険では、仕事や通勤が原因で負傷したり病気になった場合、原則として労災保険指定医療機関(※)で無料で治療を受けることができます。

①の場合：受診の際に指定医療機関に給付請求書を提出することで負傷などに係る治療が無料で受けられます。

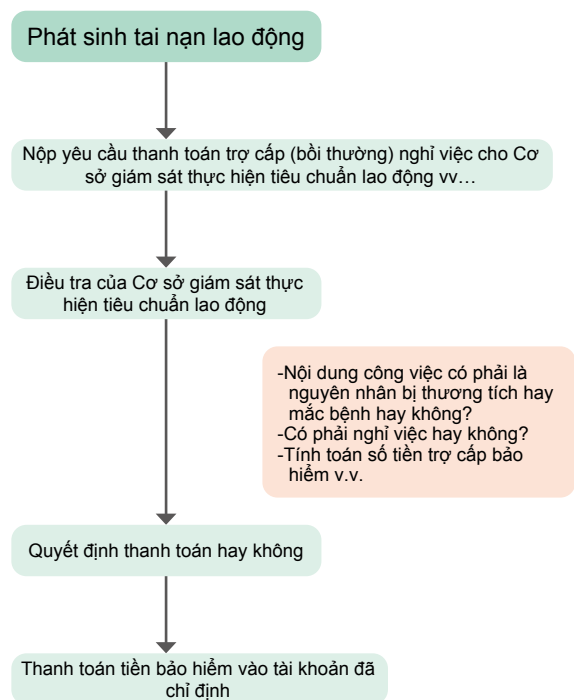
②の場合：療養にかかった費用を全額負担していただき、後日支給します。

※請求受付から給付決定までの期間はおおむね 1 か月ですが、場合によっては、1 か月以上を要することもあります。

※労災保険指定医療機関は、実習実施地域にも所在していますので、実習実施者又は監理団体にお尋ねください。

また、以下のサイトでも検索することが可能です。
<https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

Thủ tục xin nhận trợ cấp (bồi thường) nghỉ việc vv...

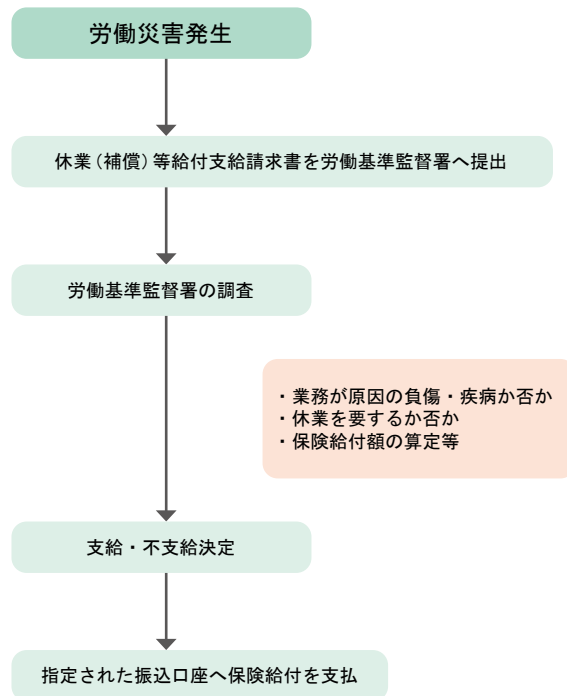


-Nội dung công việc có phải là nguyên nhân bị thương tích hay mắc bệnh hay không?
-Có phải nghỉ việc hay không?
-Tính toán số tiền trợ cấp bảo hiểm v.v.

*Trường hợp phát sinh tai nạn khi làm việc dẫn đến phải nghỉ làm, thì phía chủ doanh nghiệp sẽ bồi thường nghỉ làm từ ngày nghỉ làm thứ nhất đến ngày nghỉ làm thứ ba. Bảo hiểm tai nạn lao động sẽ cấp trợ cấp bảo hiểm cho các ngày nghỉ làm từ ngày thứ tư trở đi.

*Mặc dù thời gian từ lúc nhận yêu cầu thanh toán trợ cấp đến lúc có quyết định trợ cấp thường mất khoảng 1 tháng nhưng cũng có trường hợp quá trình này mất hơn 1 tháng.

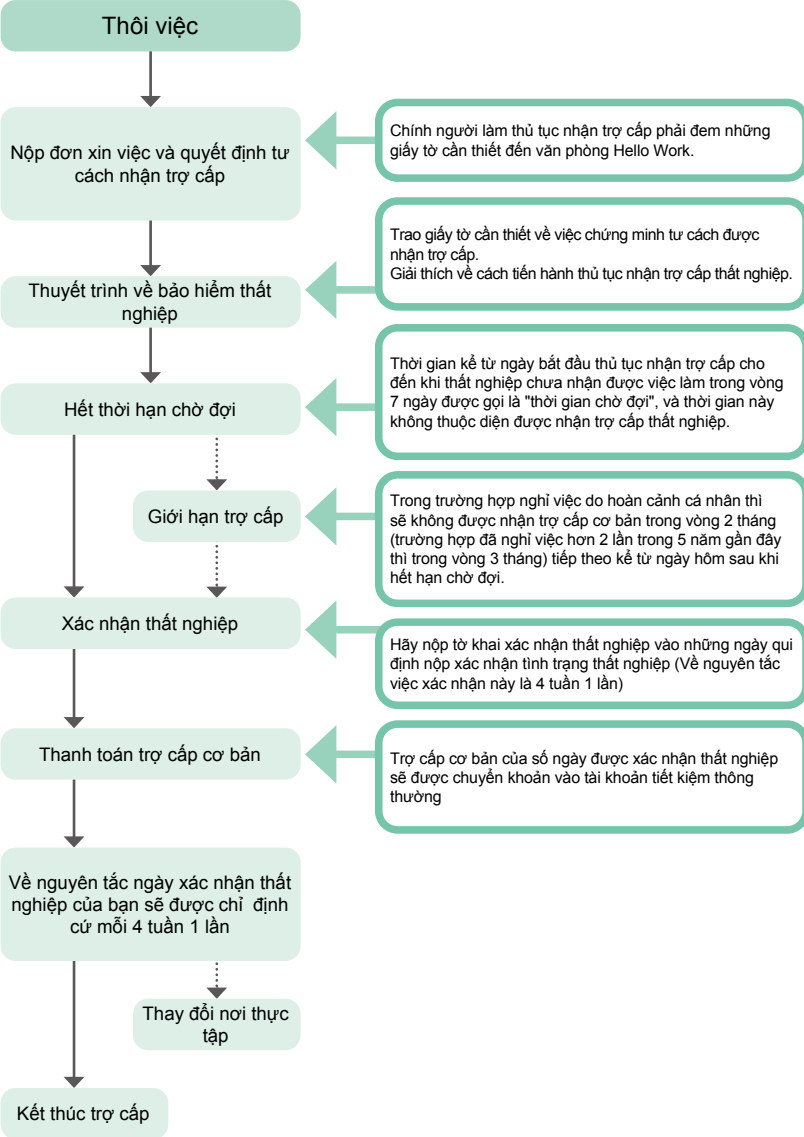
休業（補償）等給付を受けるための手続



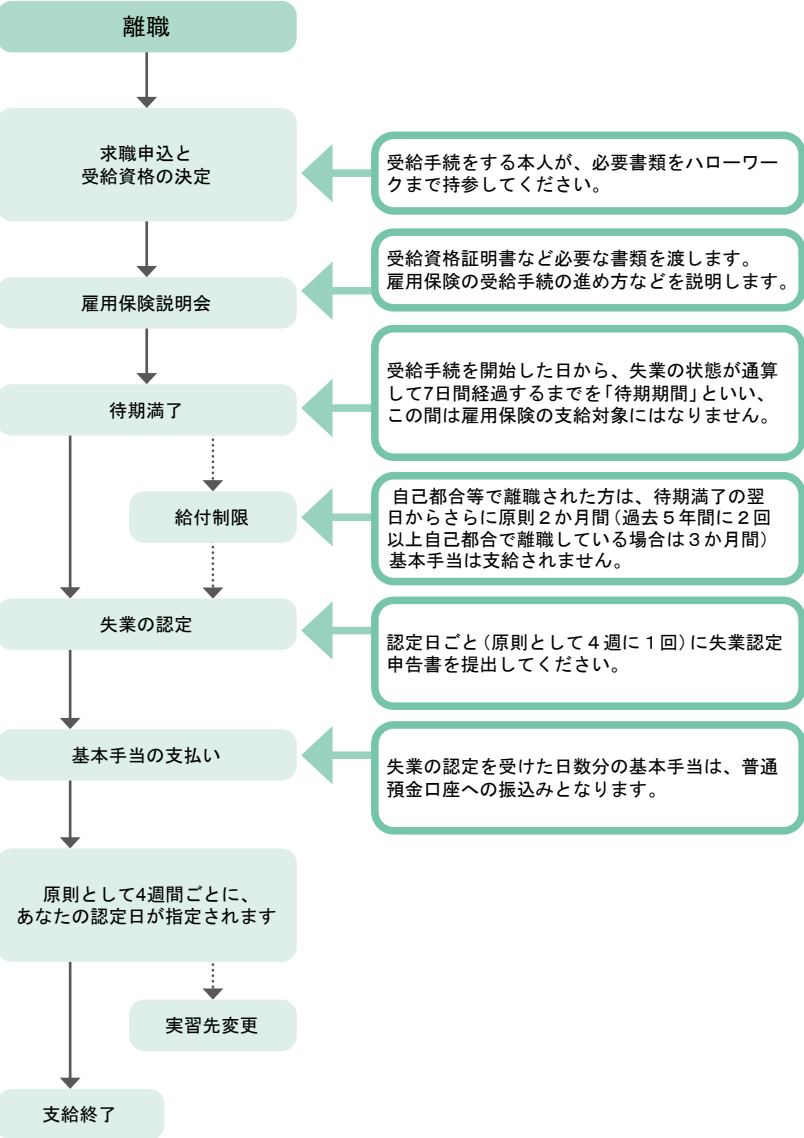
・業務が原因の負傷・疾病か否か
・休業を要するか否か
・保険給付額の算定等

※業務上の災害が発生して休むこととなった場合、休業1日目から3日目までは、事業主が休業補償を行います。労災保険では4日目以降の休業について、保険給付を行います。
※請求受付から給付決定までの期間はおおむね1か月ですが、場合によっては、1か月以上を要することもあります。

4. Quy trình về thủ tục thanh toán bảo hiểm thất nghiệp (trợ cấp thất nghiệp)



4. 雇用保険（基本手当）受給手続の流れ



5. Bảng tự khai báo / bảng trả lời câu hỏi hỗ trợ chẩn bệnh cho cơ sở y tế

Bảng tự khai báo cho cơ sở y tế

【Họ tên】 _____	【Giới tính】 Nam/Nữ
【Ngày tháng năm sinh】 _____	【Tuổi】 _____ Tuổi
【Quốc tịch/Vùng】 _____	【Ngôn ngữ】 _____
【Bạn có bảo hiểm sức khỏe không?】 Có/Không	
【Địa chỉ】 _____	
【Số điện thoại】 _____	
【Bệnh tật hiện tại đang điều trị】 (Có/Không)	
【Thuốc đang sử dụng】 (Có/Không)	
【Tiền sử bệnh】 (Có/Không)	
【Dị ứng】 (Thuốc/Đồ ăn/Khác)	

*Bạn hãy điền để có thể nhanh chóng gửi thông tin của mình đến cơ sở y tế

5. 医療機関への自己申告表・補助問診表

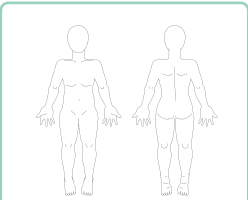
医療機関への自己申告表

【氏名】 _____	【性別】 男 / 女
【生年月日】 _____	【年齢】 _____ 歳
【国籍・地域】 _____	【言葉】 _____
【健康保険証を持っていますか。】 はい / いいえ	
【住所】 _____	
【電話番号】 _____	
【現在治療中の疾患】 (ある／なし)	
【現在服用中の薬】 (ある／なし)	
【既往症】 (ある／なし)	
【アレルギー】 (薬／食べ物／その他)	

※医療機関に自分の情報をすぐ伝えられるよう記載しておきましょう。

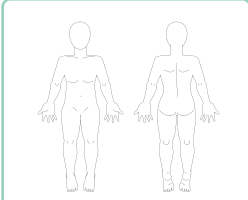
Bảng hỗ trợ chẩn bệnh

*Hãy trả lời câu hỏi từ 1-21 và đánh dấu ☒ vào những chỗ đúng với bạn

1. Bạn bị làm sao			
☐ Không khỏe trong người	☐ Bị thương	☐ Phát hiện bất thường khi đi khám sức khỏe	
2. Triệu chứng như thế nào?			
☐ Sốt (°C) ☐ Bị mệt ☐ Cơ thể mệt mỏi bất thường ☐ Dễ bị cảm ☐ Chóng mặt ☐ Khó ngủ và dậy sớm vào buổi sáng ☐ Cảm giác chán nản buồn rầu ☐ Không cảm thấy vui với những gì trước giờ đã cảm thấy vui ☐ Triệu chứng khác			
 Khoanh tròn nơi cảm thấy các triệu chứng			
3. Triệu chứng bắt đầu từ khi nào?			
Từ	Ngày	Tháng	Năm
4. Ở những nơi bạn khoanh tròn bạn có bị đau không?			
☐ Có		☐ Không	
5. Những vùng đó bị đau từ khi nào			
Ngày trước		Và	Giờ trước
6. Đầu			
☐ Đau bên ngoài ☐ Đau các bộ phận ☐ Váng đầu ☐ Cảm giác nặng đầu ☐ Không rõ ràng, mơ màng		☐ Đau bên trong ☐ Đau nhức ☐ Đau như búa bổ ☐ Bị choáng ☐ Khác	
7. Mặt			
☐ Nóng mặt ☐ Cơ mặt co giật		☐ Sưng ☐ Co rút	
8. Mắt			
☐ Mắt phải ☐ Đau ☐ Tụ máu ☐ Hoa mắt ☐ Chói mắt		☐ Mắt trái ☐ Cảm giác có dị vật ☐ Sưng ☐ Nhòà ☐ Khác	
☐ Cả hai mắt ☐ Ngứa ☐ Khó nhìn ☐ Bị khô			

補助問診票

※ 1～21の質問の中で、あてはまるものに、☒ チェックしてください。

1. どうしましたか。		
☐ 体の調子が悪い	☐ ケガをした	☐ 健康診断で異常があった
2. どのような症状ですか。		
☐ 熱がある (°C) ☐ 疲れがとれない ☐ 体がだるい ☐ 風邪をひきやすい ☐ めまいがする ☐ 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする ☐ 気持ちが落ち込み憂鬱 ☐ 今まで楽しめていたことが楽しめない ☐ その他		
 症状のあるところに丸をしてください		
3. それはいつからですか。		
年 月 日から		
4. 丸をつけた部位に痛みがありますか。		
☐ はい		☐ いいえ
5. その痛みはいつから始まりましたか。		
日前から		または 時間前から
6. 頭		
☐ 表面が痛む ☐ 部分的に痛む ☐ ジーンとした痛みがある ☐ 重く感じる ☐ ぼおっとしてすっきりしない	☐ 内部が痛む ☐ ズキンズキンする ☐ しめつけるように痛む ☐ くらくらする ☐ その他	
7. 顔		
☐ ほてる ☐ ピクピクする	☐ むくんでいる ☐ けいれんする	
8. 目		
☐ 右眼 ☐ 痛み ☐ 充血 ☐ ものが二重に見える ☐ まぶしい	☐ 左眼 ☐ 異物感 ☐ はれもの ☐ かすむ ☐ その他	☐ 両眼 ☐ かゆい ☐ 見えにくい ☐ かき

9. Tai		
☐ Tai phải	☐ Tai trái	☐ Hai tai
☐ Đau	☐ Û tai	
☐ Chảy dịch	☐ Khó nghe	
☐ Khác		
10. Mũi		
☐ Chảy nước mũi	☐ Nghẹt mũi	
☐ Xuất huyết	☐ Ngứa trong mũi	
☐ Khác		
11. Miệng		
☐ Khô	☐ Đau vùng má	
☐ Đau lưỡi	☐ Viêm miệng	
☐ Hôi miệng	☐ Khác	
12. Răng		
☐ Đau răng	☐ Đau lợi	
☐ Sưng lợi	☐ Vết trâm bị bung	
☐ Răng bị mẻ	☐ Bị tè khi ăn đồ lạnh	
☐ Chăm sóc sơ cứu	☐ Khác	
13. Cổ họng		
☐ Đau	☐ Đau khi nuốt	
☐ Ngứa, khó chịu	☐ Cảm giác có vật bị tắc trong họng	
☐ Khàn giọng	☐ Bị ho	
☐ Ho đờm	☐ Đờm huyết	
☐ Khác		
14. Cổ, vai		
☐ Đau cổ	☐ Không xoay được cổ	
☐ Không gập được cổ	☐ Bị sái cổ	
☐ Cổ bị cứng	☐ Cứng đờ vai	
☐ Chấn thương cổ	☐ Khác	
15. Ngực		
☐ Đau	☐ Trống ngực đập	
☐ Tức ngực	☐ Khó thở	
☐ Buồn nôn	☐ Cảm giác ợ nóng	
☐ Khác		
16. Dạ dày		
☐ Đau nhẹ	☐ Đau như kim châm	
☐ Cảm giác nặng bụng	☐ Đau khi đói	
☐ Đau sau khi ăn	☐ Buồn nôn	
☐ Nhộn ới	☐ Chán ăn	
☐ Khác		

9. 耳		
☐ 右耳	☐ 左耳	☐ 両耳
☐ 痛み	☐ 耳鳴り	
☐ 耳だれ	☐ 聞こえが悪い	
☐ その他		
10. 鼻		
☐ 鼻水がでる	☐ 鼻がつまる	
☐ 鼻血がでる	☐ 鼻の中がかゆい	
☐ その他		
11. 口		
☐ 乾く	☐ ほほが痛い	
☐ 舌が痛い	☐ 口内炎	
☐ くちが臭う	☐ その他	
12. 歯		
☐ 歯が痛い	☐ 歯ぐきが痛い	
☐ 歯ぐきをはれている	☐ 詰め物がとれた	
☐ 歯が欠けた	☐ 冷たいものがしみる	
☐ 応急措置のみ	☐ その他	
13. のど		
☐ 痛み	☐ ものを飲み込むときに痛む	
☐ いがらっぽい	☐ 何かつまっている感じがする	
☐ 声がかすれる	☐ 咳が出る	
☐ 痰が出る	☐ 血痰が出る	
☐ その他		
14. 首・肩		
☐ 首が痛い	☐ 首が回らない	
☐ 首が曲がらない	☐ 寝違えた	
☐ 首がこる	☐ 肩がこる	
☐ むち打ち症になった	☐ その他	
15. 胸		
☐ 痛み	☐ 動悸がする	
☐ 圧迫感がある	☐ 息がしにくい	
☐ 吐き気がする	☐ 胸やけする	
☐ その他		
16. 胃		
☐ 鈍い痛みがある	☐ 刺すように痛む	
☐ 重い感じがする	☐ 空腹時に痛む	
☐ 食後に痛む	☐ 吐き気がする	
☐ おう吐	☐ 食欲がない	
☐ その他		

17. Bụng

☐ Đau bụng dưới (Toàn vùng/ Bên phải/Bên trái)	☐ Đau hông (Bên phải/Bên trái)
☐ Rất đau	☐ Đau râm ran
☐ Trướng bụng	☐ Buồn nôn
☐ Tiêu chảy	☐ Táo bón
☐ Khác	

18. Hậu môn, cơ quan bài tiết, cơ quan sinh dục

☐ Trĩ	☐ Ngứa hậu môn
☐ Phân có máu	☐ Đi tiểu nhiều
☐ Đau khi đi tiểu	☐ Tiểu ra máu
☐ Xuất huyết cơ quan sinh dục	☐ Ra chất nhờn
☐ Đau bụng kinh	☐ Kinh nguyệt bất thường
☐ Mất kinh	☐ Ngứa âm đạo
☐ Khác	

19. Lưng, Hông

☐ Đau lưng	☐ Đau thắt lưng
☐ Mỏi hông	☐ Đau khi cử động cơ thể
☐ Khác	

20. Tay, Cánh tay, Chân, Khớp

☐ (Tay/Chân) Đau	☐ (Tay/Chân) bị tê
☐ Chuột rút ở chân	☐ Chân bị sưng
☐ Cảm giác lạnh tay chân	☐ Tay, chân, ngón tay bị bầm
☐ Khớp xương không vận động, khó duỗi	☐ Khác

21. Da

☐ Ngứa	☐ Đau
☐ Mọc mụn	☐ Phát ban
☐ Nấm chân	☐ Bị phỏng
☐ Khác	

17. 腹

☐ (全体・右・左) 下腹部が痛い	☐ (右・左) 脇腹が痛い
☐ ひどく痛む	☐ 鈍く痛む
☐ お腹がはる	☐ 吐き気
☐ 下痢	☐ 便秘
☐ その他	

18. 肛門・泌尿・生殖器

☐ 痔	☐ 肛門のかゆみ
☐ 血便	☐ 頻尿
☐ 排尿時の痛み	☐ 血尿
☐ 性器からの出血	☐ おりものがある
☐ 生理痛	☐ 生理不順
☐ 生理がとまった	☐ 陰部のかゆみ
☐ その他	

19. 背・腰

☐ 背中中の痛み	☐ 腰痛
☐ 腰がだるい	☐ 体を動かすときに痛い
☐ その他	

20. 手・腕・足・関節

☐ (手・足) の痛み	☐ (手・足) のしびれ
☐ 足がつる	☐ 足のむくみ
☐ 手足が冷たく感じる	☐ 手・足・指をくじいた
☐ 関節が曲がらない・伸びにくい	☐ その他

21. 皮膚

☐ かゆみ	☐ 痛み
☐ おでき	☐ 発疹
☐ 水虫	☐ やけど
☐ その他	

6. Tiếng Nhật dùng trong trường hợp khẩn cấp

(1) Các từ vựng khẩn cấp dùng trong thực tập kỹ năng

Nguy hiểm (abunai)	Nguy hiểm (kiken)	Không được (dame)
Cấm sờ (sawaruna)	Buông ra (hanase)	Ngừng lại (yamero)
Dừng lại (tomero)	Chạy tránh đi (nigero)	Nấp đi (fusero)

(2) Các từ vựng thông báo sự cố

Có hỏa hoạn (kaji da)	Có tai nạn (jiko da)	Có động đất (jishin da)
Có sóng thần (tsunami da)	Có lũ lụt (kouzui da)	Nguy rồi (taihen da)
Có tình hình khẩn cấp (kinkyujitai desu)		

(3) Từ vựng yêu cầu cứu giúp

Cứu với (tasukete)	Khó thở (kurushii)	Đau (itai)
Ai đó hãy đến đây (darekakite)		
Xe cấp cứu (kyukyusha)		



7. Tài liệu học tiếng Nhật

(1) Tsunagaruhirogaru Sinh sống tại Nhật Bản (Cơ quan phụ trách các vấn đề văn hóa)

<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>

(2) Genba no Nihongo (Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế)

<https://www.otit.go.jp/kyozai/>

Ứng dụng có thể được tải xuống từ mã QR bên dưới.



Vào đây nếu bạn đang sử dụng iPhone



Vào đây nếu bạn đang sử dụng Android

6. 緊急時に使う日本語

(1) 技能実習中のとっさの言葉

あぶない (abunai)	きけん (kiken)	だめ (dame)
さわるな (sawaruna)	はなせ (hanase)	やめろ (yamero)
とめろ (tomero)	にげろ (nigero)	ふせろ (fusero)

(2) トラブルを知らせる言葉

かじだ (kaji da)	じこだ (jiko da)	じしんだ (jishin da)
つなみだ (tsunami da)	こうずいだ (kouzui da)	たいへんだ (taihen da)
きんきゅうじたいです (kinkyujitai desu)		

(3) 救助を求める言葉

たすけて (tasukete)	くるしい (kurushii)	いたい (itai)
だれかきて (darekakite)	きゅうきゅうしゃ (kyukyusha)	



7. 日本語学習教材

(1) つながるひろがる にほんごでのくらし (文化庁)

<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>

(2) げんばのにほんご (外国人技能実習機構)

<https://www.otit.go.jp/kyozai/>

アプリ版は以下のQRコードからダウンロードできます。

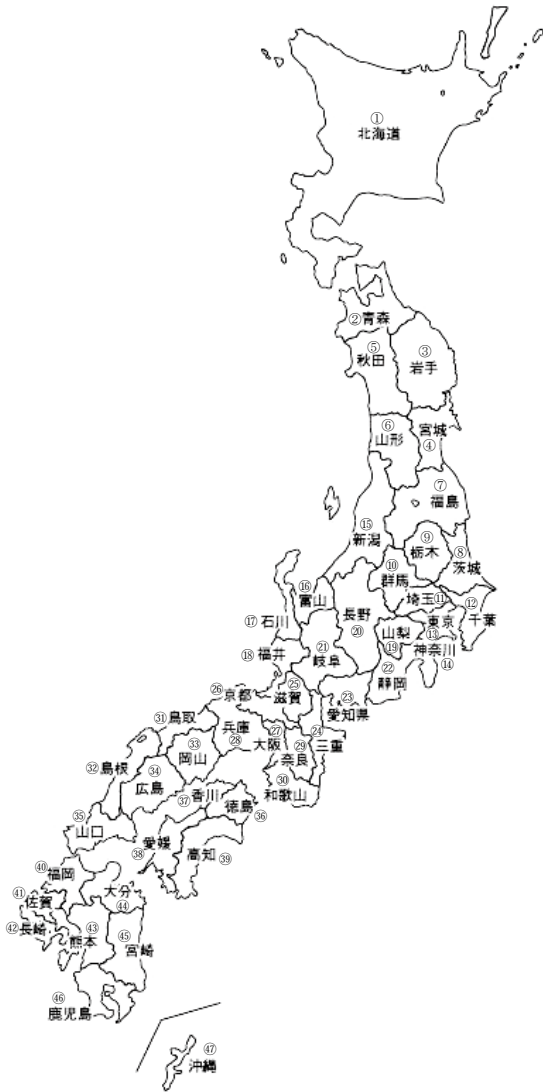


iPhoneをお使いの方はこちら



Androidをお使いの方はこちら

8. 日本地図 / Bản đồ Nhật Bản



9. 都道府県名 / Tên các địa phương

都道府県 Tỉnh		都道府県庁所在地 Thành phố nơi đặt tổng dinh hành chính		都道府県 Tỉnh		都道府県庁所在地 Thành phố nơi đặt tổng dinh hành chính	
①北海道	Hokkaido	札幌市	Sapporo	㉞滋賀県	Shiga	大津市	Otsu
②青森県	Aomori	青森市	Aomori	㉟京都府	Kyoto	京都市	Kyoto
③岩手県	Iwate	盛岡市	Morioka	㊱大阪府	Osaka	大阪市	Osaka
④宮城県	Miyagi	仙台市	Sendai	㊲兵庫県	Hyogo	神戸市	Kobe
⑤秋田県	Akita	秋田市	Akita	㊳奈良県	Nara	奈良市	Nara
⑥山形県	Yamagata	山形市	Yamagata	㊴和歌山県	Wakayama	和歌山市	Wakayama
⑦福島県	Fukushima	福島市	Fukushima	㊵鳥取県	Tottori	鳥取市	Tottori
⑧茨城県	Ibaraki	水戸市	Mito	㊶島根県	Shimane	松江市	Matsue
⑨栃木県	Tochigi	宇都宮市	Utsunomiya	㊷岡山県	Okayama	岡山市	Okayama
⑩群馬県	Gunma	前橋市	Maebashi	㊸広島県	Hiroshima	広島市	Hiroshima
⑪埼玉県	Saitama	さいたま市	Saitama	㊹山口県	Yamaguchi	山口市	Yamaguchi
⑫千葉県	Chiba	千葉市	Chiba	㊺徳島県	Tokushima	徳島市	Tokushima
⑬東京都	Tokyo	新宿区	Shinjuku	㊻香川県	Kagawa	高松市	Takamatsu
⑭神奈川県	Kanagawa	横浜市	Yokohama	㊼愛媛県	Ehime	松山市	Matsuyama
⑮新潟県	Niigata	新潟市	Niigata	㊽高知県	Kochi	高知市	Kochi
⑯富山県	Toyama	富山市	Toyama	㊾福岡県	Fukuoka	福岡市	Fukuoka
⑰石川県	Ishikawa	金沢市	Kanazawa	㊿佐賀県	Saga	佐賀市	Saga
⑱山梨県	Yamanashi	甲府市	Kofu	㊱長崎県	Nagasaki	長崎市	Nagasaki
⑲長野県	Nagano	長野市	Nagano	㊲熊本県	Kumamoto	熊本市	Kumamoto
㉑岐阜県	Gifu	岐阜市	Gifu	㊳大分県	Oita	大分市	Oita
㉒静岡県	Shizuoka	静岡市	Shizuoka	㊴宮崎県	Miyazaki	宮崎市	Miyazaki
㉓愛知県	Aichi	名古屋市	Nagoya	㊵鹿児島県	Kagoshima	鹿児島市	Kagoshima
㉔三重県	Mie	津市	Tsu	㊶沖縄県	Okinawa	那覇市	Naha

技能実習生手帳

2017年11月	第1版	1刷	発行
2018年10月	第2版	1刷	発行
2020年 1月	第3版		発行
2020年 9月	第4版		発行
2021年 1月	第5版		発行
2022年 2月	第6版		発行
2022年12月	第7版		発行
2023年 月	第8版		発行

編集・発行 外国人技能実習機構

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X 3階
電話 03-6712-1965
ホームページ <https://www.otit.go.jp/>

外国人技能実習機構の許諾無く、本書に関する自習書、解説書又はこれに類するものの発行を禁ずる