

# 技能実習生手帳

Ур чадварын дадлагажигч нарт  
зориулсан гарын авлага

(第8版)



モンゴル語版

Монгол хэл дээрх хувилбар

アプリ版は以下のQRコードからダウンロードできます。  
Аппликэйшин хувилбарыг та доорх QR кодоос татаж авах боломжтой.



<iPhoneをお使いの方はこちら>  
<Хэрэв та iPhone ашиглаж байгаа бол энд  
дарна уу.>



<Androidをお使いの方はこちら>  
<Хэрэв та Android ашиглаж байгаа бол энд  
дарна уу.>

外国人技能実習機構

Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага



母国語相談ホットライン 11:00～19:00（月～金）  
9:00～17:00（土、日）

|         |                    |                  |
|---------|--------------------|------------------|
| ベトナム語   | 毎週：月曜日～金曜日・土曜日     | TEL：0120-250-168 |
| 中国語     | 毎週：月曜日・水曜日・金曜日・土曜日 | TEL：0120-250-169 |
| インドネシア語 | 毎週：火曜日・木曜日         | TEL：0120-250-192 |
| フィリピン語  | 毎週：火曜日・木曜日・土曜日     | TEL：0120-250-197 |
| 英語      | 毎週：火曜日・木曜日・土曜日     | TEL：0120-250-147 |
| タイ語     | 毎週：木曜日・日曜日         | TEL：0120-250-198 |
| カンボジア語  | 毎週：木曜日             | TEL：0120-250-366 |
| ミャンマー語  | 毎週：火曜日             | TEL：0120-250-302 |

※通話料は無料です。

外国人技能実習機構（OTIT）

※点線に沿って切り取り、パスケース等に入れておいてください。

外国人技能実習機構地方事務所・支所相談窓口  
毎週：月曜日～金曜日 9:00～17:00

※祝日・年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。  
※通訳人が必要な場合については、相談開始にお時間をいただく場合があります。

|       |               |        |               |
|-------|---------------|--------|---------------|
| 札幌事務所 | ：011-596-6470 | 仙台事務所  | ：022-399-6326 |
| 水戸支所  | ：029-350-8852 | 東京事務所  | ：03-6433-9211 |
| 長野支所  | ：026-217-3556 | 名古屋事務所 | ：052-684-8402 |
| 富山支所  | ：076-471-8564 | 大阪事務所  | ：06-6210-3351 |
| 広島事務所 | ：082-207-3123 | 高松事務所  | ：087-802-5850 |
| 松山支所  | ：089-909-4110 | 福岡事務所  | ：092-710-4070 |
| 熊本支所  | ：096-223-5372 |        |               |

外国人技能実習機構（OTIT）

※点線に沿って切り取り、パスケース等に入れておいてください。

Эх хэл дээрх зөвлөгөө өгөх утасны үйлчилгээ 11:00-19:00 (Даваа гараг-Баасан гараг)  
9:00-17:00 (Бямба гараг, Ням гараг)

|              |                                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вьетнам хэл  | Долоо хоног бүрийн Даваа-Баасан гараг, Бямба гараг<br>Утасны дугаар: 0120-250-168          |
| Хятад хэл    | Долоо хоног бүрийн Даваа, Лхагва, Баасан, Бямба гараг<br>Утасны дугаар: 0120-250-169       |
| Индонез хэл  | Долоо хоног бүрийн Мягмар, Пүрэв гараг<br>Утасны дугаар: 0120-250-192                      |
| Филиппин хэл | Долоо хоног бүрийн Мягмар, Пүрэв, Бямба гараг<br>Утасны дугаар: 0120-250-197               |
| Англи хэл    | Долоо хоног бүрийн Мягмар, Пүрэв, Бямба гараг<br>Утасны дугаар: 0120-250-147               |
| Тайланд хэл  | Долоо хоног бүрийн Пүрэв, Ням гараг<br>Утасны дугаар: 0120-250-198                         |
| Камбож хэл   | Долоо хоног бүрийн Пүрэв гараг<br>Утасны дугаар: 0120-250-366                              |
| Мьянмар хэл  | Долоо хоног бүрийн Мягмар гараг<br>Утасны дугаар: 0120-250-302<br>* үнэгүй дуудлага хийнэ. |

### Гадаад иргэдийн ур чадварын байгууллага (ОТИТ)

\* Цэгэн зураасаар хайчлан авч, билетний сав болон гялгар уутанд хийж хадгална уу.

### Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллагын орон нутгийн газар, салбарын зөвлөгөө өгөх газар

Долоо хоног бүр: Даваа-Баасан гараг 9:00 - 17:00

\* Баярын амралтын өдрүүд, жилийн эцэс, жилийн эхний (12 сарын 29 – 1 сарын 3)  
өдрүүдэд амарна.

\* Орчуулагч шаардлагатай бол зөвлөгөө эхлэхийн тулд хүлээлгэх тохиолдол гардаг.

|                 |                |                |                |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| Саппоро оффис   | : 011-596-6470 | Сэндай оффис   | : 022-399-6326 |
| Мито салбар     | : 029-350-8852 | Токио оффис    | : 03-6433-9211 |
| Нагано салбар   | : 026-217-3556 | Нагоя оффис    | : 052-684-8402 |
| Тояма салбар    | : 076-471-8564 | Осака оффис    | : 06-6210-3351 |
| Хирошима оффис  | : 082-207-3123 | Такамацү оффис | : 087-802-5850 |
| Мацүяма салбар  | : 089-909-4110 | Фүкүока оффис  | : 092-710-4070 |
| Күмамото салбар | : 096-223-5372 |                |                |

### Гадаад иргэдийн ур чадварын байгууллага (ОТИТ)

\* Цэгэн зураасаар хайчлан авч, билетний сав болон гялгар уутанд хийж хадгална уу.

## Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага Эх хэл дээр зөвлөгөө өгөх утас

- Ажлын дээрээ эсвэл өдөр тутмын амьдралд аливаа асуудал, сэтгэл түгшээх зүйл гарвал
- Цалин хөлс, илүү цагаар ажиллах гэх мэтийн талаар хэрэгжүүлэгч газар дээр зөрчил гарсан гэж бодож байвал
- Эрх зүйг зөрчиж нутаг буцаахыг оролдож байгаа бол
- Японы хууль тогтоомж, төрөл бүрийн тогтолцооны талаар хаанаас зөвлөгөө авахаа мэдэхгүй байх үед

Зөвлөх таны эх хэл дээр зөвлөгөө өгөх болно! Утасны төлбөр үнэгүй.

Даваа гараг-Баасан гараг: 11:00-19:00 Бямба гараг, Ням гараг: 9:00-17:00

|              |                                                     |                   |
|--------------|-----------------------------------------------------|-------------------|
| Вьетнам хэл  | Долоо хоног бүр: Даваа-Баасан гараг, Бямба гараг    | TEL: 0120-250-168 |
| Хятад хэл    | Долоо хоног бүр: Даваа, Лхагва, Баасан, Бямба гараг | TEL: 0120-250-169 |
| Индонези хэл | Долоо хоног бүр: Мягмар, Пүрэв гараг                | TEL: 0120-250-192 |
| Филиппин хэл | Долоо хоног бүр: Мягмар, Пүрэв, Бямба гараг         | TEL: 0120-250-197 |
| Англи хэл    | Долоо хоног бүр: Мягмар, Пүрэв, Бямба гараг         | TEL: 0120-250-147 |
| Тайланд хэл  | Долоо хоног бүр: Пүрэв, Ням гараг                   | TEL: 0120-250-198 |
| Камбожи хэл  | Долоо хоног бүр: Пүрэв гараг                        | TEL: 0120-250-366 |
| Мьянмар хэл  | Долоо хоног бүр: Мягмар гараг                       | TEL: 0120-250-302 |

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 36 хуудас болон Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллагын вэбсайтаас (<https://www.otit.go.jp>) үзнэ үү. Мөн, хамгийн эхний хуудсанд байгаа эх хэл дээр зөвлөгөө өгөх утасны дугаарыг тасархай зураасын дагуу хайчлан авч, түрийвчиндээ хийж хадгална уу.

\* Хэрэв таныг зодох, айлган сүрдүүлсэн бол дээрх утасны дугаар руу залгаж, автомат дуудлагын дараа нь “1” товчийг дарна уу. Та тусгай лавлахтай холбогдох болно.

◀Эх хэл дээрх зөвлөгөө өгөх сайт▶



## Гадаад иргэдийн оршин суух ерөнхий мэдээллийн төв

Хилээр орж ирэх ба оршин суух процедурын талаар зөвлөгөө авах бол, доорх заасны дагуу ашиглана уу.

|                         |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Утас:                   | 0570-013904<br>03-5796-7112 (IP / PHS / Гадаадаас)                                                                                                                                                                |
| ҮҮЙлчилгээ үзүүлэх хэл: | Япон хэл, Англи хэл, Хятад хэл, Солонгос хэл, Испани хэл, Португал хэл, Вьетнам хэл, Филиппин хэл, Непал хэл, Индонез хэл, Тайланд хэл, Кхмер (Камбож) хэл, Бирм хэл, Монгол хэл, Франц хэл, Сингал хэл, Урду хэл |
| Цахим шуудан:           | info-tokyo@i.moj.go.jp                                                                                                                                                                                            |
| Долоо хоног бүр:        | Даваа-Баасан гараг 8:30-17:15                                                                                                                                                                                     |

## 外国人技能実習機構 母国語相談ホットライン

- ・仕事上や日常生活で悩みや不安を感じたとき
- ・賃金や時間外労働等について実習先で違反があると感じたとき
- ・意に反して帰国させられそうなどとき
- ・日本の法律、各種制度に関して相談先が分からないとき など

相談員がみなさんの母国語で対応します！通話料は無料です。

月曜日～金曜日：11:00～19:00 土曜日・日曜日：9:00～17:00

|         |            |                  |
|---------|------------|------------------|
| ベトナム語   | 毎週：月～金・土   | TEL：0120-250-168 |
| 中国語     | 毎週：月・水・金・土 | TEL：0120-250-169 |
| インドネシア語 | 毎週：火・木     | TEL：0120-250-192 |
| フィリピン語  | 毎週：火・木・土   | TEL：0120-250-197 |
| 英語      | 毎週：火・木・土   | TEL：0120-250-147 |
| タイ語     | 毎週：木・日     | TEL：0120-250-198 |
| カンボジア語  | 毎週：木       | TEL：0120-250-366 |
| ミャンマー語  | 毎週：火       | TEL：0120-250-302 |

詳しくは37ページ、外国人技能実習機構HP (<https://www.otit.go.jp>) をご覧ください。また最初のページの母国語相談ホットラインの案内を、点線に沿って切り取って、パスケース等に入れておいてください。

※暴行や脅迫などを受けている場合には、上記電話番号にダイヤル後、自動音声アナウンスのあと「1番」をプッシュしてください。専用の窓口につながります。

<母国語相談サイト>



## 外国人在留総合インフォメーションセンター

入国在留手続に関する相談は、下記をご利用ください。

電話： 0570-013904

03-5796-7112 (IP・PHS・海外から)

対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール(カンボジア)語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語

Eメール： [info-tokyo@i.moj.go.jp](mailto:info-tokyo@i.moj.go.jp)

毎週： 月～金 8:30～17:15

## Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага SNS

Facebook болон X (хуучин Twitter) дээр хэрэгтэй мэдээллийг тогтмол цацдаг. Үүнийг доорх QR кодыг уншуулж харна уу.

Япон хэл

<Фэйсбүүк>



<X (хуучин Twitter)>



Хялбар япон хэл

<Фэйсбүүк>



<X (хуучин Twitter)>



## 外国人技能実習機構 SNS

FacebookとX(旧Twitter)で、役に立つ情報を随時発信しています。以下のQRコードを読み取って御覧ください。

日本語

<Facebook>



<X (旧Twitter) >



やさしい日本語

<Facebook>



<X (旧Twitter) >



## Ур чадварын дадлагын тогтолцоотой холбоотой сурталчилгаа, мэдээллийн видео

Ур чадварын дадлагын тогтолцооны тойм, механизмаас гадна, дэмжлэг үзүүлэх, зөвлөгөө өгөх газруудыг ойлгоход хялбар хэлбэрээр танилцуулж байна. Үүнийг доорх QR кодыг уншуулж харна уу.

Япон хэл



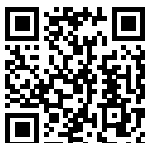
Монгол хэл





## 技能実習制度に関する広報動画

技能実習制度の概要や仕組みのほか、代表的な支援や相談先などについて、わかりやすく紹介しています。以下のQRコードを読み取って御覧ください。

|                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 日本語                                                                               |
|  |
| モンゴル語                                                                             |
|  |

## 技能実習生手帳（モンゴル語版）

Ур чадварын дадлагажигч нарт зориулсан гарын авлага  
(Монгол хэл дээрх хувилбар)

|                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 所有者（技能実習生氏名）／ Эзэмшигчийн нэр（ур чадварын дадлагажигчийн овог нэр）<br>氏名／ Овог нэр                                                                                   |
| 監理団体／ Хянагч байгууллага<br>名称・住所・連絡先／ Байгууллагын нэр, хаяг, холбоо барих хаяг（дэлгэрэнгүй）<br><br>《相談員》氏名・連絡先／ “Зөвлөх” Овог нэр, холбоо барих хаяг（дэлгэрэнгүй）  |
| 実習実施者／ Хэрэгжүүлэгч газар<br>名称・住所・連絡先／ Байгууллагын нэр, хаяг, холбоо барих хаяг（дэлгэрэнгүй）<br><br>《相談員》氏名・連絡先／ “Зөвлөх” Овог нэр, холбоо барих хаяг（дэлгэрэнгүй） |

※この手帳を受け取ったら、できるだけ早く氏名・連絡先等を書きましょう。

\* Энэ гарын авлагыг авсан даруйдаа өөийн овог нэр, холбогдох утсаа бичнэ үү.



外国人技能実習機構（OTIT）HP（<https://www.otit.go.jp/>）

Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага（ОТИТ）вэб хуудас（<https://www.otit.go.jp/>）

## Агуулгын жагсаалт

|                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Удиртгал                                                                                                                                  | 14 |
| 2. Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын тогтолцоо                                                                                            | 14 |
| 3. Ур чадварын дадлагын тухай хуулийн талаар                                                                                                 | 18 |
| 4. Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (ОТИТ)                                                                                   | 20 |
| 5. Ур чадварын дадлагажигчийн хүлээх үүрэг                                                                                                   | 22 |
| 6. Хилээр орохоос өмнө илгээгч байгууллагад төлөх зардлын тухай<br>(Хянагч байгууллага ба илгээгч байгууллагуудын зохисгүй харилцааны тухай) | 22 |
| 7. Ур чадварын дадлагатай холбоотой сэтгэлзүйн бэлтгэл                                                                                       | 24 |
| 8. Хууль тогтоомжийн хамаарах хүрээ                                                                                                          | 26 |
| 9. Оршин суугчийн үнэмлэх                                                                                                                    | 30 |
| 10. Ур чадварын дадлагыг хийхэд бэрхшээлтэй болсон тохиолдолд                                                                                | 32 |
| 11. Нутаг буцаах арга хэмжээ авагдах гэж байгаа бол                                                                                          | 34 |
| 12. Ур чадварын дадлагын хугацаанд гэрлэх, жирэмслэх, төрөх тохиолдолд                                                                       | 34 |
| 13. Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллагаас үзүүлэх зөвлөгөө<br>(Эх хэл дээр зөвлөгөө өгөх газар)                                 | 36 |
| 14. Таны зүгээс хийж болох “мэдүүлэг”-ийн тухай                                                                                              | 42 |
| (1) Ур чадварын дадлагын тухай хуульд үндэслэсэн мэдүүлэг                                                                                    | 42 |
| (2) Хөдөлмөрийн стандартын хууль зэрэгт үндэслэсэн мэдүүлэг                                                                                  | 44 |
| 15. Хөдөлмөрийн холбоотой хууль тогтоомжид хамаарах нь                                                                                       | 44 |
| (1) Хөдөлмөрийн гэрээ                                                                                                                        | 46 |
| (2) Ажлын цаг болон амралтын цаг, бүх нийтийн амралтын өдөр                                                                                  | 46 |
| (3) Жил бүрийн ээлжийн цалинтай амралт                                                                                                       | 48 |
| (4) Цалин                                                                                                                                    | 48 |
| 16. Нийгмийн даатгал                                                                                                                         | 52 |
| (1) Нийгмийн даатгалын төрөл ба төлбөр                                                                                                       | 52 |
| (2) Нийгмийн даатгалд хамрагдах ажилчид                                                                                                      | 52 |
| (3) Нийгмийн даатгалын шимтгэлийн дүн                                                                                                        | 54 |
| (4) Нийгмийн халамжийн тэтгэвэр, улсын тэтгэврээс хасалт хийлгэхдээ авах<br>төлбөрийг нэхэмжлэх ажиллагаа                                    | 54 |

## 目次

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1. はじめに                                          | 15 |
| 2. 外国人技能実習制度                                     | 15 |
| 3. 技能実習法について                                     | 19 |
| 4. 外国人技能実習機構 (OTIT)                              | 21 |
| 5. 技能実習生の責務について                                  | 23 |
| 6. 入国前に送出機関等に支払う費用について<br>(監理団体と送出機関の不適切な関係について) | 23 |
| 7. 技能実習にあたっての心構え                                 | 25 |
| 8. 法令の適用等                                        | 27 |
| 9. 在留カード                                         | 31 |
| 10. 技能実習を行うことが困難になった場合                           | 33 |
| 11. 帰国を強制されそうになった場合                              | 35 |
| 12. 技能実習中に結婚・妊娠・出産などをした場合                        | 35 |
| 13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】                       | 37 |
| 14. あなたがすることができる「申告」について                         | 43 |
| (1) 技能実習法に基づく申告                                  | 43 |
| (2) 労働基準法等に基づく申告                                 | 45 |
| 15. 労働関係法令に関すること                                 | 45 |
| (1) 労働契約                                         | 47 |
| (2) 労働時間と休憩・休日                                   | 47 |
| (3) 年次有給休暇                                       | 49 |
| (4) 賃金                                           | 49 |
| 16. 社会保険                                         | 53 |
| (1) 社会保険の種類と給付                                   | 53 |
| (2) 社会保険の対象となる従業員                                | 53 |
| (3) 社会保険料の額                                      | 55 |
| (4) 厚生年金、国民年金の脱退一時金の請求手続                         | 55 |

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 17. Хөдөлмөрийн даатгал . . . . .                                                                                                | 56 |
| (1) Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгал . . . . .                                                                                 | 56 |
| (2) Ажил эрхлэлтийн даатгал . . . . .                                                                                            | 58 |
| 18. Орлогын албан татвар, оршин суугчийн албан татвар . . . . .                                                                  | 58 |
| 19. Эрүүл мэндийн үзлэг . . . . .                                                                                                | 62 |
| 20. Ур чадварын дадлагын явц дахь үйлдвэрийн ослоос сэргийлэх нь . . . . .                                                       | 62 |
| 21. Япон дахь аж амьдрал . . . . .                                                                                               | 68 |
| 22. Хувийн дугаарын систем ба хувийн дугаарын карт . . . . .                                                                     | 80 |
| 23. Төрөл бүрийн лавлагаа, тусламж үзүүлэх цэг . . . . .                                                                         | 84 |
| i. Хөдөлмөрийн гэрээний талаарх зөвлөгөө (Хот, мужуудын хөдөлмөрийн товчоо болон хөдөлмөрийн стандартын хяналтын алба) . . . . . | 86 |
| ii. Хилийн шалган нэвтрүүлэх ба оршин суух журамтэй холбоотой зөвлөгөө өгөх газар . . . . .                                      | 90 |
| iii. Бусад төрлийн лавлах . . . . .                                                                                              | 92 |
| 24. Мэдээлэл шинэчлэх судлагаа . . . . .                                                                                         | 96 |

#### Ашиглах материал

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Зөвлөгөө өгөх лавлахын жагсаалт                                                        |     |
| Хүснэгт 1: Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага . . . . .                     | 100 |
| Хүснэгт 2: Хөдөлмөрийн ерөнхий зөвлөгөө өгөх булан . . . . .                              | 102 |
| Хүснэгт 3: Гадаад ажилчдын зөвлөгөө авах булан . . . . .                                  | 106 |
| Хүснэгт 4: Хилийн шалган нэвтрүүлэх, оршин суух хяналтын газар . . . . .                  | 114 |
| Хүснэгт 5: Элчин сайдын яамд болон Консулын газар . . . . .                               | 116 |
| 2. Хөдөлмөрийн гэрээ болон хөдөлмөрийн нөхцлийн бичиг . . . . .                           | 120 |
| 3. Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгалын нөхөн олговор авах журам . . . . .                | 126 |
| 4. Ажил эрхлэлтийн даатгал (үндсэн тэтгэмж) авах журам . . . . .                          | 130 |
| 5. Эмнэлгийн байгууллагаас тусламж авахдаа өөрөө мэдүүлэх маягт, үзлэгийн анкет . . . . . | 132 |
| 6. Яаралтай үед хэрэглэх Япон хэл . . . . .                                               | 140 |
| 7. Япон хэлний сургалтын материал . . . . .                                               | 140 |
| 8. Японы газрын зураг . . . . .                                                           | 142 |
| 9. Нийслэл, хот, мужийн нэр . . . . .                                                     | 143 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 17. 労働保険 . . . . .                      | 57 |
| (1) 労災保険 . . . . .                      | 57 |
| (2) 雇用保険 . . . . .                      | 59 |
| 18. 所得税・住民税 . . . . .                   | 59 |
| 19. 健康診断 . . . . .                      | 63 |
| 20. 技能実習中の労働災害防止 . . . . .              | 63 |
| 21. 日本での生活 . . . . .                    | 69 |
| 22. マイナンバー制度・マイナンバーカード . . . . .        | 81 |
| 23. 各種相談・支援窓口 . . . . .                 | 85 |
| ① 労働条件等の相談 (都道府県労働局及び労働基準監督署) . . . . . | 87 |
| ② 出入国在留手続に関する相談窓口 . . . . .             | 91 |
| ③ その他各種相談窓口 . . . . .                   | 93 |
| 24. フォローアップ調査 . . . . .                 | 97 |

#### 参考資料

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 1. 相談窓口所在一覧                      |     |
| 表 1: 外国人技能実習機構 . . . . .         | 101 |
| 表 2: 総合労働相談コーナー . . . . .        | 103 |
| 表 3: 外国人労働者相談コーナー . . . . .      | 105 |
| 表 4: 出入国在留管理局 . . . . .          | 115 |
| 表 5: 各国大使館・領事館 . . . . .         | 117 |
| 2. 雇用契約書及び雇用条件書 . . . . .        | 120 |
| 3. 労災保険給付手続の流れ . . . . .         | 127 |
| 4. 雇用保険 (基本手当) 受給手続の流れ . . . . . | 131 |
| 5. 医療機関への自己申告表・補助問診票 . . . . .   | 133 |
| 6. 緊急時に使う日本語 . . . . .           | 141 |
| 7. 日本語学習教材 . . . . .             | 141 |
| 8. 日本地図 . . . . .                | 142 |
| 9. 都道府県名 . . . . .               | 143 |

## 1. Удиртгал

Энэхүү ур чадварын дадлагажигчдад зориулсан гарын авлага нь та бүхэнд Японд эрүүл энх, үр бүтээлтэй ур чадварын дадлага хийхэд туслах зорилгоор хэрэгтэй мэдээллийг багцаар хүргэж байна.

Ур чадварын дадлагажигч болсноор Япон улсын хөдөлмөрийн гэрээн дор төрөл бүрийн ур чадвар, технологи болон мэдлэгийг (цаашид ур чадварууд гэнэ) олж авах болно. Энэ хугацаанд Япон улсын олон төрлийн хууль үйлчлэх тул тус гарын авлагад холбогдох хуулиудын дундаас нэн чухалд тооцогдох хуулийг дурьдав. Түүнчлэн Японд аж төрөхөд зайлшгүй мэдэх ёстой зүйлийг мөн багтаасан болно.

Энэхүү гарын авлагыг бүрэн дүүрэн ашиглаж цаашдын Япон дахь амьдралаа үр бүтээлтэй утга учиртай өнгөрүүлнэ гэдэгт итгэж байна.



## 2. Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын тогтолцоо

“Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын тогтолцоо” нь гадны ажилчид Японы аж үйлдвэр зэрэг салбарт ур чадвар эзэмших, нутаг буцсаны дараа өөрийн эзэмшсэн ур чадвараа ашиглан өөрийн улсын аж үйлдвэрийг хөгжүүлэхийн тулд хувь нэмэр оруулах зорилготой юм.

Юуны өмнө ур чадварын дадлагыг хэрэгжүүлэгч газрын боловсруулсан ур чадварын төлөвлөгөөн дээр үндэслэн улирдан явуулна. Тэрхүү төлөвлөгөөний дагуу өөрийн ур чадвараа сайжруулахын тулд өдөр бүр юу хийвэл зохих талаар маш сайн бодсоны үндсэн дээр ур чадварын дадлагаа хэрэгжүүлжээ.



## 1.はじめに

この技能実習生手帳は、技能実習生のみなさんが、日本において、健康で充実した技能実習生活を過ごすことができるように、あなたの役に立つ情報をまとめたものです。

技能実習生になったあなたは、日本国内で雇用契約のもとで様々な技能、技術又は知識(以下「技能等」という。)を身につけることとなります。この間あなたは、多くの日本の法律がかかわってきます。この手帳には、そういったあなたに關係する法律の中で、特に大切と思われるものや、日本で生活するに当たって、知っておかなくてはならないことが記載されています。

この手帳を十分に活用して、これからの日本での生活があなたにとって有意義ですばらしいものとなることを祈っています。



## 2. 外国人技能実習制度

「外国人技能実習制度」は、諸外国の労働者に日本の産業等に関する技能等を修得してもらい、帰国後に修得した技能等を生かして、自国の産業の発展のために活躍してもらうことを目的としているものです。

あなたの技能実習は、あらかじめ実習実施者で作成された技能実習計画に基づいて実施されます。あなたは、その計画に従って目標とする技能等を身につけるために、毎日何をすればいいか、しっかり考えながら技能実習に取り組みましょう。



＊ Зорилго

(Ур чадварын дадлага хийх явцад өгөх ёстой шалгалтын төрөл)

| Ур чадварын дадлага | Өгөх ёстой шалгалт                                                                                           | Шаардагдах техникийн ур чадвар зэргийн түвшин                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-р зэрэг           | Ур чадварын түвшин тогтоох анхан шатны шалгалт (ур чадварын дадлагын үнэлгээний анхан шатны зэргийн шалгалт) | Хамгийн үндсэн шатны ажлыг хийхэд шаардлагатай суурь техникийн ур чадвар гэх мэт         |
| 2-р зэрэг           | Ур чадварын түвшин тогтоох 3-р түвшиний шалгалт (ур чадварын дадлагын үнэлгээний мэргэжлийн зэргийн шалгалт) | Анхан шатны ур чадварын дадлагажигчийн эзэмшвэл зохих ердийн техникийн ур чадвар гэх мэт |
| 3-р зэрэг           | Ур чадварын түвшин тогтоох 2-р түвшиний шалгалт (ур чадварын дадлагын үнэлгээний дээд түвшиний шалгалт)      | Дунд шатны ур чадварын дадлагажигчийн эзэмшвэл зохих ердийн техникийн ур чадвар гэх мэт  |

Та ур чадварын 2 эсвэл 3-р зэрэгтэй болохын тулд өмнөх шатны шалгалтанд тэнцэхгүй бол болохгүй. Шалгалтанд эхний удаа тэнцэхгүй бол дахин өгөх боломжтой ба зорилгодоо хүрэхийн төлөө өдөр бүр ур чадварын дадлагаа хийгчээ.

(1) Ур чадварын дадлагын эхний жил “Ур чадварын 1-р зэргийн дадлага”

Юуны өмнө ур чадварын 1-р зэргийн дадлага хийхэд Япон улсад ирсэний дараа сургалтанд хамрагдана. Сургалтаар Япон улсад ур чадварын дадлага хийхэд шаардлагатай мэдлэг олгоно. *Сургалтын дэлгэрэнгүй агуулга:*

- Япон хэл
- Япон улсад аж төрөхөд шаардагдах энгийн мэдлэг
- Ур чадварын дадлага хийхэд шаардагдах хуулийн мэдлэг
- Ур чадвар эзэмшихэд шаардагдах мэдлэг

Үүний дараа дадлага хэрэгжүүлэгч газрын хамт хөдөлмөрийн гэрээний үндсэн дээр ур чадваруудыг эзэмшинэ.

Ур чадварын 2-р зэргийн дадлага хийх төлөвлөгөөтэй бол ур чадварын түвшин тогтоох шалгалтын (ур чадварын дадлагын үнэлгээний шалгалт) практик шалгалт болон онолын шалгалтанд тэнцэх ёстой. Тийм учраас суурь зэрэг (анхан шатны) авах шалгалтанд тэнцэхийг зорилгоо болгох шаардлагатай.

(2) Ур чадварын дадлагын 2 ба 3 дахь жил “Ур чадварын 2-р зэргийн дадлага”

Ур чадварын 2-р зэргийн хувьд ур чадварын 1-р зэргийн дадлагаар олж авсан ур чадваруудыг цаашид улам дээшлүүлэх (өөрийн болгох) үүднээс зарчмын хувьд анхны хэрэгжүүлэгч газар дээр үргэлжлүүлэн дадлага хийж, эзэмшинэ.

Ур чадварын 2-р зэргийн дадлага дуусах үед, ур чадварын түвшин тогтоох шалгалт (ур чадварын дадлагын үнэлгээний шалгалт) өгөх хэрэгтэй ба 3-р зэрэг (мэргэжлийн зэрэг) авах шалгалтад тэнцэх зорилго тавих ёстой.

(3) Ур чадварын дадлагын 4 ба 5 дахь жил “Ур чадварын 3-р зэргийн дадлага”

Ур чадварын 3-р зэргийн хувьд ур чадварын 2-р зэргээр олж авсан ур чадваруудыг улам сайжруулах үе шат болох учир хамгийн сайн хяналтын байгууллага болон дадлага хэрэгжүүлэгч газрын дор ур чадварын дадлага хийх болно.

Ур чадварын 1-р зэргээс ур чадварын 2-р зэрэг хүрэхэд зарчмын хувьд анхны хэрэгжүүлэгч газар дээр үргэлжлүүлэх ёстой хэдий ч, ур чадварын 3-р зэргийн дадлага хийхэд 2-р зэрэг хүртэл авсан хэрэгжүүлэгчээр үл хязгаарлагдан дадлагажигч өөрөө хэрэгжүүлэгч газраа сонгох боломжтой болно.

Түүнчлэн ур чадварын 3-р зэргийн дадлагын ажилд дэвшин шилжиж ажиллахын тулд, ур чадварын 3-р зэргийн дадлага эхлэхээс өмнө, эсвэл ур чадварын 3-р зэргийн дадлага эхэлснээс хойш 1 жилийн дотор заавал 1 сараас дээш хугацаатайгаар нутагтаа буцна. Ур чадварын 3-р зэргийн дадлагын ажилд дэвшин шилжиж ажиллах болсон тохиолдолд хамгийн дээд тал нь 5 жилийн турш эх нутгаасаа хол байх учраас гэр бүл болон ах дүү нартайгаа холбоотой байгаарай.

Ур чадварын 3-р зэргийн дадлага дуусах үед, ур чадварын түвшин тогтоох (ур чадварын дадлагын үнэлгээний шалгалт) шалгалт өгөх ёстой ба 2-р зэрэг (дээд түвшин) авах шалгалтад тэнцэх зорилго тавих ёстой.

Ур чадварын 3-р зэргийн дадлагатай холбогдуулан хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөхөөр бол хянагч байгууллагатай хамтран дараагийн ажил олгох арга хэмжээ авах бөгөөд лавлах зүйл гарвал, Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (доор Байгууллага гэх)-д хандах эсвэл эх хэл дээр зөвлөгөө авч санал бодлоо чөлөөтэй солилцоорой.

(4) “Тусгай ур чадвар 1-р зэрэг” рүү шилжих

Ур чадварын 2-р зэргийн дадлагыг сайн хийж дуусгасан дадлагажигч тусгай ур чадвар 1-р зэрэг рүү шилжихдээ ур чадварын шалгалт ба Япон хэлний түвшин тогтоох шалгалтаас чөлөөлөгдөнө.

Тусгай ур чадварын 1-р зэрэг гэдэг нь Японд ажиллах эрхтэй оршин суух зөвшөөрлийн нэг юм.

※目標 (各技能実習の段階で目標にする検定試験の種類です。)

| 技能実習 | 目標とする検定試験                 | 要求される技能等の水準              |
|------|---------------------------|--------------------------|
| 1号   | 技能検定基礎級<br>(又は技能実習評価試験初級) | 基本的な業務を遂行するために必要な基礎的な技能等 |
| 2号   | 技能検定3級<br>(又は技能実習評価試験専門級) | 初級の技能労働者が通常有すべき技能等       |
| 3号   | 技能検定2級<br>(又は技能実習評価試験上級)  | 中級の技能労働者が通常有すべき技能等       |

あなたが技能実習2号又は技能実習3号を行うためには、前段階の到達目標としてあらかじめ定めた検定試験に合格しなければなりません。試験に一度失敗しても、もう一度チャンスがあるのでも目標に向かって、日々、技能実習に取り組みましょう。

(1) 技能実習1年目 「技能実習1号」

技能実習1号においては、まず、入国後の講習があります。講習では日本で技能実習を行うために必要な知識を学びます。具体的な講習の内容は、以下のとおりです。

- 具体的な講習の内容は、以下のとおりです。
- ・ 日本語
  - ・ 日本での生活一般に関する知識
  - ・ 技能実習を行う上で必要な法律の知識
  - ・ 技能を修得する上で必要な知識

その後、実習実施者との雇用契約の下で技能等の修得を行います。

技能実習2号に移行する予定がある場合は、技能検定(又は技能実習評価試験)の実技試験と学科試験の受検が必須で、基礎級(又は初級)への合格を目標としなければなりません。

(2) 技能実習2年目、3年目 「技能実習2号」

技能実習2号においては、技能実習1号で修得した技能等をさらに習熟(身につける)するため、原則として同じ実習実施者において、引き続き技能等を修得します。

技能実習2号の修了時には、技能検定(又は技能実習評価試験)の実技試験の受検が必須で、3級(又は専門級)の実技試験への合格を目標としなければなりません。

(3) 技能実習4年目、5年目 「技能実習3号」

技能実習3号は、技能実習2号で身につけた技能等に熟達するための段階となり、優良な監理団体及び実習実施者のもとで技能実習を行うこととなります。

技能実習1号から技能実習2号に移行する場合は、原則として同じ実習実施者のもとで技能実習を継続しなければなりません。技能実習3号に移行する場合は、技能実習2号までの実習実施者に限定されず、技能実習生自身が実習実施者を選ぶことが可能となります。

また、技能実習3号に移行する場合は、技能実習3号開始前、又は、技能実習3号開始後1年以内に必ず一か月以上帰国しなければなりません。技能実習3号に移行した際は、最長5年間母国から離れることになりますので、家族と会うなど母国とのつながりを再確認してください。

技能実習3号の修了時には、技能検定(又は技能実習評価試験)の実技試験の受検が必須で、2級(又は上級)への合格を目標としなければなりません。

技能実習3号において実習実施者を変更する場合は、監理団体に求職の手続を行うこととなりますが、分らないことがあれば、外国人技能実習機構(以下「機構」という。)又は母国語相談に気軽に相談してください。また、機構のホームページでも案内していますので併せてチェックしてください。

(4)「特定技能1号」への移行

技能実習2号を良好に修了した技能実習生は、特定技能1号への移行にあたって、技能試験や日本語能力試験が免除されます。特定技能1号とは日本で働くための在留資格の1つです。

### 3. Ур чадварын дадлагын тухай хуулийн талаар

Энэхүү хуулийн албан ёсны нэр нь “Гадаадын ур чадварын дадлагажигч нарын зүй зохистой дадлагын хэрэгжилт ба ур чадварын дадлагажигч нарын хамгааллын талаарх хууль” (цаашид “ур чадварын дадлагын тухай хууль” гэнэ). Тус хуулийг 2016 оны 11-р сарын 28-ны өдөр соёрхон баталсан ба 2017 оны 11-р сарын 1-с эхлэн хэрэгжиж эхлэнэ.

Ур чадварын дадлагыг зүй зохистойгоор хийх, ур чадварын дадлагажигч нарыг хамгаалах үүднээс (1) ур чадварын дадлага хэрэгжүүлэгч газар болон хэрэгжилтийг хянах хянагч байгууллагад зориулан шаардлагатай зохицуулалтыг хийж, захирах болон хяналтын тогтолцоог бэхжүүлэхийн хамт (2) ур чадварын дадлагажигч нарын хамгааллын төлөөх арга хэмжээг хуулиар тогтоож өгсөн болно. Үүнээс гадна хамгийн сайн хэрэгжүүлэгч газар болон хяналтын байгууллага дээр илүү өндөр зэргийн ур чадварын дадлага хэрэгжүүлэх боломжтой болсон.



#### Ур чадварын дадлагын тухай хуулийн агуулга (тайлбар)

- Ур чадварын дадлагын тогтолцооны зүй зохистой байдал болон ур чадварын дадлагажигч нарын хамгааллын тухай
  - Ур чадварын дадлагын баримтлах үндсэн зарчим болон холбогдох хүмүүсийн үүрэг хариуцлагыг тогтоохын зэрэгцээ ур чадварын дадлагатай холбоотой үндсэн чиглэлийг боловсруулсан байх.
  - Ур чадварын дадлагажигч тус бүрээр гаргасан ур чадварын төлөвлөгөө нь магадлан итгэмжлэх тогтолцоон дээр суурилах тул итгэмжлэлийн стандарт, магадлан итгэмжлэх зайлшгүй шалтгааныг тогтоохоос гадна, холбогдох сайдын тайланг авах, сайжруулахын төлөөх тушаал, итгэмжлэлийг хүчингүй болгох зэрэг эрх мэдлийг тодорхойлно.
  - Хянагч байгууллагын хувьд зөвшөөрөл авсан байх шаардлагатай ба зөвшөөрлийн стандарт болон зайлшгүй байх шалтгааныг тогтоохоос гадна, дагаж баримтлах зүйлс, холбогдох сайдын тайлан авах, сайжруулахын төлөөх тушаал, зөвшөөрлийг хүчингүй болгох зэрэг эрх мэдлийг тодорхойлно.
  - Ур чадварын дадлагажигч нарын хамгаалалтай холбогдуулан тэдгээрийн эрх зөрчигдөх явдлыг хориглох дүрмийг тогтоон, дүрэм зөрчсөн тохиолдолд шийтгэл оноох ба ур чадварын дадлагажигч нарын санал асуултад хариулах, мэдээлэл түгээх, тусламж зэрэг үзүүлнэ.
- Ур чадварын дадлагажигчийн тухай тогтолцооны нэмэлт өргөтгөл
  - Зөвхөн хамгийн сайн хэрэгжүүлэгч болон хяналтын байгууллага нь 3-р зэргийн (4 дэх болон 5 дахь жилдээ ур чадварын дадлага хийх) ур чадварын дадлага хийх дадлагажигч нарыг хүлээн авах боломжтой.

Онцгойлон ур чадварын дадлагажигч нарын хамгааллын асуудал нь дараах байдлаар хуулиар тогтоогдсон байна:

- Ур чадварын дадлагажигч нарын эрх зөрчигдөх явдлыг хориглох дүрэм журмыг тогтоон, дүрэм зөрчсөн тохиолдолд шийтгэл ноогдуулна.

#### Ур чадварын дадлагажигч нарын эрх зөрчигдөх үйлдлүүд (тайлбар)

- Ур чадварын дадлагыг хүчээр хийлгэх
- Торгууль ноогдуулах арга хэмжээ авах
- Хадгаламжийн мөнгийг хянах гэрээ байгуулах
- Аялалын тасалбар болон оршин суух үнэмлэх хадгалах
- Хувийн амьдралын эрх чөлөөг буруугаар хязгаарлах зэрэг үйлдлүүд орно

- Хэрэгжүүлэгч газар болон хянагч байгууллага ур чадварын дадлагын хуулийг зөрчсөн нь үнэн бол ур чадварын дадлагажигч Хилийн шалган нэвтрүүлэх, оршин суух хяналтын газрын дарга болон Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын сайдад мэдээлж болохыг ил тод заасан. Түүнчлэн мэдээлснээс үүдэлтэй гадуурхах явдалд шийтгэл ноогдуулахаар тогтоосон.
- Байгууллага нь ур чадварын дадлагажигч нартай санал бодол солилцохоос гадна мэдэллээр ханган дэмжлэг үзүүлнэ.

### 3. 技能実習法について

この法律の正式な名称は「外国人の技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護に関する法律」(以下「技能実習法」という。)<公布:平成28年(2016年)11月28日、施行:平成29年(2017年)11月1日>といいます。

この法律は、技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護を図るため、①技能実習を実施する実習実施者やその実施を監理する監理団体に対して必要な規制を設け、管理監督体制を強化するとともに、②技能実習生の保護を図る措置などを定めています。併せて、優良な実習実施者や監理団体については、より高度な技能実習の実施を可能にしました。



#### 【解説】技能実習法の概要

##### ○技能実習制度の適正化・技能実習生の保護

- 技能実習の基本理念及び関係者の責務を定めるとともに、技能実習に関し基本方針を策定すべきこと。
- 技能実習生ごとに作成する技能実習計画について、認定制とし、認定の基準や認定の欠格事由等を定めるほか、主務大臣の報告徴収、改善命令、認定の取消し等の権限を規定すること。
- 監理団体について、許可制とし、許可の基準や許可の欠格事由を定めるほか、遵守事項、主務大臣の報告徴収、改善命令、許可の取消し等の権限を規定すること。
- 技能実習生の保護に関する措置として、技能実習生に対する人権侵害行為等について、禁止規定を設け、違反に対する罰則を規定するとともに、技能実習生に対する相談対応や情報提供、援助等を行わせること。

##### ○技能実習制度の拡充

- 優良な実習実施者・監理団体に限定して、第3号技能実習生の受入れ(4年目及び5年目の技能実習の実施)を可能とすること。

特に技能実習生の保護に関しては以下の通り定めています。

- 技能実習生に関する人権侵害行為等について禁止規定を設け、罰則を規定。

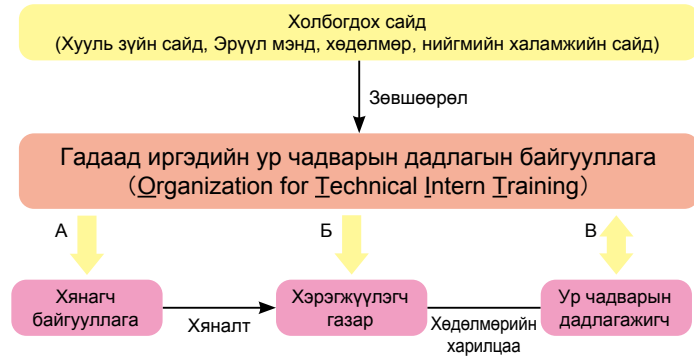
#### 【解説】技能実習生に対する人権侵害行為

- ①技能実習を強制する行為
- ②違約金等を定める行為
- ③貯蓄金を管理する契約を締結する行為
- ④旅券・在留カードを保管する行為
- ⑤私生活の自由を不当に制限する行為

- 実習実施者や監理団体に技能実習法違反の事実がある場合、技能実習生は出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告できることを明記。
- また、申告を理由とする不利益取扱いに対する罰則も規定。
- 機構において技能実習生に対する相談対応や情報提供、援助等を実施。

## 4. Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (OTIT)

Тус байгууллага нь ур чадварын дадлагын тухай хуульд үндэслэгдэн байгуулагдсан Хууль зүйн Яам болон Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн халамжийн яаманд харьяалагдах зөвшөөрөл бүхий хуулийн этгэд юм. Уг байгууллага нь дараах эрх, үүргийг биелүүлнэ:



A: Байгууллагын зүгээс хяналтын байгууллагад эдлэх эрх мэдэл

- Хянагч байгууллагад гүйцэтгэлийн судлагаа явуулна  
Тогтмол хугацааны гүйцэтгэлийн судлагаа/ мэдүүлэгт үндэслэсэн гүйцэтгэлийн судлагаа
- Хянагч байгууллагаас тайлан шаардана

B: Байгууллагын зүгээс дадлага хэрэгжүүлэгч газарт эдлэх эрх мэдэл

- Ур чадварын төлөвлөгөөний магадлан итгэмжлэл
- Дадлага хэрэгжүүлэгчдэд хэрэгжилтийн судлагаа явуулна  
Тогтмол хугацааны хэрэгжилтийн судлагаа/ мэдүүлэгт үндэслэсэн хэрэгжилтийн судлагаа
- Дадлага хэрэгжүүлэгчээс тайлан шаардана
- Дадлага хэрэгжүүлэгчийн өргөдөл, хүсэлтийг хүлээн авна

B: Байгууллагын зүгээс ур чадварын дадлагажигч нарт хүлээх үүрэг

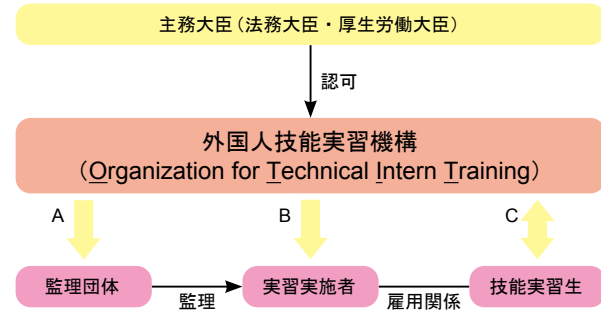
- Эх хэл дээрх зөвлөгөө, мэдүүлэгт хариу өгөх
  - Утсаар зөвлөгөө өгөх (дэлгэрэнгүйг 36-р хуудаснаас үзнэ үү)
  - Цахим шуудангаар зөвлөгөө өгөх (24 цагийн турш нээлттэй)
    - Байгууллагын вэб сайтан дахь эх хэлээр зөвлөгөө өгөх хуудаснаас цахим шуудан хэлбэрээр хариу өгнө
  - Онлайн дуудлага (Zoom)-р зөвлөгөө авах
- Төв байгууллага, орон нутаг дахь оффис, салбаруудаар дамжуулан зөвлөгөө өгч мэдүүлэг авна (Төв байгууллага, орон нутгийн оффис болон салбаруудын хаягийг 100-р хуудаснаас үзнэ үү)
- Дадлага хэрэгжүүлэгч газрыг солиход дэмжлэг үзүүлэх
  - Дараах тохиолдолд дэмжлэг үзүүлнэ:
    - Ур чадварын дадлага гүйцэтгэхэд бэрхшээлтэй болсон хэдий ч таны зүгээс ур чадварын дадлага гүйцэтгэхийг хүсч байвал (Дэлгэрэнгүйг 32-р хуудаснаас)
  - Хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөх болсонтой холбогдуулан эх хэл дээрх зөвлөгөө эсвэл байгууллагын төв, орон нутаг дахь оффис, салбарт хандан зөвлөгөө авна уу. Түүнчлэн дараах сайтыг хэрэглэнэ үү.

Байгууллагын вэб сайтад байрлах дадлага хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөхөд дэмжлэг үзүүлэх сайт:

<https://www.support.otit.go.jp/jisshu/>

## 4. 外国人技能実習機構 (OTIT)

機構は、技能実習法に基づいて設立された法務省と厚生労働省が所管する認可法人です。機構は以下の権限・役割を果たします。



A: 機構の監視団体に対する権限

- ① 監視団体に対して実地検査を実施  
定期的な実地検査／申告に基づく実地検査
- ② 監視団体から報告を求める

B: 機構の実習実施者に対する権限

- ① 技能実習計画の認定
- ② 実習実施者に対して実地検査を実施  
定期的な実地検査／申告に基づく実地検査
- ③ 実習実施者から報告を求める
- ④ 実習実施者の届出の受理

C: 機構の技能実習生に対する役割

- ① 母国語による相談・申告への対応
  - 電話相談 (詳細は37ページ)
  - 電子メールによる相談 (24時間受付対応)
    - ・ 機構ホームページ内母国語相談サイトからメールフォームにより対応。
  - オンライン通話 (Zoom) による相談
- ② 本部、地方事務所・支所における相談・申告 (本部、地方事務所・支所の住所連絡先は101ページ)
- ③ 実習先の変更支援
  - 以下のような場合に支援を行います。
    - ・ 技能実習を行うことが困難になった場合で、あなたが引き続き技能実習を希望しているとき。(詳細は33ページ)
  - 実習先の変更については、母国語相談又は機構本部、地方事務所・支所に相談してください。また、以下のサイトもご活用ください。

【機構ホームページ内実習先変更支援サイト】

<https://www.support.otit.go.jp/jisshu/>

## 5. Ур чадварын дадлагажигчийн хүлээх үүрэг

Ур чадварын дадлагажигч нь ур чадварын дадлагад сурахад шамдах ба сурсан ур чадвараа тухайн улсад гарган ажиллах үүрэгтэй.

(Ур чадварын дадлагын тухай хуулийн 6-р зүйл)

Дээрх байдлаар Ур чадварын дадлагын тухай хуулийн 6-р зүйлд ур чадварын дадлагажигчийн хүлээх үүрэг тогтоогдсон байх ба үүнээс харахад ур чадварын дадлагажигч нар ур чадварын дадлагад шамдах ёстой.

Ур чадварын дадлагажигч та бүхэн ур чадварын дадлагын тухай хуульд заасан ур чадварын дадлагажигчийн хүлээх үүргийн дагуу, дадлагажих газартаа ур чадварыг эзэмшиж, эх орондоо очоод эзэмшсэн ур чадвараа ашиглан ажиллаарай.

Тиймээс ур чадварын дадлагажигч та бүхэн, жишээ нь ур чадварын дадлага хэрэгжүүлэгч нэг ижил газар байсан ч тус газарт ур чадварын дадлагажигчийн статусаар өөр төрлийн ажил хөдөлмөр эрхлэх, болон өөр бусад газарт цагийн ажил хийхийг хүлээн зөвшөөрдөггүй.

Эдгээр үйлдлийг хийвэл, та Япон улсын хуулиар шийтгэл хүлээх тохиолдол гарах учир маш сайн анхаарна уу.

“Ур чадварын дадлагажигч ажлын байраа орхиж алга болох асуудал”

Сүүлийн жилүүдэд, ур чадварын дадлагажигчаар Япон улсад ирсэн боловч, дадлагажих хугацаандаа ажлын байраа орхин алга болох үзэгдэл нэмэгдэж байгаа нь томоохон асуудал үүсгэж байна.

Дадлага хэрэгжүүлэгч газраасаа алга болж өөр газар ажил хөдөлмөр эрхлэх нь Хилийн шалган нэвтрүүлэх тухай хуулиар олгогдсон статусыг зөрчсөнд тооцогдож, улсын хилээр албадан гаргах хүртэлх хариуцлага хүлээлгэхээ гадна гэмт хэрэг үйлдсэн хэмээн ял шийтгэл ногдуулах тул, энэхүү үйлдэл нь та бүхэнд маш муугаар нөлөөлнө. Тиймээс, найз нөхөд болон SNS-р “Наад газраа орхиод ирвэл, өндөр цалинтай ажил байна.” гэх мэтийн ярианд итгэхгүй, хууртахгүй байхыг анхааруулъя.

Ажлын байраа орхин алга болох нь таныг хууль зөрчигч болгоод зогсохгүй, аль ч талдаа ашиггүй зүйл учраас, ажлын байраа орхиж, өөр газарт ажил хөдөлмөр эрхлэх саналыг хүлээж авахгүй байхыг хатуу анхааруулж байна.

Хянагч байгууллага болон дадлага хэрэгжүүлэгч нар хүний эрхийг зөрчсөн тохиолдолд эхэлснээ зөвлөгөө авах, мөн манай байгууллагад дадлага хийх газрыг өөрчлүүлэх туслалцаа авах боломжтой. Эргэлзэлгүй бидэнтэй холбоо барина уу. (36 хуудсыг үзнэ үү).

“Хилийн тухай хуулийн торгууль, шийтгэл гэх мэт”

Хууль бусаар орогносон бол: 3 хүртэлх жилийн хугацаагаар хорих эсвэл хорих ял элдэх, эсвэл 3 сая иен хүртэлх торгууль ногдуулна.

Статусын ангилалаас гадуурх үйл ажиллагаа эрхэлсэн бол: 1-ээс доош жилээр хорих эсвэл хорих ял элдэх буюу 2 сая иэнээс доош торгууль ногдуулна.

(Санаатайгаар хийсэн нь тодорхой байх тохиолдолд, 3 наас доош жилээр хорих эсвэл хорих ял элдэх буюу 3 сая иэнээс доош торгууль ногдуулна.)

Хууль бусаар ажил хөдөлмөр эрхлэхийг зөвлөсөн бол: 3-с доош жилээр хорих эсвэл 3 сая иэнээс доош торгууль ногдуулна.



## 6. Хилээр орохоос өмнө илгээгч байгууллагад төлөх зардлын тухай (Хянагч байгууллага ба илгээгч байгууллагуудын зохисгүй харилцааны тухай)

Ур чадварын дадлагажигч та бүхний Япон улсын хилээр орохоос өмнө төлөх зардлын талаар, манай байгууллагад илгээх бичиг баримтанд, “гадаадын илгээгч байгууллагаас шаардах зардлын задаргаа (2-10 тоот ашиглах маягт)” (доор “зардлын задаргаа” гэх) -ны тухай бичиж, шаардагдах зардлын агуулгыг ур чадварын дадлагажигч хүнд ойлгомжтойгоор тайлбарлах үүргийг илгээгч байгууллага хүлээн. Түүнчлэн ур чадварын дадлагажигч Японд ирэхээс өмнө “Ур чадварын дадлагажигчаар явахаар эх орондоо төлсөн зардлын дэлгэрэнгүй задаргаа (1-21 тоот ашиглах маягт)” гэсэн бичиг баримтад гарын үсэг зурах шаардлагатай. Энэ бол ур чадварын дадлагажигч та бүхэн илгээгч байгууллагад төлсөн зардлын талаар хангалттай тайлбар авч, түүнд бичигдсэнээс өөр төлбөр зардал төлөөгүй гэдгийг баталгаажуулах зорилготой зүйл юм. Таны төлсөн төлбөрийн дүн бичиг баримтанд бичигдсэнтэй таарч байгаа эсхийг тулгаж шалгасны дараа гарын үсгээ зурна уу. Мөн та төлбөрийн

## 5. 技能実習生の責務について

技能実習生は、技能実習に専念することにより技能等の修得等をし、本国への技能等の移転に努めなければならない。

(技能実習法第6条)

技能実習法第6条には技能実習生の責務が規定されており、この責務からも明らかにように、技能実習生は技能実習に専念することとされています。

技能実習生の皆さんは、この技能実習法の理念に基づき実習先で技能を修得し、本国で修得した技能を役立ててください。

また、技能実習生の皆さんは、在留資格「技能実習」で本邦に入国しており、技能実習以外の、他の仕事をすることはできません。実習先以外の他所で、仕事をすることもできません。

したがって、たとえ同じ実習先であっても技能実習以外の仕事として、アルバイトをすることは認められていません。

これらの行為は、あなた自身も日本の法令により処罰を受ける場合もありますので、注意してください。

＜技能実習生の失踪問題＞

近年、技能実習生として来日したにもかかわらず、技能実習の途中で実習先から失踪する者が増加しており、大きな問題となっています。

実習先から失踪して別の仕事をすることは、入管法の資格外活動違反として退去強制の対象となりうるほか、犯罪として処罰されることのある行為であり、みなさんにとって何ら利益になりません。ですから、友人やSNSなどを通じて「実習先から失踪すれば、もっとお金が稼げる仕事がある。」などの誘いがあつたとしても決してこのような誘いに乗ってはいけません。

監理団体や実習実施者から人権侵害行為を受けている場合などは、母国語で相談を受け付けることや、機構が実習先の変更を支援することもできます。ためらわずに、機構に相談してください(37ページ参照)。

＜入管法の罰則等＞

不法残留罪: 3年以下の懲役若しくは禁錮若しくは300万円以下の罰金

資格外活動の罪: 1年以下の懲役若しくは禁錮若しくは200万円以下の罰金

(専ら行っていると明らかに認められる場合は、3年以下の懲役若しくは禁錮若しくは300万円以下の罰金)

不法就労助長罪: 3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金



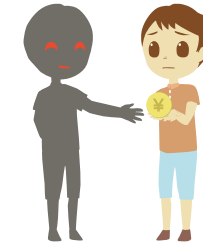
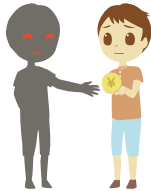
## 6. 入国前に送出機関等に支払う費用について (監理団体と送出機関の不適切な関係について)

技能実習生の皆さんが、日本に入国する前に支払う費用については、機構あてに提出する書類の中で、「外国の送出機関が徴収する費用明細書(参考様式第2-10号)」(以下「費用明細書」という。)において明記され、徴収する費用の内容について、技能実習生に十分に理解させることを送出機関が誓約することとなっています。加えて、技能実習生の皆さんに対して、入国する前に「技能実習の準備に関し本国で支払った費用の明細書(参考様式第1-21号)」という書類にサインを求めています。これは、技能実習生の皆さんが実際に支払った費用について送出機関から十分に説明を受けて理解し、記載以外の費用が徴収されていないことを確認するためのものです。実際に支払った金額が、書類に記載されているか慎重に確認した上でサインするようにしてください。また、支払った費用の領収書等を送出機関等から発行してもらい、保管する

баримтаа илгээгч байгууллагаас гаргуулан авч, хадгална уу. Хожим нь тэрхүү төлбөрийн баримт нь шударга бусаар төлбөр хураамж авсан гэх мэтийг нотлох баримт болж болзошгүй юм. Түүнчлэн, илгээгч байгууллага ур чадварын дадлагажигч болон түүнтэй холбогдох хүн (гэр бүл)-с ажлын байраа орхин алга болохоос урьдчилан сэргийлэх үүднээс барьцааны мөнгө авах, гэрээний гүйцэтгэлийн торгууль тогтоох, хүчирхийлэх зэргээр хүний эрх зөрчсөн гэх мэт үйлдэл хийхийг хориглодог. Эдгээрх зохисгүй үйлдэлд өртсөн тохиолдолд, шууд манай байгууллагад хандаж мэдэгдэнэ үү. (100-р хуудаснаас үзнэ үү).

Түүнчлэн, ур чадварын дадлагын хуулийн 28-р зүйлийн 1-р заалтанд, хянагч байгууллага хяналтын үйл ажиллагаатай холбогдуулан, хяналтын групп хэлбэртэй дадлага хэрэгжүүлэгч, хяналтын групп хэлбэртэй ур чадварын дадлагажигч болон бусад холбогдох хүнээс ямар ч нэрээр, хураамж ба шан харамж авч болохгүйг заасан байдаг. (Гэвч, тус зүйлийн 2-р заалтанд хяналтын үйл ажиллагаа явуулахад зайлшгүй шаардлагатай гэж үзэх зардлын тухайд, түүнийг ашиглах зорилго, мөнгөн хэмжээг урьдчилан тодорхойлсны үндсэн дээр хураамж авч болно гэж заасан байдаг. Үүнийг “хяналтын зардал” гэнэ.). Хянагч байгууллага хяналтын зардалд ороогүй мөнгийг илгээгч байгууллага болон ур чадварын дадлагажигчтай холбогдох хүнээс нэхэмжилсэн тохиолдолд (жишээ нь, хянагч байгууллага илгээгч байгууллага зэргээс буцааж авсан тохиолдолд), хяналтын байгууллага нь хянан шалгагчийн байгууллагын зөвшөөрлийг цуцлах шийтгэл хүлээлгэх тухл, хэрэв ийм зүйл гарч байгааг мэдвэл, манай байгууллагад хандана уу.

Түүнчлэн, эдгээр үйлдлийн талаар мэдэгдэж зөвлөгөө авснаар, ур чадварын дадлагажигч та бүхний эрх ашигт халдахгүй.



## 7. Ур чадварын дадлагатай холбоотой сэтгэлзүйн бэлтгэл

### (1) Хоногийн эхний өдөр “мэндлэх”-с эхлэнэ

Ажил дээрээ очсон бол эн түрүүнд цовоо сэргэлэн байдлаар мэндчилье. Мэндлэх нь тухайн өдрийг сайхнаар эхлүүлэх эхлэл нь болоод зогсохгүй хоорондоо мэндэлдэг ажлын байран дээр харилцан хамтран ажиллах холбоо үүсч, өөдрөг уур амьсгал бүрддэг.

Түүнээс гадна бусадтай аль болох идэвхтэй харилцаа холбоотой байвал ажлын байран дахь харилцаа сайжран, ур чадварын дадлагын амжилтыг ахиулах ач холбогдолтой.

### (2) Дүрэм журам сахих

Аж ахуйн нэгж дээр маш олон хүн ажил хийж байдаг. Тогтоосон дүрэм журмыг чанд сахиснаар ажил саадгүй урагшилна. Цаг болон амлалтыг сахиснаар та бүхэн итгэл олж авна. Тогтоосон дүрэм журмыг сахин ур чадварын дадлага удирдагч, аж амьдралын чиглүүлэг өгөх ажилтны зааварчилгааг баттай ойлгож үйлдлээ цэгнэцгээе.

### (3) Нухацтайгаар зааварчилгааг хүлээн авах

Өөр зүйл бодож, хайхрамжгүй хандан, дургүй дургүй ажил хийвэл зааварчилгаа авсан зүйлээ өөрийн болгож авахгүйгээр үл барам ажлын дундуур аюул дагуулах эрсдэлтэй.

Тайлбарлаж байгаа хүний зааварчилгааг нухацтайгаар хүлээн авах нь чухал юм.

### (4) Бүхий л зүйлийг ойлгох хүртэл

Ур чадварын дадлага хийх явцад гол нь ойлгохгүй, мэдэхгүй, чадахгүй чигээрээ цааш явж хэрхэвч болохгүй. Сайн ойлгоогүй хэвээр ажлаа үргэлжлүүлэн хийх нь маш аюултай юм. Ичиж зоволгүйгээр ойлгох хүртлээ олон дахин давтан нягталцгаая.



ようにしてください。後日、その領収書等が不当な手数料等の徴収を行ったことを証明する資料となる場合があります。また、送出機関等が、技能実習生及びその関係者（親族等）に対して、失踪防止などを目的として保証金を徴収すること、契約不履行について違約金を定める契約を結ぶこと、暴行等の人権を侵害する行為などを行うことについて禁止しています。以上の不適切な行為に心当たりがある場合は、すぐに機構に相談してください(101ページ参照)。

一方、技能実習法第28条第1項には、監理団体が監理事業に関し、団体監理型実習実施者等、団体監理型技能実習生等その他の関係者から、いかなる名義でも、手数料又は報酬を受けてはならないことが規定されています（ただし、その例外として、同条第2項において、監理事業に通常必要となる経費等については、あらかじめ用途及び金額を明示した上で徴収することができますとされています。これを「監理費」といいます。）。監理団体が監理費に該当しない金銭を、送出機関を含む技能実習の関係者から受け取った場合（例えば、監理団体が送出機関等からキックバックを受け取った場合）は、当該監理団体は監理団体の許可の取消しや罰則の適用対象となりますので、もし、このようなことを知った時には、機構に相談してください。

なお、これらの相談をすることによって技能実習生の皆さんが不利益に取り扱われることはありません。

## 7. 技能実習にあたっての心構え

### (1) 一日のはじまりは「あいさつ」から

出勤したら、まずは元気にあいさつをしましょう。

あいさつをすることで気持ちのいい一日を始めることができますし、あいさつが交わされる職場では、協調性のある人間関係や明るい雰囲気生まれできます。

また、積極的にコミュニケーションを取ることで、職場の人間関係も良好となり、技能実習においても大きな成果を上げることが期待できます。

### (2) ルールを守る

企業では、多くの人たちが働いています。スムーズに行動できるのは、決められた規則を守っているからです。時間や約束を守ることで、あなたは信頼を得るでしょう。決められた規則を守り、技能実習指導員・生活指導員の指示を確実に理解して行動しましょう。

### (3) 真剣に指導を受けましょう

別のことを考えていたり、ぼんやりしていたり、いやいやながら作業をしているのは、指導されたことが身につきませんし、作業中に危険を招くことにもなりかねません。

説明者の指導を、真剣に受けることが大切です。

### (4) 何事もわかるまで

技能実習を進めていくうえで最も重要なことは、わからない、知らない、できないまま先に進まないことです。よくわからないまま作業を続けるのは危険です。恥ずかしがらずに理解できるまで、何回でも繰り返し確認しましょう。



## 8. Хууль тогтоомжийн хамаарах хүрээ

### (1) Төрөл бүрийн хууль тогтоомжийн зохицуулалт

Та бүхнийг Японд байх хугацаанд дараах төрлийн хуулиуд үйлчилнэ:

| Хууль тогтоолын нэр                                                                                                               | Агуулга                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ур чадварын тухай хууль                                                                                                           | - Ур чадварын дадлагажигч нарыг хамгаалах үүднээс дадлагажигч нарыг хариуцсан ажилтны зүгээс хориотой зүйлсийг тогтоож өгсөн байдаг. Хууль зөрчсөн тохиолдолд, ур чадварын дадлагажигч нь Хилийн шалган нэвтрүүлэх, оршин суух хяналтын газрын дарга болон Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын сайдад мэдэгдэл өгөх эрхтэй.<br>- Байгууллага нь ур чадварын дадлагажигч нарт зөвлөгөө өгч тусламж үзүүлэн хамгааллаар хангах тухай тогтоож өгсөн.                                                                                                     |
| Хилээр гарах ба ороход хяналт тавих ба дүрвэгсдийг итгэмжлэх тухай хууль (Хилийн тухай хууль)                                     | - Гадаадын иргэд нь Японд хуулийн дагуу оршин суухад шаардагдах эрхээс (оршин суух эрх) гадна Японд эрхэлж болох үйл ажиллагааг тогтоосон байдаг.<br>- Таны хувьд зөвшөөрөгдсөн оршин суух эрх нь “ур чадварын дадлага” -н статус учраас үүнээс гадуур өөр ажил, тухайлбал гэрээр хийх ажил, бусад компанид цагийн ажил хийхийг хориглоно.                                                                                                                                                                                                                  |
| Хөдөлмөрийн стандартын тухай хууль<br>Цалингийн доод хэмжээний тухай хууль<br>Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн тухай хууль | - Ур чадварын дадлагажигч нь дадлага хэрэгжүүлэгч газартай хөдөлмөрийн харилцаанд тулгуурлан ур чадварын дадлага хийх учир Япон дахь бусад ажилчдын адил Хөдөлмөрийн стандартын тухай хуулинд захирагдана (жич: Японд ирсэнээс хойш сургалтанд хамрагдах бол сургалт дууссаны дараагаар хуулинд захирагдана)<br>- Эдгээр хууль нь хөдөлмөрийн хамгийн доод стандартыг тогтооно. Хууль зөрчсөн тохиолдолд Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албанд мэдүүлж болно.                                                                                              |
| Эрэгтэй, эмэгтэйчүүдийн хөдөлмөр эрхлэлтийн тэгш байдлыг хангах тухай хууль                                                       | - Ур чадварын дадлагажигч та бүхэн хэрэгжүүлэгч байгууллагатайгаа хийсэн хөдөлмөрийн гэрээний дагуу ур чадварын дадлагажигчаар ажиллах тул, японд ажиллаж байгаа бусад хөдөлмөр эрхлэгчдийн нэгэн адил ажил олгогч нь гэрлэлт, жирэмсэлт, төрөлт зэрэг шалтгаанаар шалтаглан ажлаас халах гэх мэт зүй бус үйлдлийг эрэгтэй, эмэгтэйчүүдийн хөдөлмөр эрхлэлтийн тэгш байдлыг хангах тухай хуулиар зөвшөөрдөггүй.<br>- Эдгээр шалтгаанаар ажлаас халагдсан бол, Нийслэл, хот мужын Хөдөлмөрийн товчоонд мэдэгдэж зөвлөгөө авна уу.                            |
| Үйлдвэрчний эвлэлийн тухай хууль<br>Хөдөлмөрийн харилцааг зохицуулах тухай хууль                                                  | - Ур чадварын дадлагажигч нь үйлдвэрчний эвлэлд элсэн орж, хөдөлмөрийн нөхцлийг сайжруулах зэргийг шаардаж ажил олгогчтой байгууллагын хэлэлцээр хийх эрхтэй.<br>- Дадлага хэрэгжүүлэгч газар (зарим тохиолдолд хянагч байгууллага бас) нь ур чадварын дадлагажигчийг үйлдвэрчний эвлэлд элсэн орох ба үйлдвэрчний эвлэлийн үйл ажиллагаагаар шалтгааж ажлаас халах, үйлдвэрчний эвлэлээс хасахыг шаардах гэх мэт зүй ёсгүй үйлдэл хийж болохгүй.<br>- Эдгээр байдлаар гадуурхсан тохиолдолд, хөдөлмөрийн харилцааг зохицуулах комисст тусламж хүсэж болно. |
| Бусад хууль тогтоомж                                                                                                              | - Нийгмийн даатгал (эрүүл мэндийн даатгал болон тэтгэвэр), хөдөлмөрийн даатгал, татвартай холбоотой хууль тогтоомжид захирагдах болно.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Япон хөдөлмөр эрхлэгчдийн адил эдгээр хуулиар таны эрх хамгаалагдаж байгаа боловч, биелүүлэхгүй бол болохгүй үүрэг хүлээж байгаа гэдгийг бүү мартаарай.

### (2) Гэмт хэрэгт холбогдохгүй байхын тулд

Сүүлийн жилүүдэд, гэмт хэргийн бүлэг гадаад оршин суугчдад зориулсан интернэтийн мэдээлэл болон SNS-н ажлын зар, найз нөхөд, танил талыг нь ашиглан янз бүрээр хуурч мэхлэн ур чадварын дадлагжигчийг гэмт хэрэгт холбогдуулж байгаа жишээ дурьдагдаж байна.



## 8. 法令の適用等

### (1) 各種法令の適用

あなたが日本に滞在する間に、次のような日本の各種法令が適用されます。

| 法令の名前                     | ポイント                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 技能実習法                     | ○技能実習生を保護するため、技能実習関係者による禁止行為を定めています。法令違反があった場合には、技能実習生は出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告することができます。<br>○機構が技能実習生の相談への対応・援助・保護を行うことを定めています。                                                       |
| 出入国管理及び難民認定法 (入管法)        | ○外国人が日本で適法に在留 (滞在) するための資格 (在留資格) を規定しており、日本で行うことができる活動を定めています。<br>○あなたが許可されている資格は「技能実習」ですので、この資格で認められない活動、たとえば、内職や他の会社などでアルバイトをすることはできません。                                         |
| 労働基準法<br>最低賃金法<br>労働安全衛生法 | ○技能実習生の皆さんは、実習実施者との雇用関係のもと技能実習生として働くことになりますので、日本で働く他の労働者と同じように、労働基準法などが適用されます。(なお、入国直後に講習を受ける場合は、講習終了後から適用されます。)<br>○これらの法律は労働条件の最低の基準を定めています。法令違反があった場合には、労働基準監督署に申告することができます。     |
| 男女雇用機会均等法                 | ○技能実習生の皆さんは、実習実施者との雇用関係のもと技能実習生として働くことになりますので、日本で働く他の労働者と同じように、使用者が結婚・妊娠・出産等を理由として解雇など不利益取扱いをすることは男女雇用機会均等法で認められていません。<br>○これらの取扱いを受けた場合は、都道府県労働局へ相談してください。                         |
| 労働組合法<br>労働関係調整法          | ○技能実習生は、労働組合に加入し、労働条件の向上などを求めて使用者に対して団体交渉をする権利があります。<br>○実習実施者 (場合によっては監理団体) が、技能実習生に対し、組合加入や組合活動を理由に解雇をしたり、組合脱退を求めるなどの不利益な取扱いをすることはできません。<br>○これらの取扱いを受けた場合には、労働委員会に救済を求めることができます。 |
| その他の法律                    | ○社会保険 (健康保険や年金)、労働保険、税金に関する法律なども適用になります。                                                                                                                                            |

これらの法令によって、日本人労働者と同じように、あなたの権利は保護されることになりますが、同じように、果たさなくてはならない義務があることも忘れないようにしてください。

### (2) 犯罪に巻き込まれないために

近年、犯罪組織が、外国人向けのインターネットの情報やSNSの求人広告、友人や知人からの勧誘等を使って、さまざまな犯罪に技能実習生を巻き込んでいる例が見られます。

Өөрийн нэр дээрх банкны хадгаламжын дэвтэр, бэлэн мөнгөний карт, гар утсаа бусад хүнд өгч хэрэглүүлэх, зарах.



Өөр хүний дүр эсгэж бэлэн мөнгө, дансны карт авах, мөн өөр хүний бэлэн мөнгөний картаар бэлэн мөнгө гаргаж авах.



Өөр хүний өмнөөс хүний илгээмжийг авах.



Энэ мэтийн ажил нь амар хялбар байх бөгөөд маш хурдан өндөр цалин авдаг, хөдөлмөрийн сайн нөхцөлтэй ажил юм шиг харагдаж байгаа ч бүгд цаанаа гэмт хэрэгт татан оруулах зам юм. Гэмт хэргийн бүлэг "Цагийн ажил хийж үзэх үү" гэх мэтээр ур чадварын дадлагажигч нарыг уран гоё үгээр хуурч уруу татдаг учир, уруу татагдсан дадлагажигч өөрсдөө ч гэмт хэрэг үйлдэж байгаагаа мэдэлгүй гэмт хэрэгт орох тохиолдол ч бий.

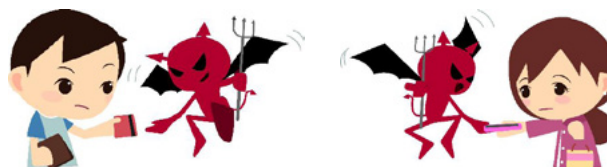
Ур чадварын дадлагажигч та бүхэн хэрэв дээрх аргаар гэмт хэргийн бүлэгт ашиглагдсан байсан ч, жишээлбэл, доор дурьдсан үйлдлийг гэмт хэрэг үйлдсэнд тооцож ял шийтгэл ногдуулах магадлалтай, уг нь ур чадвар эзэмшиж, гэр бүл, эх орондоо харих ёстой байтал, тэр зоригшоо биелүүлж чадалгүй, ял шийтгэл хүлээж, албадан буцаагдах хэрэг гардаг тул, иймэрхүү гэмт хэрэгт орооцолдохоос сэргийлэх хэрэгтэй.

Хэрэв, ийм зүйл сонссон харсан бол цагдаад мэдэгдэнэ үү.

Японд мөрийтэй тоглоом тоглохыг хориглодог. Танай улсад мөрийтэй тоглоом тоглохыг зөвшөөрдөг байсан ч онлайнээр тоглосон байлаа ч, Япон улсад хууль бус үйлдэл гэж үздэгийг анхаарна уу.

Мөн, та эх орондоо буцаж харих учраас өөрийн данс болон гар утсаа ашиглахаа больсон бол данс, утасны гэрээгээ цуцална уу.

・自分の預金通帳やキャッシュカード、携帯電話を他人に譲渡したり売ったりすること。



・他人になりすまして現金やキャッシュカードを受け取ること、または他人のキャッシュカードなどで現金を引き出すこと。



・他人の荷物を受け取ること。



こうした仕事は、表向きは簡単で、すぐに高額報酬を得られる好条件の仕事のように見えますが、すべて犯罪行為です。犯罪組織は、「ちょっとアルバイトをしてみないか。」などと、技能実習生の皆さんを言葉巧みに勧誘しますので、巻き込まれた技能実習生においては、自らの行為が犯罪行為であるとの自覚がないまま行っている場合もあります。

技能実習生の皆さんがこのようなかたちで犯罪組織に利用された場合であっても、例えば、下の表にあるような行為については、犯罪行為に加担したとして、罪に問われる可能性があり、本来、技能を身に付けて、家族の元に無事帰国するはずが、その目的を果たすことができずに、刑事罰や強制送還等の対象となることがありますので、このような犯罪に巻き込まれないように注意してください。もし、こうした行為を見聞きしたら、警察に通報してください。

日本では賭博は禁止されています。母国で賭博が認められる場合やオンラインであっても、日本では処罰されますので注意して下さい。

また、帰国などにより銀行口座や携帯電話を利用しなくなる場合は、解約手続きをしてください。

| Гэмт хэрэгтэй холбогдох үйлдэл                                                                                                                                                                                                                   | Зүүн талд бичигдсэн үйлдэлтэй холбогдох гэмт хэргийн нэр                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Өөр бусад хүнтэй хоорондоо банкны данс, дансны хадгаламжийн дэвтэр, бэлэн мөнгөний карт, мөнгө шилжүүлэх болон крипто хөрөнгө солилцооны үйлчилгээний акаунт мэдээлэл гэх мэтийг бусдадтай төлбөртэй болон үнэ төлбөргүй шилжүүлэх, хүлээн авах. | Гэмт хэргийн ашиг орлогыг бусдад шилжүүлэхээс сэргийлэх тухай хуулийн зөрчил |
| Бусад хүнд гар утсаа ашиглуулах                                                                                                                                                                                                                  | Гар утсыг буруу ашиглахаас сэргийлэх тухай хуулийг зөрчих                    |
| Өөр хүний дүр эсгэж бэлэн мөнгө, дансны карт авах (Залилан мэхлэлийн мөнгө дамуулагч)                                                                                                                                                            | Залилан                                                                      |
| АТМ-с өөр хүний банкны карт ашиглаж өөр хүний нэрийн данснаас бэлэн мөнгө гаргаж авах (Залилан мэхлэлийн гар үзүүр)                                                                                                                              | Хулгай                                                                       |
| Өөр хүний өмнөөс хүний илгээмжийг авах.                                                                                                                                                                                                          | Бусдын тамгыг хуурамчаар үйлдэх                                              |
| Мөрий тавьж тоглох                                                                                                                                                                                                                               | Мөрийтэй тоглоом                                                             |

## 9. Оршин суугчийн үнэмлэх

Оршин суугчийн үнэмлэх нь Японд дунд болон урт хугацааны турш оршин суух гадаад иргэдэд зориулан газардах зөвшөөрөл болон оршин суух эрхийн өөрчлөгдөх зөвшөөрөл, оршин суух хугацааны шинэчлэлт зэрэг оршин суух зөвшөөрлийн хамт олгогдоно.

Та өөрийн оршин суух үнэмлэхээ биедээ авч явах үүрэгтэй учир заавал өөрөө авч явна уу. Оршин суух үнэмлэхийг хянагч байгууллага эсвэл дадлага хэрэгжүүлэгч газарт хадгалуулахгүй болно.

Түүнчлэн оршин суух үнэмлэхээ бусдад түр өгөх, дамжуулж үл болно. Буруугаар ашиглагдах, гэмт хэрэгт татагдан орох аюултай тул анхаарна уу.

Оршин суух газар  
Өөрчлөгдсөн тохиолдолд ар талд нь бичигдэнэ.



Хөдөлмөрийн хязгаар бий эсэх  
Ур чадварын дадлагаас өөр хөдөлмөр эрхлэж үл болно.

Хүчинтэй хугацаа  
Оршин суух үнэмлэхэнд хүчинтэй хугацаа бий.

Оршин суух хугацаа (дуусах хугацаа)  
Япон улсад оршин суух боломжтой хугацааг тэмдэглэсэн байна.



Гадуур ажил хийх зөвшөөрлийн хэсэг  
Ур чадварын дадлагажигч олгогдсон статусаас өөр зөвшөөрөл авах боломжгүй.

| 犯罪に該当する行為                                                               | 左記の行為が該当する罪名  |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 他人との間で、銀行口座の預金通帳やキャッシュカード、資金移動・暗号資産交換サービスのアカウント情報等を有償又は無償で、譲り渡す、譲り受けること | 犯罪収益移転防止法違反   |
| 他人に携帯電話を譲り渡すこと                                                          | 携帯電話不正利用防止法違反 |
| 他人になりすまして現金やキャッシュカードを受け取ること (特殊詐欺における受け子)                               | 詐欺            |
| A T Mで他人のキャッシュカードなどで他人名義の口座から現金を引き出すこと (特殊詐欺における出し子)                    | 窃盗            |
| 他人の荷物を受け取ること                                                            | 私印偽造          |
| 賭け事 (ギャンブル) をすること                                                       | 賭博            |

## 9. 在留カード

在留カードは日本に中長期に在留 (滞在) する外国人に対し、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留許可に伴い交付されるものです。

あなたには在留カードを携帯する義務がありますので、必ず自分で所持してください。在留カードを監理団体や実習実施者に預けないでください。

また、在留カードを他人に貸したり、譲り渡したりもしないでください。悪用されたり、犯罪に巻き込まれたりするおそれもありますので注意してください。

居住地  
変更があった場合には、  
表面に記載されます。



就労制限の有無  
技能実習以外の就労活動はできません。

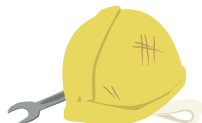
在留期間(満了日)  
日本に在留することが  
できる期間を表しています。

有効期間  
在留カードには有効期間があります。



資格外活動許可欄  
技能実習生は、資格外活動許可を受けることはできません。

## 10. Ур чадварын дадлагыг хийхэд бэрхшээлтэй болсон тохиолдолд



Үндсэндээ, ур чадварын дадлагыг дадлагажигч нэг бүрд боловсруулсан төлөвлөгөөний дагуу тасралтгүй хэрэгжүүлэх ёстой байдаг. (Ур чадварын дадлагажигчид тохиолдож болзошгүй өвчин, гэмтэл (хөдөлмөрийн ослыг оруулах) гэх мэт), ар гэрийн байдал, уг дадлагажигчийн жирэмсэлт, төрөлт зэргээ шалтгаалан дадлагын ажлаа үргэлжлүүлэхэд бэрхшээлтэйн улмаас нутаг буцсан байсан ч, хэрэв уг ур чадварын дадлагажигч өөрөө хүсвэл, дадлагын ажлыг дахин үргэлжлүүлж болно).

Гэвч, өнгөрсөн хугацаанд ур чадварын дадлагажигч эрх зүйг зөрчин, ур чадварын дадлагын төлөвлөгөө дуусахаас өмнө нутаг буцах хууль бус үйлдэл мэр сэр гарч байлаа.

Тийм учраас ур чадварын дадлагын хуулиар хэрэгжүүлэгч газрын менежментийн нөхцөл байдал, дадлагажигчийн өвчин болон гэмтлийн (ажлаа гүйцэтгэж яваад гэмтэх зэрэг орно.) улмаас ур чадварын дадлагаа үргэлжлүүлэх нь бэрхшээлтэй болсон бол хянагч байгууллагын зүгээс ур чадварын дадлага гүйцэтгэхэд бэрхшээлтэй болсон гэсэн мэдэгдлийг Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллагад гаргаж өгөх ёстой.

Хэрэв ур чадварын дадлагажигч нь ур чадварын дадлагын төлөвлөгөө дуусахаас өмнө нутаг буцах болсон бол дадлагажигчаар ур чадварын дадлагаа зогсоон нутаг буцах шаардлага байхгүй гэж тайлбар болон нутаг буцах болсон шийдвэрийг дахин нягтлан, захидаар бүрдүүлэх ба ур чадварын дадлагажигчийн нутаг буцах нь тодорхой болсон тохиолдолд нутаг буцахаас өмнө байгууллагад хүсэлт гаргаж өгнө.

Мөн, зайлшгүй шалтгааны улмаас ур чадварын дадлага хийх нь бэрхшээлтэй болсон хэдий ч, та өөрөө үргэлжлүүлэн дадлага хийхийг хүсч байвал, хянагч байгууллагад дадлага хэрэгжүүлэгч шинэ газарт шилжүүлэх хариуцлага ногдог ба хянагч байгууллага тэрхүү хариуцлагыг биелүүлэхгүй байвал, манай байгууллагаар дамжуулан дадлага хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөх боломжтой тул манай байгууллагад хандах эсвэл хэл дээрх зөвлөгөө өгөх лавлагааны газраар үйлчлүүлнэ үү.

Зайлшгүй нөхцөл байдалд дараах зүйлс орно.

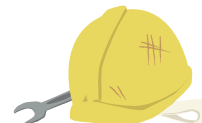
- Дадлага хэрэгжүүлэгч газар дампуурах, үйл ажиллагаагаа хаах болон менежмент муугаас ажлын цомхотгол хийсэн үед
- Дадлага хэрэгжүүлэгч газрын дадлагажуулах гэрчилгээ цуцлагдсан үед
- Дадлага хэрэгжүүлэгч газарт хүчирхийлэл гэх мэт хүний эрх зөрчилдсөн үйлдэл гарсан үед
- Дадлага хэрэгжүүлэгч газар болон таны хооронд хөдөлмөрийн гэрээ зөрчсөн, гэрээний маргаан гарсан үед

Мөн зайлшгүй нөхцөл байдлын улмаас дотуур байранд үлдэх боломжгүй бол манай байгууллагаас түр байрлах байр гаргах боломжтой тул манай байгууллагатай зөвлөлдөнө үү.

**Хэрэв таны (ур чадварын дадлагажигч) хүслийг үл ойшоож нутаг буцаахыг завдаж байгаа бол манай байгууллагаас зөвлөгөө авч, мэдүүлэг өгч болохоос гадна, хэрэв нисэх онгоцны буудалд албадаг дагуулж ирсэн тохиолдолд ч, хилээр гарах мэдүүлэг өгөхдөө Хилийн шалган нэвтрүүлэх ажилтанд өөрийн хүсэлтээ мэдэгдэж тусламж авах боломжтой.**

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дадлага хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөхөд дэмжлэг үзүүлэх (дадлага хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөхөд дэмжлэг үзүүлэх вэб сайт) | Дадлага хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөхөд дэмжлэг үзүүлэх вэб сайт<br><a href="https://www.support.otit.go.jp/jisshu/">https://www.support.otit.go.jp/jisshu/</a><br>* Эх хэлээр зөвлөгөө өгөх болон байгууллагын лавлагаар дамжуулан зөвлөгөө өгнө.<br>* Дадлага хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөхөд дэмжлэг үзүүлэх боломжтой:<br>- Зайлшгүй нөхцөл байдлын улмаас(*) ур чадварын дадлага ажил хийхэд бэрхшээлтэй болсон тохиолдолд хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөх хүсэлтэй бол<br>(*) Жишээ: Дадлага хэрэгжүүлэгч газар дампуурсан, үйл ажиллагаагаа зогсоосон, ажлын цар хүрээгээ багасгасан гэх мэт | Хянагч байгууллагад хэрэгжүүлэгч газрыг солиход тусламж гуйсан боловч дэмжлэг үзүүлэхгүй бол манай байгууллагад хандан зөвлөгөө авна уу |
| Манай байгууллагаас байрлах байрны дэмжлэг үзүүлэх (Түр зуур байрлах байр гаргаж өгөх)                                 | Хянагч байгууллага эсвэл дадлага хэрэгжүүлэгч газрын зүй зохисгүй үйлдэл, дадлага хэрэгжүүлэгч газрын удирдлага, үйл ажиллагаанаас үүссэн гэнэтийн шалтгаан зэрэг зайлшгүй нөхцөл байдлаас улмаас ур чадварын дадлага ажил үргэлжлүүлэн хийх хүсэлтэй байгаа ч дотуур байранд үлдэх боломжгүй тохиолдолд                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Хянагч байгууллагаас дэмжлэг хүссэн ч тусалцаа авах боломжгүй бол манай байгууллагатай зөвлөлдөнө үү.                                   |

## 10. 技能実習を行うことが困難になった場合



本来、技能実習は、技能実習生ごとに作成された技能実習計画に従い、途中で中止されることなく実施されなければなりません(技能実習生の病気・怪我(労災含む。)、技能実習生の家族の都合や自身の妊娠・出産等により技能実習の実施が困難となり帰国した場合であって、技能実習生が希望する場合には、改めて技能実習を再開することができます。)

しかし、過去には、一部で技能実習生の意に反し、技能実習計画満了前に帰国させられるという事案が発生していました。

そのため、技能実習法においては、実習先の経営上の都合、技能実習生の病気や怪我(業務上の怪我などを含む。)の事情等で技能実習を継続することが困難となった場合には、監理団体等は技能実習実施困難時届出書を機構に提出することが求められています。

その際に、技能実習生が技能実習計画の満了前に途中で帰国することとなる場合には、技能実習生に対し、意に反して技能実習を中止して帰国する必要がないことの説明や帰国の意思確認を書面により十分に行った上、技能実習生の帰国が決定した時点で帰国前に機構に届け出なければならないとされています。

また、やむを得ない事情で技能実習を行うことが困難となった場合で、あなたが引き続き技能実習を希望しているときには、監理団体には新たな実習実施先に転籍させる責務がありますが、監理団体が責務を履行しないときは、機構において実習先変更の支援を行いますので、機構又は母国語相談に相談してください。

やむを得ない事情には、次のようなものが当てはまります。

- ・実習先が倒産・廃業や経営悪化で事業縮小したとき
- ・実習先が実習認定の取消しを受けたとき
- ・実習先で、暴行などの人権侵害行為があったとき
- ・実習実施者とあなたの間で、労働契約の不履行や契約上の争いなどが起こったとき

このほか、やむを得ない事情により宿舎に宿泊することができない場合は、機構による一時宿泊先の提供を受けることもできますので、機構に相談してください。なお、あなた(技能実習生)の意思に反して帰国を促された場合にあっては、機構に相談や申告の申出を行うことができるほか、万が一、空港などに連れてこられたときでも、出国手続の際に入国審査官にその旨を申し出ることができます。

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 実習先の変更支援<br>(実習先変更支援サイト) | 【実習先変更支援サイト】<br><a href="https://www.support.otit.go.jp/jisshu/">https://www.support.otit.go.jp/jisshu/</a><br>※母国語相談や機構窓口でも相談を受け付けます。<br>※実習先変更支援を受けることができる場合<br>・やむを得ない事情(※)で技能実習を行うことが困難になった場合で、実習先を変更して技能実習を続けることを希望している場合<br>(※) 例: 実習先の倒産・廃業や事業縮小があった場合など | 監理団体に実習先の変更支援を求めても協力が得られない場合は機構に相談してください。 |
| 機構における宿泊支援<br>(一時宿泊先の提供) | 監理団体又は実習実施者による不適正な行為、実習実施者の経営上・事業上の都合などやむを得ない事情により、技能実習を続けることを希望しているものの宿舎に宿泊することができない場合                                                                                                                                                                         | 監理団体に支援を求めても協力が得られない場合は、機構に相談してください。      |

## 11. Нутаг буцаах арга хэмжээ авагдах гэж байгаа бол

Хянагч байгууллага болон дадлага хэрэгжүүлэгч газрын нэг талын нөхцөл байдлаас шалтгаалан ур чадварын дадлагажигчийг дадлага хийж байх хугацаанд дадлагажигчийн хүслийг үл ойшоож нутаг буцаахыг зөвшөөрөхгүй. Хэрэв таны хүслийг үл ойшоож нутаг буцаах арга хэмжээ авагдах гэж байгаа бол манай байгууллагатай зөвлөлдөж, мэдэгдэл гаргана уу.

Мөн, дадлагажих хугацааны дундуур эх орондоо буцах тохиолдолд (Япон руу дахин орохоор төлөвлөж байгаагаас бусад тохиолдолд) нисэх онгоцны буудал дээр хилийн байцаагч танаас нутаг буцаах арга хэмжээ авагдсан эсэхийг лавлах тул хэрэв таны хүслийг үл ойшоон нутаг буцаах гэж байгаа бол үүнийгээ хилийн байцаагчид мэдэгдэнэ үү.

## 12. Ур чадварын дадлагын хугацаанд гэрлэх, жирэмслэх, төрөх тохиолдолд

Ур чадварын дадлагажигчийн хувийн амьдралыг шударга бусаар хязгаарлаж, гэрлэх, жирэмслэх, хүүхэд төрүүлэх гэх мэт шалтгаанаар ажлаас нь халахыг хуулиар хориглодог. Үүнээс гадна, хэрэв та жирэмсэн болсон эсвэл хүүхэд төрүүлсэн бол хуулийн дагуу жирэмсний амралтаа авах боломжтой. Хууль бус шалтгаанаар ажлаас халагдсан эсвэл өөр тодруулах зүйл байвал Нийслэл, хот мужын хөдөлмөрийн товчоонд хандана уу. Та манай байгууллагатай зөвлөлдөж, эх хэлээр зөвлөгөө авч, мэдүүлж гаргаж болно (36, 42 хуудсыг үзнэ үү).

Ажиллаж буй эмэгтэйчүүд, эрэгтэйчүүдэд зориулсан төрөлт, хүүхэд асрахтай холбоотой систем

- [Илүү цагаар ажиллах, амралтын өдөр ажиллуулах, шөнийн цагаар ажиллах зэрэгт хязгаарлалт тавьдаг]  
Жирэмсэн болон хүүхэд төрсний дараа эхний 1 жилийн дотор илүү цагаар ажиллах, амралтын өдөр ажиллах, шөнийн цагаар ажиллах ажлаас чөлөөлөх хүсэлт гаргаж болно. Өөрчлөгдсөн ажлын цагийн систем батладаг байсан ч гэсэн нэг өдөр, нэг долоо хоногт хуулиар тогтоосон ажлын цагаас хэтэрч ажиллуулахгүй байхыг шаардаж болно.
- [Хялбар ажлаар сольж хөнгөвчлөх]  
Жирэмсэн үед та өөр бусад биед ачаалалгүй ажилд шилжүүлэх хүсэлт гаргаж болно.
- [Жирэмсний амралт]  
Төрөх өдрөөс 6 долоо хоногийн өмнө (ихэр байх тохиолдолд 14 долоо хоногийн өмнө) хүсэлт гаргаж авах боломжтой. Хүүхэд төрөх өдөр нь жирэмсний амралтанд багтдаг.
- [Төрсний дараах амралт]  
Хүүхэд төрүүлсэн өдрийн дараагийн өдрөөс хойш 8 долоо хоног ажиллах боломжгүй. Гэсэн хэдий ч, төрснөөс хойш 6 долоо хоног өнгөрсний дараа тухайн хүний хүсэлтээр, эмч ямар ч асуудал байхгүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрсөн бол ажиллаж болно.
- [Ажлаас халах хязгаарлалт]  
Хүүхэд төрөхөөс өмнө болон дараах хугацаа болон түүнээс хойш 30 хоногийн дотор ажлаас халахыг хориглоно.
- [Хүүхэд асрах цаг]  
Нэг нас хүрээгүй хүүхдийг өсгөж буй эмэгтэй өдөрт хоёр удаа хамгийн багадаа 30 минут хүүхэд асрах цаг гаргаж өгөхийг шаардаж болно.
- [Эх, үрийн эрүүл мэндийн хяналт]  
Та жирэмсний үзлэгт хамрагдах цаг гаргаж өгөхийг шаардаж болно.  
Жирэмсний үзлэгт хамрагдаж, эмчийн зааврыг авч байгаа бол зааврыг дагаж мөрдөхөд шаардлагатай арга хэмжээг авч, хүсэлт гаргаж болно.  
Төрсний дараа 1 жилийн дотор эмчийн заавраар эмчийн үзлэгт хамрагдах шаардлагатай бол эмчийн үзлэгт үзүүлэхэд чөлөө өгөхийг шаардаж болно.
- [Хүүхэд асрах чөлөө]  
Нэг нас хүрээгүй хүүхдээ өсгөхийн тулд эрэгтэй, эмэгтэй ажилчид ажлаасаа чөлөө авах хүсэлт гаргаж болно. Түүнчлэн, ямар нэг шалтгаанаар цэцэрлэгт хамрагдах боломжгүй бол 2 нас хүртэл чөлөө авах боломжтой.
- [Хүүхэд төрсний дараа эцэгчүүдэд олгох хүүхэд асрах чөлөө (Хүүхэд төрөх үед хүүхэд асрах чөлөө)]  
Хүүхдээ төрснөөс хойш 8 долоо хоног хүртэлх хугацаанд 4 долоо хоногийг хоёр хувааж чөлөө авах хүсэлт гаргаж болно.

## 11. 帰国を強制されそうになった場合

監理団体や実習実施者の一方的な都合により、技能実習生が実習期間の途中で、その意に反して、帰国させられることは許されません。もし、皆さんが、意に反して帰国を強制されそうになった場合には、機構に相談や申告の申出を行ってください。

また、実習期間の途中で本国に帰国するようなケース（再入国の予定がある場合を除く。）においては、空港などでの出国手続において、入国審査官が、皆さんに対して、強制帰国ではないかどうか確認をとりますので、意に反して帰国させられそうになっている場合には、その旨を申し出てください。

## 12. 技能実習中に結婚・妊娠・出産などをした場合

技能実習生の私生活の自由を不当に制限することや結婚・妊娠・出産などを理由として、解雇など不利益な取扱いをすることは法律で禁止されています。また、妊娠・出産した場合は、法律に基づく産前産後の休業などの対象となります。不利益な取扱いを受けた場合や不明なことがある場合は、都道府県労働局へ相談してください。機構又は母国語相談に相談や申告の申出もできます(37、43ページ参照)。

働く女性・男性のための出産・育児に関する制度

- 【時間外労働、休日労働、深夜業の制限】  
妊娠中及び出産後1年以内の女性は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制が取られる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。
- 【軽易業務転換】  
妊娠中は、他の軽易な業務への転換を請求できます。
- 【産前休業】  
出産予定日の6週間前（双子以上の場合は14週間前）から、請求すれば取得できます。出産当日は産前休業に含まれます。
- 【産後休業】  
出産日の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務には就業できます。
- 【解雇制限】  
産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。
- 【育児時間】  
生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分間の育児時間を請求できます。
- 【母性健康管理】  
妊婦健診を受けるための時間を確保することを請求できます。  
妊婦健診を受け、医師等から指導を受けた場合は、指導事項を守ることができるようにするための必要な措置を申出・請求できます。  
出産後1年以内の女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要時間の確保を申し出ることができます。
- 【育児休業】  
1歳未満の子を養育するために、男女労働者は、休業を申し出ることができます。また、保育所に入所できない等の理由がある場合は、最大2歳まで取得できます。

- [Богино цагаар ажиллах систем]  
Тодорхой нөхцөл хангагдсан тохиолдолд эрэгтэй, эмэгтэй ажилчид 3-аас доош насны хүүхдээ өсгөхийн тулд богино цагаар ажиллах (зарчмын хувьд өдөрт 6 цаг) хүсэлт гаргаж болно.
- [Илүү цагаар ажиллахыг хязгаарлах]  
Тодорхой нөхцөл хангагдсан тохиолдолд эрэгтэй, эмэгтэй ажилчид 3-аас доош насны хүүхдээ өсгөхийн тулд, илүү цагаар ажиллахыг хязгаарлах хүсэлт гаргаж болно.
- [Хүүхэд асрах чөлөө]  
Сургуулийн өмнөх насны хүүхдээ өсгөхийн тулд эрэгтэй, эмэгтэй ажилчид тус компанид мэдэгдсэнээр жилийн чалинтай амралтаас гадна, жилд 5 хоног, хоёр ба түүнээс дээш хүүхэдтэй бол 10 хоногийн чөлөө авч болно, өвдөж бэртсэн хүүхдээ асарч, вакцин хийлгэх, эрүүл мэндийн үзлэгт хамруулахын тулд чөлөө авч болно. Чөлөө авахдаа өдрөөр эсвэл цагаар авна.
- [Илүү цагаар ажиллах, шөнийн цагаар ажиллахыг хязгаарлах]  
Сургуулийн өмнөх насны хүүхдээ өсгөхийн тулд эрэгтэй, эмэгтэй ажилчид илүү цагаар ажиллах, шөнийн цагаар ажиллахыг хязгаарлах хүсэлт гаргаж болно.

Жирэмсэн болсон гэдэг шалтгаанаар ажлаас нь халах арга хэмжээ авагдах эсвэл нутаг буцаах гэж байгаа бол эхлээд манай байгууллага эсвэл эх хэлээр зөвлөгөө өгөх газартай зөвлөлдөж, мэдүүлэг гаргана уу.

Төрсний дараа зарчмын хувьд 8 долоо хоног ажиллах боломжгүй, гэхдээ үүний дараа та дахин дадлагаа үргэлжлүүлж болно. Түүнчлэн дадлагаа тасалдуулж, эх орондоо харьж амаржсан тохиолдолд ч, дахин хилээр орж, дадлагаа үргэлжлүүлэх боломжтой. Ур чадварын дадлагаа дахин эхлүүлэхийн тулд манай байгууллагад хандах шаардлагатай. Ур чадварын дадлагаа дахин эхлүүлэх хүсэлтэй байгаагаа болон дахин эхлүүлэх хугацааг хяналтын байгууллага, дадлага хэрэгжүүлэгч газарт мэдэгдэнэ үү.

Түүнчлэн жирэмсэн үед санаа зовоосон асуудал гэх мэт амьдралынхаа талаар санаа зовох зүйл гарсан бол харьяа дүүргийнхээ захиргаанаас зөвлөгөө авах боломжтой тул үүнийг ашиглана уу.

Мөн, жирэмслэлт, төрөлт зэрэг шалтгаанаар ур чадварын дадлагаа түр зогсоосон эсвэл хүүхэд төрсөн үед оршин суугаа статусын талаар хамгийн ойрын Орон нутгийн хилийн шалган нэвтрүүлэх албанаас зөвлөгөө авна уу.

### 13. Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллагаас үзүүлэх зөвлөгөө (Байгууллагын лавлах газар)

Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага нь ур чадварын дадлагажигч та бүхэнд дараах лавлагааг (доор бичигдсэн байгаа жишээ) эх хэл дээр нь өгөх тул заавал хэрэглэнэ үү.

Үнэгүй дуудлага хийнэ. Ойролцоох нийтийн утаснаас 10 инээд залгах боломжтой. Ярьж дууссаны дараа та үлдсэн мөнгөө буцааж авах болно.

[Нийтийн утас суурилуулсан газрын хайлт]

Зүүн япон: <https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

Баруун япон: <https://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>

- Хэрэгжүүлэгч газар, удирдлагад үүссэн гэнэтийн шалтгаанаас үүдэн хэрэгжүүлэгч газрыг солих хэрэгтэй тохиолдолд дэмжлэг үзүүлнэ.
- Хяналтын байгууллага нь байрлах байраар хангахаас татгалзах зэрэг тусламж хэрэгтэй тохиолдолд хандана уу.
- Хяналтын байгууллага болон дадлага хэрэгжүүлэгч газар нь Ур чадварын дадлагын тухай хууль зөрчсөн тохиолдолд мэдүүлэг өгөх болон тусламж хэрэг болоход хүлээн авна.
- Ур чадварын дадлагажигчид халдваргүйжүүлэх хөдөлмөр эрхэлж болохгүй. Хэрэв ийм ажилд ажиллуулахаар байгаа тохиолдолд болон ажиллуулсан тохиолдолд хандана уу. Мөн түүнчлэн, тусгай ур чадварт шилжсэн тохиолдолд, халдваргүйжүүлэх ажилд ажиллуулах магадлал байх тул гэрээт байгууллагаас бүрэн тайлбар авна уу.
- Зарчмын хувьд ур чадварын дадлагажигч дадлагын сургалтад хамрагдаад эх орондоо буцах замын зардлыг хяналтын байгууллага бүрэн төлөх ёстой. Хэрэв та буцах замын зардлаа авч чадахгүй эсвэл танаас зардлынхаа тодорхой хэсгийг төлөхийг шаардсан бол бидэнтэй зөвлөлдөнө үү.

- [産後パパ育休 (出生時育児休業)]  
子の出生から8週間までに、4週間を2回に分けて休業を申し出ることができます。
- [短時間勤務制度]  
一定の条件を満たす場合、3歳未満の子を育てるために、男女労働者は、短時間勤務を(1日原則として6時間)請求できます。
- [所定外労働の制限]  
一定の条件を満たす場合、3歳未満の子を育てるために、男女労働者は、所定外労働の制限を請求できます。
- [子の看護休暇]  
小学校入学前の子どもを養育するために、男女労働者は、会社に申し出ることによって、年次有給休暇とは別に、1年につき5日間、子どもが2人以上なら10日間、病気やけがをした子どもの看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取得することができます。また、取得単位は1日又は時間単位です。
- [時間外労働、深夜業の制限]  
小学校入学前の子どもを養育するために、男女労働者は、時間外労働時間、深夜業の制限を請求することができます。

妊娠したことを理由に解雇されそうになったり帰国するよう言われたりしたら、まずは、機構又は母国語相談に相談や申告の申出を行ってください。

出産後、原則8週間は仕事をするのができませんが、その後技能実習を再開することができます。また、技能実習を中断し、帰国して出産した場合も、再度入国して技能実習を再開することができます。技能実習の再開は、機構などで手続が必要です。技能実習の再開や再開時期の希望を監理団体・実習実施者に伝えてください。

また、妊娠中の心配ごとをはじめとした生活に関するお困りごとは、お住まいの市区町村の窓口でも相談できますので、ご活用ください。

なお、妊娠・出産に伴い技能実習を一時中断する場合や子を出産した場合等の在留資格については、最寄りの地方出入国在留管理局に相談してください。

### 13. 外国人技能実習機構における相談【母国語相談】

外国人技能実習機構では、技能実習生の皆さんから、次のような相談(相談例参照)を母国語で受け付けていますので、是非ご活用ください。

通話料は無料です。近くの公衆電話から10円玉でかけられます。通話が終わればお金は戻ってきます。

【公衆電話設置場所検索】

東日本 <https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>

- 実習先の経営上の都合等によりやむを得ない事情で実習先の変更が必要なときの支援を行っています。
- 監理団体等が宿舍の提供を拒む場合など支援を受けたい場合もご相談ください。
- 監理団体や実習実施者の技能実習法違反についての申告や相談も受け付けています。
- 技能実習生の皆さんは、除染等業務に従事することはできません。もし、このような業務に従事させられそうになった場合や従事させられた場合には相談してください。また、特定技能に移行した場合には、除染等業務に従事する可能性があるため、契約機関から十分に説明を受けてください。
- 技能実習終了後の帰国旅費については、原則、監理団体が全額支払う必要があります。もし、帰国旅費を払ってもらえなかったり、その一部負担を求められたりした場合には相談してください。

### “Авч болох лавлагаа”

- Японд ирэхийн өмнө, илгээгч байгууллага хангалттай тайлбаргүйгээр япон явах замын зардал гаргуулах, барьцаа мөнгө авах, торгуулийн гэрээ байгуулах зэрэг зохисгүй үйлдэл гарсан үед
- Даллагын хугацаа дуусаагүй байхад, үргэлжлүүлэн дадлага хийх хүсэлтэй байтал, нутаг буцаах арга хэмжээ авагдсан тохиолдолд
- Амьдрах газар болон өдөр тутмын хоол хүнсээр дутагдсан бол
- Ажил болон өдөр тутмын амьдрал дээр санаа зовох зүйл гарсан бол
- Шашин шүтлэг, хоол, ёс заншил, сэтгэлгээ зэрэгт зөвлөгөө авах хэрэгтэй бол
- Цалин хөлс, илүү цагийн ажил зэрэг хөдөлмөрийн нөхцөлд эргэлзээтэй бол
- Ур чадварын дадлага хийж байгаа газар өгч байгаа зааварчилгааг ойлгохгүй байх, амьдралын хэв маяг, сэтгэлгээний ялгаатай байдлаас болон асуудал тулгарсан бол
- Хэрэгжүүлэгч газар Ур чадварын дадлагын тухай хуулийг зөрчсөн гэж үзвэл  
Тухайлбал:
  - Аялалын тасалбар болон оршин суугчийн үнэмлэх, дансны дэвтрээ хураалгасан бол
  - Гадагш гарахад зүй бусаар хязгаарлах
  - Хувийн амьдралын эрх чөлөөнд зүй бусаар хязгаарлалт тогтоовол (гар утастай байхыг хориглох гэх мэт)
  - Ур чадварын дадлагын агуулга нь тайлбартай зөрөх
  - Хүч хэрэглэх эсвэл заналхийлэх зэрэг байдлаар ур чадварын дадлага хүчээр хийлгэж байгаа
  - Дээрэлхэх, эрх мэдлээр дарамтлах зэрэг хүний эрхийн зөрчилд өртөх үед
  - Өөрийн хүслийн эсрэг нутаг буцаах гэх
- Хэрэгжүүлэгч газрын удирдлагын боломжоос шалтгаалан дадлага үргэлжлүүлэх боломжгүй болсон ба хянагч байгууллагаас шинэ ажил хайхад дэмжлэг үзүүлэхгүй байх
- Ур чадварын дадлагын 3-р зэрэг авахтай холбогдуулан дадлага хэрэгжүүлэгч газраа өөрчлөхийг хүсч байгаа боловч хянагч байгууллагаас шинэ газар хайж өгөхөд туслалтгүй байх үед
- Ур чадварын дадлагын тогтолцооны талаар ойлгохгүй зүйл байвал
- Японы хууль, олон төрлийн тогтолцооны талаар хаанаас лавлахаа мэдэхгүй бол



### 【相談例】

- ・ 入国前に、送出国等から、十分な説明がないまま来日費用を徴収されたり、保証金を徴収されたり、違約金契約を結ばれたりするなど、不適切な行為があったと感じたとき
- ・ 実習が修了してなくて、実習を続けたいのに帰国させられそうになったとき
- ・ 住む場所や毎日の食事に困っているとき
- ・ 仕事上や日常生活で悩みや不安を感じたとき
- ・ 宗教、食事、習慣、考え方に關するアドバイスがほしいとき
- ・ 賃金や時間外労働等の労働条件等で疑問をもったとき
- ・ 技能実習の現場で指示が理解できなかったり、生活習慣や考え方の違いからトラブルになったりしたとき
- ・ 実習先で技能実習法令に違反があると感じたとき  
例えば、
  - ・ 旅券や在留カード、通帳を取り上げられているとき
  - ・ 外出を不当に制限されているとき
  - ・ 私生活の自由を不当に制限されているとき (携帯電話の所持が禁止されているなど)
  - ・ 技能実習の内容が説明を受けていたものと違うとき
  - ・ 暴行や脅迫等の手段で技能実習を強制されているとき
  - ・ いじめやパワハラなど、人権侵害行為を受けているとき
  - ・ 意に反して帰国させられそうなど
- ・ 実習先の経営上の都合などで実習を続けられなくなったが、監理団体が新たな実習先を探すことに協力してくれないとき
- ・ 技能実習 3号に移行する際に、実習先の変更を希望しているが、監理団体が新たな実習先を探すことに協力してくれないとき
- ・ 技能実習制度に関して分からないことがあるとき
- ・ 日本の法律、各種制度に関して相談先が分からないとき



| Лавлахын нэр (арга)                     | Холбоо барих хаяг, ямар хэлээр үйлчилгээ үзүүлдэг         | Ажиллах цагийн хуваарь (Долоо хоног бүр)                          | Тайлбар                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Эх хэл дээр утсаар зөвлөгөө өгөх (утас) | Утас: 0120-250-168<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Вьетнам хэл  | Даваа гараг-Баасан гараг 11:00-19:00<br>Бямба гараг 9:00-17:00    | Хүлээн авах ажлын цагаас бусад үед автомат хариулагчтай холбогдох тул шаардлага болон холбоо барих мэдээллээ үлдээнэ үү |
|                                         | Утас: 0120-250-169<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Хятад хэл    | Даваа, Лхагва, Баасан гараг 11:00-19:00<br>Бямба гараг 9:00-17:00 |                                                                                                                         |
|                                         | Утас: 0120-250-197<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Филиппин хэл | Мягмар, Пүрэв гараг 11:00-19:00<br>Бямба гараг 9:00-17:00         |                                                                                                                         |
|                                         | Утас: 0120-250-147<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Англи хэл    | Мягмар, Пүрэв гараг 11:00-19:00<br>Бямба гараг 9:00-17:00         |                                                                                                                         |
|                                         | Утас: 0120-250-192<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Индонези хэл | Мягмар, Пүрэв гараг 11:00-19:00                                   |                                                                                                                         |
|                                         |                                                           |                                                                   |                                                                                                                         |

| 窓口名 (方法)                | 連絡先・対応言語                         | 受付時間 (毎週)                                        | 備考                                 |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| 母国語相談<br>ホットライン<br>(電話) | 電話:0120-250-168<br>対応言語: ベトナム語   | 月曜日～金曜日 午前11:00～午後7:00<br>土曜日 午前 9:00～午後5:00     | 受付時間外は留守番電話につながりますので用件と連絡先を残して下さい。 |
|                         | 電話:0120-250-169<br>対応言語: 中国語     | 月曜日・水曜日・金曜日 午前11:00～午後7:00<br>土曜日 午前 9:00～午後5:00 |                                    |
|                         | 電話:0120-250-197<br>対応言語: フィリピン語  | 火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00<br>土曜日 午前 9:00～午後5:00     |                                    |
|                         | 電話:0120-250-147<br>対応言語: 英語      | 火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00<br>土曜日 午前 9:00～午後5:00     |                                    |
|                         | 電話:0120-250-192<br>対応言語: インドネシア語 | 火曜日・木曜日 午前11:00～午後7:00                           |                                    |
|                         | 電話:0120-250-198<br>対応言語: タイ語     | 木曜日 午前11:00～午後7:00<br>日曜日 午前 9:00～午後5:00         |                                    |
|                         | 電話: 0120-250-366<br>対応言語: カンボジア語 | 毎週木曜日 午前11:00～午後7:00                             |                                    |
|                         | 電話: 0120-250-302<br>対応言語: ミャンマー語 | 毎週火曜日 午前11:00～午後7:00                             |                                    |
|                         |                                  |                                                  |                                    |
|                         |                                  |                                                  |                                    |

| Лавлахын нэр<br>(арга)                           | Холбоо барих хаяг, ямар хэлээр<br>үйлчилгээ үзүүлдэг                                                                                                                                                                                                      | Ажиллах цагийн<br>хуваарь (Долоо<br>хоног бүр)                                                                             | Тайлбар                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Эх хэл дээр<br>утсаар зөвлөгөө<br>өгөх<br>(утас) | <b>Утас: 0120-250-198</b><br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Тайланд хэл                                                                                                                                                                                           | Пүрэв гараг<br>11:00-19:00<br>Ням гараг 9:00-17:00                                                                         | Хүлээн<br>авах ажлын<br>цагаас бусад<br>үед автомат<br>хариулагчтай<br>холбогдох тул<br>шаардлага<br>болон холбоо<br>барих мэдээллээ<br>үлдэнэ үү |
|                                                  | <b>Утас: 0120-250-366</b><br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Канбож хэл                                                                                                                                                                                            | Долоо хоног бүр<br>Пүрэв гараг<br>11:00-19:00                                                                              |                                                                                                                                                   |
|                                                  | <b>Утас: 0120-250-302</b><br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Мьянмар хэл                                                                                                                                                                                           | Долоо хоног бүр<br>Мягмар гараг<br>11:00-19:00                                                                             |                                                                                                                                                   |
| Эх хэл дээрх<br>лавлагаа<br>(цахим шуудан)       | Ямар хэлээр үйлчилдэг: Вьетнам хэл<br>Хятад хэл<br>Филиппин хэл<br>Англи хэл<br>Индонези хэл<br>Тайланд хэл<br>Камбож хэл<br>Мьянмар хэл                                                                                                                  | Хэдийд ч хамаагүй                                                                                                          | - Хариултыг<br>дараачийн<br>өдрөөс хойш<br>- Агуулгаас<br>хамаарч<br>хүлээлгэх<br>магадлалтай                                                     |
| Эх хэл дээрх<br>зөвлөгөө<br>(Zoom)               | Ямар хэлээр үйлчилдэг: Вьетнам хэл<br>Хятад хэл<br>Филиппин хэл<br>Англи хэл<br>Индонези хэл<br>Тайланд хэл<br>Камбож хэл<br>Мьянмар хэл                                                                                                                  | Зөвлөгөөний огноо,<br>цагийг мэйлээр<br>зохицуулна<br>(Эх хэл дээрх<br>зөвлөгөө (утас)<br>авах боломжтой<br>өдрүүдийн нэг) | - Вэб камерыг<br>унгараасан<br>дуут дуудлага<br>ашиглах болно.                                                                                    |
| Эх хэл дээрх<br>лавлагаа<br>(Захидал)            | Support Division<br>Guidance and Support Department<br>Organization for Technical Intern Training<br>3F LOOP-X Bldg., 3-9-15 Kaigan, Minato-<br>ku, Tokyo108-0022                                                                                         | Хэдийд ч хамаагүй<br>(Зөвхөн шуудангаар<br>хүлээж авна)                                                                    | - Хариултыг<br>дараачийн<br>өдрөөс хойш<br>- Агуулгаас<br>хамаарч<br>хүлээлгэх<br>магадлалтай                                                     |
| Байгууллагын<br>лавлах газар<br>(уулзалт, утас)  | <b>Орон нутгийн оффис, салбарууд<br/>дахь удирдлагын болон дэмжлэг<br/>үзүүлэх хэлтэс (Дэмжлэг үзүүлэх ажил<br/>хариуцсан)</b> (100-р хэсгийг үзнэ үү)<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Япон хэл<br>(шаардлагатай тохиолдолд эх хэл дээрх<br>орчуулагчтай байна) | Долоо хоног бүр<br>Даваа-Баасан гараг<br>9:00-17:00                                                                        | Орчуулагч авах<br>боломжтой<br>(зохицуулалт хийхэд<br>цаг шаардагдах<br>магадлалтай.<br>Ирэхээс өмнө утсаар<br>асууval нлүү үр<br>дүнтэй болно)   |

- \*1. Дээрх өдөр нь амралтын өдөр ба жилийн сүүлийн ба эхний өдөр (12/ 29-1/3) бол эх хэл дээрх лавлах ажиллахгүй болно.
2. Үйлчилгээ үзүүлэх хэл ба ажиллах өдрийн шинэчилсэн мэдээллийг дараах вэб сайтаас үзнэ үү:  
**“Байгууллагын вэб сайт, эх хэл дээрх сайт”**  
<https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>
3. Ур чадварын дадлагажигчийн SOS, яаралтай зөвлөгөө өгөх тусгай лавлах  
Та “зодуулах”, “нутаг буцаах арга хэмжээ авагдах”, “ажил эрхлэгчийн бэлгийн дарамтад өртөх” зэрэг санаа зовоосон асуудалтай байна уу? Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (OITP) нь ур чадварын дадлагажигч та бүхнийг эх хэлээр зөвлөгөө өгч дэмждэг. Санаа зовоосон асуудлаа хурдан шийдвэрлэхийн тулд, нэрэлхгүй бидэнтэй холбоо барина уу.  
**Үнэгүй дуудлага хийнэ.**  
Дээрх утасны дугаар руу залгаж, автомат дуудлагын дараа нь “1” товчийг дарна уу. Та тусгай лавлахтай холбогдох болно.
4. Зөвлөгөөний агуулгаас хамааран, таныг холбогдох байгууллагын холбоо барих цонхтой холбож өгнө.

| 窓口名 (方法)        | 連絡先・対応言語                                                                 | 受付時間 (毎週)                                 | 備考                                                                 |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 母国語相談<br>(メール)  | 対応言語: ベトナム語<br>中国語<br>フィリピン語<br>英語<br>インドネシア語<br>タイ語<br>カンボジア語<br>ミャンマー語 | いつでも                                      | ・回答は翌日以降<br>・内容により時間をいただく場合があります。                                  |
| 母国語相談<br>(Zoom) | 対応言語: ベトナム語<br>中国語<br>フィリピン語<br>英語<br>インドネシア語<br>タイ語<br>カンボジア語<br>ミャンマー語 | メールで相談日時を調整<br>(母国語相談 (電話) の<br>対応日のいずれか) | ・ウェブカメラをオフにした状態で<br>音声通話のみで実施します。                                  |
| 母国語相談<br>(手紙)   | 〒108-0022<br>東京都港区海岸3-9-15<br>LOOP-X 3階<br>外国人技能実習機構<br>指導援助部 援助課        | いつでも<br>(郵送受付のみ)                          | ・回答は翌日以降<br>・内容により時間をいただく場合があります。                                  |
| 機構窓口<br>(面談・電話) | 地方事務所・支所の援助課又は指導課(援助担当)<br>(101ページ参照)<br>対応言語: 日本語 (必要に応じて母国語の通訳人)       | 毎週<br>月曜日～金曜日<br>午前9:00～午後5:00            | 通訳人の手配を希望することもできます (手配にはお時間をいただく場合もあります。可能であれば、来所前に御連絡いただけると思います。) |

- ※1 上記曜日が、祝日及び年末年始 (12月29日～1月3日) である場合、母国語相談はお休みです。
- 2 最新の対応言語と曜日については、下記の機構ホームページで確認をしてください。  
**【機構ホームページ 母国語相談サイト】**  
<https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>
- 3 技能実習SOS・緊急相談専用窓口  
「殴られている」「強制的に帰国させられる」「事業主からセクハラを受けている」など、悩んだり、困っていませんか? 外国人技能実習機構 (OITP) では、そのような技能実習生の皆さんを母国語でサポートします。悩みや困りごとを迅速に解決するために、ためらわずに相談してください。  
**通話料は無料です。**  
上記電話番号にダイヤル後、自動音声アナウンスのあと「1番」をプッシュしてください。専用の窓口につながります。
- 4 相談の内容に応じて、関係機関の窓口をご案内することがあります。

## 14. Таны зүгээс хийж болох “мэдүүлэг”-ийн тухай

Ур чадварын дадлагажигч нь ур чадварын дадлагажигчийн тухай хууль гэх мэтийг зөрчсөн үйлдэлтэй тулгарвал (1) Ур чадварын дадлагажигчийн тухай хуульд үндэслэн мэдэгдэх, (2) Хөдөлмөрийн стандартын тухай хуульд үндэслэн мэдэгдэх гэсэн 2 аргаар холбогдох байгууллагад мэдэгдэх ёстой.

### (1) Ур чадварын дадлагын тухай хуульд үндэслэн мэдүүлэг

1. Дадлага хэрэгжүүлэгч газар, хянагч байгууллага болон тэдгээрийн удирдах албан тушаалын болон ажилтан нар (“дадлага хэрэгжүүлэгч нар” гэнэ) энэхүү хууль болон түүнд суурилсан захирамж тогтоолыг зөрчвөл ур чадварын дадлагажигч нь энэ талаар Хилийн шалган нэвтрүүлэх, оршин суух хяналтын газрын дарга болон Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын сайдад мэдүүлэх боломжтой. мэдэгдэнэ.

2. Дадлага хэрэгжүүлэгч газар нь өмнө нь мэдүүлэг өгч байснаас болж ур чадварын дадлагажигчийн дадлага ажлыг зогсоох болон бусад ялгаварлан гадуурхах үйлдлийг хийхийг хориглоно.

(Ур чадварын дадлагын тухай хууль 49-р зүйл)

Ур чадварын дадлагажигч нь ур чадварын дадлагажигчийн тухай хуульд үндэслэн, өөрийн дадлага хийж буй компани, нийгэмлэгийн хууль бүс үйлдлийг Хилийн шалган нэвтрүүлэх газрын ерөнхий дарга, Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын сайдад мэдэгдэл гаргаж болно. Мөн, мэдэгдлийг төлөөлөгчөөр дамжуулан хүргэж болно.

Дараах тохиолдолд Ур чадварын дадлагын хуулийг зөрчсөн болно:

#### Хууль зөрчсөн жишээ

- Хүч хэрэглэх болон заналхийлэх аргаар ур чадварын дадлагажигчийг дадлага хүчээр хийлгэх
- Ур чадварын дадлагын агуулга хөдөлмөрийн гэрээтэй зөрчилдөх
- Аялалын тасалбар болон оршин суух үнэмлэхийг хадгалах нэрийдлээр авах
- Гадагш гарахыг зүй бусаар хязгаарласан
- Өөрийн хувийн амьдралын эрх чөлөөг зүй бусаар хязгаарласан байх

Ур чадварын дадлагын хуулийг зөрчсөн талаарх мэдүүлгээ эх хэл дээр үйлдэх бол байгууллагын орон нутаг дахь оффис эсвэл байгууллагаас явуулах эх хэл дээрх зөвлөгөө өгөх лавлагааны газраар (утас, цахим шуудангаар (36-р хуудсыг үзнэ үү)) дамжуулж болно.

Мөн, мэдүүлэг өгснөөр өөрийгөө ямар нэг байдлаар ялгаварлан гадуурхахдаг бий хэмээн санаа зовж байж магадгүй, гэвч хуулиар ур чадварын дадлагажигч мэдүүлэг өгснөөр шалтгаалан ялгаварлан гадуурхахыг хориглох ба үүнийг зөрчсөн тохиолдолд шийтгэлтэй учир эргэлзэлгүйгээр холбоо барина уу.

Хэрэв мэдүүлэг болон хүлээн авахгүй бол хууль тогтоомж зөрчсөн зэргээр мэдээлэл болгон хүлээн авна.

“Байгууллагын вэб сайт: эх хэл дээрх зөвлөгөө өгөх сайт”

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>

## 14. あなたがすることができる「申告」について

技能実習生は、技能実習法等に違反する行為に遭遇した際に、(1) 技能実習法に基づく申告、(2) 労働基準法等に基づく申告の2種類の方法により、関係機関に対して申告することができます。

### (1) 技能実習法に基づく申告

- 1 実習実施者若しくは監理団体又はこれらの役員若しくは職員（次項において「実習実施者等」という。）がこの法律又はこれに基づく命令の規定に違反する事実がある場合においては、技能実習生は、その事実を出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に申告することができます。
- 2 実習実施者等は、前項の申告をしたことを理由として、技能実習生に対して技能実習の中止その他不利益な取り扱いをしてはならない。

(技能実習法第 49 条)

技能実習生は、技能実習法に基づき、自ら実習実施者、監理団体等の不法行為を出入国在留管理庁長官及び厚生労働大臣に対して申告することができます。また、申告は委任状を提出した代理人を通じて行うこともできます。

技能実習法令に違反する行為の例としては次のようなものがあります。

#### 違反例

- ・ 暴行や脅迫等の手段で技能実習を強制されている
- ・ 技能実習の内容が労働契約と相違している
- ・ 旅券や在留カードを保管するといって取り上げられている
- ・ 外出を不当に制限されている
- ・ 私生活の自由を不当に制限されている



技能実習法令違反についての申告を母国語で行おうとする場合、機構の地方事務所又は機構本部が実施する母国語相談窓口(電話、メール(37ページ参照))を通じて行うことができます。

また、申告したことを理由に、自分が不利益を被るのではないかと心配になるかもしれませんが、法律では技能実習生が申告したことで不利益な扱いをすることを禁止していますし、これに違反した場合の罰則も規定されていますので、ためらうことなく連絡してください。

なお、申告として受付できない場合でも、法令違反に関する情報提供として扱います。

【機構ホームページ 母国語相談サイト】

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>

## (2) Хөдөлмөрийн стандартын хууль зэрэгт үндэслэн мэдүүлэх нь

1. Ажлын байранд энэхүү хууль болон түүнд үндэслэгдсэн захирамжийг зөрчсөн нь үнэн бол хөдөлмөр эрхлэгч нь бодит байдлыг засгийн газар болон Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албанд мэдүүлж болно.
2. Өмнөх мэдүүлгээс болж ажил олгогч нь хөдөлмөр эрхлэгчийг ажлаас халах эсвэл бусад аргаар ялгаварлан гадуурхаж үл болно.

(Хөдөлмөрийн стандартын тухай хууль 104-р зүйл)

Ур чадварын дадлагажигчид Хөдөлмөрийн стандартын тухай хууль хамаарах учир Хөдөлмөрийн стандартын тухай хуулийн дагуух мэдүүлэг өгч болно.

Таны ур чадвараа дээшлүүлж байгаа газар дараах зүйл гарвал Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албанд мэдүүлэг өгч болно.

### Хууль зөрчсөн жишээ

- Хөдөлмөрийн нөхцөлийн талаархи мэдэгдэлд заасан цалин хөлс төлөгдөөгүй байх
- Илүү цагаар ажилсныг үл харгалзан илүү цагийн мөнгө олгогдоогүй байх
- Бодит байдал дээр илүү цаг ажилласан хэдий ч цагийн бүртгэлийн цаасан дээр буугаагүй байх
- Амралтын цаг байхгүй
- Жил бүрийн ээлжийн цалинтай амралтаа авч чадахгүй байх
- Жирэмсэн болсон гэдэг шалтгаанаар ажлаас халах арга хэмжээ авагдсан

Ур чадварын дадлагын тухай хуулийн мэдүүлэгтэй адил Хөдөлмөрийн стандартын тухай хуулийн дагуух мэдүүлэг өгөхөд ялгаварлан гадуурхах нь хориотой тул эргэлзэлгүйгээр мэдүүлэг өгнө үү.

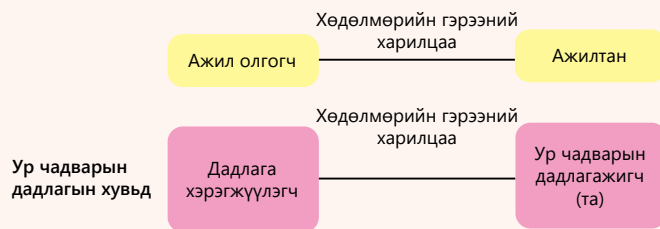
“Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн халамжийн яамны вэб сайт”

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/)

## 15. Хөдөлмөрийн холбоотой хууль тогтоомжид хамаарах нь

Та (Ур чадварын дадлагажигч) дадлага хэрэгжүүлэгч газартай байгуулсан хөдөлмөрийн хүрээнд Японы Хөдөлмөрийн стандартын хуулиар хамгаалагддаг.

### Хөдөлмөрийн гэрээний харилцаа (тайлбар)



## (2) 労働基準法等に基づく申告

- 1 事業場に、この法律又はこの法律に基いて発する命令に違反する事実がある場合においては、労働者は、その事実を行政官庁又は労働基準監督官に申告することができる。
- 2 使用者は、前項の申告をしたことを理由として、労働者に対して解雇その他不利益な取扱をしてはならない。

(労働基準法第 104 条)

技能実習生には労働基準法等も適用されますので、労働基準法等に規定されている申告をすることもできます。

あなたが従事している技能実習において、以下のようなことがある場合は、労働基準監督署に申告することができます。

### 違反例

- ・ 労働条件通知書で示されている賃金が支払われていない
- ・ 残業したにもかかわらず、残業代を支払ってもらえない
- ・ 実際に残業しているにもかかわらず、残業がないようにタイムカードを打刻するよう指示されている
- ・ 休憩時間がない
- ・ 年次有給休暇を取らせてもらえない
- ・ 妊娠したことを理由に解雇されそうになっている

また、労働基準法の申告も、技能実習法の申告と同様に申告したことで不利益な扱いをすることは禁止されていますので、ためらうことなく申告してください。

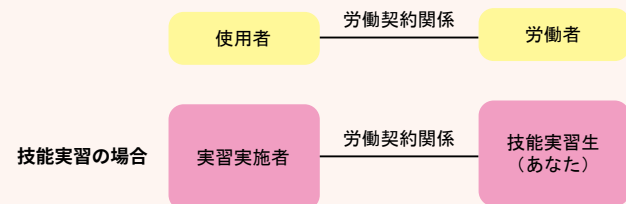
【厚生労働省 ホームページ】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/)

## 15. 労働関係法令に関すること

あなた(技能実習生)には、実習実施者との労働関係の下、日本の労働基準法が適用され、法的に保護されています。その中の基本的で特に重要なものを、次の(1)から(4)で説明します。

### 【解説】労働契約関係



## (1) Хөдөлмөрийн гэрээ

### A. Хөдөлмөрийн гэрээний харилцаа тогтоох

- Хөдөлмөрийн гэрээ байгуулах үед ажил олгогч нь хөдөлмөрийн нөхцлийг бичгээр үйлдэх үүрэгтэй ба (ажилтан хүссэн тохиолдолд, факс ба и-мэйл, SNS зэргээр илэрхийлж болно.) түүний тулд хөдөлмөрийн нөхцлийн бичгийг бэлдэж, хавсаргасан байдаг.
- Хөдөлмөрийн нөхцлийн бичигт дараах зүйлс багтана.
  - i. Хөдөлмөрийн гэрээний хугацаа
  - ii. Ажлын (ур чадварын дадлага) байр
  - iii. Хүлээх ёстой үүрэг (ажлын төрөл ба гүйцэтгэх ажил)
  - iv. Ажил эхлэх ба дуусах цаг, ажлын цагаас хэтэрсэн хөдөлмөр бий эсэх, завсарлагааны цаг, бүх нийтийн амралтын өдөр, ээлжийн амралт зэрэгтэй холбоотой зүйлс
  - v. Цалин (үндсэн цалин, ажлын цагаас гадуурх илүү цалингийн хувь)
  - vi. Ажлаас гарахтай холбоотой зүйлс
- Хөдөлмөрийн гэрээ байгуулахдаа хөдөлмөрийн нөхцлийн бичигт заасан хөдөлмөрийн нөхцлийг давтан шалгаж гэрээгээ баталгаажуулах хэрэгтэй.
- Ялангуяа цалингийн тухайд Японд сар бүрийн цалингаас татвар суутгадаг тул өөрийн гар дээр авах цалингийн дүнгээ шалгадаг байгаарай. (58 хуудсыг үзнэ үү)
- Та дадлага хэрэгжүүлэгч газраас хөдөлмөрийн гэрээ болон хөдөлмөрийн нөхцлийн бичгийг авч, заавал өөртөө чухалчлан хадгална уу. (120-р хэсгийг үзнэ үү)

### B. Ажлаас халах

- Ажлаас халах гэдэг нь ажил олгогч болох дадлага хэрэгжүүлэгч газрын зүгээс хөдөлмөрийн гэрээг дуусгавар болгохыг хэлнэ.
- Та ажил хийж байх хугацаанд дадлага хэрэгжүүлэгчийн зүгээс зайлшгүй гэсэн тохиолдол байхгүй бол гэрээ хэрэгжих зуур ажлаас халагдах боломжгүй юм.
- Хэрвээ зайлшгүй шалтгаанаар ажлаас халах бол:
  - Хамгийн доод тал нь 30 хоногийн өмнө мэдэгдэх ёстой
  - 30 өдрийн өмнө урьдчилан мэдэгдэлгүй ажлаас халсан тохиолдолд ажлаас гарах өдөрт тохирсон ажлаас гарах мэдэгдлийн нөхөн олговор авах ёстой.

Таны өөрийн хариуцлагаас болж нутаг буцахаас өөр аргагүйд хүрч, ажлаас халагдах бол, хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албаны даргын итгэмжлэлийг авсан үед мэдэгдэл болон мэдэгдлийн нөхөн олговор хэрэггүй байж болно.

- Дараах байдлаар ажлаас халахыг хориглоно:
  - Ажлаа хийх явцад гэмтэл өвчнөөс болон амрах хугацаанд, түүнээс хойшхи 30 хоногийн хугацаанд ажлаас халах
  - Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албанд мэдүүлэг өгснөөс болж ажлаас халах
- Ажлаас халагдах тухай мэдээ хүлээн авч, хэрвээ үүнд сэтгэл хангалуун биш байвал байгууллагад хандан зөвлөгөө авна уу

Түүнчлэн ажлаас халагдах болсон бол таны зүгээс хүсэлт байгаа бол хэрэгжүүлэгчийн зүгээс захидлаар ажлаас халах болсон учир шалтгааныг тодорхой мэдэгдэхгүй бол болохгүй.

## (2) Ажлын цаг болон амралтын цаг, бүх нийтийн амралтын өдөр

### i. Ажлын цаг болон амралтын цаг, амралтын зарчим

- Хөдөлмөрийн стандартын тухай хуулиар нэг долоо хоногт 40 цаг, 1 өдөрт 8 цагаас хэтэрсэн хөдөлмөр хийж болохгүй (хуулиар тогтоосон ажлын цаг)
- 6 цагаас илүү ажилвал 45 минут, 8 цагаас илүү ажилвал 60 минутын амралтыг ажлын цагийн дундуур ёстой.
- Хамгийн багадаа долоо хоног бүр 1 өдрийн ажлын өдөр, 4 долоо хоногт 4 өдрөөс дээш амралтын өдөр олгохгүй бол болохгүй (хуулиар тогтоосон амралтын өдөр). Түүнчлэн байнгын чухал нөхцлийн дор энэ зарчимд хамаарахгүй өөрчлөгдөж болох ажлын цаг хэрэглэж болно.
- Газар тариалан, загас агнуурын салбарын хувьд ажиллах цаг, завсарлага, амрах өдрийн тухай журам хамаарахгүй ч, Хөдөлмөрийн стандартын тухай хуулийн стандартыг үндэс сууриа болгоно.

### ii. Тогтоосон цагаас гадуур, бүх нийтийн амралтын өдөр хөдөлмөрлөх нь

- Ажил олгогч нь энэхүү Хөдөлмөрийн Стандартын тухай хуулиар зохицуулж буй ажлын цагаас (хуулиар тогтоосон ажлын цаг) илүү ажиллуулсан бол (илүү цагийн хөдөлмөр), хуулиар тогтоосон бүх нийтийн амралтын өдөр ажиллуулсан бол (амралтын өдрийн хөдөлмөр) илүү



## (1) 労働契約

### A 労働契約の締結

- 労働契約の締結の際には、使用者は労働条件を書面で明示する義務があり（労働者が希望した場合は、FAXや電子メール、SNS等でも明示することができます。）、そのため雇用条件書が作成・交付されています。雇用条件書には、以下の事項などが記されています。
  - ①労働契約期間
  - ②就業（技能実習）の場所
  - ③従事すべき業務（職種及び作業）の内容
  - ④始業・終業の時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇等に関することなど
  - ⑤賃金（基本賃金、所定時間外等の割増賃金率）
  - ⑥退職に関する事項
- 労働契約の締結に際しては、雇用条件書に記載されている労働条件を確認の上締結してください。
- 特に、賃金については、日本では、毎月の支払総額から税金などが差し引かれますので、自分が実際に受け取る金額を確認するようにしてください。（59ページ参照）
- あなたは、実習実施者から労働契約書と雇用条件書をもらい、必ず自ら大切に保管してください。（120ページ参照）



### B 解雇

- 解雇とは、使用者である実習実施者からの申出による一方的な雇用契約の終了をいいます。
- あなたが雇用されている期間中、実習実施者は、やむを得ない事由がある場合でなければ、その契約の途中で解雇することはできません。
- また、やむを得ず解雇する場合であっても、
  - ・少なくとも30日前までの予告が必要です。
  - ・30日前での予告を行わないで解雇する場合、解雇までの日数に応じた解雇予告手当の支払いが必要です。

なお、あなたの責めに帰すべき事由によって解雇される場合で、労働基準監督署長の認定を受けているときには予告や予告手当は必要とされることがあります。

- 次のような解雇は禁止されています。
  - ・業務上の傷病により休業する期間及びその後の30日間の解雇
  - ・労働基準監督署に申告したことを理由とする解雇

○仮にあなたが解雇すると告げられ、納得できない場合には、機構に相談しましょう。

なお、仮に解雇されることになった場合、あなたから請求があれば、使用者は書面に解雇の理由を明らかにし交付しなければなりません。

## (2) 労働時間と休憩・休日

### ①労働時間と休憩・休日の原則

- ・労働基準法では、原則として、週40時間、1日8時間を超えて労働させてはなりません（法定労働時間）。
- ・労働時間が6時間を超える場合は45分、8時間を超える場合は60分の休憩を労働時間の途中に与えなければなりません。
- ・少なくとも毎週1日の休日か、4週間を通じて4日以上以上の休日を与えなければなりません（法定休日）。
- なお、一定の要件の下で、この原則によらない変形労働時間制を採用することができます。
- ・農業や水産業の分野では、労働時間や休憩・休日の規定の適用はありませんが、労働基準法の基準に準拠することとされています。



### ②時間外労働・休日労働

- ・使用者が、この労働基準法で定められた労働時間（法定労働時間）を超えて労働させる場合（時間外労働）、または法定休日に労働（休日労働）させる場合には、時間外労働をさせ





цалингийн 60%-аас дээш хэмжээний чөлөөний нөхөн олговрыг танд олгох болно гэж тусгагдсан байна.

- Төлөгдөөгүй цалинг өмнөөс нь төлөх
  - Даллага хэрэгжүүлэгч газар дамжуурсны улмаас цалингаа авалгүйгээр ажлаасаа гарсан ажилчны хувьд цалингийн төлбөрийг хангах хуулинд үндэслэн төлөгдөөгүй байгаа цалингийн нэг хэсгийг өмнөөс нь төлөх тогтолцоо бий. Энэхүү тогтолцоогоор ямар нөхцлийн дор цалин олгогддог мөн хэмжээний талар хамгийн ойр байрлах нийслэл, хот, мужийн Хөдөлмөрийн товчооны харьяа Хөдөлмөрийн стандартын хэлтэс, Хяналтын хэлтэс болон Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албанаас лавлана уу.
- Хууль тогтоомжоор хориглосон бусад зүйлс  
Дараах зүйлс нь Хууль тогтоомжоор хориглосон байна:
  - i. Хөдөлмөрлөж төлнө гэсэн нөхцөлтэйгөөр өмнө зээлсэн мөнгийг цалингаас суутгах
  - ii. Хүчээр банкинд мөнгө хадгалуулах
  - iii. Ажил олгогч болон хянагч байгууллага нь тухайн хүний нэр дээрх хадгаламжийн дэвтэр зэргийг хураан авч хадгалах

“Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн халамжийн яам, Хөдөлмөрийн стандартын вэб сайт”  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/index.html)

“Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам Гадаадын хөдөлмөр эрхлэгчдэд зориулсан утасны лавлах үйлчилгээ”  
Гадаадын иргэдэд зориулсан утасны лавлах үйлчилгээний талаар 86-р хуудаснаас үзнэ үү.

## 16. Нийгмийн даатгал

Нийгмийн даатгал гэдэг нь өвчин тусах, гэмтэж бэртэхэд гарсан эмчилгээний зардал болон өвчин, гэмтлийн улмаас нас барсан, нэг төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон тохиолдолд тэтгэвэрийн төлбөрөөр дамжуулан даатгал төлөгч болон түүний гэр бүлийн амьдралын баталгаа гаргах улсын тогтолцоог хэлнэ.

### (1) Нийгмийн даатгалын төрөл ба төлбөр

|                     | Төрөл                                                | Төлбөр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Эмчилгээний даатгал | Эрүүл мэндийн даатгал<br>Улсын эрүүл мэндийн даатгал | • Өвчин болон гэмтлээс үүдэн гарсан эмчилгээний зардлын нэг хэсгийг (70 нас хүртэл 70%) даатгалаар төлнө (өөрийн зүгээс гаргах эмчилгээний зардал нь 30% болно).<br><br>Харин ажилтай холбоотойгоор үүссэн осол, өвчин болон ажилдаа ирэх, буцах замд гарсан осол гэмтэлд Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын нөхөн төлбөр олгоно. Энэ тохиолдолд эмчилгээний зардлын бүх дүнг Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгалаас төлнө. |
| Тэтгэвэр            | Нийгмийн халамжийн тэтгэвэр<br>Улсын тэтгэвэр        | • Хөгшрөх, хөгжлийн бэрхшээл, нас барахтай холбогдуулан шаардлагатай төлбөрийг (тэтгэвэр олгох) олгоно.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### (2) Нийгмийн даатгалд хамрагдах ажилчид

|                                                      | Хамрагдах ажилчид                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Эрүүл мэндийн даатгал<br>Нийгмийн халамжийн тэтгэвэр | • Дараах ажилчид хамрагдана: <ul style="list-style-type: none"><li>- Аж ахуйн нэгж</li><li>- Ердийн үед 5-с дээш ажилчинтай хувиараа хөдөлмөр эрхлэгч (газар тариалан, ой мод, загасны аж ахуй, буудал, цэвэрлэгээ зэрэг аж ахуй явуулдаг газар нь хамрагдахгүй) газар</li></ul> |
| Улсын эрүүл мэндийн даатгал<br>Улсын тэтгэвэр        | • Дээрхээс гадуурх аж ахуйн нэгжийн ажилчид<br>(* Улсын тэтгэврийн хувьд 20-с дээш насны ажилчид нь хамрагдана.                                                                                                                                                                  |

- Та (Ур чадварын дадлагажигч) “Эрүүл мэндийн даатгал болон нийгмийн халамжийн тэтгэвэр” эсвэл “Улсын эрүүл мэндийн даатгал болон улсын тэтгэвэр” багцын аль нэгэнд нь хамрагдах ёстой.
- Түүнчлэн сургалтанд хамрагдаж байгаа ур чадварын дадлагажигч нь “Улсын эрүүл мэндийн даатгал

制度で立替払を受けることができる方の要件や対象となる未払賃金などの詳細については、最寄りの都道府県労働局労働基準部監督課又は労働基準監督署にお問い合わせください。

#### ○その他の法令等の禁止事項

以下の事項が法令等で禁止されています。

- ①労働することを条件とする前貸の債権と賃金の相殺
- ②強制預金を行うこと
- ③使用者や監理団体が本人名義の預金通帳等を預かること

#### 【厚生労働省 労働基準ホームページ】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/index.html)

#### 【厚生労働省 外国人労働者向け相談ダイヤル】

87ページをご覧ください。

## 16. 社会保険

社会保険とは、病気やケガの療養費、また、病気やケガが原因で死亡した場合や一定の障害状態になった場合の年金の支払等を通じて加入者や遺族の生活を保障する国の制度です。

### (1) 社会保険の種類と給付

|      | 種 類            | 給 付                                                                                                                                               |
|------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 医療保険 | 健康保険<br>国民健康保険 | ○病気やケガにより生じる医療費の一部 (70歳までは70%) を保険で負担します (自己負担は医療費の30% となります)。<br><br>ただし、仕事上や通勤による病気やケガについては、労働者災害補償保険 (労災保険) から給付が行われます。この場合、医療費の全額を労災保険で負担します。 |
| 年 金  | 厚生年金<br>国民年金   | ○老齢・障害・死亡に関して必要な給付 (年金の支給) を行います。                                                                                                                 |

### (2) 社会保険の対象となる従業員

|                | 対象となる従業員                                                                                                                           |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康保険<br>厚生年金   | ○以下の事業所の従業員 <ul style="list-style-type: none"><li>・ 法人事業所</li><li>・ 常時5人以上の労働者を雇用する個人経営の事業所 (農林水産業、旅館、クリーニング等の事業所は除きます)。</li></ul> |
| 国民健康保険<br>国民年金 | ○上記以外の事業所の従業員<br>(※) 国民年金については、20歳以上の従業員のみが対象となります。                                                                                |

○あなた (技能実習生) は、「健康保険と厚生年金の両方」または「国民健康保険と国民年金の両方」のいずれかに加入しなければなりません。

○なお、「講習期間中」の技能実習生は、「国民健康保険と国民年金」に加入することになります。

(3) Нийгмийн даатгалын шимтгэлийн дүн

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

| Төрөл                       | Тайлбар                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Даатгалын хураамжийн хувь                                                                                   | Даатгалын хураамжийн дүн (сарын дүн)<br>Таны зүгээс төлөх дүн |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Эрүүл мэндийн даатгал       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сарын стандарт цалингийн дүнг (анхааруулга 1) даатгалын хураамжийн хувь үржүүлсэн дүн нь сарын даатгалын төлбөр болно.</li> <li>Сарын даатгалын төлбөрийг аж ахуй эрхлэгч (адлагча хэрэгжүүлэгч газар) болон та (ур чадварын адлагчагич) таллан хувааж төлнө.</li> </ul> | Улсын Эрүүл Мэндийн Даатгалын хувьд, даатгалын хураамжтын хувийг хот, муж бүрээр тогтоодог (анхааруулга 2). | Сарын стандарт цалингийн дүн×даатгалын хураамжийн хувь ×1/2   |
| Нийгмийн халамжийн тэтгэвэр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18.3%                                                                                                       | Сарын стандарт цалингийн дүн×даатгалын хураамжийн хувь ×1/2   |
| Улсын эрүүл мэндийн даатгал | <ul style="list-style-type: none"> <li>Хот, дүүрэг, суурин, хороо тус бүрт тохирсон аргаар тооцно.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             | хот дүүрэг хороогоор ангилан тогтоосон дүн (анхааруулга 3)    |
| Улсын тэтгэвэр              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Бүх улс орон даяар нэгдсэн байдлаар тогтоогдсон байна.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                             | 16,520 иен (анхааруулга 3)                                    |

(анхааруулга 2) Улсын Эрүүл Мэндийн Даатгалын нийслэл, хот, муж тус бүрийн хураамжийн хувь нь 10.51 %-(Сага муж) 9.33 % (Нийгата муж) байгаа бөгөөд доорх вэб сайтаас лавлаж харж болно. (2023 оны 3 сар)

(анхааруулга 3) Даатгалын хураамжийг ур чадварын дадлагажигч та бүгдийг өөрөө төлнө. Ажил олгогч буюу дадлага хэрэгжүүлэгч газар төлөхгүй болно.

- Нийгмийн халамжийн тэтгэвэр эсвэл улсын тэтгэвэрт 6-с дээш сар хамрагдсан хүн тэтгэвэр авах эрх үүсэх хугацаанаас (10 жил) өмнө нутаг буцах бол Японы тэтгэврийн байгууллагад хандаж, тэтгэврээс хасалт хийлгэхдээ авах төлбөрийг нэхэмжилж болно.

Тэтгэврээс хасалт хийлгэхдээ авах төлбөрийн олгох мөнгөн дүн нь Японы тэтгэврийн тогтолцоонд хамаарсан хугацаанаа хамаарч, 60 сар (5 жил)-ийн дээд хязгаар гэж тооцогддог. Ур чадварын 3-р зэргийн дадлагагч болж дадлага хийх хүсэлтэй хүн дагалдаж хамаарсан хугацаанаас хамаарсан тэтгэврээс хасалт хийлгэхдээ авах төлбөрөө авахыг хүсвэл, дадлагын төлөвлөгөөнд тусгагсданы дагуу түр эх орондоо харихдаа болон ур чадварын 3-р зэргийн дадлагаа дуусгасны дараа нутаг бүхэлдээ нэхэмжилж болно.

Япон улстай тэтгэвэрт орох хугацааг нийтэд нь болгосон нийгмийн баталгааны гэрээг  
йгуулсан тэтгэвэрт хамрагдах хугацаатай хүний хувьд, хоёр улсын тэтгэвэрт хамрагдах хугацааг  
ийтэд нь тооцон, Японы тэтгэврийг авах боломжтой.

Хоёр улсад хамрагдах хугацааг нэмсэн ч Японы тэтгэвэр авахад шаардагдах шалгуурыг (10 жил) ханаагүй бол, даатгалын бүртгэл дугаасвар болоход нэг удаагийн төлбөр авах боломжтой. Тэтгэврийн даатгалын бүртгэл дугаасвар болоход авах нэг удаагийн төлбөрөө авах юм бол, тус төлбөрийг нэхэмжлэхээс өмнөх Японы тэтгэвэрт хамрагдах хугацаа бүрэн дуусах тул энэ хугацааг нэмж тооцох боломжгүй болно. Тийм учраас энэ төрлийн нэхэмжлэл гаргах бол анхаарах зүйлстэй сайтар танилцана уу.

\* Нийгмийн даатгалын гэрээ хэлэлцээр байгуулсан байдал (Японы тэтгэврийн байгууллагын вэб сайт)  
<https://www.nenkin.go.jp/international/english/international/othercountries.html>

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

| 種類     | 説明                                                                             | 保険料率                                | 保険料の額(月額)<br>あなたの負担額 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 健康保険   | ○標準報酬月額(注1)に保険料率をかけた額が月額の保険料となります。<br>○月額の保険料を事業主(実習実施者)とあなた(技能実習生)が折半して負担します。 | 協会けんぽの場合は、都道府県ごとに保険料率が定められています。(注2) | 標準報酬月額×<br>保険料率×1/2  |
| 厚生年金   |                                                                                | 18.3%                               | 標準報酬月額×<br>保険料率×1/2  |
| 国民健康保険 | ○市区町村ごとに定められた方法で算定します。                                                         |                                     | 市区町村ごとの方法で算定した額(注3)  |
| 国民年金   | ○全国一律で決まっています。                                                                 |                                     | 16,520円(注3)          |

(注2) 協会けんぽにおける、都道府県ごとの保険料率は10.51% (佐賀県)～9.33% (新潟県)となっており、下記のホームページで確認できます(令和5年(2023年)3月)。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

(注3) 保険料は全てあなた（技能実習生）の負担となります。事業主（実習実施者）の負担はありません。

○厚生年金又は国民年金に6か月以上加入していた方が、年金の受給に必要な資格期間(10年)を満たさずに帰国する場合には、日本年金機構に対して、脱退一時金を請求することができます。

脱退一時金の支給金額は、日本の年金制度に加入していた期間に応じて、60か月(5年)を上限として計算されます。3号技能実習生として実習を受けようとする方が、加入期間に応じた脱退一時金の受給を希望される場合には、技能実習計画で決められた一時帰国時及び技能実習3号終了後の帰国の都度、請求していただくこともできます。

日本と年金加入期間を通算する社会保障協定を結んでいる国の年金加入期間がある方については、両国の年金加入期間を通算して日本の年金を受け取ることができる場合があります。

両国の加入期間を通算しても日本の年金の受給に必要な資格期間(10年)を満たさない場合、脱退一時金を請求することができますが、脱退一時金を受け取ると、脱退一時金を請求する以前の日本の年金加入期間がすべてなくなるため、この期間を通算することができなくなります。このため、脱退一時金を請求する際には脱退一時金請求書の注意書きをよく読んで慎重に検討してください。

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

○脱退一時金についての詳細は、以下の日本年金機構のホームページをご覧ください。また、このホームページから「脱退一時金請求書(国民年金/厚生年金保険)」を入手できます。実習実施者又は監理団体の担当者に依頼して、請求の手続を進めてください。

- Тэтгэврийн хасалтын нэг дор авах төлбөрийн дэлгэрэнгүйг Япон улсын тэтгэврийн байгууллагын вэб сайтаас үзнэ үү. Түүнчлэн энэхүү вэб сайтаас “тэтгэврээс хасалт хийлгэхэд төлбөрийг нэг дор нэхэмжлэх” (улсын тэтгэвэр/нийгмийн халамжийн тэтгэврийн даатгал) үйлчилгээг авч болно. Дадлага хэрэгжүүлэгч газар эсвэл хянагч байгууллагын хариуцсан ажилтанд хандан, нэхэмжлэх ажиллагааг явуулна уу. Түүнчлэн, тэтгэврээс хасалт хийлгэхдээ авах төлбөрийг авах нөхцөл нь, Японы тэтгэврийн байгууллага нэхэмжлэхийг хүлээн авсан өдөр Японд оршин суух хаягтай байж болохгүй заалттай байдаг. Нутаг буцахаас өмнө оршин сууж байгаа хот, дүүрэг, хороон дээр очиж шилжин нүүх тухай мэдэгдэл өгнө үү. Ялангуяа, ур чадварын 3-р зэргийн дадлагажигчаар Япон улсад дахин орж ирэх төлөвлөгөөтэй бол ур чадварын дадлагын төлөвлөгөөнд тусгагдсаны дагуу түр нутаг буцах үедээ тэтгэврээс хасалт хийлгэхдээ авах төлбөрийг нэхэмжлэх бол түр нутаг буцахаас өмнө заавал оршин сууж байгаа хот, дүүрэг, хороон дээр очиж шилжин нүүх тухай мэдэгдэл өгч, Япон улсад дахин орж ирэхээс өмнө тэтгэврээс хасалт хийлгэхдээ авах төлбөрийн нэхэмжлэх нь Японы тэтгэврийн байгууллагад очсон байхаар Японы тэтгэврийн байгууллагад нэхэмжлэхээ өгнө үү. (Анхааруулга) Японы тэтгэврийн байгууллага нэхэмжлэхийг хүлээж авахаас өмнө Япон улсад дахин нэвтрэн орж, оршин суух хаягтай болсон бол төлбөр хүлээн авах нөхцлийг хангахгүй болох тул анхаарна уу.

“Япон улсын тэтгэврийн байгууллагын вэб сайт”  
<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/sonota-kyufu/dattai-ichiji/20150406.html>

### AIR MAIL

Japan Pension Service  
 3-5-24, Takaide-nishi, Suginami-ku  
 Tokyo 168-8505 JAPAN  
 〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号  
 日本年金機構(外国業務グループ)

## 17. Хөдөлмөрийн даатгал

Хөдөлмөрийн даатгал гэдэг нь ажлын дундуур болон ажилд явах зуур гэмтэх, өвчин тусвал олгогдох (хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгал) болон ажилгүй болсон тохиолдолд олгогдох (хөдөлмөрийн даатгал) улсын тогтолцоог хэлнэ. Нэг ч гэсэн ажилчинтай аж ахуйн нэгж нь хүчээр орно.

### Газар тариалан, ой мод, загасны аж ахуйн нэгэн хэсгийн тухай (тайлбар)

Газар тариалан, ой мод, загасны аж ахуйн нэгэн хэсгийн тухайд гэвэл хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгал нь сайн дурын даатгал байх ба энэ тохиолдолд хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгалыг орлуулах хувийн сайн дурын даатгалд хамрагдахгүй бол болохгүй.

### (1) Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгал

- Ажилтны ажлын байран дээрх осол болон ажилдаа ирэх, буцах замд гарсан осол гэмтэл, өвчин, хөдөлмөрийн чадвараа алдах, амь насаа алдах зэрэгт тухайн ажилтан болон түүний ар гэрийнхэнд нөхөн төлбөр олгоно.
- Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгалаар дараах даатгалын нөхөн төлбөр олгоно.
  - i. Эмчилгээний зардлын (нөхөн олговор) тэтгэмж: шаардлагатай эмчилгээний зардлын нөхөн төлбөрийг олгоно. (126-р зүйлийг үзнэ үү.)
  - ii. Ажлаас чөлөө авсны (нөхөн олговор) тэтгэмж: Ажлаас чөлөө авсан 4 дэх өдрөөс эхлэн, амралтын 1 өдрийг үндсэн тэтгэмжийн дүнгийн 60%-р тооцож олгоно. (128хэсгээс үзнэ үү.)
  - iii. Гэмтэл, мэргэжлээс шалтгаалсан өвчний (нөхөн олговор) тэтгэвэр: Эмчилгээ хийж эхэлснээс хойш 1 жил 6 сарын дараа, гэмтэл, өвчнийг эмчилж дуусаагүй 1-н тохиолдолд, гэмтэл, өвчний зэрэглэлээс шалтгаалан тэтгэвэр олгоно.
  - iv. Хөдөлмөрийн чадвар алдсаны (нөхөн олговор) тэтгэмж: Хөдөлмөрийн чадвараа алдсан тохиолдолд, тахир дутуугийн зэрэглэлээс шалтгаалан тэтгэвэр эсвэл нэг удаагийн тэтгэмж олгоно
  - v. Асаргааны (нөхөн олговор) тэтгэмж: Эрүүл мэндийн хувьд хүнд хохирч асаргаа шаардлагатай гэж үзсэн хүнд асаргаанд зарцуулсан зардлыг бэлэн мөнгөөр олгоно.

なお、脱退一時金の受給要件として、日本年金機構が請求書を受理した日に日本に住所を有していないことが必要です。帰国する前に、お住まいの市区町村に転出届を提出してください。特に、3号技能実習生として再入国することが見込まれる場合には、技能実習計画で決められた一時帰国時に脱退一時金の請求をするに当たって、一時帰国時に必ずお住まいの市区町村に転出届を提出し、日本に再入国する前に脱退一時金の請求書が日本年金機構に到達するよう、請求書を日本年金機構に提出してください。(注意) 日本年金機構が請求書を受理する前に再入国し、住所を有するに至った場合には、受給要件を満たさなくなるのでご注意ください。

### 【日本年金機構ホームページ】

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/sonota-kyufu/dattai-ichiji/20150406.html>

### AIR MAIL

Japan Pension Service  
 3-5-24, Takaide-nishi, Suginami-ku  
 Tokyo 168-8505 JAPAN  
 〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号  
 日本年金機構(外国業務グループ)

## 17. 労働保険

労働保険とは、仕事や通勤中のケガや病気に対する給付(労災保険)と失業した場合の給付(雇用保険)を行う国の制度です。

労働者を一人でも雇用している事業に対して強制的に適用されます。

### 【解説】農林水産業の一部について

農林水産業の一部については、労災保険が任意適用とされていますが、この場合、労災保険の代替措置として民間の任意保険に加入しなければなりません。

### (1) 労災保険

- 労働者の方々が、仕事(業務)や通勤が原因で負傷した場合、病気になった場合、障害が残った場合、お亡くなりになった場合に、労働者本人やその遺族を保護するために必要な給付が行われます。
- 労災保険で受けられる保険給付は次のものがあります。
  - ①療養(補償)給付: 必要な療養を給付 (127ページ参照)
  - ②休業(補償)給付: 休業4日目から、休業1日につき給付基礎日額の60%を支給 (129ページ参照)
  - ③傷病(補償)年金: 療養開始から1年6か月経過後、傷病が治癒していない場合に、傷病等級に応じ、年金を支給
  - ④障害(補償)給付: 障害が残った場合に、障害等級に応じ、年金または一時金を支給
  - ⑤介護(補償)給付: 重い後遺症が残り介護が必要となった方に対し、介護費用としてかかった実費を現金支給
  - ⑥遺族(補償)給付及び葬祭料(葬祭給付): 遺族に対し年金または一時金及び葬祭料を支給
- 加入手続は使用者(実習実施者)が行います。保険料は使用者が全額負担することとなりますので、あなた(技能実習生)の負担はありません。



- vi. Ар гэрийнхэнд олгох (нөхөн олговор) тэтгэмж ба оршуулгын зардал (оршуулгын зардлын тэтгэмж): Ар гэрийнхэнд тэтгэврийн эсвэл нэг удаагийн мөнгө, оршуулгын зардлыг олгоно.
- Уг даатгалд орох процедурыг ажил олгогч (дадлага хэрэгжүүлэгч) хариуцна. Даатгалын хураамжийг ажил олгогч төлөх тул таны (ур чадварын дадлагажигч) зүгээс төлөгдөхгүй.

## (2) Ажил эрхлэлтийн даатгал

- Ажилтан нь ажилгүй болсон тохиолдолд амьдралын тогтвортой байдлыг хангахын төлөө шаардлагатай төлбөр өгнө. Дадлага хэрэгжүүлэгч газар дампуурсан эсвэл ажил нь багассан гэх зэрэг шалтгааны улмаас ажилгүй болсон бол, заагдсан нөхцөл хангасан тохиолдолд дадлагажигч нь ажил эрхлэлтийн даатгалын тэтгэмж (нөхөн олговор) авах боломжтой.
- 1 долоо хоногт 20 цагаас доошгүй ажилласан байх, 31 өдрөөс доошгүй хугацаанд ажиллах боломжтой гэх мэт нөхцөлүүдийг хангасан байвал, ажил эрхлэлтийн даатгалд хамрагдах ёстой. Тус даатгалд орох процедурыг ажил олгогч (дадлага хэрэгжүүлэгч) хариуцна.
- Ажилгүй болоод дараах нөхцөлүүдийг хангасан байх тохиолдолд ажил эрхлэлтийн даатгалын тэтгэмж (нөхөн олговор) авч болно. Хэрэглэгч (дадлага хэрэгжүүлэгч)-с ажилгүйдлийн мэдүүлгийг авч оршин суух харьяалалын “Hello-Work”-т бүртгүүлнэ үү.
  - i. “Hello-Work”-т очиж, ажил хүсэх мэдүүлэг бөглөсөн, үргэлжлүүлэн дадлагажих хүсэл, чадвартай боловч ажиллах газар олдохгүй “ажилгүйдлийн байдал”-тай байгаа хүн
  - ii. Ажилгүй болохоос өмнөх 2 жилд, даатгуулагчийн даатгалд хамрагдсан хугацаа 12 сараас дээш байх. Харин, дадлага хэрэгжүүлэгч дампуурсан эсвэл ажил багассан гэх зэрэг шалтгааны улмаас ажилгүй болсон бол, ажилгүй болохоос өмнөх 1 жилд, даатгуулагчийн даатгалд хамрагдсан хугацаа 6 сараас дээш байх. (130-р хуудаснаас үзнэ үү)
- Ажил эрхлэлтийн даатгалын хураамжийг ажил олгогч (дадлага хэрэгжүүлэгч) болон ажилтан (ур чадварын дадлагажигч) төлнө. Дадлагажигч таны төлөх ёстой дүн нь дараах байдалтай байна: Цалин×даатгалын шимтгэлийн хувь (энгийн аж ахуй-0.6%, газар тариалан, ой мод, загасны аж ахуй-0.7%, барилгын ажил-0.7% (2023 оны 4 сарын 1-ний өдрийн даатгалын шимтгэлийн хувь))
- Даатгалын хураамжийн хувьд ажил олгогч буюу дадлага хэрэгжүүлэгч нь таны төлөх ажил эрхлэлтийн даатгалын хураамжийг цалингаас суутган улсад тушаана.  
(\*) “Цалин тооцох тухай мэдлэг”-г 60-р хуудаснаас үзнэ үү.

## 18. Орлогын албан татвар, оршин суугчийн албан татвар

- Ур чадварын дадлагажигч нарт цалинтай холбоотой улсын татвар болох орлогын албан татвар болон орон нутгийн татвар буюу оршин суугчийн албан татвар хамаарна. Үүнийг Японд оршин суугаа, орлоготой иргэд төлөхгүй бол болохгүй татвар юм. Хэрэв тухайн улс Японы хооронд татварын гэрээ байгуулагдсан бол, эдгээр татвараас (Хятад, Тайланд, Пакистан гэх мэт) чөлөөлж болно. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг татварын алба (орлогын албан татвар) эсвэл өөрийн оршин суугаа хот (оршин суугчдын татвар) -д хандана уу.
- Орлогын албан татварыг сар бүрийн цалин дээрээс тодорхой хэмжээний мөнгөн дүнг хасч тооцож, 12-р сард тухайн жилийн цалингийн нийт дүнд хамаарах татварыг хассан дүнтэй тааруулан, зөрүү мөнгийг нөхөн төлөх эсвэл буцаан олгодог.
- Оршин суугчийн албан татварыг өнгөрсөн жилийн орлогоод ноогдуулан бодох ба 1-р сарын 1 өдөр оршин суугаа орон нутгийн засаг захиргаанаас зарчмын хувьд тодорхойлсон дүнг 12 удаад хуваан, 6 сараас хойшхи сар бүрийн цалингаас суутган төлнө.
- Ажил олгогч нь оршин суух хугацаанд сар бүрийн цалингаас татварын мөнгийг суутгаж, улс, орон нутгийн захиргаанд төлнө. Хэрэв оны дундуур нутаг буцах болвол оршин суугчийн татварын төлөгдөөгүй үлдэгдлийг төлөх шаардлагатай. Түүнчлэн, Японд оршин суух хягтгүй тохиолдолд, мөн цаашдаа 1-ээс дээш жил Японд оршин суух хягтгүй байх бол эдгээрийн тухайд өөр тогтолцоог дагана.
- Дэлгэрэнгүйг 23. Төрөл бүрийн лавлагаа, тусламж үзүүлэх цэгийн iii-г бичигдсэн татварын алба эсвэл оршин суугаа орон нутгийн захиргаанаас лавлана уу, мөн дадлага хэрэгжүүлэгч газар эсвэл хянагч байгууллагаас лавлана уу.

## (2) 雇用保険

- 労働者が失業した場合に生活の安定を図るために必要な給付を行います。実習実施者の倒産や事業の縮小などの理由で失業した場合に、一定の条件を満たしていれば、技能実習生も雇用保険の給付（基本手当）を受けることができます。
- 1 週間の所定労働時間が 2 0 時間以上であること、3 1 日以上の雇用見込みがあること等の要件を満たす場合、雇用保険に加入しなければなりません。加入手続は使用者（実習実施者）が行います。
- 離職後、次のいずれにもあてはまるときに雇用保険の給付（基本手当）を受けることができます。使用者（実習実施者）から交付された離職票を住居所管轄のハローワークに提出してください。
  - ① ハローワークに来所し、求職の申込みを行い、実習を継続しようとする意思、能力があるにもかかわらず、職業に就くことができない「失業の状態」にあること。
  - ② 離職の日以前 2 年間に、被保険者期間が通算して 1 2 か月以上あること。ただし、実習実施者の倒産や事業の縮小などの理由で失業した場合には、離職の日以前 1 年間に、被保険者期間が通算して 6 か月以上ある場合でも可能です。（131 ページ参照）
- 雇用保険料は使用者（実習実施者）と労働者（技能実習生）で負担します。あなた（技能実習生）の負担額は以下のとおりです。  
賃金額×保険料率（一般の事業0.6%、農林水産の事業0.7%、建設の事業0.7%（令和 5 年（2023 年）4 月 1 日～の保険料率））
- 保険料の納付については、使用者（実習実施者）があなたの負担する雇用保険料を賃金から控除（徴収）し、国へ納付します。  
（※）「賃金計算の知識」（61 ページ参照）もご覧ください。

## 18. 所得税・住民税

- 技能実習生に関係する税金には、賃金に対する国税（所得税）と地方税（住民税）があります。これは、日本に居住していて、かつ、所得のある人が納付しなければならない税金です。なお、出身国と日本との間で租税条約が締結されている場合には、これらの税が免除されることがあります（中国、タイ、パキスタン等）。詳しくは税務署（所得税）又はお住まいの市区町村（住民税）にお問い合わせください。
- 所得税は、毎月、賃金の支払額に応じた税額が賃金から天引きされ、12 月にその年中の賃金の総額に対する税額と天引きした税額との調整が行われます。
- 住民税は、前年の所得に対してかかる税金で、1 月 1 日時点で住んでいる地方公共団体に対し、原則、確定した税額を12回に分けて、6 月以降の毎月の賃金から天引きされ、支払われます。
- 納税に当たって、在留中は毎月の賃金から使用者が天引きして、国や地方公共団体に支払います。年度途中で帰国する場合、未納の住民税は残額を納付しなければなりません。なお、日本に住所を有しない場合で、かつ、日本に引き続き 1 年以上居所を有しない場合は、これらについて別の取扱いとなります。
- 詳しくは、23. 各種相談・支援窓口の③に記載の税務署又はお住まいの市区町村にお尋ねいただくか、実習実施者又は監理団体にお尋ね下さい。

**Цалин тооцох талаарх мэдлэг**

Дадлага хэрэгжүүлэгч газраас (аж ахуй) та бүхэнд сарын цалингийн нийт дүнгээс нийгмийн даатгалын шимтгэл (эрүүл мэндийн даатгал, нийгмийн халамжийн даатгал), ажил эрхлэлтийн даатгал, орлогын албан татвар, оршин суугчийн албан татвар болон хөдөлмөрийн гэрээнд урьдчилан тусгагдсан тохиолдолд байрны төлбөр, тог, газ, усны төлбөр хураамжыг хасч олгодог. Байр болон тог, газ, усны төлбөр зэрэг байнгын төлөх төлбөрийн хувьд төлбөрийн агуулгыг сайтар ойлголсны үндсэн дээр дадлага хэрэгжүүлэгч газартай (аж ахуй) хамтран зөвшилцсөн байх ба нийт зардал нь бодит зардалтай нийцсэн байх шаардлагатай.

Харин Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгалын хураамжийг ажил олгогч өөрөө төлөх учир цалингаас хасагдахгүй.

Цалин олгогч нь банкны дансаар цалинг шилжүүлэх тохиолдолд цалин авагч танд “цалингийн тооцооны баримт”-г өгөхөөр заагдсан байдаг. “Цалингийн тооцооны баримт” нь дараах 4 хэсгээс бүрдэнэ:

| Тэмдэглэгээ                                      | Тайлбар                                                                                                |                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Ажлын холбогдолтой тэмдэглэгээ                   | Ажилсан өдөр, ажлаас чөлөө авсан өдөр, ажилсан цаг (ажил хийсэн цаг), илүү цагаар ажилсан зэрэг        | <br>Нийт цалингийн дүнг тооцно |
| Цалингийн тэмдэглэгээ                            | Үндсэн цалин, илүү цагаар ажилсан төлбөр зэрэг                                                         |                                |
| Суутганы тэмдэглэгээ                             | Нийгмийн даатгалын шимтгэл (эрүүл мэндийн даатгал, нийгмийн халамжийн даатгал) ажил эрхлэлтийн даатгал | <br>Суутгасан дүнг тооцно      |
|                                                  | Татвар (орлогын албан татвар, хотын иргэний татвар)                                                    |                                |
|                                                  | Гэрээний дагуух суутгал (байрны төлбөр, тог, ус, газны төлбөр)                                         |                                |
| Зөрүү хасагдсан мөнгөн дүн (гар дээр авах цалин) | Олгох нийт дүн -суутгасан нийт дүн                                                                     |                                |

| Татварын дүн                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Орлогын албан татвар)        | <p>Нийт олгогдох дүнгээс цалингийн орлогын суутгалын дүн, үндсэн суутгалын дүн болон эрүүл мэндийн даатгал, нийгмийн халамжийн даатгал, ажил эрхлэлтийн даатгалын хураамжийг хасч, хассаны дараах дүнтэй дүйцэх татварын хувийг үржүүлсэн дүн болно.</p> <p>Жилд ноогдуулах татварын тогтсон хэмжээ 5%</p> <p>1,950,000 иенээс бага 10% - 97,500иен</p> <p>1,950,000 иенээс дээш 3,300,000 иенээс бага</p> <p>(*) Хэрэв та татварын гэрээний дагуу орлогын албан татвараас чөлөөлөгдөхийг хүсвэл цалин төлөгч (даллага хэрэгжүүлэгч газар)-өөр дамжуулан татварын албанд тогтоосон мэдэгдлийн маягтыг өгөх шаардлагатай.</p> |
| (Оршин суугчийн албан татвар) | <p>Хот, дүүрэг, хорооноос мэдэгдсэн оршин суугчийн албан татварын дүн</p> <p>(*) Хэрэв та татварын гэрээний дагуу татвараас чөлөөлөгдөхийг хүсвэл оршин суугаа хот, дүүргийн захиргаанд тогтоосон мэдэгдлийн маягтыг өгөх шаардлагатай.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| 賃金計算の知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>実習実施者(企業)からあなたに支払われる毎月の賃金は、支給総額から社会保険料(健康保険料、厚生年金保険料)、雇用保険料、所得税、住民税、あらかじめ労使協定が締結されている場合には宿舍費、水道光熱費などが差し引かれたものです。宿舍費や水道光熱費などあなたが定期的に負担する費用については、実際に提供を受けるものの内容を理解した上で、実習実施者(企業)との間で合意を得たものであって、かつ当該費用が実費に相当する額その他適正な額の範囲であることが求められます。</p> <p>なお、労災保険の保険料は、全額使用者が負担しますので、賃金から差し引かれることはありません。</p> <p>賃金を支払う者は、口座振込みにより賃金を支払う際、あなた(支払いを受ける者)に「賃金計算書」を交付することとされています。「賃金計算書」は大きく、以下の四つから構成されています。</p> |                             |
| 項目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 内訳説明                        |
| 勤務項目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 出勤日数、欠勤日数、労働時間(就業時間)、残業時間など |
| 支給項目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 基本給、時間外手当(残業手当) など          |
| 控除項目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 社会保険料(健康保険、厚生年金保険)、雇用保険     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 税金(所得税、市民税)                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 協定控除(宿舍費、水道高熱費)             |
| 差引支給額<br>(手取り賃金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 支給合計額－控除合計                  |

| 税 額            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |    |                |     |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----------------|-----|
| (所得税)          | <p>支給総額から給与所得控除額、基礎控除額、健康保険料、厚生年金保険料及び雇用保険料等を差し引き、その差し引き後の金額に該当する税率を掛けた金額となります。</p> <p>[年間税額の目安]</p> <table> <tr> <td>195万円未満</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>195万円以上330万円未満</td> <td>10%</td> </tr> </table> <p>—97,500円</p> <p>(※) 租税条約による所得税の免除を受けようとする場合には、所定の届出書などを賃金の支払者(実習実施者)を経由して税務署に提出する必要があります。</p> | 195万円未満 | 5% | 195万円以上330万円未満 | 10% |
| 195万円未満        | 5%                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |    |                |     |
| 195万円以上330万円未満 | 10%                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |    |                |     |
| (住民税)          | <p>市区町村から通知された金額</p> <p>(※) 租税条約による免除を受けようとする場合には、所定の届出書などをお住まいの市区町村に提出する必要があります。</p>                                                                                                                                                                                                                          |         |    |                |     |

## 19. Эрүүл мэндийн үзлэг

“Үгийн тайлбар” 19, 20-д гарах “дадлага хэрэгжүүлэгч” гэж “ажил олгогч”-г хэлнэ.

Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал болон эрүүл мэндийн хуулийн дагуу ажил олгогч нь энгийн үед ажиллуулах ажилтанг авахдаа эрүүл мэндийн үзлэгт заавал хамруулсан байна. Түүнчлэн ажил олгогч нь ажилчдаа жилд нэг удаа (ажлын төрлөөс хамаарч хагас жилд нэг удаа) тогтмол хугацаанд эрүүл мэндийн үзлэгт хамруулна. Ажлын агуулгаас хамаарч энэхүү тогтмол эрүүл мэндийн үзлэгээс гадна онцгой эрүүл мэндийн үзлэгт мөн хамруулах ёстой.

Эдгээр эрүүл мэндийн үзлэгийн төлбөрийг ажил олгогч гаргана. Энгийн үед ч эрүүл мэнддээ хяналт тавих үүднээс эрүүл мэндийн үзлэгт хамрагдаж заншицгаа.



## 20. Ур чадварын дадлагын явц дахь үйлдвэрийн ослоос сэргийлэх нь

- Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал эрүүл мэндийн тухай хуульд зааснаар ажил олгогч нь ажлаас шалтгаалан гэмтэх эсвэл өвчин тусгахгүй байх арга хэмжээ авах үүрэгтэй. Түүнчлэн ажилтан нь үйлдвэрийн ослоос сэргийлэхэд шаардлагатай зүйлсийг дагаж мөрдөн, ажил олгогчийн авах арга хэмжээг хамтран хэрэгжүүлэхээр заасан байна.
- Дараах зүйлсэд анхаарлаа хандуулан ажлын үеэр бэртэхгүйн тулд аюулгүй байдлыг эн тэргүүнд тавьж, ажилдаа анхаарал болгоомжтой хандах нь чухал юм (дэлгэрэнгүйг ур чадварын дадлага удирдагчаас асууна уу).
  - i. Ажлын байран дахь тогтсон дүрэм болон ажлын дэс дарааллыг сахина.
  - ii. Ур чадварын дадлага удирдагчийн удирдамжийг дагана.
  - iii. Тогтсон хамгаалалтын малгай, маск, унахаас сэргийлэх тоноглол зэрэг хамгаалах хэрэгслийг заавал хэрэглэнэ.
  - iv. Аюулгүйн бүрхүүл, шатны бариул зэрэг аюулгүйн хэрэгсэл тоноглолыг дур мэдэн салгахгүй байна.
- Ажлын байранд үйлдвэрийн осол гарсан тохиолдолд та дараах зүйлд анхаарлаа хандуулан, нэн даруй зохиотой арга хэмжээ авч, хүн болон эд зүйлсийн хохирлыг хамгийн багаар хязгаарлах нь туйлын чухал юм (дэлгэрэнгүйг ур чадварын дадлага удирдагчаас асууна уу).
  - i. Хэвийн биш зүйл ажиглагдсан бол чанга дуугаар ойр хавийн хүмүүст (ур чадварын дадлагажигч, бусад Япон хүмүүс) мэдэгдэхээс гадна ур чадварын дадлагын удирдагчтай холбоо барина.
  - ii. Тогонд цохиулах, хүчилтөрөгчийн дутагдалд орох гэх мэт тохиолдолд, аврах ажилд оролцож байгаа хүн давхар хохирох аюултай учраас зөвхөн хариуцсан ажилтны зааврын дагуу хөдлөх хэрэгтэй, өөрөө дур мэдэн хөдлөхгүй байх.
  - iii. Осолд өртсөн хүнийг аврах, тусламж үзүүлэхийг эн тэргүүнд тавина.
  - iv. Жижиг гэлтгүй гэмтлийг ур чадварын дадлага удирдагчид заавал мэдээлэх ёстой.
- Ажил олгогч нь үйлдвэрийн ослоос хамгаалахын тулд дараах (1)-(6) хүртэлх арга хэмжээг авна.



### (1) Дадлага ажлын байран дээрх аюулгүй байдлын гол арга хэмжээ

- i. Хүрэхэд аюултай газар аюулгүйн бүрхүүл, хашлага зэргийг байрлуулсан байдаг.
  - \* Аюулгүйн бүрхүүлийг авч үл болно. Хэрэв авах шаардлага гарвал зааварлагчид мэдэгдэнэ үү.
- ii. Аюултай газар биеийн нэг хэсгийг оруулах бол орсон хойно төхөөрөмж ажиллахгүй байхад анхаар.
  - \* Аюулгүйн тоноглолыг үл хайхарч болно. Ажил эхлэхээс өмнө шалгаж үзнэ үү.
- iii. Бэлэн бус бүтээгдэхүүн гаргах эгзэрсний улмаас үсэрч ойж ирэх, үртэс үсрэх зэрэг ажилтанд аюултай гэж үзсэн тохиолдолд тоног төхөөрөмжийг бүтээх, халхлах шаардлагатай.
  - \* Тоног төхөөрөмжийг бүтээх, халхлах боломжгүй үед, ажилтан хамгаалалтын хувцас хэрэглэх шаардлагатай.
- iv. Тоног төхөөрөмжийн үзлэг, засвар, цэвэрлэгээ, тослогоо хийхээс өмнө төхөөрөмж унтарсан эсхийг шалгана уу.
  - \* Тоног төхөөрөмжийн үзлэг, засвар, цэвэрлэгээ, тослогоо зэрэг байнгын бус ажлыг дураар гүйцэтгэж болохгүй. Зааварлагчийн удирдлага дор хийсэн тохиолдолд ч гэсэн унтраалгыг бүрэн унтарсан эсхийг шалгасны дараа гүйцэтгэнэ.

## 19. 健康診断

【用語の説明】 19, 20において「実習実施者」は「使用者」に該当します。

労働安全衛生法では、使用者は、常時使用する労働者を雇い入れるときに、健康診断を行わなければならないとされています。また、使用者は労働者に対し、通常一年に一回（業務の内容によっては半年に一回）定期的に健康診断を行わなければならない。さらに、業務の内容によっては、この定期健康診断以外に特殊健康診断も受診させなければならない。

これらの健康診断の費用は、使用者が負担します。普段の健康管理のためにも、健康診断は必ず受診するようにしましょう。



## 20. 技能実習中の労働災害防止

○労働安全衛生法は、仕事が原因となって労働者がケガをしたり、病気になったりしないように、使用者が措置しなければならない義務を定めています。また、労働者は、労働災害を防止するために必要な事項を守り、使用者が行う措置に協力するように定めています。

○あなたは、次の点に留意の上、作業中にケガをしないよう、安全を最優先に細心の注意を払いながら作業を進めていくことが重要です。（詳しくは、技能実習指導員に確認してください。）

- ①決められた事業場のルールと作業手順を守ること。
- ②技能実習指導員等の責任者の指示を守ること。
- ③決められたヘルメット、マスク、墜落制止用器具等の保護具等をかちんと着用すること。
- ④安全カバー、手すり等の安全装置や機器等を勝手に外さないこと。

○また、職場において労働災害の発生等緊急事態が発生した場合には、あなたは次の点に留意の上、迅速で適切な対応を心がけ、人の被害やものの被害を最小限に抑えることが重要です。（詳しくは、技能実習指導員に確認してください。）

- ①異常を発見したら、大声で周りの人（技能実習生、日本人ほか）に知らせるとともに、技能実習指導員に連絡すること。
- ②感電、酸素欠乏等の場合には、救助者が被災する二次災害の危険があるため、責任者の指示に従い、勝手な行動をしないこと。
- ③被災者の救出と手当を優先すること。
- ④どんなに小さなケガでも技能実習指導員に報告すること。

○使用者は、労働災害を防止するために、次に示す(1)から(6)の措置を行っています。

### (1) 実習現場での主な安全対策

- ①接触すると危険な箇所に、安全カバー・囲いを取り付けることとなっています。
  - \*安全カバーを外さないこと。外す必要がある場合は指導員に連絡してください。
- ②危険な箇所に体の一部が入る場合は、入っている間機械が作動しないようにすることとなっています。
  - \*安全装置を無効にしない。作業前には、点検を徹底してください。
- ③加工物などが切断・欠損して飛来したり、切削屑が飛来したりして、労働者に危険を及ぼすおそれのあるときは、機械に覆いや囲いを設けることとなっています。
  - \*機械に覆いや囲いを設けることが難しい場合は、労働者は保護具を使用しなければなりません。



v. Дээрээс юм унах аюултай газар бариул суурилуулдаг.

\*Бариул байхгүй бол зааварлагчийг холбоо барих ба энэ хооронд тэнд зогсох эсвэл ажил хийхийг хориглоно.

\*Дээрээс юм унах аюултай газар угсардаг шат болон бариул суурилуулах нь бэрхшээлтэй тохиолдолд ажилтан нь унахаас сэргийлэх тоноглол хэрэглэх ёстой.

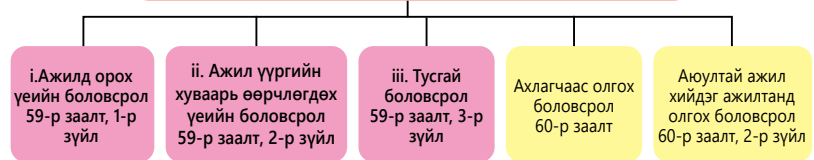
vi. Гагнуур хийхэд хамгаалалтын шил болон бээлий өмсөх ёстой.

vii. Хорттой органик бодистой харьцдаг ажилтан нь өөрийн ажлын төрлөөс хамааран хамгаалалтын хувцас, хамгаалалтын нүдний шил, амьсгалын хамгаалах тоноглол зэрэг зүй зохистой тоноглолтой байх ёстой.

## (2) Аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн тухай боловсрол

Ажлын байрны аюулгүй байдлыг хангахын тулд анхаарах зүйл болон үндсэн дүрэм журам тогтоодог хэдий ч бодит байдал дээр ажил хийж байгаа ажилтан нь аюулгүй байдлын талаар мэдлэг болон ур чадварыг бүрэн дүүрнээр эзэмшээгүй бол аюулгүйн арга хэмжээ илүү үр дүнтэй байж чадахгүй. Тиймээс аюулгүй байдлын талаарх мэдлэг олгох боловсрол олгох нь үйлдвэрийн ослоос сэргийлээд зогсохгүй маш чухал ач холбогдолтой юм.

### Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал ба эрүүл мэндийн тухай хууль



i. Ажилд орох үеийн боловсрол

ii. Ажил үүргийн хуваарь өөрчлөгдөх үеийн боловсрол

Ажил олгогч нь ур чадварын дадлагажигчийг ажилд авах үед болон ажил үүргийн хуваарь өөрчлөгдөхөд i.Тоног төхөөрөмж болон орцтой хэрхэн харьцах арга ii. Аюулгүйн тоноглол болон хамгаалалтын багажтай харьцах арга iii. Ажлын агуулга зэрэг ур чадварын дадлагажигчийн аюулгүй байдал болон эрүүл мэндийг хамгаалахад аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн талаарх боловсрол олгохгүй байдаг.

#### Ажилд орох үед болон ажил үүргийн хуваарь өөрчлөгдөх үеийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн боловсролын заалт

- Тоног төхөөрөмж, аюултай, хортой бодистой орц найрлагатай хэрхэн харьцах арга зам талаар
- Аюулгүйн тоноглол, хортой бодисыг хянах тоноглол ба хамгаалах хэрэгслийн багтаамж, ашиглах арга
- Ажлын дэс дараа
- Ажил эхлэхээс өмнө үзлэг хийх
- Тухайн ажилтай холбогдуулан тусч болох өвчний шалтгаан, урьдчилан сэргийлэлт
- Эмх цэгц, цэвэрлэгээг хангах
- Ослын үед авах яаралтай арга хэмжээ, зугатах зэрэг
- Өмнөх хэсэгт дурдсан зүйлсээс гадна тухайн ажилтай холбоотой аюулгүй байдал, эрүүл мэндэд чухал шаардлагатай зүйлс

iii. Тусгай боловсрол

Аюултай, хортой ажил хийх тохиолдолд тусгай боловсрол олгоно.

④機械の点検・修理・清掃・給油等の場合は、スイッチを切って機械が止まっていることを確認してから行ってください。

\*機械の点検・修理・清掃・給油等の非定常作業は、勝手に行わないこと。指導員の指導の下で行う場合でもスイッチを切って機械等が完全に止まってから行うこと。

⑤墜落危険場所には手すりを設置することになっています。

\*手すりがない場合は指導員に連絡し、その間、立入・作業を止めて下さい。

\*墜落危険場所に足場や手すりなどを設けることが困難な場合、労働者は墜落制止用器具を使用しなければなりません。

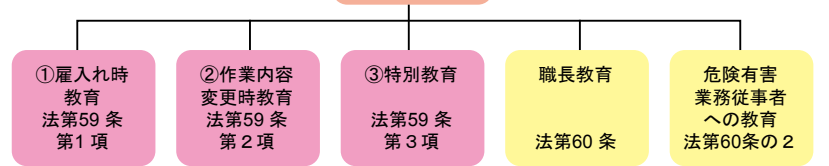
⑥溶接の作業をする場合には、労働者は保護眼鏡と保護手袋を着用しなければなりません。

⑦有害な有機溶剤を取り扱う業務では、その業務の内容に応じて、労働者は保護衣、保護眼鏡、呼吸用保護具など適切な保護具を着用しなければなりません。

## (2) 安全衛生教育

事業場においては、安全に業務を遂行するために注意事項や基本ルールなどが定められていますが、実際に作業を行う労働者が安全についての知識や技能を十分に有していないと、いくら安全対策を講じても効果を上げることはできません。このため、安全に関する知識を付与する安全教育は労働災害を防止する上で大変重要なものです。

### 労働安全衛生法



①雇入れ時教育、②作業内容変更時教育

使用者は技能実習生を雇い入れた時や技能実習の作業内容を変更したときには、①機械や原材料などの取扱い方法、②安全装置や保護具等の取扱い方法、③作業内容など、技能実習生の安全衛生の確保に必要な事項について、安全衛生教育を実施しなければならないとされています。

#### 雇入れ時、作業内容変更時の安全衛生教育項目

- ①機械等、原材料等の危険性又は有害性及びこれらの取扱い方法に関すること
- ②安全装置、有害物抑制装置又は保護具の性能及びこれらの取扱い方法に関すること
- ③作業手順に関すること
- ④作業開始時の点検に関すること
- ⑤当該業務に関して発生するおそれのある疾病の原因及び予防に関すること
- ⑥整理・整頓及び清掃の保持に関すること
- ⑦事故時等における応急措置及び退避に関すること
- ⑧前各号に掲げるもののほか、当該業務に関する安全又は衛生のために必要な事項

③特別教育

また、危険・有害な業務に従事する場合は、特別教育を受講する必要があります。

#### Тусгай боловсрол шаардлагатай ажил

- Өргөгч цамхаг (0,5 тонноос дээш 5 тонн хүрэхгүй жинтэй ачаа өргөгч гүүрэн кран) жолоодох
- Зөөврийн өргөгч цамхаг (0,5 тонноос дээш 1 тонн хүрэхгүй жинтэй ачаа) жолоодох
- Өргөгч цамхагийн оосорлох ажил (0,5 тонноос дээш 1 тонн хүрэхгүй жинтэй ачаа өргөх өргөгч цамхаг, зөөврийн өргөгч цамхаг зэрэг)
- Сэрээт ачигч зэрэг ачааны машин (хамгийн дээд тал нь 1-с бага тонн жинтэй) жолоодох
- Механик хөдөлгүүртэй пресс-н хэв цутгах, салгах, тохируулах
- Нум гагнагч ашиглах металлын гагнуур хийх
- Өндөр газар олс ашиглах ажил зэрэг

#### (3) Ажилд хэрэгтэй сертификат

Сертификатгүй бол ажил хийх боломжгүй тохиолдол гарах учир үнэмлэхтэй болох, ур чадварын дадлагаа дуусгах зэрэг мэдлэг чадвар хэрэгтэй.

#### Хязгаарлалт бүхий ажил

- Өргөгч цамхаг (5-с дээш тонн жинтэй ачаа өргөгч гүүрэн кран) жолоодох
- Зөөврийн өргөгч цамхаг (1-с дээш 5-с доош тонн жинтэй ачаа өргөх) жолоодох
- Өргөгч цамхагийн оосорлох ажил (1-с дээш тонн жинтэй ачаа өргөх өргөгч цамхаг, зөөврийн өргөгч цамхаг зэрэг)
- Сэрээт ачигч зэрэг ачааны машин (хамгийн дээд тал нь 1-с дээш тонн) жолоодох
- Хийн гагнуур
- Барилгын машин жолоодох
- Дээш сунадаг машин жолоодох зэрэг

#### (4) Ажлын хувцас ба анхаарах зүйл

Төхөөрөмжинд үс болон хувцас орооцолдох аюултай тохиолдолд ажлын малгай болон ажлын хувцас өмсөх шаардлагатай. Ажлын хувцасны бүрэн бүтэн бус байдал нь дараах осолд хүргэнэ:

-Үс орооцолдох      -Хувцас орооцолдох      -Бүдрэх

Эдгээр ослоос сэргийлэхийн тулд ажлын хувцас, ажлын малгай болон хамгаалалтын гутал зэргийг зөв хэвшил болгон өмсөхөд анхаарчгаая.

Эргэлдэх хутганд гар орох аюултай тул бээлий өмсөхгүй байна. Үүнийг анхаарна уу.

#### (5) Аюулгүйн тоноглол ба хамгаалалтын хэрэгсэл

Аюулгүйн тоноглол ба хамгаалалтын хэрэгсэл нь осол аюулаас таны биеийг хамгаалах хамгийн наад захын зүйлс юм. Ажил дээр хэрэглэх үүрэгтэй бол ямар ч тохиолдолд ажил хийхэд саад болж байна хэмээн тайлах ёсгүй болно.



#### 特別教育が必要な業務

- ・クレーン（つり上げ荷重0.5トン以上5トン未満のもの）の運転
- ・移動式クレーン（つり上げ荷重0.5トン以上1トン未満のもの）の運転
- ・玉掛作業（つり上げ荷重0.5トン以上1トン未満のクレーン、移動式クレーンに係るもの）
- ・フォークリフト等荷役運搬機械（最大荷重1トン未満のもの）の運転
- ・動力プレスの金型等の取付け、取外し、調整
- ・アーク溶接機を用いる金属の溶接
- ・ロープ高所作業 など

#### (3) 就業に関する資格

資格を持たないと就労させることができない業務が定められています。こうした就業制限業務に従事する場合には、免許の取得や技能講習の修了などの資格が必要となります。

#### 就業制限業務

- ・クレーン（つり上げ荷重5トン以上の床上操作式のもの）の運転
- ・移動式クレーン（つり上げ荷重1トン以上5トン未満のもの）の運転
- ・玉掛作業（つり上げ荷重1トン以上のクレーン、移動式クレーンに係るもの）
- ・フォークリフト等荷役運搬機械（最大荷重1トン以上のもの）の運転
- ・ガス溶接等
- ・車両系建設機械の運転
- ・高所作業車の運転 など

#### (4) 作業服装の留意点

機械に髪の毛や衣服が巻き込まれるおそれのあるときは、作業帽や作業服を着用することとなっています。作業服の乱れは次のような災害を引き起こします。

・頭髮の巻き込まれ      ・衣類の巻き込まれ      ・つまずき

これらの災害を防ぐためにも作業服や作業帽を正しく身につけ、安全靴などの履物を正しく履くよう心がけましょう。

なお、回転する刃物に労働者の手が巻き込まれるおそれのあるときは、手袋を使用しないこととなっていますので気を付けましょう。

#### (5) 安全装置と保護具

安全装置や保護具は、危険を伴う作業であなたの身を守る最低限のものです。作業によっては使用を義務付けられていますので、作業がしにくいから外してしまうことは、絶対にしないようにしましょう。



## (6) Аюулгүй байдал эрүүл мэндийн тэмдэгтүүд

Аюулгүй байдал ба эрүүл мэндийн тэмдэг нь аюултай газраас сэрэмжүүлэн аюулгүй газарт замчлахад тэмдэг ба үгээр дамжуулан мэдэгддэг. Тиймээс энэхүү тэмдэг нь үйлдвэрийн ослоос хамгаалах нэгэн хэрэгсэл болдог.



Тамхи татахыг  
хориглоно



Хүрч болохгүй



Ил гал гаргах  
хориотой



Орохыг хориглоно



Анхаарах орчин



Өндөр хүчдэлээс  
болгоомжил



Бүдрэхээс  
болгоомжил



Анхаар, дээрээс юм  
унах аюултай



Унахаас сэргийлэх  
тоноглолс зүүх



Хамгаалалтын малгай  
өмс



Аврах гарц



Гал унтраах хэрэгсэл

[Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам - Гадаад ажилчдын аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн арга хэмжээний талаар]

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html>

## (6) 安全衛生標識

安全衛生標識は、危険な場所の警告や安全な方向に誘導するために、文字や記号を用いて知らせる役割を持っていますので、安全衛生標識もまた労働災害を防止する手段の一つと言えます。



禁煙



接触禁止



火気厳禁



立入禁止



一般注意



感電注意



障害物注意



頭上注意



墜落制止用器具使用



保護帽着用



緊急脱出口



消火器

【厚生労働省 外国人労働者の安全衛生対策について】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html>

## 21. Япон дахь аж амьдрал

### (1) Замын хөдлөгөөний дүрэм

#### ■ Замын хөдлөгөөний үндсэн дүрэм



- Явган зорчигч ⇒ баруун талаар явна.
- Машин, унадаг дугуй, мотоцикл, моторт унадаг дугуй ⇒ зүүн гараар явна.
- Гэрлэн дохио болон замын тэмдгийг дагана уу.
- Унадаг дугуй унадаг хүн авто осолд өртсөн бол, гэмтсэн хүнд тусламж үзүүлж, цагдаагийн газарт яаралтай мэдэгдэх ёстой.

## 21. 日本での生活

### (1) 交通ルール

#### ■ 基本的な交通ルール



- ・ 歩行者 ⇒ 右側通行
- ・ 自動車、自転車、自動二輪、原動機付自転車 ⇒ 左側通行
- ・ 信号機と道路標識に従ってください。
- ・ 自動車の運転者は、交通事故が起きたときは、負傷者を救護するなどした上で、直ちに警察官に報告しなければいけません。

## ■ Явган зорчигчийн дүрэм



- Явган зорчигч нь, явган хүний зам ба замын хажуугийн бүс байгаа газарт эдгээрийг ашиглана уу.
- Зам хөндлөн гарахдаа, гэрлэн дохиотой уулзвар болон явган хүний гарцаар зам хөндлөн гарна уу.
- Явган хүний гарц ойрхон байхгүй газраар зам хөндлөн гарахдаа, зам сайтар харагдахуйц газраар, зам гарахын өмнө нэг удаа зогсоод, зүүн баруунаа сайтар нягталж, машин ойрхон ирж буй эсэхийг шалгана уу.
- Гэрлэн дохиогүй газраар зам гарахдаа, гараа өргөж зам хөндлөн гарна уу.

## ■ Унадаг дугуйн дүрэм



- Унадаг дугуйг автомашины замын зүүн талыг барьж нэг эгнээгээр жолоодно уу.
- Дугуй унахдаа хамгаалалтын малгай заавал өмсөнө үү.
- Унадаг дугуйгаар явган хүний замаар явахыг зөвшөөрсөн замын тэмдэглэгээтэй замаар дугуйгаар явж болно. Гэхдээ, машин зам талаа барьж удаан явна уу.
- Явган хүний замын хөдөлгөөнд саад болох тохиолдолд, түр зогсоно уу.
- Сундлах, оройн цагаар гэрэлгүй явах, архи уусны дараа унах, гар утсаа нэг гартаа бариад дугуй унаж болохгүй.

## ■ Тогтсон жижиг моторт унадаг дугуйнд хамаарах цахилгаан скутер гэх мэтийн дүрэм



- Цахилгаан скутер ч гэсэн хэмжээ, бүтцийн стандартын шаардлага хангаагүй зүйлсийг автомашин, ердийн моторт дугуй гэж ангилдаг бөгөөд жолооны үнэмлэхтэй байх шаардлагатай.
- Жолоо барихдаа, хамгаалалтын малгай заавал өмсөнө үү.
- Хамгийн дээд хурдны заагч гэрэл (ногоон гэрэл)-г анивчуулж, хамгийн дээд хурд нь 6 км/цаг-с бага унадаг дугуйг явган хүний замаар дугуй унахыг зөвшөөрсөн тэмдэг бүхий явган хүний замаар явж болно. Гэхдээ, машин зам талаа барьж удаан явна уу.
- Хоёулаа сундлах, нэг гараараа жолоодох, согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үедээ жолоо барих, шүхэр, гар утас ашиглангаа жолоодож болохгүйг анхаарна уу.

## ■ 歩行者のルール



- ・歩行者は、歩道や路側帯があるところでは、これらを利用してください。
- ・道路を横断するときは、信号機のある交差点や横断歩道を横断してください。
- ・横断歩道が近くない道路を横断するときは、道路がよく見渡せる場所で、渡る前に一度立ち止まり左右をよく確認して、車が近づいてこないことを確かめましょう。
- ・信号機のない場所を横断するときは、手を挙げるなどして、横断してください。

## ■ 自転車のルール



- ・自転車は、車道を、左端に沿って一列で通行してください。
- ・自転車に乗るときは、努めて乗車用ヘルメットをかぶりましょう。
- ・自転車歩道通行可の道路標識がある歩道では通行することができます。ただし、車道寄りを徐行してください。
- ・歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止してください。
- ・二人乗り、夜間の無灯火、飲酒運転、傘や携帯電話等を使用しながらの片手運転はしないでください。

## ■ 特定小型原動機付自転車に該当する電動キックボードなどのルール



- ・電動キックボードでも大きさや構造の基準を満たさないものは、自動車や一般原動機付自転車に該当し、運転免許が必要になります。
- ・運転するときは、努めて乗車用ヘルメットをかぶりましょう。
- ・最高速度表示灯（緑色のランプ）を点滅させ、最高速度が6 km/h以下のものに限り、例外的に自転車歩道通行可の標識がある歩道を通行することができます。ただし、車道寄りを徐行してください。
- ・二人乗り、片手運転、飲酒運転、傘や携帯電話機等を使用しながらの運転はしないでください。

■ Жолооны үнэмлэх

Автомашин (мотоцикл орно) болон ердийн мотортой унадаг дугуй (дөрөө бүхий мотортой унадаг дугуй (түгээмэл нэршил нь мопед) орно) зэргийг жолоодоход Зам тээврийн хөдөлгөөний хуульд үндэслэн олгосон жолооны үнэмлэхтэй байх шаардлагатай.

| Тээврийн хэрэгслийн төрөл                                        | Жолооны үнэмлэх шаардах эсэх (○)・(×) |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Автомашин                                                        | ○                                    |
| Мотоцикл                                                         | ○ (※ 1)                              |
| Ердийн мотортой унадаг дугуй                                     | ○ (※ 1)                              |
| Заасан жижиг оврын моторт унадаг дугуй                           | × (※ 2)                              |
| Цахилгаан унадаг дугуй (Цахилгаан хөдөлгүүртэй унадаг дугуй гэх) | ×                                    |
| Унадаг дугуй                                                     | ×                                    |

\*1 Таны эх оронд жолооны үнэмлэх шаардлагагүй байж болох ч Япон улсад зайлшгүй хэрэгтэй байдаг.  
\*2 16-с доош насны хүн заасан жижиг оврын моторт унадаг дугуй унаж болохгүй.

■ Гэрлэн дохио

Гэрлэн дохио нь явган зорчигч ба машины гэсэн 2 төрөлд хуваагддаг.

Тээврийн хэрэгслийн гэрлэн дохио

Ногоон (нэвтгэрч болно)  
Шар (зогсох газар зогсоно уу, хэрэв аюулгүйгээр зогсох боломжгүй бол тэр чигээрээ урагш явна уу)  
Улаан (явахыг хориглоно)

Явган зорчигчийн гэрлэн дохио

Улаан (явахыг хориглоно)  
Ногоон (явж болно)  
\*Гэрлэн дохио анивчиж байгаа үед зам хөндлөн гарч болохгүй.

■ Замын тэмдгүүд

Явган зорчигч гэх мэт гарцаар гарахыг хориглоно

Явган зорчигч зам хөндлөн гарахад аюултай газрыг илэрхийлнэ. Ойрхон байгаа гарцаар гарна уу.

Гарцаар гарах

Явган зорчигчийн гарцыг зааж өгсөн тэмдэг. Зам хөндлөн гарахдаа ийм тэмдэгтэй газраар гарна уу.

■ 運転免許

自動車 (自動二輪車を含む) 及び一般原動機付自転車 (ペダル付きの原動機付自転車 (通称モペット (moped) を含む) を運転するためには、道路交通法に基づき交付された運転免許証の携帯が必要です。

| 車種                      | 運転免許証の要 (○)・否 (×) |
|-------------------------|-------------------|
| 自動車                     | ○                 |
| 自動二輪車                   | ○ (※ 1)           |
| 一般原動機付自転車               | ○ (※ 1)           |
| 特定小型原動機付自転車             | × (※ 2)           |
| 駆動補助機付自転車 (通称電動アシスト自転車) | ×                 |
| 自転車                     | ×                 |

※ 1 母国では運転免許が不要の場合であっても日本では必要です。  
※ 2 16歳未満の者は、特定小型原動機付自転車を運転することはできません。

■ 信号機

信号機には歩行者用と自動車用の2種類があります。

車両用信号機

青緑色 (進んでもよい)  
黄色 (停止位置で止まれ。ただし、安全に止まれない時は、そのまま進むことができる。)  
赤色 (進んではいけない。)

歩行者用信号機

赤色 (進んではいけない)  
青緑色 (進んでもよい)  
※点滅しているときに、道路の横断を始めてはいけません。

■ 道路標識

歩行者等横断禁止

歩行者の横断を禁止する標識です。近くの横断歩道などを利用しましょう。

横断歩道

歩行者の横断場所を指定する標識です。道路を横断するときはこの場所で渡りましょう。

## Зөвхөн автомашинд зориулсан



Автомашинд зориулсан замыг зааж өгсөн тэмдэг. Явган зорчигч болон унадаг дугуй, 125 cc цилиндрийн багтаамжтай мопед нь зорчиж болохгүй.

## Энгийн унадаг дугуй болон явган зорчигчдод зориулагдсан



Энгийн унадаг дугуй болон заасан жижиг оврын моторт дугуйнаас бусад тээврийн хэрэгсэл зорчихыг хориглодог тэмдэг.

### (2) Амьдралд хэрэгтэй дүрэм, ёс заншил

Таны эх нутаг болон Япон дахь амьдралын хэв маяг болон аливааг үнэлэх үнэлэмж зөрүүтэй байх нь мэдээжийн хэрэг юм. Японы дүрэм болон ёс заншлыг ойлгож мэдвэл санаа зовох зүйлгүй болно.

Өдөр тутмын амьдралын дүрэм болон ёс заншлыг мэдэж авцгаая:

#### ■ Хог хаях

- Орон нутаг бүр нь тус тусын хог хаях дүрэмтэй байдаг.
- Хогоо ялган, тогтсон өдөр цагт нь гаргаж хаягцаа.
- Мэдэхгүй зүйл байвал оршин суугаа хотын захиргаанаас лавлана уу.

#### Хогоо ялгах төрөл(жишээ)

- Шатдаг хог: түүхий хог, цаас зэрэг
- Шатдаггүй хог: шил, шаазан эдлэл, металл зэрэг
- Овор ихтэй хог: тавилга, цахилгаан бараа, унадаг дугуй зэрэг
- Дахин боловсруулах хог: лааз, шил, хуванцар, хуучин цаас зэрэг



#### ■ Галт тэрэг, автобусанд суух тохиолдолд

- Дугаарлан зогсоогоо
- Галт тэрэг, автобусанд чанга ярьж болохгүй, гар утсаар ярихгүй, утасны дууг унтрааж дүрэм журмаа барьцгаая



#### ■ Байрлах байранд анхаарах зүйлс

- Байрандаа чанга дуугаар хашгирах, чанга дуугаар хөгжим сонсох нь хажуу айлд төвөг учруулна.
- Асуудал гарах магадлалтай учир нэн ялангуяа шөнийн цагаар дээрх зүйлсийг хориглоно.
- Угаалгын машин, тоос сорогч нь их дуу чимээ гаргадаг тул, өглөө эрт эсвэл шөнө оройн цагаар ашиглахгүй байхыг хүсье.
- Байрны цэвэрлэгээ, эмх цэгцэд анхааран, тогтмол хугацаанд цэвэрлэгээ хийж орчны цэвэр цэмцгэр байдлыг хадгалъя.
- Таны төлөх байрны төлбөр нэмэгдэж болзошгүй тул цахилгаанаа хэмнээрэй.
- Хэрэв та дотуур байрыг санаатай болон санаандгүй, болгоомжгүйгээс бохирдуулж, гэмтээсэн тохиолдолд дотуур байрнаас гарахдаа засварын зардлыг өөрөө хариуцан төлж болзошгүйг анхаарна уу.
- Байранд хоол хийж байхдаа агааржуулалтаа асаан, гал унтарсан эсэхийг нягтлах дадлыг хэвшүүлъя.
- Байрны гал тогооны хэрэгсэл, цахилгаан хэрэгсэл, газны хэрэгслийг зөв зохистой ашигласна.



## 自動車専用



自動車専用の道路を示す標識です。歩行者や自転車、排気量125cc以下の自動二輪車等は通行できません。

## 普通自転車等及び歩行者等専用



普通自転車及び特例特定小型原動機付自転車以外の車両の通行を禁止する標識です。

### (2) 生活上のルール・マナー

あなたの国と日本では生活習慣や価値観など違うことがありますが、日本と違うのは当たり前のことです。日本のルールやマナーを知れば心配する必要はありません。

日常生活のルールやマナーを早く覚えましょう。

#### ■ ゴミの出し方

- ・地域によってゴミ出しのルールが決められています。
- ・ゴミは分別し決められた日時に捨てましょう。
- ・わからないときは住んでいる町の役所に尋ねてください。

#### ゴミの分別の種類(例)

- ・可燃ゴミ: 生ゴミ、紙くずなど
- ・不燃ゴミ: ガラス、陶磁器類、金属製品など
- ・粗大ゴミ: 家具、電気製品、自転車など
- ・資源ゴミ: 缶類、ビン類、プラスチック類、古紙類など



#### ■ 電車・バスを利用する場合

- ・整列乗車を心がけましょう。
- ・電車・バス内では大声で話さない、携帯電話を使用しないなどのマナーを守りましょう。



#### ■ 宿舎内での注意事項

- ・宿舎内で大声で騒いだり、大きな音で音楽を聴いたりすると近隣の迷惑になります。
- ・トラブルになることもありますので、特に深夜の時間帯は注意しましょう。
- ・洗濯や掃除機の使用も大きな音があるので、早朝や深夜の時間帯は避けるようにしましょう。
- ・宿舎内は整理整頓を心がけ、定期的に掃除をするなどして清潔な環境を保ちましょう。
- ・あなたが支払う宿舎費が高くなってしまうこともありますから、節電を心がけましょう。
- ・あなたが、故意・過失、不注意等によって宿舎を汚したり、傷付けたりした場合、宿舎の退去時に修繕費用を負担しなければならないこともあるので注意しましょう。
- ・調理中は換気に気をつけ、火の元を確認する習慣をつけましょう。
- ・調理器具、電気器具、ガス器具等は正しく使用しましょう。



### (3) Эрүүл мэндтэй холбоотой мэдлэг

#### i. Японы цаг агаар, улиралд дасцгаа:

Япон нь 3-5 сар хүртэл үргэлжлэх хавар, 6-8 сар хүртэл үргэлжлэх зун, 9-11 сар хүртэл үргэлжлэх намар болон 12-2 сар хүртэл үргэлжлэх өвөл гэсэн 4 улиралтай. Орон нутаг бүрээр өөр өөр байдаг ч зун нь 30℃-с дээш хэмийн бүгчмн халуун, өвөл нь 0℃-с доош хэм хүрэх тохиолдол байдаг. Тиймээс халуун хүйтэнд хувцасаа зөв тохируулж өмсөн, халуун хүйтнээс өөрсдийгөө хамгаалах хэрэгтэй.

Улирал солигдоход температурын хэлбэлзэл их өндөр байх тул өвчин тусахгүй байхын тулд өдөр бүр амьдралын зөв дэглэм баримтлах нь чухал.

#### ii. Хоол сайн идэх

Японы хоолыг идэж чадахгүй ч хүмүүс байгаа байх. Гэвч өглөө, өдөр, оройны хоолыг зөв тохируулж идэх нь эрүүл мэндээ хамгаалах үндэс болно. Японы хоол унд нь цаг улиралдаа таарсан байдаг тул бага багаар дасан зохицох нь чухал. Хааяа өөрийн орны хоолыг бүгдээрээ нийлж хийж идэх нь жаахан ч гэсэн сэргээш болно.

Өдөр бүр нэгэн төрлийн хоол идэх нь өвчний шалтгаан болох учир аль болох хоол тэжээлийн тэнцвэртэй байдлыг хадгалах нь чухал.

#### iii. Амьдралын хэмнэл

Унтах нойрыг сайн авахгүй бол оюун ухааны төвлөрөлт муудаж, ур чадварын дадлагаас гадна өдөр тутмын амьдралд саад болно. Тиймээс өглөө тогтмол цагт босч, хоол тэжээлийн тэнцвэртэй хоол идэж, өдрийн цагаар дадлагадаа бүрэн анхаарч шөнө орой нь сайн унтаж амрах хэрэгтэй. Шөнө орой болтол компьютер, зурагт болон гар утасны дэлгэцийг урт цагаар ширтэх нь нойргүйдэлд хүргэх тул цагийг тохируулах нь чухал.

Амьдралын зөв хэв маягийг бий болгон Япон дахь амьдралд дасан зохицо.

#### iv. Ариун цэврийг сахих нь

Гар угаах, хоолойгоо зайлах нь ханиад томуунаас гадна халдварт өвчнөөс сэргийлэх тул гаднаас ирэнгүүтэй гараа угаах, хоолойгоо зайлах хэвшил бий болго.

Байрны цэвэрлэгээ, ор дэвсгэрийн даавууг солих, хөнжлөө гадаа гаргаж хатаах, угаах нь эрүүл мэндэд тустай тул төвөгшөөлгүйгээр хийцгээ.

#### v. Санал бодлоо хуваалцах хүнтэй болох

Таны санал бодлыг ур чадварын дадлага удирдагч аж амьдралын зөвлөгөө өгөгч нар сонсоно. Бага хэмжээний санаа зовнилыг том хэмжээнд хүрэхгүйн тулд даруйхан шийдвэрлэх хэрэгтэй.

Аж амьдралын зөвлөгөөнөөс гадна хамт ажиллаж байгаа ур чадварын дадлагажигч болон удирдагч нартайгаа зөвлөлдөж болох хүнтэй болох нь чухал юм.

#### vi. Японы амьдрал, соёл зэргээс суралца

Танай улсад байдаг зүйл Японд байхгүй бол байхгүй зүйлийг шаардсаар туйлын таагүй болно. Тиймээс өөрийн сэтгэлд нийцэх Японд байгаа спорт, баярт оролцох нь зөв болов уу. Нэн ялангуяа дадлага хэрэгжүүлэгч газар болон хянагч байгууллага нь орон нутгийн арга хэмжээ, сайн үйлсийн төлөөх арга хэмжээнд оролцох боломжийг олговол аль болох идэвхитэй оролцон, орон нутгийн хүмүүстэй нөхөрлөгөө.

Мөн, амралтын өдрүүдэд найз нөхөдтэйгөө дэлгүүр хэсч, хамт аялал зугаалгаар явж, сэтгэл санаагаа сэргээн тайван байх нь бас чухал юм. Ур чадварын дадлагажигчид байх хугацаандаа уул, далай гэх мэт байгальтай харьцах боломж олдож магадгүй бөгөөд, тухайн тохиолдолд урьдчилан хэрэгжүүлэгч байгууллагын холбогдох хүмүүст аялалаар явах тухайгаа мэдэгдэж, аливаа нэг аваар осолд өртөхгүй байхаас болгоомжилж, хариуцан ажиллагч ажилтантайгаа зөвлөлдөж сайтар бэлтгэлтэй гарах, усанд сэлэхийг хориглосон газар (аюулаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд усанд сэлэх боломжгүй газар) байгаа эсэхийг анхааралтай шалгарай.

#### vii. Өвдсөн тохиолдолд бэлэн байх талаар

Өвчин тусах эсвэл гэмтэл авч магадгүй тул үзүүлж болох эмнэлгийг урьдаас шалгая. Эмнэлэг явах үедээ өөрийнхөө талаарх мэдээллээ түргэн шуурхай өгөхийн тулд, овог нэр, төрсөн он сар өдөр, одоо эмчлүүлж байгаа өвчин байгаа эсэх, одоо ууж буй эм байгаа эсэх, аллергитэй эсэх зэргийн талаар урьдчилан тэмдэглэл хийж авч үлдэгцээ (132-р хэсгийг үзнэ үү).



### (3) 健康に関する知識

#### ① 日本の風土・気候になれよう

日本には、春(3～5月)・夏(6～8月)・秋(9～11月)・冬(12～2月)の四季があります。地域によって違いがありますが、夏は30℃を超えてむし暑く、冬は寒く0℃以下になるところもあります。このような気温の変化には衣服で調節するなどして「暑さ」、「寒さ」対策を行ってください。



また、季節の変わり目は気温の変化が大きくなり体調を崩しがちになりますので、常日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

#### ② 食事をしっかりとろう

日本の食事が口に合わないという人もいるでしょう。しかし、朝昼晩の食事を規則正しく取ることは、健康管理の基本です。日本食は日本の気候風土や生活に合った食事ですから、少しずつ慣れていきましょう。そして、時には母国の料理を作って技能実習生同士で食事をすることでリフレッシュしましょう。

毎日同じ食品や料理など偏った食事をしていると病気の原因にもなりますので、栄養のバランスを考えた食事をとりましょう。

#### ③ 生活のリズム

睡眠を十分にとらないと集中力がなくなり、技能実習のみならず日常生活にも支障をきたしてしまいます。そうならないように朝は定時に起きて、規則正しい食事をして、日中は技能実習に励んだら夜はしっかりと睡眠を取りましょう。夜遅くまでパソコン、テレビ、携帯電話の画面を長時間見ていると眠れなくなってしまいますのでほどほどにしましょう。



規則正しい生活のリズムをつくり日本での生活に慣れるようにしましょう。

#### ④ 衛生に気をつけよう

手洗い・うがいはかぜやインフルエンザの他に様々な感染症を予防するために効果的です。外から戻った場合は、手洗い・うがいを習慣にしましょう。

また、宿舍の掃除やシーツの取替え、ふとんの日干し、洗濯なども健康を維持するために重要なことです。面倒がらずにこまめにしましょう。



#### ⑤ 相談相手を見つけよう

あなたの相談に乗ってくれるのが、技能実習指導員、生活指導員や相談員です。小さな不安は大きなうちに相談して、解決するようにしましょう。

また、生活指導員以外にも技能実習生仲間やリーダーなど相談できる人が見つけれられるといいですね。

#### ⑥ 日本の生活と文化等にふれよう

あなたの国にあって、日本に無いものばかりを求めると欲求不満がつります。日本にある遊びやスポーツ、祭りなどで、あなたの興味のあるものに積極的に接すると良いでしょう。特に、実習実施者や監理団体が地域のイベントや慈善活動などの催しへの参加の機会を提供してくれる場合には、積極的に参加して、地域の人たちと交流を持ちましょう。

また、休日に仲間と買い物や旅行に出掛けて、リフレッシュすることも重要です。技能実習生として滞在中、山や海などの自然と触れることもあるかもしれませんが、その際には、あらかじめ実習実施者等の担当者に旅行の予定を伝えるとともに、遭難などの事故に遭わないよう、担当者や相談しながら、きちんと事前準備をする、遊泳禁止場所(危険防止のため泳ぐことができない場所)ではないかよく確認するなど、十分に注意してください。

#### ⑦ 病気に備えて

病気やケガに備えて自分が安心して行ける病院を確認しておきましょう。

いつ病気になったり、いつケガにあうかわかりませんから、病院に行った際に自分の情報をすぐに伝えられるように、氏名、生年月日、現在治療中の病気の有無、現在服用中の薬の有無、アレルギーの有無などについて、メモしておくのがいいでしょう。(133ページ参照)

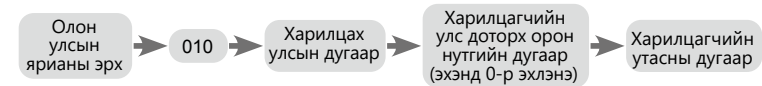
(4) Япон дахь өдөр тутмын амьдралд хэрэгт болох тэмдэглэл

i. Яаралтай үед болон гамшгийн үед ашиглах боломжтой утасны дугаар

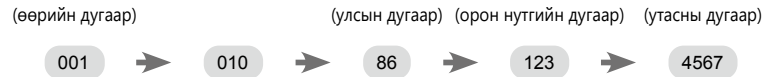
| Яаралтай үед хэрэгт болох утасны дугаар |              | Гамшгийн үед мэдээлэл авах утасны дугаар |              |
|-----------------------------------------|--------------|------------------------------------------|--------------|
| Цагдаагийн газар                        | 110 (үнэгүй) | Гамшгийн үед мессеж дамжуулах дугаар     | 171 (үнэгүй) |
| Гал түймэр, түргэн тусламж              | 119 (үнэгүй) |                                          |              |

ii. Олон улсын дугаар ашиглах

Утасны дугаарыг дараах дэс дарааллаар залган олон улстай холбогдогцооё:



Жишээлбэл: KDDI-г хэрэглэн Хятадын 0123-4567 дугаарт залгах бол:



\* Олон улсын ярианы дугаарын эхлэл жишээ

|                      |      |
|----------------------|------|
| KDDI ХХК             | 001  |
| Софтбанк телеком ХХК | 0061 |
| NTT Комюникейшнз ХХК | 0033 |

\* Олон улсын ярианы эрх ашиглан бусад улс руу залгах улсын дугааруудаас

| Улсын нэр | Улсын дугаар | Улсын нэр | Улсын дугаар |
|-----------|--------------|-----------|--------------|
| Япон      | 81           | Тайланд   | 66           |
| Вьетнам   | 84           | Камбож    | 855          |
| Хятад     | 86           | Мьянмар   | 95           |
| Индонез   | 62           | Монгол    | 976          |
| Филиппин  | 63           | Лаос      | 856          |

iii. Олон улсын энгийн шуудангийн тариф (агаарын шуудан)

| Бүс нутаг       |             | 1-р бүс                                                                   | 2-р бүс                                                                       | 3-р бүс               |
|-----------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Бүс нутгийн нэр |             | Ази<br>- Хятад<br>- Филиппин<br>- Индонез<br>- Тайланд<br>- Вьетнам зэрэг | Номхон далай дахь арлууд<br>Ойрх Дорнод<br>Хойд Америк<br>Төв Америк<br>Европ | Африк<br>Өмнөд Америк |
| Захидал         | 25гр хүртэл | 90 иен                                                                    | 110 иен                                                                       | 130 иен               |
| (Стандарт бүс)  | 50гр хүртэл | 160 иен                                                                   | 190 иен                                                                       | 230 иен               |
| Ил захидал      |             | 70 иен тогтмол үнэ                                                        |                                                                               |                       |

iv. Гадаад руу мөнгө илгээх талаар

Хуулиар ийм төрлийн үйлчилгээ явуулах хотын банк (хуулийн дагуу мөнгө илгээх үйл ажиллагаа явуулах зөвшөөрөлтэй газрууд мөн багтана) зэрэг нь гадаад руу Японоос мөнгө илгээх үйлчилгээ

(4) 日本の生活便利メモ

①緊急時、災害時に利用できる電話番号

| 緊急時の電話番号 |          | 災害時の電話番号  |          |
|----------|----------|-----------|----------|
| 警察       | 110 (無料) | 災害用伝言ダイヤル | 171 (無料) |
| 火事・救急車   | 119 (無料) |           |          |

②国際電話のかけかた

電話番号は次の順序でかけると、世界中のどこにでもつながります。



例: KDDIを使用した場合、中国の0123-4567番にかける時には、次のようになります。

(申込番号)                      (国番号)    (市外番号)    (電話番号)



※国際電話申込番号の例

|                   |      |
|-------------------|------|
| KDDI (株)          | 001  |
| ソフトバンクテレコム (株)    | 0061 |
| NTTコミュニケーションズ (株) | 0033 |

※国際電話の国番号の一例

| 国名     | 国番号 | 国名    | 国番号 |
|--------|-----|-------|-----|
| 日本     | 81  | タイ    | 66  |
| ベトナム   | 84  | カンボジア | 855 |
| 中国     | 86  | ミャンマー | 95  |
| インドネシア | 62  | モンゴル  | 976 |
| フィリピン  | 63  | ラオス   | 856 |

③国際通常郵便料金 (航空便)

| 地域    |       | 第1地域                                               | 第2地域                           | 第3地域       |
|-------|-------|----------------------------------------------------|--------------------------------|------------|
| 地域名   |       | アジア<br>・中国<br>・フィリピン<br>・インドネシア<br>・タイ<br>・ベトナム など | オセアニア<br>中近東<br>北米<br>中米<br>欧州 | アフリカ<br>南米 |
| 手紙    | 25gまで | 90円                                                | 110円                           | 130円       |
| (定型)  | 50gまで | 160円                                               | 190円                           | 230円       |
| 郵便はがき |       | 70円均一                                              |                                |            |

④海外送金について

日本から海外への送金は、法律により都市銀行をはじめとした銀行等 (法律により送金業務が認められている事業会社を含む) にのみ認められています。これは不正に海外へ資金が送金されることを防ぐための法律です。海外送金の際には必ずパスポート等による本人確認が行われます。

үзүүлнэ. Энэ нь хууль бус аргаар гадаад руу мөнгө гуйвуулахаас сэргийлэхийн тулд юм. Гадаад руу мөнгө илгээхэд заавал хувь хүний бичиг баримт болон паспорт шаардлагатай болно.

Ур чадварын дадлагажигч та эх орон руугаа мөнгө шилжүүлэх тохиолдолд заавал дээрх банкуудаар дамжуулан үйлчлүүлнэ үү. Банкнаас гадуур гадаад руу мөнгө шилжүүлсэн тохиолдолд хуулийн дагуу торгууль ноогдуулж болох тул ийм төрлийн үйлдлээс зайлсхийх нь зүйтэй.



あなた(技能実習生)が母国に海外送金をする場合は、必ず上記の銀行等から送金する必要があります。銀行等以外から海外へ送金をした場合は、法律により処罰されることになりますので絶対にしないで下さい。



## 22. Хувийн дугаарын систем ба хувийн дугаарын карт

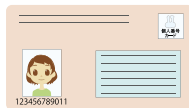
### 1 Хувийн дугаар систем гэж

Ур чадварын дадлагажигч нь Японд ирсэний дараа оршин суух хаяг тодорхой болсоноос хойш 14 хоногийн дотор өөрийн “шилжин суурьших болсон тухайгаа” холбогдох засаг захиргаанд мэдэн оршин суух мэдүүлэх хуудсыг бөглөх шаардлагатай. Засаг захиргаа тус мэдүүлгийг хүлээн авсны дараа “оршин суугчийн хуудас”-г боловсруулан гаргаж, 12 оронтой дугаар бүхий “хувийн дугаар”-ыг олгоно. (Хувийн дугаар нь 1 хүн бүрээр өөр байна.)

- Миний дугаар дараахь тохиолдолд шаардлагатай байдаг.
  - i. Тэтгэвэр, хүүхэд асрах тэтгэмжүйлчилгээ авахад
  - ii. Банкинд данс үүсгэх үед
  - iii. Гадаадад мөнгө илгээх үед. Мөн гадаадаас мөнгө хүлээж авах үед
  - iv. Ажиллаж эхлэх үед.

- Та миний дугаараа үзүүлэх үед  
(А) Энэ дугаар үнэхээр таны дугаар мөн үү?  
(Б) Та үнэхээр таны паспорт эсвэл бусад гэрчилгээний зураг дээрх хүн мөн үү?  
гэдгийг шалгах хэрэгтэй. Тийм учраас та Миний дугаарыг Дугаарлах боломжгүй.

- Миний дугаарыг чөлөөтэй өөрчлөх боломжгүй. Японы хуулинд зааснаас өөрөөр өөрийн хувийн дугаарыг бусдад хэлж өгөх хориотой байдаг тул анхаарна уу.



### 2 Хувийн дугаарын карт

- Оршин суугчийн бүртгэл хийлгэх үед оршин суугаа хотын захиргаанаас танд Миний дугаарыг бичсэн Хувийн дугаарын мэдэгдэл хуудас болон Миний дугаарын карт олгох өргөдлийн маягт илгээнэ. Өөрийн оршин суугаа хотын захиргаанаас илгээсэн өргөдлийн маягтыг ашиглан хотын захиргаанд өргөдөл гаргавал, албан ёсны биеийн байцаалт гэх мэт янз бүрийн нөхцөлд ашиглаж болох Миний дугаарын картыг үнэ төлбөргүй авах боломжтой. Түүнчлэн, орон нутгийн хилийн шалган нэвтрүүлэх товчоо ба гадаад харилцааны газарт хилээр нэвтрэх бүртгэлийн үед хувийн дугаарын картын өргөдлийн танилцуулгыг хийдэг. Хувийн дугаарын үнэмлэхтэй болохыг хүсье.

#### (1) Бичигдэх зүйлүүд

Нүүрэн тал: Овог нэр, хаяг, төрсөн он, сар, хүйс, нүүрний зураг

Ар тал: Хувийн дугаар, IC чип



[Нүүрэн тал]



[Ар тал]

## 22. マイナンバー制度・マイナンバーカード

### 1 マイナンバー制度とは

技能実習生は、来日後、日本国内に住所を定めてから14日以内に市区町村の窓口にて「転入届」を提出しなければなりません。届出後「住民票」が作成され、同時に12桁の「マイナンバー（個人番号）」が決まります（マイナンバーは1人ずつ異なります）。

- ・ マイナンバーは、主に次の場合に必要です。

- ①年金・子育ての手当を受けるとき。
- ②銀行で口座をつくるとき。
- ③海外にお金を送るとき。また、海外からお金を受け取るとき。
- ④働き始めるとき。

- ・ あなたがマイナンバーを提示するときは、

- (A) その番号が、本当にあなたのマイナンバーなのか
- (B) あなたがパスポートなど顔写真つき証明書の人と本当に同じ人なのかを確認します。ですから、あなたのマイナンバーを他の人がなりすまして使うことはできません。

- ・ マイナンバーを自由に変更することはできません。日本の法律で定められた場合を除き、自分のマイナンバーを他人に教えることは禁止されていますので、注意してください。

### 2 マイナンバーカード

- ・ 住民票が作成されると、お住まいの市区町村からマイナンバーが記載されている個人番号通知書と、マイナンバーカードの交付申請書が送付されます。送付された交付申請書を使用してお住まいの市区町村に申請すると、公的な本人確認書類身分証明書など様々な場面で利用できるマイナンバーカードが無料で取得できます。なお、地方出入国在留管理局・在外公館における入国の手続の際に、マイナンバーカードの申請案内等を行っています。ぜひ、マイナンバーカードの申請をしましょう。

#### (1) 記載事項

おもて面: 氏名、住所、生年月日、性別、顔写真

うら面: マイナンバー、ICチップ



【おもて面】



【うら面】

#### (2) どんな時に使うのか

- ・ 公的な本人確認書類として使う（おもて面のみ提示）
- ・ コンビニで住民票の写しなどの各種証明書を取得する
- ・ 健康保険証として使う（利用可能な医療機関・薬局は厚生労働省のホームページを確認）

## (2) Хэзээ ашиглах вэ

- Албан ёсны биеийн байцаалт болгон ашиглах (зөвхөн нүүрэн талыг харуулах)
- 24 цагийн дэлгүүрээс оршин суух үнэмлэхийн хуулбар зэрэг бүх төрлийн тодорхойлолт авах боломжтой
- Эрүүл мэндийн даатгалын карт болгон ашиглах (Ашиглах боломжтой эмнэлгийн байгууллага, эмийн сангийн жагсаалтыг Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамны цахим хуудаснаас үзнэ үү. [https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html))
  - \* Хамрагдаагүй эмнэлгийн байгууллага, эмийн сангаар үйлчлүүлэхдээ эрүүл мэндийн даатгалын картаа авч явна уу.

## 3 Миний дугаар системийн талаархи лавлагаа

Миний дугаар системийн талаар дараах дугаараар төлбөргүй холбогдож лавлана уу. Мөн системийн талаар тайлбарласан вэб сайтыг ашиглаж болно.

### “Миний дугаарын талаарх төлбөргүй үйлчилгээ”

Утас 0120-95-0178 (Япон хэл)  
Ажлын өдрүүдэд 9:30 - 20: 00 цагт  
Бямба, Ням, амралтын өдрүүдээр 9:30-17:30 цагт  
(Жилийн эцсийн болон оны эхний амралтыг өдрүүдийг оруулахгүй)

Утас 0120-0178-26 Миний дугаар систем Mynportal, улсы мөнгө хүлээн авах дансны бүртгэлийн систем (Англи хэл, Хятад хэл, Солонгос хэл, Испани хэл, Португал хэл, Вьетнам хэл, Тайланд хэл, Индонез хэл, Тагалоог хэл, Непал хэл)  
Ажлын өдрүүдэд 9:30 - 20: 00 цагт  
Бямба, Ням, амралтын өдрүүдээр 9:30-17:30 цагт  
(Жилийн эцсийн болон оны эхний амралтыг өдрүүдийг оруулахгүй)

\* Миний дугаарын карттай холбоотой лавлагаа авахыг хүсвэл доорх утсаар холбогдоно уу.  
Гээсэн, хулгайд алдсан шалтгаанаар хувийн дугаарын картаа ашиглахыг түр зогсоох тухай 24 цагаар 365 хоног хандаж болно. Нэмж дурдахад, цагдаагийн байгууллагад мэдэгдэж, мэдүүлсэн дугаараа тэмдэглэж аваарай.  
Миний утасны дугаарыг дахин хэвлэх боломжтой. Хэрэв та дахин хэвлүүлэхийг хүсч байгаа бол өөрийн амьдардаг хотод өргөдөл гаргана уу.

Утас 0120-0178-27 Миний дугаарын карт, цахим гэрчилгээ, хувийн дугаарын мэдэгдэл, мэдэгдэл карт эсвэл хаяж үргэдүүлсэн миний дугаарын картын ашиглалтыг түр түүтлээгүйлсэн  
- Англи, Хятад, Солонгос, Испани, Португали хэлээр: 24 цагийн турш  
- Тайланд, Недал, Индонези хэлээр: 9:00-18:00  
- Вьетнам хэл, Тагалоог хэлээр: 10:00-17:00

### “Миний дугаар системийн тухай вэб хуудас”

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/explanation/>

### “Миний дугаар картын тухай нүүр хуудас”

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

\* Мэдээллийг англи, хятад, солонгос, испани, португал хэл дээр авах боломжтой.

してください。 [https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html))

※対応していない医療機関・薬局では、健康保険証の持参をお願いします。

## 3 マイナンバー制度に関する問合せ

マイナンバー制度に関しては、下記のフリーダイヤルへお問い合わせください。また、制度について解説しているホームページもご活用ください。

### 【マイナンバー総合フリーダイヤル】

TEL: 0120-95-0178 (日本語)

平日：午前9:30～午後8:00／土日祝日：午前9:30～午後5:30 (年末年始を除く)

TEL 0120-0178-26 マイナンバー制度、マイナポータル、公金受取口座登録制度 (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語)

平日 午前9:30～午後8:00 土日祝日 午前9:30～午後5:30 (年末年始を除く)

※マイナンバーカード等に関しては、下記のフリーダイヤルへお問い合わせください。

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については、24時間365日受け付けています。あわせて、警察に届け出いただき、受理番号を控えてください。  
マイナンバーカードを再発行することもできます。再発行を希望される場合は、お住まいの市区町村へ申請してください。

TEL 0120-0178-27 マイナンバーカード・電子証明書・個人番号通知書・通知カードまたは、紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止

- ・英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語: 24時間対応
- ・タイ語、ネパール語、インドネシア語: 午前9:00～午後6:00
- ・ベトナム語、タガログ語: 午前10:00～午後7:00

### 【マイナンバー制度に関するホームページ】

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/explanation/>

### 【マイナンバーカードに関するホームページ】

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

※英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語でも案内しています。

## 23. Төрөл бүрийн лавлагаа, тусламж үзүүлэх цэг

Та ямар асуудлаар зөвлөгөө авмаар байна вэ.

Зөвлөгөө авах агуулгаас шалтгаалан, зөвлөгөө өгөх лавлагааны газар ялгаатай байх тул, зөвлөгөөний жишээнд тулгуурлан, зөвлөгөө өгөх лавлагааны газраа сонгон очино уу.

Түүнчлэн, тус байгууллагад хөдөлмөрийн нөхцөл болон гадаадын иргэний асуудал хариуцсан газарт хийгдэх бичиг баримтын талаар зөвлөгөө өгдөг тул, япон хэлний чадваргүй бол, санаа зоволтгүйгээр өөрийн эх хэлээрээ зөвлөгөө авахаар хандаж болно.

### Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага ⇒ 100-р хэсэгт

- Ур чадварын дадлагын тогтолцооны тухай
- Ур чадварын дадлагын хуульд зөрчигдөж байгааг мэдэрсэн бол
- Дадлага хэрэгжүүлэгч газрыг өөрчлөх тухай

Утас, захидал, мэйлээр зөвлөгөө авах үед эх хэлээр зөвлөгөө авах боломжтой  
Байгууллагын лавлах газар  
⇒ 36-р хэсэгт

### Хөдөлмөрийн товчоо • Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын алба ⇒ 86, 102-р хэсэгт

- Хөдөлмөрийн нөхцөл (Ажиллах цаг, цалин, амралт гэх мэт)
- Цалин болон илүү цагийн хөлсийг төлөхгүй байвал
- Ажлын байранд байхдаа гэмтэл авсан бол

### цагаачлалын албаны ⇒ 114-р хэсэгт

- Оршин суух зөвшөөрөл авах тухай
- Улсын хилээр давтан нэвтрэх зөвшөөрөл авах тухай
- Оршин суугчийн үнэмлэхийг хаяж үрэгдүүлсэн тухай

### Бусад төрлийн зөвлөгөө Зөвлөгөө өгөх байрлал ⇒ 92-р хэсэгт

- Япон улсад дахь өдөр тутмын амьдралд тулгарч буй асуудал



## 23. 各種相談・支援窓口

あなたが相談したいことは、何ですか。

相談内容によって、相談の窓口が異なりますので、相談例を参考にして、問合せ先の頁に進んでください。

なお、機構では、労働条件や出入国在留管理局での手続等の相談についてもアドバイスを行いますので、日本語に不安があるときは、遠慮せずに母国語相談に連絡してください。

### 外国人技能実習機構 ⇒ 101頁へ

- 技能実習制度のこと
- 技能実習法令に違反があったとき
- 実習先の変更について

電話・手紙・メールで相談したいときは  
母国語相談⇒ 37頁へ

### 労働局・労働基準監督署 ⇒ 87、103頁へ

- 労働条件(就業時間、賃金、休暇など)
- 賃金や残業代に未払いがあったとき
- 仕事中にケガをしたとき

### 出入国在留管理局 ⇒ 115頁へ

- 在留手続について
- 再入国手続について
- 在留カードの紛失について

### その他各種相談窓口 ⇒ 93頁へ

- 日本での生活上の疑問、問題



- i. Хөдөлмөрийн гэрээний талаарх зөвлөгөө (Хот, мужуудын хөдөлмөрийн товчоо болон хөдөлмөрийн стандартын хяналтын алба)
- Хөдөлмөрийн талаарх төрөл бүрийн зөвлөгөө, санал хүсэлтийг (ажлын байран дээрх асуудал болон хөдөлмөрийн гэрээ зэрэг) нийслэл, хот, мужийн хөдөлмөрийн товчоо, Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албаны лавлах утсаар хүлээн авч байна.
  - Хөдөлмөрийн стандарттай холбоотой хууль дүрэм зөрчсөн бол орон даяарх Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албанд мэдүүлэг өгч болно.
  - “Гадаад ажилчдад зориулсан зөвлөгөө өгөх утас” суурин утаснаас 180 секунд тутамд 8.5 иен, гар утаснаас 20 секунд тутамд 10 иений (аль аль нь татвар орсон) төлбөр гарна.

| Лавлахын нэр                             | Холбоо барих хаяг, ямар хэлээр үйлчилгээ үзүүлдэг                  | Ажиллах гараг                              | Тайлбар                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гадаадын иргэдэд зориулсан утасны лавлах | Утас: 0570-001701<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Англи хэл              | Долоо хоног бүр<br>Даваа-Баасан гараг      | Ажиллах цаг бүгд ижил байна<br>Үдээс өмнө 10:00-с үдээс хойш 15:00<br><br>- 12:00-13:00 орохгүй<br>- Баярын өдөр болон жилийн эцэс, жилийн эхэн (12/29-1/3)-д амрана |
|                                          | Утас: 0570-001702<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Хятад хэл              |                                            |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001703<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Португал хэл           |                                            |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001704<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Испани хэл             |                                            |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001705<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Тагалог (Филиппин) хэл |                                            |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001706<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Вьетнам хэл            |                                            |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001707<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Мьянмар хэл            | Долоо хоног бүр<br>Даваа гараг             |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001708<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Непаль хэл             | Долоо хоног бүр<br>Даваа гараг-Пүрэв гараг |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001709<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Солонгос хэл           | Долоо хоног бүр<br>Пүрэв, Баасан гараг     |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001712<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Тайланд хэл            | Долоо хоног бүр<br>Лхагва гараг            |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001715<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Индонез хэл            |                                            |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001716<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Кхмер (Канбож) хэл     |                                            |                                                                                                                                                                      |
|                                          | Утас: 0570-001718<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Монгол хэл             | Долоо хоног бүр<br>Баасан гараг            |                                                                                                                                                                      |

- ① 労働条件等の相談（都道府県労働局及び労働基準監督署）
- 労働に関する様々な相談（職場でのトラブルや労働条件など）を各都道府県労働局、各労働基準監督署の窓口及び電話で受け付けています。
  - 労働基準に関する法令違反がある場合には、全国の労働基準監督署で申告することができます。
  - 「外国人労働者向け相談ダイヤル」は、固定電話からは180秒ごとに8.5円、携帯電話からは20秒ごとに10円（いずれも税込）の料金が発生します。

| 窓口名            | 連絡先・対応言語                                  | 開設曜日                          | 備考                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 外国人労働者向け相談ダイヤル | 電話:0570-001701<br>対応言語: 英語                | 毎週<br>月曜日～金曜日                 | ○開設時間は<br>全て共通<br>午前10:00～<br>午後3:00<br><br>・正午～午後<br>1:00は除く<br>・祝日及び年末<br>年始(12月29<br>日～1月3日)<br>は休み |
|                | 電話:0570-001702<br>対応言語: 中国語               |                               |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001703<br>対応言語: ポルトガル語            |                               |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001704<br>対応言語: スペイン語             |                               |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001705<br>対応言語: タガログ<br>(フィリピン) 語 |                               |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001706<br>対応言語: ベトナム語             |                               |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001707<br>対応言語: ミャンマー語            | 毎週 月曜日                        |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001708<br>対応言語: ネパール語             | 毎週 月曜日～木曜日                    |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001709<br>対応言語: 韓国語               | 毎週 木曜日・金曜日                    |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001712<br>対応言語: タイ語               | 毎週 水曜日                        |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001715<br>対応言語: インドネシア語           |                               |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001716<br>対応言語: クメール<br>(カンボジア) 語 |                               |                                                                                                        |
|                | 電話:0570-001718<br>対応言語: モンゴル語             | 毎週<br>金曜日<br>午前10: 00～午後3: 00 |                                                                                                        |



| Лавлахын нэр                                               | Холбоо барих хаяг, ямар хэлээр үйлчилгээ үзүүлдэг                   | Ажиллах гараг                                         | Ажиллах цаг                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Хөдөлмөрийн нөхцлийн талаар зөвлөгөө өгөх утасны үйлчилгээ | Утас: 0120-531-401<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Англи хэл              | Долоо хоног бүр<br>Даваа-Ням гараг<br>(Өдөр бүр)      | • Ажлын өдрүүд (Даваа-Баасан)<br>17-22 цаг<br><br>• Бямба , Ням, баярын амралтын өдрүүд<br>9-21 цаг<br><br>- Жилийн эцэс, жилийн эхэн (12/29-1/3)-д амарна |
|                                                            | Утас: 0120-531-402<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Хятад хэл              |                                                       |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-531-403<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Португал хэл           | Долоо хоног бүр<br>Даваа гараг-Бямба гараг (Өдөр бүр) |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-531-404<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Испани хэл             | Долоо хоног бүр<br>Пүрэв-Бямба гараг                  |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-531-405<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Тагалог (Филиппин) хэл | Долоо хоног бүр<br>Мягмар, Лхагва, Бямба гараг        |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-531-406<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Вьетнам хэл            | Долоо хоног бүр<br>Мягмар, Лхагва, Баасан-Ням гараг   |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-531-407<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Мьянмар хэл            | Долоо хоног бүр<br>Лхагва, Ням гараг                  |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-531-408<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Непаль хэл             |                                                       |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-613-801<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Солонгос хэл           | Долоо хоног бүр<br>Пүрэв, Ням гараг                   |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-613-802<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Тайланд хэл            |                                                       |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-613-803<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Индонез хэл            |                                                       |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-613-804<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Канбож хэл             | Долоо хоног бүр<br>Даваа, Бямба гараг                 |                                                                                                                                                            |
|                                                            | Утас: 0120-613-805<br>Ямар хэлээр үйлчилдэг: Монгол хэл             |                                                       |                                                                                                                                                            |

ii. Хилийн шалган нэвтрүүлэх ба оршин суух журамтэй холбоотой зөвлөгөө өгөх газар

- Хилийн шалган нэвтрүүлэх болон оршин суух журмын талаарх зөвлөгөөг таны оршин суугаа нутаг дэвсгэрт харьяалагддаг Орон нутгийн хилийн шалган нэвтрүүлэх газарт хүлээж авна.
- Гадаад хэл дээр үйлчилгээ үзүүлдэг Гадаад иргэдийн оршин суух ерөнхий мэдээллийн төв байдаг тул заавал үйлчлүүлнэ үү.
- Ур чадварын дадлагажигч нь өөрөө хүсээгүй байж нутаг буцах болж байгаа бол нисэх онгоцны буудал гэх мэтээр хил гарахдаа хилийн шалган нэвтрүүлэх байцаагчид энэ тухай мэдэгдэнэ үү.

| Лавлахын нэр                  | Холбоо барих хаяг, ямар хэлээр үйлчилгээ үзүүлдэг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ажиллах цагийн хуваарь | Тайлбар                |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
| Орон нутгийн цагаачлалын алба | Орон нутгийн хилийн шалган нэвтрүүлэх, оршин суух хяналтын алба салбарууд<br>Дэлгэрэнгүй:<br>“Хилийн шалган нэвтрүүлэх , оршин суух хяналтын газрын вэб сайт Орон нутгийн хилийн шалган нэвтрүүлэх газар”-с<br><a href="https://www.moj.go.jp/isa/about/region/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/about/region/index.html</a><br>үзнэ үү.<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Япон хэл (шаардлагатай тохиолдолд орчуулагчаар хангана) |                        | 114-р хэсгийг үзнэ үү. |

| 窓口名              | 連絡先・対応言語                                   | 開設曜日                      | 開設時間                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 労働条件相談<br>ほっとライン | 電話:0120-531-401<br>対応言語: 英語                | 毎週<br>月曜日～日曜日 (毎日)        | ○平日 (月～金)<br>午後 5 時～午後10時<br><br>○土日・祝日<br>午前 9 時～午後 9 時<br><br>・年末年始(12月29日<br>～1月3日)は休み |
|                  | 電話:0120-531-402<br>対応言語: 中国語               |                           |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-531-403<br>対応言語: ポルトガル語            | 毎週<br>月曜日～土曜日 (毎日)        |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-531-404<br>対応言語: スペイン語             | 毎週<br>木曜日～土曜日             |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-531-405<br>対応言語: タガログ<br>(フィリピン) 語 | 毎週<br>火曜日・水曜日・土曜日         |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-531-406<br>対応言語: ベトナム語             | 毎週<br>火曜日・水曜日・<br>金曜日～日曜日 |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-531-407<br>対応言語: ミャンマー語            | 毎週<br>水曜日・日曜日             |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-531-408<br>対応言語: ネパール語             |                           |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-613-801<br>対応言語: 韓国語               | 毎週<br>木曜日・日曜日             |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-613-802<br>対応言語: タイ語               |                           |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-613-803<br>対応言語: インドネシア語           |                           |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-613-804<br>対応言語: カンボジア語            | 毎週<br>月曜日・土曜日             |                                                                                           |
|                  | 電話:0120-613-805<br>対応言語: モンゴル語             |                           |                                                                                           |

② 出入国在留手続に関する相談窓口

- 出入国在留手続に関する相談は、お住まいの地域を管轄する地方出入国在留管理局で受け付けています。
- 外国語での対応も可能な外国人在留総合インフォメーションセンターもありますので、是非御活用ください。
- 技能実習生が、意思に反して帰国を促された場合には、空港などで出国手続を行う際に 入国審査官にその旨を申し出ることができます。

| 窓口名        | 連絡先・対応言語                                                                                                                                                                                                           | 受付時間 | 備考           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|
| 地方出入国在留管理局 | 地方出入国在留管理局・支局<br>詳細は、<br>【出入国在留管理庁ホームページ 地方出入国在留管理官署】<br><a href="https://www.moj.go.jp/isa/about/region/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/about/region/index.html</a><br>も参照ください。<br>対応言語: 日本語 (必要に応じて通訳人を確保) |      | 115ページ<br>参照 |

| Лавлахын нэр                                      | Холбоо барих хаяг, ямар хэлээр үйлчилгээ үзүүлдэг                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ажиллах цагийн хуваарь                              | Тайлбар |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|
| Гадаад иргэдийн оршин суух ерөнхий мэдээллийн төв | Утас: 0570-013904<br>Утас: 03-5796-7112 (IP, гадаадаас)<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Англи хэл, Хятад хэл, Солонгос хэл, Испани хэл, Португал хэл, Вьетнам хэл, Филиппин хэл, Непал хэл, Индонез хэл, Тайланд хэл, Кхмер (Камбож) хэл, Бирм хэл, Монгол хэл, Франц хэл, Сингал хэл, Урду хэл<br>Цахим шуудан: info-tokyo@i.moj.go.jp | Долоо хоног бүр<br>Даваа-Баасан гараг<br>8:30-17:15 |         |

### iii. Бусад төрлийн лавлах

- Япон улсад аж төрөхөд тулгарч буй асуудалтай холбоотой лавлагаа авч болно.
- Нэг хэсэг нь гадаад хэлээр үйлчилгээ үзүүлэх лавлах байдаг тул үйлчлүүлнэ үү.

| Лавлахын нэр                                                                | Холбоо барих хаяг, ямар хэлээр үйлчилгээ үзүүлдэг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ажиллах цагийн хуваарь                                  | Тайлбар                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гадаадын оршин суугчдыг дэмжих төв (FRESC)                                  | Утас: 0570-011000<br>Токиогийн Хилийн шалган нэвтрүүлэх, оршин суух хяналтын газар (Оршин суух зөвлөгөө)... байгууллагын дугаар 1<br>Токиогийн Хөдөлмөрийн товчоо Гадаадын иргэдэд зориулсан тусгай зөвлөгөө, дэмжлэг үзүүлэх алба (Хуулийн зөвлөх газар) ... байгууллагын дугаар 2<br>Японы хууль эрхзүйн дэмжлэг үзүүлэх төв (Хуулийн зөвлөх газар) ... байгууллагын дугаар 6<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Япон хэл, Англи хэл<br>Хаяг: Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo | Ажлын өдөр<br>Үдээс өмнө 9:00-с<br>үдээс хойш 17:00     | Хууль эрхзүй, хөдөлмөр, оршин суух статусын асуудлаар зөвлөгөө өгдөг 8 байгууллага байрладаг                                                                                                |
| Японы хууль зүйн дэмжлэг үзүүлэх төв (товчидсон нэр: Тэрасү хуулийн этгээд) | Тэрасү Сапото хуулийн этгээд утсаар зөвлөгөө өгнө<br>Утас: 0570-078374 (PHS боломжтой)<br>Утас: 03-6745-5600 (IP дугаараас)<br>Төлбөр: үнэгүй<br>Ярианы төлбөр: үнэтэй<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Япон хэл                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ажлын өдөр<br>9:00-21:00<br>Бямба гараг<br>9:00 - 17:00 | - Иргэний болон эрүүгийн төрөл бүрийн хуулийн асуудалд орсон тохиолдолд зөвлөгөө өгнө<br>- Зөвлөгөөний агуулгаа хамааран хуулийн тогтолцооны байгууллага ба бусад байгууллагыг зуучилж өгнө |
|                                                                             | Олон хэл дээрх мэдээллийн үйлчилгээ<br>Утас: 0570-078377<br>Төлбөр: үнэгүй<br>Ярианы төлбөр: Англи хэл, Хятад хэл, Солонгос хэл, Испани хэл, Португал хэл, Вьетнам хэл, Филиппин хэл, Непаль хэл, Тайланд хэл, Индонез хэл, хялбар Япон хэл                                                                                                                                                                                                                                                 | Ажлын өдөр<br>9:00-17:00                                |                                                                                                                                                                                             |

| 窓口名                  | 連絡先・対応言語                                                                                                                                                                                      | 受付時間                           | 備考 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----|
| 外国人在留総合インフォメーションセンター | 電話: 0570-013904<br>電話: 03-5796-7112 (IP・海外から)<br>対応言語: 日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール(カンボジア)語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語<br>Eメール: info-tokyo@i.moj.go.jp | 毎週<br>月曜日～金曜日<br>午前8:30～午後5:15 |    |

### ③ その他各種相談窓口

- 日本での生活上の疑問や問題に関する相談窓口を紹介します。
- 一部外国語での対応も可能な窓口もありますので、御活用ください。

| 窓口名                   | 連絡先・対応言語                                                                                                                                                                     | 受付時間                                        | 備考                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 外国人在留支援センター (FRESC)   | 電話: 0570-011000<br>東京出入国在留管理局 (在留相談) ... 機関番号 1<br>東京労働局外国人特別相談支援室 (労働相談) ... 機関番号 2<br>日本司法支援センター (法テラス) ... 機関番号 6<br>対応言語 (日本語、英語)<br>所在地: 東京都新宿区四谷一丁目 6 番 1 号 四谷タワー 1 3F | 平日<br>午前9:00～午後5:00                         | 法律、労働、在留相談等に応じる 8 つの機関が入居                                     |
| 日本司法支援センター (通称: 法テラス) | 法テラス・サポートダイヤル<br>電話: 0570-078374 (PHS可)<br>電話: 03-6745-5600 (IP電話から)<br>利用料: 無料<br>通話料: 有料<br>対応言語: 日本語                                                                      | 平日<br>午前9:00～午後9:00<br>土曜日<br>午前9:00～午後5:00 | ・民事や刑事などの様々な法的なトラブルが生じた場合の相談窓口<br>・お問合せ内容に応じて、法制度や相談機関・団体等を紹介 |
|                       | 多言語情報提供サービス<br>電話: 0570-078377<br>利用料: 無料<br>通話料: 有料<br>対応言語: 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、やさしい日本語                                                 | 平日<br>午前9:00～午後5:00                         |                                                               |

| Лавлахын нэр                                                 | Холбоо барих хаяг, ямар хэлээр үйлчилгээ үзүүлдэг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ажиллах цагийн хуваарь                                                                                                                                                              | Тайлбар                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гадаад иргэдийн эрхийн талаар зөвлөгөө өгөх газар            | <b>Орон даяарх Хууль зүйн товчоо, орон нутгийн хууль зүйн товчооны төв</b><br>Утас: 0570-090911<br>* Энэ утсаар хувийн Олон хэл дээрх мэдээллийн үйлчилгээ үзүүлэх ажилтантай холбогдохоос гадна Хууль зүйн товчоо, орон нутгийн хууль зүйн хэлтэстэй мөн холбогдоно.<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Англи, Хятад, Солонгос, Филиппин, Португал, Вьетнам, Балба, Испани, Индонез, Тайланд хэл | Ажлын өдөр (жилийн сүүлийн өдөр ба хамгийн эхний өдөр амрана)<br>9:00-17:00                                                                                                         | Ялгаварлан гадуурхах, тохуурхах, дургүй хүргэх зэрэг хүний эрх хөндсөн асуудалд зөвлөгөө өгнө |
|                                                              | <b>Акрос Фүкүока 3-р давхар, Кокүсай Хироба</b><br>Хаяг: 1-1-1 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Англи хэл                                                                                                                                                                                                                                                 | Сар бүрийн 2 дахь Бямба гараг<br>13:00-16:00                                                                                                                                        |                                                                                               |
|                                                              | <b>Айпарү Кагава (Кагава Олон улсын харилцааны нийгэмлэгийн байр) хурлын танхим</b><br>Хаяг: 1-11-63 Bancho, Takamatsu-shi, Kagawa<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Англи, Хятад, Солонгос, Испани, Португал хэл                                                                                                                                                                                | Сар бүрийн 3 дахь Баасан гараг<br>13:00-15:00 (урьдчилж цаг авна)                                                                                                                   |                                                                                               |
|                                                              | <b>Эхимэ муж дахь Олон улсын харилцааны төв</b><br>Хаяг: 1-1 Dogoichiman, Matasuyama-shi, Ehime<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Англи хэл                                                                                                                                                                                                                                                      | Сар бүрийн 4 дэх Пүрэв гараг<br>13:30-15:30                                                                                                                                         |                                                                                               |
| Гадаад иргэдийн эрхийн талаар зөвлөгөө өгөх утасны үйлчилгээ | Утас: 0570-090911<br>Үйлчилгээ үзүүлэх хэл: Англи, Хятад, Солонгос, Филиппин, Португал, Вьетнам, Балба, Испани, Индонез, Тайланд хэл                                                                                                                                                                                                                                                     | Ажлын өдөр (жилийн сүүлийн өдөр ба хамгийн эхний өдөр амрана)<br>9:00-17:00                                                                                                         | Ялгаварлан гадуурхах, тохуурхах, дургүй хүргэх зэрэг хүний эрх хөндсөн асуудалд зөвлөгөө өгнө |
| Татварын алба                                                | Улсын татварын албаны вэб сайт, татварын талаарх лавлах<br><a href="https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm">https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm</a><br>үзнэ үү.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | Орлогын албан татварын талаарх зөвлөгөө                                                       |
| Тэтгэврийн газар                                             | Япон улсын тэтгэврийн байгууллагын вэб сайт, орон даяарх зөвлөгөө, процедурын лавлах<br><a href="https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html">https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html</a><br>үзнэ үү.                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Албан ёсны тэтгэврийн талаарх зөвлөгөө                                                        |
| Орон нутгийн захиргааны газар                                | Өөрийн оршин суугаа газрын засаг захиргаанаас лавлана уу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     | Оршин суугчийн албан татвар болон захиргааны үйлчилгээний талаарх зөвлөгөө                    |
| Олон улсын харилцааны нийгэмлэг                              | Дэлгэрэнгүй мэдээллийг оршин суугаа газрын нэгжийн засаг захиргааны газраас асууна уу.<br>(*Олон улсын харилцааны нийгэмлэг нь тухайн орон нутагт амьдарч байгаа гадаадын иргэд болон Японы иргэд хоорондын харилцааг бэхжүүлэх үүднээс байгуулагдсан нийгэмлэгийг хэлнэ)                                                                                                                | - Нийгэмлэгийн вэб сайтад орон нутгийн мэдээлэл ба аж төрөхтэй холбоотой мэдээлэл бичигдэнэ<br>- Гадаадын иргэнд хандсан зөвлөгөө болон Япон хэл дээрх танхим нээсэн газар ч байна. |                                                                                               |
| Элчин сайдын яамд болон Консулын газар                       | Япон улс дахь элчин сайдын яамд (хүснэгт 5-г үзнэ үү)<br>- Паспортын гэмтэл, үрэгдүүлсэн болон илгээгч байгууллагын талаарх лавлагаа<br>- Өөрийн улсын Элчин сайдын яаманд (Консулын газар) бичиг баримт өгөх (улс бүрийн онцлогоос хамаарч Японд оршин суух бол өөрийн хаягаа мэдүүлэх нь хуулиар тогтоосон газар бий. Энэ талаар өөрийн Элчин сайдын яамнаас тодрууна уу)              |                                                                                                                                                                                     | 116-p хэсгийг үзнэ үү.                                                                        |
| Hello work                                                   | Hello Work-г ашиглах талаар Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, халамжийн яамны цахим хуудаснаас үзнэ үү. (Хялбар япон хэл)<br><a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00020.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00020.html</a>                                                       |                                                                                                                                                                                     | Ажлаасаа гарах үед хөдөлмөрийн даатгалын тэтгэмжийг хэрхэн авах вэ гэх мэт                    |

| 窓口名              | 連絡先・対応言語                                                                                                                                                                                                                                                            | 受付時間                             | 備考                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 外国人のための<br>人権相談所 | 全国法務局・地方法務局の本局<br>電話: 0570-090911<br>※この電話は民間の多言語電話通訳サービス提供事業者に接続の上、管轄の法務局・地方法務局につながります。<br>対応言語: 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語                                                                                                            | 平日<br>(年末年始を除く)<br>午前9:00～午後5:00 | 差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関する問題の相談                                      |
|                  | アクロス福岡3階こくさいひろば<br>所在地: 福岡県福岡市中央区天神1-1-1<br>対応言語: 英語                                                                                                                                                                                                                | 毎月第2土曜日<br>午後1:00～午後4:00         |                                                              |
|                  | アイパル香川 (香川国際交流会館) 会議室<br>所在地: 香川県高松市番町1-11-63<br>対応言語: 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語                                                                                                                                                                                      | 毎月第3金曜日<br>午後1:00～午後3:00 (予約制)   |                                                              |
|                  | 愛媛県国際交流センター<br>所在地: 愛媛県松山市道後一万1-1<br>対応言語: 英語                                                                                                                                                                                                                       | 毎月第4木曜日<br>午後1:30～午後3:30         |                                                              |
| 外国人<br>人権相談ダイヤル  | 電話: 0570-090911<br>対応言語: 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語                                                                                                                                                                                     | 平日<br>(年末年始を除く)<br>午前9:00～午後5:00 | 差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関する問題の相談                                      |
| 税務署              | 【国税庁ホームページ 税についての相談窓口】<br><a href="https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm">https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm</a><br>を参照ください。                                                                                           |                                  | 所得税に関する相談                                                    |
| 年金事務所            | 【日本年金機構ホームページ 全国の相談・手続窓口】<br><a href="https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html">https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html</a><br>を参照ください。                                                                                                        |                                  | 公的年金に関する相談                                                   |
| 市区町村役場           | お住まいの地域の市区町村役場にお問合せください。                                                                                                                                                                                                                                            |                                  | 住民税や行政サービスに関する相談                                             |
| 国際交流協会           | 詳細は、お住まいの地域の都道府県庁、市区町村役場にお問合せください。<br>(※国際交流協会は、各地域に暮らす在留外国人と日本人の交流のために設立された協会です。)                                                                                                                                                                                  |                                  | ・協会のホームページには地域の情報や生活関連情報が掲載<br>・外国人向けの相談や日本語教室を開催しているところもある。 |
| 各国大使館・領事館        | 在日各国大使館等<br>・パスポートの棄損、紛失や送出し機関等のお問合せ<br>・母国の大使館(総領事館)への書類の提出(国・地域により、日本での滞在先、連絡先の届出が義務付けられている場合などがあります。大使館等に確認してください。)                                                                                                                                              |                                  | 117ページ参照                                                     |
| ハローワーク           | 厚生労働省ホームページ ハローワークの利用について<br><a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00020.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00020.html</a><br>を参照ください。(やさしい日本語) |                                  | 仕事を辞めた時の雇用保険給付の貰い方等                                          |

## 24. Мэдээлэл шинэчлэх судлагаа

### Мэдээлэл шинэчлэх судалгаанд оролцохыг хүсч байна

Манай байгууллага ур чадварын дадлагын хугацаа дуусч нутаг буцсан ур чадварын дадлагажигч нар болон ур чадварын дадлага хийж дууссан ч шинэ төрлийн коронавирусын тархалтын улмаас нутаг буцаж чадалгүй “Тусгай үйл ажиллагаа”-ны оршин суух статус руу өөрчилж оршин суугаа хүнд нутаг буцсаны дараах ажил эрхлэлтийн байдал болон Япон улсад хийсэн ур чадварын дадлагын талаар бодит байдлыг илрүүлэх зорилгоор “Нутаг буцсан ур чадварын дадлагажигч нарын мэдээлэл шинэчлэх судлагаа”-г явуулна. Цаашид ур чадварын дадлагын тогтолцоог сайжруулахад энэхүү судлагаа нь туйлын ач холбогдолтой байхын зэрэгцээ, Япон улсад ур чадварын дадлага хийж дууссан дадлагажигч та бүхний санал бодлыг сонсох маш чухал судалгаа юм.

Хэрэв танд хянагч байгууллага эсвэл дадлага хэрэгжүүлэгч газраас санал асуулгын хуудас өгсөн бол нэвтрэх нэр болон нууц үгийг ашиглан цахим сүлжээний судалгааны дэлгэц рүү нэвтэрч, судалгааны дэлгэц дээр өөрөө шивж бичиж хариулт өгөх эсвэл цаасан судалгааны санал асуулгын хуудсыг өөрөө бөглөж бичээд буцааж явуулах зориулалтын битүүмжтэй дугтуйд хийж илгээх аль нэгийг сонгоно юм.

Таны санал асуулгын хуудас Япон улсад ур чадварын дадлага хийх дадлагажигч нарт туйлын ач холбогдолтой болно. Идэвхитэй оролцохыг хүсч байна.

#### Цахим сүлжээгээр хариу өгөх тохиолдолд

- Тус бүрд өгсөн нэвтрэх нэр болон нууц үгийг ашиглан цахим сүлжээний судалгааны дэлгэц рүү нэвтэрнэ үү.
- Хариултын хуудасд тавигдсан судалгааны санал асуулгын хуудсыг дэлгэц дээр өөрөө хариулна уу.
- Асуулт дээр товшиход хариулах боломжтой болно.

#### Шуудангаар хариу өгөх тохиолдолд

- Судалгааны санал асуулгын хуудсыг өөрөө бөглөж бичнэ үү.
- Бөглөж бичсэн судалгааны санал асуулгын хуудсыг битүүмжтэй буцааж явуулах дугтуйд хийгээд илгээнэ үү.
- Илгээхэд марк наах шаардлагагүй.



### 2021 оны “Нутаг буцсаны дараах ур чадварын дадлагажигч нарын мэдээлэл шинэчлэх судлагаа”-ны дүнгийн хураангуй агуулга:

- Ур чадварын дадлагын хугацаагаар сурсан зүйл “хэрэг болсон” гэж 89.0% нь хариулсан байна.
- Тус нэмэр болсон тодорхой агуулгыг асуухад, “Ур чадвар эзэмшсэн” гэсэн хариулт хамгийн их буюу 76.4%-г, “Ажлын байрны сахилга бат эзэмшсэн” гэсэн хариулт 66.2%, “Японд амьдралын туршлага хуримтлуулсан” гэсэн хариулт 64.0%-г эзэлж байна.
- Нутаг буцсаны дараах хөдөлмөр эрхлэлтийн нөхцөл байдлын хувьд: “Хөдөлмөр эрхлэж байгаа” (16.3%), “Ажилд орсон, ажлын байр тодорхой болсон” (9.3%), “Хувиараа аж ахуй эрхлэж байгаа” (14.4%) хэмээн тус тус хариулсан нь нийт хариултын 40.0%-г эзэлж байна. Түүнчлэн нутаг буцсаны дараа “Ажил хайж байгаа” хэмээн 25.9% нь хариулсан байна.
- Эрхлэх ажлын агуулгын хувьд “дадлага эзэмшиж байсантай яг адил ажил (42.4%)”, “дадлагатай ижил төстэй ажил (21.6%)” хэмээн хариулсан нь нийт хариултын 64.0%-г эзэлж байна.

## 24. フォローアップ調査

### フォローアップ調査にご協力ください

機構では、技能実習を修了して帰国する技能実習生と技能実習を修了したが新型コロナウイルス感染症の影響で帰国できないために留資格「特定活動」で在留中の方を対象に、帰国後の就職状況や日本での技能実習の実態を把握することを目的として「帰国後技能実習生のフォローアップ調査」を行います。

今後の技能実習制度をより良いものにするために、技能実習を修了して帰国する技能実習生の方のご意見を伺うもので、とても大切な調査です。

監理団体や実習実施者からアンケート調査票を渡された場合は、IDとパスワードを使用してオンライン調査画面にログインし、調査画面から自分で入力して回答するか、紙の調査票に自分で記入した上で同封の返信用封筒に入れて投函するか、どちらかをお選びください。

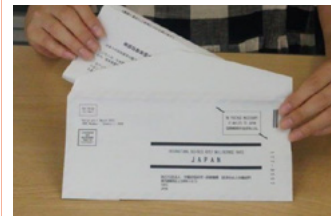
あなたのアンケートは日本で技能実習を行う技能実習生にとって役に立つものです。是非ご協力をお願いします。

#### オンラインにより回答する場合

- それぞれに割り振られたIDとパスワードを使用してオンライン調査画面にログインしてください
- 回答ページに表示された調査票の画面から自分で回答してください
- 設問をクリックする等により、回答ができます

#### 郵送により回答する場合

- 調査票を自分で記入してください
- 記入した調査票は、同封の返信用封筒に入れて投函してください
- 投函する際に切手を貼る必要はありません



### 2021年度の帰国後技能実習生フォローアップ調査の結果概要

- 技能実習期間を通じて学んだことが「役に立った」と回答した人は89.0%となっている。
- 役に立った具体的な内容は、「修得した技能」の割合が76.4%と最も高く、「職場の規律」が66.2%、「日本での生活経験」が64.0%と続く。
- 帰国後の就職状況について「雇用されて働いている(16.3%)」、「雇用されて働くことが決まっている9.3%」、「起業している(14.4%)」と回答した人の合計は40.0%となっている。
- また、帰国後「仕事を探している」と回答した人は25.9%となっている。
- 従事する仕事の内容は「実習と同じ仕事(42.4%)」または「実習と同種の仕事(21.6%)」と回答した人が、64.0%となっている。

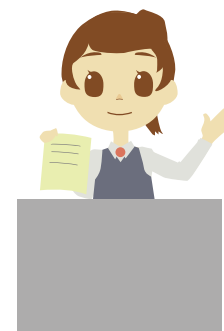
## [Ашиглах материал]

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Зөвлөгөө өгөх лавлахын жагсаалт                                              |     |
| Хүснэгт 1: Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага                     | 100 |
| Хүснэгт 2: Хөдөлмөрийн ерөнхий зөвлөгөө өгөх булан                              | 102 |
| Хүснэгт 3: Гадаад ажилчдын зөвлөгөө авах булан                                  | 106 |
| Хүснэгт 4: Орон нутгийн цагаачлалын албаны товчоо                               | 114 |
| Хүснэгт 5: Элчин сайдын яамд болон Консулын газар                               | 116 |
| 2. Хөдөлмөрийн гэрээ болон хөдөлмөрийн нөхцлийн бичиг                           | 120 |
| 3. Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгалын нөхөн олговор авах журам                | 126 |
| 4. Ажил эрхлэлтийн даатгал (үндсэн тэтгэмж) авах журам                          | 130 |
| 5. Эмнэлгийн байгууллагаас тусламж авахдаа өөрөө мэдүүлэх маягт, үзлэгийн анкет | 132 |
| 6. Яаралтай үед хэрэглэх Япон хэл                                               | 140 |
| 7. Япон хэлний сургалтын материал                                               | 140 |
| 8. Японы газрын зураг                                                           | 142 |
| 9. Нийслэл, хот, мужийн нэр                                                     | 143 |



## 【参考資料】

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 相談窓口所在一覧          |     |
| 表 1: 外国人技能実習機構       | 101 |
| 表 2: 総合労働相談コーナー      | 103 |
| 表 3: 外国人労働者相談コーナー    | 105 |
| 表 4: 出入国在留管理局        | 115 |
| 表 5: 各国大使館・領事館       | 117 |
| 2. 雇用契約書及び雇用条件書      | 120 |
| 3. 労災保険給付手続の流れ       | 127 |
| 4. 雇用保険（基本手当）受給手続の流れ | 131 |
| 5. 医療機関への自己申告表・補助問診票 | 133 |
| 6. 緊急時に使う日本語         | 141 |
| 7. 日本語学習教材           | 141 |
| 8. 日本地図              | 142 |
| 9. 都道府県名             | 143 |



## 1. Зөвлөгөө өгөх лавлахын жагсаалт

Хүснэгт 1: Гадаад иргэдийн үр чадварын дадлагын байгууллага

| Оффисын жагсаалт                                     | Шуудан-<br>гийн хаяг | Хаяг                                                                                                  | Утасны дугаар                       |
|------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Саппоро салбар<br>оффисын удирдах<br>хэлтэс          | 060-0034             | 5F Maruito Kitayonjo Bldg., 2-8-2<br>Kitayonjohigashi, Chuo-ku, Sapporo-shi,<br>Hokkaido              | 011-596-6470<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Сэндай салбарын<br>удирдах хэлтэс                    | 980-0803             | 6F Sendai Fukoku Seimei Bldg., 1-2-1<br>Kokubunchō, Aoba-ku, Sendai-shi,<br>Miyagi                    | 022-399-6326<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Токио салбар оффисын<br>дэмжлэг үзүүлэх<br>хэлтэс    | 101-0041             | 7F Urban Center Kandasudacho, 2-7-2<br>Kandasudacho, Chiyoda-ku                                       | 03-6433-9211<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Минто салбарын<br>удирдах хэлтэс                     | 310-0062             | 3F Asahi Seimei Mito Bldg., 1-2-40<br>Omachi, Mito-shi, Ibaraki                                       | 029-350-8852<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Нагано салбарын<br>удирдах хэлтэс                    | 380-0825             | 6F Nakajima Kaikan Bldg., 1361<br>Suehirocho, Minaminagano, Nagano-shi,<br>Nagano                     | 026-217-3556<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Нагоя салбар оффисын<br>дэмжлэг үзүүлэх<br>хэлтэс    | 460-0008             | 5F Nikken/Sumisei Bldg., 4-15-32<br>Sakae, Nakaku, Nagoya-shi, Aichi                                  | 052-684-8402<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Тояма салбарын<br>удирдах хэлтэс                     | 930-0004             | 12F Toyama Kogin Bldg., 5-13<br>Sakurabashidori, Toyama-shi, Toyama                                   | 076-471-8564<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Осака салбар оффисын<br>дэмжлэг үзүүлэх<br>хэлтэс    | 541-0043             | 3F Osaka Asahi Seimei Bldg., 4-2-16<br>Kourabashi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka                          | 06-6210-3351<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Хирошима салбар<br>оффисын дэмжлэг<br>үзүүлэх хэлтэс | 730-0051             | 3F Hiroshima Rijodori Bldg., 3-1-9<br>Otemachi, Naka-ku, Hiroshima-shi,<br>Hiroshima                  | 082-207-3123<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Такамацу салбар<br>оффисын удирдах<br>хэлтэс         | 760-0023             | 7F Takamatsu Kotobukicho Prime Bldg.,<br>2-2-10 Kotobukicho, Takamatsu-shi,<br>Kagawa                 | 087-802-5850<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Мацүяма салбарын<br>удирдах хэлтэс                   | 790-0003             | 2F Gibraltar Seimei Matsuyama Bldg.,<br>7-1-21 Sanbancho, Matsuyama-shi,<br>Ehime                     | 089-909-4110<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Фүкүока салбар<br>оффисын удирдах<br>хэлтэс          | 812-0029             | 7F Nikkan Kogyo Shinbunsha Seibu<br>Branch Bldg., 1-1 Komondomachi,<br>Hakataku, Fukuoka-shi, Fukuoka | 092-710-4070<br>(төлөөлөгчийн утас) |
| Күмамото салбарын<br>удирдах хэлтэс                  | 860-0806             | 2F MY Kumamoto Bldg., 1-7<br>Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi,<br>Kumamoto                          | 096-223-5372<br>(төлөөлөгчийн утас) |

## 1. 相談窓口所在一覧

表1: 外國人技能實習機構

| 事務所名      | 〒        | 所在地                                  | 電話               |
|-----------|----------|--------------------------------------|------------------|
| 札幌事務所指導課  | 060-0034 | 北海道札幌市中央区北4条東2-8-2<br>マルイト北4条ビル5階    | 011-596-6470（代表） |
| 仙台事務所指導課  | 980-0803 | 宮城県仙台市青葉区国分町1-2-1<br>仙台フコク生命ビル6階     | 022-399-6326（代表） |
| 東京事務所援助課  | 101-0041 | 東京都千代田区神田須田町2-7-2<br>アーバンセンター神田須田町7階 | 03-6433-9211（代表） |
| 水戸支所指導課   | 310-0062 | 茨城県水戸市大町1-2-40<br>朝日生命水戸ビル3階         | 029-350-8852（代表） |
| 長野支所指導課   | 380-0825 | 長野県長野市南長野末広町1361<br>ナカジマ会館ビル6階       | 026-217-3556（代表） |
| 名古屋事務所援助課 | 460-0008 | 愛知県名古屋市中区栄4-15-32<br>日建・住生ビル5階       | 052-684-8402（代表） |
| 富山支所指導課   | 930-0004 | 富山県富山市桜橋通り5-13<br>富山興銀ビル12階          | 076-471-8564（代表） |
| 大阪事務所援助課  | 541-0043 | 大阪府大阪市中央区高麗橋4-2-16<br>大阪朝日生命館3階      | 06-6210-3351（代表） |
| 広島事務所援助課  | 730-0051 | 広島県広島市中区大手町3-1-9<br>広島鯉城通りビル3階       | 082-207-3123（代表） |
| 高松事務所指導課  | 760-0023 | 香川県高松市寿町2-2-10<br>高松寿町プライムビル7階       | 087-802-5850（代表） |
| 松山支所指導課   | 790-0003 | 愛媛県松山市三番町7-1-21<br>ジブラルタ生命松山ビル2階     | 089-909-4110（代表） |
| 福岡事務所指導課  | 812-0029 | 福岡県福岡市博多区古門戸町1-1<br>日刊工業新聞社西部支社ビル7階  | 092-710-4070（代表） |
| 熊本支所指導課   | 860-0806 | 熊本県熊本市中央区花畑町1-7<br>MY熊本ビル2階          | 096-223-5372（代表） |

| Хөдөлмөрийн товчоо                 | Хаяг                                                                                          | Утасны дугаар |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Хоккайдогийн хөдөлмөрийн товчоо    | 9F First Sapporo Joint Government Office, 2-1-1 Kita Hachijo Nishi, Kita-ku, Sapporo-shi      | 011-707-2700  |
| Аомори мужийн хөдөлмөрийн товчоо   | 8F Aomori Joint Government Office, 2-4-25 Shinmachi, Aomori-shi                               | 017-734-4211  |
| Иватэ мужийн хөдөлмөрийн товчоо    | 5F Second Morioka Joint Government Office, 1-9-15 Moriokaekinishitori, Morioka-shi            | 019-604-3002  |
| Мияги мужийн хөдөлмөрийн товчоо    | 8F Fourth Sendai Joint Government Office, 1 Teppomachi, Miyagino-ku, Sendai-shi               | 022-299-8834  |
| 05 Акита мужийн хөдөлмөрийн товчоо | 4F Akita Joint Government Office, 7-1-3 Sannou, Akita-shi                                     | 018-862-6684  |
| Ямагата мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 3F Yamako Bldg., 3-2-1 Kasumicho, Yamagata-shi                                                | 023-624-8226  |
| Фүкүшима мужийн хөдөлмөрийн товчоо | 5F Fukushima Joint Government Office, 1-46 Kasumicho, Fukushima-shi                           | 024-536-4600  |
| Ибараки мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 6F Ibaraki Labor General Government Office, 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi                        | 029-277-8295  |
| Точиги мужийн хөдөлмөрийн товчоо   | 3F Second Utsunomiya Local Joint Government Office, 1-4 Akebonocho, Utsunomiya-shi            | 028-633-2795  |
| Гүнга мужийн хөдөлмөрийн товчоо    | 8F Maebashi Local Joint Government Office, 2-3-1 Otemachi, Maebashi-shi                       | 027-896-4677  |
| Сайтама мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 16F Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi                                    | 048-600-6262  |
| Чиба мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | Second Chiba Local Joint Government Office, 4-11-1 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi                   | 043-221-2303  |
| Токио хотын хөдөлмөрийн товчоо     | 14F Third Kudan Joint Government Office, 1-2-1 Kudanminami, Chiyoda-ku                        | 03-3512-1608  |
| Канагава мужийн хөдөлмөрийн товчоо | 13F Second Yokohama Joint Government Office, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi         | 045-211-7358  |
| Нийгата мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 4F Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi | 025-288-3501  |
| Тояма мужийн хөдөлмөрийн товчоо    | 4F Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi                    | 076-432-2740  |
| Ишикава мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 6F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi                  | 076-265-4432  |
| Фүкүй мужийн хөдөлмөрийн товчоо    | 9F Fukui Haruyama Joint Government Office, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi                         | 0776-22-3363  |
| Яманаши мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 4F 1-1-11 Marunouchi, Kofu-shi                                                                | 055-225-2851  |
| Нагано мужийн хөдөлмөрийн товчоо   | 4F Nagano Labor General Government Office, 1-22-1 Nakagoshō, Nagano-shi                       | 026-223-0551  |
| Гифү мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | 4F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryūcho, Gifu-shi                                     | 058-245-8124  |
| Шизүока мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 5F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi               | 054-252-1212  |
| Айчи мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | 8F Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-2-1 Sannomaru, Naka-ku, Nagoya-shi          | 052-972-0266  |

| 労働局    | 所在地                                | 電話番号         |
|--------|------------------------------------|--------------|
| 北海道労働局 | 北海道札幌市北区北8条西2丁目1番1 札幌第1合同庁舎9階      | 011-707-2700 |
| 青森労働局  | 青森県青森市新町2丁目4-25 青森合同庁舎8階           | 017-734-4211 |
| 岩手労働局  | 岩手県盛岡市盛岡駅西通1-9-15 盛岡第2合同庁舎5階       | 019-604-3002 |
| 宮城労働局  | 宮城県仙台市宮城野区鉄砲町1番地 仙台第四合同庁舎8階        | 022-299-883  |
| 秋田労働局  | 秋田県秋田市山王7丁目1番3号 秋田合同庁舎4階           | 018-862-6684 |
| 山形労働局  | 山形県山形市香澄町3-2-1 山交ビル3階              | 023-624-8226 |
| 福島労働局  | 福島県福島市霞町1-46 福島合同庁舎5階              | 024-536-4600 |
| 茨城労働局  | 茨城県水戸市宮町1丁目8番31号 茨城労働総合庁舎6階        | 029-277-8295 |
| 栃木労働局  | 栃木県宇都宮市明保野町1-4 宇都宮第2地方合同庁舎3階       | 028-633-2795 |
| 群馬労働局  | 群馬県前橋市大手町2-3-1 前橋地方合同庁舎8階          | 027-896-4677 |
| 埼玉労働局  | 埼玉県さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー16階 | 048-600-6262 |
| 千葉労働局  | 千葉県千葉市中央区中央4-11-1 千葉第2地方合同庁舎       | 043-221-2303 |
| 東京労働局  | 東京都千代田区九段南1-2-1 九段第3合同庁舎14階        | 03-3512-1608 |
| 神奈川労働局 | 神奈川県横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎13階       | 045-211-7358 |
| 新潟労働局  | 新潟県新潟市中央区美咲町1-2-1 新潟美咲合同庁舎2号館4階    | 025-288-3501 |
| 富山労働局  | 富山県富山市神通本町1-5-5 富山労働総合庁舎4階         | 076-432-2740 |
| 石川労働局  | 石川県金沢市西念3丁目4番1号 金沢駅西合同庁舎6階         | 076-265-4432 |
| 福井労働局  | 福井県福井市春山1丁目1-54 福井春山合同庁舎9階         | 0776-22-3363 |
| 山梨労働局  | 山梨県甲府市丸の内一丁目1-11 4階                | 055-225-2851 |
| 長野労働局  | 長野県長野市中御所1-22-1 長野労働総合庁舎4階         | 026-223-0551 |
| 岐阜労働局  | 岐阜県岐阜市金竜町5丁目1番地 岐阜合同庁舎4階           | 058-245-8124 |
| 静岡労働局  | 静岡県静岡市葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎5階         | 054-252-1212 |
| 愛知労働局  | 愛知県名古屋市中区三の丸2-2-1 名古屋合同庁舎第1号館8階    | 052-972-0266 |
| 三重労働局  | 三重県津市島崎町327番2 津第2地方合同庁舎2階          | 059-226-2110 |

| Хөдөлмөрийн товчоо                 | Хаяг                                                                                            | Утасны дугаар |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Миз мужийн хөдөлмөрийн товчоо      | 2F Second Tsu Local Joint Government Office, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi                        | 059-226-2110  |
| Шига мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | 4F Shiga Labor General Government Office, 14-5 Uchidehama, Otsu-shi                             | 077-522-6648  |
| Киото хотын хөдөлмөрийн товчоо     | 451 Ryougaemachido-ri Oikeagaru Kinbukicho, Nakagyo-ku, Kyoto-shi                               | 075-241-3221  |
| Осака хотын хөдөлмөрийн товчоо     | 8F Osaka Joint Government Office, Bldg. No. 2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi                | 06-7660-0072  |
| Хёго мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | 15F Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku, Kobe-shi                             | 078-367-0850  |
| Нара мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | 2F Third Nara Local Joint Government Office, 387 Horencho, Nara-shi                             | 0742-32-0202  |
| Вакаяма мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 4F Wakayama Labor General Government Office, 2-3-3 Kuroda, Wakayama-shi                         | 073-488-1020  |
| Тоттори мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi                                                                    | 0857-229-7000 |
| Шиманэ мужийн хөдөлмөрийн товчоо   | 5F Matsue Local Joint Government Office, 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi                        | 0852-20-7009  |
| Окаяма мужийн хөдөлмөрийн товчоо   | 3F Second Okayama Joint Government Office, 1-4-1 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi               | 086-225-2017  |
| Хирошима мужийн хөдөлмөрийн товчоо | 5F Hiroshima Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-30 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi  | 082-221-9296  |
| Ямагүчи мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 5F Yamaguchi Local Joint Government Office, Bldg. No. 2, 6-16 Nakagawaracho, Yamaguchi-shi      | 083-995-0398  |
| Токүшима мужийн хөдөлмөрийн товчоо | 4F Tokushima Local Joint Government Office, 6-6 Jyounai, Tokushimacho, Tokushima-shi            | 088-652-9142  |
| Кагава мужийн хөдөлмөрийн товчоо   | 2F Takamatsu Sunport Joint Government Office (North Annex), 3-33 Sunport, Takamatsu-shi         | 087-811-8916  |
| Эхимэ мужийн хөдөлмөрийн товчоо    | 6F Matsuyama Wakakusa Joint Government Office, 4-3 Wakusacho, Matsuyama-shi                     | 089-935-5208  |
| Кочи мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | 4F Labor General Government Office, 1-39 Minamikanada, Kochi-shi                                | 088-885-6027  |
| Фүкүока мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 4F Fukuoka Joint Government Office (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku, Fukuoka-shi | 092-411-4764  |
| Сага мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | 3F Second Saga Joint Government Office, 3-3-20 Ekimaechuo, Saga-shi                             | 0952-32-7218  |
| Нагасаки мужийн хөдөлмөрийн товчоо | TBM Nagasaki Bldg., 7-1 Manzaimachi, Nagasaki-shi                                               | 095-801-0023  |
| Күмамото мужийн хөдөлмөрийн товчоо | 9F Kumamoto Local Joint Government Office, Bldg. A., 2-10-1 Kasuga, Kumamoto-shi                | 096-312-3877  |
| Ойта мужийн хөдөлмөрийн товчоо     | 3F Oita Second Sofia Plaza Bldg., 17-20 Higashikasugamachi, Oita-shi                            | 097-536-0110  |
| Миязаки мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 4F Miyazaki Joint Government Office, 3-1-22 Tachibanado-ri Higashi, Miyazaki-shi                | 0985-38-8821  |
| Кагосима мужийн хөдөлмөрийн товчоо | 2F Kagoshima Joint Government Office, 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi                         | 099-223-8239  |
| Окинава мужийн хөдөлмөрийн товчоо  | 3F Second Naha Local Joint Government Office, Bldg. No. 1, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi           | 098-868-6060  |

| 労働局    | 所在地                              | 電話番号          |
|--------|----------------------------------|---------------|
| 滋賀労働局  | 滋賀県大津市打出浜14-15 滋賀労働総合庁舎 4 階      | 077-522-6648  |
| 京都労働局  | 京都府京都市中京区両替町通御池上ル金吹町451          | 075-241-3221  |
| 大阪労働局  | 大阪府大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館8階  | 06-7660-0072  |
| 兵庫労働局  | 兵庫県神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー15階 | 078-367-0850  |
| 奈良労働局  | 奈良県奈良市法蓮町387番地 奈良第3地方合同庁舎2階      | 0742-32-0202  |
| 和歌山労働局 | 和歌山県和歌山市黒田二丁目3-3 和歌山労働総合庁舎4階     | 073-488-1020  |
| 鳥取労働局  | 鳥取県鳥取市富安2丁目89-9                  | 0857-229-7000 |
| 島根労働局  | 島根県松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階       | 0852-20-7009  |
| 岡山労働局  | 岡山県岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎3階      | 086-225-2017  |
| 広島労働局  | 広島県広島市中区上八丁堀6番30号 広島合同庁舎第2号館5階   | 082-221-9296  |
| 山口労働局  | 山口県山口市中河原町6-16 山口地方合同庁舎2号館5階     | 083-995-0398  |
| 徳島労働局  | 徳島県徳島市徳島町城内6番地6 徳島地方合同庁舎4階       | 088-652-9142  |
| 香川労働局  | 香川県高松市サンポート3番33号 高松サンポート合同庁舎北館2階 | 087-811-8916  |
| 愛媛労働局  | 愛媛県松山市若草町4番地3 松山若草合同庁舎6階         | 089-935-5208  |
| 高知労働局  | 高知県高知市南金田 1 番 3 9 号 労働総合庁舎 4 階   | 088-885-6027  |
| 福岡労働局  | 福岡県福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号 福岡合同庁舎新館4階 | 092-411-4764  |
| 佐賀労働局  | 佐賀県佐賀市駅前中央3丁目3番20号 佐賀第2合同庁舎3階    | 0952-32-7218  |
| 長崎労働局  | 長崎県長崎市万才町 7 - 1 TBM長崎ビル          | 095-801-0023  |
| 熊本労働局  | 熊本県熊本市西区春日2-10-1 熊本地方合同庁舎A棟9階    | 096-312-3877  |
| 大分労働局  | 大分県大分市東春日町17番20号 大分第2ソフィアプラザビル3階 | 097-536-0110  |
| 宮崎労働局  | 宮崎県宮崎市橋通東3丁目1番22号 宮崎合同庁舎4階       | 0985-38-8821  |
| 鹿児島労働局 | 鹿児島県鹿児島市山下町13番21号 鹿児島合同庁舎2階      | 099-223-8239  |
| 沖縄労働局  | 沖縄県那覇市おもろまち2-1-1 那覇第2地方合同庁舎1号館3階 | 098-868-6060  |

Хүснэгт 3: Гадаад ажилчдын зөвлөгөө авах булан

| Нийслэл,<br>хот, муж              | Хамаарах<br>газар                                      | Үйлчилгээ үзүүлэх хэл |           |            |              |              |             |             | Хаяг                                                                                          | Утасны<br>дугаар              |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                   |                                                        | Англи хэл             | Хятад хэл | Испани хэл | Португал хэл | Филиппин хэл | Вьетнам хэл | Мьянмар хэл |                                                                                               |                               |
| Хоккайдо<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо | Хяналтын<br>хэлтэс                                     |                       |           |            |              |              | ○           |             | First Sapporo Joint Government<br>Office, 2-1-1 Kita Hachijo Nishi,<br>Kita-ku, Sapporo-shi   | 011-790-8784                  |
|                                   | Хакодатэ<br>оффис                                      |                       | ○         |            |              |              |             |             | 1F Hakodate Local Joint<br>Government Office, 28-18<br>Shinkawacho, Hakodate-shi              | 0138-87-7605                  |
|                                   | Күширо<br>оффис                                        | ○                     |           |            |              | ○            |             |             | 2-12 Kashiwagicho, Kushiro-shi                                                                | 0154-42-9716                  |
|                                   | Күтчан<br>цагдаагийн<br>газрын салбар                  | ○                     |           |            |              |              |             |             | Kucchan Joint Government Office<br>4F, Minami 1 jo, Higashi 3-1,<br>Kucchan-cho, Abuta-gun    | 0136-22-2374                  |
| Мяги<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо     | Хяналтын<br>хэлтэс                                     |                       | ○         |            |              |              | ○           |             | Fourth Sendai Joint Government<br>Office, 1 Teppoumachi, Miyagino-<br>ku, Sendai-shi          | 022-299-8838                  |
| Ибаракү<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо  | Хяналтын<br>хэлтэс                                     | ○                     | ○         | ○          |              |              |             |             | Ibaraki Labor General<br>Government Office, 1-8-31<br>Miyamachi, Mito-shi                     | 029-224-6214                  |
| Тоциги<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо   | Хяналтын<br>хэлтэс                                     | ○                     |           | ○          | ○            |              |             |             | Second Utsunomiya Local<br>Joint Government Office, 1-4<br>Akebonocho, Utsunomiya-shi         | 028-634-9115                  |
|                                   | Тоциги<br>оффис                                        |                       | ○         |            |              |              |             |             | 20-24 Numawadacho, Tochigi-shi                                                                | 0282-24-7766                  |
| Гүма<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо     | Хяналтын<br>хэлтэс                                     |                       |           |            |              |              | ○           |             | 8F Maebashi Local Joint<br>Government Office, 2-3-1<br>Otemachi, Maebashi-shi                 | 027-896-4735                  |
|                                   | Отаг оффис                                             |                       |           |            | ○            |              |             |             | 104-1 Iizukacho, Ota-shi                                                                      | 0276-45-9920                  |
| Сайтама<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо  | Хяналтын<br>хэлтэс                                     | ○                     | ○         |            |              |              | ○           |             | 15F Land Axis Tower, 11-2<br>Shintoshin, Chuo-ku, Saitama-shi                                 | 048-816-3596<br>(Англи хэл)   |
|                                   |                                                        |                       |           |            |              |              |             |             |                                                                                               | 048-816-3597<br>(Хятад хэл)   |
|                                   |                                                        |                       |           |            |              |              |             |             |                                                                                               | 048-816-3598<br>(Вьетнам хэл) |
| Чiba<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо     | Хяналтын<br>хэлтэс                                     | ○                     |           |            |              |              |             |             | Second Chiba Local Joint<br>Government Office, 4-11-1 Chuo,<br>Chuo-ku, Chiba-shi             | 043-221-2304                  |
|                                   | Фүнабашү<br>оффис                                      |                       | ○         |            |              |              |             |             | 2-3-13 Kaijinchö, Funabashi-shi                                                               | 047-431-0182                  |
|                                   | Кашива<br>оффис                                        |                       | ○         |            |              |              | ○           |             | Kashiwa Tosei Bldg. 3F, 3-2<br>Chuo-cho, Kashiwa-shi                                          | 047-163-0246                  |
| Токио<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо    | Шинжүкү<br>оффис                                       | ○                     | ○         |            |              |              | ○           |             | 4F Shinjuku Labor General<br>Government Office, 4-4-1<br>Hyakunincho, Shinjuku-ku             | 03-5338-5582                  |
|                                   | Шинагава<br>оффис                                      |                       | ○         |            |              | ○            |             |             | 3-13-26 Kamiosaki, Shinagawa-ku                                                               | 03-3440-7556                  |
|                                   | Гадаад<br>иргэдэд<br>тусламж,<br>зөвлөгөө<br>өгөх алба | ○                     | ○         |            |              |              |             | ○           | 13F Yotsuya Tower, 1-6-1<br>Yotsuya, Shinjuku-ku                                              | 03-5361-8728                  |
| Канагава<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо | Хяналтын<br>хэлтэс                                     | ○                     |           | ○          | ○            | ○            | ○           |             | 8F Second Yokohama Joint<br>Government Office, 5-57<br>Kitanakadori, Naka-ku,<br>Yokohama-shi | 045-211-7351                  |
|                                   | Ацүги<br>оффис                                         |                       |           | ○          |              |              |             |             | 5F Atsugi T Bldg., 3-2-6 Nakacho,<br>Atsugi-shi                                               | 046-401-1641                  |

表3: 外国人労働者相談コーナー

| 都道府県 | 設置箇所            | 対応言語 |     |       |        |        |       |        | 所在地                                  | 連絡先                     |
|------|-----------------|------|-----|-------|--------|--------|-------|--------|--------------------------------------|-------------------------|
|      |                 | 英語   | 中国語 | スペイン語 | ポルトガル語 | フィリピン語 | ベトナム語 | ミヤンマー語 |                                      |                         |
| 北海道局 | 監督課             |      |     |       |        |        | ○     |        | 札幌市北区北8条西2-1-1<br>札幌第1合同庁舎           | 011-790-8784            |
|      | 函館署             |      | ○   |       |        |        |       |        | 函館市新川町25-18<br>函館地方合同庁舎 1 階          | 0138-87-7605            |
|      | 釧路署             | ○    |     |       |        | ○      |       |        | 釧路市柏木町2-12                           | 0154-42-9716            |
|      | 俱知安署<br>支署      | ○    |     |       |        |        |       |        | 虻田郡俱知安町南 1 条東3丁目1<br>番地俱知安地方合同庁舎 4 階 | 0136-22-2374            |
|      | 宮城局             | 監督課  | ○   |       |        |        | ○     |        | 仙台市宮城野区鉄砲町1<br>仙台第4合同庁舎              | 022-299-8838            |
| 茨城局  | 監督課             | ○    | ○   | ○     |        |        |       |        | 水戸市宮町1-8-31<br>茨城労働総合庁舎              | 029-224-6214            |
| 栃木局  | 監督課             | ○    |     | ○     | ○      |        |       |        | 宇都宮市明保野町1-4<br>宇都宮第2地方合同庁舎           | 028-634-9115            |
|      | 栃木署             |      | ○   |       |        |        |       |        | 栃木市沼和田町20-24                         | 0282-24-7766            |
| 群馬局  | 監督課             |      |     |       |        |        | ○     |        | 群馬県前橋市大手町2-3-1<br>前橋地方合同庁舎 8 階       | 027-896-4735            |
|      | 太田署             |      |     |       | ○      |        |       |        | 太田市飯塚町104-1                          | 0276-45-9920            |
| 埼玉局  | 監督課             | ○    | ○   |       |        |        | ○     |        | さいたま市中央区新都心11-2<br>ランド・アクシス・タワー15階   | 048-816-3596<br>(英語)    |
|      |                 |      |     |       |        |        |       |        |                                      | 048-816-3597<br>(中国語)   |
|      |                 |      |     |       |        |        |       |        |                                      | 048-816-3598<br>(ベトナム語) |
| 千葉局  | 監督課             | ○    |     |       |        |        |       |        | 千葉市中央区中央4-11-1<br>千葉第2地方合同庁舎         | 043-221-2304            |
|      | 船橋署             |      | ○   |       |        |        |       |        | 船橋市海神町2-3-13                         | 047-431-0182            |
|      | 柏署              |      | ○   |       |        |        | ○     |        | 柏市中央町3-2 柏トーセイビル3階                   | 047-163-0246            |
| 東京局  | 新宿署             | ○    | ○   |       |        |        |       | ○      | 新宿区百人町4-4-1<br>新宿労働総合庁舎4階            | 03-5338-5582            |
|      | 品川署             |      | ○   |       |        | ○      |       |        | 品川区上大崎3-13-26                        | 03-3440-7556            |
|      | 外国人特別<br>相談・支援室 | ○    | ○   |       |        |        |       | ○      | 新宿区四谷1-6-1<br>四谷タワー13階               | 03-5361-8728            |
| 神奈川局 | 監督課             | ○    |     | ○     | ○      | ○      | ○     |        | 横浜市中区北仲通5-57<br>横浜第2合同庁舎5階           | 045-211-7351            |
|      | 厚木署             |      |     | ○     |        |        |       |        | 厚木市中町3-2-6厚木Tビル5階                    | 046-401-1641            |

| Нийслэл,<br>хот, муж             | Хамаарах<br>газар   | Үйлчилгээ үзүүлэх хэл |           |            |              |              |             |             | Хаяг                                                                                           | Утасны<br>дугаар |
|----------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                  |                     | Англи хэл             | Хятад хэл | Испани хэл | Португал хэл | Филиппин хэл | Вьетнам хэл | Мьянмар хэл |                                                                                                |                  |
| Нийгата<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо | Хяналтын<br>хэлтэс  |                       |           |            |              |              | ○           |             | Niigata Misaki Joint Government Office, Bldg. No. 2, 3F, 1-2-1 Misakicho, Chuo-ku, Niigata-shi | 025-288-3503     |
| Тояма<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо   | Хяналтын<br>хэлтэс  |                       | ○         |            |              |              |             |             | Toyama Labor General Government Office, 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi                        | 076-432-2730     |
|                                  | Такаока<br>оффис    |                       |           | ○          | ○            |              |             |             | 2F Takaoka Legal Affairs Joint Government Office, 10-21 Nakagawahonmachi, Takaoka-shi          | 076-623-6446     |
| Ишикава<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо | Хяналтын<br>хэлтэс  |                       | ○         |            |              | ○            |             |             | 5F Kanazawa Station West Joint Government Office, 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi                   | 076-200-9771     |
| Фукуй<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо   | Хяналтын<br>хэлтэс  |                       | ○         | ○          | ○            |              |             |             | Fukui Haruyama Joint Government Office 9F, 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi                          | 0776-22-2652     |
| Яманаши<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо | Кофү оффис          |                       |           | ○          | ○            |              |             |             | 2-5-51 Shimoiida, Kofu-shi                                                                     | 055-224-5620     |
| Нагано<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо  | Хяналтын<br>хэлтэс  |                       |           |            | ○            |              |             |             | 1-22-1 Nakagoshō, Nagano-shi                                                                   | 026-223-0553     |
| Гифү<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо    | Хяналтын<br>хэлтэс  |                       |           | ○          | ○            |              |             |             | 3F Gifu Joint Government Office, 5-13 Kinryūcho, Gifu-shi                                      | 058-245-8102     |
|                                  | Гифү оффис          |                       | ○         |            |              |              |             |             | Gifu Labor General Government Office 3F, 1-9-1 Gotsubo, Gifu-shi                               | 058-247-2368     |
|                                  | Тажими<br>оффис     |                       |           |            |              | ○            |             |             | Tajimi Labor General Government Office 3F, 5-39-1 Otowacho, Tajimi-shi                         | 0572-22-6381     |
| Шизуока<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо | Хяналтын<br>хэлтэс  | ○                     | ○         | ○          | ○            |              | ○           |             | 3F Shizuoka Local Joint Government Office, 9-50 Outemachi, Aoi-ku, Shizuoka-shi                | 054-254-6352     |
|                                  | Хамамацү<br>оффис   |                       |           |            | ○            |              |             |             | 8F Hamamatsu Joint Government Office, 1-12-4 Chuo, Naka-ku, Hamamatsu-shi                      | 053-456-8148     |
|                                  | Мишима<br>оффис     | ○                     |           |            |              |              |             |             | 3F Mishima Labor General Government Office, 1-3-112 Bunkyocho, Mishima-shi                     | 055-986-9100     |
|                                  | Ивата<br>оффис      |                       |           |            | ○            |              |             |             | 4F Iwata Local Joint Government Office, 3599-6 Mitsuke, Iwata-shi                              | 053-832-2205     |
|                                  | Шимада<br>оффис     |                       |           | ○          | ○            |              |             |             | 3F Shimada Labor General Government Office, 1-4677-4 Hontoori, Shimada-shi                     | 054-737-3148     |
| Айчи<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо    | Хяналтын<br>хэлтэс  | ○                     |           |            | ○            |              |             |             | Nagoya Joint Government Office, Bldg. No. 2, 2-5-1 Sannomaru, Nakaku, Nagoya-shi               | 052-972-0253     |
|                                  | Нагоя ниши<br>оффис |                       |           |            |              |              | ○           |             | 3-37 Futatsubashicho, Nakamura-ku, Nagoya-shi                                                  | 052-481-9533     |
|                                  | Тоёохаши<br>оффис   |                       |           |            | ○            |              |             |             | Toyohashi Local Joint Government Office, 111 Dakikokucho, Toyohashi-shi                        | 0532-54-1192     |
|                                  | Кария<br>оффис      |                       |           |            | ○            |              |             |             | 3F Kariya Joint Government Office, 1-46-1 Wakamatsucho, Kariya-shi                             | 0566-21-4885     |

| 都道府県 | 設置箇所  | 対応言語 |     |       |        |        |       |        | 所在地                             | 連絡先          |
|------|-------|------|-----|-------|--------|--------|-------|--------|---------------------------------|--------------|
|      |       | 英語   | 中国語 | スペイン語 | ポルトガル語 | フィリピン語 | ベトナム語 | ミャンマー語 |                                 |              |
| 新潟局  | 監督課   |      |     |       |        |        | ○     |        | 新潟市中央区美咲町1-2-1<br>新潟美咲合同庁舎2号館3階 | 025-288-3503 |
| 富山局  | 監督課   |      | ○   |       |        |        |       |        | 富山市神通本町1-5-5<br>富山労働総合庁舎        | 076-432-2730 |
|      | 高岡署   |      |     | ○     | ○      |        |       |        | 高岡市中川本町10-21<br>高岡法務合同庁舎2階      | 076-623-6446 |
| 石川局  | 監督課   |      | ○   |       |        |        | ○     |        | 金沢市西念3-4-1<br>金沢駅西合同庁舎5階        | 076-200-9771 |
| 福井局  | 監督課   |      | ○   | ○     | ○      |        |       |        | 福井市春山1-1-54<br>福井春山合同庁舎9階       | 0776-22-2652 |
| 山梨局  | 甲府署   |      |     | ○     | ○      |        |       |        | 甲府市下飯田2-5-51                    | 055-224-5620 |
| 長野局  | 監督課   |      |     |       | ○      |        |       |        | 長野市中御所1-22-1                    | 026-223-0553 |
| 岐阜局  | 監督課   |      |     | ○     | ○      |        |       |        | 岐阜市金竜町5-13<br>岐阜合同庁舎3階          | 058-245-8102 |
|      | 岐阜署   |      | ○   |       |        |        |       |        | 岐阜市五坪1-9-1<br>岐阜労働総合庁舎3階        | 058-247-2368 |
|      | 多治見署  |      |     |       |        | ○      |       |        | 多治見市音羽町5-39-1<br>多治見労働総合庁舎3階    | 0572-22-6381 |
| 静岡局  | 監督課   | ○    | ○   | ○     | ○      |        | ○     |        | 静岡市葵区追手町9-50<br>静岡地方合同庁舎3階      | 054-254-6352 |
|      | 浜松署   |      |     |       | ○      |        |       |        | 浜松市中区中央1-12-4<br>浜松合同庁舎8階       | 053-456-8148 |
|      | 三島署   | ○    |     |       |        |        |       |        | 三島市文教町1-3-112<br>三島労働総合庁舎3階     | 055-986-9100 |
|      | 磐田署   |      |     |       | ○      |        |       |        | 磐田市見付3599-6<br>磐田地方合同庁舎4階       | 053-832-2205 |
|      | 島田署   |      |     | ○     | ○      |        |       |        | 島田市本通1-4677-4<br>島田労働総合庁舎3階     | 054-737-3148 |
|      | 愛知局   | 監督課  | ○   |       |        | ○      |       |        | 名古屋市中区三の丸2-5-1<br>名古屋合同庁舎第2号館   | 052-972-0253 |
| 愛知局  | 名古屋西署 |      |     |       |        |        | ○     |        | 名古屋市中村区二ツ橋町3-37                 | 052-481-9533 |
|      | 豊橋署   |      |     |       | ○      |        |       |        | 豊橋市大国町111<br>豊橋地方合同庁舎           | 0532-54-1192 |
|      | 刈谷署   |      |     |       | ○      |        |       |        | 刈谷市若松町1-46-1<br>刈谷合同庁舎3階        | 0566-21-4885 |

| Нийслэл,<br>хот, муж              | Хамаарах<br>газар     | Үйлчилгээ үзүүлэх хэл |           |            |              |              |             |             | Хаяг                                                                                                    | Утасны<br>дугаар |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                   |                       | Англи хэл             | Хятад хэл | Испани хэл | Португал хэл | Филиппин хэл | Вьетнам хэл | Мьянмар хэл |                                                                                                         |                  |
| Мио<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо      | Хяналтын<br>хэлтэс    | ○                     |           |            |              |              |             |             | Second Tsu Local Joint<br>Government Office 4F, 327-2<br>Shimazakicho, Tsu-shi                          | 059-226-2106     |
|                                   | Ёккаичи<br>оффис      |                       |           | ○          | ○            |              |             |             | 2-5-23 Shinsho, Yokkaichi-shi                                                                           | 059-342-0340     |
|                                   | Цү оффис              |                       |           | ○          | ○            |              |             |             | 1F Second Tsu Local Joint<br>Government Office, 327-2<br>Shimazakicho, Tsu-shi                          | 059-227-1282     |
| Шига<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо     | Оцу оффис             |                       |           |            | ○            |              |             |             | 3F Shiga Labor General<br>Government Office, 14-15<br>Uchidehama, Otsu-shi                              | 077-501-3976     |
|                                   | Хиконэ<br>оффис       |                       |           | ○          | ○            |              |             |             | 3F Hikone Local Joint<br>Government Office, 58-3<br>Nishiimacho, Hikone-shi                             | 0749-22-0654     |
|                                   | Хигаши<br>Оми оффис   |                       |           | ○          | ○            |              |             |             | 8-14 Yokaichimidorimachi,<br>Higashiomi-shi                                                             | 0748-22-0394     |
| Киото<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо    | Хяналтын<br>хэлтэс    | ○                     |           |            |              | ○            |             |             | 451 Ryogaemachido-ri<br>Oikeagaru Kinbukicho, Nakagyo-<br>ku, Kyoto-shi                                 | 075-241-3214     |
| Осака<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо    | Хяналтын<br>хэлтэс    | ○                     | ○         |            | ○            | ○            |             |             | 9F Osaka Joint Government<br>Office, Bldg. No. 2, 4-1-67<br>Otemae, Chuo-ku, Osaka-shi                  | 06-6949-6490     |
|                                   | Осака чүо<br>оффис    | ○                     |           |            |              |              |             |             | Osaka Central Labor General<br>Government Office 5F, 1-15-10<br>Morinomiyauchuo, Chuo-ku,<br>Osaka-shi  | 06-7669-8726     |
|                                   | Тэнма<br>оффис        | ○                     |           |            |              |              |             |             | 7F OAP Tower, 1-8-30<br>Tenmabashi, Kita-ku, Osaka-shi                                                  | 06-7713-2003     |
|                                   | Сакай<br>оффис        | ○                     |           |            |              |              |             |             | 3F Sakai Local Joint Government<br>Office, 2-29 Minamikawaramachi,<br>Sakai-ku, Sakai-shi               | 072-340-3829     |
| Хёго<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо     | Хяналтын<br>хэлтэс    | ○                     |           |            |              |              |             |             | 16F Kobe Crystal Tower, 1-1-3<br>Higashikawasakicho, Chuo-ku,<br>Kobe-shi                               | 078-371-5310     |
|                                   | Химэжи<br>оффис       |                       |           |            |              |              | ○           |             | 1-83 Hojo, Himeji-shi                                                                                   | 079-224-8181     |
| Тоттори<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо  | Хяналтын<br>хэлтэс    | ○                     |           |            |              | ○            |             |             | 2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi                                                                            | 0857-29-1703     |
| Шиманэ<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо   | Хяналтын<br>хэлтэс    | ○                     |           |            |              |              |             |             | 5F Matsue Local Joint<br>Government Office, 134-10<br>Mukoujimacho, Matsue-shi                          | 0852-31-1156     |
| Окаяма<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо   | Хяналтын<br>хэлтэс    | ○                     |           |            |              | ○            |             |             | 1F Second Okayama Joint<br>Government Office, 1-4-1<br>Shimoishi, Kita-ku, Okayama-shi                  | 086-201-1651     |
| Хирошима<br>хөдөлмөрийн<br>товчоо | Хяналтын<br>хэлтэс    | ○                     | ○         | ○          |              |              |             |             | 5F Hiroshima Joint Government<br>Office, Bldg. No. 2, 6-30<br>Kamihacchobori, Naka-ku,<br>Hiroshima-shi | 082-221-9242     |
|                                   | Хирошима чүо<br>оффис |                       |           |            |              |              | ○           |             | 1F Hiroshima Joint Government<br>Office, Bldg. No. 2, 6-30<br>Kamihacchobori, Naka-ku,<br>Hiroshima-shi | 082-221-2460     |
|                                   | Фүкүяма<br>оффис      | ○                     |           |            |              | ○            |             |             | 1-7 Asahimachi, Fukuyama-shi                                                                            | 084-923-0005     |

| 都道府県 | 設置箇所      | 対応言語 |     |       |        |        |       |        | 所在地                                | 連絡先          |
|------|-----------|------|-----|-------|--------|--------|-------|--------|------------------------------------|--------------|
|      |           | 英語   | 中国語 | スペイン語 | ポルトガル語 | フィリピン語 | ベトナム語 | ミャンマー語 |                                    |              |
| 三重局  | 監督課       | ○    |     |       |        |        |       |        | 津市島崎町327-2<br>津第二地方合同庁舎4階          | 059-226-2106 |
|      | 四日市署      |      |     | ○     | ○      |        |       |        | 四日市市新正2-5-23                       | 059-342-0340 |
|      | 津署        |      |     | ○     | ○      |        |       |        | 津市島崎町327-2<br>津第二地方合同庁舎1階          | 059-227-1282 |
| 滋賀局  | 大津署       |      |     |       | ○      |        |       |        | 大津市打出浜14-15<br>滋賀労働総合庁舎3階          | 077-501-3976 |
|      | 彦根署       |      |     | ○     | ○      |        |       |        | 彦根市西今町58-3<br>彦根地方合同庁舎3階           | 0749-22-0654 |
|      | 東近江署      |      |     | ○     | ○      |        |       |        | 東近江市八日市緑町8-14                      | 0748-22-0394 |
| 京都局  | 監督課       | ○    |     |       |        |        | ○     |        | 京都市中京区両替町通御池上ル<br>金吹町451           | 075-241-3214 |
| 大阪局  | 監督課       | ○    | ○   |       | ○      |        | ○     |        | 大阪市中央区大手前4-1-67<br>大阪合同庁舎2号館9階     | 06-6949-6490 |
|      | 大阪<br>中央署 | ○    |     |       |        |        |       |        | 大阪市中央区森ノ宮中央1-15-10<br>大阪中央労働総合庁舎5階 | 06-7669-8726 |
|      | 天満署       | ○    |     |       |        |        |       |        | 大阪市北区天満橋1-8-30<br>OAPタワー7階         | 06-7713-2003 |
|      | 堺署        | ○    |     |       |        |        |       |        | 堺市堺区南瓦町2-29<br>堺地方合同庁舎3階           | 072-340-3829 |
| 兵庫局  | 監督課       |      | ○   |       |        |        |       |        | 神戸市中央区東川崎町1-1-3<br>神戸クリスタルタワー16階   | 078-371-5310 |
|      | 姫路署       |      |     |       |        |        | ○     |        | 姫路市北条1-83                          | 079-224-8181 |
| 鳥取局  | 監督課       | ○    |     |       |        |        | ○     |        | 鳥取市富安2-89-9                        | 0857-29-1703 |
| 島根局  | 監督課       |      | ○   |       |        |        |       |        | 松江市向島町134-10<br>松江地方合同庁舎5階         | 0852-31-1156 |
| 岡山局  | 監督課       |      | ○   |       |        |        | ○     |        | 岡山市北区下石井1-4-1<br>岡山第2合同庁舎1階        | 086-201-1651 |
| 広島局  | 監督課       |      | ○   | ○     | ○      |        |       |        | 広島市中区上八丁堀6-30<br>広島合同庁舎第2号館5階      | 082-221-9242 |
|      | 広島<br>中央署 |      |     |       |        |        | ○     |        | 広島市中区上八丁堀6-30<br>広島合同庁舎第2号館1階      | 082-221-2460 |
|      | 福山署       |      | ○   |       |        |        | ○     |        | 福山市旭町1-7                           | 084-923-0005 |
| 徳島局  | 監督課       |      | ○   |       |        |        |       |        | 徳島市徳島町城内6-6<br>徳島地方合同庁舎1階          | 088-652-9163 |



Хүснэгт 4: Орон нутгийн хилийн шалган нэвтрүүлэх, оршин суух хяналтын албаны товчоо

| Нэр ба байршил                                                                                                                               | Шуудангийн хаяг | Хаяг                                                                                                                        | Утас (төлөөлөгчийн газар)                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Саппоро дахь товчоо (Хоккайдо)                                                                                                               | 060-0042        | Third Sapporo Joint Government Office, 12 Odori-nishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido                                       | 0570-003259                                        |
| Сэндай дахь товчоо (Мияги муж, Фүкүшима муж, Ямагата муж, Иватэ муж, Акига муж, Аомори муж)                                                  | 983-0842        | Second Sendai Legal Affairs Joint Government Office, 1-3-20 Gorin, Miyagino-ku, Sendai-shi, Miyagi                          | 022-256-6076                                       |
| Токио дахь товчоо (Токио хот, Канагава муж, Сайтама муж, Чиба муж, Ибараки муж, Точиги муж, Гунма муж, Яманаши муж, Нагано муж, Нийгата муж) | 108-8255        | 5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo                                                                                              | 0570-034259 (IP утас, гадаад орноос: 03-5796-7234) |
| Ёкохама хот дахь салбар товчоо                                                                                                               | 236-0002        | 10-7 Torihama-cho, Kanazawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa                                                                      | 0570-045259 (IP утас, гадаад орноос: 045-769-1729) |
| Нарита нисэх онгоцны буудал дахь салбар товчоо                                                                                               | 282-0004        | 6F Narita Airport Second Terminal Bldg., 1-1 Furugome, Furugome, Narita-shi, Chiba                                          | 0476-34-2222                                       |
| Ханэда нисэх онгоцны буудал дахь салбар товчоо                                                                                               | 144-0041        | Haneda Airport CIQ Bldg. 2-6-4 Haneda-kuko, Ota-ku, Tokyo                                                                   | 03-5708-3202                                       |
| Нагоя дахь товчоо (Айчи муж, Миэ муж, Шизүока муж, Гифү муж, Фүкүй муж, Тояама муж, Ишикава муж)                                             | 455-8601        | 5-18, Shoho-cho, Minato-ku, Nagoya-shi, Aichi                                                                               | 0570-052259 (IP утас, гадаад орноос: 052-217-8944) |
| Чүүбү нисэх онгоцны буудал дахь салбар товчоо                                                                                                | 479-0881        | 3F CIQ Bldg., 1-1 Centrair, Tokoname-shi, Aichi                                                                             | 0569-38-7410                                       |
| Осака дахь товчоо (Осака тойргийн захиргаа, Киото тойргийн захиргаа, Хёго муж, Нара муж, Шига муж, Вакаяма муж)                              | 559-0034        | 1-29-53 Nankou Kita, Suminoe-ku, Osaka-shi, Osaka                                                                           | 0570-064259 (IP утас, гадаад орноос: 06-4703-2050) |
| Кобэ дахь товчоо                                                                                                                             | 650-0024        | Kobe Local Joint Government Office, 29 Kaigan-dori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo                                                | 078-391-6377                                       |
| Кансай нисэх онгоцны буудал дахь салбар хэлтэс                                                                                               | 549-0011        | 1 Senshu-Kuko-Naka, Tajiri-cho, Sennan-gun, Osaka                                                                           | 072-455-1453                                       |
| Хирошима дахь товчоо (Хирошима муж, Ямагүчи муж, Окаяма муж, Тоттори муж, Шиманэ муж)                                                        | 730-0012        | Hiroshima Legal Affairs Joint Government Office, 2-31 Kamihacchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi Hiroshima                      | 082-221-4411                                       |
| Такамацу дахь хэлтэс (Кагава муж, Эхимэ муж, Токүшима муж, Коочи муж)                                                                        | 760-0033        | Takamatsu Legal Affairs Joint Government Office, 1-1 Marunouchi, Takamatsu-shi, Kagawa                                      | 087-822-5852                                       |
| Хаманчо салбар оффис (Ур чадварын дэдлэгтэй холбоотой лавлагаа авах бол энд хандана уу)                                                      | 760-0011        | 72-9 Hamanocho, Takamatsu-shi, Kagawa<br>Hamanocho Branch Government Office, Takamatsu Regional Immigration Services Bureau | 087-822-5851                                       |

表4: 出入国在留管理局

| 名称及び管轄地域                                       | 〒        | 所在地                                      | 電話(代表)                                |
|------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|---------------------------------------|
| 札幌局 (北海道)                                      | 060-0042 | 北海道札幌市中央区大通西 1 2 丁目<br>札幌第 3 合同庁舎        | 0570-003259                           |
| 仙台局 (宮城県、福島県、山形県、岩手県、秋田県、青森県)                  | 983-0842 | 宮城県仙台市宮城野区五輪 1-3-20<br>仙台第二法務合同庁舎        | 022-256-6076                          |
| 東京局 (東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県、新潟県) | 108-8255 | 東京都港区港南5-5-30                            | 0570-034259 (IP電話・海外から: 03-5796-7234) |
| 横浜支局                                           | 236-0002 | 神奈川県横浜市金沢区鳥浜町 10-7                       | 0570-045259 (IP電話・海外から: 045-769-1729) |
| 成田空港支局                                         | 282-0004 | 千葉県成田市古込字古込1-1<br>成田国際空港 第2旅客ターミナルビル6階   | 0476-34-2222                          |
| 羽田空港支局                                         | 144-0041 | 東京都大田区羽田空港2-6-4<br>羽田空港CIQ棟              | 03-5708-3202                          |
| 名古屋局 (愛知県、三重県、静岡県、岐阜県、福井県、富山県、石川県)             | 455-8601 | 愛知県名古屋市中区正保町5-18                         | 0570-052259 (IP電話・海外から: 052-217-8944) |
| 中部空港支局                                         | 479-0881 | 愛知県常滑市セントレア1-1<br>CIQ棟3階                 | 0569-38-7410                          |
| 大阪局 (大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、滋賀県、和歌山県)                 | 559-0034 | 大阪府大阪市住之江区南港北 1-29-53                    | 0570-064259 (IP電話・海外から: 06-4703-2050) |
| 神戸支局                                           | 650-0024 | 兵庫県神戸市中央区海岸通り 29<br>神戸地方合同庁舎             | 078-391-6377                          |
| 関西空港支局                                         | 549-0011 | 大阪府泉南郡田尻町泉州<br>空港中一番地                    | 072-455-1453                          |
| 広島局 (広島県、山口県、岡山県、鳥取県、島根県)                      | 730-0012 | 広島県広島市中区上八丁堀2-31<br>広島法務総合庁舎内            | 082-221-4411                          |
| 高松局 (香川県、愛媛県、徳島県、高知県)                          | 760-0033 | 香川県高松市丸の内 1-1<br>高松法務合同庁舎内               | 087-822-5852                          |
| 浜ノ町分庁舎 (技能実習関係の問合せはこちら)                        | 760-0011 | 香川県高松市浜ノ町 7 2-9<br>高松出入国在留管理局浜ノ町分庁舎      | 087-822-5851                          |
| 福岡局 (福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、鹿児島県、宮崎県、沖縄県)         | 810-0073 | 福岡県福岡市中央区舞鶴3-5-25<br>福岡第 1 法務総合庁舎        | 092-717-5420                          |
| 西新分室 (技能実習関係の問合せはこちら)                          | 814-0005 | 福岡県福岡市早良区祖原14-15<br>5 階 (申請受付業務は行っていません) | 092-831-4109                          |
| 那覇支局                                           | 900-0022 | 沖縄県那覇市樋川1-15-15<br>那覇第一地方合同庁舎            | 098-832-4185                          |

| Нэр ба байршил                                                                                                               | Шуудангийн хаяг | Хаяг                                                                                          | Утас<br>(төлөөлөгчийн газар) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Фүкүока дахь хэлтэс<br>(Фүкүока муж, Сага муж, Нагасаки муж, Ойта муж, Күмамото муж, Кагошима муж, Миязаки муж, Окинава муж) | 810-0073        | First Fukuoka Legal Affairs Government Complex, 3-5-25 Maizuru, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka | 092-717-5420                 |
| Нишигэжин салбар (Ур чадварын дэдлагатай холбоотой лавлагаа авах бол энд хандана уу)                                         | 814-0005        | 5F, 14-15 Sohara, Sawara-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka (өргөдөл хүлээн авах хэсэггүй)              | 092-831-4109                 |
| Наха дахь товчоо                                                                                                             | 900-0022        | First Naha Local Joint Government Office, 1-15-15 Higawa, Naha-shi, Okinawa                   | 098-832-4185                 |

Хүснэгт 5: Элчин сайдын яамд болон Консулын газар

| Улсын нэр                                                                         | Нэр                                                                                | Шуудангийн хаяг | Хаяг                                                          | Утасны дугаар            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Вьетнам                                                                           | Элчин сайдын яам                                                                   | 151-0062        | 50-11 Motoyoyogicho, Shibuya-ku, Tokyo                        | 03-3466-3311, 3313, 3314 |
|                                                                                   | Оосака дахь Консулын газар                                                         | 590-0952        | 4-2-15 Ichinohohigashi, Sakai-ku, Sakai-shi, Osaka            | 072-221-6666             |
|                                                                                   | Фүкүока дахь Ерөнхий Консулын газар                                                | 810-0801        | 4F Aqua Hakata, 5-3-8 Nakasu, Hakata-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka | 092-263-7668             |
|                                                                                   | URL: <a href="https://www.vnembassy-jp.org/ja">https://www.vnembassy-jp.org/ja</a> |                 |                                                               |                          |
| Хятад                                                                             | Элчин сайдын яам                                                                   | 106-0046        | 3-4-33 Motoazabu, Minato-ku, Tokyo                            | 03-3403-3388             |
|                                                                                   | Элчин сайдын яам (консулын оршин суух газар)                                       | 141-0022        | 4-6-6 Higashigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo                     | 03-6450-2196             |
|                                                                                   | Осака дахь Консулын газар                                                          | 550-0004        | 3-9-2 Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka-shi, Osaka              | 06-6445-9481             |
|                                                                                   | Нагоя дахь Ерөнхий Консулын газар                                                  | 461-0005        | 2-8-37 Higashisakura, Higashi-ku, Nagoya-shi, Aichi           | 052-932-1098             |
|                                                                                   | Нийгата дахь Ерөнхий Консулын газар                                                | 951-8104        | 5220-18 Nishiohatacho, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata          | 025-228-8888             |
|                                                                                   | Саппоро дахь Ерөнхий Консулын газар                                                | 064-0913        | 23-5-1 Minamijusanjonishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido     | 011-563-5563             |
|                                                                                   | Фүкүока дахь Ерөнхий Консулын газар                                                | 810-0065        | 1-3-3 Jigyohama, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka                | 092-713-1121             |
|                                                                                   | Нагасаки дахь Ерөнхий Консулын газар                                               | 852-8114        | 10-35 Hashiguchimachi, Nagasaki-shi, Nagasaki                 | 095-849-3311             |
| URL: <a href="http://jp.china-embassy.gov.cn/jpn">jp.china-embassy.gov.cn/jpn</a> |                                                                                    |                 |                                                               |                          |

表5: 各国大使館・領事館

| 国名                                                                                | 名称                                                                                                                                                                      | 〒        | 住所                                 | 電話番号                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
| ベトナム                                                                              | 大使館                                                                                                                                                                     | 151-0062 | 東京都渋谷区元代々木町50-11                   | 03-3466-3311, 3313, 3314                         |
|                                                                                   | 大阪総領事館                                                                                                                                                                  | 590-0952 | 大阪府堺市堺区市之町東4-2-15                  | 072-221-6666                                     |
|                                                                                   | 福岡総領事館                                                                                                                                                                  | 810-0801 | 福岡県福岡市博多区中洲5-3-8 アクア博多4階           | 092-263-7668                                     |
|                                                                                   | URL: <a href="https://www.vnembassy-jp.org/ja">https://www.vnembassy-jp.org/ja</a>                                                                                      |          |                                    |                                                  |
| 中国                                                                                | 大使館                                                                                                                                                                     | 106-0046 | 東京都港区元麻布3-4-33                     | 03-3403-3388                                     |
|                                                                                   | 大使館(領事邸)                                                                                                                                                                | 141-0022 | 東京都品川区東五反田4-6-6                    | 03-6450-2196                                     |
|                                                                                   | 大阪総領事館                                                                                                                                                                  | 550-0004 | 大阪府大阪市西区靱本町3-9-2                   | 06-6445-9481                                     |
|                                                                                   | 名古屋総領事館                                                                                                                                                                 | 461-0005 | 愛知県名古屋市中区東桜2-8-37                  | 052-932-1098                                     |
|                                                                                   | 新潟総領事館                                                                                                                                                                  | 951-8104 | 新潟県新潟市中央区西大畑町5220-18               | 025-228-8888                                     |
|                                                                                   | 札幌総領事館                                                                                                                                                                  | 064-0913 | 北海道札幌市中央区南十三条西23-5-1               | 011-563-5563                                     |
|                                                                                   | 福岡総領事館                                                                                                                                                                  | 810-0065 | 福岡県福岡市中央区地行浜1-3-3                  | 092-713-1121                                     |
|                                                                                   | 長崎総領事館                                                                                                                                                                  | 852-8114 | 長崎県長崎市橋口町10-35                     | 095-849-3311                                     |
| URL: <a href="http://jp.china-embassy.gov.cn/jpn">jp.china-embassy.gov.cn/jpn</a> |                                                                                                                                                                         |          |                                    |                                                  |
| インドネシア                                                                            | 大使館                                                                                                                                                                     | 141-0022 | 東京都品川区東五反田5-2-9                    | 03-3441-4201                                     |
|                                                                                   | 大使館(一時移転先)                                                                                                                                                              | 160-0004 | 東京都新宿区四谷4-4-1                      | 03-3441-4201                                     |
|                                                                                   | 大阪総領事館                                                                                                                                                                  | 530-0005 | 大阪府大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階     | 06-6449-9898, 06-6449-9882 ~9883, 9890           |
|                                                                                   | URL: <a href="https://kemlu.go.id/tokyo/lc">https://kemlu.go.id/tokyo/lc</a>                                                                                            |          |                                    |                                                  |
| フィリピン                                                                             | 大使館                                                                                                                                                                     | 106-8537 | 東京都港区六本木5-15-5                     | 03-5562-1600 (代表) 03-6441-0959/ 0428/0478 (POLO) |
|                                                                                   | 大阪・神戸総領事館                                                                                                                                                               | 540-6124 | 大阪府大阪市中央区城見2-1-61 Twin21 MIDタワー24階 | 06-6910-7881                                     |
|                                                                                   | URL: <a href="https://tokyo.philembassy.net/">https://tokyo.philembassy.net/</a><br>e-mail: <a href="mailto:polotky@philembassy.net">polotky@philembassy.net</a> (POLO) |          |                                    |                                                  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                         |          |                                    |                                                  |

| Улсын нэр                                                                                                                      | Нэр                                                                                                                                                                     | Шуудангийн хаяг | Хаяг                                                                        | Утасны дугаар                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Индонез                                                                                                                        | Элчин сайдын яам                                                                                                                                                        | 141-0022        | 5-2-9 Higashigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo                                   | 03-3441-4201                                                           |
|                                                                                                                                | Элчин сайдын яам (тур байршил)                                                                                                                                          | 160-0004        | 4-4-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo                                           | 03-3441-4201                                                           |
|                                                                                                                                | Осака дахь Консулын газар                                                                                                                                               | 530-0005        | 22F Nakanoshima Intesu Bldg., 6-2-40 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka-shi, Osaka | 06-6449-9898, 06-6449-9882 (9882-9890)                                 |
|                                                                                                                                | URL: <a href="https://kemlu.go.id/tokyo/lc">https://kemlu.go.id/tokyo/lc</a>                                                                                            |                 |                                                                             |                                                                        |
| Филиппин                                                                                                                       | Элчин сайдын яам                                                                                                                                                        | 106-8537        | 5-15-5 Roppongi, Minato-ku, Tokyo                                           | 03-5562-1600 (төлөөлөгчийн газар)<br>03-6441-0959/<br>0428/0478 (POLO) |
|                                                                                                                                | Осака, Кобе дахь Ерөнхий Консулын газар                                                                                                                                 | 540-6124        | 24F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka            | 06-4963-2573                                                           |
|                                                                                                                                | URL: <a href="https://tokyo.philembassy.net/">https://tokyo.philembassy.net/</a><br>e-mail: <a href="mailto:polotky@philembassy.net">polotky@philembassy.net</a> (POLO) |                 |                                                                             |                                                                        |
| Тайланд                                                                                                                        | Элчин сайдын яам                                                                                                                                                        | 141-0021        | 3-14-6 Kamiosaki, Shinagawa-ku, Tokyo                                       | 03-5789-2433                                                           |
|                                                                                                                                | Осака дахь Консулын газар                                                                                                                                               | 541-0056        | 4F Bangkok Bank Bldg., 1-9-16 Kyutaromachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka       | 06-6262-9226, 9227                                                     |
|                                                                                                                                | URL: <a href="https://site.thaiembassy.jp/">https://site.thaiembassy.jp/</a>                                                                                            |                 |                                                                             |                                                                        |
| Камбож                                                                                                                         | Элчин сайдын яам                                                                                                                                                        | 107-0052        | 8-6-9 Akasaka, Minato-ku, Tokyo                                             | 03-5412-8512                                                           |
| URL: <a href="https://www.kh.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000072.html">https://www.kh.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000072.html</a> |                                                                                                                                                                         |                 |                                                                             |                                                                        |
| Мьянмар                                                                                                                        | Элчин сайдын яам                                                                                                                                                        | 140-0001        | 4-8-26 Kitashinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo                                   | 03-3441-9291, 9294                                                     |
| URL: <a href="https://www.myanmar-embassy-tokyo.net/">https://www.myanmar-embassy-tokyo.net/</a>                               |                                                                                                                                                                         |                 |                                                                             |                                                                        |
| Монгол                                                                                                                         | Элчин сайдын яам                                                                                                                                                        | 150-0047        | 21-4 Kamiyamacho, Shibuya-ku, Tokyo                                         | 03-3469-2088                                                           |
|                                                                                                                                | Осака дахь Ерөнхий Консулын газар                                                                                                                                       | 541-0059        | 19F Midosuji Gran Tower, 3-5-1 Bakuromachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka       | 06-6241-7761                                                           |
|                                                                                                                                | URL: <a href="https://tokyo.embassy.mn/">https://tokyo.embassy.mn/</a>                                                                                                  |                 |                                                                             |                                                                        |

(\*Гадаад хэргийн яамны судлагаанаас)

\* Бусад улсуудын Элчин сайдын яамд болон хамгийн сүүлийн үеийн мэдээг доорх вэб сайтаас шалгана уу.

Гадаад хэргийн яамны вэб сайт, Япон улсад суугаа Гадаад улсуудын элчин сайдын яамны вэб сайтын жагсаалт:  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/index.html>

| 国名    | 名称                                                                                                                             | 〒        | 住所                                | 電話番号               |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|--------------------|
| タイ    | 大使館                                                                                                                            | 141-0021 | 東京都品川区上大崎3-14-6                   | 03-5789-2433       |
|       | 大阪総領事館                                                                                                                         | 541-0056 | 大阪府大阪市中央区久太郎町1-9-16<br>バンコク銀行ビル4階 | 06-6262-9226<br>～7 |
|       | URL: <a href="https://site.thaiembassy.jp/">https://site.thaiembassy.jp/</a>                                                   |          |                                   |                    |
| カンボジア | 大使館                                                                                                                            | 107-0052 | 東京都港区赤坂8-6-9                      | 03-5412-8512       |
|       | URL: <a href="https://www.kh.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000072.html">https://www.kh.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000072.html</a> |          |                                   |                    |
| ミャンマー | 大使館                                                                                                                            | 140-0001 | 東京都品川区北品川4-8-26                   | 03-3441-9291, 9294 |
|       | URL: <a href="http://www.myanmar-embassy-tokyo.net/">http://www.myanmar-embassy-tokyo.net/</a>                                 |          |                                   |                    |
| モンゴル  | 大使館                                                                                                                            | 150-0047 | 東京都渋谷区神山町21-4                     | 03-3469-2088       |
|       | 大阪総領事館                                                                                                                         | 541-0059 | 大阪府大阪市中央区博労町3-5-1<br>御堂筋グラントワー19階 | 06-4963-2573       |
|       | URL: <a href="https://tokyo.embassy.mn/">https://tokyo.embassy.mn/</a>                                                         |          |                                   |                    |

(※外務省調べ)

※その他の国の大使館等も含め、最新の情報は以下のホームページで確認ができます。

【外務省ホームページ 駐日外国公館ホームページ一覧】  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/index.html>

2. 雇用契約書及び雇用条件書

2. Хөдөлмөрийн гэрээ болон хөдөлмөрийн нөхцлийн бичиг

参考様式第 1-14号 (規則第 8 条第13号関係) (日本産業規格 A 列 4)  
Лавлах маягт №1-14 (8 дугаар зүйл 13-р журмын талаар) Монгол хэл  
(Японы аж уйлдвэрийн стандарт A-4)

A・B・C・D・E・F

雇用契約書及び雇用条件書  
Хөдөлмөрийн гэрээ болонхөдөлмөрийн нөхцлийн бичиг

1. 雇用契約

1. Хөдөлмөрийн гэрээ

実習実施者 (住所: ) (以下「甲」という。)と  
Дадлага хэрэгжуулэгч газар (Оршин суугаа хаяг: ) (цаашид “А тал” гэх) болон

技能実習生 (候補者を含む。) (以下「乙」という。)は、  
ур чадварын дадлагажигч (Дадлагажигчаар горилогчийг хамруулна) (цаашид “Б тал”  
гэх) нь

以下の「2. 雇用条件」に記載された内容に従い、雇用契約を締結する。  
доорх “2. Хөдөлмөрийн нөхцлийн бичиг”-г тусгасан агуулгын дагуу энэхуу хөдөлмөрийн гэрээг  
байгуулав.

本雇用契約は、乙が在留資格「技能実習 1 号」により本邦に入国して、技能等に係る業務に従  
事する活動を開始する時点をもって効力を生じるものとする。

Энэ хөдөлмөрийн гэрээ нь Б тал “ур чадварын дадлагын 1-р зэрэг” оршин суух зөвшөөрлөөр тус  
улсад нэвтрэн, ур чадвартай холбоотой ажилд оролцох үйл ажиллагааг эхлүүлэх үед хүчин төгөлдөр  
болно.

雇用条件書に記載の雇用契約期間 (雇用契約の始期と終期) は、乙の入国日が入国予定日と相  
違する場合は、実際の入国日に伴って変更されるものとする。

Хөдөлмөрийн нөхцлийн бичигт заагдсан хөдөлмөрийн гэрээний хугацаа (хөдөлмөрийн гэрээний  
эхэн ба төгсгөл) нь Б талын тус улсад нэвтэрсэн өдөр нь товлосон нэвтрэх өдрөөс ялгаатай байх  
үед, бодит нэвтэрсэн өдрийн дагуу өөрчлөгдөнө.

なお、乙が何らかの事由で在留資格を喪失した時点で、本雇用契約は終了するものとする。  
Хэрэв, Б тал нь ямар нэг шалтгаанаар оршин суух зөвшөөрлийг хүчингүй болгосон үед тус  
хөдөлмөрийн гэрээг дуусгавар болсонд тооцно.

本書は 2 部作成し、甲乙それぞれが保有するものとする。  
Энэ бичгийг 2 хувь үйлдэн, А, Б талууд тус бүр хадгална.

2. 雇用条件

2. Хөдөлмөрийн нөхцлийн бичиг

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1. 雇用契約期間<br/>Хөдөлмөрийн гэрээний хугацаа<br/>1. 雇用契約期間<br/>Хөдөлмөрийн гэрээний хугацаа<br/>( 年 月 日 ~ 年 月 日) 入国予定日 年 月 日<br/>(__on__сар__өдөр-c__on__сар__өдөр) Японд ирэхээр төлөвлөсөн өдөр (__on__) (__сар__) (__өдөр)<br/>2. 契約の更新の有無<br/>Гэрээний шинэчлэл байх эсэх<br/><input type="checkbox"/> 契約の更新はしない <input type="checkbox"/> 原則として更新する<br/>Гэрээний шинэчлэл хийхгүй. Зарчмын хувьд шинэчлэл хийнэ.<br/>※ 会社の経営状況が著しく悪化した場合等には、契約を更新しない場合がある。<br/>Компанийн удирдлагын нөхцөл байдал мэдэгдэхүйц хүнд байдалд орсон зэрэг тохиолдолд гэрээг<br/>шинэчлэхгүй байх явдал бий.</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div>II. 就業 (技能実習) の場所<br/>Ажлын (ур чадварын дадлага эзэмших) байр</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <div>III. 従事すべき業務 (職種及び作業) の内容<br/>Гүйцэтгэх ажлын (ажлын төрөл ба ажил) тухай</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div>IV. 労働時間等<br/>Ажлын цаг<br/>1. 始業・終業の時刻等<br/>Эхлэх ба дуусах цаг<br/>(1) 始業 ( 時 分) 終業 ( 時 分) (1 日の所定労働時間数 時間 分)<br/>Эхлэх цаг (  цаг  минут ) Дуусах цаг (  цаг  минут ) (Нэг өдрийн тогтоосон ажлын цаг:  цаг<br/>минут)<br/>(2) 【次の制度が労働者に適用される場合】<br/>【Дараах хөтөлбөр нь хөдөлмөр эрхлэгчид хамаарах тохиолдолд】<br/><input type="checkbox"/> 変形労働時間制: ( ) 単位の変形労働時間制<br/>Хөдөлмөрийн уян хатан ажлын цагийн тогтолцоо: ( ) нэгжийн хөдөлмөрийн уян хатан цагийн<br/>тогтолцоо,<br/>※ 1 年単位の変形労働時間制を採用している場合には、母国語併記の年間カレンダーの写し及び労働基<br/>準監督署へ届け出た変形労働時間制に関する協定書の写しを添付する。<br/>Хөдөлмөрийн уян хатан цагийн тогтолцоог нэг жилээр ашиглаж байгаа тохиолдолд, эх хэлээр давхар<br/>хүргэгдсэн бүтэн, жилийн хуанлийн хуулбар болон Хөдөлмөрийн стандартын хяналтын албанд<br/>хүргүүлсэн хөдөлмөрийн уян хатан цагийн тогтолцоонд хамаарах гэрээний хуулбарыг хавсаргана.<br/><input type="checkbox"/> 交代制として、次の勤務時間の組合せによる。<br/>Ээлжийн тогтолцооны хувьд дараах ажлын цагуудын нийлбэрээс хамаарна.<br/>始業 ( 時 分) 終業 ( 時 分) (適用日 , 1 日の所定労働時間 時間 分)<br/>Эхлэх цаг (  цаг  мину) Дуусах цаг (  цаг  минут) (Тооцох өдөр: , Нэг өдөрт тогтоосон ажлын цаг:  цаг  минут)<br/>始業 ( 時 分) 終業 ( 時 分) (適用日 , 1 日の所定労働時間 時間 分)<br/>Эхлэх цаг (  цаг  мину) Дуусах цаг (  цаг  минут) (Тооцох өдөр: , Нэг өдөрт тогтоосон ажлын цаг:  цаг  минут)<br/>始業 ( 時 分) 終業 ( 時 分) (適用日 , 1 日の所定労働時間 時間 分)<br/>Эхлэх цаг (  цаг  мину) Дуусах цаг (  цаг  минут) (Тооцох өдөр: , Нэг өдөрт тогтоосон ажлын цаг:  цаг  минут)<br/>2. 休憩時間 ( ) 分<br/>Амралтын цаг ( ) минут<br/>3. 1 か月の所定労働時間数 時間 分 (年間総所定労働時間数 時間)<br/>Нэг сард тогтоосон ажлын цаг __ цаг __ минут (Бүтэн жилийн тогтоосон ажлын цаг __ цаг)<br/>4. 年間総所定労働日数 (1 年目 日、2 年目 日、3 年目 日)<br/>Бүтэн жилийн тогтоосон ажлын өдөр (1 дэх жил: __ өдөр; 2 дах жил: __ өдөр; 3 дах жил: __ өдөр; 4 дэх<br/>жил: __ өдөр; 5 дах жил: __ өдөр;)</div> |

5. 所定時間外労働の有無

有

無

Тогтоосон цагаас галуур хөдөлмөрлөсөн цаг байх эсэх

Тийм

Үгүй

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条、第 条～第 条

Дэлгэрэнгүйг ажлын журмын -р зүйлээс -р зүйл, -р зүйлээс -р зүйл, -р зүйлээс -р зүйл

V. 休日

Амралтын өдөр

・ 定例日: 毎週 曜日、日本の国民の祝日、その他 ( ) (年間合計休日日数 日)

Тогтсон амралтын өдөр: 7 хоног бүр \_\_\_\_ гараг, Япон улсын амралтын өдөр, бусад ( ) (жилийн нийт амралт \_\_\_\_ өдөр)

・ 非定例日: 週・月当たり 日、その他 ( )

Тогтсон бус амралтын өдөр: 7 хоног болон сард \_\_\_\_ өдөр, бусад ( )

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条

Дэлгэрэнгүйг ажлын журмын -р зүйлээс -р зүйл, -р зүйлээс -р зүйл

VI. 休暇

Ээлжийн амралт

1. 年次有給休暇 6 か月継続勤務した場合→ 日

Жил бүрийн ээлжийн цалинтай амралт 6 сар тасралтгүй ажилласан бол → өдөр

継続勤務 6 か月未満の年次有給休暇 (□有 □無) → か月経過で 日

Тасралтгүй ажилласан 6 сар доторх жил бүрийн ээлжийн цалинтай амралт(Тийм үүйр→ \_\_\_\_сарын дараа \_\_\_\_өдөр

2. その他の休暇 有給 ( ) 無給 ( )

Бусад ээлжийн амралт: цалинтай ( ) цалингүй ( )

○詳細は、就業規則 第 条～第 条、第 条～第 条

Дэлгэрэнгүйг ажлын журмын -р зүйлээс -р зүйл, -р зүйлээс -р зүйл

Ⅶ. 賃金

Цалин

1. 基本賃金

月給 ( 円)

日給 ( 円)

時間給 ( 円)

Үндсэн цалин Сарын цалин( иен) Өдрийн цалин( иен) Цагийн цалин( иен)

※月給・日給の場合の1時間当たりの金額 ( 円)

\* Сарын цалин, өдрийн цалингийн 1 цагийн цалингийн дүн ( иен)

※日給・時給の場合の1か月当たりの金額 ( 円)

\* Өдрийн цалин, цагийн цалингийн сарын дүн ( иен)

2. 諸手当 (時間外労働の割増賃金は除く)

Бусад нэмэгдэл (илүү цагийн ажлын нэмэгдэл цалинг тооцохгүй)

(a) ( 手当 月 円/計算方法: )

Тэтгэмж сард иен/дүн Тооцох арга:

(b) ( 手当 月 円/計算方法: )

Тэтгэмж сард иен/дүн Тооцох арга:

(c) ( 手当 月 円/計算方法: )

Тэтгэмж сард иен/дүн Тооцох арга:

(d) ( 手当 月 円/計算方法: )

Тэтгэмж сард иен/дүн Тооцох арга:

3. 1 か月当たりの支払い概算額 (1 + 2) 約 ( 円) (合計)

1 сард тооцоолсон төлбөрийн дүн (1+2) (ойролцоогоор иен) (нийт дүн)

4. 労使協定に基づき賃金支払時に控除する項目

無

有

Хөдөлмөрийн гэрээнд үндэслэн цалин олгох үед хасагдах зүйлс Байхгүй Байна

(a) 税金 (約 円)

Татвар (ойролцоогоор иен)

(b) 社会保険料・労働保険料等 各種保険料 (約 円)

Нийгмийн даатгалын шимтгэл, хөдөлмөрийн даатгалын шимтгэл гэх мэт төрөл бүрийн даатгалын шимтгэл (ойролцоогоор иен)

(c) 食費・居住費 (約 円)

Хоол/ байрны төлбөр (ойролцоогоор иен)

(d) その他 ( ) (適宜欄を追加し、内訳及び内訳ごとの金額を明らかにすること) (約 円)

Бусад ( ) (тохирох баганыг нэмж, задаргаа болон задаргаа тус бүрийн дүнг тодруулах)

5. 手取り支給額 (3 - 4) 約 ( 円) (合計)

Гар дээр авах цалингийн хэмжээ (3-4) (ойролцоогоор иен) (нийт дүн)

※欠勤等がない場合であって、時間外労働の割増賃金等は除く。

\* Ажлын ирц бүрэн байсан ч, илүү цагаар ажилласан нэмэлт цалинг оруулаагүй болно.

122

123

6. 所定時間外、休日又は深夜労働に對して支払われる割増賃金率  
 Тогтсон цагаас гадуур, амралтын өдөр болон шөнийн цагаар ажиллуулахад төлөх нөхөн олговрыг тооцох хувь  
 (a) 所定時間外 法定超月60時間以内 ( ) %, 法定超月60時間超 ( ) %  
 Тогтсон цагаас гадуур Хуулиар тогтоосноос сард 60 цаг дотор хэтэрсэн Хуулиар тогтоосноос сард 60 цагаас дээш хэтэрсэн  
 所定超 ( ) %  
 Тогтоосон хэмжээнээс хэтэрсэн  
 (b) 休日 法定休日 ( ) %, 法定外休日 ( ) %  
 Амралтын өдөр Хуулиар тогтоосон амралт ( ) %, хуулиар тогтоосноос гадуурыг амралт ( ) %  
 (c) 深夜 ( ) %  
 Шөнийн цагаар

7. 賃金締切日 ☐ 毎月 日、☐ 毎月 日  
 Цалинг хааж тооцох өдөр сар бүрийн өдөр сар бүрийн өдөр

8. 賃金支払日 ☐ 毎月 日、☐ 毎月 日  
 Цалин олгох өдөр сар бүрийн өдөр сар бүрийн өдөр

9. 賃金支払方法 ☐ 通貨払(現実に支払われた額を確認することができる方法による) ☐ 口座振込み  
 Цалин олгох хэлбэр Бэлэн мөнгөөр (Төлсөн төлбөрийн дүнг баталгаажуулах аргын дагуу) Дансаар шилжүүлэх  
 10. 昇給 ☐ 有(昇給時期、昇給の考え方) )、☐ 無  
 Цалин нэмэх Тийм (Цалин нэмэх тухай ойлголт, цалин нэмэх хугацаа, хэмжээ гэх мэт) ) Yгүй

11. 賞与 ☐ 有(支給時期、賞与額の考え方) )、☐ 無  
 Урамшуулал цалин Тийм (Урамшуулалын тухай ойлголт, олгох хугацаа ) Yгүй

12. 退職金 ☐ 有(支給時期、退職金の考え方) )、☐ 無  
 Ажлаас халагдсаны мөнгө Тийм (Тэтгэвэрт гаргах тэтгэмжийн тухай ойлголт, олгох хугацаа ) Yгүй

13. 休業手当 ☐ 有(率) )  
 Чөлөө авах үеийн нөхөн олговор Тийм (коэффициент )

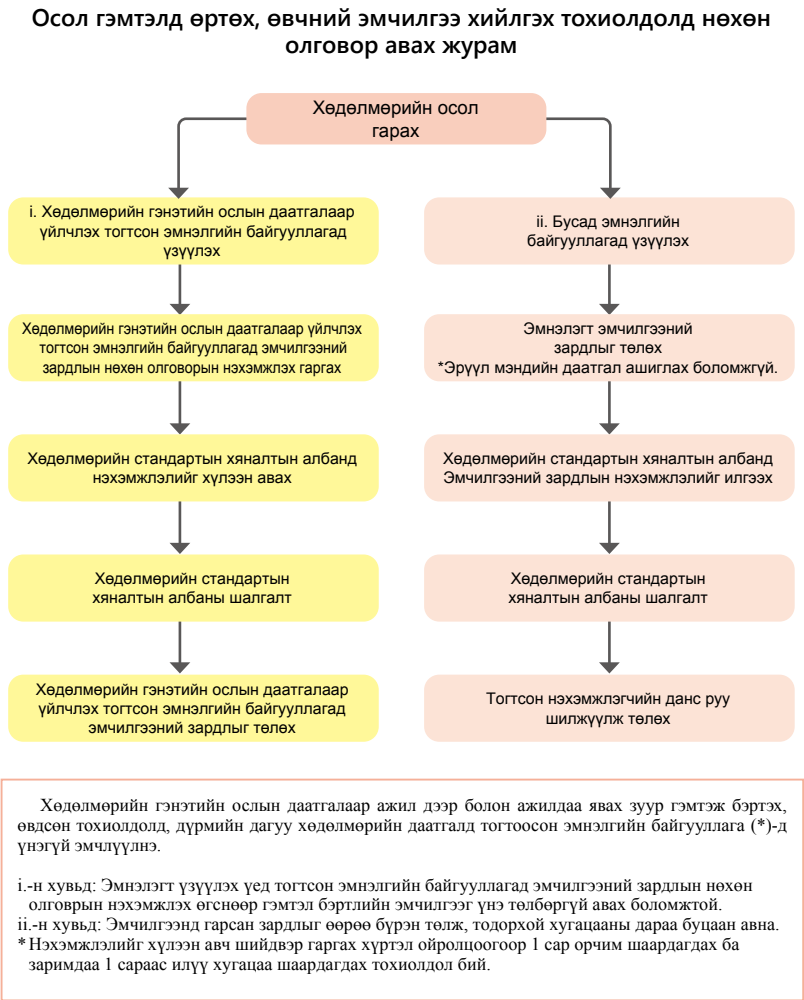
Ⅷ. 退職に関する事項  
 Ажлаас халагдах үед хамаарах зүйлс  
 1. 自己都合退職の手續(退職する 日前に社長・工場長等に届けること)  
 Сайн дураар халагдсан  
 (Ажлаас халагдах \_\_\_\_\_ хоногийн өмнө компанийн захирал, үйлдвэрийн дарга зэрэгт мэдэгдэх)  
 2. 解雇の事由及び手続  
 Ажлаас халах болсон шалтгаан болон процедур  
 解雇は、やむを得ない事由がある場合に限りすべくとも30日前に予告をするか、又は30日分以上の平均賃金を支払って解雇する。技能実習生の責めに帰すべき事由に基づいて解雇する場合には、所轄労働基準監督署長の認定を受けることにより予告も平均賃金の支払も行わず即時解雇されることもあり得る。  
 Зайлшгүй шалтгааны улмаас ажлаас халах бол хамгийн багадаа 30 хоногийн өмнө урьдчилан мэдэгдэх эс вэл 30-о дээш хоногийн дундаж цалинг олгож хална. Ур чадварын далдагажигчийн буруугаас болж зайлшгүй эх нутаг руу нь буцаах шалтгаантайгаар халах тохиолдолд, харьяаллын Хөдөлмөрийн стандартын хяналт ын албаны даргын зөвшөөрөлтэй байх, урьдчилан мэдэгдэхгүйгээр, дундаж цалинг ч үл олгон нэн даруй ажлаас халах тохиолдол ч байдаг.

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                 |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IX. 宿泊施設に関する事項               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                 |
| Орон сууцтай холбогдох зүйлс |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                 |
| 1. 名称等                       | 名称 ( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 形態                        | <input type="checkbox"/> 寮 (寄宿舎) <input type="checkbox"/> 賃貸住宅 <input type="checkbox"/> その他 ( ) |
|                              | Нэршил                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Нэршил                    | Хэлбэр                                                                                          |
| 2. 所在地 (〒 - )                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дотуур байр               | Түрээсийн байр                                                                                  |
|                              | Оршин суугаа хаяг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           | Бусад                                                                                           |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Утас                      | (電話 - - )                                                                                       |
| 3. 規模                        | 面積 ( m <sup>2</sup> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 収容人員 ( 人 )                | 1人当たり居室 ( m <sup>2</sup> )                                                                      |
|                              | Багтаамж                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Талбай ( m <sup>2</sup> ) | багтаамж ( хүн )                                                                                |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           | 1 хүнд ногдох өрөө ( m <sup>2</sup> )                                                           |
| 4. 技能実習生の負担額 ( )             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                 |
|                              | Ур чадварын дадлагажигчийн төлсөн төлбөрийн дүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                 |
| X. その他                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                 |
|                              | Бусад                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |                                                                                                 |
|                              | <input type="checkbox"/> 社会保険・労働保険の加入状況 ( <input type="checkbox"/> 厚生年金、 <input type="checkbox"/> 国民年金、 <input type="checkbox"/> 健康保険、 <input type="checkbox"/> 国民健康保険 )<br><input type="checkbox"/> 雇用保険、 <input type="checkbox"/> 労災保険、 <input type="checkbox"/> その他 ( )                                                                                   |                           |                                                                                                 |
|                              | <input type="checkbox"/> Нийгмийн халамжийн тэтгэвэр,<br><input type="checkbox"/> Улсын тэтгэвэр, <input type="checkbox"/> Эрүүл мэндийн даатгал, <input type="checkbox"/> Улсын эрүүл мэндийн даатгал,<br><input type="checkbox"/> ажил эрхлэлтийн даатгал, <input type="checkbox"/> Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгал, <input type="checkbox"/> Бусад ( ) |                           |                                                                                                 |
|                              | 雇入れ時の健康診断                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 年                         | 月                                                                                               |
|                              | Ажилд орох үеийн эрүүл мэндийн үзлэг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (он)                      | (сар)                                                                                           |
|                              | ・初回の定期健康診断                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 年                         | 月 (その後 ごとに実施)                                                                                   |
|                              | Эхний удаагийн ээлжит эрүүл мэндийн үзлэг:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (он)                      | (сар) (түүний дараа тугамд хийгдсэн.)                                                           |

年 月 日 締結  
(он) (сар) (өдөр) байгуулав

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>甲 _____ (印)</p> <p>А тал: _____ (тамга)</p> <p>(実習実施者名・代表者役職名・氏名・捺印)</p> <p>(Ур чадварын далдлага хэрэгжүүлэгч газрын нэр,<br/>төлөөлөгчийн албан тушаал, нэр, тамга)</p> | <p>乙 _____</p> <p>Б тал: _____</p> <p>(技能実習生の署名)</p> <p>(Ур чадварын далдагажигчийн гарын үсэг)</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

3. Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгалын нөхөн олговор авах журам

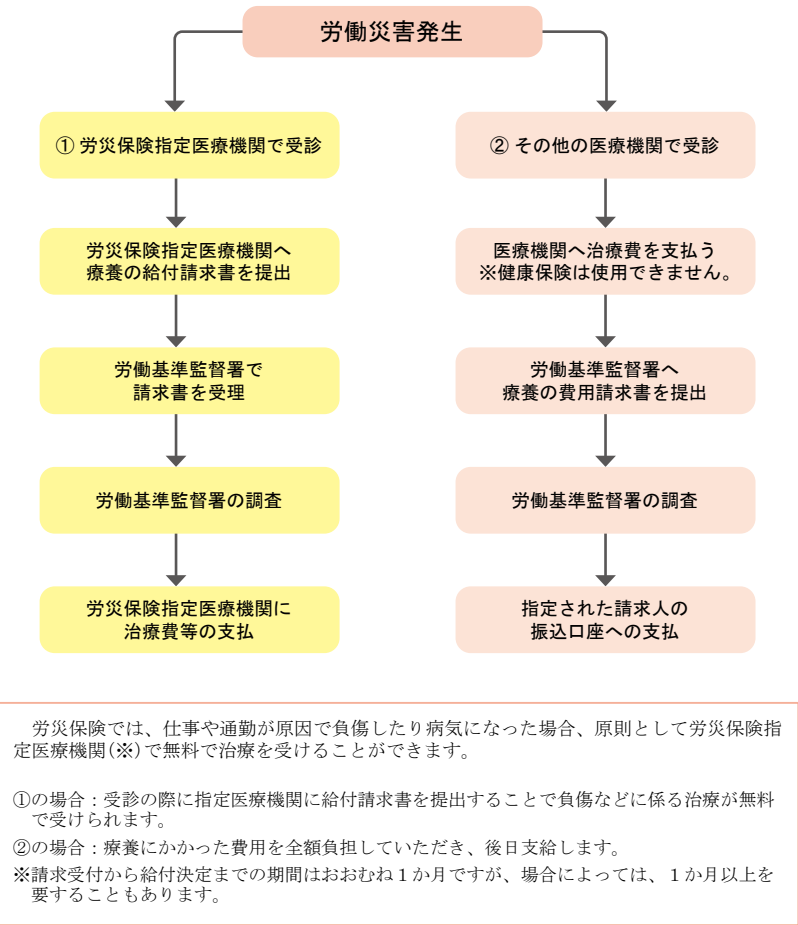


\* Хөдөлмөрийн ослын даатгалд тогтсон эмнэлгийн байгууллага нь дадлага хэрэгжүүлэгч газрын бүс нутагт байдаг хэдий ч дадлага хэрэгжүүлэгч болон хяналтын байгууллагаас асууж лавлана уу.

Мөн, доорхи вэб хуудаснаас хайж олж болно.  
<https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

3. 労災保険給付手続の流れ

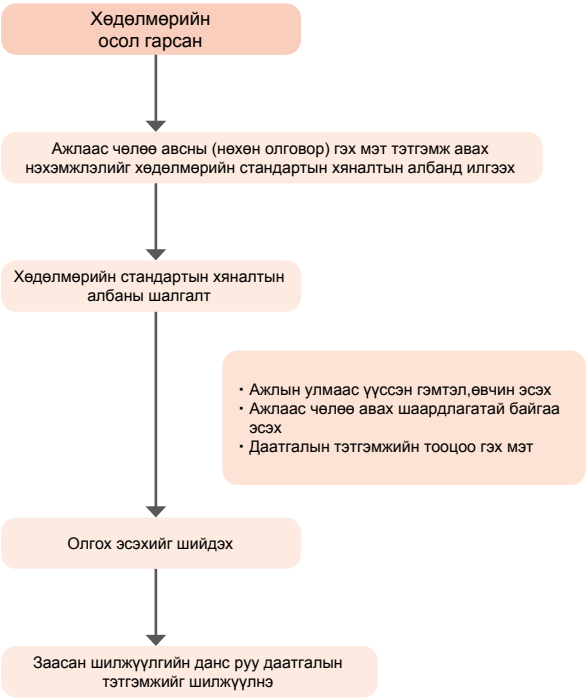
ケガや病気の治療を受けた場合の給付手続



※労災保険指定医療機関は、実習実施地域にも所在していますので、実習実施者又は監理団体にお尋ねください。

また、以下のサイトでも検索することが可能です。  
<https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

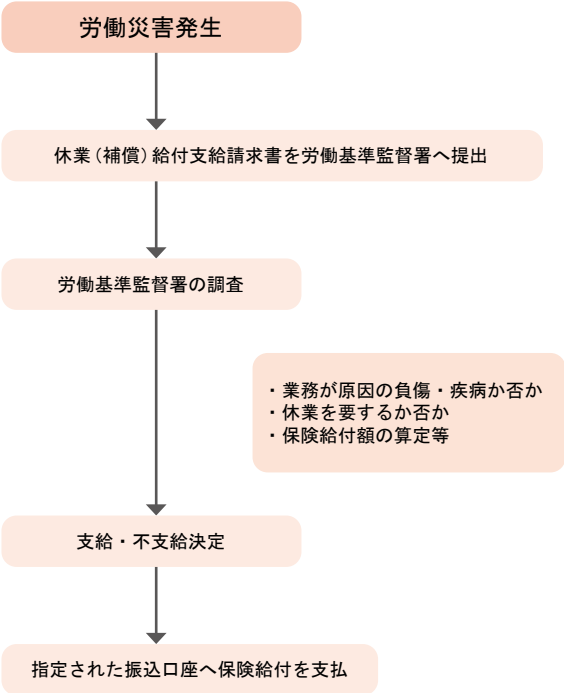
Ажлаас чөлөө авсны (нөхөн олговор) гэх мэт тэтгэмж авах журам



\* Ажил дээр гэнэтийн осол гарч ажлаас чөлөө авах болсон тохиолдолд, ажлаас чөлөө авсан 1 дэх хоногоос 3 дахь хоног хүртэл ажил олгогч ажлаас чөлөө авсны нөхөн төлбөр олгоно. Хөдөлмөрийн гэнэтийн ослын даатгалаас 4-с дээш хоног ажлаас чөлөө авбал даатгалын төлбөр олгогдоно.

\* Нэхэмжлэлийг хүлээн авч шийдвэр гаргах хүртэл ойролцоогоор 1 сарын хугацаа шаардагдах ба зарим тохиолдолд 1 сараас нлүү хугацаа зарцуулагдана.

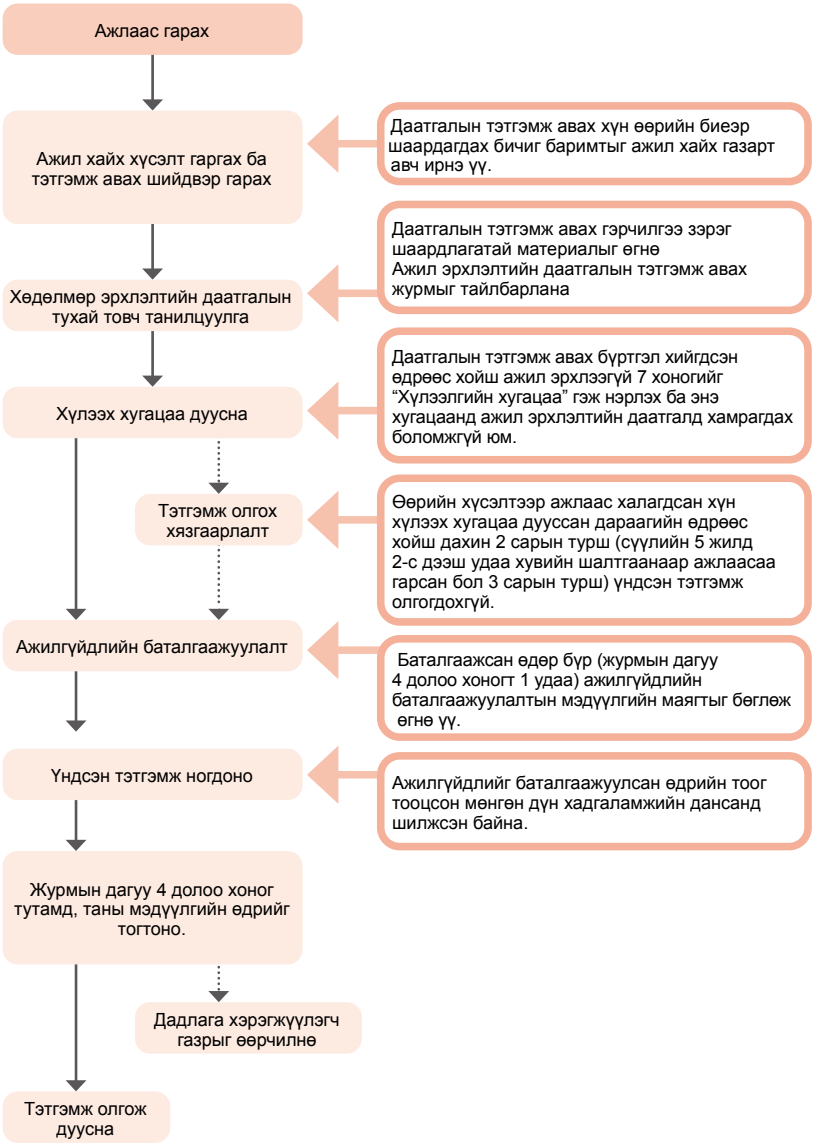
休業（補償）給付を受けるための手続



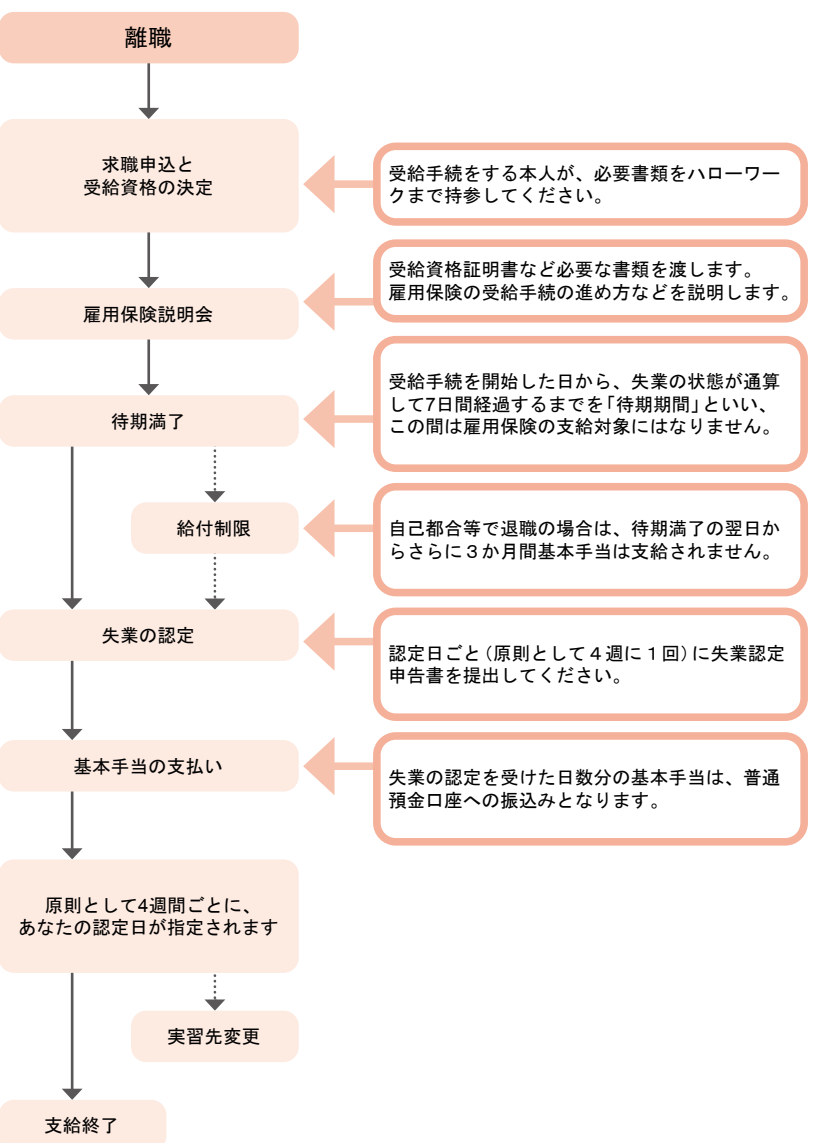
※業務上の災害が発生して休むこととなった場合、休業 1 日目から 3 日目までは、事業主が休業補償を行います。労災保険では 4 日目以降の休業について、保険給付を行います。

※請求受付から給付決定までの期間はおおむね 1 か月ですが、場合によっては、1 か月以上を要することもあります。

4. Ажил эрхлэлтийн даатгал (үндсэн тэтгэмж) авах журам



4. 雇用保険（基本手当）受給手続の流れ



5. Эмнэлгийн байгууллагаас тусламж авахдаа өөрөө мэдүүлэх маягт, үзлэгийн анкет

Эмнэлгийн байгууллагад өөрөө мэдүүлэх маягт

|                                                            |                       |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|
| [Овог нэр]<br>_____                                        | [Хүйс]<br>эр / эм     |
| [Төрсөн он сар өдөр]<br>_____                              | [Нас]<br>_____ настай |
| [Улс, орон нутаг]                                          | [Эх хэл]              |
| [Эрүүл мэндийн даатгалтай юу?] (Тийм / Үгүй)               |                       |
| [Оршин суугаа хаяг]                                        |                       |
| [Утасны дугаар]                                            |                       |
| [Одоо эмчлүүлж байгаа өвчин байгаа эсэх] (байгаа /байхгүй) |                       |
| [Одоо хэрэглэж буй эм байгаа эсэх] (байгаа /байхгүй)       |                       |
| [Хууч өвчинтэй эсэх] (байгаа /байхгүй)                     |                       |
| [Харшилтай эсэх] (эм/хоол хүнс/бусад)                      |                       |

\* Эмнэлгийн байгууллагад өөрийнхөө талаар зөв мэдүүлэхэд танд тус болох тул тэмдэглээд авахад илүүдэхгүй.

5. 医療機関への自己申告表・補助問診表

医療機関への自己申告表

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| 【氏名】<br>_____               | 【性別】<br>男 / 女   |
| 【生年月日】<br>_____             | 【年齢】<br>_____ 歳 |
| 【国籍・地域】                     | 【言葉】            |
| 【健康保険をもっていますか。】<br>はい / いいえ |                 |
| 【住所】                        |                 |
| 【電話番号】                      |                 |
| 【現在治療中の疾患】（ある／なし）           |                 |
| 【現在服用中の薬】（ある／なし）            |                 |
| 【既往症】（ある／なし）                |                 |
| 【アレルギー】（薬／食べ物／その他）          |                 |

※医療機関に自分の情報をすぐ伝えられるよう記載しておきましょう。

## Эмнэлгийн үзлэгийн маягт

\* 1-21 асуултанд хариулж, тохирох хэсгийг ☒ тэмдэгээр тэмдэглэнэ үү.

1. Яасан бэ?  
☐ Биеийн байдал муу ☐ Гэмтэл авсан ☐ Эрүүл мэндийн үзлэгээр өөрчлөлт илэрсэн

2. Өвчний ямар шинж тэмдэг илэрч байна вэ?  
☐ Халуунтай ( °C)  
☐ Ядаргаа тайлагдахгүй байх  
☐ Бие тавирахгүй байх  
☐ Ханиад амархан тусах  
☐ Нүд эрээлжлэх  
☐ Унтаж чадахгүй, өглөө эрт сэрэх  
☐ Сэтгэлээр унах  
☐ Таалагдсан зүйлээ хийх сонирхолтой болох  
☐ Бусад

3. Хэзээнээс эхэлсэн бэ?  
 он сар өдрөөс

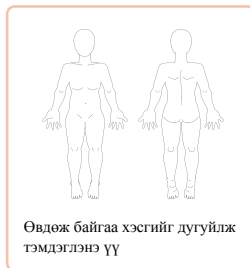
4. Дугуйлсан хэсгээр өвдөж байна уу?  
☐ Тийм ☐ Үгүй

5. Хэзээнээс өвдөж эхэлсэн бэ?  
 Өдрөөс өмнө эсвэл цагаас өмнө

6. Толгой  
☐ Нүүрэн хэсгээр өвдөх ☐ Дотогшоо өвдөх  
☐ Хэсэгчилж өвдөх ☐ Хатгаж өвдөх  
☐ Дүүрч өвдөх ☐ Хавчуулагдаж байгаа мэт өвдөх  
☐ Толгойгоо даахгүй байгаа мэт санагдах ☐ Толгой эргэх  
☐ Мэдээ алдсан мэт өвдөх ☐ Бусад

7. Нүүр царай  
☐ Улайх ☐ Хавагнах  
☐ Таталдах ☐ Татах

8. Нүд  
☐ Баруун нүд ☐ Зүүн нүд ☐ Хоёр нүд  
☐ Өвдөх ☐ Юм орох ☐ Загатнах  
☐ Цус хурах ☐ Юм гарах ☐ Юм харагдахгүй байх  
☐ Юм давхардаж харагдах ☐ Бүрэлзэх ☐ Хуурайших  
☐ Гялбах ☐ Бусад



## 補助問診票

※ 1～21 の質問の中で、あてはまるものに、☒ チェックしてください。

1. どうしましたか。  
☐ 体の調子が悪い ☐ ケガをした ☐ 健康診断で異常があった

2. どのような症状ですか。  
☐ 熱がある ( °C)  
☐ 疲れがとれない  
☐ 体がだるい  
☐ 風邪をひきやすい  
☐ めまいがする  
☐ 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする  
☐ 気持ちが落ち込み憂鬱  
☐ 今まで楽しめていたことが楽しめない  
☐ その他

3. それはいつからですか。  
 年 月 日から

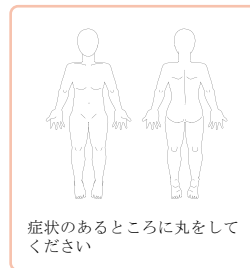
4. 丸をつけた部位に痛みがありますか。  
☐ はい ☐ いいえ

5. その痛みはいつから始まりましたか。  
 日前から または 時間前から

6. 頭  
☐ 表面が痛む ☐ 内部が痛む  
☐ 部分的に痛む ☐ ズキンズキンする  
☐ ジーンとした痛みがある ☐ しめつけるように痛む  
☐ 重く感じる ☐ くらくらする  
☐ ぼおっとしてすっきりしない ☐ その他

7. 顔  
☐ ほてる ☐ むくんでいる  
☐ ピクピクする ☐ けいれんする

8. 目  
☐ 右眼 ☐ 左眼 ☐ 両眼  
☐ 痛み ☐ 異物感 ☐ かゆい  
☐ 充血 ☐ はれもの ☐ 見えにくい  
☐ ものが二重に見える ☐ かすむ ☐ かき  
☐ まぶしい ☐ その他 ☐ かき



|                                                       |                                                         |                                   |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 9. Чих                                                |                                                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Баруун чих                   | <input type="checkbox"/> Зүүн чих                       | <input type="checkbox"/> Хоёр чих |
| <input type="checkbox"/> Өвдөх                        | <input type="checkbox"/> Чих дуугарах                   |                                   |
| <input type="checkbox"/> Чихнээс булаг гоожих         | <input type="checkbox"/> Сонсгол муудах                 |                                   |
| <input type="checkbox"/> Бусад                        |                                                         |                                   |
| 10. Хамар                                             |                                                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Нус гоожих                   | <input type="checkbox"/> Хамар битүүрэх                 |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хамраас цус гоожих           | <input type="checkbox"/> Загатнах                       |                                   |
| <input type="checkbox"/> Бусад                        |                                                         |                                   |
| 11. Ам                                                |                                                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хатах                        | <input type="checkbox"/> Буйл өвдөх                     |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хэл өвдөх                    | <input type="checkbox"/> Амны хөндийн үрэвсэл           |                                   |
| <input type="checkbox"/> Өмхий үнэртэх                | <input type="checkbox"/> Бусад                          |                                   |
| 12. Шүд                                               |                                                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Шүд өвдөх                    | <input type="checkbox"/> Шүдний буйл өвдөх              |                                   |
| <input type="checkbox"/> Шүдний буйл хавдах           | <input type="checkbox"/> Шүдний ломбо авагдах           |                                   |
| <input type="checkbox"/> Шүд эмтрэх                   | <input type="checkbox"/> Хүйтэн юманд хөндүүрлэх        |                                   |
| <input type="checkbox"/> Зөвхөн анхны тусламж авсан   | <input type="checkbox"/> Бусад                          |                                   |
| 13. Хоолой                                            |                                                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Өвдөх                        | <input type="checkbox"/> Юм залгихад өвдөх              |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хоолой улаах                 | <input type="checkbox"/> Юм тээглэх шиг болох           |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хоолой сөөх                  | <input type="checkbox"/> Ханиах                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Цэр гарах                    | <input type="checkbox"/> Цустай цэр гарах               |                                   |
| <input type="checkbox"/> Бусад                        |                                                         |                                   |
| 14. Хүзүү, мөр                                        |                                                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хүзүү өвдөх                  | <input type="checkbox"/> Хүзүүгээ эргүүлж болохгүй байх |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хүзүү хөдөлгөж болохгүй байх | <input type="checkbox"/> Гоёдох                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хүзүү хөших                  | <input type="checkbox"/> Мөр хөших                      |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хүзүүндээ гэмтэл авсан       | <input type="checkbox"/> Бусад                          |                                   |
| 15. Цээж                                              |                                                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Өвдөх                        | <input type="checkbox"/> Давчдах                        |                                   |
| <input type="checkbox"/> Дарагдах мэт өвдөх           | <input type="checkbox"/> Амьсгалахад хэцүү байх         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Дотор муухайрах              | <input type="checkbox"/> Цээж хорсох                    |                                   |
| <input type="checkbox"/> Бусад                        |                                                         |                                   |
| 16. Ходоод                                            |                                                         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хүчтэй өвдөх                 | <input type="checkbox"/> Хатгаж өвдөх                   |                                   |
| <input type="checkbox"/> Ходоод ханхайж өвдөх         | <input type="checkbox"/> Өлөн үед өвдөх                 |                                   |
| <input type="checkbox"/> Хоолны дараа өвдөх           | <input type="checkbox"/> Дотор муухайрах                |                                   |
| <input type="checkbox"/> Бөөлжих                      | <input type="checkbox"/> Идэх дур хүрэхгүй байх         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Бусад                        |                                                         |                                   |

|                                    |                                        |                             |
|------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| 9. 耳                               |                                        |                             |
| <input type="checkbox"/> 右耳        | <input type="checkbox"/> 左耳            | <input type="checkbox"/> 両耳 |
| <input type="checkbox"/> 痛み        | <input type="checkbox"/> 耳鳴り           |                             |
| <input type="checkbox"/> 耳だれ       | <input type="checkbox"/> 聞こえが悪い        |                             |
| <input type="checkbox"/> その他       |                                        |                             |
| 10. 鼻                              |                                        |                             |
| <input type="checkbox"/> 鼻水がでる     | <input type="checkbox"/> 鼻がつまる         |                             |
| <input type="checkbox"/> 鼻血がでる     | <input type="checkbox"/> 鼻の中がかゆい       |                             |
| <input type="checkbox"/> その他       |                                        |                             |
| 11. 口                              |                                        |                             |
| <input type="checkbox"/> 乾く        | <input type="checkbox"/> ほほが痛い         |                             |
| <input type="checkbox"/> 舌が痛い      | <input type="checkbox"/> 口内炎           |                             |
| <input type="checkbox"/> くちが臭う     | <input type="checkbox"/> その他           |                             |
| 12. 歯                              |                                        |                             |
| <input type="checkbox"/> 歯が痛い      | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛い        |                             |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきをはれている | <input type="checkbox"/> 詰め物がとれた       |                             |
| <input type="checkbox"/> 歯が欠けた     | <input type="checkbox"/> 冷たいものがしみる     |                             |
| <input type="checkbox"/> 応急措置のみ    | <input type="checkbox"/> その他           |                             |
| 13. のど                             |                                        |                             |
| <input type="checkbox"/> 痛み        | <input type="checkbox"/> ものを飲み込むときに痛む  |                             |
| <input type="checkbox"/> いがらっぽい    | <input type="checkbox"/> 何かつまっている感じがする |                             |
| <input type="checkbox"/> 声がかすれる    | <input type="checkbox"/> 咳が出る          |                             |
| <input type="checkbox"/> 痰が出る      | <input type="checkbox"/> 血痰が出る         |                             |
| <input type="checkbox"/> その他       |                                        |                             |
| 14. 首・肩                            |                                        |                             |
| <input type="checkbox"/> 首が痛い      | <input type="checkbox"/> 首が回らない        |                             |
| <input type="checkbox"/> 首が曲がらない   | <input type="checkbox"/> 寝違えた          |                             |
| <input type="checkbox"/> 首がこる      | <input type="checkbox"/> 肩がこる          |                             |
| <input type="checkbox"/> むち打ち症になった | <input type="checkbox"/> その他           |                             |
| 15. 胸                              |                                        |                             |
| <input type="checkbox"/> 痛み        | <input type="checkbox"/> 動悸がする         |                             |
| <input type="checkbox"/> 圧迫感がある    | <input type="checkbox"/> 息がしにくい        |                             |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がする    | <input type="checkbox"/> 胸やけする         |                             |
| <input type="checkbox"/> その他       |                                        |                             |
| 16. 胃                              |                                        |                             |
| <input type="checkbox"/> 鈍い痛みがある   | <input type="checkbox"/> 刺すように痛む       |                             |
| <input type="checkbox"/> 重い感じがする   | <input type="checkbox"/> 空腹時に痛む        |                             |
| <input type="checkbox"/> 食後に痛む     | <input type="checkbox"/> 吐き気がする        |                             |
| <input type="checkbox"/> おう吐       | <input type="checkbox"/> 食欲がない         |                             |
| <input type="checkbox"/> その他       |                                        |                             |

17. Гэдэс  
☐ (Бүхэлдээ, баруун, зүүн) доод ☐ (Баруун, зүүн) хажуу хэсгээр өвдөх хэсгээр өвдөх  
☐ Хүчтэй өвдөх ☐ Хатгуулж өвдөх  
☐ Хий дүүрэх ☐ Дотор муухайрах  
☐ Гүйлгэх ☐ Баас хатах  
☐ Бусад

18. Хошног, давсаг, бэлэг эрхтэн  
☐ Шамбарам ☐ Хошног загатнах  
☐ Цусаар хүндрэх ☐ Шээс алдах  
☐ Шээхэд өвдөх ☐ Цусаар шээх  
☐ Бэлэг эрхтэнээс цус гарах ☐ Цагаан юм гарах  
☐ Сарын тэмдэг ирэхэд өвдөх ☐ Сарын тэмдэгийн мөчлөг алдагдах  
☐ Сарын тэмдэг зогсох ☐ Бэлэг эрхтэн загатнах  
☐ Бусад

19. Нуруу, бүсэлхий  
☐ Нууугаар өвдөх ☐ Бүсэлхийгээр өвдөх  
☐ Бүсэлхийгээр хөндүүлэх ☐ Биеэ хөдөлгөхөд өвдөх  
☐ Бусад

20. Гар, бугуй, хөл, үе мөч  
☐ (Гар, хөл) өвдөх ☐ (Гар, хөл) бадайрах  
☐ Хөлний шөрмөс татах ☐ Хөл хавагнах  
☐ Гар, хөл хөрөх ☐ Гар, хөл, хуруугаа мултлах  
☐ Үе мөчөө нугалахад өвдөх ☐ Бусад

21. Арьс  
☐ Загатнах ☐ Өвдөх  
☐ Юм гарах ☐ Юм туурах  
☐ Гүвдрүүтэх ☐ Түлэгдэх  
☐ Бусад

17. 腹  
☐ (全体・右・左) 下腹部が痛い ☐ (右・左) 脇腹が痛い  
☐ ひどく痛む ☐ 鈍く痛む  
☐ お腹がはる ☐ 吐き気  
☐ 下痢 ☐ 便秘  
☐ その他

18. 肛門・泌尿・生殖器  
☐ 痔 ☐ 肛門のかゆみ  
☐ 血便 ☐ 頻尿  
☐ 排尿時の痛み ☐ 血尿  
☐ 生殖器からの出血 ☐ おりものがある  
☐ 生理痛 ☐ 生理不順  
☐ 生理がとまった ☐ 陰部のかゆみ  
☐ その他

19. 背・腰  
☐ 背中での痛み ☐ 腰痛  
☐ 腰がだるい ☐ 体を動かすときに痛い  
☐ その他

20. 手・腕・足・関節  
☐ (手・足) の痛み ☐ (手・足) のしびれ  
☐ 足がつる ☐ 足のむくみ  
☐ 手足が冷たく感じる ☐ 手・足・指をくじいた  
☐ 関節が曲がらない・伸びにくい ☐ その他

21. 皮膚  
☐ かゆみ ☐ 痛み  
☐ おでき ☐ 発疹  
☐ 水虫 ☐ やけど  
☐ その他

6. Яаралтай үед хэрэглэх Япон хэл

(1) Ур чадварын дадлага хийх үед байнгын хэрэглэгдэх үг

|                          |                          |                  |
|--------------------------|--------------------------|------------------|
| Аюултай (abunai)         | Аюултай (kiken)          | Болохгүй (dame)  |
| Хүрч болохгүй (sawaruna) | Гараа тавинарай (hanase) | Боль (yamero)    |
| Зогсоо (tomero)          | Зугтаарай (nigero)       | Тонгой (fusero ) |

(2) Аюулыг мэдэгдэх үг

|                                           |                            |                                |
|-------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Гал гарч байна (kaji da)                  | Осол гарлаа (jiko da)      | Газар хөдлөж байна (jishin da) |
| Цунами ирж байна (tsunami da)             | Үер болж байна (kouzui da) | Хэцүүдэж байна (taihen da)     |
| Яаралтай нөхцөл гарлаа (kinkyujitai desu) |                            |                                |

(3) Тусламж гуйхад хэрэглэгдэх үг

|                                   |                                     |                    |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| Туслаарай (tasukete)              | Хэцүү байна (kurushii)              | Өвдөж байна (itai) |
| Хэн нэгэн нь ирээрэй (darekakite) | Түргэн тусламжийн тэрэг (kyukyusha) |                    |



7. Япон хэлний сургалтын материал

(1) Холбогдож дэлгэрэх Япон хэлтэй амьдрал (Соёлын хэрэг эрхлэх агентлаг)

<https://tsunagaru.jp.bunka.go.jp/>

(2) Ажлын байранд хэрэглэх япон хэл (Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага)

<https://www.otit.go.jp/kyozai/>

Аппликэйшин хувилбарыг та доорх QR кодоос татаж авах боломжтой.



Хэрэв та iPhone ашиглаж байгаа бол энд дарна уу.



Хэрэв та Android ашиглаж байгаа бол энд дарна уу.

6. 緊急時に使う日本語

(1) 技能実習中のとっさの言葉

|                 |              |               |
|-----------------|--------------|---------------|
| あぶない (abunai)   | きけん (kiken)  | だめ (dame)     |
| さわるな (sawaruna) | はなせ (hanase) | やめろ (yamero)  |
| とめろ (tomero)    | にげろ (nigero) | ふせろ (fusero ) |

(2) トラブルを知らせる言葉

|                               |                   |                   |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| かじだ (kaji da)                 | じこだ (jiko da)     | じしんだ (jishin da)  |
| つなみだ (tsunami da)             | こうずいだ (kouzui da) | たいへんだ (taihen da) |
| きんきゅうじたいです (kinkyujitai desu) |                   |                   |

(3) 救助を求める言葉

|                    |                      |            |
|--------------------|----------------------|------------|
| たすけて (tasukete)    | くるしい (kurushii)      | いたい (itai) |
| だれかきて (darekakite) | きゅうきゅうしゃ (kyukyusha) |            |



7. 日本語学習教材

(1) つながるひろがる にほんごでのくらし (文化庁)

<https://tsunagaru.jp.bunka.go.jp/>

(2) げんばのにほんご (外国人技能実習機構)

<https://www.otit.go.jp/kyozai/>

アプリ版は以下のQRコードからダウンロードできます。

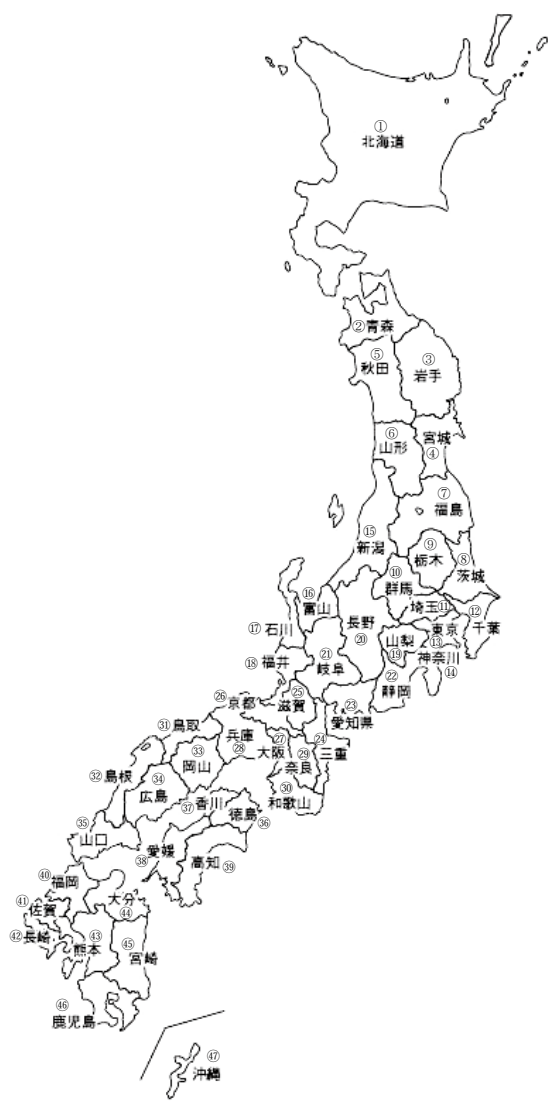


iPhoneをお使いの方はこちら



Androidをお使いの方はこちら

8. 日本地図／Японы газрын зураг



9. 都道府県名 / Нийслэл, хот, мужийн нэр

| 都道府県<br>Нийслэл, хот, муж |           | 都道府県県庁所在地<br>Засаг захиргаа<br>байрлах газар |            |
|---------------------------|-----------|----------------------------------------------|------------|
| ①北海道                      | Hokkaido  | 札幌市                                          | Sapporo    |
| ②青森県                      | Aomori    | 青森市                                          | Aomori     |
| ③岩手県                      | Iwate     | 盛岡市                                          | Morioka    |
| ④宮城県                      | Miyagi    | 仙台市                                          | Sendai     |
| ⑤秋田県                      | Akita     | 秋田市                                          | Akita      |
| ⑥山形県                      | Yamagata  | 山形市                                          | Yamagata   |
| ⑦福島県                      | Fukushima | 福島市                                          | Fukushima  |
| ⑧茨城県                      | Ibaraki   | 水戸市                                          | Mito       |
| ⑨栃木県                      | Tochigi   | 宇都宮市                                         | Utsunomiya |
| ⑩群馬県                      | Gunma     | 前橋市                                          | Maebashi   |
| ⑪埼玉県                      | Saitama   | さいたま市                                        | Saitama    |
| ⑫千葉県                      | Chiba     | 千葉市                                          | Chiba      |
| ⑬東京都                      | Tokyo     | 新宿区                                          | Shinjuku   |
| ⑭神奈川県                     | Kanagawa  | 横浜市                                          | Yokohama   |
| ⑮新潟県                      | Niigata   | 新潟市                                          | Niigata    |
| ⑯富山県                      | Toyama    | 富山市                                          | Toyama     |
| ⑰石川県                      | Ishikawa  | 金沢市                                          | Kanazawa   |
| ⑱福井県                      | Fukui     | 福井市                                          | Fukui      |
| ⑲山梨県                      | Yamanashi | 甲府市                                          | Kofu       |
| ⑳長野県                      | Nagano    | 長野市                                          | Nagano     |
| ㉑岐阜県                      | Gifu      | 岐阜市                                          | Gifu       |
| ㉒静岡県                      | Shizuoka  | 静岡市                                          | Shizuoka   |
| ㉓愛知県                      | Aichi     | 名古屋市                                         | Nagoya     |
| ㉔三重県                      | Mie       | 津市                                           | Tsu        |
| ㉕滋賀県                      | Shiga     | 大津市                                          | Otsu       |
| ㉖京都府                      | Kyoto     | 京都市                                          | Kyoto      |
| ㉗大阪府                      | Osaka     | 大阪市                                          | Osaka      |
| ㉘兵庫県                      | Hyogo     | 神戸市                                          | Kobe       |
| ㉙奈良県                      | Nara      | 奈良市                                          | Nara       |
| ㉚和歌山県                     | Wakayama  | 和歌山市                                         | Wakayama   |
| ㉛鳥取県                      | Tottori   | 鳥取市                                          | Tottori    |
| ㉜島根県                      | Shimane   | 松江市                                          | Matsue     |
| ㉝岡山県                      | Okayama   | 岡山市                                          | Okayama    |
| ㉞広島県                      | Hiroshima | 広島市                                          | Hiroshima  |
| ㉟山口県                      | Yamaguchi | 山口市                                          | Yamaguchi  |
| ㊱徳島県                      | Tokushima | 徳島市                                          | Tokushima  |
| ㊲香川県                      | Kagawa    | 高松市                                          | Takamatsu  |
| ㊳愛媛県                      | Ehime     | 松山市                                          | Matsuyama  |
| ㊴高知県                      | Kochi     | 高知市                                          | Kochi      |
| ㊵福岡県                      | Fukuoka   | 福岡市                                          | Fukuoka    |
| ㊶佐賀県                      | Saga      | 佐賀市                                          | Saga       |
| ㊷長崎県                      | Nagasaki  | 長崎市                                          | Nagasaki   |
| ㊸熊本県                      | Kumamoto  | 熊本市                                          | Kumamoto   |
| ㊹大分県                      | Oita      | 大分市                                          | Oita       |
| ㊺宮崎県                      | Miyazaki  | 宮崎市                                          | Miyazaki   |
| ㊻鹿児島県                     | Kagoshima | 鹿児島市                                         | Kagoshima  |
| ㊼沖縄県                      | Okinawa   | 那覇市                                          | Naha       |

## 技能実習生手帳

---

|          |     |    |    |
|----------|-----|----|----|
| 2017年11月 | 第1版 | 1刷 | 発行 |
| 2018年10月 | 第2版 | 1刷 | 発行 |
| 2020年 1月 | 第3版 |    | 発行 |
| 2020年 9月 | 第4版 |    | 発行 |
| 2021年 1月 | 第5版 |    | 発行 |
| 2022年 2月 | 第6版 |    | 発行 |
| 2022年12月 | 第7版 |    | 発行 |
| 2023年 月  | 第8版 |    | 発行 |

編集・発行 外国人技能実習機構

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X 3階  
電話 03-6712-1965  
ホームページ <https://www.otit.go.jp/>

---

外国人技能実習機構の許諾無く、本書に関する自習書、解説書又はこれに類するものの発行を禁ずる