

中国語

外国人 居留手册

为了在日本不被卷入犯罪
而安全放心地生活。



東京都

合作



警视厅



东京出入境居留管理局

目 录

前言

P1

日本的规则和行为举止规范

P2 ~ P5

希望大家注意的日本法律

P6 ~ P10

骑乘自行车时需注意之处

P11 ~ P13

打工时需注意之处

P14 ~ P17

关于居留卡（在留卡）

P18 ~ P20

中长期居留者的申报义务

P21 ~ P24

遇到困难时的联系处

P25

致在东京都生活的外国人

东京都有很多外国人在此生活。

但是，由于语言、文化、生活习惯等方面的差异，在这些外国人当中，会有一些人与日本人产生纠纷。

此外，还有一些人由于不了解或错误理解日本法律而不小心触犯日本法律。

为了帮助外国人正确了解日本的规则和行为举止规范，安全放心地生活，东京都特此编制了该手册。



日本的规则和行为举止规范

◆ 请把垃圾扔进垃圾箱。



请不要把垃圾扔在路上，扔进垃圾箱里。

◆ 请遵守扔垃圾的规则。



扔垃圾时，请严格遵守**时间**、**地点**和**垃圾分类**规则。



请不要违法废弃大件垃圾等！

废弃大件垃圾时，请遵守居住地的区政府（区役所）或市政府（市役所）所规定的处理方法。

◆ 请遵守租赁合同书的相关内容。



在无房东许可的情况下，不得有增加同住的人，向他人转租，改造房屋，饲养宠物的行为！

如果违反合同内容，则有可能被勒令退房。

◆ 请不要在低层公共住宅和正规公寓等的走廊放置物品。



室外的走廊和楼梯是属于大家的“共用空间”。如果在走廊放置物品，则在发生火灾和地震时将无法逃生。

- ◆ 在室内和走廊等处，请不要大声喧哗，不要把音量调到过大欣赏音乐。



大声喧哗及音量过大会打扰周围的邻居。

如果大声喧哗，则有可能被接到报告而出警的警察官提醒注意。

- ◆ 在电车和巴士内，请不要用手机通话，或者大声谈话。



打电话或大声谈话会打扰其他乘坐电车和巴士的乘客。
如果大声喧哗，还可能会引起纠纷。

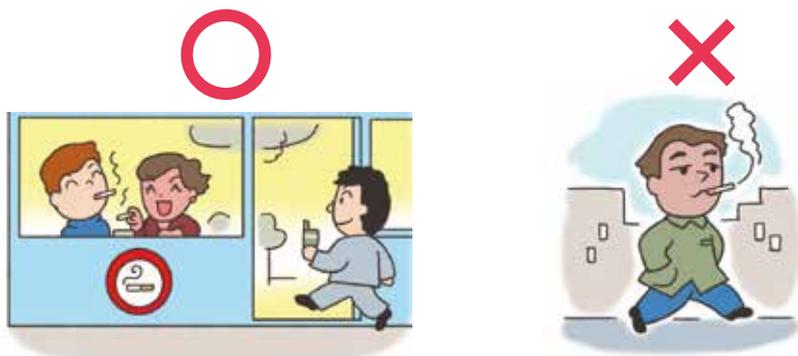
在人们生活的场所及人多的场所，
应遵守各项规则和行为举止规范。

◆ 只有20岁及以上的人才可以饮酒、吸烟。



在日本，20岁以下的人（未满20岁的人）禁止饮酒、吸烟。

◆ 请在规定的吸烟场所吸烟。



请不要走路吸烟，不要在非吸烟场所吸烟。

此外，请不要乱扔烟头。

依据东京都条例，原则上室内公共场所禁止吸烟。

希望大家注意的日本法律

◆ 请不要出借或借用月票和保险证。



不得使用他人的月票、保险证或个人编号卡。
此外，不得出借自己的月票、保险证或个人编号卡。
这是违法行为，会受到处罚。

◆ 请把拾到的物品交给警察派出所(交番)。



不得将拾到的钱包、金钱或各种卡据为己有。
这是违法行为，会受到处罚。

遗失物品时，应向警察提交遗失报告。
遗失物品将在找到时归还。

◆ “入店行窃”是犯罪。



“入店行窃”是指不支付价款而把商店的商品擅自带走的行为。
偷、运、放哨、帮助逃离的行为全部属于犯罪！
日本的商店安装有防盗摄像头，并有保安巡逻。
切勿偷盗。

◆ 请不要骑走他人放置的自行车。



不得骑走停放在车站或路边的自行车。
这是违法行为，会受到处罚。

◆ 不得盗窃他人菜地里的蔬菜、水果或家畜。

◆ 未经许可，不得在河里或海里捕捞鱼类和贝类。

◆ 请不要带着危险物行走。



小刀和催泪喷雾器等

如果在无正当理由的情况下携带刀具等危险物行走，
则被取缔，并受处罚！

这是违法行为，会受到处罚。

下列各项不能成为携带危险品的正当理由。

- 护身用携带
- 图方便而携带
- 认为是时尚而携带
- 以前在工作中或野外露营时使用过，
可觉得收拾麻烦而一直放在包里

◆ 携带、使用违法药物是犯罪行为。



在日本，禁止携带、使用以下药物。

- 兴奋剂
- 大麻（吗啡）
- 可卡因
- 海洛因
- MDMA
- 危险药品 等

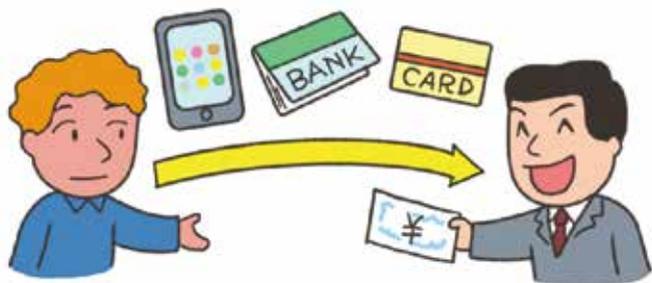
即使只使用1次也是犯罪。

切勿携带、使用。

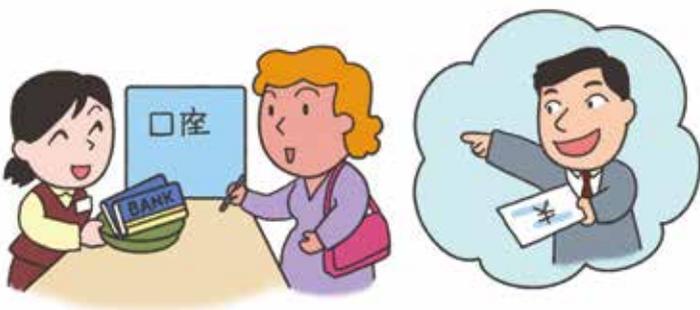
此外，携带进入日本国内也是犯罪行为。

◆ 以下行为是犯罪！
请注意以容易赚钱为借口进行劝诱的工作。

- 向他人出售或出让手机、自动提款卡、存折。



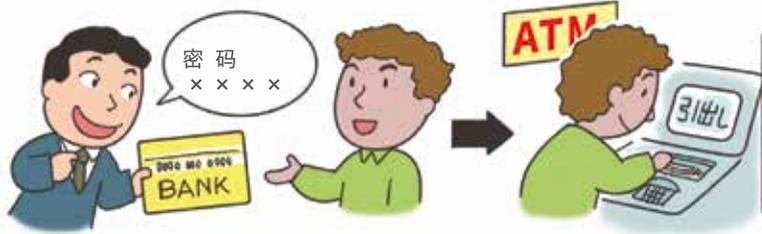
- 为他人订立手机或银行账户合同。



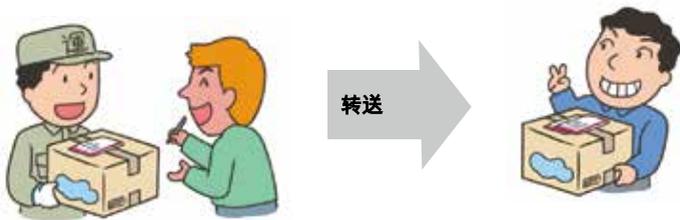
- 在互联网上等，使用他人的信用卡订购商品等。



- 使用他人的自动提款卡提取现金。



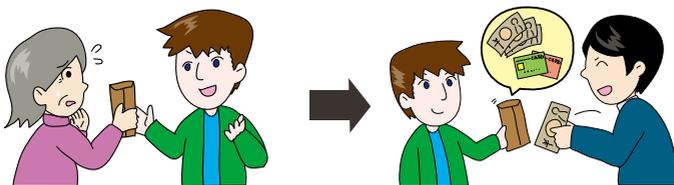
- 以他人名义收取送货上门快递服务物件，并交给委托人或者转送到被指定的地方。



填写他人姓名收取货物

转送到被指定的地方

- 从他人那里领取装有不明物品的信封或货物，然后交给委托人。



请注意！

此类行为的背后潜藏着犯罪组织等。

即使您没有犯罪的意识，
也已经为犯罪组织提供了便利。

即使被以容易赚钱所劝诱，
也绝对不要有相关行为！



骑乘自行车时需注意之处

- ◆ 新购买或在别人处得到自行车等时，
请办理防止犯罪登记手续。



警 視 庁
原宿
① -11111

购买自行车时

▶ 需要进行防止犯罪登记的**初始登记**。

得到自行车时

▶ 需要进行防止犯罪登记的**名义变更**。

防止犯罪登记的手续可在“自行车防止犯罪登记所”公告牌上所列的自行车店等处进行办理。

防止犯罪登记的名义变更，需要缴纳手续费，提供居留卡（在留卡）、自行车防止犯罪登记卡（拥有的人）。

- ◆ 请把自行车停放在公共自行车停放处。

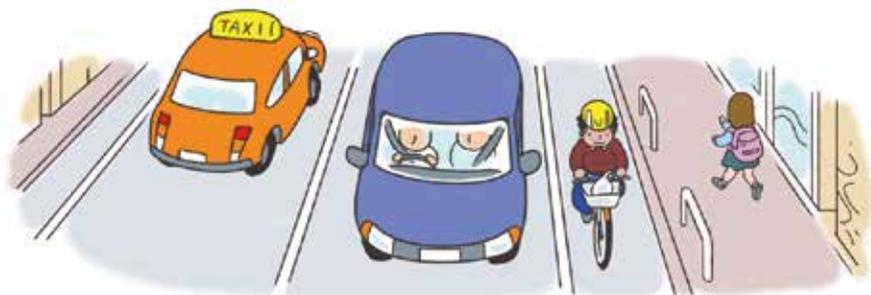


如果不把自行车停放在公共自行车停放处，
而任意停放在火车站前等处将被撤除！
取回被撤除的自行车时，可能需要支付撤除费用。

◆在日本，与汽车相同的法律也适用于自行车！

安全使用自行车的5项规则

- ① 原则上自行车行驶于车道，人行道例外。

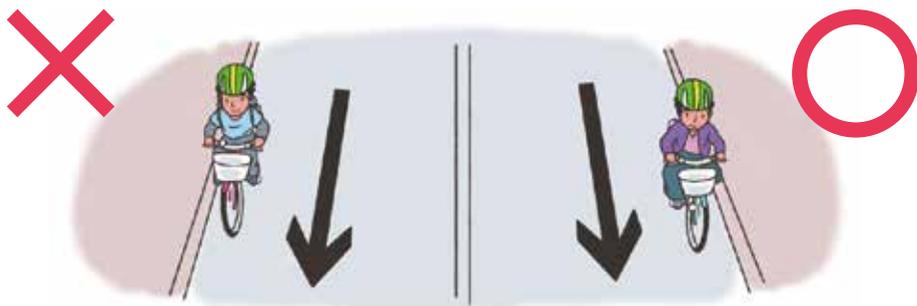


但是，在下列情况下可在人行道上行驶。

- 人行道上有“普通自行车可通行”标识时
- 不满13岁的儿童、70岁以上的高龄者或有身体障碍者骑乘自行车时
- 因道路施工等而无法在车道左侧通行时



- ② 车道左侧通行



在车道上骑自行车时，和汽车一样为左侧通行。
禁止右侧通行。

③ 人行道上为步行者优先，靠车道一侧减速慢行



在人行道上骑自行车时，请在靠车道一侧减速慢行，以便能立即停车。

妨碍行人通行时，请务必先停车。

④ 遵守安全规则



禁止酒后骑乘



禁止共乘



禁止并排骑乘
(并排行驶)



禁止骑车打伞



夜间行驶
需点亮自行车灯



在交叉路口要遵守信号灯指示、
暂停并确认安全

⑤ 佩戴安全头盔

东京都推荐骑乘自行车时佩戴安全头盔。



◆在东京都内骑乘自行车时，需购买意外伤害保险。

打工时需注意之处

◆打工时，请事先获取资格外活动许可。



在出入境管理及难民认定法规定的居留资格范围内，允许外国人在日本就业。

以下情形请事先获取资格外活动许可。

- 居留资格为“留学”、“家属签证（家族滞在）”等不允许在日本就业的人员打工时
- 居留资格为“技术/人文知识/国际业务”等允许在日本就业的人员，超出居留资格所规定的活动范围打工时



请注意！

资格外活动许可有时间等限制。
不得在未获取资格外活动许可的情况下打工，
或是打工时不遵守时间限制。
这是违法行为，会受到处罚或被强制遣返。



NO!

◆ 打工时，1周请不要超过28小时工作时间。

28小时 + 20小时 = 48小时



在28小时以内！

在2处以上的地方打工时也不能超过1周共计28小时！
居留资格为“留学”者，在校规所规定的长期休假中
(暑假、寒假等) 1天可工作到8小时
(但是1周不能超过40小时)。

◆ 打工时，请不要在风俗店打工。



不可在如下场所打工。

- 有接待行为的提供餐饮的酒馆、夜总会、大众酒馆、卡巴莱俱乐部、接待俱乐部等
- 游乐中心 ● 麻将店 ● 弹子房 ● 情人旅馆 ● 电话谈情说爱俱乐部
- 见面交友茶叙店 ● 成人用品销售店
- 成人视频销售店 ● 包间型视频店 ● 互联网成人图片发送店

在上述店里，即使被雇佣为清扫员、洗碗工、男招待员、大堂人员等而打工，也是违反规定的。

◆ 打工时，请注意与风俗店类似的店。



不得在提供性服务的按摩店打工，也不得有坐在客人旁边陪客人聊天、喝酒等接待行为的餐饮店打工。

即使店内人员说没关系，也不能相信。

即使打工时不知道是风俗店，也会受到处罚或被强制遣返。

◆ 退学、停学后不能打工。



留学生在退学或被开除学籍后，不得打工。

即使仍有居留资格或仍在资格外活动许可期间，也不得打工。

如果在退学后打工，则会受到处罚或被强制遣返。

◆ 请注意要求支付登记费的打工中介。



向外国人谎称介绍打工而骗取登记费属于犯罪行为。
请注意以登记费或介绍费等名义索取费用的人。

◆ 未经批准等， 请不要有偿提供自己的住宅作为住宿设施。



收取费用让旅行者等在自己的住宅住宿时，需要获得保健所的批准，或者向都道府县及区市町村进行申报。

未经批准等如果经营住宿设施，会受到处罚。

关于居留卡(在留卡)

◆外出时，请务必携带居留卡（在留卡）。



居留卡（在留卡）的发放对象是在日本中长期居留的外国人。

居留卡（在留卡）必须随身携带。

不随身携带居留卡（在留卡）是违法行为，会被罚款。

即使带了护照和保险证等身份证件，也必须携带居留卡（在留卡）。

居留卡（在留卡）的发放对象（指“中长期居留者”）
是不属于以下①～⑦任何一项的人员。

- ① 已确定获得“3个月或以下”居留期间的人
- ② 已确定获得“短期居留”居留资格的人
- ③ 已确定获得“外交”或“公事”居留资格的人
- ④ 已确定获得“特定活动”居留资格的日台关系协会日本事务所（台北驻日经济文化代表处等）或驻日巴勒斯坦总代表部的职员或其家人
- ⑤ 已确定获得“特定活动”（数字游民（以从事国际远程工作等为目的，居留在日本的人员）及其配偶和子女）居留资格的人
- ⑥ 特别永久居住者
- ⑦ 无居留资格者

◆ **警察官、出入国居留管理厅的职员等要求出示居留卡（在留卡）时，请出示居留卡（在留卡）。**



当警察官等人员要求出示居留卡（在留卡）时，外国人有义务出示居留卡（在留卡）。

如果拒绝警察官等人员的要求，不出示居留卡（在留卡），则受到处罚。

◆ **居留卡（在留卡）存在有效期。**



确认此处！

- 居留资格为“永久居住者”、“高级专业人员2号”的人员
16岁及以上的人员 发放之日起7年
未满16岁的人员 16岁生日前一天（※）止
- 居留资格为“永久居住者”、“高级专业人员2号”以外的人员
16岁及以上的人员 至居留期间满期日止
未满16岁的人员 至居留期间满期日或16岁生日前一天（※）
当中的较早者止

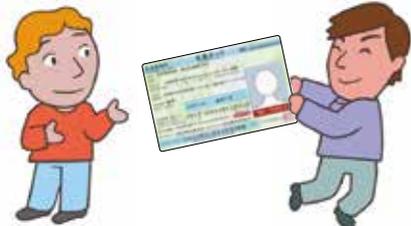
※2023年10月31日及以前发放的居留卡（在留卡）为“16岁生日”。

◆ 如果居留卡（在留卡）遗失，
请立即向出入境居留管理厅申请重新补发。



申请重新补发时，需要提交遗失的证明文件（遗失报告证明书、失窃报告证明书、受灾证明书等）及护照、照片。
请事先咨询附近的出入境居留管理局。
如果在14天以内未申请，则会受到处罚。

◆ 请不要把居留卡（在留卡）出借，或交给他人。



不出借给他人！不交给他人！

不得明知道会被恶意利用，却还是出借或提供自己的居留卡（在留卡）。
居留卡（在留卡）即使失效，也不得出借。
这是违法行为，会受到处罚或被强制遣返。

请注意伪造或篡改的居留卡（在留卡）。

因其使用目的而拥有伪造或篡改的居留卡（在留卡）的外国人，即使拥有居留资格，也会受到处罚或被强制遣返！



NO!

中长期居留者的申报义务

- ◆ 中长期居留者有义务向区市町村及出入境居留管理厅申报在日本的住址及所属机构（公司、商店、学校等）等。



中长期居留者必须进行出入境管理及难民认定法规定的申报。

- 住址 ● 姓名、出生年月日、国籍/地区、性别
- 所属机构（活动机构、签约机构） ※
- 与配偶离婚、死别 ※

※ 所属机构或与配偶相关的申报，取决于对象人员。

未履行申报义务或虚假申报时，会受到处罚或被取消居留资格。

如果未履行申报义务，则在

- 申请居留资格变更许可
- 申请居留期间更新许可
- 申请永久居住许可时，
会被消极评价而可能受到不利处分。

◆ 入境日本后，确定居住地、或变更居住地时，请务必区市町村申报新的住址。



确定住址



变更住址

向区市町村申报新的住址时，需要居留卡（在留卡）。

◆ 因结婚等变更了姓名、出生年月日、国籍/地区、性别时，请立即向出入境居留管理厅申报。



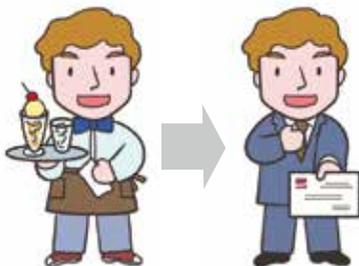
变更姓名或国籍等

向出入境居留管理厅申报时，除了提供护照、照片、居留卡（在留卡）外，还需提供姓名等发生变更的证明资料。

◆ 退学或变更公司时， 请立即向出入境居留管理厅申报。



退学、毕业、
升学、插班



辞职、跳槽

有申报义务的居留资格。

教授、高级专家职务、经营/ 管理、法律/ 会计业务、医疗、教育、企业内调任、技能实习、留学、进修、研究、技术/ 人文知识/ 国际业务、表演、技能、护理、特定技能

以下事由均有申报义务。

- 学校或雇用单位等所属单位的名称**变更**、所在地**变更**或**无效**
- 从学校或公司等从事活动的机构**脱离**、**迁离**时
- 与公司等签约机构的**合同终止**、**签订新合同**时

未履行申报义务或虚假申报时，受到处罚。

- ◆以“家属旅居（家族滞在）、日本人的配偶者等、永久居住者的配偶者等”的居留资格处于居留中的人，在与配偶者离婚或死别时，请立即向出入境居留管理厅申报。



离婚、
死别

产生申报义务的是其居留资格的基础是以配偶者的身份从事活动。除此之外者为对象范围外。与配偶离婚或死别时，不但要向区市町村申报（离婚报告、死亡报告），还必须向出入境居留管理厅申报。

未履行申报义务或虚假申报时，受到处罚。

- ◆所属机构变更等的申报，与配偶离婚或死别时的申请，也可通过互联网进行办理。

请在此检索。

出入境居留管理厅电子申报系统

检索



https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/i-ens_index.html

遇到困难时的联系处

◆ 紧急情况时

案件或事故时

电话 110



失火、疾病和受伤时

电话 119



◆ 关于居留资格等的咨询...

向“外国人居留综合信息中心”

电话 0570-013904

(平日8点30分 ~ 17点15分)

应对日语、英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、泰语、缅甸语、僧伽罗语!



◆ 关于外国人居留的咨询...

请访问外国人在留支援中心(东京出入国在留管理局)

电话 03-5363-3025(预约专用)

(平日9点00分 ~ 17点00分)

预约表格 https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html

地址：东京都新宿区四谷一丁目6番1号 四谷大楼13层



◆ 生活上的咨询...

向“东京都外国人咨询”

应对英语、中文、
韩语



向“东京都多语言咨询导航”

免费电话
0120-142-142
(应对14种语言)



◆ 对外国人有用的信息...



外国人 居留手冊



本手冊已翻译成多种语言。
可以从东京都的主页免费下载。

外国人 居留手冊

检索



发行：东京都

〒 163-8001 东京都新宿区西新宿区2-8-1

☎ 03-5388-2279

2026年3月发行

印刷物登録番号



中国語版

(7) 37