

■日本で就労するには

日本で就労するには、就労することが認められている在留資格を持ち、仕事の内容が、その在留資格で認められた活動である必要があります。(→P18)
就職に当たっては、日本の労働に関する法律や制度を知っておきましょう。

■日本で仕事を探すとき

《公共職業安定所（ハローワーク）》

公共職業安定所は職業相談・援助を行う機関で、求職者の能力に適合する職業や賃金、勤務時間、通勤等の諸条件にあった会社の紹介を行っています。
通訳を配置した「外国人雇用サービスコーナー」等のある所もあります。

■在日本就職

在日本就職，需要持有允许就职的在留资格，其工作内容需要符合其在留资格许可的活动范围。（→P18）
就职之际，需要了解日本有关工作方面的法律与制度。

■在日本找工作时

《公共职业安定所（Hello Work）》

公共职业安定所是提供职业咨询和援助的机构，向求职者介绍符合其能力的职业，并介绍符合其对工资、勤務时间和通勤等要求条件的公司。
有的配置了有口译服务的“外国人雇用服务处”等。

ハローワーク(公共職業安定所)

公共职业安定所（Hello Work）

（截至 2024 年 12 月）

安定所名称	地址	电话号码	对应语言	受理时间
千葉 千葉	千葉市美浜区幸町 1-1-3	043-242-1181	日语	星期一～五 上午 8:30 到 5:15
			英语	星期一、四、 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			葡萄牙语	星期一、三、五 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			西班牙语	星期一 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			汉语	星期四 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
ハローワーク プラザちば HelloWork 广 场千葉	千葉市中央区新町 3-13 千葉 TN 大厦 1 层	043-238-8300	日语	星期一～五 上午 10:15 到 下午 7:00 星期六（仅限第 2、第 4 周）：上午 10:00 到 下午 5:00
マザーズハロ ーワークちば Mothers HelloWork Chiba（千葉 母亲职业安 定所）	千葉市中央区新町 3-13 千葉 TN 大厦 1 层	043-238-8100	日语	星期一～五 上午 10:15 到 下午 7:00

安定所名称	地址	电话号码	对应语言	受理时间
千葉南 千葉南	千叶市中央区南町 2-16-3 海气馆苏 我站前大厦 3 楼, 4 楼	043-300-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
			汉语	星期二 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			英语、西班牙 语	星期四 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
ハローワーク プラザ市原 HelloWork 广场市原	市原市更级 5-1-18	0436-23-6941	日语	星期一、二、三、五: 上午 8:30 到下午 5:00 星期六: 上午 8:30 到下午 5:00
市川 市川	市 川 市 南 八 幡 5-11-21	047-370-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
			英语、汉语	星期三 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
銚子 銚子	銚子市中央町 8-16	0479-22-7406	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
館山 館山	馆山市八幡 815-2	0470-22-2236	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
木更津 木更津	木 更 津 市 富 士 见 1-2-1SPARKLE CITY 木更津 5 层	0438-25-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
佐原 佐原	香取市北 1-3-2	0478-55-1132	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
茂原 茂原	茂 原 市 高 师 台 1-5-1 茂原地方 合同厅舍 1F	0475-25-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
いすみ 夷隅	夷隅市大原 8000-1	0470-62-3551	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
松戸 松戸	松戸市松戸 1307-1 松戸大厦 3 层	047-367-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15 星期六 (仅限第 1、第 3 周): 上午 10:00 到 下午 5:00
			英语	星期一、二 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			汉语	星期三 下午 1:00 到 5:00
			葡萄牙语	星期一 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00

安定所名称	地址	电话号码	对应语言	受理时间
ハローワーク プラザ柏 HelloWork 广 场柏	柏市柏 4-8-1 柏東 口金子大厦 3 楼	04-7166-8609	日语	星期一～五 上午 10:15 到下午 7:00
野田 野田	野田市瑞希 2-6-1	04-7124-4181	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
船橋 船橋	船桥市湊町 2-10-17 (第 1 厅舍) 船桥市本町 2-1 船 桥广场 21 大楼 (第 2 厅舍)	047-431-8287 (第一辦公樓.) 047-420-8609 (第二辦公樓.)	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
			汉语	星期一 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			英语 葡萄牙语 西班牙语	星期二、三、五 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
成田 成田	成 田 市 加 良 部 3-4-2	047-627-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
			英语	星期二、四 上午 11:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
			葡萄牙语	星期二、四 上午 11:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
			西班牙语	星期四 上午 11:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
			汉语	星期五 上午 11:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00

(1) 東京外国人雇用サービスセンター

日本で就職を希望する外国人留学生の方、専門的・技術的分野の在留資格の方の就職支援を行う公共職業安定機関です。

※英語・中国語の通訳員が配置されていますが、指定された日となりますので、通訳が必要な方は予め電話でご確認ください。

時間：9:00～17:00（土・日・祝日及び年末年始は休み）

所在地：〒160-0004 東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階

電話：03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

(1) 東京外国人雇用服务中心

这是提供就职支援的公共职业安定机构，面向希望在日本就职的外国人留学生及持有专业技术领域在留资格者。

※配置了英语、汉语的口译人员，但需指定日期，因此需要口译者请预先以电话进行确认。

时间：上午 9:00 到下午 5:00（星期六、日、节日及年末年初休息）

所在地：邮编 160-0004 新宿区四谷 1-6-1 四谷 Tower13 楼

电话：03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

(2) 新宿外国人雇用支援・指導センター

日本人の配偶者等、定住者などの就労に制限のない
在留資格の方・アルバイトを希望する外国人留学生・
就学生の方等の就職支援を行っています。

※英語・中国語の通訳員が配置されていますが、通訳
が必要な場合は完全予約制ですので必ず事前に
電話で予約してください。

時間：8:30～17:15（土・日・祝日及び年末年始は
休み）

所在地：〒160-8489 東京都新宿区歌舞伎町2-42-10
ハローワーク新宿（歌舞伎町庁舎）1階
電話：03-3204-8609

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese/info/info_1/map2.html

◇介護に携わる外国人のための支援センター

（千葉県外国人介護人材支援センター）

電話：0120-054-762

住所：千葉市中央区千葉港4-5

千葉県社会福祉センター1階

英語：火・木・土 午前10:00～午後6:00

ベトナム語：月・水・金 午前10:00～午後4:00

火・木 午前10:00～午後6:00

<https://www.cfcc.jp/>

◇創業・経営相談（チャレンジ企業支援センター）

住所：千葉市美浜区中瀬2-6-1 WBG マリブイースト 23F

電話：043-299-2907

月～金 午前9:00～午後5:00（祝日等は除く）

メール：kigyo@ccjc-net.or.jp

https://www.ccjc-net.or.jp/contents_detail.php?frmId=2820

■労働契約の締結

日本で働く人は、国籍・性別を問わず、また入国
管理法上、合法、違法を問わず原則として、日本の
労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者
災害補償保険法などが適用されます。

後日のトラブルを避けるため、労働契約を結ぶときは、
労働条件を文書にしてもらいましょう。雇用者は、
労働者に、次の労働条件を文書で明示するよう義務付
けられています。

(2) 新宿外国人雇用支援・指導中心

为日本人配偶等、持有定住者等无就职限制的在留资
格者、希望打工的外国人留学生、就学生等提供就职
支援。

配置英语、汉语的口译人员；由于是完全预约制，在
需要口译时，请务必事先打电话预约。

时间：上午 8:30 到下午 5:15（星期六、日、节日及
元旦期间休息）

所在地：邮编 160-8489 东京都新宿区歌舞伎町
2-42-10

新宿公共职业安定所（歌舞伎町庁舎）1 层

电话：03-3204-8609

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese/info/info_1/map2.html

◇外籍护理人员支援中心

（千叶县外籍护理人员支援中心）

电话：0120-054-762

地址：千叶市中央区千叶港 4-5

千叶县社会福利中心 1 楼

英语：二・四・六（每周） 上午 10:00 到下午 6:00

越南语：一・三・五（每周） 上午 10:00 到下午 4:00

二・四（每周） 上午 10:00 到下午 6:00

<https://www.cfcc.jp/>

◇创业和经营咨询（挑战性企业支援中心）

地址：千叶市美浜区中瀬 2-6-1 WBG MARIVE EAST 23F

电话：043-299-2907

星期一到星期五 上午 9:00 到下午 5:00（不包括公共节假日）

电子邮件：kigyo@ccjc-net.or.jp

https://www.ccjc-net.or.jp/contents_detail.php?frmId=2820

■劳动合同的缔结

在日本工作的人，无论国籍、性别、亦不论在入国管
理法上是合法还是违法，原则上都适用于日本的劳动
基准法、最低工资法、劳动安全卫生法、工伤补偿保
险法等。

为了避免日后发生争执，签订劳动合同时应以书面方
式明确劳动条件等。

雇用者有义务向工作者就下列劳动条件事项进行书
面约定。

- ① 労働の契約期間
- ② 契約更新の基準
- ③ 仕事をする場所、仕事の内容
- ④ 仕事を始める時刻と終わりの時刻、決められた労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇など
- ⑤ 賃金の決定、計算及び支払いの方法、賃金の締切り及び支払いの時期、昇給に関すること
- ⑥ 退職に関すること

■労働相談
 賃金・労働時間・安全衛生・労働災害に対する補償などのトラブルの相談は、最寄りの労働局又は労働基準監督署でお答えしています。

(1)千葉労働局労働基準部監督課
 外国人のための労働相談窓口を開設しています。
 時間: (英語での相談日)
 火・木曜日 午前9:30～午後12:00
 午後1:00～午後5:00
 事前にお問い合わせください。
 所在地: 千葉市中央区中央4-11-1
 千葉第2地方合同庁舎
 電話: 043-221-2304

(2)労働基準監督署
 千葉県内の労働基準監督署でも相談を受け付けています。
 [開庁時間]
 月～金 午前8:30～午後5:15
 外国語で相談を受け付けているところもあります。下の表をご参照ください。

- ① 労働合同的期間
- ② 合同更新の基準
- ③ 工作地点及所从事的工作内容
- ④ 上下班的时间、有无加班、休息时间、节假日及公司的休假等
- ⑤ 工资的决定、计算及支付方法、有关工资截止及支付时间、上调工资的事项。
- ⑥ 有关退职的事项

■劳动咨询
 在最近劳动局或劳动基准监督署受理有关工资、劳动时间、安全卫生、工伤补偿等纠纷的咨询。

(1) 千葉労働局労働基準部監督課
 开设面向外国人的劳动咨询窗口。
 时间：（英语咨询日）
 星期二、四 上午 9:30 到 12:00
 下午 1：00～下午 5:00
 请提前与我们联系。
 所在地：千葉市中央区中央 4-11-1
 千葉第 2 地方合同庁舎
 电话：043-221-2304

(2) 劳动基準監督署
 千葉县内的劳动基準監督署也受理咨询。
 （开放日和时间）
 星期一到星期五 上午 8:30 到 下午 5:15
 部分服务处接受外语咨询。请参考以下表格。

労働基準監督署 劳动基准监督署				
監督署 名称	地址	电话号码	日语以外的 语言	实施日期
千葉 千葉	千葉市中央区中央 4-11-1 千葉第 2 地方合同庁舎	043-221-2304	英語	星期二、四： 上午 9:30 到下午 5:00
船橋 船橋	船橋市海神町 3-3-13	047-431-0182	汉语	星期四、五： 上午 9:30 到下午 5:00

監督署 名称	地址	电话号码	日语以外的 语言	实施日期
柏 柏	柏市中央町 3-2	047-163-0246	汉语	星期三、五： 上午 9:30 到下午 5:00
			越南语	星期二、四： 上午 9:30 到下午 5:00
銚子 銚子	銚子市中央町 8-16	047-922-8100		
木更津 木更津	木更津市富士見 2-4-14 木更津地方合同庁舎	043-822-6165		
茂原 茂原	茂原市萩原町 3-20-3	047-522-4551		
成田 成田	成田市东和田 553-4	047-622-5666		
東金 東金	東金市田間 65	047-552-4358		

(3) 外国人労働者向け相談ダイヤル(厚生労働省)

労働条件に関する問題について、法令の説明や各関係機関の紹介を行っています。

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、モンゴル語に対応しています。

各言語の電話番号とスケジュールについては URL をご参照ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

◇労働条件ほっとライン (厚生労働省)

労働局や労働基準監督署が閉まっているときの相談窓口です、全国どこからでも無料で通話できます。

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、モンゴル語に対応しています。各言語の電話番号とスケジュールについては URL をご参照ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

■労働保険制度

日本には労働者を保護する労働者災害補償保険(労災保険)と雇用保険の二つの制度があります。

(3) 面向外国労働者の咨询热线(厚生労働省)

对于劳动条件的相关问题，进行法令的说明并介绍各相关机构。

对应:英语、中文、葡萄牙语、西班牙语、他加禄越南语、缅甸语、尼泊尔语、韩语、泰语、印度尼西亚语、柬埔寨语、蒙古语。

关于各种语言的电话号码和日程，请参照 URL。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

◇工作条件放心热线

是劳动局和劳动标准监督署关闭时的咨询窗口。日本全国各地均可免费通话。

对应:英语、中文、葡萄牙语、西班牙语、他加禄越南语、缅甸语、尼泊尔语、韩语、泰语、印度尼西亚语、柬埔寨语、蒙古语。

关于各种语言的电话号码和日程，请参照 URL。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

■劳动保险制度

日本有保护劳动者的劳动者灾害补偿保险(工伤保险)和雇用保险两种制度。

(1) 労災保険

労災保険は、仕事でけがをしたり、病気になった場合や、過労死、通勤の途中でけがをした場合などに、療養補償、休業補償、障害補償、遺族補償などの給付金を受けることができます。これらの補償は、本人又は家族からの請求に基づき、労働基準監督署が調査し、決定します。保険料は雇用主が支払います。詳しくは、労働基準監督署へお問い合わせください。

・外国人向け労災給付パンフレット(厚生労働省)

英語、ポルトガル語、韓国語、中国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ペルシア語、スペイン語、タガログ語、カンボジア語、ネパール語、ミャンマー語

<https://www.mhlw.go.jp/hewinfo/kobetu/roudou/gyousei/rousa/gakoku-pamphlet.html>

(2) 雇用保険

雇用保険は、労働者が失業した場合に、次の仕事に就くまでの一定期間、必要な給付を行うものです。保険料は雇用主と労働者が支払います。詳しくは、ハローワーク (P40) にお問合せください。

■年金制度 (国民年金・厚生年金保険)

日本では、年をとったり、傷病で障害者になったり、生計を維持する者が亡くなったときなどに生活の安定を図るため、すべての国民が年金に加入することになっています。

・国民年金制度のしくみ(日本年金機構)

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

(1) 国民年金

国民年金には20歳から60歳未満の人が加入します。国民年金の加入申請は、パスポート又は在留カードを持って、市区町村役所の年金担当課で手続きをします。保険料は、月額16,980円(2024年現在)です。一定の要件により、各基礎年金が支給されます。会社や工場に勤めていて厚生年金保険に加入している方は雇用主が手続きをします。

(1) 工伤保险是指

在工作负伤或死亡、过劳死以及通勤中负伤时等，可领取疗养补贴、休职补贴、残疾补贴及遗属补贴等补助金。这些补贴是由劳动基准监督署根据劳动者本人或遗属请求进行调查、决定的。保险费由雇用主支付。具体请向劳动基准监督署问询。

・面向外国人的劳动灾害给付宣传册

对应:英语、葡萄牙语、韩语、中文、越南语、泰语、印尼语、波斯语、西班牙语、他加禄语、柬埔寨语、尼泊尔语、缅甸语。

<https://www.mhlw.go.jp/hewinfo/kobetu/roudou/gyousei/rousa/gakoku-pamphlet.html>

(2) 雇用保险是指

雇佣保险是劳动者失业后，在找到下一个工作前的一定期间内，得到必要的补助的制度。保险费由雇主和劳动者支付。详细情况请咨询公共职业介绍所 (P40)。

■年金制度 (国民年金、厚生年金保险)

在日本，为了维持老年、因伤病成为残疾人、维持家庭生计的人死亡时等的生活稳定，所有国民都需加入年金。

・国民年金制度的机制 (日本年金机构)

日语、英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、印尼语、他加禄、泰语、越南语、缅甸语、露语、尼泊尔语、蒙古语

<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

(1) 国民年金

从20岁至不满60岁者均需加入国民年金。

申请加入国民年金时，持护照或者在留卡，在市区町村政府的年金担当课办理手续。保险费为每月16,980日元(截至2024年)。满足一定条件时，将会支付各种基础年金。

在公司或工厂工作，加入了厚生年金保险的人由雇主办理手续。

ほけんりょう まいとしへんこう
*保険料は、毎年変更されます。

* 保险费每年都会变更。

(2) 厚生年金保険

健康保険の適用事務所で働いている人は、この年金に加入しなければなりません。保険料は、給料の一部が毎月の給料から引かれ、事業主はあなたの給料から差し引いた金額と同額を合わせて社会保険事務所に支払います。また、ボーナスを受けたときも保険料を支払います。

一定の要件により、各厚生年金が支給されます。

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/konen-kenpo.html>

(2) 厚生年金保険

在适用健康保险的工作单位工作者，必须加入该年金。以工资的一部分作为保险金，从每月的工资中扣除。同时公司也要向社会保险事务所缴纳与员工被扣除的保险金额相同的保险金。另外，得到奖金时也需要缴纳保险费。

根据一定的条件，将发放各厚生年金。

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/konen-kenpo.html>

◇短期在留外国人の脱退一時金

日本国籍を有しない方が、国民年金、又は厚生年金保険の被保険者資格を喪失し、日本を出国した場合、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。

◇短期在留外国人の一次性退出金

无日本国籍的人丧失了国民年金或厚生年金保险的被保险人资格，离开日本时，从不再拥有日本住所之日起的2年以内可申请一次性退出金。

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

日语、英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、印尼语、他加禄、泰语、越南语、缅甸语、露语、尼泊尔语、蒙古语

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

年金事務所 年金事務所

〔开放日和時間〕

星期一到星期五 上午 8:30 到 下午 5:15

事務所名称	地址	电话号码
千葉年金事務所 千葉年金事務所	千叶市中央区中央港 1-17-1	043-242-6320
千葉年金事務所茂原分室 千葉年金事務所茂原分室	茂原市千代田町 1-6	0475-23-2530
幕張年金事務所 幕張年金事務所	千叶市花见川区幕张本乡 1-4-20	043-212-8621
船橋年金事務所 船橋年金事務所	船桥市市场 4-16-1	047-424-8811
市川年金事務所 市川年金事務所	市川市市川 1-3-18 市川大酒店同大厦	047-704-1177
松戸年金事務所 松戸年金事務所	松戸市新松戸 1-335-2	047-345-5517

事務所名称	地址	电话号码
木更津年金事務所 木更津年金事務所	木更津市新田 3-4-31	043-823-7616
佐原年金事務所 佐原年金事務所	香取市佐原口 2116-1	047-854-1442
佐原年金事務所成田分室 佐原年金事務所成田分室	成田市花崎町 828-11	0476-24-5715

・通訳サービス（窓口のみ）

受付時間 月～金 午前8:30 - 午後5:15

対応言語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、
インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ネ
パール語、ミャンマー語

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

・提供口译服务（仅限柜台）

受理时间：周一至周五 上午 8:30～下午 5:15

提供的语言

英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、印度尼西亚语、他加
禄语、泰语、越南语、尼泊尔语、缅甸语

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>