

# 生活指南



- 1 生活信息・规则 
- 2 区役所の行政手続 
- 3 婴儿相关事宜 

# 01

## 本国语言咨询

### 1

#### 福岡市外国人综合咨询支援中心

- 提供福岡生活的所有相关事宜咨询服务。
- 服务语种：21 国语言
- 运营机构：福岡市国际交流财团

☎ 0120-66-1799



### 2

#### 区役所通话口译

- 可关于区役所办理业务（搬迁、保险、垃圾等）进行相关咨询。
- 由翻译中心接听电话后转接至区役所。请告知您的住址、咨询内容。
- 服务语种：18 国语言

☎ 092-753-6113



### 3

#### 要求办事窗口提供文稿翻译、口译服务

- 东区役所备有可进行 18 国语言人工智能翻译及通话口译的平板电脑。
- 如需要口译，请告知工作人员。



联系方式 | 东区总务部总务课

☎ 092-645-1007

窗口号码：45

# 02 查询灾时信息

## 1 福冈市灾时外国人专用电话咨询

- 该电话咨询窗口仅设置于灾时
- 服务语言：21 国语言
- 运营机构：福冈市国际交流财团

 **092-262-1799**



## 2 应在什么时候进行避难?

- 发生地震、海啸、台风、水灾等灾害时，政府会发布“避难指示”。
- 一旦发布“避难指示”，应及时前往避难所避难。

以多国语言发布福冈市的灾害信息。



## 3 应前往哪里避难?

- 当地小学、公民馆等处将成为“避难所”。
- 应提前确认最近的避难所的具体位置。



联系方式 | 东区总务部总务课

 **092-645-1007**

窗口号码:45

# 03 报警

## 1 应在什么时候报警？

- 发生事件、事故时，应立即电话报警。
- 如尚不具备足够的日语水平，可使用通话口译服务。

 110



## 2 遇到以下情况时应向警察反映

### 丢失了物品！

- 首先应联系丢失物品的店家、设施。
- 如无法找到，可前往附近的交番办理“遗失申报”手续。

### 警惕诈骗

- 不得向陌生人告知银行账户信息，不外借银行存折、现金卡。
- 出于转卖目的而签约获取手机属于违法行为。
- 如 SNS 等平台收到可疑的联系邮件，在告知对方自己的信息或支付钱款前，应首先咨询警察。



## 3 警惕自称区役所的电话

- 目前，谎称自己是区役所的工作人员，以退还税金及保险费、发放补助为诱饵的电信诈骗频发。
- 区役所的工作人员不会在电话中询问银行账户信息。一旦接到可疑电话，请立即咨询警察。

联系方式 | 东区总务部总务课

 092-645-1007

窗口号码：45

## 04 呼叫消防车

### 应在什么时候呼叫消防车？

- 出现火情时，应立即拨打火警电话。
- 告知对方“发生了火灾”后，应告知火灾地点及状况、您的姓名。
- 如尚不具备足够的日语水平，可使用通话口译服务。

 119

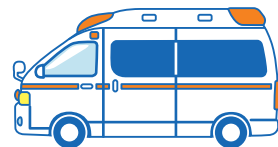


## 05 呼叫救护车

### 应在什么时候呼叫救护车？

- 如发生紧急伤病，应立即拨打求救电话。
- 告知对方“寻求急救”后，应告知发生伤病的地点及状况、您的姓名。
- 如尚不具备足够的日语水平，应请求周围的日本人代拨电话。

 119



### ★ 如不清楚是否应该呼叫救护车……

 #7119

在告知状况及症状后，对方会告诉自己是否需要救护车。

# 06 就医方法

## 1 福冈医疗信息网络

- 可通过互联网搜索医疗机关信息。
- 可提供英语服务。



## 2 急救医疗电话咨询

- 可关于紧急伤病进行咨询。
- 365天24小时服务。

 #7119



## 3 幼儿急救医疗电话咨询

- 可关于儿童的紧急伤病进行咨询。
- 受理时间为一般工作日夜间及节假日。

 #8000



## 4 福冈市医疗翻译电话服务中心

- 可在医院、药房使用通话口译服务。
- 365天24小时服务。

 092-733-5429



联系方式 | 东区卫生课

 092-645-1081  
窗口号码: 54

## 1 福岡市制定有垃圾丢弃规则（禁止随意丢弃垃圾）

## 2 垃圾袋有 3 种。

- 购买丢弃垃圾种类的相应垃圾袋，装入后丢弃在指定地点。  
※ 每个地区的垃圾丢弃日都不相同。



## 3 丢弃垃圾时的注意事项

将垃圾丢弃在指定地点



每个地区的垃圾丢弃日都不相同



在日落后到 0:00 这一时间段内丢弃垃圾



## 4 无法装入垃圾袋的大件垃圾丢弃规则（申请制）

- 如需丢弃无法装入垃圾袋的大件垃圾，应向大件垃圾受理中心提出申请，确认费用标准、丢弃地点、回收日期后，进行垃圾的丢弃。

大件垃圾受理中心

☎ 092-731-1153

## 5 详细介绍福岡市的垃圾丢弃规则。

- 扫描二维码，确认详细的垃圾丢弃规则。

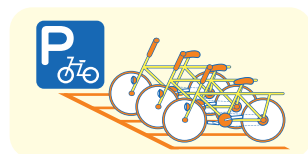


# 08

# 自行车骑行规则

## 1 基本规则

- 自行车原则上在机动车道的左侧通行。人行道行人优先。
- 遇红灯停止，遇“とまれ（停止）”标志也应停止，确认安全。
- 夜间亮灯。
- 禁止酒后骑车。
- 为确保安全，应佩戴头盔。
- 自行车应停放于自行车停放区。



## 2 禁止事项

并排汽车



骑车载人



骑车打伞



骑车使用手机



骑车戴耳机



## 3 关于加入损害保险

- 为了做好引发事故后的善后，如骑行自行车，则承担自行车损害保险等的加

联系方式 | 东区维持管理课

☎ 092-645-1062

窗口号码 : 48



## 09

## 自治会 / 町内会的活动

## 1 自治会 / 町内会是什么？

- 是最贴近您生活的社区组织。  
大家相互协助，开展舒适的城市建设活动。
- 依靠大家缴纳的会费等开展活动。  
会费用于举办活动及扫除、治安照明的电费 etc 用途。

## 2 自治会 / 町内会开展怎样的活动？

- 举办可加深彼此交流的传统祭典等趣味活动。
- 集体进行町内扫除。
- 为了确保安全、安心的生活，进行安全照明的维护管理、安全巡逻。  
另外，还实施防灾训练等活动。



应积极参加自治会 / 町内会组织的活动及町内扫除，  
和当地居民构筑困难时相互帮  
助的关系！



## 3 关于自治会 / 町内会如希望了解更多

东区地域支援课

☎ 092-645-1041

可浏览福冈市的地区活动信息

福冈市地域社区网站



联系方式 | 东区地域支援课

☎ 092-645-1041

窗口号码：70

# 10

# 个人编号卡

## 1 个人编号卡的申请/领取

- 首次入境日本的外国人在完成“住民登录”后，大约3周即会收到记载了“个人编号”的“个人编号通知书”及“个人编号卡交付申请书”。可使用随函寄达的回复用信封寄送申请书，或扫描申请书右下角的二维码进行在线申请。



- 完成申请后，经过1至2个月，即会收到区役所寄出的“个人编号卡交付通知书”（明信片），请携带明信片中记载的必要材料，前往区役所领取。

扫码浏览申请事宜



扫码浏览领取事宜



## 2 需要修改个人编号卡卡面内容时

住址发生了更改时  
(详见第10页)



有效期的更新

个人编号卡的有效期与在留期限相同。完成在留期间的更新后，请前来办理个人编号卡的有效期延长手续。

个人编号卡具有以下便捷功能！

- ★ 可作为身份证件及个人编号的确认证件使用。
- ★ 可持个人编号卡，在便利店打印领取住民票等材料。
- ★ 可作为健康保险证使用。
- ★ 可访问个人编号门户网，在线办理迁出申报、确定申告等手续。



☎ 0120-95-0178



联系方式 | 东区市民课

☎ 092-645-1016

窗口号码：1~10

# 住址变动（搬家后）

如代理申请，请咨询区役所。

## 1 前往区役所提交住址变更申报。

迁出种类	申报期限	申报人	申报提交部门
迁入申报（市外迁入） <sup>*1</sup>	迁入之日起 14 天之内	本人或户主	搬迁地点的本市区役所市民课
迁出申报（迁至市外） <sup>*2</sup>	搬迁之前		搬迁地点的外市区役所市民课
区间变动申报（市内其他区迁入）	迁入之日起 14 天之内		搬迁地点的本市他区区役所市民课
迁居申报（区内搬迁）	搬迁之日起 14 天之内		搬迁地点的本区区役所市民课

<sup>\*1</sup> 如办理迁出申报时未使用个人编号卡，则需要提交原住址所在地政府开具的纸质“迁出证明书”。

<sup>\*2</sup> 如对个人编号卡设置了“署名用电子证明书”，则可在线办理迁出申报。此时无需前来区役所。

### 手续所需材料

- 在留卡（更改住址。）
- 个人编号卡（如果持有）
- 国民健康保险被保险人证等（如果持有）

## 2 个人编号卡的住址变更

需要修改卡面的住址，请携带个人编号卡。

- 同一家庭全员的个人编号卡
- 需要输入 4 位数密码。





## 13

# 税务证明

## 【在留期间更新等用途】

办理在留期间更新时，出入国在留管理局有权要求申请人提交“个人市县民税课税·非课税证明书（所得证明书）”及“纳税证明书”。

### 1 个人市县民税课税·非课税证明书（所得证明书）

- 证明个人市县民税的课税额及所得额等事项。
- 以下情况时需要申告收入。
  - ① 工作单位未向市政府提交工资支付报告书时
  - ② 没有收入时

### 2 纳税证明书

- 证明市税的课税额、纳税额。
- 如未缴纳，则只能获取记载了未缴纳额的证明书。

## 14

# 滞纳处罚

### 1 如无缴纳能力

- 请及时咨询。
- 如拒不缴纳，且未提出咨询，则有权采取财产的清查及扣押。

### 2 如逾期不付

- 办理在留期间更新时无法获取必要的纳税证明书。
- 酌情勒令缴纳滞纳金。
- 有权扣押其存款、工资等财产。

市税信息网站(外国人为对象)



联系方式 | 东区纳税课

☎ 092-645-1022

窗口号码:42

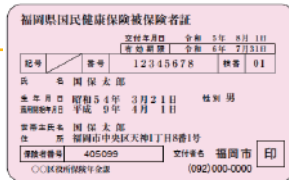
# 15

# 国民健康保险

## 1 加入国民健康保险

- 在留期间超过 3 个月，已在福冈市完成“住民登录”的外国人（包括留学生），如未加入职场的健康保险，则需要办理国民健康保险的加入手续（存在例外）。

办理了加入手续后，大约 1 周左右国民健康保险证即可寄至家中。



今后，保险证将逐渐由个人编号卡统一代替。

## 2 国民健康保险证的使用方法

- 发生伤病等情况前往医院就医时，请出示国民健康保险证。
- 医疗费只需缴纳 30% 的个人负担部分即可（根据年龄，该比例存在差异）。



## 3 国民健康保险费的缴纳

- 办理完加入手续的次月中旬，即会收到国民健康保险费缴纳通知书。
- 国民健康保险费可在金融机构、便利店缴纳，或采取账户转账的形式缴纳。

## 4 滞纳处罚

- 如不能在期限内进行缴纳，请提前咨询。
- 如发生国民健康保险费的拖欠，则可能面临以下处罚。
  - ◆ 保险证失效。
  - ◆ 遭到财产清查及扣押。
  - ◆ 无法获取在留期间更新时所需的证明书。



国民健康保险费缴纳单

东区保险年金课保险组

☎ 092-645-1102

窗口号码  
32~35

东区保险年金课收纳・滞纳整理组

☎ 092-645-1103

窗口号码  
26~30

# 16 国民年金

## 1 加入国民年金

- 已完成“住民登录”的20岁至60岁之前的外国人，如未加入“厚生年金保险（※）”，则必须加入“国民年金”。

※ 公司员工及公务员等加入“厚生年金保险”后，其保险费从工资中扣除。

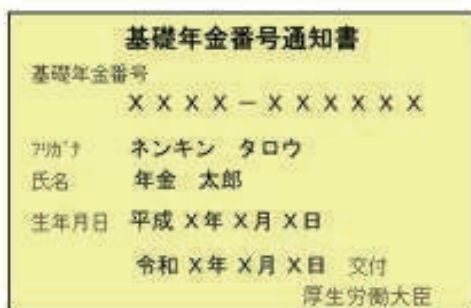
## 2 国民年金保险费的缴纳

- 每月缴纳规定的保险费。
- 学生以及工资较少人员无力缴纳保险费时，请提出咨询。

## 3 何时能够领取年金等

- 退保一次性补助  
外国人回国时，如满足一定条件，例如已缴纳了至少6个月的保险费，则可领取该项补助。  
※请在离开日本前，前往年金事务所进行咨询。
- 如满足一定条件，则可领取老龄年金及障害年金等。

### 【年金基础番号通知书】



第一次加入国民年金时获得此通知书，请妥善保管！



东区保险年金课 国民年金组

东福冈年金事务所

☎ 092-645-1104

☎ 092-651-7967

窗口号码  
24,25

# 婴儿相关事宜

**1**

怀孕后，应前往医院（妇产科）就诊

**P.16****2**

婴儿出生后，应办理各种相关手续

**P.17 ▶ 19**

- 1** 出产一次性补助的申请 \_\_\_\_\_ **P.17**
- 2** 儿童医疗证的申请 \_\_\_\_\_ **P.18**
- 3** 领取儿童津贴的申请 \_\_\_\_\_ **P.19**

**3**

参加预防接种

**P.20****4**

参加婴幼儿体检

**P.20****5**

可关于婴儿的健康问题进行咨询

**P.21****6**

如需要保育，可提交保育所的报名申请

**P.21**



1

# 怀孕后，应前往医院 ( 妇产科 ) 就诊

- 请向各区保健福祉中心健康课提交从医院领取的“妊娠申报”。
- 向孕妇发放母子健康手册及孕妇体检补助券一册。
- 向孕妇说明母婴健康与生活的注意事项、如何参加体检、预防接种事宜。



母子健康手册



孕妇体检补助券



孕妇标志钥匙扣

联系方式 | 东区健康课

☎ 092-645-1077

窗口号码 : 55

# 2

## 婴儿出生后， 应办理各种相关手续

### 可在区役所办理的手续

- 1 “出生申报”手续 \_\_\_\_\_ 市民课（东区役所1楼）
- 2 国民健康保险的加入手续 \_\_\_\_\_ 参照第 13 页
- 3 出产一次性补助的申请手续 \_\_\_\_\_ 参照第 17 页  
※2 与 3 所列手续，仅限国民健康保险加入者可在区役所办理。
- 4 儿童医疗证的申请手续 \_\_\_\_\_ 参照第 18 页
- 5 领取儿童津贴的申请手续 \_\_\_\_\_ 参照第 19 页  
※根据情况，除上述手续外，可能还需要办理其它手续。

# 1

## 出产一次性补助的申请

已加入社会保险（职场的健康保险）及国民健康保险的人分娩后，将获得“出产育儿一次性补助”。

补助额：500,000 日元（1 名新生儿）

### 国民健康保险加入者的申请手续

- 已加入国民年金保险的人请扫描下方二维码后确认详细内容，备好必要材料后前往保险年金课办理手续。

※如在加入国民年金保险后 6 个月之内分娩，则也有可能可通过社会保险进行申请。

※ 已加入社会保险的人，请咨询所持健康保险证上记载的联系单位。



联系方式 | 东区保险年金课保险组  
( 申请事宜 )

☎ 092-645-1102  
窗口号码 : 32~35

# 2

## 儿童医疗证的申请

- 该制度对于已在福冈市完成“住民登录”，并已加入健康保险的高中年龄段以下居民的医疗费个人负担部分提供减额。

前往医院就医时，除了国民健康保险，请一同出示儿童医疗证。

福岡市子ども医療 医療証							
負担者番号	8	1	4	0	5	0	×
受給者番号	×	×	×	×	×	×	×
受給者住所							
氏名							
生年月日							
区分	有効期間			一部自己負担金			
3歳未満	年 月 日 から 年 月 日 まで			入院外 徴収しない 入院 徴収しない			
3歳以上 18歳年度末	年 月 日 から 年 月 日 まで			入院外 月500円限度 入院 徴収しない			
上記金額を医療機関（薬局を除く）ごとに徴収してください。							
発行機関名 及び印	福岡県 福岡市●●区長			印			
交付年月日	令和 6年 1月 1日						

儿童医疗证

类别	对象年龄类别	个人负担额
门诊	未满3岁	无需个人负担
	3岁以上高中年龄段以下	1个月500日元以内 (1处医疗机构)
住院	高中年龄段以下	无需个人负担
药房的个人负担	高中年龄段以下	无需个人负担

### 申请手续所需的材料 儿童的健康保险证

- 因出生、从市外迁入而第一次在福冈市办理儿童医疗证申请的人，可以进行线上申请。
- 如在福冈县外的医院就医、药房取药，则无法使用医疗证。  
※需要前往窗口办理退费申请，请向区役所提出咨询。



联系方式 | 东区保险年金课保险组  
(申请事宜)

☎ 092-645-1102  
窗口号码: 32~35

## 3

## 领取儿童津贴的申请

- 能够领取儿童津贴的人  
如家庭中有初中生以下的儿童，请咨询以下部门。
- 发放金额标准

儿童的年龄	儿童津贴的金额（人均月額）
未满3岁	一律15,000日元
3岁以上至小学6年级	10,000日元（第3子起为15,000日元）
初中生	一律10,000日元

每月6月、10月、2月分别发放上一个月为止的4个月津贴。  
→发放日为发放月的10日。

## 手续所需的材料

- 记载了申请人名义的金融机构账户材料  
(例) 存折或银行卡
- 申请人的身份证件  
(例) 护照、健康保险被保险人证等

此外，还有权酌情要求提交其它材料。  
有关详细内容，请咨询以下部门。

## 也可在线办理儿童津贴的申请。

搜索关键词：

福岡市 児童手当 電子申請 (福岡市 儿童津贴 电子申请)



联系方式 | 东区育儿支援课

☎ 092-645-1068

窗口号码 : 50

## 3

## 参加预防接种

- 预防接种能够预防传染病流行，避免染病后出现重症。
- 应正确理解预防接种的意义，选择孩子身体状况良好时接种疫苗。

婴儿出生大约两个月时，“预防接种手册”即会寄达家中。  
应充分阅读如何参加预防接种、预防接种的预防单 / 申请书兼接种单内容，  
向经常就诊的医生进行咨询，制定符合孩子情况的预防接种计划安排。

## 预防接种手册



## 4

## 参加婴幼儿体检

- 以4个月婴儿、10个月婴儿、1岁零6个月婴儿、3岁零1个月幼儿为对象进行体检。※免收费用。
- 将向对象者分别发放体检通知。
- 如迁入后随即达到体检对象年龄，则可能来不及发放通知，此时请联系区保健福祉中心健康课。

体检	对象儿童	体检会场
4个月婴儿体检	满4个月婴儿	委托医疗机构
10个月婴儿体检	满10个月婴儿	委托医疗机构
1岁零6个月婴儿体检	1岁零6个月至未满2岁	东区保健福祉中心等（通知中记载）
3岁幼儿体检	3岁零1个月至未满4岁	东区保健福祉中心等（通知中记载）

联系方式 | 东区健康课

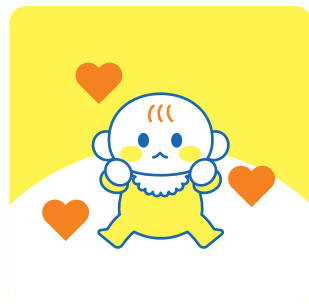
☎ 092-645-1077

窗口号码:55

# 5

## 可关于婴儿的健康问题进行咨询

- 各小学校区配置了专门的保健师。
- 扫描二维码，即可确认咨询窗口及各种活动、制度、服务的内容。



联系方式 | 东区地域保健福祉课

☎ 092-645-1088

窗口号码 :52

# 6

## 如需要保育，可提交保育所的报名申请

- 如希望使用保育所服务，请联系以下部门。

### 具备保育所使用申请资格的人

- ① 出生 3 个月之后的儿童
- ② 该儿童和其监护人的住民票住址均在福冈市
- ③ 须具备保育的必要性

能够使用保育所服务的日期和时间标准  
周一至周六（最早上午 7 时至下午 6 时）

### 申请所需的材料

- 教育·保育给付认定申请书
- 利用申请状况确认表
- 个人编号申请书
- 可明确保育必要性的材料

各保育设施的使用条件等各不相同，有关详细内容，请咨询以下部门。

联系方式 | 东区育儿支援课

☎ 092-645-1068

窗口号码 :50

福岡市東区役所  
2024年3月



东区役所