

## ■ 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ことが必要です。(→P24)  
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〔ハローワーク(公共職業安定所)〕

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。

## ■ 日本マ काम गर्न

जापानमा काम गर्नको लागि, तपाईंसँग काम गर्न अनुमति दिने रेसिडेन्स स्टार्टस हुनुपर्दछ, र तपाईंको काम चाहेँ रेसिडेन्स स्टार्टसले तोके बमोजिमको गतिविधि हुनुपर्दछ (→ P24)

जापानमा काम गर्दा खेरि श्रमसँग सम्बन्धित जापानीज कानून र प्रणालीहरूबारे थाहा पाई राखौं ।

## ■ जापानमा जागिर खोज्दा [हेलो वर्क (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय)]

हेलो वर्क एक संस्था हो जसले व्यावसायिक परामर्श र सहायता प्रदान गर्दछ, र व्यवसाय, ज्याला, काम गर्ने घण्टा, र काम खोज्नेहरूको क्षमतासँग मेल खाने आवागमन जस्ता विभिन्न सर्तहरू मेलखाने कम्पनीहरू चिनाईदिन्छ।  
त्यहाँ "विदेशी रोजगार सेवा कर्नर" जस्तो ठाउँ पनि हुन्छ जहाँ एक दोभाषे नियुक्त गरिएको हुन्छ।

### ハローワーク(公共職業安定所)

#### हेलो वर्क (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालयहरू)

名前 नाम	住所 ठेगाना	電話 फोननम्बर	言語 भाषा	時間 समय
千葉(Chiba)	Chiba-shi Mihama-ku Saiwai-cho 1-1-3	043-242-1181	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
			अंग्रेजी भाषा	सोमबार, बिहीबार, बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
			पोर्चुगिज	सोमबार र बुधबार बिहान 10 बजेदेखि दिउँसो 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
			स्पेनिस	सोमबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
			चिनियाँ	बिहीबार बिहान 10 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 3बजेसम्म
ハローワークプラザちば(Hello Work Plaza Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Shinmachi 3-13 Chiba TN bldg. 1F	043-238-8300	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 10:15 बजे देखि 7बजे सम्म हरेक महिनाको दोस्रो र चौथो शनिबार बिहान 10 बजे देखि बेलुकी 5 बजेसम्म
マザーズハローワークちば(Mothers' Hello Work Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Shinmachi 3-13 Chiba TN bldg. 1F	043-238-8100	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार 10:15 बजे देखि 7 बजे सम्म

千葉南 (Chiba-Minami )	Chiba-shi Chuo-ku Minamicho 2-16-3 Kaikikan Soga Ekimae Bldg. 3F, 4F	043-300-8609	जापानिज	बिहान 8:30 देखि 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
			चिनियाँ	मंगलबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 3 बजे सम्म
			अंग्रेजी / स्पेनिश	बिहीबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 3 बजे सम्म
ハローワーク プラザ市原 (Hello Work Plaza Ichihara)	Ichihara-shi Sarashina 5-1-18	0436-23-6941	जापानिज	सोमबार, मङ्गलबार, बुधवार, शुक्रबार, र शनिबार बिहान 8:30 देखि 5:00 बजे सम्म
市川 (Ichikawa)	Ichikawa-shi Minami Yawata 5-11-21	047-370-8609	जापानिज	बिहान 8:30 देखि 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म हरेक महिनाको दोस्रो र चौथो शनिबार बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म (शनिबार टेलिफोन बाट मात्र परामर्श)
			अंग्रेजी / चिनियाँ	बुधबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
銚子 (Choshi)	Choshi-shi Chuocho 8-16	0479-22-7406	जापानिज	बिहान 8:30 देखि 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
館山 (Tateyama)	Tateyama-shi Yawata 815-2	0470-22-2236	जापानिज	बिहान 8:30 देखि 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
木更津 (Kisarazu)	Kisarazu-shi Fujimi 1-2-1 SPARKLE CITY KISARAZU Bldg. 5F	0438-25-8609	जापानिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
佐原 (Sawara)	Katori-shi Kita 1-3-2	0478-55-1132	जापानिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
茂原 (Mobara)	Mobara-shi Takashidai 1-5-1 Mobara Chiho Godochosha Bldg. 1F	0475-25-8609	जापानिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
いすみ (Isumi)	Isumi-shi Ohara 8000-1	0470-62-3551	जापानिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
松戸 (Matsudo)	Matsudo-shi Matsudo 1307-1 Matsudo Bldg. 3F	047-367-8609	जापानिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म हरेक महिनाको पहिलो र तेस्रो शनिबार बिहान 10 बजे देखि बेलुका 5 बजेसम्म
			अंग्रेजी	सोमबार, मंगलबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
			चिनियाँ	बुधबार दिउँसो 1 बजेदेखि 5 बजेसम्म
			पोर्चुगिज	सोमबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
ハローワーク ラザ柏 (Hello Work Plaza Kashiwa)	Kashiwa-shi Kashiwa 4-8-1 Kashiwa Higasi-guti Kaneko Bldg 3F	04-7166-8609	जापानिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 10:15 बजे देखि साइँ 7:00 बजे सम्म
野田 (Noda)	Noda-shi Mizuki 2-6-1	04-7124-4181	जापानिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 सम्म

船橋 (Funabashi)	Funabashi-shi Minato-cho 2-10-17 (1st.bldg.)	047-431-8287 (पहिलो भवन)	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8:30 देखि 5:15 सम्म
	Funabashi-shi Hon-cho 2-1-1 Funabashi Square 21 bidg (2nd bldg.)	047-420-8609 (दोस्रो भवन)	चिनियाँ भाषा	सोमबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
			अंग्रेजी पोर्चुगिज स्पेनिस	मंगलबार, बुधवार र शुक्रबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 3 बजे सम्म
成田 (Narita)	Narita-shi Karabe 3-4-2	0476-27-8609	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
			अंग्रेजी	मंगलबार र बिहीबार बिहान 11बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
			स्पेनिस	बिहीबार बिहान 11:00 बजे देखि 12:00 बजे सम्म र दिउँसो 1:00 देखि 4:00 बजे सम्म
			पोर्चुगिज	मंगलबार र बिहीबार बिहान 11बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
			चिनियाँ भाषा	शुक्रबार बिहान 11:00 बजे देखि 12:00 बजे सम्म र दिउँसो 1:00 देखि 4:00 सम्म

### ◇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: 午前9:00-午後5:00(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/>

### ◇विदेशीहरूको लागि टोकियो रोजगार सेवा केन्द्र

यो एक सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा संस्था हो जसले जापानमा रोजगारी खोज्न  
चाहने विदेशी विद्यार्थीहरू र व्यावसायिक वा प्राविधिक क्षेत्रमा बसोबासको  
स्थिति भएकाहरूलाई रोजगार सहायता प्रदान गर्दछ।

\* अङ्ग्रेजी/चिनियाँ अनुवादकहरू पनि उपस्थित हुन्छन्, तर यिनिहरू तोकिएको  
दिनमा मात्र हुन्छन्, त्यसैले यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, कृपया पहिले  
नै फोनद्वारा कन्फर्म गर्नुहोस्।

समय: बिहान 9:00 बजे देखि दिउँसो 5:00 बजे सम्म (शनिबार, आइतबार,  
राष्ट्रिय बिदा, र वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष बिदा बाहेक)

ठेगना: 13F Yotsuya Tower, 1-6-1, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo  
160-0004

टेलिफोन: 03-5361-8722

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

### ◇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、

### ◇シन्जुकु विदेशीहरूको रोजगार सहायता र मार्गदर्शन केन्द्र

यहाँजापानी पति/पत्नी, दीर्घकालीन बासिन्दा, रोजगारीमा कुनै प्रतिबन्ध बिना  
बसोबासको स्थिति भएका, पार्टटाइम काम गर्न चाहने विदेशी विद्यार्थीहरू,  
र काम गरिरहेका विद्यार्थीहरूलाई रोजगारी सहायता प्रदान गर्छौं।

\* अङ्ग्रेजी/चिनियाँ अनुवादकहरू पनि उपस्थित हुन्छन्, तर यिनिहरू तोकिएको

完全予約制ですので、通訳が必要な場合は必ず  
 事前に電話で予約してください。  
 時間: 午前8:30-午後5:15(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://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev/001087719201311115363.pdf>

◇ 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6:00

■ 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おうと良いでしょう。  
 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。

- 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、昇給に関する事
- ⑥ 退職に関する事

दिनमा मात्र हुनेछन, त्यसैले यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, कृपया पहिले नै फोनद्वारा कन्फर्म गर्नुहोस्।  
 समय: बिहान 8:30बजे देखि दिउँसो 5:15बजे सम्म (शनिबार, आइतबार, राष्ट्रिय बिदा, र वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष बिदा बाहेक)

ठेगाना: 〒160-8489 Tokyo-to, Shinjuku-ku, Kabuki-cho 2-42-10  
 हेलो वर्क शिन्जुकु (खाबुकिच्योउच्योउस्या) पहिलो तल्ला  
 टेलिफोन: 03-3204-8609  
<https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev/001087719201311115363.pdf>

◇ विदेशी हेरचाह कामदारहरूको लागि समर्थन केन्द्र (चिबा विदेशी हेरचाह कार्यकर्ता समर्थन केन्द्र)

टेलिफोन: 0120-054-762  
 ठेगाना: 4-5, Chiba Minato, Chuo-ku, Chiba-shi, Chiba  
 Chiba Prefecture Social Welfare Center 1F  
 अंग्रेजी: मंगलबार, बिहीबार, शनिबार बिहान 10:00 बजे - दिउँसो 6:00 बजे सम्म  
 भियतनामी: सोम / बुध / शुक्र बिहान 10:00 बजे - दिउँसो 6:00 बजे सम्म

■ श्रम सम्झौताको निष्कर्ष

जापानमा काम गर्ने व्यक्तिहरू, सैद्धान्तिक रूपमा, राष्ट्रियता वा लिंगको पर्वाह नगरी, अध्यागमन नियन्त्रण र शरणार्थी कानून, जापानको श्रम मानक कानून, न्यूनतम पारिश्रमिक कानून, औद्योगिक सुरक्षा र स्वास्थ्य कानून, कामदारको दुर्घटना अन्तर्गत कानुनी वा गैरकानुनी भए तापनि क्षतिपूर्ति बीमा, कानून, आदि लागू हुन्छ।  
 पछिको मितिमा समस्याबाट बच्नको लागि, तपाईंले श्रम सम्झौता पूरा गर्दा तपाईंको कामका अवस्थाहरू दस्तावेज गर्नु राम्रो हुन्छ। रोजगारदातारूले आफ्ना कामदारहरूको लागि निम्न कार्य अवस्थाहरू कागजात गर्न आवश्यक हुन्छ:

- ① श्रम सम्झौता अवधि
- ② अनुबंध नवीकरणको लागि मापदण्ड
- ③ कहाँ काम गर्ने, काम के हो
- ④ कामको सुरु र अन्त्य समय, कामले निर्धारित कार्य घण्टा, विश्राम, बिदा, बिदाको दिन, छुट्टी आदि
- ⑤ ज्याला निर्धारण, गणना र भुक्तानी विधि, ज्याला समय सीमा र भुक्तानी समय, तलब वृद्धि
- ⑥ जागिर छाड्ने को बारेमा

**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。

**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

**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。

**■रोजगार परामर्श**

पारिश्रमिक, कामको घण्टा, सुरक्षा र स्वास्थ्य, काम सम्बन्धी दुर्घटनाहरूको क्षतिपूर्ति आदि सम्बन्धमा समस्याको बारेमा परामर्शको लागि, कृपया आफ्नो नजिकको श्रम ब्यूरो वा श्रम मापदण्ड सुपरिवेक्षण कार्यालयमा जानुहोस्।

◇चिबा श्रम ब्यूरो, श्रम मापदण्ड विभाग, पर्यवेक्षण विभाग

विदेशीहरूको लागि श्रम परामर्श डेस्क तयारि मा राखिएको छ।

समय: (अंग्रेजीमा परामर्श गर्न मिल्ने) मंगलबार र बिहीबार

बिहान 9:30 बजे देखि दिउँसो 5बजे सम्म

\* कृपया हामीलाई अग्रिम सम्पर्क गर्नुहोला।

Chiba Daini Chiho Godochosha Bldg. 4-11-1, Chuo-ku, Chiba

टेलिफोन: 043-221-2304

◇श्रम मापदण्ड सुपरिवेक्षण कार्यालय

चिबा प्रिफेक्चरको श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालयमा पनि परामर्शहरू

गर्न सक्नुहुनेछ। खुल्ने समय: सोमबार-शुक्रबार बिहान 8:30-5:15 बजे

तपाईं यहाँ विदेशी भाषामा पनि परामर्श प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया

तलको तालिकालाई सन्दर्भ गर्नुहोस्

労働基準監督署

श्रम मापदण्ड सुपरिवेक्षण कार्यालयहरू

なまえ 名前 नाम	じゅうしょ 住所 ठेगना	でんわ 電話 फोन नम्बर	にほんごいがい 日本語以外の言語 जापानी बाहेक अन्य भाषाहरू	じっしび 実施日 समय
千葉 (Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Chuo 4-11-1 Chiba Daini Chiho Godochosha	043-221-2304	अंग्रेजी	मंगलबार र बिहीबार
船橋 (Funabashi)	Funabashi-shi Kaijin-cho 2-3-13	047-431-0182	चिनियाँ	सोमबार र बिहीबार
柏 (Kashiwa)	Kashiwa-shi Chuo-cho 3-2	04-7163-0246	चिनियाँ	बुधबार र शुक्रबार
			भियतनामी	मंगलबार र बिहीबार
銚子 (Choshi)	Choshi-shi Chuo-cho 8-16	0479-22-8100		
木更津 (Kisarazu)	Kisarazu-shi Fujimi 2-4-14 Kisarazu Chiho Godochosha	0438-22-6165		
茂原 (Mobara)	Mobara-shi Hagiwara-cho 3-20-3	0475-22-4551		
成田 (Narita)	Narita-shi Towada 553-4	0476-22-5666		
東金 (Togane)	Togane-shi Tama 65	0475-52-4358		

**◇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。

**◇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。

**◇विदेशी कामदारहरूका लागि टेलिफोन परामर्श सेवा  
(स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय)**

यहाँ काम गर्ने अवस्थाहरूसँग सम्बन्धित मुद्दाहरूको कानून र नियमहरू परामर्स गरिन्छ। र सम्बन्धित संस्थाहरूको परिचय पनि गराइन्छ।

यहाँ अंग्रेजी, चिनियाँ, पोर्तुगाली, स्पेनिश, तागालोग, भियतनामी, म्यानमार, नेपाली, कोरियाली, थाई, इन्डोनेसियाली, कम्बोडियन र मङ्गोलियन भाषामा पनि परामर्स गर्न सकिन्छ।

कृपया प्रत्येक भाषाका फोन नम्बरहरू र तालिकाहरूको लागि तलको URL हेर्नुहोस्।

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

**◇श्रमसर्तहरूको हटलाइन**

(स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय)

श्रम ब्यूरो र श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालय बन्द हुँदा यो परामर्श गर्न मिल्ने डेस्क हो, र तपाईंले यहाँ देशको जुनसुकै ठाउँबाट निःशुल्क कल गर्न सक्नुहुन्छ।

यहाँ अंग्रेजी, चिनियाँ, पोर्तुगाली, स्पेनिश, तागालोग, भियतनामी, म्यानमार, नेपाली, कोरियाली, थाई, इन्डोनेसियाली, कम्बोडियन र मङ्गोलियन भाषामा पनि परामर्स गर्न सकिन्छ।

कृपया प्रत्येक भाषाका फोन नम्बरहरू र तालिकाहरूको लागि तलको URL हेर्नुहोस्।

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

**■श्रम बीमा प्रणाली**

जापानमा कर्मचारीहरूको सुरक्षाका लागि दुई फरक प्रणालीहरू छन्: श्रमिक दुर्घटना क्षतिपूर्ति बीमा (कामदार क्षतिपूर्ति) र रोजगारी बीमा हुन।

**◇कामदारको दुर्घटना क्षतिपूर्ति बीमा**

कामदारको दुर्घटना क्षतिपूर्ति बीमाले काममा चोटपटक वा बिरामी पर्दा, अधिक कामबाट मृत्यु, वा यात्राको क्रममा चोटपटकमा स्वास्थ्य उपचार क्षतिपूर्ति, बिदा क्षतिपूर्ति, अशक्तता क्षतिपूर्ति, र शोकाकुल परिवार क्षतिपूर्ति जस्ता सुविधाहरू प्रदान गर्दछ। यी क्षतिपूर्तिहरू व्यक्ति वा परिवारको अनुरोधको आधारमा श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालयले छानबिन गरी निर्धारण गर्नेछ। बीमा प्रिमियम रोजगारदाता द्वारा भुक्तानी गरिन्छ। थप जानकारीको लागि, कृपया श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

**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

<http://www.rtlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html>

**◇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(→P46)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>

**◇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16,520円(2023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。

\*保険料は、毎年変更されます。

・ 外国産品を製造する企業に補助金交付

(健康、労働、福祉、環境、文化、観光)

アフリカ、オーストラリア、インドネシア、タイ、インドネシア、中国、韓国、ベトナム、タイ、インドネシア、ペルシア、スペイン、タガログ、カンボジア、ネパール、ミャンマー

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html>

**◇ロジガリー 労働**

ロジガリー 労働は、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(→P46)にお問合せください。

**■ペンスン 労働**

(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。

・ 外国産品を製造する企業に補助金交付

アフリカ、オーストラリア、インドネシア、タイ、インドネシア、中国、韓国、ベトナム、タイ、インドネシア、ペルシア、スペイン、タガログ、カンボジア、ネパール、ミャンマー

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

**◇国民年金**

20 歳 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16,520円(2023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。

\* 保険料は、毎年変更されます。

### ◇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>

### ◇कल्याणकारी पेन्सन बीमा

स्वास्थ्य बीमा प्रदान गर्ने व्यवसायमा काम गर्ने व्यक्तिहरूले यो पेन्सन योजनामा नामांकन गर्नुपर्छ। बीमा प्रिमियमको लागि, तलबको एक भाग मासिक तलबबाट कटौती गरिन्छ, र रोजगारदाताले तपाईंको तलबबाट सामाजिक बीमा कार्यालयमा कटौती गरेको रकम बराबर रकम भुक्तानी गर्दछ। तपाईंले बोनस प्राप्त गर्दापनि प्रिमियम तिर्नु पर्नेछ। प्रत्येक प्रकारको कल्याणकारी पेन्सन निश्चित सर्तहरूको आधारमा भुक्तानी गरिन्छ।

<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。

छोटो अवधिका निवासी विदेशीहरूको लागि एकमुष्ट निकासी भुक्तानी जब कुनै जापानी नागरिकता नभएका बासिन्दाले राष्ट्रिय पेन्सन वा कल्याणकारी पेन्सन बीमा मा कभर नगरेको र जापान छोड्छ भने, उनीहरूले जापानमा आफ्नो आधारभूत बासिन्दाको हैसियत खारेज भएको दुई वर्ष भित्र एकमुष्ट फिर्ताको लागि आवेदन दिन पाउनेछन्।

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

जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्चुगिज, स्पेनिस, इन्डोनेसियाली, तागालोग, थाई, भियतनामी, बर्मी, कम्बोडियन, रुसी, नेपाली र मंगोलियन भाषामा उपलब्ध छ।

<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

#### पेन्सन कार्यालयहरू

かいちようじかん

[開庁時間] [खुल्ने समय]

げつようび きんようび こぜん じ ぶん  
月曜日-金曜日 午前8時30分から午後5時15分

सोमबार-शुक्रबार बिहान 8:30 देखि 5:15 सम्म

なまえ 名前 नाम	えいご 英語 अंग्रेजी	じゆうしょ 住所 ठेगना	でんわ 電話 फोन नम्बर
ちばねんきんじむしょ 千葉年金事務所	Chiba Pension Office	Chiba-shi Chuo-ku Chuoko 1-17-1	043-242-6320
ちばねんきんじむしょ 千葉年金事務所 もばらぶしつ 茂原分室	Mobara Branch, Chiba Pension office	Mobara-shi Chiyoda-cho 1-6	0475-23-2530
まくはりねんきんじむしょ 幕張年金事務所	Makuhari Pension Office	Chiba-shi Hanamigawa-ku Makuhari Hongo 1-4-20	043-212-8621
ふなばしねんきんじむしょ 船橋年金事務所	Funabashi Pension Office	Funabashi-shi Ichiba 4-16-1	047-424-8811
いちかわねんきんじむしょ 市川年金事務所	Ichikawa Pension Office	Ichikawa-shi Ichikawa 1-3-18Ichikawa Grand Hotel Do Bldg.	047-704-1177
まつどねんきんじむしょ 松戸年金事務所	Matsudo Pension Office	Matsudo-shi Shin Matsudo 1-335-2	047-345-5517



きさらづねんきんじむしょ 木更津年金事務所	Kisarazu Pension Office	Kisarazu-shi Shinden 3-4-31	0438-23-7616
さわらねんきんじむしょ 佐原年金事務所	Sawara Pension Office	Katori-shi Sawara Ro 2116-1	0478-54-1442
佐原年金事務所 成田分室	Narita Branch, Sawara Pension office	Narita-shi hanazaki-cho 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

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

• दोभासे सेवा (काउन्टरमा मात्र)

सवालिने समय: सोम-शुक्र 8:30 बजे - 5:15 बजे

भाषाहरु:

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्चुगिज, स्पेनिश,  
इन्डोनेसियाली, तागालोग, थाई, भियतनामी र नेपाली भाषा

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