

目 录

第一章 赴日本工作生活须知 1

第一节 我国对日劳务合作发展 1

 一、日本引进外籍技能实习生的方式与制度 1

 二、我国对日技能实习生合作回顾与现状 3

 三、对日技能实习生合作业务的基本流程 3

 四、重要的法律和规定 4

 五、思想准备 4

 六、风险提示 5

第二节 赴日本务工须知 8

 一、赴日本务工途径 8

 二、有关证件、手续与费用 9

第三节 赴日本出入境须知 17

 一、交通与行李 17

 二、出入中国国境 20

 三、出入日本国境 25

第四节 赴日本生活须知 30

 一、衣、食、住、行 30

 二、电话、银行、邮递、购物 33

 三、其他生活常识 37

第五节 赴日本安全须知 43

 一、生活安全 43

 二、工作安全 44

 三、突发事件应对 45

第六节 赴日本健康须知	47
一、现代健康	47
二、生理健康	47
三、心理健康	51
四、社会适应性与人际交流	53
五、道德健康	58
六、日本常见传染疾病	58
第二章 日本国别综合资讯	60
第一节 概述	60
一、基本国情	60
二、政治与经济	64
第二节 法律法规	70
第三节 风俗习惯	75
一、宗教	75
二、风俗习惯、传统活动及节假日	75
三、民间礼仪和禁忌	79
四、其他交往注意事项	82
第四节 实用信息指南	84
附录	88
附录 1: 地图、国旗	88
附录 2: 对外投资合作企业主要证照样本	90
附录 3: 赴境外务工主要证照	91
附录 4: 各类出入境证件及表格照片	94

第一章 赴日本工作生活须知

第一节 我国对日劳务合作发展

一、日本引进外籍技能实习生的方式与制度

从 20 世纪 60 年代起，日本企业为适应海外扩展之需，将其海外日企当地雇员派到日本进行技术、管理经验培训，其效果不错，受到日本政府的积极评价。但是，依据日本法务省《出入国管理及难民认定法》（以下简称入管法）当时的规定，不允许外国单纯劳动者和非熟练工人在日就职。为解决此类问题，1981 年，法务省在签证类别上设立了“研修”的在留资格，允许以《外国人研修·技能实习制度》名义接收外国人来日本研修，实质是开始允许以雇佣外国劳动者来补充其国内劳动力的缺乏。1991 年，由法务省、外务省、经产省、厚生省、国土交通省等五省共同设立财团法人“日本国际研修协力机构（JITCO）”，全面负责指导外国研修生接收工作。2012 年 4 月转为公益财团法人。目前，JITCO 已和包括中国在内的 15 个国家官方机构签署了合作备忘录。1993 年，日政府在研修制度的基础上设立了“技能实习制度”。2010 年 7 月 1 日起，新的技能实习制度开始实行。自此，前往日本的技能实习生在经过 1 个月的研修过渡后，便转为技能实习生，享有与日本国民同工同酬的待遇，工资不低于日本当地最低工资标准（一般是按照最低标准发放），并可得到相应的劳动法律保护。

（一）日本引进外国劳务的政策倾向

根据日本法务省第 141 号告示规定，外国人技能实习制度是为发展中国家培养担负经济发展之人材而设立。日本对于技能生的接收分为两种：具有海外子公司的日本企业单独接收（企业单

独型）和日本的组合、商工会、商工会议所等组成接收团体（称为协同组合）与其他成员企业协同进行接收（团体管理型）。相应政策规定，在接收企业进行研修的技能实习生从事的工种，不能是过于单纯的重复作业的工种，从事技能实习的工种，必须限定在技能检定等规定的工种之内。工种详见附表。

行业	技能实习的 68 个工种
农业	耕种农业、畜牧农业
渔业	渔船渔业、养殖渔业
建筑	钻井、建筑金属板、冷冻空调机器施工、门窗隔扇制作、建筑木工 铸模施工、钢筋施工、高空施工、石材加工、瓷砖铺贴、葺瓦、泥水工、配管、热绝缘施工、内装修精整施工、窗框施工、防水施工、钢筋水泥泵压输送施工、地下水位井点降低施工、装潢、建筑机械施工
食品制造	罐头封罐、食用禽类加工、加热性水产加工、食品制造业、非加热性水产加工、食品制造业、水产加工制品制造、火腿、香肠、熏肉制品制造、面包制造
纤维、衣服	纺织运转、织布运转、染色、针织品制造、竖编针织原料制造、妇女儿童服装制造、男士服装制造、床上用品制造、地毯制造、帆布制品制造、布料衣物缝制
机械、金属	铸造、锻造、压铸模铸、机械加工、金属冲压加工、铁工、工厂金属板、镀膜、铝阳极氧化处理、精整、机械检查、机械保养、电子机械组装、电器机械组装、印刷配线板制造
其他行业	家具制造、印刷、装订、注塑成型、强化塑胶模制、涂饰、焊接、工业包装、纸器、瓦楞纸箱制造、陶瓷器工业制造。

（二）日本引进劳务的政策法规

日本在留期间，技能实习生除了必须遵守中国的法律法规，还要遵守日本的相应法律。日本国对接受外国技能实习生业务的适用的法律法规有《入管法》、《入管法施行规则》、《上陆基准省令》、《外国机关省令》、《团体要件省令》、《变更基准法令》、《法务省指针》和《基本方针》等多部法规与政策文件。

二、我国对日技能实习生合作回顾与现状

中日两国自古以来交往频繁。1972 年 9 月 29 日，两国签署《中日联合声明》实现邦交正常化。日本厚生劳动省 2014 年 1 月 31 日公布的统计数据显示，截至 2013 年 10 月，在日外籍劳动者数量为 717504 人，按国籍划分，中国人为 303886 人，占全体外籍劳动者的 40%以上。其中，中国技能实习生有 10 万多人，占整体在日技能实习生的 75%左右，虽近些年同比有所下降，但仍在日外国技能实习生的主要组成。

日本在岗技能实习生的分布地区一直相对集中，主要分布在爱知、岐阜、广岛、茨城、静冈、鸟取、冈山、栃木、群马、埼玉、四国、九州及北海道等地，历年在岗人数排名前十位的地区内，在岗技能实习生人数均在总人数的 50%以上。相对集中的行业为纺织成衣、水产、机械、电子、涂装、造船、汽车部件、铸造、印刷、金属加工及农业等众多制造领域。

三、对日技能实习生合作业务的基本流程

中国具有《对外劳务合作经营资格证书》的各对外劳务合作企业在接受日本协同组合或企业的技能实习生招聘需求后，基本的作业流程是：签署国际合作合同→使（领）馆确认→立项与备案→人员招聘→面试与技能考试→签署服务合同→体检与资料核实→在留资格申请→适应性培训→签证申办→出入境与研修集合训练→正式工作。

四、重要的法律和规定

（一）赴日本国技能实习生的一般条件

1. 中国公民；
2. 从事相关专业技能两年以上；
3. 须本人亲自报名；
4. 身体健康、五官端正、口齿清晰、无不良嗜好、全身无纹身；
5. 男性年龄 20-36 周岁，女性年龄 18-38 周岁；
6. 初中以上学历；
7. 无赴日研修与技能实习经历；
8. 无犯罪前科、无未了结的诉讼案件。

（二）不正行为及相关规定

1. 申报的接受企业借用名义；
2. 申报的接收企业的常规人数、作业种类、研修内容虚假与伪造；
3. 技能实习生被要求规定时间外作业活动；
4. 支付工资与法定津贴的故意违规；
5. 强制扣留护照及私人证件；
6. 在接受技能实习生同时有非法雇佣外劳；
7. 未按规定申告各类重要事件。

五、思想准备

（一）充分的了解与认识

为确保赴日务工的顺利、安全及利益，首先对赴日劳务是国际受雇就业要有充分正确的认识，所有行为受与该企业的雇佣合同及该国的法律约束。技能实习生在报名时务必对实习条件进行确认，避免发生本人基本条件与企业要求不符而出现纠纷、毁约甚至不得不提前回国的情况。

（二）足够的风险承受意识

到国外去工作，毕竟是人生中的重大选择，将对个人的未来产生举足轻重的影响，因此，必须慎重考虑，有足够的风险意识。去国外工作能锻炼人，能提高收入，但也有很多的困难和风险，所以必须有足够的承受能力。接受赴日技能实习生的大多数企业是中小企业，位于中小城市或农村，出国前要有充分心理准备以免产生心理落差及不适应。另外，地震等自然灾害在日本多发，必须认真学习相应防范知识与技能。

（三）征得家庭和亲友的支持

目前，境外务工者绝大多数都是 20 岁左右的青年人，部分行业女性居多，1—3 年长期在境外务工，亲属的牵挂与担心实属正常。目前外派劳务公司为防止赴日技能实习生在外违纪、违法、违约或出走，一般也要求有国内担保人担保。因此，家庭成员的支持，对赴日技能实习生坚定信心、履行合同、安心工作显得尤为重要。

六、风险提示

（一）重大自然灾害较为常见

在日本经常遇到的由气候引起的自然灾害有洪水、台风、暴风雪、山体滑坡和塌方等。同时，由于日本地处环太平洋地震带，地震、火山爆发等也比较频繁。

若遇连续降雨，应尽量远离山区，以免遭遇山体滑坡、泥石流、洪水等灾害。在河边、海边娱乐，亦应注意水位和潮汐变化。

（二）日元金融汇率剧烈变动

经中国人民银行授权，自 2012 年 6 月 1 日起银行间外汇市场完善人民币对日元的交易方式，发展人民币对日元的直接交易。但未来人民币对日元汇率可能因中间价形成方式改变而波动加大，企业和个人应注意管理汇率风险。如果日元加速贬值，日本进口

物价将进一步上涨，一些生活必需品也很可能涨价。

（三）日本右翼势力的极端行为

特别是日方当局首脑参拜靖国神社及就钓鱼岛问题发表言论时，右翼势力各类言论和活动更加频繁。一般不要与日方人员讨论相关主题以防引起不必要的纠纷，如日方引起相关讨论，要明确按中国外交部的统一口径说明观点。

（四）治安情况每况愈下

近年来抢劫、偷盗、交通肇事等案件时有发生且显上升之势。据统计，犯罪案件中以盗窃案居多，约占八成，其次为暴力伤害等。日本飞车党（暴走族）猖狂，是令警方极为棘手的犯罪问题之一，其年龄层以青少年为主，不少与暴力团体有关联，若遇飞车党，切勿好奇观望，以免遭遇不必要的麻烦。

（五）在日非法滞留的人员与组织引诱与诈骗

在日非法滞留的人员与组织一般会以各种理由与赴日技能实习生套近乎，赢得信任，以便实施引诱与诈骗。经常会有不怀好意的陌生人诱惑技能实习生说如果在其他企业工作会得到更高的工资等，引诱技能实习生脱岗，去做所谓的“高薪”工作，但实际上所从事的多是工作强度大、工作环境恶劣的工作。这样的工作，没有相应的社会福利与保险，一旦遭遇伤病则非常危险。同时，在日非法滞留的人员或组织还会勾结日本黑社会共同诈骗钱财、绑架、造假电话卡、伪造护照签证甚至把健康食品当药品卖等等，对此也需要赴日技能实习生引起高度重视，应小心提防以免上当受骗。

（六）日本福岛核电站的核泄露污染

2011年3月11日，日本福岛第一核电站1号反应堆所在建筑物爆炸。日本原子能安全保安院人士2011年4月12日透露，已经根据国际核事件分级表（INES），决定将福岛第一核电站事故定为7级，其已对周边的动植物、土地及海水、地下水等自然生态环境造成了污染。

1986 年的苏联切尔诺贝利核电站核泄漏事故也被同样定义为 7 级。这次核泄漏事故使电站周围 6 万多平方公里土地受到直接污染，320 多万人受到核辐射侵害，是人类和平利用核能史上最大的灾难之一。

第二节 赴日本务工须知

一、赴日本务工途径

（一）报名途径

赴日本务工的主要途径有两种：

1. 对外投资合作企业

直接到对外投资合作企业了解境外务工招聘信息并报名。对外投资合作企业根据岗位需要外派务工。

对外投资合作企业是指在我国境内依法设立的开展境外投资、对外承包工程和对外劳务合作等对外投资合作业务的企业。

2. 对外劳务合作服务平台（以下简称服务平台）

通过服务平台获得境外务工招聘信息及对外投资合作企业信息，并到服务平台现场进行填表报名，报名后技能实习生的个人信息将录入到服务平台人才信息库。各对外投资合作企业将根据岗位需要在服务平台人才信息库择优录取合适的人员外派务工。

服务平台是指经县级或县级以上人民政府认定，以向对外投资合作企业提供劳务人员为目的，集对外劳务合作服务、促进、保障、规范和管理为一体的政府公共服务机构。

（二）报名须知

1. 报名前

报名务必要到国家商务部、省级商务主管部门网站查询或到所在地商务主管部门咨询，了解服务平台和对外投资合作企业情况，避免到不具备资质的企业或机构报名。

我国对外投资合作有关政策法规要求，对外投资合作企业开展对外投资合作业务时，须到商务主管部门办理项目审查和有关合同资料备案手续。技能实习生要了解所在项目有无经商务主管部门审查与批准。

2. 报名时

报名时充分了解境外务工的目的、权益、义务与风险。要充分了解项目、国别、雇主、工作内容、工作期限、作息及休假、工资待遇与保险等合同主要信息。

3. 报名后

通过对外投资合作企业选拔与境外雇主面试考核后，认真做好境外务工准备并取得亲属的同意。在职人员自行处理好所在单位的相关关系，签订合同，积极配合对外投资合作企业办理境外务工手续。

4. 报名所需材料

户口本、身份证、简历表、无犯罪记录证明、照片等必须资料。

二、有关证件、手续与费用

（一）护照、旅行证、回国证明

1. 护照

护照是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时，由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。我国护照主要分为外交护照、公务护照、普通护照和特区护照。普通护照，俗称因私护照，由公安部或者公安部委托的地方公安机关，以及驻外使（领）馆和驻香港、澳门公署颁发给前往国外定居、探亲、学习、就业、旅行、从事商务活动等非公务原因出境的中国公民。劳务人员应申办普通护照。

（1）普通护照申办、换发、补发、变更加注

这主要指在国内如何进行普通护照申办、换发、补发、变更加注。

① 申办

本人携带身份证（临时身份证）和户口簿等资料，在户籍所

在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构申办。

有的省、市、自治区实行了跨户籍地就近办理护照政策，可向经常居住地公安机关出入境机构咨询，了解可否就近申办普通护照。

②换发

护照签证页即将使用完毕、有效期不足六个月，或者有效期在六个月以上但有材料证明该有效期不符合目的地国家要求的，可向户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构申请换发。

③补发

护照损毁、遗失、被盗，可向户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构申请补发。

④变更加注

有曾用名、繁体汉字姓名、外文姓名或者非标准汉语拼音姓名的，相貌发生较大变化，需要作近期照片加注的，劳务人员可携带护照及复印件，向户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构申请变更加注。

(2) 在日本进行护照换发、补发

①换发

护照有效期即将届满的（距离到期日一年以内），护照签证页即将使用完毕的（签证页少于三页），容貌变化较大的，应根据在日本居住地，按中国驻日本使（领）馆领区划分，亲自到使（领）馆申请换发。换发新照后，原照将被注销并退还申请人。

②补发

护照损毁不能使用的，护照遗失或被盗，应根据在日本居住地，按中国驻日本使（领）馆领区划分，亲自到使（领）馆申请补发。但护照遗失或被盗，需要提供关于护照遗失或被盗的情况说明，以及日本警察署出具的护照挂失证明原件及复印件；护照损毁，需要提交损毁的护照，以及护照损毁的情况说明。另外，

由于需向原发照机关核实申请人情况，故申请补发护照等待取证时间较长。

当事人因护照遗失向使（领）馆提出的补发申请，在任何情况下均不可取消或撤回。原护照将被宣布作废，即使找回也不能继续使用，应尽快送交使（领）馆注销。持被宣布作废护照出入境，会被拒绝出入境或被处以罚款等处罚。

2. 旅行证

旅行证是护照的替代证件。对于中国大陆公民，申请办理退出中国国籍手续，但尚未被批准加入日本国籍者的辖区内的中国公民；遗失护照急于回国且有合法居留资格的辖区内的中国公民；持短期签证来日本后遗失护照的中国公民；在日本无合法居留资格，自愿回国的中国公民，可向我驻日使（领）馆申请旅行证。对于遗失护照的申请人，颁发旅行证后其遗失、被盗护照将被宣布作废，即使找回也不能继续使用，应尽快送交使（领）馆注销。

3. 回国证明

由使（领）馆颁发给被驻在国遣返的中国公民，仅供其返回中国时证明其国籍和身份，有效期为 3 个月。

（二）签证

签证，是一个国家的主权机关在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印，以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续，也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。

有的国家还颁发另纸签证。另纸签证是在护照以外单独签注在一张专用纸上，须与护照同时使用，方有效力。

日本的签证性质如下所示：

1. 探亲/访友签证
2. 日本人的中国配偶申请短期滞在（同伴）签证
3. 短期商用等签证
4. 短期多次往返签证
5. 日资企业所推荐的中国人申请短期商用签证（一次、多次）

6. 持在留资格认定证明书时的签证
7. 中国公民团体与个人观光旅行签证
8. 访日医疗居留签证

（三）健康体检、防疫

1. 出国前

（1）健康检查

赴日技能实习生出境前，须到检验检疫机关下属的国际旅行卫生保健中心（以下简称保健中心），接受健康体检或国际旅行卫生保健咨询，经体检合格，领取《国际旅行健康检查证明书》（简称健康证明书）后方可出境，并随身携带以备查验。

（2）预防接种

赴日技能实习生出境前，须到检验检疫机关下属的保健中心，接受预防接种，办理《疫苗接种或预防措施国际证书》，俗称黄皮书，其作用是证明其已通过卫生检疫措施以避免传染。

2. 回国后

在国外居住三个月以上的归国人员，回国后一个月内须到就近的保健中心接受健康检查。赴日技能实习生回国后，要主动申请健康检查。

（四）相关培训、考试

1. 技能实习生适应性培训、考试

根据我国对外投资合作有关政策法规要求，对外投资合作企业外派所有技能实习生，必须接受出境前的适应性培训，经培训、考试合格，领取有关管理部门颁发的《中华人民共和国外派劳务培训合格证》后，方可出境务工。

2. 考前技能培训

部分项目，对外投资合作企业可根据需要对相应技术工种进行技能性的培训。

（五）在留资格认定

在留资格认定由日方接受机构申请办理，并由日本国外务省

出入国管理局签发。2012 年 7 月 9 日，日本开始实施新的外国人在留管理制度。新的管理制度规定，此前使用的“外国人登陆证”将废止，在日外国人必须申请新的在留卡。伴随着新制度的生效，在留管理制度被废止，在留资格证明书也被取消。

1. 交付对象：交付“在留卡”的对象为在留资格期间超过“3 个月”，并在此期间内居住在日本的人员。对于在留资格为“短期居留”、“外交”或“公务”的人员不交付在留卡。对于特别永住者不交付在留卡而交付“特别永住者证明书”。

2. 记载内容：除相片之外，记载持卡人姓名、国籍/地区、出生年月日、性别、在留资格、在留期限、是否限制就劳等信息。

3. 有效期限：

永住者：满 16 周岁者，交付之日起 7 年；未满 16 周岁者，至 16 周岁生日；

非永住者：满 16 周岁者，在留期限届满日；未满 16 周岁者，在留期限届满日或 16 周岁生日二者之较早日期。

4. 交付地点：

地方入国管理局（自 2012 年 7 月 9 日起，对于以中期或长期在留资格，在成田机场、羽田机场、中部机场以及关西机场的新入境人员发放在留卡。对于通过除上述出入境港口之外的港口入境的人员，计划按照其在市区町村登记的住址邮寄简易文书。）

5. 从外国人登录证明书到在留卡的更换期间：

在领取到在留卡之前的一定期间内，外国人登录证明书可被视为在留卡，在居住地及入国管理局等进行各种申报和申请手续。因此，无需立即更换为在留卡。

地方入国管理官署在受理在留期间更新许可后，会发放新的在留卡。

年满 16 周岁的永住者需在 2015 年 7 月 8 日之前；未满 16 周岁的永住者，需在 2015 年 7 月 8 日或 16 周岁生日二者之较早日期之前，自行办理在留卡更换手续。

持有“特定活动”在留资格且在留期间为4年或5年者，也必须在2015年7月8日前自行办理在留卡更换手续。

（六）保险

对外投资合作企业应当为技能实习生购买在国外工作期间的人身意外伤害保险和医疗保险，同时可要求技能实习生投保履约保证保险。但是，对外劳务合作企业与国外雇主约定由国外雇主为技能实习生购买的除外。

1. 社会保险：由于生病或受伤而支付疗养费，或者由于生病或受伤而死亡及出现一定残疾时，通过支付年金等方式保障被保险人或遗属生活的一种国家保障制度。

2. 健康保险：所有的法人事业团体的职工以及个人事业团体中除农林水产业、旅馆、干洗业外，所雇佣劳动者多于5人的单位，其职工为强制参加保险的对象。这种保险制度，可负担一部分由于非工原因生病或受伤而产生的医疗费用。

3. 国民健康保险：“讲习期间”的技能实习生及不适用健康保险（不参加上述健康保险）的单位职工等所参加的保险，由市、镇、村运营。

4. 厚生年金保险：所有的法人事业团体以及个人事业团体中除农林水产业、旅馆、干洗业外，所雇佣劳动者多于5人的单位职工为强制参加厚生年金保险的对象。这是一种以对年老、伤残、死亡者给予必要补偿为目的的制度，包括技能实习生在内的外国人，在适用正常劳资关系而被雇佣时，也属于被保险人。在技能实习生回国后，可向日本年金机构申请领取厚生年金退出金，需要满足的主要条件有：

- （1）申请人为外国人
- （2）缴纳厚生年金保险6个月以上
- （3）在日本没有住所
- （4）不具备享受厚生年金的障碍年金等的权利
- （5）离开日本2年以内

日本年金机构在认定技能实习生提交的材料合格后，将会在3-4个月通过海外汇款的方式返还厚生年金退出金的80%，剩余20%将被作为在日期间的所得税征收，技能实习生可通过日本国内的代理人（纳税管理人）继续申请返还。需要注意的是，请在回国前确认申请领取退出金所需资料。

5. 国民年金：不适用上述厚生年金的单位的劳动者，需要参加国民年金。

6. 劳动保险：一种对因业务或通勤途中发生事故而导致的伤病给予补偿（劳动者事故补偿保险）以及对于失业者给予补偿（雇佣保险）的国家制度。即便只雇佣一名劳动者的单位，也强制适用该规定（农林水产业的一部分为暂定任意适用单位，但依据入管法，实施技能实习单位必须加入劳动者事故补偿保险或采取类似的措施）。

（1）劳动者事故补偿保险

劳动者因业务或通勤途中遭遇事故时，为保障劳动者本人或其遗属而支付必要的费用。劳动保险金由用人单位支付，不得因此扣除技能实习生的工资。

（2）雇佣保险

因实施技能实习单位破产或业务缩小等原因失业时，满足一定的条件，可以领取失业金等补助。只要在日本作为劳动者就业，就与日本劳动者一样，负有保障失业劳动者生活与稳定雇佣而支付保险费的义务。

（七）主要费用

1. 服务费

服务费主要指对外劳务合作企业为劳务人员境外务工提供组织、服务和境外管理而收取的费用。国家允许对外劳务合作企业，按照国家规定，以劳务人员收入的一定比例收取服务费，但不得向与其订立劳动合同的劳务人员收取服务费。

对外投资和对外承包工程企业，不得向与其订立劳动合同的

劳务人员收取服务费。

2. 证照费

按有关规定标准向有关单位或机构交纳体检费、培训费、护照费、签证费、合同公证费等。

3. 交通差旅费

技能实习生在国内参加面试的交通、差旅费由个人承担，往返的国际交通费由雇主企业承担。

4. 其他费用

对外投资合作企业不得以任何名目，向技能实习生收取履约保证金、押金或者要求技能实习生提供财产担保。对外投资合作企业可以要求技能实习生投保履约保证保险。

第三节 赴日本出入境须知

一、交通与行李

（一）赴日基础交通

1.北京首都国际机场：乘地铁 4 号线到宣武门换 2 号线到东直门再换机场快轨。

2.青岛港客运码头：青岛下关港的轮船有一艘“理想之国”号，每周一、四发船，周三、周六到达下关港。团队技能实习生可在外派公司的带领下乘大巴车直达客运码头。

3.上海港客运码头：上海至大阪、神户的轮船有两艘：苏州号、新鉴真号。苏州号：每周二中午发船，周四上午到港。新鉴真号：每周六中午发船，周一上午到港。团队技能实习生可在外派公司的带领下乘大巴车直达客运码头。

4.上海浦东国际机场：从上海火车站乘坐机场巴士 5 号线可以直接到达上海浦东国际机场。

（二）个人行李

1.行李准备

出境前，对外投资合作企业通常会提供一份行李准备清单。下面的清单可供参考：

（1）有关证件、材料：健康证、黄皮书、护照、签证、邀请函、培训证、证件用照片等；

（2）衣物：根据目的地气候特点、自己工种及合同的期限，准备好衣物；

（3）适量日常生活用品：旅行茶杯、防晒用品、牙具及洗漱用品等；

（4）少量常备药品：可携带如感冒、消炎、解毒、防暑、降压、晕机晕车晕船、防蚊虫外用药、降压药及创口贴等，为避

免入境时遇到不必要的麻烦，还应同时备齐药品相关的英文说明书（包括药品成分），且务必了解目的地出入境违禁携带物品的相关规定；

（5）零花钱：按国家有关规定换取少量外汇，以备支付旅途中可能发生的费用；

（6）工作用具：根据自己的需要及项目所在地的实际情况，酌情考虑是否携带自用工具；

（7）个人信息卡：将护照资料页复印，复印件背后写上紧急情况联系人的姓名、地址、电话，将此页塑封成“个人信息卡”；

（8）行李箱：选择重量较轻、结实耐压、不易破损的行李箱，并在行李箱上贴上标签，用中英文写上姓名、目的地、联系电话等；

（9）其他：电源转换插头、手机及充电器、剃须刀、电脑、银行卡、雨具、折叠伞、背包、亲友相册和中国特色的小礼品（中国结、小荷包等）等。

2.行李运输

（1）随身行李携带规定

随身携带行李，通常情况，每件行李体积不超过 20×40×55 公分（厘米），手提行李总重量不超过 5 公斤（11 磅）。如所乘坐的公共交通工具所属运营机构，对随身行李有特殊限制规定的，按照规定执行。一般建议小而贵重的物品（现金、证券、汇票、信用卡、珠宝、相机）、急用物品（药品、钥匙、护照、旅行支票、商务文件）、不可取代的物品（手稿、祖传物）、易碎品（眼镜、玻璃容器）等物品需要随身携带，或放在随身携带的行李中。

（2）行李安全

①尽量不要携带大量现金出行；

②如必须携带大量现金和贵重物品，请随身携带并妥善保管，不要交运或委托他人保管；

③请注意保管好自己的财物，现金和贵重物品尽量随身保管，

不要放在远离自己的行李箱内；

④如有人翻动行李，请自己要关心，防止他人错翻、错拿；

⑤到达目的地后，请及时检查现金和贵重物品，如发现问题请及时与工作人员取得联系。

3.托运行李

（1）托运须知

须凭有效客票托运行李。逾重行李，要按照超过免费行李额的重量收取逾重行李费。托运行李必须包装完善、锁扣完好、捆扎牢固，能承受一定的压力，能够在正常的操作条件下安全装卸和运输，并应符合下列条件：

①旅行箱、旅行袋和手提包等必须加锁；

②两件以上的包件，不能捆为一件；

③行李上不能附插其他物品；

④竹篮、网兜、草绳、草袋等不能做为行李的外包装物；

⑤行李上应有明显标示，写明本人姓名、详细地址、电话。

（2）行李延误、损坏或丢失

行李运输发生延误、丢失或损坏，应立即向工作人员报告。将护照、行李牌交工作人员查验，复印留存，并告知对方本人联系方式、后续行程和住宿地的名称、地址和电话。

4. 行李领取

应在到达目的地后，立即凭行李牌的识别联领取行李。必要时，应交验客票。因许多行李很相似，从行李传送带上把确认的行李取下来之后，要查看一下标签的名字和号码，以防拿错。

如不慎遗失行李牌的识别联，应立即向工作人员挂失。同时，在随后领取行李时，应向工作人员提供足够的证明，并在领取行李时出具收据。

（三）赴日行李特别注意事项

1.免费托运行李规格

乘飞机经济舱（含特等经济舱），原则上根据机票票面所记载

的规格，每人免费托运行李一件重 23 公斤，行李含车轮和拉杆的长宽高之和不得超过 158 公分；机内随身携带的手提行李仅限一件重 10 公斤，行李含车轮和拉杆的长宽高之和不得超过 115 公分。

乘船可放宽至每人免费托运行李两件每件重 30 公斤，随身携带的手提行李仅限一件重 10 公斤。

模拟枪支、剪刀、工具、冰鞋、球棒、高尔夫用品（木质球棒、铁头球杆、推杆）等可视为凶器的物品，滑雪用蜡、喷雾、刀具等不论种类，均不可随身携带，请作为行李托运。

2.行李限一大一小两个包。大包打包后到日本企业前不准开包，常用物品要放在手提行李中（1 个月内的换洗衣服、教材、洗漱用品、常用药品等）。

二、出入中国国境

（一）出入境流程

1. 出境

（1）到达机场，办理国际乘机手续，进行行李托运；

（2）进入联检区，接受检验检疫、海关、边防、安检一系列检查；

（3）进入国际候机厅，准备登机。

2. 入境

（1）登机口下机，进入国际到达通道；

（2）进入联检区，接受检验检疫、边防检查；

（3）提取托运行李；

（4）接受海关检查；

（5）进入到达迎客大厅。

（二）检验检疫

出入境时，要接受检验检疫机关的核查，尤其入境时，要主

动向检验检疫机关申请健康体检，对携带的动植物要主动向检验检疫机关申报并接受检疫。具体内容请参阅我国目前实施的《出入境人员携带物检疫管理办法》，请出入境人员严格遵守，以免因违规携带物品而给自己带来不必要的麻烦。

1. 如出入境人员携带下列物品，应当申报并接受检验检疫机构检疫：

- (1) 入境动植物、动植物产品和其他检疫物；
- (2) 出入境生物物种资源、濒危野生动植物及其产品；
- (3) 出境的国家重点保护的野生动植物及其产品；
- (4) 出入境的微生物、人体组织、生物制品、血液及血液制品等特殊物品；
- (5) 出入境的尸体、骸骨等；
- (6) 来自疫区、被传染病污染或者可能传播传染病的出入境的行李和物品；
- (7) 国家质检总局规定的其他应当向检验检疫机构申报并接受检疫的携带物。

2. 下列物品是出入境人员禁止携带的：

- (1) 动植物病原体(包括菌种、毒种等)、害虫及其他有害生物；
- (2) 动植物疫情流行的国家或者地区的有关动植物、动植物产品和其他检疫物；
- (3) 动物尸体；
- (4) 土壤；
- (5) 《中华人民共和国禁止携带、邮寄进境的动植物及其产品名录》所列各物；
- (6) 国家规定禁止进境的废旧物品、放射性物质以及其他禁止进境物。

(三) 边防检查

1. 中国公民有下列情形之一的，不准出境：

- (1) 未持有效出境入境证件或者拒绝、逃避接受边防检查的；

(2) 被判处有期徒刑尚未执行完毕或者属于刑事案件被告人、犯罪嫌疑人;

(3) 有未了结的民事案件, 人民法院决定不准出境的;

(4) 因妨害国(边)境管理受到刑事处罚或者因非法出境、非法居留、非法就业被其他国家或者地区遣返, 未满不准出境规定年限的;

(5) 可能危害国家安全和利益, 国务院有关主管部门决定不准出境的;

(6) 法律、行政法规规定不准出境的其他情形。

2. 边检须知

中国公民出入境时, 应当向出入境边防检查机关交验本人有效护照或其他旅行证件, 并履行规定的手续。经查验准许, 方可出境入境。

根据维护国家安全和出境入境管理秩序的需要, 必要时, 出入境边防检查机关可以对出入境人员进行人身检查。人身检查, 一般由两名与受检查人同性别的边防检查人员进行。

(四) 海关检查

有关具体的出入境携带违禁物品的详细规定, 可参见中国海关网(www.customs.gov.cn)。

1. 我国禁止进出境物品

(1) 禁止进境物品

①各种武器、仿真武器、弹药及爆炸物品;

②伪造的货币及伪造的有价证券;

③不符合中国政治、经济、文化、道德的相关规定的印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、光盘、计算机存储介质及其他物品;

④各种烈性毒药;

⑤各类毒品及使人成瘾的精神药物;

⑥新鲜水果、茄科蔬菜、活动物、动物产品、动植物病原体

和害虫及其它有害生物、动物尸体、土壤、转基因生物材料、动植物疫情流行的国家和地区的有关动植物及其产品和其它应检物；

⑦有碍人畜健康的、来自疫区的以及其它能传播疾病的食品、药品或其它物品。

（2）禁止出境物品

①列入禁止进境范围的所有物品；

②内容涉及国家秘密的手稿、印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、光盘、计算机存储介质及其他物品；

③珍贵文物及其它禁止出境的文物；

④濒危的和珍贵的动植物(均含标本)及其种子和繁殖材料。

2. 需向海关申报的物品范围

（1）入境携带物品

入境携带有下列物品的，应在《海关进出境旅客行李物品申报单》（简称《申报单》）相应栏目内如实填报，并将有关物品交海关验核，办理有关手续。

①动、植物及其产品，微生物、生物制品、人体组织、血液制品；

②居民在境外获取的总值超过人民币 5000 元（含 5000 元）的自用物品；

③非居民拟留在中国境内的总值超过 2000 元（含 2000 元）的物品；

④酒精饮料超过 1500 毫升（酒精含量 12 度以上），或香烟超过 400 支，或雪茄超过 100 支，或烟丝超过 500 克；

⑤人民币现钞超过 20000 元，或外币现钞折合超过 5000 美元；

⑥分离运输行李、货物、货样、广告品；

⑦其它需要向海关申报的物品。

（2）出境携带物品

出境携带有下列物品的，应在《申报单》相应栏目内如实填报，并将有关物品交海关验核，办理有关手续：

①文物、濒危动植物及其制品、生物物种资源、金银等贵重金属；

②居民需复带入境的单价超过 5000 元（含 5000 元）的照相机、摄像机、手提电脑等旅行自用物品；

③人民币现钞超过 20000 元，或外币现钞折合超过 5000 美元；

④分离运输行李、货物、货样、广告品；

⑤其它需要向海关申报的物品。

3. 申报须知

（1）没有携带应向海关申报物品的，无需填写《申报单》，可选择“无申报通道”（又称“绿色通道”）通关；

（2）携带有应向海关申报物品的，应当填写《申报单》，向海关书面申报，并选择“申报通道”（又称“红色通道”）通关；

（3）请妥善保管《申报单》，以便在返程时继续使用；

（4）《申报单》所称“居民旅客”系指其通常定居地在中国关境内的旅客；

（5）不如实申报的人员将承担相应法律责任。

4. 免税政策

（1）有关规定

国家有关政策文件规定，因经济援助项目或承包劳务出境的人员，在境外购买价值人民币 1000 元以上、5000 元以下（含 5000 元）的生活用品（如电视机、洗衣机、电冰箱、照相机、录像机、微型计算机等）带入境时，海关根据务工人员在外天数，依照有关规定计算免税指标。

劳务人员和援外人员连续在外每满 180 天、远洋船员在外每满 120 天，任选其中 1 件免税；在外务工期满回国时，最后验放期限不满 180 天（船员 120 天），但超过 150 天（船员 90 天）的，也按 180 天（船员 120 天）验放。但同一种物品每公历年度内不得重复。

（2）办理手续

劳务人员在取得有关国家、地区入境签证后，凭外派单位出具的证明、外派劳务培训合格证、本人护照，向有关海关办理进口免税物品登记证（以下简称登记证）申领手续。

劳务人员入境时，凭护照、登记证和外派劳务培训合格证，办理免税手续。托带进境的物品，凭驻外外交机构开具的托带物品证明、登记证和外派劳务培训合格证办理验放手续。

（五）安全检查

乘坐公共交通工具前，人及其行李必须经过安全检查。

1. 禁止随身携带或者托运的物品

- （1）枪支、军用或警用器械类（含主要零部件）
- （2）爆炸物品类
- （3）易燃、易爆物品
- （4）管制刀具
- （5）毒害品
- （6）腐蚀性物品
- （7）放射性物品
- （8）其他危害公共安全的物品
- （9）国家法律法规规定的其他禁止携带、运输的物品

2. 禁止随身携带但可作为行李托运的物品

除禁止随身携带或者托运的物品之外，其他可以用于危害公共安全的菜刀、大剪刀、大水果刀、剃刀等生活用刀，手术刀、屠宰刀、雕刻刀等专业刀具，文艺单位表演用的刀、矛、剑、戟等，以及斧、锤、锥、加重或有尖钉的手杖、铁头登山杖和其他可用来危害公共安全的锐器、钝器等。

三、出入日本国境

（一）出入境流程

技能实习生出入日本国境必须携带护照、在留资格证明、《疫

苗接种或预防措施国际证书》、外国人入境卡、携带品分离行李申报单等。

1. 日本入境手续

(1) 在飞机（船）上，由本人亲笔填写“外国人入境卡”，和“携带品分离行李申报单”。

(2) 到达日本机场（港口）后，准备好护照、在留资格、外国人入境卡，到“外国人出入境审查”窗口前排队接受日本入国管理局官员的审查。根据日本入境审查制度，需要拍照和留指纹。留下指纹信息和数码照相信息资料，日本入国审查官在护照的签证页上贴签并加盖入境许可章后，进入行李领取大厅。

(3) 行李大厅有巨大的电子屏幕，上面有详细的航班抵达、行李领取台编号等信息。请根据自己的航班号及行李存寄凭单领取行李。领取行李后，接受检验检疫部门的检查或抽查，并前往海关。

(4) 准备好护照和携带品分离行李申报单，接受海关询问和对行李的检查。海关分红色和绿色通道。没有携带需要上税的物品时走绿色通道，携带有需要上税物品或是不能确定的请走红色通道。

2. 日本出境手续

(1) 到达机场（客运港口）大厅，首先根据航班信息屏上显示的航班号找到所乘航班的登值柜台，出示护照和机（船）票，办理托运行李安全检查和领取登机（船）牌手续，并保管好托运行李券。

(2) 在办完登机（船）手续、进入候机（船）大厅前，为保证乘客安全，还要接受一次手提行李和人身安全检查。请按照安检人员的示意，出示登机（船）牌，然后让手提行李和其它随身物品放入指定容器内接受射线检查，乘客则要通过金属探测门接受人身检查。之后，别忘带好自己的所有手提行李及随身物品。

(3) 在日本期间如购买了大量免税商品或携带超过 100 万日

元的现金，请将携带出境的商品和免税单出示给海关，办理海关手续。

(4) 出境审查是登机（船）前的最后一道手续。请将填写好的出境卡、护照、在留资格、登机（船）牌交给入国管理局的工作人员，经确认并加盖出境印章后，便可进入候机（船）大厅。办理出境审查的时间会因排队人员的多少而有所不同，所以，一定要预留出充足的时间，以免发生延误出境的麻烦。

(二) 海关检疫

入境日本时，旅客必须将自己的物品进行口头或书面申报。携带物品超过免税额度或携带限制物品入境时，需填写一份申报单，有托运物品时，则须准备两份申报单。海关申报单在飞机上、船上或是海关事务所可以领到。

1. 日本禁止携带入境的主要物品

- (1) 大麻、鸦片等毒品，吸毒用具；
- (2) 枪支、弹药及其零部件，爆炸物品、火药、化学武器的原材料；
- (3) 硬币、纸币、有价证券的伪造制品；
- (4) 带有色情内容的杂志、录像带、光盘等；
- (5) 假冒、伪造、盗版等侵害知识产权的物品。

2. 日本限制携带入境的主要物品

(1) 将动物（包括火腿、香肠、真空包装的鸡肉、足蹄类的肉品等肉制食品；鹿茸）和植物（包括水果、种子、蔬菜、咸菜等）带入日本时，在动物、植物检疫服务台要出示所规定的证明书并进行检查；

- (2) 携带猎枪、日本刀或剑类物品，需出示公安部门证书；
- (3) 根据《华盛顿条约》，禁止携带某些保护动物制品（鳄鱼、象牙等）、加工品、动物、植物出入境；
- (4) 非个人使用的某些医药品、保健品、化妆品，超出一定限量，则需办理日本卫生部进口手续。

3. 其他注意事项

(1) 根据海关规定，每人可带两条烟，两瓶酒，但未满 20 周岁者禁止携带；禁止带米、面、方便面入境日本。

(2) 部分动植物制品不能入境日本，如象牙工艺品；使用蛇皮制作的二胡、皮包；含有麝香、虎骨之类的药品与药酒等。

(3) 《刀剑法》所规定的物品禁止入境日本；禁止带注射用针头、针管；如带菜刀可放到大行李中托运。

(4) 减肥茶、医药品（特是含有中成药的有关成分）禁止入境日本。

(5) 逃避申报，会受到海关处罚。

(三) 安全检查

1. 行李物品检查：技能实习生进入候机（船）大厅时首先将行李物品放入电视检测机的传送带上，工作人员通过电视荧光屏检查后贴上“行李安全检查”的不干胶条；

2. 证件检查：技能实习生办理完毕行李托运和登值手续后，将护照、机（船）票、登机（船）牌等交检查员核验并在登机（船）牌上加盖安全检查印章；

3. 手提行李物品检查：技能实习生将随身携带的手提行李物品放在电视监测机的传送带上，由检查人员通过荧光屏检查，如发现异物，须由检查人员开包检查；

4. 身体检查：技能实习生通过特设的探测门，进行身体检查；如发出报警声，还需用探测器再查，或重新返回，将可能发出报警声的钥匙、香烟、打火机等金属物品掏出来，直到通过时不再发出报警声为止；

5. 随身行李常规安全指引：

(1) 液体、喷雾剂和凝胶必须放置在容积不超过 100 毫升的容器中。盛放液体、喷雾剂和凝胶的容器如超过 100 毫升将不予接受，即使未全部装满容器；

(2) 容器必须放置在不超过 1 升的透明重复密封塑料袋中。

此类容器应妥善放置在袋中，完全闭合；

（3）每位乘客允许携带一只透明重复密封塑料袋，必须单独摆放，便于在安全扫描点进行检查；

（4）药品、婴儿食品和特殊食品除外，但需在安全扫描点对此类物品进行额外检查。

第四节 赴日本生活须知

一、衣、食、住、行

（一）着装

服装在一定程度上反映了一个国家的文明和文化。在对外活动中，衣着讲究、整洁可以体现人的形象气质与内在素养，也是对别人尊重的体现。穿着要合身、得体、舒适、美观大方。要符合自己的身份、年龄、性格和不同场合。

赴日技能实习生工作时间，要按照所在企业的规定穿戴工作服和采取规定的相关措施。日常生活中的着装注意不能是奇装异服或过于暴露，以免引起别人的反感。除了适量的日常换洗衣物外，男生携带西服、衬衣、领带，女生携带套裙，以便出席相关正式场合。严禁穿睡衣外出。

（二）就餐

技能实习生在日本要养成良好的就餐习惯。通常情况下，接收企业会为技能实习生准备厨房和炊具，由技能实习生自行购买原材料，自己做饭。

外出就餐时，注意不要大声喧哗。日本大多数餐厅都配有普通的桌椅，但是在榻榻米（日式草席）上配置日式矮桌子的传统餐厅也是常见的。有些餐厅既有普通餐桌，也有传统的日式餐桌。是传统的日式餐桌，在踏上坐垫区前请脱鞋。有的日式餐厅在进门处就会要求脱下鞋子换上拖鞋或赤脚。

日式汤和其他的液体菜肴要直接从碗里吸吮。尽管在日本吃面可以发出“啵啵”的声音，但喝汤时不允许发出这种声音，而是直接用碗喝，不用勺，因为这样能更好地品尝汤汁的味道。

人们几乎看不见日本人边走边吃，即使像冰激凌这样无伤大雅的食品也一样。日本人认为那种边走边吃的习惯很不符合礼节。人们买了食物或快餐，常常是找一个地方坐下吃完。

在日本餐厅基本上是不用付小费的，离开餐厅时，有礼貌对服务员说声“承蒙款待”就可以了。

（三）住宿

日本人的住宅一般分为两种：西式和和式。城市里西式居多，农村里和式为主。

和式建筑过去一般为木制结构，虽不利于防火，但通风采光好。利于抗震，抗风，防潮。现已逐步趋向钢筋混凝土结构。赴日技能实习生在日本工作期间，由接收企业提供集体宿舍。有的宿舍是日式榻榻米（日式草席），有的宿舍是床，不管哪种形式，实习生应严格要求自己，保持良好的居住生活习惯，保持好环境和居室整洁，并做到持之以恒。日本住宅都有被称为“玄关”的空间，是家的入口，表示外用鞋入内的界限。不能穿着外用鞋进入，一定要在门口脱鞋，换上室内用的拖鞋或光着脚进入。

在日本上厕所先要敲一下门确认有没有人，在关好门后再方便。方便后要洗手用手帕或纸巾擦干。用过的厕纸可以直接冲进马桶，但是女性的卫生用品必须包好后丢入垃圾桶内，不可以直接冲进厕所，以免造成堵塞。

（四）交通

1. 交通工具

日本的主要交通工具有：电车、地铁、公共骑车、出租车、家庭汽车、飞机等等。在城市的市区中，有多种交通工具可供选择。

（1）铁路：日本有国际上最方便、高效的铁路服务，以正点和安全性高而著称。日本最大的铁路公司是 JR（日本铁路）。

（2）新干线：是日本铁路运输中超快运输服务的核心。现有东海道新干线、山阳新干线、东北新干线、山形新干线、秋田新干线、上越新干线、长野新干线和九州新干线共计 8 条。

（3）私铁：除了 JR 集团营运的铁路以外，日本还运行着很多私营的铁路线。这些铁路线主要是供日本人上下班和学生上学

来回乘坐的交通工具。这些线路连接的大多数是城市郊外的住宅区和城市的市中心区。

(4) 地铁：日本地铁在安全、照明、卫生等方面都属一流。而且地铁票价明确，运行准时。列车间隔 5—10 分钟，高峰时 2—3 分钟，非常方便。地铁车站与地下街、电车站、商业服务大楼形成一体。

(5) 公共汽车：日本的公共汽车网络十分发达，在列车没有停车站的地方，一般巴士都会经停，是电车和地铁的一种补充手段，十分方便。常见有三种巴士：路线巴士，即城市内按照固定的线路行驶的公共汽车。高速巴士，即行驶于各城市间的长途公共汽车，长途巴士一般为傍晚出发早上到达。机场利木津巴士，是指连接飞机场至都市中心的直达车。

(6) 出租车：日本出租车十分普遍，但价格较贵，平均每公里 500—700 日元（2014 年 6 月的收费水平）。

(7) 交通规则

日本的交通规则是保护作为弱者的步行者。不遵守信号灯是很危险的事情。汽车见到红灯一定会按规则停下，没有红灯汽车则会开得很快。自行车或者轻型车经常会在人行道上行进。

赴日技能实习生在日期间，一定要严格遵守日本的交通规则，并掌握必要的交通知识。尤其在穿行马路时，要按照红绿灯的提示行走，切忌胡乱穿行，导致交通事故。要特别注意避免自己或他人骑车带人、骑车打伞、骑车听音乐、饮酒骑车、骑车并行、夜晚骑车不开灯，以及没车时不遵守交通规定，横穿马路等行为发生，以免导致交通事故。

在没有人行道的路上，必须走道路的右侧，而汽车及自行车必须行驶在车道的左侧部分；在步行者、自行车以及汽车之中，步行者优先；在有信号灯的十字路口，请务必遵守信号灯通行。当斑马线设有自行车横穿道时，骑自行车者请在自行车横穿道通行。

外出乘坐电车、公共汽车、地铁、新干线时，注意车内禁止打电话、吸烟。乘坐出租车，出租车的左后车门通常是由司机遥控打开和关上，不必自己打开或关上。

二、电话、银行、邮递、购物

（一）电话

在日本随处可见绿色（国内）和灰色（国际）的公用电话，使用 10 日元、50 日元、100 日元的硬币和专用的电话卡就可拨打电话，通话费以分钟来计算，市内的通话费是每分钟 10 日元，不过用 100 日元的硬币打市内电话，则没有零钱找回。在大部分的便利店、车站的小卖部和电话亭设置的自动售卡机都可买到电话卡，电话卡有 500 日元和 1000 日元两种。使用电话卡是目前通用的做法。

1. 如何拨打日本国内电话

日本的电话号码由三部分构成，如 03(区号)-2815(局号)-1311(受话人号码)。技能实习生可以在标有“国内电话使用”的公用电话上拨打。

2. 国际电话

在日本拨打国际电话时，需先拨电信公司国际连接号码，再加国家代号+区、城市代号+电话号码，如：技能实习生拨打广州电话：001+86+20+87564312，不同的电信公司的接入号码是不同的，比较常用的有 001(KDDI)、0041(Japan 电话号码 ecom)、0061(Cable and Wireless)和 0033(NTT)。日本的国际代码为 0081。不同公司的话费和服务区域由各公司而定。在晚上的 7 点到第二天早上 8 点这些时段拨打国际电话，会有不同的优惠，具体咨询电话公司。

网络国际电话，也是较节约通信费用的一种通话方式。每分钟约 10 日元，需先拨打所在城市的网络国际电话接入号，再加国

家代号+区、城市代号（去掉第一个 0）+对方号码，如 86+10+87564312，最后按 # 号键结束。具体操作可访问 www.1696.jp 自行了解。

（二）银行

1. 货币

日本货币的发行银行是日本的中央银行——日本银行。日本银行发行的纸币面额有 10000、5000、2000、1000 日元等面额，另有 500、100、50、10、5、1 日元铸币。其中，面额为 2000 日元的纸币在市场上流通的数量较少，在绝大多数自动贩卖机中不被识别。

2. 存钱

在日本银行存钱开设银行户头时，只需要准备好一千日元以上的资金，带上在留卡、印章，在银行备有的填单上填上自己的住址、姓名、盖上印章即可。

3. 取钱

在银行服务窗口的填单上，填写存款户头号码、提取金额、姓名和本人署名，同存款本一起交服务窗口，就能取到现金。存钱、取钱，自动柜员机（ATM）非常便捷。

4. 汇款

通过邮政银行进行国际汇款，手续费便宜（3500 日元）。如遇周六日休息，可通过邮局 ATM 直接汇款，到账一般需要两三个工作日，以日元形式汇往中国各银行账户，无需兑换。

5. 妥善保管现金

增强防盗意识，采取必要措施妥善保管好自己的贵重物品和钱包。现金多时，要存放银行并注意保管好存折和银行卡，不要向他人泄露密码。要将钱包和贵重物品存放在有锁的抽屉或橱内，不要随意乱放。出门时一定要锁好门，关好窗户；不得将不熟悉的人随便带进宿舍，更不得擅自留宿外人；外出时不要在公共场所点钱或炫耀自己的贵重首饰、手机等物品，以防引发事端。避

免夜间携带大量现金外出。

（三）邮递

日本邮政业务分为：邮政、储蓄、简易保险等三大部分。在邮局可以办理存款、取款、国际汇款、国际包裹、邮件等业务。

1. 在日本可通过邮局“国际小包裹”的方式，向国外的家属邮寄小包裹。包裹分为空运、船运、水路运等，技能实习生可根据自身需求选择。对物品的尺寸、重量、禁运品类及关税等各有限制，详情请到受理店询问。

地 区		第 1 地区	第 2 地区	第 3 地区
地 区 名		亚洲 中国、菲律宾 印尼、泰国、 越南等	大洋洲 中东和近东 北美、中美、 欧洲	非洲 南美
书信 (定形)	25g 以内	90 日元	110 日元	130 日元
	50g 以内	160 日元	190 日元	230 日元
邮政明信片		全部 70 日元		

445-0000

日本国 00 県 00 市 00 町 (信封反面)

AIR MAIL

张 三

250000

中国 00 省 00 市 00 县 (信封正面)

李 四 (收)

邮票

2. 汇款：可以通过银行和邮局来汇钱。但需要支付一定的手

续费。在汇款前要事先调查汇款银行（中国）的以下项目的英语、拼音写法：银行名、分店名（支行名）、银行地址收款人名、收款人住址、收款人银行账号、电话号码。

3. 快递业务办理

赴日技能实习生在日本可通过快速物品托运（宅急送）的方式，办理“快速物品托运”，向日本的朋友邮寄包裹。宅急送通常情况下都是电话预约、上门服务。分为提前付费和到达后付费两种。

（四）购物

1. 通常情况下超市、商场都是明码标价，价格都包含税金。超市里下午 6 点之后，一些蔬菜、水果、便当等减价处理，这时购买非常实惠。大阪、东京等一些专门面向中国人的免税店里的商品都有汉语说明，甚至店员都会说汉语，非常方便。

2. 注意事项：

（1）“不能讲价！”

日本的商店一般都不讲价的。说要讲价的话，大概只有在自由市场可以。除了自由市场，其他商店一般来说不会有讲价的，一般来说都是按照价签上的价钱，或者价签上的价钱乘以标明的折扣。在大型商场、商店、饭店、药妆店或者家电大卖场，买的东西很多的话，可以讲价，但据说是店家之前定好的减价底线。

（2）“注意不含税的价钱”

日本有消费税的说法。截至 2014 年 4 月 1 日，日本消费税已提高至 8%，日本政府计划 2015 年至少提高至 10%。所以请注意店里卖的东西的价格，这个价格是含了税的，还是没含税的。价格表示的方法每个店都不一样。（本体价格 ¥○○○+税款 ¥△△）这样写的话，结账的时候一定要交全款。没写的话交款的时候也要算上税款。但是，在免税礼品店里买东西，不需交税款。

（3）“请留意百元店”

中国有均价商店，日本的百元店和它类似，也办得很好。店

里什么商品都卖，特别有趣。店内虽小，但五脏俱全，从设计巧妙的厨房用具，到日常杂货和生活用品等等不一而足，能买到设计品质性能都很高的东西。日本的家庭主妇经常会光顾百元店，很适合在那里买小礼物或者自己用的东西。

3. 另外，日本在年末、年初和年中会有很多商店打折促销，可以在这些时间段里买到很多价廉物美的商品。

三、其他生活常识

（一）水、电、气

1. 使用自来水时，发现水龙头不出水，或水管破裂等情况时，请及时与公司负责人取得联系。

2. 日本的电压为 100 伏，西日本的频率为 60 赫兹，东日本为 50 赫兹。使用电器时一定注意其电压或频率。很多电器一起使用时，电源总开关有时会跳闸。发生此情况，请减少电器的使用数量，之后打开电源总开关和电器开关。

3. 使用煤气时，有“城市煤气”和“LP 煤气”两种，地域不同种类多有不同，使用不符合煤气的器具或不懂煤气使用方法是非常危险的，请特别注意。

（二）电视、广播、报纸

在家收看电视节目，可以联系日本广播协会(NHK)。想收看卫星电视，在大的电器店购买电视天线之后，与卫星电视台签署收看合同即可。

广播电台有半官方性质的日本广播协会(NHK)和 4 大系列民营电台一百多家，平均每天播音 22 小时以上。NHK 系半官方性质的“公共广播电视台”，创建于 1925 年 3 月。

全国性报纸 5 家（读卖新闻、朝日新闻、每日新闻、日本经济新闻、产经新闻），地区性报纸 3 家（中日新闻、北海道新闻、西日本新闻），主要地方报纸一百多家。共同通讯社是日本最大的

通讯社，简称共同社，其前身是 1936 年 1 月成立的同盟通讯社。时事通讯社是第二大通讯社，简称时事社，成立于 1945 年 11 月。

（三）垃圾处置

在日本生活如何正确区分垃圾、丢垃圾，也是必须学习与掌握的重要生活常识。

首先，由于地区不同，倒垃圾的次数及倒垃圾日也不尽相同。可以到所在地市政府领取垃圾分类收集日表。

1. 第一类：可燃垃圾

厨房垃圾（菜叶子、剩菜剩饭、蛋壳等“生活垃圾”）、不能再生的纸类（餐巾纸，面积大于明信片的纸张属于“资源垃圾”）、木屑及其他（小棒、棍、草、烟头、湿毛巾、尿不湿、宠物粪便、宠物用灰沙、干燥剂、抗氧化剂等）。

方法：厨房垃圾需要沥干水分用报纸包好，棍棒类砍成约 50 厘米的长度捆牢，食用油或废油需要用抹布擦干净，瓶口用报纸封堵，牛奶盒尽量回收收到设在超市门口的回收箱。

2. 第二类：塑料瓶类

饮料（装饮料、果汁、茶、咖啡、水等的塑料瓶）、酒类（日本酒、烧酒、料酒等塑料瓶）、酱油、食用油、沙司、洗洁精的塑料瓶属于“可回收塑料”。

方法：拧开瓶盖，揭开塑料商标，用水洗净瓶内、压扁瓶身，装入透明或半透明塑料袋里。

3. 第三类：可回收塑料

商品的容器或包装袋、蛋糕、蔬菜的口袋、方便面的口袋、洗头香波或洗洁精的瓶子、蛋黄酱塑料瓶、牙膏管、洋葱或橘子等的网眼口袋及超市购物袋。

方法：洗净并撕下附着在口袋上的东西，剪开蛋黄酱或番茄酱的塑料瓶，将会利于清洗。所有瓶罐的塑料盖也属于可回收塑料。装食物的发泡包装，尽量放到设在超市门口的回收装置。

4. 第四类：其他塑料

容器、包装以外的塑料、录像带、DVD 光盘及其盒子、洗衣店的口袋、牙刷、圆珠笔、塑料玩具、海绵、拖鞋、鞋类、布制玩具等。

方法：含有金属或陶瓷的物品属于“不可燃垃圾”，软管类需要剪成 30 厘米的长度。

5. 第五类：不可燃垃圾

陶瓷类（碗、陶瓷、砂锅等）、小型电器（熨斗、吹风）其他（耐热玻璃、化妆品的玻璃瓶、保温瓶、溜冰鞋、雨伞、热水瓶、电灯泡、一次性取暖炉、一次性和非一次性打火机、铝制品、金属瓶盖）。

方法：耐热玻璃、化妆品瓶与其他玻璃的溶解温度不同，故不能一起回收，需视为“不可燃垃圾”。一次性打火机必须用尽。

6. 第六类：资源垃圾

纸类（报纸、宣传单、杂志、蛋糕包装盒、信纸、硬纸箱等）、布类（旧衣服、窗帘等）、金属类（锅、平底锅、金属制罐子、空罐子：喷雾器的管子必须用尽）、玻璃类（酒类、醋、酱油瓶、威士忌酒瓶、玻璃杯、啤酒瓶、玻璃渣等）。

方法：硬纸箱需要折好，报纸杂志等用绳索捆牢。喷雾器瓶子必须用尽，在无火且通风的地方，将瓶身凿开若干小孔。啤酒瓶尽量返还商铺。

7. 第七类：有害垃圾

荧光棒、干电池、体温计（用水银的体温计）有害垃圾，必须与资源垃圾装入不同的垃圾袋。充电电池尽量回收到商铺的回收箱。

方法：装有荧光棒、干电池、体温计的垃圾口袋上必须注明“有害”二字。未使用水银的体温计属于“不可燃垃圾”。

8. 第八类：大型垃圾

家电回收法规定范围内的电器（空调、电视、冰箱、洗衣机、冰柜）、家具（柜子、被褥）、家用电器（电磁炉、炉子等）及其

他（自行车、音箱、行李箱等）。处理大型垃圾需要打电话预约，并支付一定“处理费”。

（四）在线信息支持

1. 电脑上网

电脑上网主要内容包括上网、浏览、搜索、下载、电子邮件、网络聊天与即时通信、网络视听、论坛与博客、网络游戏、电子商务、网上购物等。

2. 手机上网

手机上网是指利用支持网络浏览器的手机通过 WAP 协议，同互联网相联，从而达到网上冲浪的目的。手机上网具有方便性、随时随地性，已经越来越广泛，逐渐成为现代生活中重要的上网方式之一。在境外上网注意当地流量费用。

3. 网络安全

在架设内部无线路由器时要注意设定密码，不要在公共区域或不熟悉的无线网络段使用网络银行或传送敏感信息。

4. 政府主管部门与行业协会网站

（1）中国商务部经济合作司

网站：<http://www.mofcom.gov.cn>

主要职能：起草对外投资和经济合作法律、法规，拟订相关部门规章和保障、监管等制度；会同有关部门提出财政、金融、保险、外汇、出入境等促进政策的建议；拟订并组织实施对外投资和经济合作业务的发展战略及规划。

依法核准境内企业对外投资（金融类除外）并实施监督管理；制定国内企业开展对外投资和经济合作（含境外就业）的资格标准和管理办法并组织实施，规范对外投资和经济合作经营秩序。

监测、分析对外投资和经济合作运行情况，制定和完善对外直接投资、对外承包工程和对外劳务合作等统计制度并组织实施。

牵头研究、拟订重大战略性项目的规划布局和支持政策，统筹协调项目实施。

拟订对外投资综合绩效评价和年检办法、对外承包工程企业分级分类管理办法并组织实施；指导对外劳务合作企业信用等级评价工作。

开展对外投资和经济合作方面的多、双边交流与合作，建立相关机制，商谈落实政府间合作项目；建立重点产业、企业联系制度，指导重大对外投资和经济合作项目的实施。

会同有关部门负责对外投资和经济合作境外安全保护和突发事件处置工作；负责牵头外派劳务（含境外就业人员）的权益保护相关工作。

指导、组织、协调境外经济贸易合作区建设的相关工作。

按有关规定牵头负责优惠出口买方信贷相关工作。

指导和管理对外投资和经济合作方面的相关培训工作。

指导对外投资和经济合作的促进工作。

（2）中国对外承包工程商会

网址：<http://www.chinca.org/>

中国对外承包工程商会是由在中华人民共和国境内依法注册从事对外承包工程、劳务合作、工程类投资及提供相关服务的企业和单位依法自愿组成的全国性、行业性、非营利性的社会组织，代表行业，具有社会团体法人资格。

商会宗旨：遵守国家宪法、法律和法规，遵守社会道德风尚，执行国家方针、政策，致力于促进我国对外承包工程、劳务合作、工程类投资及相关服务行业的发展。

商会职责：代表行业利益，表达行业意愿。参与相关法律法规、产业政策、技术标准和行业发展规划的制订，向政府反映会员的合理建议。代表行业进行对外交涉，维护会员企业及劳务人员的合法利益。

实施行业自律，维护经营秩序。制定行业行为规范和公约，协调会员业务和会员关系，开展行业信用体系和社会责任建设，维护国家利益，维护经营秩序，保护公平竞争。

开展专业服务，满足企业需求。开展行业研究，提供信息、咨询、培训服务，协助企业解决业务问题，组织市场考察和开拓活动。

加强国际交流，促进同行合作。代表本行业参加国际同行业组织，出席有关国际会议，与相关国际组织和地区、国家同行业组织建立联系，促进行业国际间的合作。

（五）其他

1. 对日本人不劝烟，不边走边吸烟，不在公共场所吸烟，吸烟时必须去指定场所。

2. 日本政府为了防止香烟侵害未成年人健康，禁止向未成年人出售香烟，所以烟民必须申请办理一张证明年龄的智能卡才能够售卖机购烟。比如在日本的地铁站、机场、旅游景点等，要抽烟必须找固定的吸烟区，而很多街区，地面上印着“抽烟，请三思而后行”之类的话，其实就是含蓄地表示禁止吸烟。很少发达国家像日本那样，在大街上放置自动售烟机。日本在卖烟的同时，需要插入一个 TASPO 卡，满大街都是售烟机，却又不能轻易买到。政府保证了税收，又照顾了人民的健康。

3. 不仅在大街上有自动售烟机，在地铁边，街道上，宾馆的走廊里，还有专门的吸烟点，里面的条件还不错，有小凳子和足够大的烟缸。

4. 无论是在公司、外出吃饭还是逛街时，不随地吐痰，不乱扔垃圾。

第五节 赴日本安全须知

一、生活安全

1. 马路上经常有很多骑着很酷摩托车的人,在日本被称为“暴走族”。但不要觉得他很酷,很兴奋的看或者指手画脚,会给自己引起不必要的麻烦。

2. 工厂里一般都有人行过道和叉车过道,一定要按照规矩行走,不要因为车还远,就快速跑,容易发生危险。

3. 很多工厂或宿舍周围都有海或者海滨浴场,夏天或者晚上会有技能实习生去散步或者游泳,但一定不能一个人去,晚上尽量不要外出。

4. 日本骑自行车要携带持有证,车辆要有灯,天黑骑车要开车灯。

5. 外出要锁门,检查火源,在家时要关窗帘,内衣不要晾晒在外面。

6. 随时关注日本的当地的天气情况,比如地震、台风、海啸等的信息。日本已建立起较完善的自然灾害应急管理系统和体制。在灾害突然发生后,日本政府会通过防灾通讯网络在3—5秒后发布紧急预报,通知国民有序避险。在日本,除了公园、广场和指定的空地等野外露天避难场所之外,还有体育馆、幼儿园、文化中心、小学和中学等。学校也是日本重点的避难场所。当发生地震等灾害时,附近的居民可以迅速步行到小学避难,使用急救物资。建议技能实习生为增强抵御灾害的能力,可在自家配备些应急食品、瓶装水、毛毯、手电筒、收音机、药品及防护头盔等。并事先确认好避难路径。

二、工作安全

1. 工作过程中,用手揉眼睛导致隐形眼镜脱落,不及时汇报,会导致产品中出现异物混入。

2. 因为女生头发长,经常会用发卡,皮筋等固定头发,工作中头痒,长时间的碰触会使发卡等松懈,容易脱落,严重者会夹杂到产品里。

3. 工作中需要搬运的情况下,产品过重,可以请人帮忙,如果自己强行搬得话,会扭伤腰。

4. 机器转动着,不应到机器里面抢取物品,这样容易挤到手或者把手卷到机器中。

5. 产品冷冻装袋后或者装箱后,不应使劲的摔商品,这样容易影响商品外观及重量。

6. 在工厂中,机器声音较大,开关机器之前一定要大声确认,尤其是机器线上有其他人的时候,得到确认后再进行操作,以免发生夹手情况。

7. 工作中遇到地面湿滑的情况,不应跑动,易滑倒摔伤,因此工作中无论多着急也要确保安全。

8. 工作中尽量不要走神及打盹儿,尤其在机器转动或者使用刀具时,以免受伤。

9. 吃隔夜饭菜或者放置时间过长的食品会引起拉肚子,有时会导致食物中毒。

10. 打扫卫生时很多工厂都会使用压力枪,有时实习生觉得方便也会使用,但由于其压力水流冲力过大,控制不好会伤到自己或别人,所以使用之前一定要得到公司允许。

三、突发事件应对

在日本遇险一要沉着冷静，二要及时寻求援助。平时应了解雇佣单位的紧急联系电话和联系人、居住地附近的报警电话号码、当地中国使（领）馆的电话号码等。

如果遭遇的事故较为严重，应尽快与当地中国使（领）馆联系，以请求帮助，同时报当地有关机构要求给予必要的调查或协助。护照是证明自己身份的证件，在寻求帮助时一般需要出示护照，因此必须妥善保管。最好将护照的复印件保留一份在国内亲人处，以便万一遗失时可以提供备查的证据。总而言之，出国在外，安全、健康是第一位的。

以下为突发事件发生时的应对建议：

1. 遇到交通事故，首先是确认肇事者（事故引发者）的姓名、地址、电话号码、车牌。请马上联系警察。如没有警察出具的事故证明，肇事者或保险公司就不能支付赔款。为了不使伤病和赔款扩大化，请不要和发生事故相关人员协商，请直接向警察报告。

2. 向企业生活管理员汇报或拨打公司负责人的电话，受伤请到医院接受治疗并保存好诊断书和发票。没有以上证明，肇事者或保险公司不能支付赔款。

3. 受重伤不能上班时，请告知单位。之后，从单位开具工作证明书，并办理从肇事者或保险公司处领取赔款的手续。

4. 发生紧急情况时

（1）想叫消防车、救护车、警察时：消防及救护为 119，警察为 110，家里的电话、公用电话、手机都可免费拨打以上电话。电话接通后请不要慌张，告诉对方“有什么事情”及“姓名、地址、电话号码”，或者按照对方所提问题逐一回答。

（2）发生火灾时：消防车电话号码为 119，首先请大声呼喊提醒邻居注意，并给消防署打电话叫消防车。一个人独立灭火非常危险。

(3) 受伤、送急救病人去医院时：救护车电话号码为 119，给消防署打电话叫救护车。受伤不严重，请自己开车或乘坐出租车前往。

(4) 遭遇抢劫和交通事故发生时：警察电话号码为 110，如遭遇偷盗、抢劫或其他危险情况时，请找警察帮助解决问题。

第六节 赴日本健康须知

一、现代健康

（一）概念

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已。根据世界卫生组织的解释：健康不单单指一个人没有疾病或虚弱现象，同时也指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。

（二）标准

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

（三）亚健康

亚健康是一种临界状态。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降。如果这种状态不能得到及时的纠正，很容易引起心身疾病。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

二、生理健康

（一）评估与保护

1. 人体健康的十条标准

精力充沛，处事乐观，睡眠良好，适应能力强，能抵抗一般疾病，保持标准体重，眼睛明亮，牙齿完整，头发有光泽，肌肉、皮肤弹性好。

2. 有害健康的八种行为

吸烟，饮酒过量，不恰当的服药（包括不按医嘱服药），缺少经常的体育锻炼或突然运动量过大，热量过高或多盐饮食，饮食无节制，不接受科学合理的医疗保健，对社会压力产生适应不良的反应，破坏身体生物节奏的生活。

3. 自我保健方法

加强体质锻炼，保持合理营养，适当睡眠与休息，控制调节不良情绪，预防心理刺激，进行健康心理训练，养成良好的生活与卫生习惯，及时早期治疗疾病。

4. 酗酒的害处

酒精中毒，诱发胃炎、肝炎、高血压、心脏病，浪费金钱，易出事故。

（二）常见的身体健康危害

身体健康，特别是没有心肝肾等重要脏器的疾病，才适合跨境长途旅行，才能适应境外较高的劳动强度与苛刻的工作环境。按照我国相关规定，不符合出入境健康要求的劳务人员，均不得出国务工。

境外务工群体由于长期的集体生活，劳动强度大，综合素质相对不高，公共卫生意识较差，个人卫生防护程度低等因素，往往极易患各种疾病，尤其是传染性疾病。根据相关统计数据，主要的高发性疾病有：旅行者腹泻、疟疾、肝炎、伤寒、肺结核、性病、艾滋病、血吸虫病、狂犬病、霍乱、酒精及食物中毒、感冒、胃炎等。如果明知自己患病却不去体检和进一步治疗，是对自身健康、家庭、社会甚至雇主都是极不负责的行为。

另外，还有很多危害务工人员身体健康的危险源，包括交通事故、动物及昆虫等叮咬损伤、高原反应、高温高湿环境、电离

和非电离辐射、有毒化学物质等，也应引起足够的重视，提高个人防范意识，采取必要的预防措施。

（三）其他注意事项

近年来，境外卫生及移民部门对入境人口健康检查的要求日趋严格，我国务工人员成为其重点关注人群。中国出入境检验检疫部门提醒即将赴境外务工的相关人员，涉外健康体检与签证工作是一项政策性、技术性和科学性都比较强的工作，对外投资合作企业和务工人员都要从认真填写前往国家名称、出国类别等基础信息做起，积极听取我国各地保健中心咨询医师的建议，对常规体检要求之外增加的项目，以及签证要求要予以积极配合和充分理解；体检后目的国家如有变更，应及时与检验检疫部门联系，以明确是否需要增加体检项目或附加证明，以免签证时效受影响，甚至产生不必要的经济损失。

保健中心对境外务工人员健康评估的基本前提是“健康无碍出国劳务，出国劳务无碍健康”。《国际旅行健康检查证明书》有医生建议一栏，保健中心的主检医生将综合务工人员的身体状况、所从事的工作、所到国家及合同的要求等情况后作出“当前健康状况适合劳务”、“当前健康状况不适合劳务”、“建议暂缓，治疗后劳务”、“建议不出国劳务”、“患有禁止出入境疾病，禁止出国劳务”等健康评估。对于出国人员发现患有检疫传染病、监测传染病及其他传染病者，不签发《国际旅行健康检查证明书》，只出具健康检查记录表。

（四）拒绝毒品

1. 毒品

毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及政府管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

2. 毒品的类别

（1）吗啡型药物，包括鸦片、吗啡、可卡因、海洛因和罂粟植物等最危险的毒品；

- (2) 可卡因和可卡叶；
- (3) 大麻；
- (4) 安非他明等人工合成兴奋剂；
- (5) 安眠镇静剂，包括巴比妥药物和安眠酮；
- (6) 精神药物，即安定类药物。

3. 毒品共同特征

- (1) 有一种不可抗拒的力量，强制性地使吸食者连续使用该药，并且不择手段地去获得它；
- (2) 连续使用有加大剂量的趋势；
- (3) 对该药产生精神依赖性及躯体依赖性，断药后产生戒断症状；
- (4) 对个人、家庭、社会都会产生危害性结果。

4. 远离毒品，做到“十不要”

- (1) 不要因为遇到不顺心的事而以吸毒消愁解闷；
- (2) 不要放任好奇心。如果好奇而以身试毒，一试必付出惨痛代价；
- (3) 不要抱侥幸心理。吸毒成瘾，试一下将会悔恨终生；
- (4) 不要结交有吸毒、贩毒行为的人。遇有亲友吸毒，一要劝阻，二要回避，三要举报；
- (5) 不要在吸毒场所停留。身处毒雾缭绕的地方实际是不自觉吸毒，千万不可停留；
- (6) 不要听信吸毒是“高级享受”的谣言，吸毒一口，痛苦一生；
- (7) 不要接受吸毒人的香烟或饮料，因为他们可能会诱骗你吸毒；
- (8) 不要听信毒品能治病的谎言，吸毒摧残身体，根本不可能治病；
- (9) 不要虚荣，以为有钱人才吸得起毒。吸毒是一种愚昧可耻的行为；

(10) 不要盲目仿效吸毒者，也不要崇拜吸毒的“偶像”，这种赶时髦的心理既幼稚又糊涂。

三、心理健康

(一) 心理健康标准

1. 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感；
2. 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己；
3. 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右；
4. 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想；
5. 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力；
6. 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计；
7. 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力；
8. 有切合实际的生活目标；
9. 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己；
10. 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

(二) 心理平衡疗法

1. 认知疗法

主要改变心理健康问题者对心理问题的原因的认识，探寻解决问题的应对方法。

2. 行为改变治疗

(1) 自我认可法。重建对自我的认可，可获得安心，建立安全感；

(2) 重建对他人的认可和理解。学会更好的与人相处。建立

包容心，对他人不再强求；

（3）建立对现状的认可，认识到事物的变化的自然规律，遵循自然规律。认识到量变到质变的辩证原理；

（4）打破束缚和规定，打破自我强求，和对他人的强求。重获自由的心态；

（5）平等对待，建立平常心。主要用于改变急于求成的急躁心态，做能做的事，平等对待事物变化的整个过程。是对自然变化过程的认可；

（6）可塑性、兼顾性、容纳性、良好适应性恢复训练。用于学会在各种情况下都能保持良好的心态；

（7）巩固辅导，最后达到习惯成自然。达到自由的境界，就像回归婴儿状态。

（三）不良思想情绪处理

1. 转移：当情绪出现抑郁、愤怒、暴躁时，要学会转移自己的注意力，不要让自己沉溺于不良情绪之中，而是让自己的注意力都转移到能让自己开心的事情上面去。

2. 宣泄：宣泄对于情绪的管理是一种很好的方法，但是也要注意如何去运用宣泄。宣泄不是大喊大叫，而是通过和工友交流、与家属电话沟通等方式来将自己的情绪进行释放，不要让不良情绪压抑在心中，影响自己。

3. 弱化：试着用让你感觉到快乐的事情，去弱化你的情绪。尽可能的做到对刺激事情不听、不看、不感觉、不联想、不思考、不记忆。

4. 宽容：生气，是用别人的错误来惩罚自己。原谅了别人也就饶过了自己。所以我们要学会宽容，因为你对别人宽容的同时，你也在对自己宽容。

（四）健康心理培养

对自己不苛求；对亲人期望不要过高；不要处处与人争斗；暂离困境；适当让步；对人表示善意；找人倾诉烦恼；帮助别人

做事；积极娱乐；知足常乐。

四、社会适应性与人际交流

（一）社会适应性

1. 定义

社会适应性是新时期健康教育的一个重要组成部分，主要是指人类对社会环境的适应能力，而且可以人为地改变周围的环境来创造和拓展自己的生存和发展空间。

2. 标准

社会适应性标准有两层含义：

（1）以人的心理和行为是否严重违背一定社会公认的道德规范和行为准则为标准。如果一个人的心理活动和行为表现与一定社会公认的道德规范和行为准则相比较，显得过于离奇，不相适应，不为常人所理解、所接受，对其本人的身心健康和社会生活都会产生不良影响，那么这个人的心理和行为就被认为是异常的，不健康的。比如，一个成年人在众人面前赤身裸体、欣喜若狂。其心理和行为与其年龄、身份和社会规范明显不符，不能为社会所理解、所接受，对其本人和社会都有害，而其本人却不以为然，完全没有羞耻感，这就是心理异常的表现。

（2）以某个人一贯的心理活动和行为表现为依据。比如，一个人一向乐观开朗、活泼好动，然而一个时期以来逐渐变得抑郁寡欢、沉默少语，甚至绝望轻生；或者相反，一向沉默寡言，喜静不喜动，突然间一反常态，变得十分活跃，表现欲望十分强烈，夸夸其谈，口若悬河，自我感觉十分良好，如此等等都表明这个人的心理和行为发生了异常的变化，形成了病态心理。

（二）人际关系交往

1. 定义

人际关系指人与人之间一切直接或间接的相互作用，是人与

人之间通过动态的相互作用形成的情感联系，是通过交往形成的心理关系。

交往是社会中个人与个人、个人与集体、集体与集体之间相互联系和相互作用。从主观方面来讲，人的交往是人类的一种机能；从客观方面来讲，人的交往是人存在的方式。

2. 原则

（1）尊重原则

尊重包括两个方面：自尊和尊重他人。自尊就是在各种场合都要尊重自己，维护自己的尊严，不要自暴自弃；尊重他人就是要尊重别人的生活习惯、兴趣爱好、人格和价值。只有尊重别人才能得到别人的尊重。

（2）真诚原则

只有以诚待人，胸无城府，才能产生感情共鸣，才能收获真正的友谊。没有人会喜欢虚情假意。

（3）宽容原则

在人际交往中，难免会产生一些不愉快的事情，甚至产生一些矛盾冲突。这时候我们就要学会宽容别人，不斤斤计较，正所谓退一步海阔天空。人不犯我，我不犯人。人先犯我，礼让三分。不要因为一些小事而陷入人际纠纷，浪费时间，得不偿失。

（4）互利合作原则

互利是指双方在满足对方需要的同时，又能得到对方的报答。人际交往永远是双向选择，双向互动。你来我往交往才能长久。在交往的过程中，双方互相关心、互相爱护，既要考虑双方的共同利益，又要深化感情。

（5）理解原则

理解是成功的人际交往的必要前提。理解就是我们能真正的了解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设身处地的关心对方。善解人意的人，永远受人欢迎。

（6）平等原则

与人交往应做到一视同仁，不要爱富嫌贫，不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看。平等待人就不能盛气凌人，不能太嚣张。平等待人就是要学会将心比心，只有平等待人，才能得到别人的平等对待。

（7）信用原则

“人，无信不立”、“言而无信非君子”。要取信于人：第一，要守信，言行一致，说到做到；第二，要信任，不仅要信任别人，而且要争取赢得别人的信任；第三，不轻易许诺；第四，要诚实，答应别人的事要尽量做到，做不到的要讲清楚，以赢得对方的理解；第五，要自信，给别人以信赖感和安全感。

3. 秘诀

（1）感情愉悦

大家彼此喜欢和对方交往，并能从交往的过程中有所收获，交往就得以良性循环下去。如果交往变成了负担，变成了没有意义的纯粹是浪费时间的活动，那这样的交往不会长久。

（2）价值观相似

交往的过程中，彼此的价值观相似，不仅可以得到支持和共鸣，而且可以预测对方的行为倾向，这样，双方就比较容易适应。价值观相似到了交往的后期起很大的作用，很多人因为价值观的分歧而最后分道扬镳。

（3）慎重给人提建议

在别人没有征求意见的时候提建议，有些人会拒绝采纳建议，无论这些建议有多好，或者自己的初衷有多高尚。如果坚持这样做，自己和他们之间的关系就会受到影响。不要再把时间和精力浪费在试图解决别人的问题上，这也包含自己的配偶、朋友和工作上的伙伴，这种试图解决他们的问题的做法，等于是在说他们没有能力做好这件事。

（4）善于倾听别人说话

这一点很关键。在与别人交流的时候，认真仔细地听别人说

话，能够很准确地理解和领会别人想要表达的思想，以及说话的目的，这样自己就能准确地表达自己的思想和观点，能够很好的与人交流和沟通，最终达到事半功倍的效果。

（5）换位思考

做什么事都要换位思考。遇到事情时，不妨站在对方的角度去思考问题，从对方出发，想想如果这样做了对方会如何想，对此引发的后果，这样我们就能够想清楚，把事情做到最佳。假如对方是自己的领导就更应该注意这一点，但是前提必须把自己的思维上升一个高度，假如自己是领导，希望自己如何去做，会产生什么样的效果，得与失都能想明白，做事能够得当合适。养成这样的思维习惯，在处理很多问题上，就能轻松自如和恰到好处。

4. 技巧

（1）交谈的技巧

一次成功的交谈不仅取决于交谈的内容，而更多的是取决于交谈者的神态、语气和动作等。同样一句话，用不同的语调说出会有不同的效果。所以，我们在交谈的时候要表示友善之心，不要盛气凌人。同时，不要没完没了说个不停，应给别人说话的机会。更不能随便打断别人的谈话，忽视别人的感受。

（2）聆听的技巧

聆听也是一门艺术。聆听需要我们耐心地倾听，同时要有适当的反应。这时应当注意集中精神，表情自然。经常与对方交流目光，适当地点头，或是用微笑来表示你很乐意倾听。这样，别人才更有信心的继续讲下去。如有疑问，我们也可以提出一些富有启发性的问题，这样，对方会感到你对他的话很重视。

（3）“三A”法则

美国学者布吉林教授等人，曾经提出一条在人际交往中成为受欢迎的人“三A”法则。

第一个 A(Accept)：接受对方

第二个 A(Appreciate)：重视对方

第三个 A (Admire)：赞美对方

5. 交往中易犯的 10 个错误

(1) 不做自我介绍。无论何种场合，相互认识是进一步交流的前提。主动自我介绍是避免尴尬的关键点之一；

(2) 接电话时不回避。在公共场合，大声打电话会特别显眼、甚至招人厌。最好先道歉并把音量放小声点，这是避免他人反感的不二法宝；

(3) 夸夸其谈、自吹自擂。聊天过程中有意无意地把话题往自己身上引，往往给人以自恋、爱显摆，留下不好的印象；

(4) 对待服务人员态度粗暴。态度是良好沟通的前提，无论他人是什么身份，粗暴的态度、自以为是的神情，只会让人觉得这个人不可理喻；

(5) 总是迟到。每个人都希望被尊重，迟到虽然能找借口蒙混过关，但会让对方觉得自己不重视这段关系。次数一多，感情也会打折扣；

(6) 不让座。让座给更需要的人，是最基本的人性表现。如果光想着让自己舒服一点，会在不知不觉中，给人留下自私、冷漠的印象；

(7) 争账单。出手大方会让人觉得你很热情，但没必要死磕。有人建议 AA 制时，不要你争我抢、争得面红耳赤，否则下一次大家可能不敢在一起娱乐了；

(8) 占用公共设施。如果“没事占茅坑”，比如在公园占着健身器械当椅子坐、随处放东西、擦抹汗渍等，这些小小的动作，只会惹人反感；

(9) 双手抱胸前。说话时双手抱于胸前，会让人感觉你对他是有防备的、想拒绝他，让人觉得不被信任；

(10) 小动作太多。说话时总是敲手指头、挖耳朵、玩指甲等，会让人感觉你心不在焉。

五、道德健康

把道德修养纳入健康的范畴，是世界卫生组织关于健康定义的新发展。道德健康是健康标准的第一要素，健康应“以道德为本”。“道”既是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的一定规律、规则、规范等，也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。可以说，道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律，人们的身心健康就会受到伤害。

道德健康的内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念和能，能按照社会行为的规范准则，来约束自己及支配自己的思想和行为。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，早衰或者早亡。

六、日本常见传染疾病

随着医药学的进步、生活环境的改善、预防接种对策的推行和防疫体制的充实等，使得日本的急性传染病（霍乱、伤寒、菌痢、白喉、日本脑炎、脊髓灰质炎等）仅为偶尔发生，其患者数、死亡数显著减少。

前往日本的技能实习生，可以向我国出入境检验检疫机构及其保健中心咨询或登陆国家质检总局网站（www.aqsiq.gov.cn）卫生检疫与旅行健康专栏，中国疾病预防控制中心网站（www.chinacdc.cn），了解该地区的疫情和有关预防方法，增强防病意识。

第二章 日本国别综合资讯

第一节 概述

一、基本国情

（一）位置

日本位于太平洋西岸,是一个由东北向西南延伸的弧形岛国。西隔东海、黄海、朝鲜海峡,日本海与中国、朝鲜、韩国、俄罗斯相望。

（二）面积、人口、民族、语言

日本的陆地面积约 37.8 万平方公里,包括北海道、本州、四国、九州四个大岛和其它 6800 多个小岛屿。日本人口约 1 亿 2598 万。主要民族为大和族,北海道地区约有 2.4 万阿伊努族人。主要语言为日语。

（三）首都、国旗

首都: 东京 (Tokyo)。人口约 1332 万 (2014 年 4 月)。

国旗: 太阳旗, 呈长方形, 长与宽之比为 3 : 2。旗面为白色, 正中有一轮红日。

（四）行政区域

日本分为 1 都 (东京都: Tokyo)、1 道 (北海道: Hokkaido)、2 府 (大阪府: Osaka、京都府: Kyoto) 和 43 县 (省), 下设市、町、村。

（五）气候特点

日本属温带海洋性季风气候, 终年温和湿润。6 月多梅雨, 夏秋季多台风。1 月平均气温北部 -6°C , 南部 16°C ; 7 月北部

17° C，南部 28° C。

（六）地形特点

从地理学角度来看，日本的地形具有以下四个鲜明的特点。

1. 千岛之国

日本国的领土由北海道、本州、四国、九州等四个大岛和许多小岛组成。日本共有海岸线在 100 米以上的岛屿 6800 余个。

2. 山多坡陡

日本列岛上群山叠嶂，国土当中约有 61%是海拔 300 米以上的山地，18%是海拔 300 米以下的丘陵，二者相加将近占国土的 80%。海拔 3000 米以上的山脉有 21 座。其中，最高的是位于山梨、静冈县境内的富士山，它海拔 3776 米，山顶终年积雪，山势巍峨挺拔，是日本人引为自豪的国家象征。

3. 平原狭小

日本最大的平原是关东平原，面积为 10000 平方公里，然后依次是石狩平原、新潟平原、浓尾平原、大阪平原。关东平原是日本社会、经济、文化最发达的地区，首都东京、全国第二大城市横滨和川崎等大城市都位于这个平原。全国第三大城市大阪和著名的阪神工业区是位于大阪平原上，从而使这个平原成为全国最富庶的地区之一。全国第四大城市名古屋和四大工业区之一——中京工业区则位于浓尾平原。此外，本州的新潟平原、富士平原，北海道的石狩平原、十胜平原，北九州的筑紫平原也因其经济发达而比较著名。

4. “地灾”频生

日本是个自然灾害较多的国家。不仅台风等“天灾”经常前来光顾，“地灾”即地震、火山喷发、山体滑坡、海啸等地质灾害出现得也比较频繁。日本共有火山 270 余座，其中有 80 座左右是活火山。著名的富士山就是一座标准的圆锥形活火山，虽然已有近 300 年没有喷发，但至今山上仍每天冒着白色水蒸气。

与其频繁的火山活动相关联，日本更是一个以地震多而著称

的国家。日本位于环太平洋火山地震带，全球有 1/10 的火山位于日本，1/5 的地震发生在日本。1995 年发生的阪神大地震、2004 年新潟县中越地震造成重大人员财产损失，引起世界关注。2011 年 3 月 11 日，日本发生里氏 9.0 级特大地震，并引发海啸和核电站泄漏事故，被称为“日本战后以来最严重的危机”。据不完全统计，日本东京地区每年仅有感地震就有 40-50 次。所以日本也有“火山国”、“地震国”之称。当然，日本的这种火山地震频发的地质特征也并非一无是处，比如，随之产生的大量温泉就给人们的生活带来了很大便利。

（七）河流

日本河流众多，峡谷交错，河川多流经山地，落差大、流程短，多急流，多瀑布，全国有河川上百条。最主要的有利根川、石狩川、信浓川、北上川、天盐川、木曾川六大水系，其中信浓川最长，全长 367 千米，利根川的流域面积最广，多达 16840 平方千米，为日本第一大河。

日本的湖泊多是火山湖，有的就是在火山的喷火口积水而成，因而具有小而深的特点。最深的田泽湖水深达 423 米。日本也有一些面积较大并且经济价值颇高的湖泊，如琵琶湖不仅是滋贺县和大阪、京都两府的主要水源地，而且是全国最大的水产基地。其淡水鱼的产量占全国总产量的 50%以上，淡水珍珠也在全国久负盛名。

（八）资源

日本资源贫乏，90%以上依赖进口，其中石油完全依靠进口。日本政府积极开发核能等新能源，截至 2011 年 2 月，拥有 54 个核电机组，总发电装机容量为 4946.7 万千瓦，位居世界第三位。2011 年 3 月福島核电站核泄漏事故发生后，福島第一核电站的 4 座核反应堆宣布废炉。还有 50 座核反应堆可以投入运转，总发电装机容量为 4614.8 万千瓦。一年多来，又有一些核反应堆因进入定期检修期而停止运转，而一部分已经完成定期检查的核反应堆

因遭到当地居民和政府反对，未能重新恢复运转。2012 年 5 月，北海道泊核电站 3 号机组因定期检修停止发电，至此日本所有核电站全部停运。6 月，日本政府宣布将重启关西电力公司大饭核电站 3 号和 4 号机组并于 7 月正式实施，从而终结日本短暂的“零核电”状态。

日本森林面积约为 2512 万公顷，占国土总面积的近 2/3，是世界上森林覆盖率最高的国家之一。木材自给率仅为 20% 左右，是世界上进口木材最多的国家。日本山地与河流较多，水力资源丰富，蕴藏量约为每年 1353 亿千瓦时。日本的专属经济区面积约相当于国土的 10 倍，渔业资源丰富。

（九）植物、动物

日本的植物种类繁多，约有 4500 种本土植物，日本的松树和杉树广泛分布在日本群岛，是日本人民非常熟悉的树种，日本松树还被当圣树，人们至今还保留着这样的习俗，每当新年到来之际，总要在房屋的入口处用松树枝加以装饰，认为这是迎接诸神的最好方式。当然最能代表日本的植物非樱花树莫属。樱花树是日本的原生树种，自古以来日本人每到春天都要外出赏花，人们在樱花树下，一边赏花，一边或享用着美食或唱歌娱乐。果树经济作物主要有柑橘、枇杷、苹果、樱桃、梨、桃等等。

日本陆地上的动物种类相当繁杂，但哺乳类动物较少，没有什么猛兽。常见的有鹿、猴、兔子、山猫。在北海道和本州存有少数棕熊和月环熊。动物在日本文化中扮演着重要的角色。日本人对各种动物所持的多种信仰都来源于中国的古典文学。日本人采用了中国一些传统的形象寓意，如鹤和龟用来表示幸福和长寿，燕子则寓意着忠诚的回报。

二、政治与经济

（一）简史

公元4世纪中叶，日本开始成为统一的国家，称为大和国。公元645年“大化革新”后，日本建立了以天皇为绝对君主的中央集权制国家。12世纪末，日本进入由武士阶层掌管实权的“幕府时代”。19世纪中叶，英、美、俄等国家迫使日本签订许多不平等条约，民族矛盾和社会矛盾激化，实行封建锁国政策的德川幕府统治动摇，具有资本主义改革思想的地方实力派萨摩和长州两藩，在“尊王攘夷”、“富国强兵”的口号下倒幕。1868年实行“明治维新”，废除封建割据的幕藩体制，建立统一的中央集权国家，恢复了天皇至高无上的统治。明治维新后，日本资本主义发展迅速。第二次世界大战中，日本对外发动侵略战争，1945年8月15日，日本宣布无条件投降，成为战败国。战后初期，美军对日本实行单独占领。1947年5月，日本实施新宪法，由绝对天皇制国家变为以天皇为象征的议会内阁制国家，天皇为日本和日本国民总体的“象征”。

（二）宪法、国会、政党、内阁、司法

1. 宪法

现行《日本国宪法》于1946年11月3日公布、1947年5月3日起施行。该宪法规定，日本是以立法权、司法权和行政权三权分立为基础的议会内阁制国家，以自由民主的君主立宪制取代昔日二元君主制的政治体系，并明文保障国民的基本权利；天皇为日本国和日本国民总体的象征，无权参与国政。总的来说，国民主权、基本人权的尊重及和平主义，被称为日本国宪法的“三大要素”。该宪法较为著名的地方是其第九条：“日本国民衷心谋求基于正义与秩序的国际和平，永远放弃以国权发动的战争、武力威胁或武力行使作为解决国际争端的手段。为达到前项目的，不保持陆、海、空军及其他战争力量，不承认国家的交战权。”因

此，也被称为“和平宪法”。这成为日本战后走和平发展道路的重要保证，也是日本作为和平国家的重要保证。但这一和平宪法重要标志的第九条的解释，于2014年7月被日本右翼内阁通过的决议案修改。这意味着日本安保政策将发生重大变化，将对日本是否继续走和平发展道路，以及地区安全环境有重大影响。

2. 国会

由众、参两院组成，为最高权力机关和唯一立法机关。众议院定员为480名，任期4年。首相有权解散众议院，举行大选。参议院定员为242名，参议员任期6年，每3年改选半数，不得中途解散。在权力上，众议院优于参议院。每年1月至6月召开通常国会，会期150天。其它时间可根据需要召开临时国会和特别国会。

3. 政党

战后日本实行“政党政治”，代表不同阶层的各种政党相继恢复或建立。目前主要政党有：执政的自民党、公明党；在野的民主党、日本维新会、大家党、生活党、日本共产党、社民党等。

4. 内阁

内阁为最高行政机关，对国会负责。由内阁总理大臣（首相）和分管各省厅的大臣组成。内阁总理大臣由国会提名，天皇任命，其他内阁成员由内阁总理大臣任免，天皇认证。

5. 司法

司法权属于最高法院及下属各级法院。采用“四级三审制”。最高法院为终审法院，审理违宪和其他重大案件。高等法院负责二审，全国共设八所。各都、道、府、县均设地方法院一所（北海道设四所），负责一审。全国各地还设有简易法院和家庭法院，负责民事及不超过罚款刑罚的刑事诉讼。最高法院长官（院长）由内阁提名，天皇任命，14名判事（法官）由内阁任命，需接受国民投票审查。其他各级法院法官由最高法院提名，内阁任命，任期10年，可连任。各级法官非经正式弹劾，不得罢免。

（三）对外关系、国际问题态度

日本外交政策的基本取向是以日美同盟为基轴，以亚洲为战略依托，重视发展大国关系，积极参与地区及全球事务，谋求政治大国地位。

（四）与我国的外交关系

中日两国自古以来交往频繁。1972 年 9 月 29 日，中日两国签署《中日联合声明》实现邦交正常化，翌年 1 月互设大使馆。中国在大阪、福冈、札幌、长崎，日本在上海、广州、沈阳和香港分别开设总领事馆。日本在大连设有驻沈阳总领馆办事处，在重庆设有驻华使馆领事部办事处。1978 年 8 月 1 日，两国签署《中日和平友好条约》，同年 10 月邓小平副总理访日，双方互换《中日和平友好条约》批准书。1998 年 11 月，江泽民主席对日本进行国事访问，这是中国国家元首首次正式访日。

（五）日本国内经济

日本是世界第三经济大国，该国主要经济数据如下：2011 年名义国内生产总值（GDP）约合 5.87 万亿美元，人均国内生产总值约 4.6 万美元，国内生产总值增长率为-0.7%。2013 年，日本 GDP 达 5.3 万亿美元（按年末汇率）。

（六）工业、农业、水产业、服务业、旅游业

1. 工业

工业高度发达，是国民经济的主要支柱，工业总产值约占国内生产总值的 40%，主要集中在太平洋沿岸地区，京滨、阪神、中京和北九州为四大传统工业区，后又出现北关东、千葉、濑户内海及骏河湾等新兴工业地带。

部分产业在世界上占有重要地位，如汽车、钢铁、机床、造船和机器人产业等。

汽车产业：日本是汽车生产大国，与汽车相关联的就业人数接近 500 万，主要汽车有丰田、日产、本田、马自达、三菱等。

钢铁业：日本是重要的钢铁生产国，仅次于中国居世界第二。

机床产业: 从 1982 年起日本机床产值连续多年位居世界首位, 在世界机床企业前 20 名中, 日本占了 7 家。

造船业: 日本是世界上最重要的造船国家之一。

机器人产业: 日本的机器人产业始于 20 世纪 60 年代, 由于日本政府采取积极扶持的政策, 机器人产业迅速发展, 到 80 年代中期, 已跃升为“机器人王国”, 其机器人的产量和安装的台数在国际上均居首位。

2. 农业

由于日本位于温带, 属于适合培育农作物的气温带, 另外由于雨多, 温度高, 还得助于有充足的种植农作物所必须的水, 再就是日本是由南到北细长的地形, 所以南方的作物, 北方的作物都能种植, 因此农作物种类很多。日本的农业用地面积只占国土面积的 14%, 日本的农业以种稻为主, 耕地的 40% 在种稻。日本的蔬菜种类生产量也大。蔬菜除去很早就有的萝卜、白菜、茄子、黄瓜、胡萝卜之外, 也种植卷心菜、灯笼椒、莴苣、芹菜之类的西洋蔬菜。现在这些蔬菜一年四季也都能吃到, 那是因为已开始在塑料温室栽种的缘故。现在日本的专业农户极少, 而且从事农业的人已老龄化。

3. 水产业

在日本独特的地理环境, 四周环海, 有着丰富的渔业资源。主要鱼类有鲑鱼、鲤鱼、金枪鱼、青鱼、大马哈鱼等。日本人爱吃鱼, 会吃很多鱼, 因而鱼的铺货量很大。并且也从外国进口很多水产品。近年来人工养殖的鱼、贝类的种类也很多。

4. 服务业

透过日本服务业发展历程不难发现, 日本经济的快速发展与其大力发展服务业是密不可分的, 服务业的收入已占到整个经济收入的一半以上。日本的服务业是举世闻名的。其真诚到位的微笑、无微不至的体贴, 无不让顾客产生“宾至如归”的感觉。日本的服务业, 体现在细节化, 体现在人性化, 还体现在服务业的

语言交流本身。

5. 旅游业

日本的近代旅游业始于明治三十八年（1905 年）。经过一个世纪的发展，旅游观光成了日本国民生活中不可缺少的活动。日本政府为旅游产业的定位是 21 世纪的前卫产业。近年来到日本去旅游观光的中国游客也很多。日本的主要旅游名胜有：富士山（Fuji Mountain）位于本州中南部，海拔 3776 米，是日本最高峰，日本人奉之为“圣山”，是日本民族的象征，整个山体呈圆锥状，山顶终年积雪。东京塔，位于东京市内，建成于 1958 年，塔高 333 米，这座日本最高的独立铁塔上部装有东京都 7 个电视台、21 个电视中转台和广播台等的无线电发射天线。在 100 米高的地方，建有一个二层楼高的展望台；在 250 米高的地方，也设有一个特别展望台。展望台四边都是落地的大玻璃窗，窗向外倾斜。站在展望台上可俯瞰东京市容，全市景观尽收眼底。位于奈良市的唐招提寺是由中国唐代高僧鉴真和尚亲手兴建的，是日本佛教律宗的总寺院，这座具有中国盛唐建筑风格的建筑物被确定为日本国宝。日本第一大湖：琵琶湖。琵琶湖面积约 670 平方公里，是京都、大阪和神户大都市圈近 2000 万人口的“母亲湖”，也是拥有约 400 万年历史的物种宝库。北海道明珠——洞爷湖。洞爷湖位于日本北海道西南部，属于支笏洞爷国立公园的一部分，面积 70.7 平方公里，是日本仅次于屈斜路湖和支笏湖的第三大火山口湖。是休闲养生的胜地，享有“北海道明珠”的美誉。

（七）对外贸易

外贸在国民经济中占重要地位，有贸易关系的国家（地区）数约 200 个。据日本财务省统计，2011 年日本货物进出口额为 16739 亿美元，其中，出口 8208 亿美元，进口 8531 亿美元，贸易逆差 323 亿美元。日本主要的进口商品有：原油、天然气、煤炭等一次能源、服装、半导体等电子零部件、医药品、金属及铁矿石原材料等；主要的出口商品有：汽车、钢铁、半导体等电子零部件、

塑料、科学光学仪器、一般机械、化学制品等。2011 年主要贸易对象为中国、美国、韩国、澳大利亚、台湾、泰国等国家和地区。

日本是中国第二大外资来源地。2008 年，双边贸易额达 2667.9 亿美元，同比增长 13%。中国已经超过美国成为日本最大的出口市场。据统计，2010 年 1 至 4 月，中日两国的贸易额已达 886.64 亿美元，同比增长 37.5%；2011 年，中日贸易额达 3428.9 亿美元，同比增长 15.1%；2013 年中日贸易额达 3125 亿美元，较上年下降 5.1%。

第二节 法律法规

赴日技能实习生在日本逗留期间，需严格遵守日本的相关法律，以免受到严惩或被遣送回国。

一、与劳动关系相关的法律法规

技能实习生在日本入境后，一旦讲习结束，将在实施技能实习单位（企业）签订的雇佣合同下从事技能实习，属于劳动者，因此须遵守与日本劳动者相同的劳动基准法规定。相关法律中主要有：劳动条件基准相关法律、劳动安全卫生相关法律、最低工资相关法律、职业安全相关法律、劳动者灾害补偿保险相关法律、健康保险与年金及税金相关法律等。

（一）雇佣合同签署

签订雇佣合同之际，用人单位有义务向技能实习生以书面形式明确以下事项为主的劳动条件：

1. 合同期间相关事项
2. 就业场所、所从事业务内容的相关事项
3. 上下班时间、有无超过规定劳动时间的劳动、休息时间、假日、休假等相关事项
4. 工资的决定、计算、支付方法等相关事项
5. 离职的相关事项（包括解雇理由）

在雇佣期间，用人单位如无特殊理由，不得在合同中途解雇。按照劳动基准法，在雇佣期间中途解雇时，用人单位应提前 30 天通知当事人，或作为预告补偿金支付相当于平均工资 30 天的工资（大致相当于 1 个月的工资）。但是，若因本人的原因而导致被解雇，在获得所辖劳动基准监督署长的批准时，可能无须提前预告或支付补偿金。此外，若本人提出要求，用人单位须书面提出解雇理由。若发生公伤，在休息期间及其后 30 日内禁止解雇劳动者。

根据出入境管理及难民认定法（入管法）的规定，若因实施技能实习的单位破产或其他非技能实习生所能控制的原因而导致技能实习难以继续实施，管理团体须尽力安排新的技能实习单位。

（二）劳动时间和休息

按照劳动基准法，原则上，除去休息时间外，一天的规定劳动时间为8个小时以内，一周内的规定劳动时间为40个小时以内。在满足一定必要条件下，可不受该原则限制而采用弹性工作时间制。用人单位要求劳动者在超过该劳动基准法所规定时间（法定劳动时间）外进行劳动（加班）时，必须与代表企业半数以上劳动者的人员（由半数以上劳动者组成的工会组织存在时，为该工会组织）之间签订劳资协议，以明确规定加班的事由、业务种类、可延长的时间等内容，并且必须将该协议提交所辖劳动基准监督署长。用人单位要求劳动者在法定劳动时间外加班时，必须按照平常工资的 25%以上计算加班津贴（也称手当）；此外，即便不是加班，要求劳动者深夜劳动（晚上 10 点—凌晨 5 点）时，也必须按照平常工资的 25%以上计算津贴并支付给劳动者。因此，若劳动者在深夜加班，用人单位须额外支付至少平常工资的 25%，并在此基础上再支付平常工资的 25%以上作为深夜劳动津贴，总计为平常工资的 150%以上。此外，若实施技能实习单位为大企业，一个月内加班时间超过 60 小时，则超过 60 小时后的加班津贴为平常工资的 50%以上。劳动时间超过 6 个小时或 8 个小时时，在劳动途中应当至少分别给予劳动者 45 分钟或 1 个小时的休息时间。休息时间不支付工资。

劳动基准法规定：用人单位每周必须给予劳动者一天以上的休息日，但 4 周内给予 4 日以上的形式也是允许的。用人单位要求劳动者在法定节假日从事劳动时，必须支付按照日常工资 35%以上的比率计算的加班津贴。要求劳动者在节假日从事深夜劳动时，必须再额外支付 25%以上的比率的加班津贴。另外连续工作 6 个月以上，且出勤天数超过所有劳动时间的 80%时，劳动者有权

获得每年 10 天的有薪休假。劳动时间更长时有权获得更多的有薪休假。

（三）所得税与住民税

与技能实习生相关的税金中，包括工资对应的国税（所得税）与地方税（住民税），这是居住在日本且有收入的人必须支付的税金。

所得税以截止至 12 月的预测收入为基准，计算课税对象的所得与税额，并从每月工资中分期先行扣除，然后在 12 月份时以确定的税额与先行扣除的税金进行调整，多退少补。

住民税是以上一年收入为基准缴付的税金，因此劳动者当年 1 月 1 日所居住地点的当地公共团队将自当年 6 月起按照确定的税额从劳动者每月工资中先行扣除。纳税时，在实习生逗留期间，由用人单位从每月的工资中扣除，并上交给国家或地方公共团体。劳动者在年度中间回国时，由于已确定住民税的年度税额，故必须缴付该年度剩余的金额。注意，滞留时间若少于一年，则不同于以上纳税方式。

（四）工资计算知识

支付工资的单位在通过银行转账支付工资时，必须向实习生（接受支付的一方）提供工资计算书。“工资计算书”大致由以下四部分组成。

项目	详情说明
工作项目	出勤天数、缺勤天数、劳动时间（上班时间）、加班时间等
支付项目	基本工资、时间外补贴（加班补贴）等
扣除项目	社会保险（健康保险、厚生年金保险、雇佣保险） 税金（所得税、市民税） 协议扣除（住宿费、煤气水电费等）
扣除后应付金额 （到手工资）	支付工资合计金额-扣除合计金额

实施技能实习单位（企业）支付给实习生的每月工资，为从工资总额中扣除社会保险金（健康保险、厚生年金保险）雇佣保险、所得税、住民税（有时还包括住宿费、煤电水费等）之后的金额，劳动者事故补偿保险的保险金由用人单位全额负责，因此不会从工资中扣除。

二、其他应注意的情况

近年来，由于中日间文化、习俗、法律制度等的差异，技能实习生触犯日本法律的案件多有发生。发生较多的情况有：偷窃、脱岗、境外非法务工、非法滞留、参加非法工会等等。

（一）偷窃

由于日本的物价比较高，很多技能实习生刚到日本都会有一些不适应，加之日本超市、商场的管理比较宽松，这就给一些想不劳而获的人创造了可乘之机。2011年江苏省籍技能实习生邹某（女）因在名古屋市的日本商场盗窃袜子、内衣、化妆品等，被商场管理人员发现，人赃俱获，最终被强制遣送回国。除了偷窃商场、超市、农田等的物品外，如果擅自骑停放在车站处的未上锁的自行车，或拿取公共场所的伞不归还，或偷取公共场所卫生纸的行为，均属违法。

（二）脱岗、境外非法务工、非法滞留

日本法律明确规定，技能实习生在逗留日本期间，首先是基于出入境管理及难民认定法（入管法）赋予的“技能实习”在留资格而逗留在日本的，因此不可从事该资格下不认可的活动，例如兼职或打工。一些技能实习生到日本后，在一段时间的辛苦工作后，觉得赚钱太辛苦，不能正视自己的工作，在受到某些别有用心的人“指点”或“引诱”后，擅自脱离自己合法的会社，逃到所谓“熟人”接收的地方打起了黑工，这是严重的违法行为。而且，这种打黑工的地方，工作没有安全保障，住宿条件很差，连生病也请不到假去看医生，老板还会利用劳务人员非法务工的

身份加大其工作量，最后的结果，多半是不堪重负的技能实习生自己向日本警方自首，最后被强制遣返回国。

另外，还有一些技能实习生在合约期满回国前，觉得在日本打工不错，为何不乘这个机会留下来继续再赚点，于是经“熟人”介绍，在约满前离开自己原先的会社，非法滞留在日本。但是这种非法滞留在日本的技术实习生往往会落入当地黑势力所布下的“陷阱”，受到黑社会的胁迫并被限制人身自由，很难逃脱。往往是需要国内经营企业费很大力气，甚至花钱才能换回其自由。但这种事情一旦发生，我经营公司也会上报政府主管部门，被遣送回国的技能实习生将被列入边防“黑名单”，较长的一段时间内将被限制出境。

（三）参加非法工会

在日本有一些非法机构，称自己为工会或组织，实质是由中国的非法务工者和具有专业律师知识的人所组成的黑社会团体，以帮助中国技能实习生争取利益或支付高工资等名目劝诱中国人加入其组织，并且靠收取各种名目的费用赚取高额利润。而且，技能实习生一旦加入了他们的组织往往就很难脱身，对自己原先的会社和自身都是极其不利的。

第三节 风俗习惯

一、宗教

日本的主要宗教有神道、佛教和基督教。根据统计，日本人很少对特定的宗教抱有热心信仰的态度，很多人都是对宗教不关心。多数的日本人在出生和结婚的仪式上，遵从神道的仪式，然而葬礼却遵从佛教的仪式。同一个人，他既去参加拜神社、盂兰盆时也进寺院进香，同时也庆祝圣诞节。神道为日本固有的自然宗教，神道祭神的场所是神社。佛教于6世纪经由中国、朝鲜传至日本。奈良时代佛教受到皇家以及有势力氏族的支持，形成国教。从13世纪起佛教也在平民之间开始盛行，这时“禅”也在武士间相当普及。直到现在佛教仍是日本人的宗教中心。基督教最早是在1549年传入日本的，19世纪后半，与欧美建交之后，基督教在日本的传教再度盛行。

二、风俗习惯、传统活动及节假日

（一）民间风俗、传统活动、主要节日

1. 日本的祭日

像日本那样祭祀众多的国家很少见。有在各地已扎根的传统节日，还有近年在民间兴起的温泉祭，若说在日本每天都在过节，也并不为过。在有数的祭日中有名的祭日有下列几个：

青森的睡魔祭：从8月1日晚上到7日举行的青森夏天的风情祭。在祭日中，以木料或竹子为骨架糊上纸，在上面画上三国志等英雄图像，抬着这样的纵横几公尺的大灯笼在繁华的市中心结对游行，最后把灯笼放在海中让他流走，祭日即结束，这叫赶走睡魔是为了迎接安慰祖先灵魂的盂兰盆节而举行的。

东京的三社祭：是原江户市宣告夏季到来的浅草神社的例祭。

5月17日、18日在浅草这个城市传统的街道上，人们抬着十台街道居民会制作的神轿和三台大深轿在马路上游行，受到人们的喜爱。每年会吸引数十万人围观。

京都的祇园祭：京都有葵祭、奈良也有很多的风雅祭日，但最豪华的祭日是从7月1日开始的为期1个月的祇园祭。其中以15、16日宵山为最精彩。

福岡博多的“假日祭”：是5月3日、4日举行的民间祭典。庆祝活动为一边敲打饭勺一边歌舞，还化妆成神话中的福神、财神、童子等游行，全市都沉浸于欢乐中。

札幌的雪祭：2月的第一个星期五到星期日举行。是以动物、神话、传说及受欢迎的漫画中的人物与有名的建筑物等为题材，做成各种大大小小的雪雕陈列于札幌的“大街公园”

东京的山王祭：是6月15日举行的日枝神社的祭祀，与神田祭同为江户（东京）的两大祭祀。

大阪的天神祭：是7月25日举行的天满宫的祭礼。神舆出现于堂岛川之上，并举行豪华的“御幸式”，这些豪华的川挤满了整个河面。

仙台的七夕祭：8月6日至8日是来自七夕传说的祭典，七夕全国都有，但以仙台的七夕最为有名。家家户户悬挂着引人入胜的豪华装饰，更增添了节日的气氛。

德岛的阿波舞：8月15日至8月18日举行。始于16世纪末，当时老百姓以跳舞欢迎诸侯进城。使用三弦、大鼓、笛等乐器伴奏，男女老少都穿着夏季和服来跳舞，舞蹈的动作单纯活泼，手打着拍子，步伐也很有趣，整个城市都通宵达旦，舞蹈到天明。

京都的时代祭日：是平安神宫的祭典，10月22日举行。这一天，游行中展示京都定都后千年流传下来的风俗、习惯等，依时代变迁的顺序，以游行队伍的方式再现日本历史，就如同观赏一幅美丽的画卷一般。

秩父的夜祭：是12月3日举行的秩父神社的祭典。以夜晚举

行而闻名。

以上这些有代表性的日本传统的节日，有时会引来全国各地多达几百万人的旅游兼参观的观光客。

2. 日本的主要节日

元旦：是庆祝新年元旦的节日。元旦指元月 1 日至 3 日之间称为“正月”。这期间完全休假。人们利用这三天去参拜神社，到朋友处拜年、喝酒或是吃新年特制的菜肴来享受。新年时门上挂着代表吉祥的“注连绳”或插上门松。

立春：春天的到来即立春被指定在新年第二个月份的第三或者第四日。立春的纪念活动有些在二月三日或四日举行，虽然这个时候刚好是日本最冷的冬日。日本人在这个节日开门开窗，人们一边喊着“鬼出去，福进来”一边撒豆子，据说在这天吃掉与年龄相等数目的豆子会有利于健康。

雏祭(女儿节)：是三月三日举行的，准确的说，它叫“桃节”，是为祈求女孩将来能够过幸福的节日。这一天模仿过去宫廷的风俗，将漂亮的人偶(娃娃)与桃花摆设出来，并饮用糯米粥和麴混合酿造的酒。

赏樱花：三月末四月初，在日本大部分地区，象征日本国家的樱花盛开了。日本人喜欢在樱花树下举行野餐。

黄金周：从四月末开始这段时间有许多节日，许多人都有机会休息一周到 10 天。因此这段时间被称为黄金周。在这个时间段，天气温暖晴朗，适合旅行。全日本的旅游胜地都挤满熙熙攘攘的游客。

端午节(儿童节)：5 月 5 日端午节是男孩的节日。这一天也作为“儿童节”，成为国民的节日。为了祈求孩子将来有出息，要摆出古代武士人偶，为了辟邪，在屋檐下插上菖蒲、挂鲤鱼旗，吃柏饼等，

盂兰盆节：8 月 15 日前后，人们把各种食品供奉在祖先的灵前为祖先祈求冥福。在城市工作的人也会回乡祭祖，各地及村镇

都要举行盂兰盆舞。大家都穿着夏季的和服一起参加，也是日本夏季的风情之一。结束时要送回亡灵，在门口点起送亡灵的火把，把贡品放到河或者海里，随波流走。“盂兰盆节”在年中节日里，是仅次于新年的重要节日。

七五三：男孩 3 岁和 5 岁，女孩 3 岁或 7 岁那年的 11 月 15 日，为了庆祝儿童的成长，全家穿着盛装和服去参拜神社。这一天，还会给孩子买红白相间的细长形状的糖，叫做“千岁糖”，据说此种糖果为孩子带来长寿。

年末聚会“忘年会”：年末聚会从 12 月开始，日本人喜欢在酒吧或饭馆举行年末聚会，又叫做“忘年会”。这些聚会的用意是感谢人们的勤奋工作，忘掉不快，在年末尽情享乐，日本人非常喜欢这里聚会。

圣诞节：在日本圣诞节越来越流行，无论是不是基督徒，人们都喜欢装点圣诞树，吃圣诞蛋糕，互相交换礼物。

除夕（大晦日）：12 月 31 日，这是日本的除夕。在午夜之前，全国的佛教寺庙敲响新年钟声。这种仪式叫做“除夜钟”。钟声敲 108 下，象征 108 种世俗的欲念得到净化。

（二）日本的法定节假日

节日名称	日期	意义
元旦	1 月 1 日	庆祝进入新的一年的节日
成人节	1 月 15 日	祝贺年满 20 岁的青年长大成人的节日
建国纪念日	2 月 11 日	祝贺国家诞生的节日
春分	3 月 20 日前后	咏赞大自然、热爱生命的节日
绿色节	4 月 29 日	热爱绿水和大自然的节日
宪法纪念日	5 月 3 日	为《日本国宪法》实施纪念日
国民假日	5 月 4 日	夹在两个节日之间的节日
儿童节	5 月 5 日	是祝愿儿童健康成长的节日
海之节	7 月 20 日	为感谢大海为日本带来恩惠的节日
敬老节	9 月 15 日	敬重为社会做出贡献的老人、祝他们

		长寿的节日
秋分	9月23日前后	敬仰先祖、缅怀故人的日子
体育节	10月10日	是培养身心健康重要性的节日
文化节	11月3日	热爱自由和平、珍视日本文化的节日
勤劳感谢节	11月23日	是尊重劳动，庆祝收获，国民相互感谢的节日
天皇诞辰	12月23日	平成天皇明仁的诞辰日

三、民间礼仪和禁忌

日本是一个非常重视社交礼仪的国家。日本拥有它不同于西方社会和中国独特的礼仪文化。日本社会重视礼节，在日本人的日常工作、学习和生活中，和亲近感相比，更要求恭敬礼貌的态度。

日本的鞠躬文化是日本礼仪文化的要素之一。日本人为表示恭敬礼貌，而鞠躬。不仅在初次见面时使用，而且在日常的见面和分手道别、感谢、道歉的场合也频繁使用。

在交际场合，日本人的信条是“不给别人添麻烦”。因此，在公众场合忌讳高声谈笑，但是在外人面前则大都要满脸笑容。日本人认为这是礼貌。

日本礼仪文化中，日语中“模糊的表达方式”无法避免。日本人请求对方做某事时，不直接说“请技能实习生…”，而是委婉地说“我希望…”，“这么做怎么样”等等。谢绝邀请时，一般不明确说“不行”，而是显出犹豫的样子，作为不好开口的信号。

日本人讲道义，重恩情，知恩图报，对他们来说是普通而且理所应当的事情。大事小事都想到，送礼也得算时间。日本人送礼有很强的集团化色彩，似乎全国一起行动。除了春天入学入社的送礼活动外，一年中最重要的两个国民性的送礼高潮是在中元

和岁暮送礼，在日本更是习以为常，同事的荣升、结婚、生孩子、生日、过节等都会赠送礼物，这种礼仪既是历史的遗风，又被赋予了时代新意。我们如果携带一些本国的土特产，小礼物送给日本雇主或是同事，即使是小小的纪念品，他们都会铭记心中，也因为这个小小的礼物很快地拉近了彼此的距离。同样，我们在接收别人馈赠的礼物时要表示感谢，日本社会有个习惯，除了当面感谢之外，在第二天见面或下次再见时还要再表示一次感谢之情。

在与日本人交往中切记以下禁忌：

（一）信仰忌讳

日本人大多数信奉神道和佛教，他们不喜欢紫色，认为紫色是悲伤的色调；最忌讳绿色，认为绿色是不祥之色。还忌讳3人一起“合影”，他们认为中间被左右两人夹着，这是不幸的预兆。日本人忌讳荷花，认为荷花是丧花。在探望病人时忌用山茶花及淡黄色、白色的花，日本人不愿接受有菊花或菊花图案的东西或礼物，因为它是皇室家族的标志。日本人喜欢的图案是松、竹、梅、鸭子、乌龟等。

（二）语言禁忌

日本有不少语言忌讳，如“苦”和“死”，就连谐音的一些词语也在忌讳之列，如数词“4”的发音与死相同，“42”的发音是死的动词形，所以医院一般没有4和42的房间和病床。用户的电话也忌讳用“42”，监狱一般也没有4号囚室。“13”也是忌讳的数字，许多宾馆没有“13”楼层和“13”号房间。在婚礼等喜庆场合，忌说去、归、返、离、破、薄、冷、浅、灭及重复、再次、破损、断绝等不吉和凶兆的语言。商店开业和新店落成时，忌说烟火、倒闭、崩溃、倾斜、流失、衰败及与火相联系的语言。

（三）行为禁忌

日本有纪律社会之称，人们的行为举止受一定规范的制约。在正式社交场合，男女须穿西装、礼服，忌衣冠不整、举止失措和大声喧哗。通信时，信的折叠、邮票的贴法都有规矩。谈判时，

日本人用拇指和食指圈成“O”字形，若对方点头同意，日本人就会认为对方将给他一笔现金。在日本，用手抓自己的头皮是愤怒和不满的表示。

（四）饮食禁忌

日本人在饮食中的忌讳也很多：一般不吃肥肉和猪内脏，也有人不吃羊肉和鸭子；招待客人忌讳将饭盛过满过多，也不可一勺就盛好一碗；忌讳客人吃饭一碗就够，只吃一碗认为是象征无缘；忌讳用餐过程中整理自己的衣服或用手抚摸、整理头发，因为这是不卫生和不礼貌的举止；日本人使用筷子时忌把筷子放在碗碟上面。在日本，招呼侍者时，得把手臂向上伸，手掌朝下，并摆动手指，侍者就懂了。

（五）社交禁忌

日本人送礼时，送成双成对的礼物，如一对笔、两瓶酒很受欢迎，但送新婚夫妇红包时，忌讳送2万日元和2的倍数，日本民间认为“2”这个数字容易导致夫妻感情破裂，一般送3万、5万或7万日元。礼品包装纸的颜色也有讲究，黑白色代表丧事，绿色为不祥，也不宜用红色包装纸，最好用花色纸包装礼品。日本人接待客人不是在办公室，而是在会议室、接待室，他们不会轻易领人进入办公机要部门。日本人没有互相敬烟的习惯。

日本人在用餐时，有“忌八筷”之说。其一，是忌舔筷；其二，是忌迷筷，即不准拿着筷子在饭菜上晃来晃去；其三，是忌移筷，即不准夹了一种菜又换夹另一种菜；其四，是忌扭筷，即不准将筷子头反过去，吞在口里；其五，是忌插筷，即不准将筷子插在饭菜里，或是把它当作叉子，叉起饭菜吃；其六，是忌掏筷，即不准用筷子在饭菜里扒来扒去；其七，是忌跨筷，即不准把筷子跨放在碗、盘之上；其八，是忌别筷，即不准用筷子当牙签用。

四、其他交往注意事项

（一）语言

日本人的生活，每天从早到晚，会议、聚会都是自始至终地贯穿着寒暄用语。可见寒暄用语之重要。平时礼貌用语说不好将直接影响到技能实习生与周围人的人际关系。日常的寒暄首先意识到对方的一方应主动打招呼，社会地位低及年龄小的一方应首先打招呼。与别人说话时不要砸吧嘴，要看着对方的脸说话，切忌指手画脚、插话，三人以上谈论时，不要冷落他人。不打听年龄、婚姻、工资等私人信息。

（二）举止

日本社会一个人的仪表举止被视为其人的格额外露，显得尤为重要。日本女性酷爱化妆，素面朝天地走在大马路上，会被人认为“失礼”，所以日本女性不化妆是不会出门的。行为举止所要求的是，作为一个社会人应有的体贴他人的精神状态、语言修养和态度。一般人一般不喜欢主动接触他人的身体，需要握手，忌长时间或用力的握手。

在日本社会，切忌以下不文明的举止行为：

1. 在家起居时不脱鞋；
2. 不注意清洁使用厨房、不加选择的往下水道排物；
3. 扔垃圾时不遵守当地的规则；
4. 厕所堵塞及使用完后不加冲洗和整理；
5. 众多人聚集在一起，深夜大声喧闹，给邻居造成麻烦；
6. 在家往窗外扔没掐灭的烟头；
7. 乱扔吃剩下的口香糖残存物和方便面空盒、杯子等器具；
8. 在零售商店内随意摆弄商品，要求降半价出售；
9. 在乘坐公共交通工具时大声喧哗；
10. 随地吐痰和吐唾沫，乱扔烟头；
11. 随便取车站、超市周围的自行车来骑，随便采摘长在山里

的蘑菇、竹笋、庭院空地的栗子、柿子等。

（三）着装

日本人去上班时穿着的服装与休息日等个人日常生活时所穿的服装有区别。出勤时所穿的服装，虽然因其职业不同而服装也不尽相同，但必须穿着与职业身份相符的服装。特别是日本男士，是绝对不会蓬头垢面，蓄着胡须去上班的。

第四节 实用信息指南

一、日本应急电话号码

电话号码查询台：104

急救、火警电话：119

盗警电话：110

外语应答求救：#9110

二、中国驻日本使（领）馆

机构名称	邮编及地址	电 话	传 真
中国驻日本大使馆	106-0046 东京都港区元麻 3-4-33	03-3403-3064	03-3403-5447
中国驻大阪总领事馆	550-0004 大阪市西区靱本町 3-9-2	06-6445-9427	06-6445-9480
中国驻札幌总领事馆	064-0913 札幌市中央区南十三条 23-5-1	011-563-6191	011-563-7314
中国驻福岡总领事馆	810-0065 福岡市中央区地行滨 1-3-3	092-781-8870	092-781-8906
中国驻长崎总领事馆	852-8114 长崎市桥口町 10-35	095-849-3311	095-849-3312
中国驻名古屋总领事馆	461-0005 名古屋市东区东樱 2-8-37	052-932-1062	052-932-1169
中国驻新潟总领事馆	951-8104 新潟市中央区西大畑町 5220-18	025-228-8899	025-228-8818

三、日本实用网址

JITCO(日本研修协力机构)针对在日本遇到的文化冲突,以及在外国人技能实习制度、工资或待遇、日常生活或技能实习中遇到的种种烦恼和问题,通过母语直接交谈提供咨询,为技能实习生提供身心健康方面的支持,并协助解决问题。

(一) JITCO 主页

面向技能实习生的咨询和支持 母语咨询
http://www.jitco.or.jp/introduction/hogo_sodan.html

(二) 来信、FAX 咨询

来信: 邮编 105-0013 东京都港区浜松町 1-18-16 住友浜松町大厦 4 楼 JITCO 母语咨询科

FAX: 03-6430-1114

免费电话: 0120-022332, 普通电话: 03-6430-1111

每周二及周四 上午 11:00—下午 7:00

(三) 咨询事例

- 工作或日常生活中有困难或感到不满时
- 对工资或待遇抱有疑问时
- 无法理解技能实习现场的指示,或因习惯、思维不同而感到困惑时

• 去医院看病,无法说明病情或不理解医生的说明时的电话翻译

- 宗教、饮食、习惯、思维等相关建议
- 关于日本法律或制度方面的咨询
- 期望获得日本或祖国的信息时

(四) JITCO 咨询窗口(限日语)

1. 医生咨询受理

- 咨询受理日: 每月第 1 个周一 下午 2:00—5:00
- 咨询处电话号码: 03-6430-1176
- 咨询内容: 生病或其他身体方面的烦恼、健康管理、疾病

预防、与医疗机关的接触等相关咨询

2. 心理健康顾问咨询受理

- 咨询受理日每日：上午 9：00—下午 5：00

（周六周日及节假日除外）

- 咨询处电话号码：03-6430-1173

- 咨询内容：技能实习生的内心困惑等相关咨询

3. 安全卫生顾问咨询受理

- 咨询受理日：每日 上午 9：00—下午 5：00

（周六周日及节假日除外）

- 咨询处电话号码：03-6430-1174

- 咨询内容：职场及宿舍等日常生活中存在的安全或卫生相

关咨询

4. 工伤保险顾问咨询受理

- 咨询受理日：每日 上午 9：00—下午 5：00

（周六周日及节假日除外）

- 咨询处电话号码：03-6430-1175

- 咨询内容在业务中或通勤途中遭遇意外，办理工伤保险的

申请手续等相关咨询

四、日本电信机构

日本电信有三大运营商：NTT DoCoMo、KDDI 和软银。其中 NTT DoCoMo 是世界上最大的运营商之一，业务在全球很多地方都有开展。NTT DoCoMo 不仅是日本领先的移动通信运营商，而且在推进全球移动通信技术的发展方面起着举足轻重的作用。但是日本的电信费用也是比较昂贵的，上网费用也较贵。2013 年来，日本也有不少电信诈骗和网络诈骗，要加以防范，不可轻信他人。

五、日本金融服务机构

日本银行是日本的中央银行。以下为一些主要的商业银行及

其网站地址:

中国银行	http://www.boctokyo.co.jp/
中国工商银行	http://www.icbc.co.jp/ICBC
中国交通银行	http://www.bankcomm.jp/chinese/index.html
中国建设银行	http://www.ccbtokyo.com/ja/index.html
三井住友银行	http://www.smbc.co.jp/index.html
瑞穗银行	http://www.mizuhobank.co.jp/index.html
三菱东京 UFJ 银行	http://www.bk.mufg.jp/
邮政储蓄银行	http://www.jp-bank.japanpost.

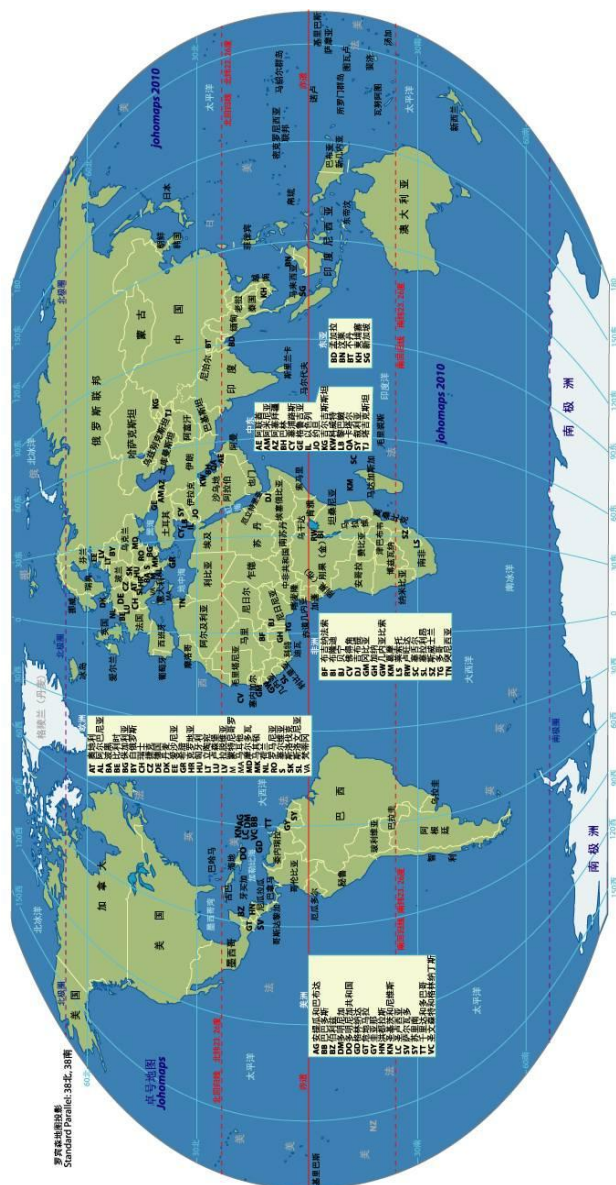
六、日本各地入国管理局

单位	地址	邮编	电话
札幌入国 管理局	札幌市中央区大通西 12	060- 0042	011- 261-7502
仙台入国 管理局	仙台市宫城野区五轮 1-3-20	983- 0842	022- 256-6076
东京入国 管理局	东京都港区港南 5-5-30	108- 8255	03-5 796-7111
名古屋入 国管理局	名古屋市港区正保町 5-18	455- 8601	052- 559-2150
大阪入国 管理局	大阪市住之江区南港 北 1-29-53	559- 0034	06-4 703-2100
高松入国 管理局	高松市丸の内 1-1	760- 0033	087- 822-5852
广岛入国 管理局	广岛市中区上八丁堀 6-30	730- 0012	082- 221-4411
福冈入国 管理局	福冈市博多区下臼井 778-1	812- 0003	092- 623-2400

附录

附录 1：地图、国旗

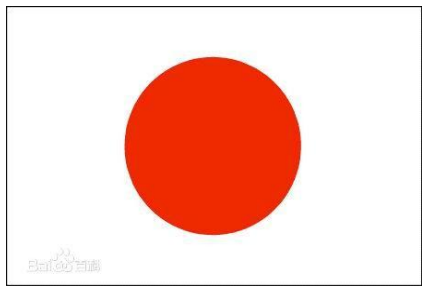
一、世界地图



二、日本



国旗



附录 2：对外投资合作企业主要证照样本

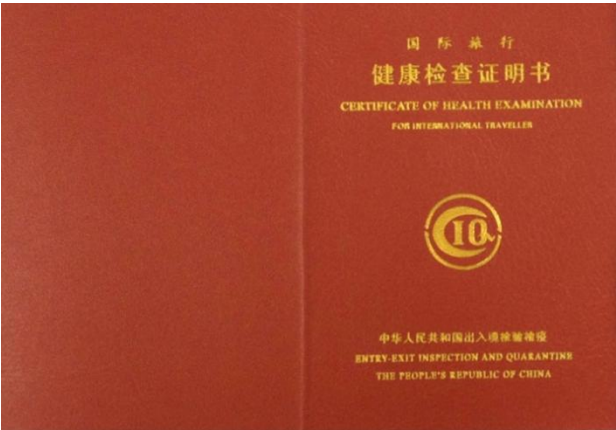
对外劳务合作经营资格证书

对外劳务合作经营资格证书	
证书编号: 14370220050008	
企业名称: 青岛国合对外经济技术合作有限公司	
英文名称: QINGDAO GUOHE INTERNATIONAL ECONOMICTECHNICAL COOPERATION CO.,LTD	
经审核,同意持证企业经营本证书登记范围内的对外劳务合作业务。	
NO. 00000052	
	
2017年1月1日	
企业法人营业执照注册号 3702002807333	
企业代码 3702725550886	
法定代表人 王孔毅	
企业类型 有限责任公司	
企业地址 青岛市南区香港中路6号A座1811室	
注册资本 500万元	
经营范围 向境外派遣各类劳务人员(不含海员)	
批准文号 青商批字[2011]32号	
发证机关 青岛市商务局	
资格证书有效期 自2011年07月1日至2017年07月12日	
年审情况	
	
(公章) 年 月 日	
(公章) 年 月 日	
(公章) 年 月 日	
签批人: 签批人: 签批人:	
(公章) 年 月 日	
(公章) 年 月 日	
(公章) 年 月 日	
签批人: 签批人: 签批人:	

对外承包工程经营资格证书

中华人民共和国	
对外承包工程经营资格证书	
编号: 1002080414	
单位名称: 中国建筑集团有限公司	
英文名称: CHINA STATE CONSTRUCTION ENGINEERING CORPORATION LIMITED	
经审核,同意经营本证书登记范围内的对外承包工程业务。	
此证仅限于使用	
有效期至 年 月 日 再次复印无效	
发证机关(公章)	
2017年1月1日	
企业法人营业执照注册号 10000000041376	
单位代码 1100710003185	
法定代表人 易军	
单位类型 工程建设类	
单位地址 北京市西城区三里河路15号	
注册资本或开办资金 3000000万元	
经营范围 1. 承包与其实力、规模、业绩相适应的国外工程承包。 2. 对外派遣实施上述境外工程所需的劳务人员。	
批准文号 商合批[2008]183号	
发证机关 北京市商务委员会	
监督检查情况	
审查合格, 照章换证 2010年12月28日(公章)	
年 月 日(公章)	
年 月 日(公章)	
年 月 日(公章)	
年 月 日(公章)	

附录 3：赴境外务工主要证照
一、国际旅行健康检查证明书



编号/No. 32010001 [Redacted]

姓/Surname [Redacted] 名/Given Names [Redacted]

性别/Sex 男 Male 出生日期/Date of Birth [Redacted]

国籍/Nationality 中国 Chinese 血型/Blood Type O RhD(+)

签发地址/Address of Issue 江苏省南京市白下区白下路一号
NO.1 Bai xia Road Nanjing Jiangsu P.R.China

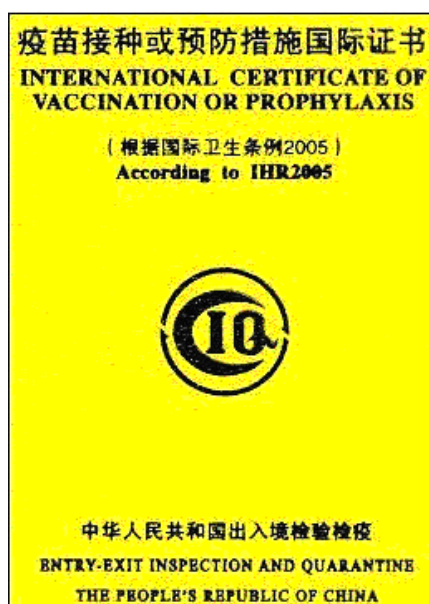
1

一般检查/General Check			
身高/Height	[Redacted] 厘米/cm	体重/Weight	[Redacted] 千克/kg
		脉搏/Pulse rate	72 次/分/times/min
血压/BP	124/70	毫米汞柱/mmHg	体温/Temperature 36.1 °C

2

内外科/Medicine & Surgery	
皮肤、巩膜、淋巴结/Skin, Sclera, Lymph Nodes	正常/Normal
头部和颈部/Head & Neck	正常/Normal
胸部和肺部/Chest & Lungs	正常/Normal
心脏/Heart	正常/Normal
腹部/Abdomen	正常/Normal

二、疫苗接种或预防措施国际证书





三、各类赴境外务工的职业资格证书




四、外派劳务培训合格证

持证人		[Redacted]		年 04 月 27 日	
Bearer of this certificate		[Redacted]		Date of Birth	
性 别	男	Sex		M	
出生日期	21	Day		04	Month
出生地	1955	Year		[Redacted]	
Place of Birth	[Redacted]				
职 务	外 专 语 用 章	Position			
Foreign Language					



持证人参加外派劳务培训，经考试合格，特发此证。

This certificate is issued to the bearer who has attended the training courses for overseas Chinese workers and has passed the relevant examinations.



中华人民共和国
外派劳务培训合格证

四、在留資格

別記第六号の四様式 (第六条の二関係)

在留資格認定証明書

CERTIFICATE OF ELIGIBILITY

日本国政府法務省
Ministry of Justice, Japanese Government

広認Y
番号 No. 13-054408

氏名 Name	性別 男 <input checked="" type="radio"/> 女 <input type="radio"/> Sex M <input checked="" type="radio"/> F <input type="radio"/>	写真 photo
Family Name	Given Name	
国籍・地域 Nationality /Region	中国	
生年月日 Date of Birth	1973 年 01 月 31 日	
日本での職業及び勤務(通学)先等 Profession or Occupation/Organization to be employed or to study in Japan (協) アパレルネットワーク		

上記の者は、次の在留資格に関して出入国管理及び難民認定法第7条第1項第2号に掲げる上陸のための条件に適合していることを証明します。

Under the following status, it is hereby certified that the above-mentioned person meets requirement for the landing provided in Article 7, Paragraph 1, Item 2 of the Immigration-Control and Refugee-Recognition Act.

在留資格
Status

技能実習1号口
Technical intern training (i) (b)

(One year)

2013 年 11 月 29 日
Date

広島 入国管理局長
Director General of Hiroshima Regional Immigration Bureau

(注意) Notice

1 本証明書は、上陸の許可そのものではなく、本証明書を所持していても、在外公館において査証を取得していなければ上陸を許可されません。
This certificate is not an entry permit. Even if you have this certificate, you are not admitted into Japan unless you get an entry visa at a Japanese Embassy or Consulate abroad.

2 本証明書は、上記の年月日から3月以内に査証と共に入国審査官に提出して上陸の申請を行わないときは、効力を失います。
This certificate should be submitted to an Immigration Inspector with an entry visa for the landing permission at the port of entry, and shall cease to be valid if the application for landing permission is not filed within 3 months from the date of issue.

3 本証明書は、上陸の許可を保証するものではなく、他の上陸のための条件に適合しない場合又は事情の変更があった場合は上陸を許可されないことがあります。
This certificate does not guarantee the entry of the person concerned. In case that an applicant does not fulfill other requirements for landing or the relevant circumstances are found to be changed, the landing permission would be denied.

