

技能実習生手帳

SÁCH HƯỚNG DẪN
THỰC TẬP SINH KỸ NĂNG



ベトナム語版
Bản tiếng Việt

外国人技能実習機構

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

OTIT

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)

Tiếng Việt Nam	từ thứ hai đến thứ sáu	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-168
	chủ nhật	9:00 ~ 17:00	
Tiếng Trung Quốc	thứ hai • thứ tư • thứ sáu	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-169
	chủ nhật	9:00 ~ 17:00	
Tiếng Indonesia	thứ ba • thứ năm	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-192
Tiếng Philippines	thứ ba • thứ bảy	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-197
Tiếng Anh	thứ ba • thứ bảy	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-147
Tiếng Thái Lan	thứ năm • thứ bảy	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-198
Tiếng Campuchia	thứ năm	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-366
Tiếng Myanmar	thứ sáu	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-302

Để biết thêm chi tiết, hãy xem trang 30 trên Website của Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế (<https://www.otit.go.jp>). Ngoài ra, ở trang cuối 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.

<Trang tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ>



Trung tâm thông tin chung về cư dân nước ngoài.

Khi muốn tư vấn về thủ tục tư 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 Bản, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha

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
- ・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！（無料）

ベトナム語	月曜～金曜	11:00～19:00	TEL: 0120-250-168
	日曜	9:00～17:00	
中国語	月曜・水曜・金曜	11:00～19:00	TEL: 0120-250-169
	日曜	9:00～17:00	
インドネシア語	火曜・木曜	11:00～19:00	TEL: 0120-250-192
	火曜・土曜	11:00～19:00	
フィリピン語	火曜・土曜	11:00～19:00	TEL: 0120-250-197
	火曜・土曜	11:00～19:00	
英語	火曜・土曜	11:00～19:00	TEL: 0120-250-147
	木曜・土曜	11:00～19:00	
タイ語	木曜・土曜	11:00～19:00	TEL: 0120-250-198
	木曜	11:00～19:00	
カンボジア語	木曜	11:00～19:00	TEL: 0120-250-366
	金曜	11:00～19:00	
ミャンマー語	金曜	11:00～19:00	TEL: 0120-250-302

詳しくは31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、最終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。

<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

Eメール: info-tokyo@i.moj.go.jp

毎週: 月～金 8:30～17:15

技能実習生手帳（ベトナム語版）

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



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	8
2. Chế độ thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài	8
3. Khảo sát sau thực tập	12
4. Luật thực tập kỹ năng	14
5. Giới thiệu về Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế	16
6. Nghĩa vụ của thực tập sinh kỹ năng	18
7. 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)	18
8. Những điều cần lưu ý khi thực tập kỹ năng	20
9. Luật áp dụng	22
10. Thẻ cư trú	26
11. Trường hợp gặp khó khăn trong việc thực tập kỹ năng	28
12. Trường hợp kết hôn, mang bầu, sinh con... trong thời gian thực tập kỹ năng	28
13. Tư vấn tại Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế "Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ"	30
14. Về việc tố cáo mà bạn được phép tiến hành	34
(1) Tố cáo theo Luật thực tập kỹ năng	34
(2) Tố cáo theo Luật tiêu chuẩn lao động v.v.	36
15. Những vấn đề liên quan đến các bộ luật về lao động	38
(1) Hợp đồng lao động	38
(2) Thời giờ làm việc, nghỉ giải lao và ngày nghỉ	40
(3) Nghỉ có hưởng lương hàng năm	42
(4) Tiền lương	42
16. Bảo hiểm xã hội	46
(1) Các loại bảo hiểm xã hội và trợ cấp	46
(2) Người lao động thuộc đối tượng tham gia bảo hiểm xã hội	46
(3) Tiền phí bảo hiểm xã hội	48
(4) Thủ tục yêu cầu thanh toán khoản tiền khi ly khai khỏi lương hưu phúc lợi, quỹ lương hưu nhân dân	48

目次

1. はじめに	9
2. 外国人技能実習制度	9
3. フォローアップ調査	13
4. 技能実習法について	15
5. 外国人技能実習機構とは	17
6. 技能実習生の責務について	19
7. 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)	19
8. 技能実習にあたっての心構え	21
9. 法令の適用等	23
10. 在留カード	27
11. 技能実習を行うことが困難になった場合	29
12. 技能実習中に結婚・妊娠・出産などをした場合	29
13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】	31
14. あなたがすることができる「申告」について	35
(1) 技能実習法に基づく申告	35
(2) 労働基準法等に基づく申告	37
15. 労働関係法令に関すること	39
(1) 労働契約	39
(2) 労働時間と休憩・休日	41
(3) 年次有給休暇	43
(4) 賃金	43
16. 社会保険	47
(1) 社会保険の種類と給付	47
(2) 社会保険の対象となる従業員	47
(3) 社会保険料の額	49
(4) 厚生年金、国民年金の脱退一時金の請求手続	49

17. Bảo hiểm lao động	50
(1) Bảo hiểm tai nạn lao động.	50
(2) Bảo hiểm thất nghiệp	52
18. Thuế thu nhập, thuế cư trú	52
19. Khám sức khỏe	56
20. Phòng chống tai nạn lao động trong khi tiến hành thực tập kỹ năng	56
21. Cuộc sống tại Nhật Bản	62
22. Chế độ mã số cá nhân và thẻ mã số cá nhân (My number)	72
23. Các cơ sở tư vấn, hỗ trợ	76
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)	78
b) Cơ sở tư vấn về thủ tục nhập cảnh, lưu trú.	84
c) Các cơ sở tư vấn khác	84

Tư liệu tham khảo

1. Danh sách địa chỉ các cơ sở tư vấn	
Bảng 1: Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế.	92
Bảng 2: Góc tư vấn lao động tổng hợp.	94
Bảng 3: Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài.	98
Bảng 4: Cục quản lý xuất nhập cảnh..	106
Bảng 5: Đại sứ quán, Lãnh sự quán các nước.	108
2. Bản các điều kiện lao động dành cho thực tập kỹ năng	112
3. Quy trình thủ tục cấp bảo hiểm tai nạn lao động	120
4. Quy trình về thủ tục thanh toán bảo hiểm thất nghiệp (trợ cấp thất nghiệp).	124
5. Bảng tự khai báo / bảng trả lời câu hỏi hỗ trợ chẩn bệnh cho cơ sở y tế	126
6. Tiếng Nhật dùng trong trường hợp khẩn cấp	134
7. Bản đồ Nhật Bản.	136
8. Tên các địa phương.	137

17. 労働保険	51
(1) 労災保険	51
(2) 雇用保険	53
18. 所得税・住民税	53
19. 健康診断	57
20. 技能実習中の労働災害防止	57
21. 日本での生活	63
22. マイナンバー制度・マイナンバーカード	73
23. 各種相談・支援窓口	77
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)	79
② 入国在留手続に関する相談窓口	85
③ その他各種相談窓口	85

参考資料

1. 相談窓口所在一覧	
表 1: 外国人技能実習機構	93
表 2: 総合労働相談コーナー	95
表 3: 外国人労働者相談コーナー	99
表 4: 出入国在留管理局.	107
表 5: 各国大使館・領事館	109
2. 技能実習のための雇用条件書	112
3. 労災保険給付手続の流れ	121
4. 雇用保険(基本手当)受給手続の流れ	125
5. 医療機関への自己申告表・補助問診票	127
6. 緊急時に使う日本語	135
7. 日本地図	136
8. 都道府県名	137

- Dưới đây là các loại kỳ thi kiểm tra được coi là mục tiêu của từng giai đoạn thực tập kỹ năng.

Đề được chuyển sang chương trình thực tập kỹ năng số 2 và thực tập kỹ năng số 3 bạn phải thi đỗ kỳ kiểm tra kỹ năng vốn là đích cần đạt tới đã được đặt ra cho giai đoạn trước đó. Nếu bạn bị trượt thi một lần thì bạn vẫn có cơ hội để thi lại một lần nữa nên hàng ngày hãy hướng tới mục tiêu để nỗ lực tiến hành thực tập kỹ năng

Trong chương trình thực tập kỹ năng số 1, đầu tiên sẽ là học lý thuyết ngay sau khi đến Nhật Bản. Trong giờ học này bạn sẽ được học các kiến thức cần thiết để tiến hành thực tập kỹ năng tại Nhật Bản.

- Tiếng Nhật
- Các kiến thức chung về cuộc sống tại Nhật Bản
- Kiến thức luật pháp cần thiết để tiến hành thực tập kỹ năng
- Kiến thức cần thiết để học hỏi trong quá trình thực tập kỹ năng
- Kiến thức cần thiết trong quá trình học hỏi kỹ năng

(2) Thực tập kỹ năng năm thứ 2, năm thứ 3 “Chương trình thực tập kỹ năng số 2”

Khi kết thúc chương trình thực tập kỹ năng số 2, bạn bắt buộc phải dự thi thực hành của kỳ kiểm tra kỹ năng (hoặc kỳ thi đánh giá kết quả thực tập kỹ năng) nên bạn phải đặt ra mục tiêu để thi thực hành cấp độ 3 (hoặc cấp chuyên môn).

Chương trình thực tập kỹ năng số 3 là giai đoạn giúp bạn hoàn chỉnh các kỹ năng đã nắm vững ở chương trình thực tập kỹ năng số 2 nên bạn sẽ được tiến hành thực tập tại các Đơn vị quản lý và Đơn vị tiến hành thực tập xuất sắc.

Ngoài ra, trước khi chuyển sang Chương trình thực tập kỹ năng số 3 hoặc trong năm đầu tiên của Chương trình thực tập kỹ năng số 3, bạn bắt buộc phải về nước trên 1 tháng.

Tại chương trình thực tập kỹ năng số 3 nếu bạn muốn chuyển Đơn vị tiến hành thực tập thì bạn sẽ tiến hành thủ tục xin việc với Đơn vị quản lý nhưng nếu có gì không hiểu bạn hãy trao đổi với Hiệp hội hoặc các Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ. Tại trang chủ của Hiệp hội có hướng dẫn cụ thể nên bạn hãy xem để biết thêm chi tiết.

Thực tập sinh kỹ năng đã hoàn thành tốt thực tập kỹ năng số 2 được miễn kỳ thi kỹ năng và kỳ thi năng lực tiếng Nhật.

- ・各技能実習の段階で目標にする検定試験の種類です

あなたが技能実習2号又は技能実習3号を行うためには、前段階の到達目標としてあらかじめ定めた検定試験に合格しなければなりません。試験に一度失敗しても、もう一度チャンスがあるので目標に向かって、日々、技能実習に取り組みましょう。

技能実習1号においては、まず、入国後の講習があります。講習では日本で技能実習を行うために必要な知識を学んでいただきます。

- ・日本語
- ・日本での生活一般に関する知識
- ・技能実習を行う上で必要な法律の知識
- ・技能を修得する上で必要な知識

その後、実習実施者との雇用契約の下で技能等の修得を行います。
技能実習2号に移行する予定がある場合は、技能検定(又は技能実習評価試験)の実技試験と学科試験の受検が必須で、基礎級(又は初級)への合格を目標としなければなりません。

技能実習2号においては、技能実習1号で修得した技能等をさらに習熟(身につける)するために、原則として同じ実習実施者において、引き続き技能等を修得します。

技能実習2号の修了時において、技能検定(又は技能実習評価試験)の実技試験の受検が必須で、3級(又は専門級)の実技試験への合格を目標としなければなりません。

技能実習3号は、技能実習2号で身につけた技能等に熟達するための段階となり、優良な監理団体及び実習実施者のもとで技能実習を行うことになります。

技能実習1号から技能実習2号に移行する場合は、原則として同じ実習実施者のもとで技能実習を継続しなければなりません。技能実習3号に移行する場合は、技能実習2号までの実習実施者に限定されず、技能実習生自身が実習実施者を選ぶことが可能となります。

また、技能実習3号に移行する場合は、技能実習3号開始前、又は、技能実習3号開始後1年以内に必ず一か月以上帰国しなければなりません。技能実習3号に移行した際は、最長5年母国から離れることになりますので、家族と会うなど母国とのつながりを再確認してください。

技能実習3号の修了時において、技能検定(又は技能実習評価試験)の実技試験の受験が必須で、2級(又は上級)への合格を目標としなければなりません。

技能実習3号において実習実施者を変更する場合は、監理団体に求職の手続を行うこととなりますが、分からないことがあれば、機構又は母国語相談に気軽に相談してください。また、機構のホームページでも案内していますので併せてチェックしてください。

技能実習2号を良好に修了した技能実習生は、特定技能1号への移行にあたって、技能試験や日本語能力試験が免除されます。

特定技能1号とは、2019年4月に始まった日本で働くための在留資格の1つです。

3. Khảo sát sau thực tập

Vui lòng hợp tác làm khảo sát sau thực tập

Trong Hiệp hội, chúng tôi sẽ tiến hành làm "Khảo sát sau thực tập cho thực tập sinh kỹ năng đã về nước" với mục đích nhằm hiểu rõ thực tế việc thực tập kỹ năng tại Nhật Bản và tình hình việc làm sau khi trở về nước, cho đối tượng thực tập sinh kỹ năng đã hoàn thành xong chương trình thực tập kỹ năng.

Để 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 trước khi về nước bạn được cung cấp phiếu khảo sát điều tra từ Đơn vị tiến hành thực tập và Đơn vị quản lý, sau khi về nước, 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

- Sau khi về nước, bạn hãy sử dụng mã ID và mật khẩu được cấp cho từng người để đăng nhập vào màn hình làm khảo sát trực tuyến.
- 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

- Sau khi về nước, bạn hãy tự mình điền vào phiếu khảo sát.
- 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.



Khái quát kết quả khảo sát sau thực tập đối với thực tập sinh kỹ năng đã về nước năm tài chính 2018:

- Số người trả lời nội dung học hỏi được trong quá trình thực tập kỹ năng là "Có ích" chiếm 98,2%.
- Cụ thể, các nội dung có ích nhiều nhất là "Các kỹ năng đã học hỏi được" chiếm 75,3%, tiếp đó là "Kinh nghiệm sống tại Nhật" chiếm 68,5%, "Năng lực tiếng Nhật" chiếm 68,3%.
- Về tình hình việc làm sau khi về nước, số người trả lời "Đã được tuyển dụng và đang làm việc (22,2%)", "Đã có quyết định tuyển dụng và sẽ làm việc (9,1%)", "Tự kinh doanh (15,0%)"; tổng số chiếm 46,2%.
- Số người trả lời là "Hiện đang tìm việc" sau khi về nước chiếm 25,3%.
- Về nội dung công việc, số người trả lời "Giống như khi thực tập (48,2%)" và "Công việc cùng ngành với khi thực tập (19,8%)"; tổng số chiếm 68,0%.

3. 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、技能実習を終えて帰国する技能実習生の方を対象に、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。

帰国前に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、帰国後に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

- 帰国後に、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

- 帰国後に、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



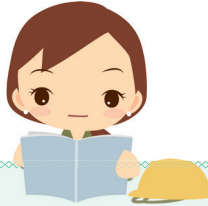
2018年度の帰国技能実習生フォローアップ調査の結果概要

- 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98.2%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75.3%と最も高く、「日本での生活経験」が68.5%、「日本語能力の修得」が68.3%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(22.2%)」、「雇用されて働くことが決まっている(9.1%)」、「起業している(15.0%)」と回答した人の合計は46.2%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25.3%となっている。
- 従事する仕事の内容は「実習と同じ仕事(48.2%)」または「実習と同種の仕事(19.8%)」と回答した人が、68.0%となっている。

4. 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
- e) 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.

4. 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11月28日、施行：平成29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

- ・技能実習生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

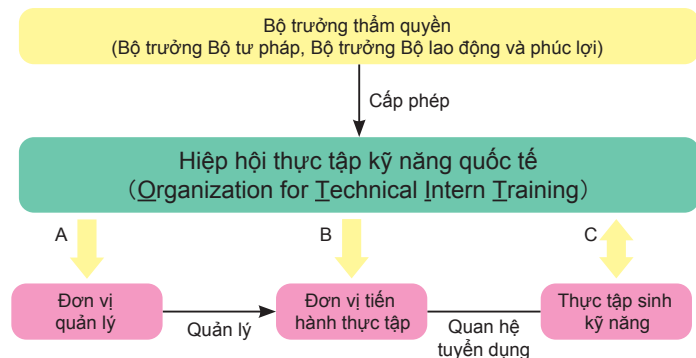
- ①技能実習を強制する行為
- ②違約金を定める行為
- ③貯蓄金を管理する契約を締結する行為
- ④旅券・在留カードを保管する行為
- ⑤私生活の自由を不当に制限する行為

- ・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。

5. Giới thiệu về Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế

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
- Thụ 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 30)
 - 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, tổ cáo tại văn phòng địa phương, chi nhánh
(Địa chỉ liên hệ của văn phòng địa phương, chi nhánh ghi tại trang 92)
- 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.
 - 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.

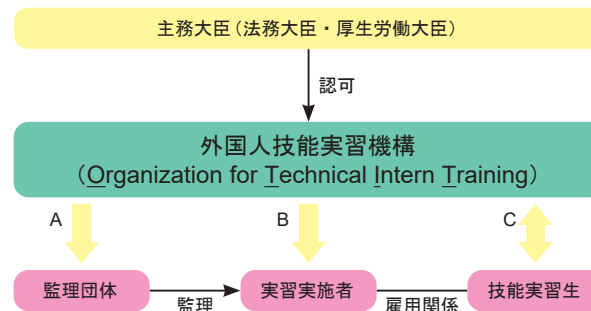
Mục Hỗ trợ thay đổi nơi thực tập trên trang chủ của Hiệp hội:

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

5. 外国人技能実習機構とは

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31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。
- ② 地方事務所・支所における相談・申告
(地方事務所・支所の住所連絡先は93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。
 - 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/>

6. 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 rủ rê 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”

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

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



7. Về các chi phí phải trả cho các tổ chức phái cử trước khi nhập cảnh vào Nhật Bản (Mối quan hệ không 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 không được thu các khoản chi phí khác với chi phí qui định đối với thực tập sinh kỹ năng và người có liên quan đến họ (người thân v.v.). Hơn nữa, tổ chức phái cử phải cam kết giải thích đầy đủ, rõ ràng nội dung thu phí cho thực tập sinh kỹ năng. Việc các bạn phải nộp một khoản tiền gọi là tiền đặt cọc. Với mục đích ngăn ngừa việc bỏ trốn của các bạn, hay việc Tổ chức phái cử hay các tổ chức khác, cá nhân khác nếu thu thêm chi phí khác ngoài số tiền được nêu trong báo cáo chi phí thì hãy bàn bạc lại với Hiệp hội (tham khảo trang 92)

Ngoài ra, 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 và những người có liên quan khác (tuy nhiên, ở

6. 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 것도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 誘いがあったとしても決してこのような誘い に乗ってはいけません。

《入管法の罰則等》

不法残留罪: 3年以下の懲役若しくは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固若しくは200万円以下の罰金

(専ら行っている と明らかに認められる場合は、3年以下の懲役若しくは禁 固若しくは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



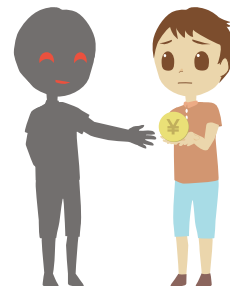
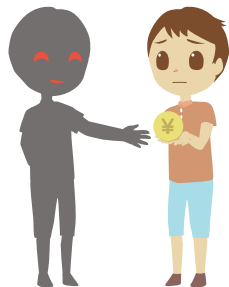
7. 入国前に送出機関等に支払う費用について (監理団体と送出機関の不適切な関係について)

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、送出機関等は、当該費用以外の金銭を技能実習生及びその関係者(親 族等)から徴収することはできず、また、徴収する費用の内容についても、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。皆さんが失踪防止などを目的とし て保証金を徴収されたり、送出機関あるいは送出機関以外の組織、個人等から費用明細書以外 の金銭を徴収されたりした場合は、機構に相談してください(93ページ参照)。

また、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

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.



8. 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.



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。

8. 技能実習にあたっての心構え

(1) 一日のはじまりは「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が生まれてきます。

また、積極的に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、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。





9. Luật áp dụng

(1) 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 vì dụ như nhận làm thêm việc phụ tại nhà hay đi làm thêm bán thời gian.
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.



9. 法令の適用等

(1) 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。

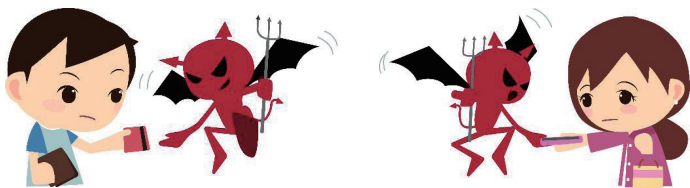
法令の名前	ポイント
技能実習法	○技能実習生を保護するため、技能実習関係者による禁止行為を定めています。法令違反があった場合には、技能実習生は出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告することができます。 ○機構が技能実習生の相談への対応・援助・保護を行うことを定めています。
出入国管理及び難民認定法 (入管法)	○外国人が日本で適法に在留 (滞在) するための資格 (在留資格) を規定しており、日本で行うことができる活動を定めています。 ○あなたが許可されている資格は「技能実習」になりますので、この資格で認められない活動、たとえば、内職やアルバイトをすることはできません。
労働基準法 最低賃金法 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。

Trước khi về nước làm những việc như nhượng bán lại tài khoản ngân hàng, sổ tiết kiệm, thẻ tiền mặt, điện thoại của mình cho người khác.



Việc dùng tài khoản ngân hàng mang tên người khác để rút tiền mặt ở ATM.



Giả vờ làm người khác và kí tên và đơn giao nhận hàng, lấy hàng giao nhận của người khác.

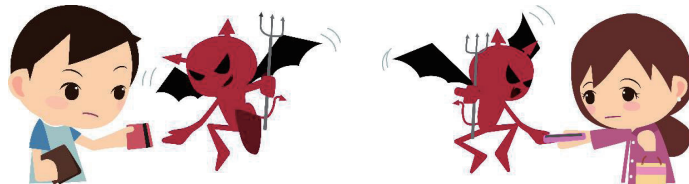


Những công việc như vậy bề ngoài trông có vẻ nhận được ngay thù lao cao một cách đơn giản, và là công việc có điều kiện tốt, nhưng tất cả đều là những hành vi phạm pháp. Các tổ chức tội phạm thường dụ dỗ thực tập sinh kỹ năng như "Có thử đi làm thêm chút không? v.v" nên có trường hợp thực tập sinh kỹ năng đã bị lôi kéo, không nhận thức được hành vi mình đang thực hiện là phạm pháp và tiếp tục vi phạm.

Dù các bạn thực tập sinh kỹ năng bị các tổ chức tội phạm lợi dụng để làm việc phạm pháp, ví dụ như các hành vi trong bảng bên dưới, thì với tội đồng lõa, các bạn cũng có thể sẽ bị cảnh sát hỏi như một tội phạm. Khi đó, dù chưa hoàn thành mục tiêu học tập kỹ năng, bạn cũng sẽ gặp bất lợi, trở thành đối tượng bị cưỡng chế về nước hoặc bị phạt hình sự. Vì vậy, bạn hãy chú ý để không bị lôi kéo vào những việc phạm pháp này.

Nếu bạn biết được những hành vi trên, hãy thông báo tới cảnh sát. Thêm nữa, Trường hợp không sử dụng tài khoản ngân hàng nữa và phải về nước hay vì các lý do khác, bạn hãy làm thủ tục hủy tài khoản.

帰国前にこれまで使っていた自分名義の預金通帳・キャッシュカード・携帯電話を他者に譲渡したり売ったりすること。



A T Mで他人名義の口座から現金を引き出すこと。



他人になりすまして配達伝票に署名したり、他人の宅配便をだまし取ったりすること。



こうした仕事は、表向きは簡単で、すぐに高額報酬を得られる好条件の仕事のように見えますが、すべて犯罪行為です。犯罪組織は、「ちょっとアルバイトをしてみないか。」などと、技能実習生の皆さんを言葉巧みに勧誘しますので、巻き込まれた技能実習生においては、自らの行為が犯罪行為であるとの自覚がないまま行っている場合もあります。

技能実習生の皆さんがこのようなかたちで犯罪組織に利用された場合であっても、例えば、下の表にあるような行為については、犯罪行為に加担したとして、罪に問われる可能性があり、本来、技能を身につけて、家族の元に無事帰国するはずが、その目的を果たすことができずに、刑事罰や強制送還等の対象となりますので、このような犯罪に巻き込まれないように注意してください。

もし、こうした行為を見聞きしたら、警察に通報してください。なお、帰国などにより銀行口座を利用しなくなる場合は、解約手続きをしてください。

Hành vi tương đương	Tội danh tương ứng với các hành vi bên trái phía dưới
Trao nhượng lại điện thoại cho người khác	Vì phạm Luật chống sử dụng bất chính điện thoại di động
Bán nhượng lại tài khoản ngân hàng và thẻ tiền mặt cho người khác.	Vì phạm Luật chống chuyển giao thu nhập phạm pháp
Nhận thẻ tiền mặt của người khác với mục đích giả làm người đó để rút tiền.	Vì phạm Luật chống chuyển giao thu nhập phạm pháp
Giả làm người khác và kí tên vào đơn giao nhận hàng.	Làm giả chữ kí con dấu
Lừa lấy bưu kiện (hàng hóa) của người khác	Đồng lõa lừa đảo
Rút tiền từ tài khoản của người khác tại ATM	Tội trộm cắp

10. Thẻ cư trú

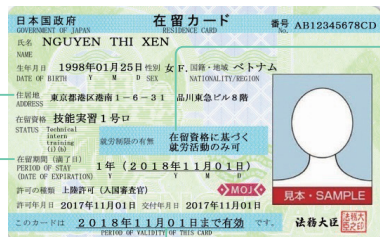
Thẻ cư trú được cấp cho người nước ngoài lưu trú (cư trú) trung và dài hạn tại Nhật Bản theo các loại giấy phép lưu trú ví dụ như giấy phép nhập cảnh, giấy phép thay đổi tư cách lưu trú, giấy phép thay đổi thời hạn lưu trú v.v...

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 dính líu 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.

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



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

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



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

범죄에該当하는行為	左記の行為が該当する罪名
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
他人に銀行口座やキャッシュカードを売る、譲ること	犯罪収益移転防止法違反
他人になりすまして現金を引き出す目的で、他人名義のキャッシュカードを譲り受けること	犯罪収益移転防止法違反
他人になりすまして配達伝票に署名すること	私印偽造
他人の宅配便(商品)をだまし取ること	詐欺
A T Mで他人名義の口座から現金を引き出すこと	窃盗

10. 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。

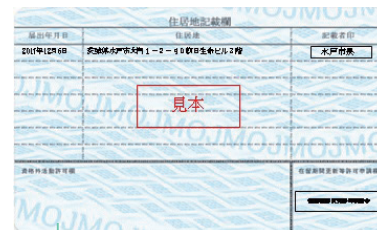
居住地
変更があった場合には、表面に記載されます。

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。



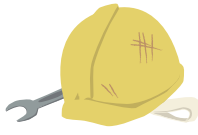
就労制限の有無
技能実習以外の就労活動はできません。

有効期間
在留カードには有効期間があります。



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。

11. 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, tính đến thời điểm hiện tại, đã phát sinh một số trường hợp thực tập sinh bị buộc phải về nước trước khi kết thúc kế hoạch thực tập kỹ năng, trái với ý muốn của thực tập sinh 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, nếu bạn vẫn có nguyện vọng tiếp tục việc thực tập thì Đơn vị quản lý sẽ có nghĩa vụ chuyển bạn 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 góc tư vấn tiếng mẹ đẻ.

Hơn nữa, nếu bị hỏi thúc về nước trái với ý muốn của mình, thực tập sinh kỹ năng được quyền trao đổi, tố cáo với Hiệp hội. Và ở bước cuối cùng, thực tập sinh kỹ năng còn có thể đệ trình sự việc đó với cán bộ xét duyệt nhập cảnh khi làm thủ tục xuất cảnh tại cảng hàng không hoặc cảng biển.

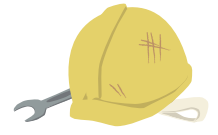
Ngoài ra, trong một số trường hợp nhất định, Thực tập sinh có thể nhận sự hỗ trợ về việc cung cấp nơi cư trú tạm thời của Hiệp hội.

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 trụ 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.	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.
Nơi cư trú tạm thời của Hiệp hội (Cung cấp nơi cư trú tạm thời)	Nếu bạn không thể ở trong ký túc xá của công ty do các hành vi như quấy rối bằng quyền lực, quấy rối tình dục hoặc bạo lực v.v... từ Công ty hoặc Nghiệp đoàn quản lý,	Nếu bạn không nhận được sự hỗ trợ của Công ty hoặc Nghiệp đoàn quản lý ngay cả khi bạn đã yêu cầu hỗ trợ, thì bạn có thể nhận tư vấn từ Hiệp hội.

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. (tham khảo trang 30, 34)

11. 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、これま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一部で発生していました。

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ある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属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。

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、最終的には空港での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。そのほか、一定の場合に、機構から一時宿泊施設の提供を受けることができます。

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	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。
機構における宿泊施設 (一時宿泊先の提供)	実習実施者や監理団体からパワハラ・セクハラ・暴力等の不適切な行為を受けたことが原因で、宿舎に宿泊することができない場合	実習実施者や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。

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。機構に相談や申告の申し出もできます(31ページ及び35ページ参照)。

Những quyền lợi chính được công nhận trong trường hợp mang bầu hoặc sinh con.

- **【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..

Khi bạn sinh con tại bệnh viện, bạn sẽ được nhận 1 khoản tiền hỗ trợ nhất định từ bảo hiểm y tế mà bạn tham gia. Ngoài ra, khi kiểm tra sức khỏe thai sản trước khi sinh, bạn có thể được khám miễn phí trong một số trường hợp. Trước tiên, bạn hãy nhận tư vấn từ Hiệp hội hoặc Trung tâm tư vấn tiếng Việt.

Thêm vào đó, nếu bạn có thai hoặc sinh con trong khi đang thực tập kỹ năng, bạn hãy nhận tư vấn từ Cục lưu trú và Quản lý xuất nhập cảnh về tư cách lưu trú của bạn.

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.

- 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.

妊娠・出産した場合に認められる主な権利

- **【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、健康診査等に必要な時間の確保を申し出ることができます。

病院での出産にあたり、あなたが入っている健康保険から一定の金額が支給されます。また、出産までに必要な病院での検査は、無料で受けられる場合があります。まずは、機構又は母国語相談に相談してください。

なお、技能実習中に妊娠・出産した場合の在留資格については、出入国在留管理局へ相談してください。

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。

- 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。

Các ví dụ tư vấn:

- 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 hoặc bữa ăn 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 có vấn đề về tiền đặt cọc, tiền phạt vi phạm, tiền bồi thường với công ty phải cử.
 - 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 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】

- ・実習が修了していなくて、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、考え方に関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とき
 - ・送出国等との間で保証金、違約金、賠償金の問題があったとき
 - ・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
 - ・意に反して帰国させられそうとき
 - ・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
 - ・第3号技能実習に移行する際に、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	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 tư, thứ sáu thứ hai ~ thứ sáu 11:00 - 19:00	- Ngoài thời gian tiếp nhận, điện thoại sẽ ở chế độ nhả lại tin tự động (sẽ trả lời vào ngày hôm sau trở đi) - Tùy thuộc vào nội dung xin tư vấn mà có thể sẽ tốn thời gian. - Miễn phí cước gọi điện.
	Số điện thoại: 0120-250-169 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Trung Quốc	Thứ hai, thứ tư, thứ sáu hàng tuần 11:00 - 19:00	
	Số điện thoại: 0120-250-197 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Philippin	Thứ ba, thứ bảy hàng tuần 11:00 - 19:00	
	Số điện thoại: 0120-250-147 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Anh	Thứ ba, thứ bảy hàng tuần 11:00 - 19:00	
	Số điện thoại: 0120-250-192 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Indonesia	Thứ ba, thứ năm hàng tuần 11:00 - 19:00	
	Số điện thoại: 0120-250-198 Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Thái Lan	Thứ năm, thứ bảy hàng tuần 11:00 - 19:00	
	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 năm hàng tuần 11:00 - 19:00	

窓口名 (方法)	連絡先・対応言語	受付時間	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	毎週 月曜日～金曜日 午前11:00～午後7:00	・受付時間外は留守番電話対応（回答は翌日以降） ・内容によっては時間をいただく場合があります。 ・通話料は無料です。
	電話: 0120-250-169 対応言語: 中国語	毎週 月曜日・水曜日・金曜日 午前11:00～午後7:00	
	電話: 0120-250-197 対応言語: フィリピン語	毎週 火曜日・土曜日 午前11:00～午後7:00	
	電話: 0120-250-147 対応言語: 英語	毎週 火曜日・土曜日 午前11:00～午後7:00	
	電話: 0120-250-192 対応言語: インドネシア語	毎週 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	毎週 木曜日・土曜日 午前11:00～午後7:00	
	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 金曜日 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	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.
Cơ sở tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ (thư)	Support Division Technical Intern Training Department Organization for Technical Intern Training 3F LOOP-X Bldg., 3-9-15 Kaigan, Minato-ku, Tokyo 108-0022	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.
Trụ sở Hiệp hội (gặp trực tiếp, điện thoại)	Văn phòng địa phương, phòng chứng nhận của các chi nhánh (Tham khảo trang 92) 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/vi/>

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

Khí gặp phải hành vi vi phạm Luật thực tập kỹ năng, Thực tập sinh kỹ năng có thể tự mình tố cáo lên Cục trưởng Cục quản lý xuất nhập cảnh hoặc Bộ trưởng Bộ lao động. Ngoài ra, thực tập sinh kỹ năng cũng có thể ủy quyền, nhờ người đại diện tố cáo.

Ngoài ra, trong việc tổ cáo thì có 2 hình thức, hình thức thứ 1 là tổ cáo dựa vào Luật thực tập kỹ năng, hình thức thứ 2 là tổ cáo dựa vào Luật tiêu chuẩn lao động v.v.

(1) Tổ 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 cần coi theo Luật thực tập kỹ năng , Thực tập sinh kỹ năng được quyền tố cáo sự việc đó lên Cơ quan 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 vi đã tổ cáo theo nội dung ở khoản trên.

窓口名(方法)	連絡先・対応言語	受付時間	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 (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 技能実習部 援助課	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。
機構窓口 (面談・電話)	地方事務所・支所の認定課 (93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ますとスムーズです。)

- ※1 上記の曜日が、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/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、技能実習法に違反する行為に遭遇した際に、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。

なお、申告には、(1)技能実習法による申告に加え、(2)労働基準法等による申告の2種類があります。

(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る。
- 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)

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.
- Lấy 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 30)).

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/>



(2) Tố 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.

技能実習法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が実施する母国語相談窓口(電話、メール(31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、申告として受け付けできない場合でも、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/vi/>



(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いをしてはならない。

(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。

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

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

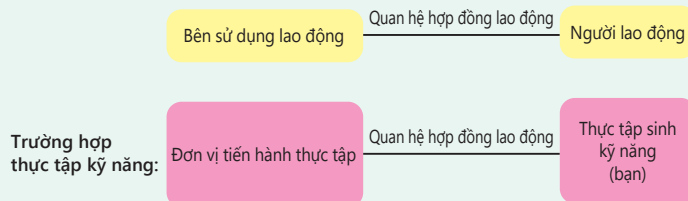
Trang chủ Bộ lao động và phúc lợi:

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.

Giải thích: Quan hệ hợp đồng lao động



(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
- 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 112)

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

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。

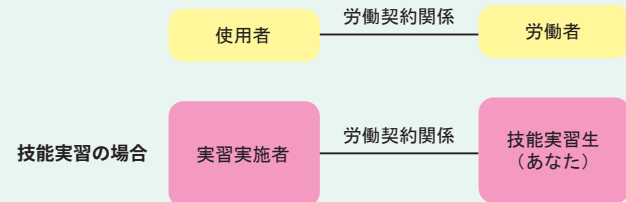
【厚生労働省 ホームページ】

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。

【解説】労働契約関係



(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ます。)、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。

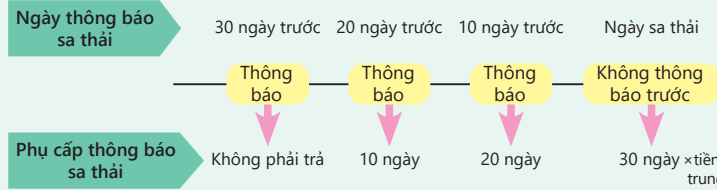
- ①労働契約期間
- ②就業(技能実習)の場所
- ③従事すべき業務(職種及び作業)の内容
- ④始業・終業の時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇等に關することなど
- ⑤賃金(基本賃金、所定時間外等の割増賃金率)
- ⑥退職に関する事項

- 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。(112ページ参照)

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.

Giải thích: Thông báo sa thải, phụ cấp thông báo 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).
- Nếu thời giờ làm việc quá 6 giờ thì phải được nghỉ giải lao 45 phút và nếu quá 8 giờ thì phải được 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 cũng 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 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, chủng 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.

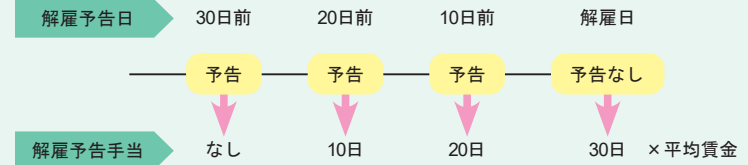
c) Tăng lương làm việc ngoài giờ, làm việc ngày nghỉ

- 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.

B. Giải雇

- 解雇とは、使用者である実習実施者からの申し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。

【解説】解雇予告・解雇予告手当について



なお、あなたの責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日以上の日を休ませ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。
- ・農業分野に関しても、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ねばなりません。

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りません。

- (1) Tăng từ 25% trở lên so 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. Tuy nhiên đối với công việc tại các doanh nghiệp vừa và nhỏ được quy định tại điều 138 Luật tiêu chuẩn lao động thì sẽ được hoãn áp dụng đến tháng 3 năm 2023.

* Các doanh nghiệp vừa và nhỏ được hoãn áp dụng tỷ lệ tăng lương theo quy định của pháp luật (quy định theo đơn vị doanh nghiệp chứ không phải đơn vị từng nơi làm việc)

- (1) Có tổng vốn hoặc tổng vốn đầu tư:

Ngành bán lẻ:	không quá 50 triệu yên
Ngành dịch vụ:	không quá 50 triệu yên
Ngành bán buôn:	không quá 100 triệu yên
Các ngành khác:	không quá 300 triệu yên
- (2) Số người lao động sử dụng thường xuyên:

Ngành bán lẻ:	không quá 50 người
Ngành dịch vụ:	không quá 100 người
Ngành bán buôn:	không quá 100 người
Các ngành khác:	không quá 300 người

(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
Số ngày được hưởng	10 ngày	11 ngày	12 ngày	14 ngày	16 ngày	18 ngày

Ngoài ra, về nguyên tắc, bạn có thể xin nghỉ có lương trong những mùa vụ làm việc cho phép 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 số ngày nghỉ có hưởng lương hàng 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 hàng năm (không tính ngày nghỉ mà người lao động đã lấy trước đó) bằng cách như chỉ định thời kỳ, v.v... Người sử dụng lao động chỉ 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.

- 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。ただし、労働基準法第138条に規定する中小企業の事業については、2023年3月までの間、適用が猶予されます。

※法定割増賃金率の適用が猶予される中小企業(事業場単位ではなく、企業単位で判断します)

①資本金の額または出資の総額が

小売業	5000万円以下
サービス業	5000万円以下
卸売業	1億円以下
上記以外	3億円以下

または

②常時使用する労働者が

小売業	50人以下
サービス業	100人以下
卸売業	100人以下
上記以外	300人以下

(3) 年次有給休暇

雇用開始後6ヶ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ヶ月	1年6ヶ月	2年6ヶ月	3年6ヶ月	4年6ヶ月	5年6ヶ月
付与日数	10日	11日	12日	14日	16日	18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、労働者の請求できる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。



※2019年4月から、年10日以上(年次有給休暇が付与される労働者に対し、年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。

+ 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 có giấy 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)

d) Phải có ký kết thỏa thuận hai bên về việc chuyển khoản.

+ Hơn nữa, tiền thuế, phí bảo hiểm xã hội, phí bảo hiểm thất nghiệp v.v... sẽ

trừ vào tiền lương, dựa theo quy định pháp luật. Ngoài ra, nếu hai bên ký thỏa thuận trước, tiền nhà và tiền ăn v.v... cũng có thể trừ vào tiền lương.

(*) Xem thêm cả phần “Cách thức tính lương” (tham khảo trang 54)

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



Giải thích: phí quản lý

Là chi phí cho Đơn vị quản lý thực hiện các công tác tiếp nhận thực tập sinh kỹ năng. Khoản này không phải là chi phí do thực tập sinh kỹ năng gánh chịu mà do Đơn vị quản lý và Đơn vị tiền hành thực tập gánh chịu nên không bị trừ vào phụ cấp đào tạo hay tiền lương.

- Số tiền lương

+ Về số tiền lương, người sử dụng lao động phải thanh toán số tiền không thấp hơn mức tiền lương tối thiểu do địa phương quy định theo Luật mức lương tối thiểu.

Giải thích: mức lương tối thiểu

- Mức lương tối thiểu gồm 2 loại là mức lương tối thiểu của từng địa phương và mức lương tối thiểu đặc biệt. Hơn nữa trong trường hợp được áp dụng đồng thời cả hai loại này thì người sử dụng lao động phải thanh toán số tiền lương không thấp hơn mức lương tối thiểu theo loại cao hơn.

a) Mức lương tối thiểu của từng địa phương: là mức lương tối thiểu áp dụng cho toàn thể người lao động và người sử dụng lao động của từng địa phương không phân biệt ngành, nghề. Mức lương này có sự khác biệt, tùy theo địa bàn nơi có cơ sở làm việc, tại thời điểm tháng 10 năm 2019, Tokyo là 1013 yên, Okinawa là 790 yên v.v...

b) Mức lương tối thiểu đặc biệt: là mức lương tối thiểu áp dụng cho người lao động và người sử dụng lao động trong các ngành đặc biệt tại các khu vực đặc biệt.

- Cách so sánh với mức lương tối thiểu:

Trường hợp tính lương giờ: $\text{Lương giờ} \geq \text{Mức lương tối thiểu (mức lương theo giờ) Lương ngày}$

Trường hợp tính lương ngày: $\geq \frac{\text{Mức lương tối thiểu (mức lương tính theo giờ)}}{\text{Thời giờ làm việc quy định cho 1 ngày}}$

Trường hợp tính lương tháng: $\geq \frac{\text{Mức lương tối thiểu (mức lương tính theo giờ)}}{\text{Thời giờ làm việc quy định trung bình cho 1 tháng}}$

Có thể xem mức lương tối thiểu trên toàn quốc tại trang web dưới đây qua mạng Internet hoặc tại Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động gần nhất.

Trang web riêng về mức lương tối thiểu (tiếng Nhật):

<https://pc.saiteichingin.info/>

- Thực tập sinh kỹ năng đương nhiên phải được thanh toán mức lương tuân thủ theo đúng Luật mức lương tối thiểu cũng như các bộ luật về lao động khác, hơn nữa Luật thực tập kỹ năng còn quy định “Tiền thù lao thanh toán cho thực tập sinh kỹ năng phải bằng hoặc lớn hơn mức thù lao trong trường hợp người làm việc là người Nhật Bản”.

- Thanh toán tiền lương cao hơn cho trường hợp làm việc ngoài giờ, làm việc ngày nghỉ

+ Trường hợp làm việc ngoài giờ, làm việc vào ngày nghỉ theo quy định của pháp luật, làm việc ban đêm phải được thanh toán mức lương cao hơn như đã ghi ở phần “(2) c) Tăng lương làm việc ngoài giờ, làm việc ngày nghỉ”.

・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

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。

(※)「賃金計算の知識」(55ページも参照ください。)

・なお、監理団体が実習実施者から徴収することとなる監理費については、技能実習生が負担すべきものではなく、賃金から控除してはいけないうことになっています。



【解説】監理費について

監理団体が技能実習生の受入れに関する業務を実施するための経費のことです。これらは、技能実習生が負担すべき費用ではなく、監理団体や実習実施者が負担するもので、講習手当や賃金から控除されることはありません。

○賃金額

・賃金額については、使用者は最低賃金法により都道府県単位で定められた最低賃金額以上を支払わなければなりません。

【解説】最低賃金について

○最低賃金には、地域別最低賃金と特定最低賃金の2種類があります。なお、両方が同時に適用される場合には、使用者は高い方の最低賃金額以上の賃金を支払わなければなりません。

①地域別最低賃金: 産業や職種にかかわらず各都道府県の全ての労働者とその使用者に適用される最低賃金です。2019年10月現在、東京は1013円、沖縄は790円など、職場のある都道府県によって違います。

②特定最低賃金: 特定地域内の特定の産業の労働者とその使用者に適用される最低賃金です。

○最低賃金額との比較方法

時間給の場合 $\text{時間給} \geq \text{最低賃金額(時間数額)}$

日給の場合 $\text{日給} \div 1 \text{日の所定労働時間} \geq \text{最低賃金額(時間額)}$

月給の場合 $\text{月給} \div 1 \text{か月平均所定労働時間} \geq \text{最低賃金額(時間額)}$

全国の最低賃金については下記のインターネットのホームページ又はお近くの労働基準監督署で確認ができます。

【最低賃金に関する特設サイト(日本語)】

<https://pc.saiteichingin.info/>

○技能実習生に対しては、最低賃金法をはじめ労働関係法令を遵守した賃金の支払を行う必要があることは当然ですが、技能実習法では、「技能実習生に対する報酬の額が日本人が従事する場合の報酬の額と同等以上であること」と定めています。

○時間外・休日割増賃金の支払

・時間外労働・法定休日労働、深夜労働を行った場合には、「(2) ③時間外・休日割増賃金」で述べた割増賃金が支払われます。

- Thanh toán tiền trợ cấp nghỉ việc
 - + 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 bạn thù lao nghỉ việc không dưới 60% mức lương trung bình.
- 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 tiến 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 (tiếng Anh, các ngôn ngữ khác):
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/index.html

Số điện thoại tư vấn dành cho người nước ngoài của Bộ lao động và phúc lợi:
 Xem trang 78

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 công 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.

- 休業手当の支払
 - ・実習実施者の責めに帰すべき事由による休業の場合においては、実習実施者は休業期間中、あなたに平均賃金の60%以上の休業手当を支払わなければならないとされています。
- 未払賃金の立替払
 - ・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 (英語・その他)】
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/index.html

【厚生労働省 外国人向け相談ダイヤル】
 79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。

- Bạn (thực tập sinh kỹ năng) phải tham gia một trong hai cách là “Cà bảo hiểm xã hội và lương hưu phúc lợi” hoặc “Cà 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”.

(3) Tiền phí bảo hiểm xã hội

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.	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 2)
Lương hưu nhân dân	- Quy định đồng bộ trên cả nước.		16.540 yên (lưu ý 3)

Lưu ý 1: “Thù lao tháng tiêu chuẩn” quy định căn cứ theo tổng số tiền bạn (thực tập sinh kỹ năng) được nhận cho 1 tháng.

Lưu ý 2: Theo Hiệp hội bảo hiểm thì phí bảo hiểm cho từng địa phương là từ 9,58% (tỉnh Nigata) đến 10,73% (tỉnh Saga) (tại thời điểm tháng 3 năm 2020) và bạn có thể xem tại trang web dưới đây.

Trang web Hiệp hội bảo hiểm sức khỏe toàn quốc (Hiệp hội bảo hiểm):
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

Lưu ý 3: Bạn (thực tập sinh kỹ năng) phải thanh toán toàn bộ tiền phí bảo hiểm. Chủ doanh nghiệp (Đơn vị tiến hành thực tập) không phải gánh chịu khoản này.

(4) Thủ tục yêu cầu thanh toán khoản tiền khi ly khai khỏi lương hưu phúc lợi, quỹ lương hưu nhân dân

- Người tham gia lương hưu phúc lợi hoặc lương hưu nhân dân từ 6 tháng trở lên mà về nước khi chưa đủ điều kiện về thời gian tham gia (10 năm) đã được nhận lương hưu thì được quyền yêu cầu thanh toán khoản tiền khi khai tử Quy lương hưu Nhật Bản.
- Tiền thanh toán 1 lần khi ly khai sẽ được tính tới đa là 36 tháng (3 năm) tương ứng với khoảng thời gian tham gia chế độ lương hưu của Nhật Bản. Vì vậy, đối với các bản muốn tham gia thực tập với tư cách thực tập sinh kỹ năng số 3, nếu muốn hưởng số tiền này thì có thể 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 hoặc về nước sau khi hoàn thành chương trình thực tập kỹ năng số 3.

Giải thích: Đối với người của các nước có ký kết Thỏa thuận về an sinh xã hội với Nhật Bản

Đối với người đã từng có thời gian tham gia quỹ lương hưu của các nước có ký kết thỏa thuận an sinh xã hội đề tính gộp với thời gian tham gia quỹ lương hưu của Nhật Bản sẽ có thể được nhận lương hưu của Nhật Bản bằng cách tính gộp thời gian tham gia quỹ lương hưu ở cả hai nước.

Tuy nhiên nếu bạn nhận khoản tiền ly khai thì khoảng thời gian tham gia quỹ lương hưu trước khi yêu cầu thanh toán tiền ly khai sẽ không được tính gộp nữa. Do đó khi yêu cầu thanh toán tiền ly khai bạn hãy đọc kỹ nội dung lưu ý khi yêu cầu thanh toán khoản tiền ly khai và cân nhắc cẩn thận.

* Danh sách các nước tham gia Thỏa thuận về an sinh xã hội (đăng trên Website của Quỹ lương hưu Nhật Bản)
<https://www.nenkin.go.jp/international/english/international/othercountries.html>

- Hãy xem chi tiết về tiền ly khai trên trang web của Quỹ lương hưu Nhật Bản dưới đây. Bạn có thể lấy về “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 tiền 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 (Foreign Business Group)

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 đủ 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 từ 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.

a) Trợ cấp (bồi thường) điều trị: trợ cấp cho những điều trị cần thiết. (Tham khảo trang 120)

b) 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 122)

c) 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.

d) 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.

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.

○脱退一時金についての詳細は、以下の日本年金機構のホームページをご覧ください。また、このホームページから「脱退一時金請求書(国民年金/厚生年金保険)」を入手できます。実習実施者又は監理団体の担当者に依頼して、請求の手続きを進めてください。

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ことが必要です。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 (Foreign Business Group)

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 (121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 (123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

- e) Trợ cấp (bồi thường) gia quyền và chi phí ma chay (trợ cấp ma chay): chi trả tiền hàng năm hoặc 1 lần cho gia quyền cùng với tiền ma chay
- Người sử dụng lao động (Đơn vị tiến 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 tiến 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 tiến 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 tiến hành thực tập) phát cho đến văn phòng Hello Work tại nơi quản lý cư dân. (Tham khảo trang 124)
- 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 tiến 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.
- Phí bảo hiểm thất nghiệp do người sử dụng lao động (Đơn vị tiến 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 bảo hiểm (ngành nghề thông thường là 0,3%, ngành nghề thuộc nông lâm ngư nghiệp là 0,4%, ngành xây dựng là 0,4% (Tỷ lệ phí bảo hiểm trong năm 2020))
- Về việc nộp phí bảo hiểm, người sử dụng lao động (Đơn vị tiến 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 54).

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 các loại thuế mà bất kỳ người nào sinh sống ở Nhật Bản và có thu nhập đều 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 (nơi cư trú là nơi bạn đang ở tại thời điểm ngày 1 tháng 1 của năm thứ hai). 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 trừ vào 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 Đơn vị tiến hành thực tập hoặc Đơn vị quản lý.

- 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
- 加入手続きは使用者(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。

(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。加入手続きは使用者(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。(125ページ参照)
- 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。
- 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×保険率(一般の事業 0.3%、農林水産の事業 0.4%、建設の事業 0.4% (2020年度の保険率))
- 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」(55ページ参照)をご覧ください。

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、所得のある人が支払わ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、バキスタン等)。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、2年目の1月1日時点で居住して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、在留中は毎月の給料から使用者が控除して、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市区町村役場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 tiền 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, và có trường hợp là cả phí nhà ở, tiền gas điện nước v.v... 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 tiền 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 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...
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
	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 phải nộp như sau:

Tiền thuế	
(Thuế thu nhập)	Đây là mức thuế tương ứng với số tiền còn lại sau khi khấu trừ từ Tiền lương nhận được các khoản như : Số tiền tương ứng sẽ bị tính thuế từ tổng thu nhập + Phần thuế được miễn trừ cơ bản + Phần phí bảo hiểm sức khỏe + Phần phí bảo hiểm lương hưu phúc lợi + Phần phí bảo hiểm thất nghiệp v.v. Mức thuế năm cơ bản như sau: Từ 1.950 triệu yên trở xuống: 5% Từ 3.300 triệu yên trở xuống: 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.
(Thuế cư trú)	Số tiền thuế cư trú là số tiền do địa phương thông báo. (*) Trường hợp có ý định nhận miễn giảm theo Hiệp ước thuế thì phải nộp giấy đăng ký theo mẫu tới chính quyền địa phương.

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、場合によっては宿舍費、光熱水道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、住民税)
	協定控除(宿舍費、水道高熱費)
差引支給額(手取り賃金)	支給合計額ー控除合計

○納付する税額は以下のとおりです。

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となる。 [年間税額の目安] 195万円以下 5% 330万円以下 10% - 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い者を經由して税務署に提出する必要があります。
(住民税)	住民税の金額は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地方公共団体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.
 - 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.
 - * Trường hợp khó bọc hoặc rào chắn máy móc thì người lao động phải sử dụng dụng cụ bảo hộ.

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、安全帯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。



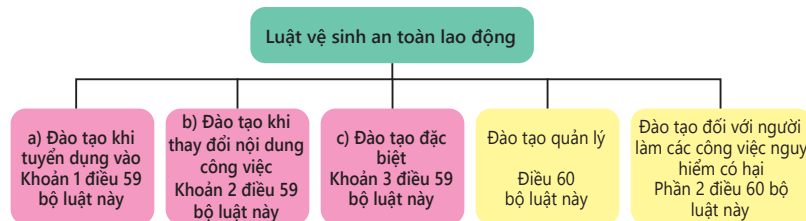
(1) 実習現場での主な安全対策

- 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加工物などが切断・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。

- 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.
- f) Trường hợp tiến hành thao tác hàn người lao động phải đeo kính bảo hộ và găng tay bảo hộ.
- g) Đối với các công việc có sử dụng dụng cụ có hại, tùy theo nội dung công việc đó mà người lao động phải sử dụng các 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 về 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

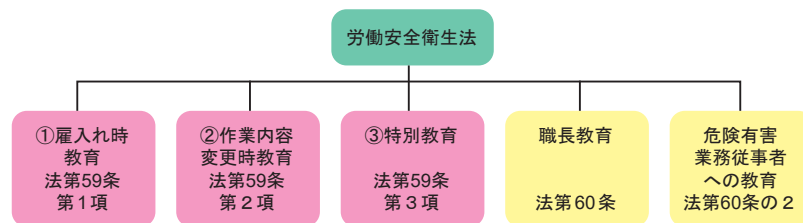
c) Đào tạo đặc biệt

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、労働者は安全帯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り扱い方法、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りませんとされています。

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避難に関すること
- 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 dưới 5 tấn)
- (2) Vận hành cần cẩu di động (loại cầu vật nặng dưới 1 tấn)
- (3) Móc vật vào cần cẩu (liên quan đến cầu vật nặng 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5トン未満のもの) の運転
- ・移動式クレーン (つり上げ荷重1トン未満のもの) の運転
- ・玉掛作業 (つり上げ荷重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
- ・つまづき

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



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



安全帯使用



保護帽着用



緊急脱出口



消火器

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 ⇒ Đi bên trái
- Phải tuân thủ đèn giao thông và bảng hiệu đường bộ.

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 ⇒ 左側通行
- ・ 信号機と道路標識に従ってください。

■ 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 đường ở lối sang đường hay ở những ngã giao thông có đèn tín hiệu.
- 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.

■ Quy tắc dành cho xe đạp:



- Xe đạp hãy đi hàng một, sát phía bên trái đường.
- Được phép đi xe đạp trên vỉa hè, nếu có biển báo cho phép. Tuy nhiên, hãy chạy chậm sát lề đường dành cho ô tô để không gây cản trở cho người đi bộ.
- Không được đi xe đạp 2 người, đi không có đèn vào buổi tối, chạy xe khi đã uống rượu, vừa sử dụng điện thoại di động vừa chạy xe một tay.

■ Bằng lái xe

Theo luật giao thông đường bộ, để được phép điều khiển xe có động cơ (bao gồm ô tô, xe máy, xe đạp có gắn động cơ hay còn gọi là moped) v.v... cần phải mang theo bằng lái xe.

Loại xe	Bằng lái Cần(○)- Không cần(×)
Xe hơi	○
Xe mô tô	○ (*)
Xe gắn máy	○ (*)
Xe đạp trợ lực (Xe đạp điện)	×
Xe đạp	×

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

■ 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 ô tô



- 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.

■ 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。
- ・信号機のある交差点や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。

■ 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、歩行者の通行の妨げにならないように車道寄りを徐行してください。
- ・二人乗り、夜間の無灯火、飲酒運転、携帯電話を使用しながらの片手運転はしないでください。

■ 運転免許

自動車(自動二輪車を含む)、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)などを運転するためには、道路交通法による運転免許の携帯が必要です。

車種	免許証の要(○)・否(×)
自動車	○
自動二輪車	○ (※)
原動機付き自転車	○ (※)
駆動補助機付自転車(通称電動アシスト自転車)	×
自転車	×

※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。

■ 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。

自動車用信号機



- 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。)

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



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



Lối sang đường



Biển hiệu chỉ định lối sang đường dành cho người đi bộ. Hãy sang đường bằng lối này.

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 và người đi bộ



Biển hiệu cấm các phương tiện giao thông ngoại trừ xe đạp thông thường nhằm bảo đảm an toàn cho người đi bộ và người đi xe đạp. Tuy nhiên, phải cẩn thận vì có trường hợp xe chuyên phát v.v. thể đi ngang qua đường dành cho người đi bộ.

(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.

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...



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。

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。

自転車及び歩行者専用



歩行者と普通自転車の安全な通行を確保するため、普通自転車以外の車両の通行を禁止する標識です。ただし、配達などの車が歩行者用道路を通行する場合もありますので気をつけましょう。

(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。

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



■ 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 âm, 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.
- + 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.
- + 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.



(3) Kiến thức về sức khỏe

a) Tập làm quen với phong thổ và khí hậu của Nhật Bản

Nhật Bản có bốn mùa gồm mùa xuân (tháng 3-5), mùa hè (tháng 6-8), mùa thu (tháng 9-11), mùa đông (tháng 12-2). Có sự khác biệt giữa các vùng và có những nơi mùa hè nóng ẩm nhiệt độ lên cao quá 30℃, mùa đông lạnh dưới 0℃. Cần phải có giải pháp đối với “độ nóng”, “độ lạnh” khi có sự thay đổi khí hậu như thế này bằng cách thay đổi trang phục v.v...

Hơn nữa vào lúc chuyển mùa, nhiệt độ thay đổi thất thường dễ gây ra một số bệnh nên hãy lưu ý hàng ngày luôn sống đúng nguyên tắc.



b) Ăn uống đầy đủ

Chắc sẽ có bạn không hợp khẩu vị với đồ ăn của Nhật Bản. Tuy nhiên ăn uống đầy đủ đúng nguyên tắc ba bữa sáng trưa tối là điều cơ bản để quản lý sức khỏe. Đồ ăn của Nhật Bản là những thức ăn phù hợp với phong thổ khí hậu và cuộc sống của Nhật Bản nên hãy cố gắng làm quen từng chút một. Thỉnh thoảng hãy giải tỏa bằng cách nấu và ăn món ăn của quê hương mình cùng các thực tập sinh kỹ năng khác.

Nếu hàng ngày đều ăn thiên về một số món ăn và đồ ăn giống nhau sẽ là nguyên nhân gây bệnh nên hãy ăn uống sao cho đảm bảo cân bằng dinh dưỡng.

c) Nhịp điệu cuộc sống

Nếu không ngủ đầy đủ sẽ không đủ sức tập trung gây khó khăn không chỉ trong việc thực tập kỹ năng mà trong cả cuộc sống hàng ngày. Để tránh điều đó hãy ngủ đầy đủ giờ vào buổi sáng, ăn uống đúng nguyên tắc, ban ngày phấn đấu trong việc thực tập kỹ năng, ban đêm ngủ đủ giờ. Nếu sử dụng máy tính, vô tuyến, điện thoại di động trong thời gian dài đến tối muộn bạn sẽ không ngủ được nên hãy sử dụng vừa đủ thôi.

Hãy tạo nên nhịp điệu cuộc sống đúng nguyên tắc và làm quen với cuộc sống tại Nhật Bản.



d) Lưu ý vấn đề vệ sinh

Rửa tay và súc miệng rất có hiệu quả để phòng tránh các bệnh truyền nhiễm như cảm lạnh và cảm cúm nên khi từ bên ngoài trở về bạn nên có thói quen rửa tay và súc miệng.

Hơn nữa việc quét dọn nơi ở, thay vỏ chăn, phơi nắng chăn, giặt giũ v.v... là điều rất quan trọng để duy trì sức khỏe nên bạn hãy đừng cảm thấy rắc rối mà hãy chăm chỉ thực hiện những điều này.



■ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。



(3) 健康に関する知識

① 日本の風土・気候になれよう

日本には、春(3～5月)・夏(6～8月)・秋(9～11月)・冬(12～2月)の四季があります。地域によって違いますが、夏は30℃を超えてむし暑く、冬は寒く0℃以下になるところもあります。このような気温の変化には衣服で調節するなどして「暑さ」、「寒さ」対策を行ってください。

また、季節の変わり目は気温の変化が大きくなり体調を崩しがちになりますので、常日頃から規則正しい生活を心がけましょう。



② 食事をしっかりとろう

日本の食事が口に合わないという人もいるでしょう。しかし、朝昼晩の食事を規則正しく取ることは、健康管理の基本です。日本食は日本の気候風土や生活に合った食事ですから、少しずつ慣れていきましょう。そして、時には母国の料理を作って技能実習生同士で食事することでリフレッシュしましょう。

毎日同じ食品や料理など偏った食事をしてしていると病気の原因にもなりますので、栄養のバランスを考えた食事を取りましょう。

③ 生活のリズム

睡眠を十分にとらないと集中力がなくなり、技能実習のみならず日常生活にも支障をきたしてしまいます。そうならないように朝は定時に起きて、規則正しい食事をして、日中は技能実習に励んだら夜はしっかりと睡眠を取りましょう。夜遅くまでパソコン、テレビ、携帯電話の画面を長時間見ていると眠れなくなってしまいますのでほどほどにしましょう。

規則正しい生活のリズムをつくり日本での生活に慣れるようにしましょう。



④ 衛生に気をつけよう

手洗い・うがいはかぜやインフルエンザの他に様々な感染症を予防するため効果的です。外泊先から戻った場合は、手洗い・うがいを習慣にしましょう。

また、宿舎の掃除やシーツの取替え、ふとんの日干し、洗濯なども健康を維持するために重要なことですから、面倒がらずにこまめにしましょう。



- d) Tìm người để có thể tham khảo ý kiến
Nhân viên hướng dẫn thực tập kỹ năng, nhân viên hướng dẫn cuộc sống và cán bộ tư vấn là những người sẽ lắng nghe yêu cầu tư vấn của bạn. Nếu bạn có nỗi lo lắng dù nhỏ nào hãy hỏi ý kiến và giải quyết trước khi nó trở nên quá lớn.
Hơn nữa ngoài các nhân viên hướng dẫn cuộc sống bạn nên tìm được người có thể tham khảo ý kiến từ các bạn bè cùng là thực tập sinh kỹ năng hoặc trưởng nhóm v.v...
- e) Hãy tiếp xúc với văn hóa, cuộc sống v.v... của Nhật Bản.
Nếu bạn đòi hỏi toàn những thứ chỉ có ở đất nước của bạn mà không có ở Nhật Bản thì bạn sẽ luôn cảm thấy bất mãn. Bạn nên tích cực tiếp xúc với những điều bạn có hứng thú ví dụ như những trò chơi, thể thao, lễ hội v.v... của Nhật Bản. Đặc biệt khi Đơn vị tiên hành thực tập và Đơn vị quản lý tạo cơ hội cho bạn tham gia các sự kiện của khu vực hoặc các hoạt động từ thiện bạn nên tích cực tham gia tạo mối quan hệ giao lưu với người dân địa phương.
Hơn nữa, việc cùng bạn bè đi mua sắm, du lịch để giải khuây vào những ngày nghỉ là rất cần thiết. Trong thời gian là thực tập sinh kỹ năng, chắc hẳn cũng có lúc bạn sẽ đi chơi ở những nơi thiên nhiên như đi núi hoặc đi biển. Khi đó, hãy nói kế hoạch đi chơi của bạn với người phụ trách ở nơi mình thực tập biết, đồng thời để tránh gặp tai nạn bạn hãy trao đổi với người phụ trách, chuẩn bị đồ dùng chu đáo, hãy chú ý xem nơi đó có được bơi lội hay không v.v...(Là nơi cấm bơi lội để đề phòng nguy hiểm)
- f) Phòng lúc bệnh tật
Hãy xác nhận trước bệnh viện mà bạn có thể yên tâm tự đi phòng lúc bệnh tật, chấn thương.
Không ai có thể biết bao giờ mình bị bệnh hoặc bị chấn thương do đó để có thể thông báo ngay các thông tin của mình khi đến bệnh viện thì cần phải ghi chép trước các thông tin như tên, ngày tháng năm sinh, có bệnh hiện đang điều trị hay không, có thuốc hiện đang uống hay không, có bị dị ứng hay không v.v...(Tham khảo trang 126)

(4) Những thông tin tiện lợi cho cuộc sống tại Nhật Bản

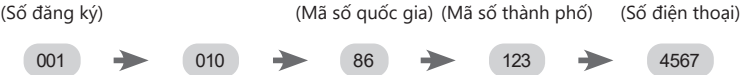
a) Các số điện thoại dùng cho trường hợp khẩn cấp và cung cấp thông tin cuộc sống:

Số điện thoại dùng cho trường hợp khẩn cấp		Số điện thoại cung cấp thông tin cuộc sống	
Cảnh sát	110 (miễn phí)	Dự báo thời tiết	177 (mất phí)
Hỏa hoạn, xe cấp cứu	119 (miễn phí)	Hỏi giờ	117 (mất phí)
Hồng điện thoại	113 (miễn phí)	Hỏi số điện thoại	104 (mất phí)

b) Cách gọi điện thoại quốc tế
Gọi theo trình tự như sau là có thể gọi đến bất kỳ mọi nơi trên thế giới:



Ví dụ: Nếu sử dụng dịch vụ công ty KDDI gọi đến Trung Quốc vào số điện thoại 0123-4567 thì sẽ bấm số như sau:



* Một số số đăng ký điện thoại quốc tế:

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

- ⑤相談相手を見つけよう
あなたの相談に乗ってくれるのが、技能実習指導員、生活指導員や相談員です。小さな不安は大きくなりないうちに相談して、解決するようにしましょう。
また、生活指導員以外にも技能実習生仲間やリーダーなど相談できる人を見つけられるといいですね。
- ⑥日本の生活と文化等にふれよう
あなたの国にあって、日本に無いものばかりを求めると欲求不満がつります。日本にある遊びやスポーツ、祭りなどで、あなたの興味のあるものに積極的に接すると良いでしょう。特に、実習実施者や監理団体が地域のイベントや慈善活動などの催しへの参加の機会を提供してくれる場合には、積極的に参加して、地域の人たちと交流を持ちましょう。
また、休日に仲間と買い物や旅行に出掛けて、リフレッシュすることも重要です。技能実習生として滞在中、山や海などの自然と触れることもあるかもしれませんが、その際には、あらかじめ実習実施者等の担当者に旅行の予定を伝えるとともに、遭難などの事故に遭わないよう、担当者と相談しながら、きちんと事前準備をする、遊泳禁止場所(危険防止のため泳ぐことができない場所)ではないかよく確認するなど、十分に注意してください。
- ⑦病気に備えて
病気やケガに備えて自分が安心して行ける病院を確認しておきましょう。
いつ病気になったり、いつケガにあうかわかりませんから、病院に行った際に自分の情報をすぐに伝えられるように、氏名、生年月日、現在治療中の病気の有無、現在服用中の薬の有無、アレルギーの有無などについて、メモしておくのがいいでしょう。(127ページ参照)

(4) 日本の生活便利メモ

①緊急時、生活情報の電話番号

緊急時の電話番号		生活情報の電話番号	
警察	110 (無料)	天気予報	177 (有料)
火事・救急車	119 (無料)	時報	117 (有料)
電話の故障	113 (無料)	電話番号調べ	104 (有料)

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。



※国際電話申込番号の例

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

* Một số mã số quốc gia khi gọi điện thoại quốc tế:

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	Miyanma	95
Indonesia	62	Mông Cổ	976
Philippin	63	Lào	856

c) Phí bưu điện quốc tế thông thường (gửi qua đường hàng không)

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
(Cờ quy định)	Đến 50g	160 yên	190 yên	230 yên
Bưu thiếp		Giá đều 70 yên		

d) Gửi tiền ra nước ngoài

Việc gửi tiền từ Nhật Bản ra nước ngoài chỉ được phép thực hiện tại các ngân hàng ví 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) căn cứ 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...

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 sử dụng dịch vụ y tế, nhận trợ cấp nuôi con, lương hưu.
 - 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.



※国際電話の国番号の一例

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

③国際通常郵便料金(航空便)

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		

④海外送金について

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)にのみ認められています。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。

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

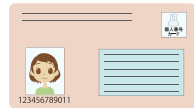
技能実習生は、来日後、日本国内に住所を定めてから14日以内に市区町村の窓口で「転入届」を提出しなければなりません。届出後「住民票」が作成され、同時に12桁の「マイナンバー(個人番号)」が決まります。(マイナンバーは1人ずつ異なります)。

・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、医療サービスを受けるとき
- 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。



- 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, 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. Khi làm thủ tục nhập cảnh tại Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương hoặc phái bộ ngoại giao, 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 tùy thân (chỉ xuất trình mặt trước)
- Nhận các giấy chứng nhận như bản sao của giấy đăng ký cư trú tại cửa hàng tiện lợi.
- Dùng như thẻ bảo hiểm sức khỏe. (từ tháng 3 năm 2021)

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]

Ngày thường: 9:30 ~ 20:00

Số điện thoại: 0120-95-0178 (Tiếng Nhật)

0120-0178-26 / 0120-0178-27 (Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha)

- * Tiếp nhận làm thủ tục tạm dừng sử dụng thẻ mã số cá nhân do bị mất, bị trộm cấp 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.

[Trang chủ liên quan đến chế độ mã số cá nhân]

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/>

- * Hướng dẫn bằng Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc và 26 thứ tiếng khác.

[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.

- ・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、公的な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。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、I Cチップ



【おもて面】



【うら面】

(2) どんな時に使うのか

- ・公的な身分証明書として使う (おもて面のみ提示)
- ・コンビニで住民票の写しなどの証明書を取得する
- ・健康保険証として使う (2021年3月～)

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】

平日: 午前9:30～午後8:00 / 土日祝日: 午前9:30～午後5:30

TEL: 0120-95-0178 (日本語)

0120-0178-26 / 0120-0178-27 (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語)

※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。

【マイナンバー制度に関するホームページ】

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/>

※英語、中国語、韓国語のほか、計26言語で案内しています。

【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 92

- 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

Cục quản lý lao động・Văn phòng kiểm định tiêu chuẩn lao động ⇒ Trang 78, 94

- 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 106

- 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 84

- 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き等の相談についてもアドバイスをしますので、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 ⇒ 93ページへ

- 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

労働局・労働基準監督署 ⇒ 79, 95ページへ

- 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 ⇒ 107ページへ

- 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 ⇒ 85ページへ

- 日本での生活上の疑問、問題



- a) Tư vấn về điều kiện lao động (Số lao động của các địa phương và Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động)
- Tru sở Số lao động của các địa phương và các cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động nhân tư vấn trực tiếp và các 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 tư điện thoại cố định là 8,5 yên cho mỗi 180 giây, và tư điện thoại di động là 10 yên cho mỗi 180 giây.

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận	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 10:00 - 15:00	Giải thích các vấn đề, luật pháp liên quan đến điều kiện lao động, giới thiệu các cơ quan có liên quan - Trừ 12:00 - 13:00 - Nghi ngày lễ và tết dương lịch từ ngày 29 tháng 12 đến ngày 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	Thứ ba đến thứ sáu hàng tuần 10:00 - 15:00	
	Số điện thoại: 0570-001706 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Việt Nam	Thứ hai đến thứ sáu hàng tuần 10:00 - 15:00	
	Số điện thoại: 0570-001707 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Myanmar	Thứ hai hàng tuần 10:00 - 15:00	
	Số điện thoại: 0570-001708 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Nepal	Thứ ba, thứ năm hàng tuần 10:00 ~ 15:00	
	Số điện thoại: 0570-001709 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Hàn Quốc	Thứ hai, thứ năm, thứ sáu hàng tuần 10:00 ~ 15:00	
	Số điện thoại: 0570-001712 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Thái Lan	Thứ tư hàng tuần 10:00 ~ 15:00	
Số điện thoại: 0570-001715 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Indonesia			
Số điện thoại: 0570-001716 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Campuchia			
Số điện thoại: 0570-001718 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Mông Cổ	Thứ năm hàng tuần 10:00 ~ 15:00		

- 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180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	受付時間	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 午前10:00～午後3:00	労働条件に関する問題について、法令の説明や関係機関の紹介を行います。 ・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: タガログ語	毎週 火曜日～金曜日 午前10:00～午後3:00	
	電話:0570-001706 対応言語: ベトナム語	毎週 月曜日～金曜日 午前10:00～午後3:00	
	電話:0570-001707 対応言語: ミャンマー語	毎週 月曜日 午前10:00～午後3:00	
	電話:0570-001708 対応言語: ネパール語	毎週 火曜日・木曜日 午前10:00～午後3:00	
	電話:0570-001709 対応言語: 韓国語	毎週 月曜日・木曜日・金曜日 午前10:00～午後3:00	
	電話:0570-001712 対応言語: タイ語	毎週 水曜日 午前10:00～午後3:00	
	電話:0570-001715 対応言語: インドネシア語		
	電話:0570-001716 対応言語: カンボジア語		
電話:0570-001718 対応言語: モンゴル語	毎週 木曜日 午前10:00～午後3:00		

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận	Ghi chú
Góc tư vấn lao động tổng hợp	Có 379 góc tư vấn nằm trong Sở lao động của các địa phương 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		Tham khảo trang 94
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, “ Phân 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 Tagalog, Tiếng Việt, Tiếng Myanmar, Tiếng Nepal, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Thái Lan, Tiếng Indonesia, Tiếng Campuchia (Tiếng Khmer) 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 98
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	受付時間	備考
総合労働相談コーナー	各都道府県労働局、全国の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		95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、タガログ語、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（クメール語）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します。		99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		

* “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 Thứ Hai ~ Chủ Nhật (hàng ngày)	- Ngày thường (từ thứ Hai ~ thứ Sáu) 17:00 ~ 22:00 - Thứ Bảy, Chủ Nhật và ngày lễ 9:00 ~ 21:00 • Nghỉ vào ngày lễ và ngày nghỉ cuối năm, đầu năm từ ngày 29 tháng 12 ~ ngày 3 tháng 1.
	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		
	Số điện thoại: 0120-531-404 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tây Ban Nha	Hàng tuần Thứ Ba và từ thứ Năm ~ thứ Bảy	
	Số điện thoại: 0120-531-405 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Tagalog	Hàng tuần Thứ Ba, thứ Tư, thứ Bảy	
	Số điện thoại: 0120-531-406 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Việt	Hàng tuần Thứ Tư, thứ Sáu, thứ Bảy	
	Số điện thoại: 0120-531-407 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Myanmar	Hàng tuần Thứ Tư, Chủ Nhật	
	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 (Tiếng Khmer)	Hàng tuần Thứ Hai, thứ Bảy	
	Số điện thoại: 0120-613-805 Ngôn ngữ sử dụng: Tiếng Mông Cổ		

※「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。

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 ・祝日及び年末年始 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		
	電話:0120-531-404 対応言語: スペイン語	毎週 火曜日・木曜日～土曜日	
	電話:0120-531-405 対応言語: タガログ語	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 水曜日・金曜日・土曜日	
	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 (クメール語)	毎週 月曜日・土曜日	
電話:0120-613-805 対応言語: モンゴル語			

- b) Cơ sở tư vấn về thủ tục nhập cảnh, lưu trú
- Việc tư vấn về thủ tục nhập cảnh, lưu trú được thực hiện tại các Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương trực 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 thúc về nước trái với ý muốn có thể đệ trình sự việc đó với cán bộ xét duyệt nhập cảnh khi làm thủ tục xuất cảnh tại cảng hàng không hoặc cảng biển.

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 phần "Tổ chức, cơ cấu trên trang chủ của Cục quản lý xuất nhập cảnh" : https://www.immi-moj.go.jp/soshiki/index.html Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật (nếu cần sẽ có phiên dịch viên)		Tham khảo trang 106
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 • PHS • nước ngoài) Ngôn ngữ sử dụng: tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha 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 khẩn
- Giới thiệu các cơ sở tư vấn về các thắc mắc và các vấn đề gấp 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 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 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, Tiếng Tagalog, Tiếng Nepal, Tiếng Thái Lan.	Ngày thường: 9:00 - 21:00 Thứ bảy: 9:00 - 17:00 Ngày thường 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.

② 入国在留手続に関する相談窓口

- 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、空海港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 組織・機構】 https://www.immi-moj.go.jp/soshiki/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)		107ページ参照
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・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 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
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 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、タガログ語、ネパール語、タイ語	平日 午前9:00～午後9:00 土曜日 午前9:00～午後5:00 平日 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

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, Matasuyama-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/		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

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・手続き窓口】 https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/ 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

Tên cơ sở	Số điện thoại, ngôn ngữ sử dụng	Thời gian tiếp nhận	Ghi chú
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 108

窓口名	連絡先・対応言語	受付時間	備考
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。）		109ページ参照

Tư liệu tham khảo

1. Danh sách địa chỉ các cơ sở tư vấn	
Bảng 1: Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế	92
Bảng 2: Góc tư vấn lao động tổng hợp	94
Bảng 3: Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	98
Bảng 4: Cục quản lý xuất nhập cảnh	106
Bảng 5: Đại sứ quán, Lãnh sự quán các nước	108
2. Bản các điều kiện lao động dành cho thực tập kỹ năng	112
3. Quy trình thủ tục trợ cấp bảo hiểm tai nạn lao động	120
4. Quy trình về thủ tục thanh toán bảo hiểm thất nghiệp (trợ cấp thất nghiệp)	124
5. Bảng tự khai báo / bảng trả lời câu hỏi hỗ trợ chẩn bệnh cho cơ sở y tế	126
6. Tiếng Nhật dùng trong trường hợp khẩn cấp	134
7. Bản đồ Nhật Bản	136
8. Tên các địa phương	137



【参考資料】

1. 相談窓口所在一覧	
表 1: 外国人技能実習機構	93
表 2: 総合労働相談コーナー	95
表 3: 外国人労働者相談コーナー	99
表 4: 出入国在留管理局	107
表 5: 各国大使館・領事館	109
2. 技能実習のための雇用条件書	112
3. 労災保険給付手続の流れ	121
4. 雇用保険 (基本手当) 受給手続の流れ	125
5. 医療機関への自己申告表・補助問診票	127
6. 緊急時に使う日本語	135
7. 日本地図	136
8. 都道府県名	137



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 chứng nhận tại trụ sở Sapporo	060-0034	5F Maruito Kitayonjo Bldg., 2-8-2 Kitayonjohigashi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-596-6470 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại trụ sở Sendai	980-0803	6F Sendai Fukoku Seimei Bldg., 1-2-1 Kokubuncho, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-399-6326 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại trụ sở Tokyo	101-0041	7F NK Bldg., 2-7-2 Kandasudacho, Chiyoda-ku	03-6433-9211 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại chi nhánh Mito	310-0062	3F Asahi Seimei Mito Bldg., 1-2-40 Omachi, Mito-shi, Ibaraki	029-350-8852 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại chi nhánh Nagano	380-0825	6F Nakajima Kaikan Bldg., 1361 Suehirocho, Minaminagano, Nagano-shi, Nagano	026-217-3556 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại trụ sở Nagoya	460-0008	5F Nikken/Sumisei Bldg., 4-15-32 Sakae, Nakaku, Nagoya-shi, Aichi	052-684-8402 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại chi nhánh Toyama	930-0004	12F Toyama Kogin Bldg., 5-13 Sakurabashidori, Toyama-shi, Toyama	076-471-8564 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại trụ sở Osaka	541-0043	3F Osaka Asahi Seimei Bldg., 4-2-16 Kouraihashi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6210-3351 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại trụ sở Horoshima	730-0051	3F Hiroshima Rijodori Bldg., 3-1-9 Otemachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	082-207-3123 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại trụ sở Takamatsu	760-0023	7F Takamatsu Kotobukicho Prime Bldg., 2-2-10 Kotobukicho, Takamatsu-shi, Kagawa	087-802-5850 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại chi nhánh Matsuyama	790-0003	2F Gibraltar Seimei Matsuyama Bldg., 7-1-21 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime	089-909-4110 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại trụ sở Fukuoka	812-0029	7F Nikkan Kogyo Shinbunsha Seibu Branch Bldg., 1-1 Komondomachi, Hakataku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-710-4070 (đại diện)
Phòng chứng nhận tại chi nhánh Kumamoto	860-0806	2F MY Kumamoto Bldg., 1-7 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	096-223-5372 (đại 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
札幌事務所認定課	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)
仙台事務所認定課	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)
東京事務所認定課	101-0041	東京都千代田区神田須田町2-7-2 NKビル7階	03-6433-9211 (代表)
水戸支所認定課	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)
長野支所認定課	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)
名古屋事務所認定課	460-0008	愛知県名古屋市中区栄4-15-32 日建・往生ビル5階	052-684-8402 (代表)
富山支所認定課	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)
大阪事務所認定課	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)
広島事務所認定課	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)
高松事務所認定課	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)
松山支所認定課	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)
福岡事務所認定課	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)
熊本支所認定課	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

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

表2: 総合労働相談コーナー

労働局	所在地	電話番号
01 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
02 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
03 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
04 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
05 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
06 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
07 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
08 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
09 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
10 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
11 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
12 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
13 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
14 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
15 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
16 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
17 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
18 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
19 山梨労働局	山梨県甲府市丸の内一丁目1-11 4階	055-225-2851
20 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
21 岐阜労働局	岐阜県岐阜市金竜町5丁目13番地 岐阜地方合同庁舎4階	058-245-8124
22 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
23 愛知労働局	愛知県名古屋市中区三の丸2-5-1 名古屋合同庁舎第2号館2階	052-972-0266

Sở lao động	Địa chỉ	Số điện thoại
24 Sở lao động Mie	2F Second Tsu Local Joint Government Office, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-226-2110
25 Sở lao động Shiga	4F Shiga Labor General Government Office, 14-15 Uchidehama, Otsu-shi	077-522-6648
26 Sở lao động Kyoto	451 Ryougamachido-ri Oikeagaru Kinbukicho, Nakagyo-ku, Kyoto-shi	075-241-3221
27 Sở lao động Osaka	8F Osaka Joint Government Office, Bldg. No. 2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi	06-7660-0072
28 Sở lao động Hyogo	15F Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku, Kobe-shi	078-367-0850
29 Sở lao động Nara	2F Third Nara Local Joint Government Office, 387 Hourencho, Nara-shi	0742-32-0202
30 Sở lao động Wakayama	4F Wakayama Labor General Government Office, 2-3-3 Kuroda, Wakayama-shi	073-488-1020
31 Sở lao động Tottori	2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-22-7000
32 Sở lao động Shimane	5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-20-7009
33 Sở lao động Okayama	3F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-225-2017
34 Sở lao động Hiroshima	5F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi	082-221-9296
35 Sở lao động Yamaguchi	5F Yamaguchi Local Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-16 Nakagawaracho, Yamaguchi-shi	083-995-0398
36 Sở lao động Tokushima	4F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9142
37 Sở lao động Kagawa	2F Takamatsu Sunport Joint Government Office (North Annex), 3-33 Sunport, Takamatsu-shi	087-811-8924
38 Sở lao động Ehime	6F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakakusacho, Matsuyama-shi	089-935-5208
39 Sở lao động Kochi	4F 1-39 Minamikanada, Kochi-shi	088-885-6027
40 Sở lao động Fukuoka	4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4764
41 Sở lao động Saga	3F Second Saga Joint Government Office, 3-3-20 Ekimaechuo, Saga-shi	0952-32-7167
42 Sở lao động Nagasaki	3F Sumitomo Life Nagasaki Bldg., 7-1 Manzaimachi, Nagasaki-shi	095-801-0023
43 Sở lao động Kumamoto	9F Kumamoto Local Joint Government Office, Bldg. A., 2-10-1 Kasuga, Kumamoto-shi	096-352-3865
44 Sở lao động Oita	3F Oita Second Sofia Plaza Bldg., 17-20 Higashikasugamachi, Oita-shi	097-536-0110
45 Sở lao động Miyazaki	4F Miyazaki Joint Government Office, 3-1-22 Tachibanado-ri Higashi, Miyazaki-shi	0985-38-8821
46 Sở lao động Kagoshima	2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-223-8239
47 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
24 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
25 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
26 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
27 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
28 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
29 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
30 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
31 鳥取労働局	鳥取県鳥取市富安2丁目89-9	0857-22-7000
32 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
33 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
34 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
35 山口労働局	山口県山口市河原町6-16 山口地方合同庁舎2号館5階	083-995-0398
36 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
37 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	087-811-8924
38 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
39 高知労働局	高知県高知市南金田1番39号 4階	088-885-6027
40 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
41 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	0952-32-7167
42 長崎労働局	長崎県長崎市万才町7-1 住友生命長崎ビル3階	095-801-0023
43 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	096-352-3865
44 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
45 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
46 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
47 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

Bảng 3: Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài

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 Tagalog	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar	Tiếng Nepal		
Hokkaido	Ban giám sát						○			First Sapporo Joint Government Office, 2-1-1 Kita Hachijyo Nishi, Kita-ku, Sapporo-shi	011-709-2311
	Trạm Hakodate		○							1F Hakodate Local Joint Government Office, 28-18 Shinkawacho, Hakodate-shi	0138-87-7605
	Trạm Kushiro		○							2-12 Kashiwagicho, Kushiro-shi	0154-42-9711
Miyagi	Ban giám sát		○				○			Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppoumachi, Miyagino-ku, Sendai-shi	022-299-8838
Ibaraki	Ban giám sát	○	○	○						Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-224-6214
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
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
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)
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 Kaijincho, Funabashi-shi	047-431-0182
	Trạm Kashiwa						○			255-31 Kashiwa, Kashiwa-shi	047-163-0246
Tokyo	Ban giám sát	○	○			○	○		○	13F Third Kudan Joint Government Office, 1-2-1 Kudanminami, Chiyoda-ku	03-3816-2135
	Trạm Shinjuku	○	○					○		4F Shinjuku Labor General Government Office, 4-4-1 Hyakunincho, Shinjuku-ku	03-5338-5582
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

表3: 外国人労働者相談コーナー

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	タガログ語	ベトナム語	ミャンマー語	ネパール語		
北海道	監督課						○			札幌市北区北8条西2-1-1 札幌第1合同庁舎	011-709-2311
	函館署		○							函館市新川町28番18号 函館地方合同庁舎1階	0138-87-7605
	釧路署		○							釧路市柏木町2-12	0154-42-9711
宮城	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	監督課	○	○	○						水戸市宮町1-8-31 茨城労働総合庁舎	029-224-6214
栃木	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	監督課						○			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	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	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						○			柏市柏255-31	047-163-0246
東京	監督課	○	○			○	○		○	千代田区九段南1-2-1 九段第3合同庁舎13階	03-3816-2135
	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
神奈川	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 Tagalog	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar		
Niigata	Ban giám sát						○		Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi	025-288-3503
Toyama	Ban giám sát		○						Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi	076-432-2730
	Trạm Takaoka			○	○				2F Takaoka Legal Affairs Joint Government Office, 10-21 Nakagawahonmachi, Takaoka-shi	0766-23-6446
Ishikawa	Ban giám sát		○				○		5F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-200-9771
Fukui	Ban giám sát		○	○	○				Fukui Haruyama Joint Government Office, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-2652
Yamanashi	Trạm Kofu			○	○				2-5-51 Shimoiida, Kofu-shi	055-224-5620
Nagano	Ban giám sát				○				1-22-1 Nakagoshō, Nagano-shi	026-223-0553
Gifu	Ban giám sát			○	○				3F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryūcho, Gifu-shi	058-245-8102
	Trạm Gifu		○						1-9-1 Gotsubo, Gifu-shi	058-247-2368
	Trạm Tajimi					○			Tajimi Labor General Government Office, 5-39-1 Otowacho, Tajimi-shi	0572-22-6381
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	0538-32-2205
	Trạm Shimada			○	○				3F Shimada Labor General Government Office, 1-4677-4 Hontoori, Shimada-shi	0547-37-3148
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 Futatsubashicho, Nakamura-ku, Nagoya-shi	052-481-9533
	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	タガログ語	ベトナム語	ミャンマー語		
新潟	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	025-288-3503
富山	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	0766-23-6446
石川	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	監督課		○	○	○				福井市春山1-1-54 福井春山合同庁舎	0776-22-2652
山梨	甲府署			○	○				甲府市下飯田2-5-51	055-224-5620
長野	監督課				○				長野市中御所1-22-1	026-223-0553
岐阜	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	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	0572-22-6381
静岡	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	0538-32-2205
	島田署			○	○				島田市本通1-4677-4 島田労働総合庁舎3階	0547-37-3148
愛知	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
	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 Tagalog	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar		
Mie	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
Shiga	Trạm Otsu				○				3F Shiga Labor General Government Office, 14-15 Uchidehama, Otsu-shi	077-522-6616
	Trạm Hikone			○	○				3F Hikone Local Joint Government Office, 58-3 Nishimicho, Hikone-shi	0749-22-0654
	Trạm Higashiomi			○	○				8-14 Yokaichimidorimachi, Higashiomi-shi	0748-22-0394
Kyoto	Ban giám sát	○							451 Ryougaemachido-ri Oikeagaru Kinbukicho, Nakagyo-ku, Kyoto-shi	075-241-3214
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	○							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
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
Tottori	Ban giám sát	○					○		2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-29-1703
Shimane	Ban giám sát		○						5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-31-1156
Okayama	Ban giám sát		○						1F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi	086-201-1651
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

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	タガログ語	ベトナム語	ミャンマー語		
三重	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	大津署				○				大津市打出浜14-15 滋賀労働総合庁舎3階	077-522-6616
	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	監督課	○							京都市中京区南替町通御池上ル 金吹町451	075-241-3214
大阪	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	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	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	監督課	○					○		鳥取市富安2-89-9	0857-29-1703
島根	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	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	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

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 Tagalog	Tiếng Việt Nam	Tiếng Myanmar	Tiếng Nepal		
Tokushima	Ban giám sát	○							1F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi	088-652-9163	
Ehime	Ban giám sát	○					○		5F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakakusacho, Matsuyama-shi	089-913-6244 (Tiếng Trung Quốc)	
	Trạm Imabari						○		1-3-1 Asahimachi, Imabari-shi	089-913-5653 (Tiếng Việt Nam)	
Fukuoka	Ban giám sát	○							4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi	092-411-4862	
	Trạm Fukuokachuo	○							4F Fukuoka Central Labor Standards Inspection Office, 2-1-1 Nagahama, Chuo-ku, Fukuoka-shi	092-761-5607	
	Trạm Kitakyusyunishi						○		3F Yahata Labor General Government Office, 1-5-10 Kishinoura, Yahatanishi-ku, Kitakyushu-shi	093-622-6550	
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	
Kagoshima	Ban giám sát						○		2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-216-6100	
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 2020, ngôn ngữ sử dụng có khả năng sẽ được thay đổi.

* Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Thái Lan, Tiếng Indonesia sẽ do Sở Shinjuku Cục Tokyo phụ trách, Tiếng Campuchia (Tiếng Khmer), Tiếng Mông Cổ sẽ do Phòng giám sát Cục Tokyo phụ trách.

*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	タガログ語	ベトナム語	ミャンマー語		
徳島	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
愛媛	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	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
熊本	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	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	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2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監督課で対応します。
 ※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.cheek-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>でご確認ください。

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 Motoyoyogicho, Shibuya-ku, Tokyo	03-3466-3311, 3313, 3314
	Tổng lãnh sự quán Osaka	590-0952	4-2-15 Ichinochohigashi, 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
	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: https://www.china-embassy.or.jp/jpn/			
Indonesia	Đại sứ quán	141-0022	5-2-9 Higashigotanda, Shinagawa-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://www.kemlu.go.id/tokyo/pages/default.aspx			
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://www.thaiembassy.jp/			

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: https://www.china-embassy.or.jp/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://www.kemlu.go.id/tokyo/pages/default.aspx			
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)			
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://www.thaiembassy.jp/			

Tên nước	Tên cơ quan	Mã số bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại
Campuchia	Đại sứ quán	107-0052	8-6-9 Akasaka, Minato-ku, Tokyo	03-5412-8512
	URL: https://www.cambodianembassy.jp/			
Myanma	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://www.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
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.cambodianembassy.jp/			
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: https://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 御堂筋グランタワー19階	06-6241-7761
	URL: https://www.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】
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/index.html>

2. 技能実習のための雇用条件書

2. Bản các điều kiện lao động dành cho thực tập kỹ năng

参考様式第 1 -14 号（規則第 8 条第 13 号関係）ベトナム語（日本工業規格 A 列 4）
Mẫu tham khảo số 1-14 (Theo khoản 13 điều 8 Bản quy tắc) Tiếng Việt (Cỡ A4 theo Tiêu chuẩn công nghiệp Nhật Bản)
A・B・C・D・E・F

技能実習のための雇用契約書
HỢP ĐỒNG LAO ĐỘNG DÀNH CHO THỰC TẬP KỸ NĂNG

実習実施者 _____（以下「甲」という。）と
Đơn vị tiến hành thực tập: (Dưới đây gọi là Bên A) và

技能実習生（候補者を含む。） _____（以下「乙」という。）は、
Thực tập sinh kỹ năng (bao gồm cả người dự bị): (Dưới đây gọi là Bên B)

別添の雇用条件書に記載された内容に従い、雇用契約を締結する。
Ký kết Hợp đồng lao động theo nội dung được ghi tại Bản các điều kiện lao động kèm theo.

本雇用契約は、乙が、在留資格「技能実習第 1 号」により本邦に入国して、技能等に係る業務に従事する活動を開始する時点をもって効力を生じるものとする。
Hợp đồng lao động này có hiệu lực từ thời điểm Bên B nhập cảnh vào Nhật Bản với tư cách lưu trú là “Thực tập kỹ năng số 1 ” và bắt đầu tiến hành thực hiện công việc liên quan đến các kỹ năng.

雇用条件書に記載の雇用契約期間（雇用契約の始期と終期）は、乙の入国日が入国予定日と相違した場合には、実際の入国日に伴って変更されるものとする。
Trong trường hợp ngày nhập cảnh thực tế của Bên B khác với ngày dự kiến nhập cảnh thì thời hạn Hợp đồng lao động ghi trong Bản các điều kiện lao động (thời điểm bắt đầu và kết thúc Hợp đồng lao động) sẽ được điều chỉnh theo ngày nhập cảnh thực tế.

なお、乙が何らかの事由で在留資格を喪失した時点で雇用契約は終了するものとする。
Ngoài ra, Hợp đồng lao động sẽ chấm dứt tại thời điểm Bên B mất tư cách lưu trú vì bất cứ lý do nào.

雇用契約書及び雇用条件書は 2 部作成し、甲乙それぞれが保有するものとする。
Hợp đồng lao động và Bản các điều kiện lao động mỗi loại được làm thành 2 (hai) bản, Bên A và Bên B giữ mỗi loại 1 (một) bản.

_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 締結
Ký kết vào (Năm) (Tháng) (Ngày)
甲 _____ ⑦ _____ 乙 _____
Bên A (Đóng dấu) Bên B

(実習実施者名・代表者役職名・氏名・捺印) (技能実習生の署名)
(Tên đơn vị tiến hành thực tập - (Chữ ký của thực tập sinh kỹ năng)
Tên và chức vụ người đại diện - Đóng dấu)

参考様式第 1 -15 号（規則第 8 条第 13 号関係）ベトナム語（日本工業規格 A 列 4）
Mẫu tham khảo số 1-15 (Theo khoản 13 điều 8 Bản quy tắc) Tiếng Việt (Cỡ A4 theo Tiêu chuẩn công nghiệp Nhật Bản)
A・B・C・D・E・F

雇用条件書
BẢN CÁC ĐIỀU KIỆN LAO ĐỘNG

_____ 年 _____ 月 _____ 日 Năm Tháng Ngày	
_____ 殿 Ông/Bà:	実習実施者名 _____ Tên đơn vị tiến hành thực tập: 所在地 _____ Địa chỉ: 電話番号 _____ Số điện thoại: 代表者 役職・氏名 _____ Họ tên và chức vụ người đại diện: (Đóng dấu)
I. 雇用契約期間 Thời hạn hợp đồng lao động 1. 雇用契約期間 Thời hạn hợp đồng lao động (_____ 年 _____ 月 _____ 日 ~ _____ 年 _____ 月 _____ 日) _____ 入国予定日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (Từ Năm Tháng Ngày đến Năm Tháng Ngày) Ngày dự kiến nhập cảnh: Năm Tháng Ngày 2. 契約の更新の有無 Gia hạn hợp đồng ☐ 契約の更新はない ☐ 原則として更新する Không gia hạn Về nguyên tắc có gia hạn ※ 会社の経営状況が著しく悪化した場合等には、契約を更新しない場合がある。 (Hợp đồng có thể không được gia hạn trong trường hợp kết quả kinh doanh của công ty giảm sút rõ rệt v.v...)	
II. 就業（技能実習）の場所 Nơi làm việc (thực tập kỹ năng)	
III. 従事すべき業務（職種及び作業）の内容 Nội dung công việc yêu cầu (Loại nghề và công việc)	

IV. 労働時間等

Thời giờ làm việc

1. 始業・終業の時刻等

Thời gian bắt đầu và kết thúc công việc

(1) 始業 (時 分) 終業 (時 分) (1 日の所定労働時間数 時間 分)

Bắt đầu (giờ phút) Kết thúc (giờ phút) (Số giờ làm việc quy định cho 1 ngày giờ phút)

(2) 【次の制度が労働者に適用される場合】

【Trường hợp những chế độ sau được áp dụng cho người lao động】

□ 変形労働時間制：() 単位の変形労働時間制

Chế độ thời giờ làm việc đặc biệt: Chế độ thời giờ làm việc đặc biệt tính theo đơn vị ()

※ 1 年単位の変形労働時間制を採用している場合には、外国語併記の年間カレンダーの写し及び労働基準監督署へ届け出た変形労働時間制に関する協定書の写しを添付する。

Trường hợp áp dụng chế độ thời giờ làm việc đặc biệt tính theo đơn vị 1 năm thì phải đính kèm bản sao Lịch làm việc cả năm có ghi kèm cả tiếng mẹ đẻ của thực tập sinh và bản sao Thỏa thuận về chế độ thời giờ làm việc đặc biệt đã đăng ký với Cơ sở giám sát thực hiện tiêu chuẩn lao động.

□ 交代制として、次の勤務時間の組合せによる。

Chế độ thay ca với giờ làm việc như sau:

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日 1 日の所定労働時間 時間 分)

Bắt đầu (giờ phút) Kết thúc (giờ phút) (Ngày áp dụng Số giờ làm việc quy định cho 1 ngày giờ phút)

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日 1 日の所定労働時間 時間 分)

Bắt đầu (giờ phút) Kết thúc (giờ phút) (Ngày áp dụng Số giờ làm việc quy định cho 1 ngày giờ phút)

始業 (時 分) 終業 (時 分) (適用日 1 日の所定労働時間 時間 分)

Bắt đầu (giờ phút) Kết thúc (giờ phút) (Ngày áp dụng Số giờ làm việc quy định cho 1 ngày giờ phút)

2. 休憩時間 () 分

Thời gian nghỉ giữa làm () phút

3. 1 か月の所定労働時間数 時間 分 (年間総所定労働時間数 時間)

Số giờ làm việc quy định cho một tháng giờ phút (Tổng số giờ làm việc quy định trong năm giờ)

4. 年間総所定労働日数 (1 年目 日、2 年目 日、3 年目 日、4 年目 日、5 年目 日)

Tổng số ngày làm việc quy định trong năm (Năm thứ 1: __ ngày, Năm thứ 2: __ ngày, Năm thứ 3: __ ngày, Năm thứ 4: __ ngày, Năm thứ 5: __ ngày)

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 , Điều đến Điều Bản quy tắc làm việc

V. 休日 Ngày nghỉ

・定休日：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 kỳ: Thứ __ hàng tuần, Ngày lễ của Nhật Bản, ngày khác () (Tổng số ngày nghỉ trong năm: __ ngày)

・非定休日：週・月当たり 日、その他 ()

Ngày không định kỳ: __ 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

VI. 休暇 Nghỉ phép

1. 年次有給休暇 6 か月継続勤務した場合→ 日

Nghỉ có lương hàng năm: Trường hợp đã 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

Nghỉ có 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

VII. 賃金 Tiền lương

1. 基本賃金 □ 月給 (¥) □ 日給 (¥) □ 時間給 (¥)

Lương cơ bản Lương tháng (Yên) Lương ngày (Yên) Lương giờ (Yên)

※詳細は別紙のとおり

Xem chi tiết tại văn bản kèm theo

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)

(手当、 手当、 手当)

(Phụ cấp _____, Phụ cấp _____, Phụ cấp _____)

※詳細は別紙のとおり

Xem chi tiết tại văn bản kèm theo

3. 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 () %

Làm việc ngoài giờ quy định: Trường hợp vượt không quá 60 giờ/tháng so với quy định của pháp luật () %

法定超月60時間超 () %

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 () %

4. 賃金締切日 □ 毎月 日、□ 毎月 日

Ngày tính lương: Ngày hàng tháng, Ngày hàng tháng

5. 賃金支払日 □ 毎月 日、□ 毎月 日

Ngày trả lương: Ngày hàng tháng, Ngày hàng tháng

6. 賃金支払方法 □ 通貨払 □ 口座振込み

Phương thức thanh toán lương: Trả tiền mặt Chuyển khoản ngân hàng

7. 労使協定に基づく賃金支払時の控除 □ 無 □ 有

Khiếu từ khi trả lương theo Thỏa thuận hai bên: Không Có

※詳細は別紙のとおり

Xem chi tiết tại văn bản kèm theo

8. 昇給 □ 有 (時期、金額等)、□ 無

Tăng lương Có (Thời điểm, số tiền:), Không

9. 賞与 □ 有 (時期、金額等)、□ 無

Thưởng Có (Thời điểm, số tiền:), Không

10. 退職金 □ 有 (時期、金額等)、□ 無

Trợ cấp thôi việc Có (Thời điểm, số tiền:), Không

11. 休業手当 □ 有 (率)

Phụ cấp nghỉ việc Có (Tỷ lệ:), Không

VIII. 退職に関する事項

Các hạng mục liên quan đến thời 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日以上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 thể được phép sa thải ngay mà không phải báo trước cũng như không phải trả tiền lương ở mức trung bình.

○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

IX. 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

・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)

受取人 (署名) Người nhận (chữ ký)

参考様式第 1-15 号別紙(規則第 8 条第 13 号関係)ベトナム語 (日本工業規格 A 列 4)

Bản đính kèm Mẫu tham khảo số 1-15 (Theo khoản 13 điều 8 Bản quy tắc) Tiếng Việt (Cỡ A4 theo Tiêu chuẩn công nghiệp Nhật Bản)

A・B・C・D・E・F

賃 金 の 支 払

THANH TOÁN LƯƠNG

1. 基本賃金 Lương cơ bản

☐ 月給 (円)

☐ 日給 (円)

☐ 時間給 (円)

Lương tháng (Yên)

Lương ngày (Yên)

Lương giờ (Yên)

※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 (Yên)

※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 (Yên)

2. 諸手当の額及び計算方法 (時間外労働の割増賃金は除く。)

Số tiền và cách tính các phụ cấp (không kể tăng lương làm việc ngoài giờ)

(a) (手当 円／計算方法 :)

(Phụ cấp : Yên, Cách tính:)

(b) (手当 円／計算方法 :)

(Phụ cấp : Yên, Cách tính:)

(c) (手当 円／計算方法 :)

(Phụ cấp : Yên, Cách tính:)

(d) (手当 円／計算方法 :)

(Phụ cấp : Yên, Cách tính:)

3. 1 か月当たりの支払概算額 (1 + 2) 約 円 (合計)

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

116

117

4. 賃金支払時に控除する項目

Các khoản khấu trừ khi trả lương

(a) 税金	(約	円)
Thuế	(Khoảng	Yên)
(b) 社会保険料	(約	円)
Phi bảo hiểm xã hội	(Khoảng	Yên)
(c) 雇用保険料	(約	円)
Phi bảo hiểm thất nghiệp	(Khoảng	Yên)
(d) 食費	(約	円)
Tiền ăn	(Khoảng	Yên)
(e) 居住費	(約	円)
Tiền thuê nhà	(Khoảng	Yên)
(f) その他 (水道光熱費)	(約	円)
Những khoản khác (Tiền điện nước gas)	(Khoảng	Yên)
()	(約	円)
	(Khoảng	Yên)
()	(約	円)
	(Khoảng	Yên)
()	(約	円)
	(Khoảng	Yên)
()	(約	円)
	(Khoảng	Yên)
()	(約	円)
	(Khoảng	Yên)

控除する金額 約 円 (合計)

Số tiền khấu trừ Khoảng Yên (Tổng cộng)

5. 手取り支給額 (3 - 4) 約 円 (合計)

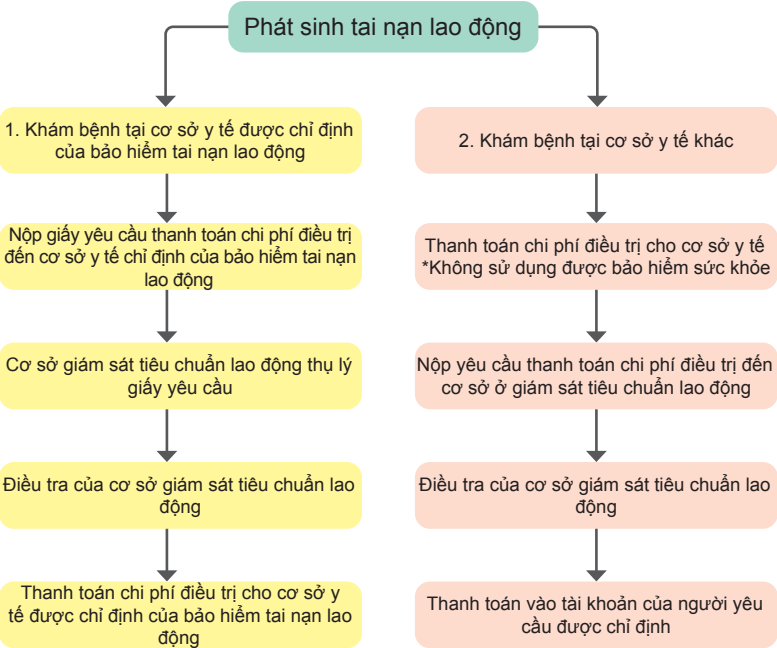
Số tiền chi trả thực tế được nhận(3-4) Khoảng Yên (Tổng cộng)

※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.

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

Thủ tục trợ cấp trong trường hợp điều trị bệnh hoặc bị thương



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 (*Cơ sở y tế chỉ định)

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.

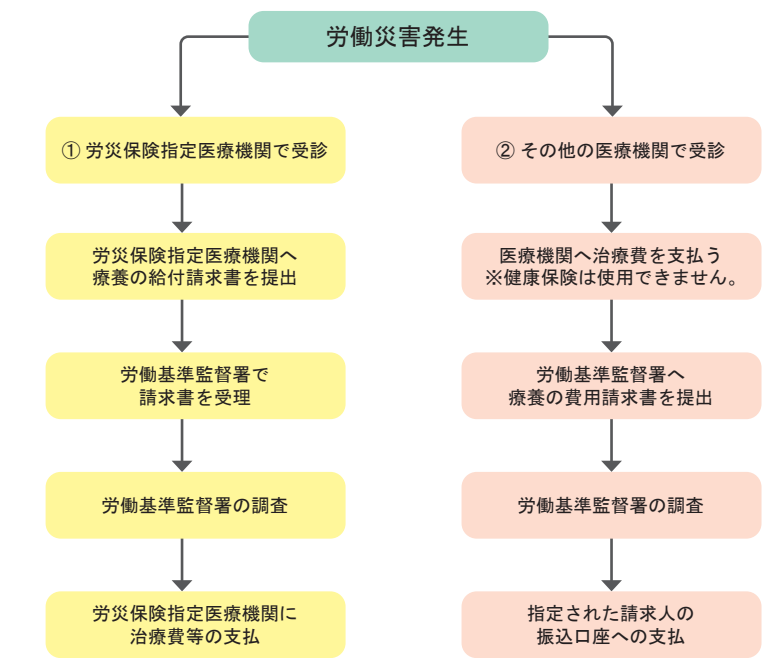
*Mặc dù thời gian từ lúc nhận yêu cầu thanh toán trợ cấp đến lúc có quyết định trợ cấp thường mất khoảng 1 tháng nhưng cũng có trường hợp quá trình này mất hơn 1 tháng.

*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
Rousai-kensaku.mhlw.go.jp/

3. 労災保険給付手続の流れ

ケガや病気の治療を受けた場合の給付手続き



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(※(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。

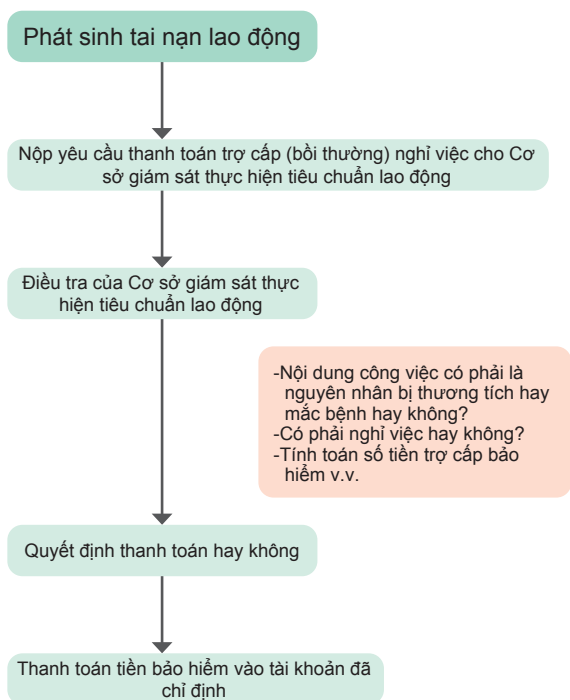
②の場合：療養にかかった費用を全額負担していただき、後日支給します。

※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。
Rousai-kensaku.mhlw.go.jp/

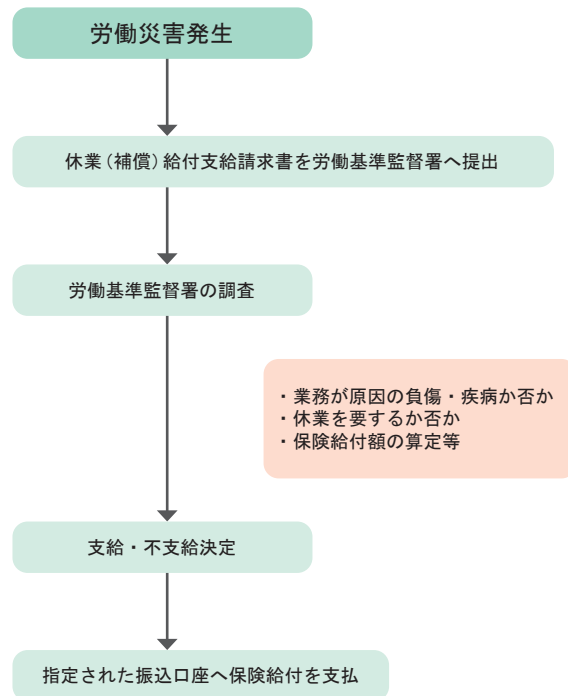
Thủ tục xin nhận trợ cấp (bồi thường) nghỉ việc



*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.

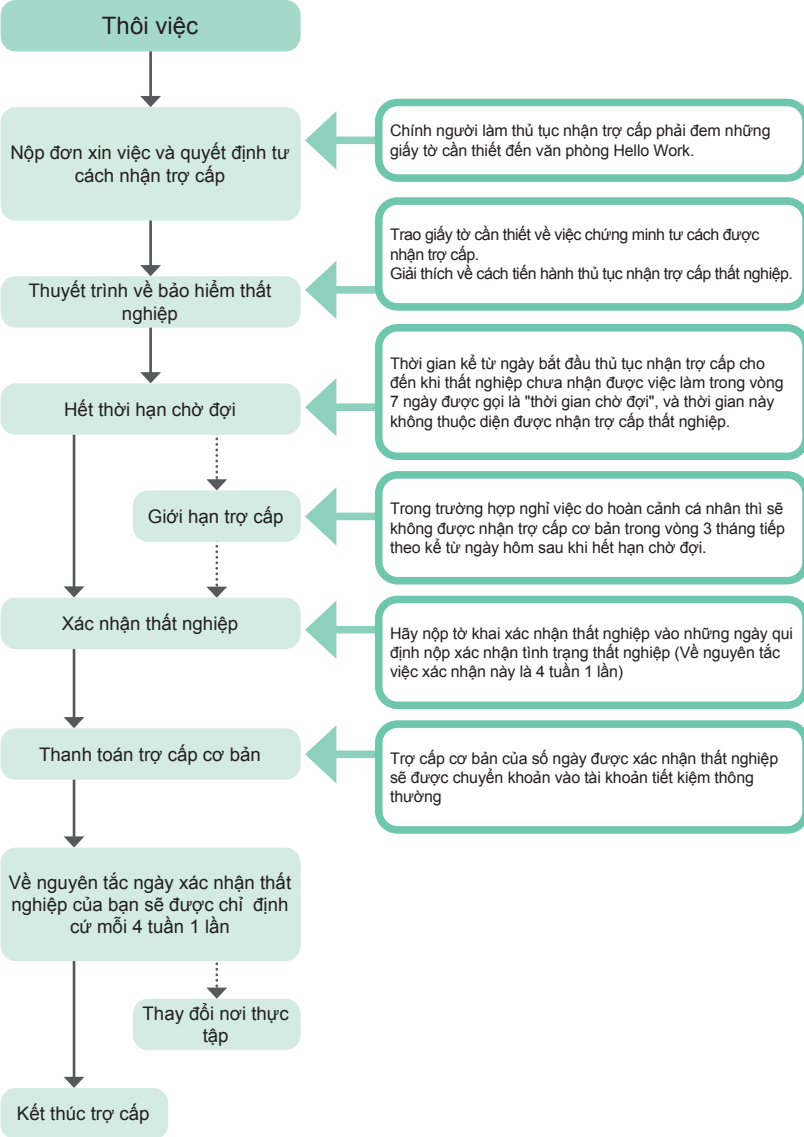
*Mặc dù thời gian từ lúc nhận yêu cầu thanh toán trợ cấp đến lúc có quyết định trợ cấp thường mất khoảng 1 tháng nhưng cũng có trường hợp quá trình này mất hơn 1 tháng.

休業 (補償) 給付を受けるための手続き

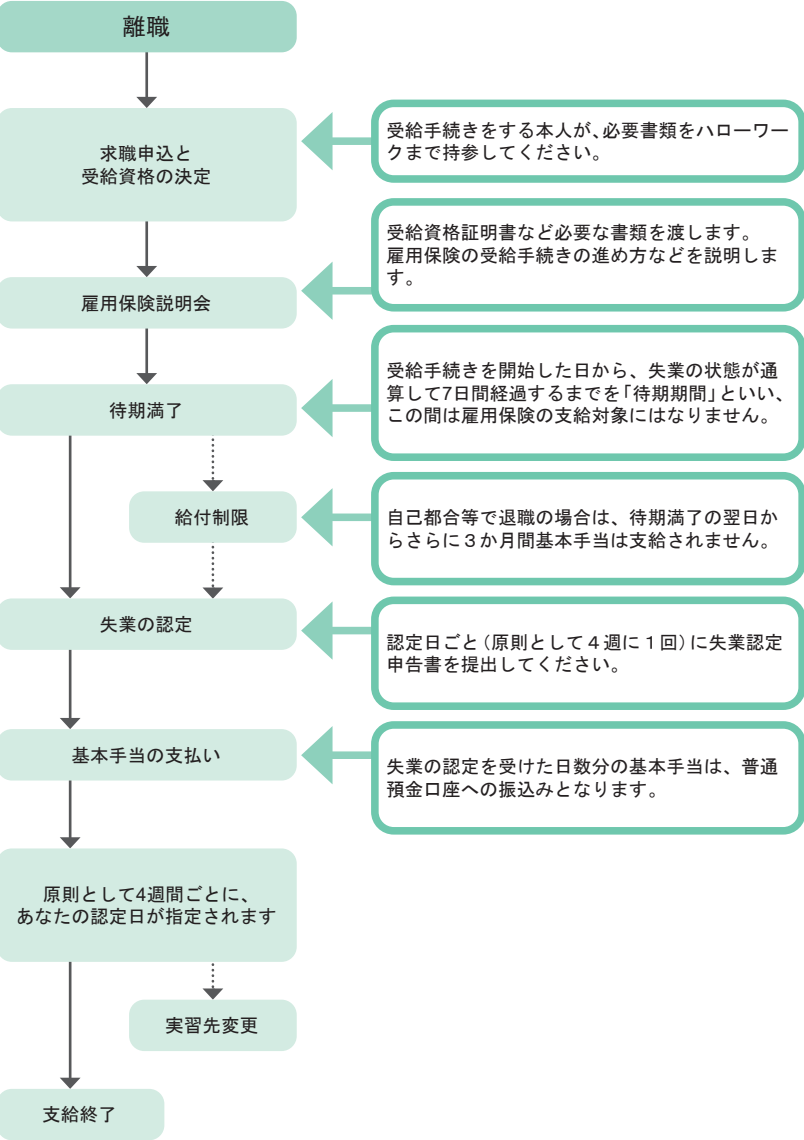


※業務上の災害が発生して休むこととなった場合、休業 1 日目から 3 日目までは、事業主が休業補償を行います。労災保険では 4 日目以降の休業について、保険給付を行います。
※請求受付から給付決定までの期間はおおむね 1 か月ですが、場合によっては、1 か月以上を要することもあります。

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

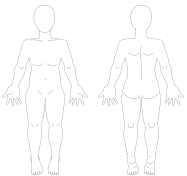
医療機関への自己申告表

【氏名】 _____	【性別】 男 / 女
【生年月日】 _____	【年齢】 _____ 歳
【国籍・地域】 _____	【言葉】 _____
【健康保険をもっていますか。】 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。

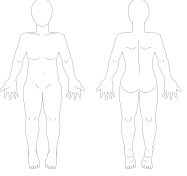
Bảng hỗ trợ chẩn bệnh

*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 bài hoại ☐ 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 ☐ Nhòa ☐ 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 tê 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 ỉa	☐ 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 nhớt
☐ 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)	



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

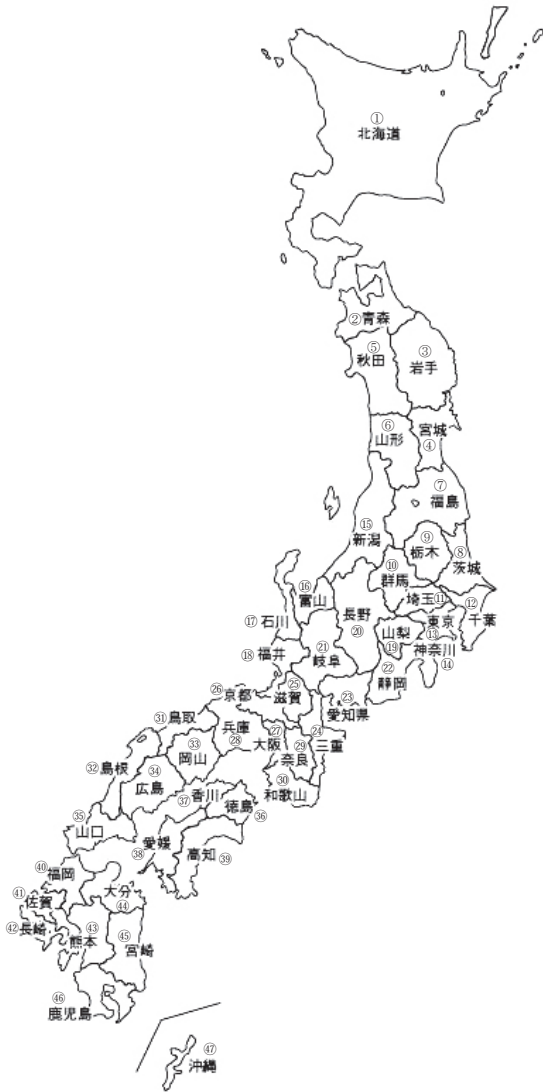
かじだ (kaji da)	じこだ (jiko da)	じしんだ (jishin da)
つなみだ (tsunami da)	こうずいだ (kouzui da)	たいへんだ (taihen da)
きんきゅうじたいです (kinkyujitai desu)		

(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. 日本地図 / Bản đồ Nhật Bản



8. 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	②⑤滋賀県	Shiga	大津市	Otsu
②青森県	Aomori	青森市	Aomori	⑥京都府	Kyoto	京都市	Kyoto
③岩手県	Iwate	盛岡市	Morioka	⑦大阪府	Osaka	大阪市	Osaka
④宮城県	Miyagi	仙台市	Sendai	⑧兵庫県	Hyogo	神戸市	Kobe
⑤秋田県	Akita	秋田市	Akita	⑨奈良県	Nara	奈良市	Nara
⑥山形県	Yamagata	山形市	Yamagata	⑩和歌山県	Wakayama	和歌山市	Wakayama
⑦福島県	Fukushima	福島市	Fukushima	⑪鳥取県	Tottori	鳥取市	Tottori
⑧茨城県	Ibaraki	水戸市	Mito	⑫島根県	Shimane	松江市	Matsue
⑨栃木県	Tochigi	宇都宮市	Utsunomiya	⑬岡山県	Okayama	岡山市	Okayama
⑩群馬県	Gunma	前橋市	Maebashi	⑭広島県	Hiroshima	広島市	Hiroshima
⑪埼玉県	Saitama	さいたま市	Saitama	⑮山口県	Yamaguchi	山口市	Yamaguchi
⑫千葉県	Chiba	千葉市	Chiba	⑯徳島県	Tokushima	徳島市	Tokushima
⑬東京都	Tokyo	新宿区	Shinjuku	⑰香川県	Kagawa	高松市	Takamatsu
⑭神奈川県	Kanagawa	横浜市	Yokohama	⑱愛媛県	Ehime	松山市	Matsuyama
⑮新潟県	Niigata	新潟市	Niigata	⑲高知県	Kochi	高知市	Kochi
⑯富山県	Toyama	富山市	Toyama	⑳福岡県	Fukuoka	福岡市	Fukuoka
⑰石川県	Ishikawa	金沢市	Kanazawa	㉑佐賀県	Saga	佐賀市	Saga
⑱福井県	Fukui	福井市	Fukui	㉒長崎県	Nagasaki	長崎市	Nagasaki
⑲山梨県	Yamanashi	甲府市	Kofu	㉓熊本県	Kumamoto	熊本市	Kumamoto
㉑長野県	Nagano	長野市	Nagano	㉔大分県	Oita	大分市	Oita
㉒岐阜県	Gifu	岐阜市	Gifu	㉕宮崎県	Miyazaki	宮崎市	Miyazaki
㉓静岡県	Shizuoka	静岡市	Shizuoka	㉖鹿児島県	Kagoshima	鹿児島市	Kagoshima
㉔愛知県	Aichi	名古屋市	Nagoya	㉗沖縄県	Okinawa	那覇市	Naha
㉕三重県	Mie	津市	Tsu				

【母国語相談ホットライン】

ベトナム語	月曜～金曜	11:00～ 19:00	TEL: 0120-250-168
	日曜	9:00～ 17:00	
中国語	月曜・水曜・金曜	11:00～ 19:00	TEL: 0120-250-169
	日曜	9:00～ 17:00	
インドネシア語	火曜・木曜	11:00～ 19:00	TEL: 0120-250-192
フィリピン語	火曜・土曜	11:00～ 19:00	TEL: 0120-250-197
英語	火曜・土曜	11:00～ 19:00	TEL: 0120-250-147
タイ語	木曜・土曜	11:00～ 19:00	TEL: 0120-250-198
カンボジア語	木曜	11:00～ 19:00	TEL: 0120-250-366
ミャンマー語	金曜	11:00～ 19:00	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。

機構地方事務所・支所相談窓口

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。

技能実習生手帳

2017年	11月	第1版	1刷	発行
2018年	2月	第1版	2刷	発行
2018年	10月	第2版	1刷	発行
2019年	9月	第2版	2刷	発行
2020年	1月	第3版	1刷	発行
2020年	9月	第4版	1刷	発行
2021年	1月	第5版	1刷	発行

編集・発行 外国人技能実習機構

〒108-0075 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X 3階

電話 03-6712-1523

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、解説書もしくはこれに類するものの発行を禁ずる

Số điện thoại nóng tư vấn bằng tiếng mẹ

Tiếng Việt Nam	từ thứ hai đến thứ sáu chủ nhật	11:00 ~ 19:00 9:00 ~ 17:00	TEL: 0120-250-168
Tiếng Trung Quốc	thứ hai • thứ tư • thứ sáu chủ nhật	11:00 ~ 19:00 9:00 ~ 17:00	TEL: 0120-250-169
Tiếng Indonesia	thứ ba • thứ năm	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-192
Tiếng Philippines	thứ ba • thứ bảy	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-197
Tiếng Anh	thứ ba • thứ bảy	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-147
Tiếng Thái Lan	thứ năm • thứ bảy	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-198
Tiếng Campuchia	thứ năm	11:00 ~ 19:00	TEL: 0120-250-366
Tiếng Myanmar	thứ sáu	11:00 ~ 19:00	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...

Các cơ sở tư vấn ở Văn phòng địa phương, 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...