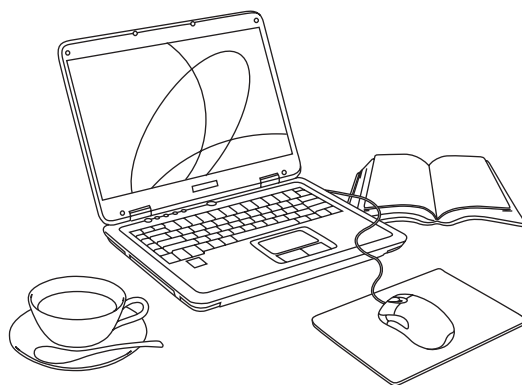

日本留学生生活的 预备知识2026

日本留学生活的预备知识 2026



目录

I. 赴日留学都需要做些什么准备?

01 日本的教育制度是什么样的?	2
02 现在在日本有多少外国留学生?	2
03 来日本留学有什么条件?	3
04 学费大约需要多少钱?	4
05 什么是“在留资格”? 在日本留学需要什么“在留资格”?	4

II. 进什么学校留学?

01 日语教育机关是什么样的学校?	5
02 怎么考研究生院?	6
03 怎么考大学?	6
04 怎么考短期大学?	6
05 怎么考高等专门学校?	6
06 怎么考专修学校专门课程(专门学校)?	7
07 有奖学金制度吗?	7
08 可以在日本就职吗?	8

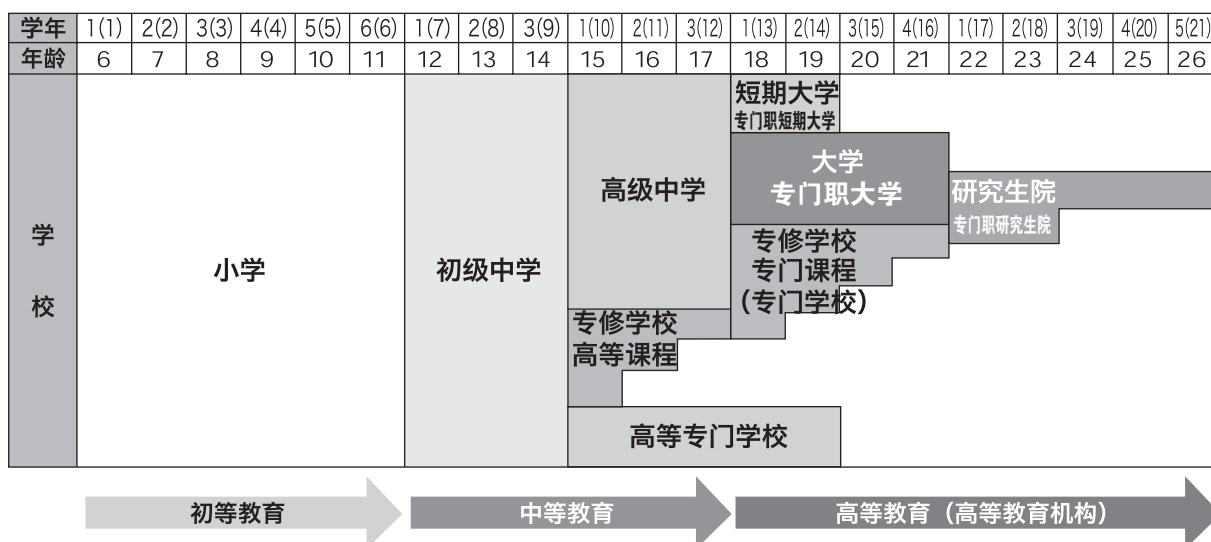
III. 日本的生活没问题吗?

01 什么是在留卡?	9
02 在日本的生活费大约需要多少钱?	10
03 留学生可以打工吗?	11
04 如何办理电、煤气、自来水、电话等的使用手续?	12
05 垃圾应该何时、怎么处理?(垃圾和再生利用)	12
06 紧急时应该怎么办?	12
07 有必要加入日本的健康保险·年金吗?	12
08 什么是个人代码?	13
09 留学期间都要办些什么手续?	13
10 留学生都应该注意些什么?	14

I. 赴日留学都需要做些什么准备？

01 ▶ 日本的教育制度是什么样的？

日本的教育制度由小学6年的**初等教育**，初中3年、高中3年的**中等教育**所构成。此外，还设有研究生院、大学、短期大学、高等专门学校及专修学校专门课程（以下简称专门学校）等**高等教育机关**。日本的学校4月开学、3月毕业（也有一部分10月开学、9月毕业的学校）。



*小学6年、初级中学3年的合计9年为义务教育。

02 ▶ 现在在日本有多少外国留学生？

共有229,467人在高等教育机关留学。此外，为了进入高等教育机关进一步学习而在日语教育机关学习日语的人有107,241人，合计336,708人（2024年5月止）。

各类学校留学生数

研究生院	58,215人
大学（本科）	87,421人
短期大学	3,265人
高等专门学校	506人
专门学校	76,402人
准备教育课程*	3,658人
日语教育机关	107,241人

各主要国家和地区留学生数（包含日语教育机关）

中国	123,485人
尼泊尔	64,816人
越南	40,323人
缅甸	16,596人
韩国	14,579人
斯里兰卡	12,269人
台湾	7,655人

*准备教育课程指在本国等未修满12年学校教育的人，在进入高等教育机关前接受的准备课程。

（依据独立行政法人日本学生支援机构统计数据）

03 ▶ 来日本留学有什么条件？

为进入高等教育机关学习。原则上要在本国等修满12年的学校教育。未满12年时，则需先接受并完成“准备教育课程”。此外，研究生院的入学则有大学本科毕业等条件。

除了一部分学校以外，日本的高等教育机关实施日语教育（也有一部分英语）。所以，留学时日语能力是必要条件，为进入高等教育机关学习，先在日语教育机关学习日语（1年到2年）再考学的情况比较普遍，具有日语能力的人，可以不经由日语教育机关而直接进入高等教育机关。这时，由于对日语能力的要求，因校而异，应事先加以确认。

测试日语能力的考试是“**日语能力考试**”。此外，大学等的入学选拔考试有“**日本留学考试**”等。还有测定在商务场合所需要的日语能力的“**BJT商务日语能力考试**”。

①日语能力考试（JLPT）

“日语能力考试”，是认定为外国人日语能力的考试，在日本国内由公益财团法人日本国际教育支援协会，在日本国外由独立行政法人国际交流基金举办。考试在7月和12月两次于日本各地及其他国家和地区实施。关于考试地点，请在JLPT的网站上确认。

②日本留学考试（EJU）

日本留学考试是日本的大学等的入学选拔考试的一种。由独立行政法人日本学生支援机构举办。这个考试以赴日前获取入学许可为目的，6月和11月两次。在日本各地及日本以外的各国家、地区实施。考试科目由日语、数学、理科（从物理、化学、生物中选择两科目）、综合科目构成。关于考试地点，请在EJU的网站上确认。

*在中国大陆目前还未实施。

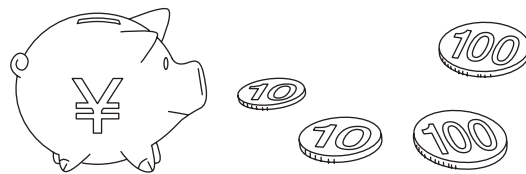
③BJT商务日语能力考试。

BJT商务日语能力考试主要针对不以日语为母语。而是以日语作为外语或第二语言的商务人员。客观地测定及评价其在各种商务场合的“日语沟通能力”。BJT商务日语能力考试由公益财团法人日本汉字能力检定协会举办，在日本各地以及日本以外的国家和地区以CBT(Computer Based Testing)方式随时实施。考试由听解问题、听读解问题、读解问题组成。考试结果不取合格与否形式，而用0分到800分的分数形式评分，在J5-J1+6个级别水平上评价。

学历以外所需的条件是，对留学期间的学费、所需生活费拥有充分的负担能力，或有奖学金等其他支付手段。



04 ▶ 学费大约需要多少钱？



日本的大学、短期大学、专门学校入学时所需的平均费用为下表所示。此费用为最初年度缴纳金额（第一年度），包括入学金、学费、设施维持费等。第二年以后，不用再缴纳入学金。

此金额只是一个大概标准。有关自己准备报考学校的费用，请个别查询。

	学校	专业	最初年度的年度费用
①	私立大学	理科类	约160万日元（*医齿科类除外）
		文科类	约121万日元
②	私立短期大学	全学科	约114万日元
③	专门学校	工业系	约131万日元
		商业系	约117万日元
		服饰系	约116万日元
		文化·教养系	约122万日元
④	日语教育机关	日语学习	约84万日元

（金额①和②依据文部科学省2025年度调查数据。③根据公益社团法人东京都专修学校各种学校协会2025年调查数据，④依据一般财团法人日本語教育振兴协会要览统计）。

05 ▶ 什么是“在留资格”？ 在日本留学需要什么“在留资格”？

在留资格就是：根据每人在日本进行的活动和而赋予的逗留许可资格。如果是在日留学，在留资格就是“留学”。

在留资格	内容
“留学”	正式进入研究生院、大学、短期大学、高等专门学校、高中、中学、小学、专门学校、大学或短期大学的留学生别科、各类学校的准备教育课程。以及日本語学校等。日语教育机关学习时。可取得的在留资格。在留期限为法务大臣个别指定的期限(不超过4年3个月)。

来日本留学时，如果事先取得地方出入国在留管理官署颁发的“在留资格认定证明书”，则可以在短期内获取签证（VISA）“在留资格认定证明书”可以在来日本之前由本人或代理人（学校职员等）向地方出入国在留管理官署申请。

*在留期限3个月的留学基本适用于在大学和高中等进行交换留学的学生，如果在日本語教育机关进行一般的留学，在留资格原则上为6个月以上。

*根据需要入国后可办理在留期限的更新申请。（参照P13-09-①）

II. 进什么学校留学?

来日本留学进什么学校、学什么专业，是决定日本留学成功与否的关键。在此，我们介绍一下各类学校的特征和入学方法等。

01 ▶ 日语教育机关是什么样的学校?

是在升入研究生院、大学、短期大学、高等专门学校、专门学校的第一阶段，进行日语学习的教育机关。日语教育机关的种类如下表所示。为取得在日语教育机关“留学”的在留资格，必须入学于经过认定日语教育机关※或法务省认定的日语教育机关（大学、短期大学的留学生别科除外）。对这一点请务必加以确认。

※认定日语教育机关是为了确保日语教育的适当且确实的实施，日语教育机关认定等相关的法律（和5年法律第41号）于令和6年4月1日开始实施。另外，法律实施后有五年的过渡期。

日语教育机关认定法门户网站<https://www.nihongokyouiku.mext.go.jp/top>

种类	内容
专门学校日语学科	专门学校的日语学科，学制为1至2年。
各类学校的日语学校	作为各类学校受到认可的日语学校。学制为6个月至2年。
各类学校以外的日语学校	由株式会社、公益法人、个人等运营的日语学校。从短期日语课程至大学生升学课程一应俱全。学制为6个月至2年。
准备教育课程	为中等教育课程不满12年的国家的外国人取得大学考试资格，由文部科学大臣指定的“以大学为入学目的的准备教育课程”。除日语以外，还设有日本文化及大学升学基础科目。学制为1至2年。
大学·短期大学留学生别科	在大学、短期大学内为外国人专门设置的教育课程。除了日语以外，还设有日本文化及大学升学基础科目。学制为1年。

日语教育机关的入学资格原则上为修满12年学校教育者，或具有同等学历者。此外，入学时还将进行资料选考和面试等。

此外，入学所需的日语能力必须符合以下表格中的任意一项。

1	日本語能力测试 (JLPT) N5以上合格者
2	BJT商务日语能力考试300分以上取得者
3	J.TEST实用日语检定F级以上的认定，或获得FG等级考试250分以上者
4	日语NAT-TEST5级（旧4级）以上的认定者
5	应用日语教育协会STBJ标准商务日语考试350分以上取得者
6	TOPJ实用日语运用能力考试初级A以上的认定者
7	J-cert生活·职业能力日语检定初级以上的认定者
8	JLCT外国人日语能力检定JCT 5以上的认定者
9	获得了实践日语交流检定·Bridge (PJC Bridge) C-以上的认定者
10	JPT日本語能力考试315分以上或JPT Elementary考试68分以上取得者
11	獲得Japanese Online Test JT5以上認定者
12	駿台日本語能力考试 (S-JEP<原:日本語能力评价考试 (JPET) >) 300分以上取得者

02 ▶ 怎么考研究生院?

日本的研究生院设有硕士课程和博士课程两个课程。专门职研究生院设有专门职学位课程。硕士课程的入学资格为，大学本科毕业被授予学士学位者或被承认具有同等以上学历者，以及在国外修满16年的学校教育者。

另外，对于日本4年制学科（累计124学分以上）的专修学校专门课程（专门学校）毕业，并取得“高度专门士”称号者，给予研究生院入学条件。博士课程的入学资格为，具有硕士学位者或通过个别入学资格审查被承认具有同等以上学历22岁以上者，以及具有在国外获得的硕士学位同等学位者。

03 ▶ 怎么考大学?

大学·专门职大学的入学资格为修满12年学校教育课程者。不满12年的情况下，完成指定的准备教育课程或研究设施课程者，通过各校实施的个别入学资格审查，被认定拥有相当于完成12年课程的18岁以上者，或文部科学大臣另外指定的外国“完成11年以上课程者”视同高中毕业同等学历，具有入学资格。日本的大学考试由各学校分别实施。也有为留学生单独实施入学考试的大学。

另外，入学选考时，有部分大学以“日本留学考试”来代替入学考试。

大学的学制为4年（医学系等为6年），毕业后授予“学士”学位。

04 ▶ 怎么考短期大学?

专门大学·专门职短期大学的入学资格与大学一样。为修满12年学校教育者。不满12年的情况下，完成指定的准备教育课程或研究设施课程者，通过各校实施的个别入学资格审查，被认定拥有相当于完成12年课程的18岁以上者，或文部科学大臣另外指定的外国“完成11年以上课程者”视同高中毕业同等学历，具有入学资格。

短期大学的学制为2年（一部分学科为3年），毕业后授予“短期大学士”学位。

05 ▶ 怎么考高等专门学校?

入学资格与大学、短期大学一样，不过很少招收自费留学生。

高等专门学校的修学年限是5年（以初中毕业生为对象），但是，修完日本学校教育制度11年的课程（高中2年级）的学生，学校可接受插班进入第3学年（高中3年级）。毕业后授予“准学士”称号。

06 ▶ 怎么考专修学校专门课程(专门学校)？

这类学校在日本一般被称为专门学校。学制因学科1年至4年各不相同，但最多的是2年的课程。2年制及以上学科（累计62学分以上）的毕业生被授予“专门士”的称号，4年制以上学科（累计124学分以上）学业完成时被授予为“高度专门士”。专门学校的学习，以掌握职业和生活上所必需的技术和知识为目的。

专业分工业、农业、医疗、卫生、教育、社会福利、商业实务、服饰·家政、文化·教养八个专业。

专门学校的入学资格为修满12年学校教育课程者。未满12年的情况下，完成指定的准备教育课程或研究设施课程者，通过各校实施的个别入学资格审查，被认定拥有相当于完成12年课程的18岁以上者，或文部科学大臣另外指定的外国“完成11年以上课程者”视同高中毕业同等学力，具有入学资格。专门学校的入学考试，除了书类选考以外，还有日语考试和面试等。

此外，专门学校入学时，除上述条件以外，作为日语能力要求，还要满足下列条件的其中之一。

1	日语能力考试N1或N2合格者
2	日本留学考试的日语课目的合计分数为200分以上者。
3	公益财团法人日本汉字能力检定协会实施的BJT商务日语能力考试·JLRT听读解考试（笔记考试）的分数为400分以上者。
4	在认定日语教育机关或法务省告示的日语教育机关接受过1年以上的日语教育者，并在进行入学选拔的各学校参加了日语考试，被确认为达到日语能力考试N2(2级)以上者。
5	在日本的小学、初中、高中接受过1年以上教育者，并在进行入学选拔的各学校参加了日语考试，被确认为达到日语能力考试N2(2级)以上者。

07 ▶ 有奖学金制度吗？

对经过审查被判断为学业及人格优秀，留学报告书（体验谈）的提出及符合由于经济上的原因等条件的留学生，独立行政法人日本学生支援机构设有名为“文部科学省外国人留学生学习奖励费”的奖学金制度。在日本留学考试中取得优异的成绩，并在来日本之前就获得大学等机关的入学许可者，还可利用本制度奖学金的预约制度。

此外，有些地方自治体和民间团体也设有以留学生为对象的奖学金制度。但是，并不是所有留学生都能获取奖学金。所以，除了在留学之前就已经确定下来的人以外，不能一开始就把奖学金的取得算在留学计划里。

08 ▶ 可以在日本就职吗？

毕业后还可以发挥在日本学到的专业知识和技术在日本的企业就职。但是，日本并不是所有的职业都认可外国人就职的。所以，关于留学时的学习内容是否能就职的职业，必需事先确认。

日本企业向留学生期待的是“高度的日语能力”、“对日本文化的适应力”和“在高等院校学到的专业知识及技术”。注意，在日本就职需要到地方出入国在留管理官署把在留资格从“留学”变更为可以就劳的在留资格。

在可就职的在留资格中，从事需要高度的技术、知识或者以外国文化为基础的思考等业务的“技术、人文知识、国际业务”为主要，除此之外，还有“经营、管理”、“教育”、“看护”、也有从事在特定产业领域需要相当程度的知识、技能或经验的业务的“特定技能”等。

如果到毕业时工作还没定下来，大学、研究生院以及专门学校的毕业生。（拥有“专门士”或“高度专门士”称号者）还可将在留资格从“留学”变更为“特定活动（继续就职活动）”，毕业后的求职期限延长至1年（6个月+6个月）。

另外，针对即已毕业并在进行继续求职的留学生，只要满足参加地方公共团体实施的就职支援事业等条件，还可以延长1年（6个月+6个月）（毕业后2年内）。

【与留学生相关的主要在留资格】

在留资格的种类	业务内容	在留期限
技术・人文知识・国际业务	翻译、设计、国际贸易、人事、会计、市场营销等、人文系的专门业务 机械、IT技术、设计等、自然科学系的专门业务	5年，3年，1年，3个月
护理	护理福利士	
医疗	护士、牙科卫生师、理疗师、作业治疗师、放射科技师等	
经营・管理	成立公司并进行公司经营管理时(资本金3000万日元以上等条件)	5年、3年、1年、6个月、4个月或3个月
特定技能	护理、大楼清洁、建筑、汽车维修、住宿、农业、餐饮业等16个领域 ※特定技能2号涉及11个领域	1号:每1年、6个月、4个月更新(最多累计5年) 2号:每3年、1年、6个月更新(更新次数无上限)
特定活动	大学、专门学校毕业后的就职活动期间等	6个月+更新6个月(最长1年)
	日本饮食文化海外普及人才培养事业(日本料理、糕点、面包等)	5年、3年、1年、3个月或法务大臣个别指定的期限(不超过5年)
	外国美容师培育事业(美容师)、国家战略特区(东京都)	
	特定活动46号(日本国内大学等毕业生) ※日语能力测试(JLPT)N1持有者 ※“高度专门士”仅限于修完外国留学生职业发展促进项目认定学科者	

III. 日本的生活没问题吗?

01 ▶ 什么是在留卡?

“在留卡”适用于中长期期间（超过3个月期间）在日本居留的外国人。伴随有关在留许可，如入境许可及在留资格变更许可，在留期间更新许可等进行交付（详见照片）。不适用于在留期限3个月以下者以及一部分持在留资格者。外国人必须随身携带在留卡。

16岁以上留学生的“在留卡”有效期截至在留期限期满日。在留期限进行更新或者在留资格发生变更时，将交付新的在留卡。

部分机场（成田机场、羽田机场、中部机场、关西机场、新千岁机场、神户机场、广岛机场、福岡机场、那霸机场及仙台机场）在办理初次入境者的入境手续时可以交付“在留卡”。从其他港口入境时，在对护照（Passport）加盖入境许可证明印章的同时，记录有“改日发放在留卡”。中长期在留者到居住地的市、区、町村政府窗口申报好居住后，取得在留卡（原则上由地方出入国在留管理官署邮寄到该居住地）。

在入境机场领取了在留卡者，请在决定居住地后14日内携带在留卡到居住地市、区、町、村政府窗口向出入国在留管理厅长官申报居住地。

关于在留卡的详细内容，请按照下面网址参照出入国在留管理厅网页。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/faq/newimmiact_4_point.html

有关在留管理制度手续的流程

在出入境机场及港口

入境申请

在护照上加盖上陆许可印章，并向基于上陆许可成为中长期居留者发放在留卡。

（注）目前发放在留卡的机场为：成田机场、羽田机场、中部机场、关西机场、新千岁机场、神户机场、广岛机场、福岡机场、那霸机场及仙台机场。

在市区町村

居住地（变更）申报

在地方出入国在留管理局

居住地以外的（变更）申报

姓名、出生年月日、性别、国籍及地区的变更申报

在留卡有效期限更新申请

永住者、高度专门职2号、未满16岁者

在留卡再发放申请

在留卡遗失、被盗、灭失、严重损毁或污损等时

有关所属机构、配偶的申报※

以就劳居留资格及“留学”等学习资格、作为配偶者的身份资格居留者

※所属机构、配偶的相关申报可通过网络进行。

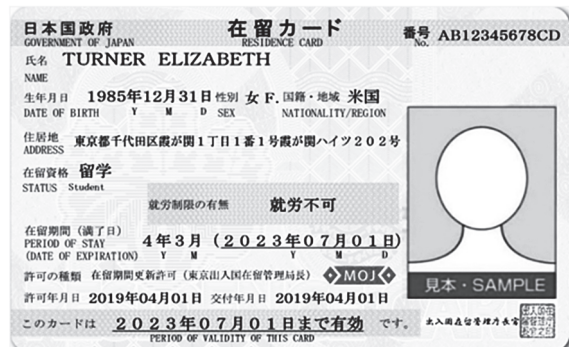
（出入国在留管理厅电子备案系统）

https://www.moj.go.jp/isa/applications/online/i-ens_index.html

在留审查

在留期间更新许可，在留资格变更许可等时，对于中长期侨居者将交付在留卡。

（以上引自出入国在留管理厅编制的《出入国在留管理2025年版》白皮书资料篇。）



02 ▶ 在日本的生活费大约需要多少钱？

日本的物价实际上根据各地区不同生活水平而有差异。在此，用其作为指标，介绍一下以关东地区（茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川）为例的价格。请参考以下价格，计算一下在日本的生活费大约需要多少钱？

◆生活费

以下是居住在关东地区的留学生，除学费以外所需的主要支出项目和平均月額。

支出项目	伙食费	住宿水电费	保险医疗费	趣味娱乐费	交通费	其他日常用费	合计
平均月額	¥36,000	¥59,000	¥3,000	¥10,000	¥6,000	¥9,000	¥123,000

（出典：依据日本学生支援机构（2023年度私费外国人留学生生活实态调查结果：居住形态的项目分类（关东）数据）

若再加上平均的学习研究费（¥56,000），每月的生活费平均需¥179,000。

◆住宿费

那么，上表内“住宿水电费”中的住宿费根据居住地区的不同，价格也不同。从民间公寓，留学生用宿舍，一般的学生宿舍，其他全部包含住居费的宿舍的平均值来看，关东地区的平均月額¥51,000居全国之首。

如果租用民间公寓等时，住房费用会更加昂贵，也有可能需要担保人，另外，在入住阶段除了房租以外还需要交纳相当于几个月的押金、谢礼、保证金等费用。签订租赁合同时，契约条款规定有租借期限，续约时有可能需要支付续期费等费用。

如果学校是留学生住宅综合补偿制度协力校时。以留学生加入保险为条件，学校可为留学生做保证人。详情请向学校咨询。

最近。民间不动产公司也增加有介绍外国人居住或不需要保证人的房源，利用网络及面向留学生发行的报纸杂志等找房子是查询的好方法。

◆生活必需品的物价

日本国内各地区也有差异，下面介绍一下以东京都为例的物价价格，以此作为参考。

（出典：依据“东京都的统计”2026年1月数据）

（含消费税）

品种	水费 (1个月20m ³)	电费 (1个月)	大米 (只用一种原料米、瀛之光除外) 5公斤	面包 (1公斤)	食用油 (一瓶1千毫升)	面粉 (1公斤)	鸡蛋 (一盒10个)
价格	¥2,475	¥14,312	¥5,083	¥548	¥406	¥357	¥314
便当 (炸鸡块便当一盒)	洗衣粉 (1公斤)	卫生纸卷 (1000米)	感冒药 (综合感冒药) 1盒44包	感冒药 (解热镇痛剂) 1盒40粒	巴士费 (一般巴士) 7公里1次	游戏软件 (一款)	卡拉ok房间 (使用费1人)
¥544	¥515	¥832	¥1,635	¥783	¥227	¥6,683	¥1,186

03 留学生可以打工吗？

“在日本留学生可以打工，所以日本是可以边工作边学习的国家”。这么想的人可能不少，但这种想法从根本上就是错误的。日本政府面向留学生颁发“留学”的在留资格。“**留学**”在留资格的活动范围是**不包括打工等的就劳活动**。为此，在不妨碍学习的前提下打工必须得到出入国在留管理厅签发的“资格外活动许可”。

即使得到这个“资格外活动许可”的留学生。也有对工作的内容行业和地点的限制，**允许打工的时间为1周28小时以内（在学校规定的长期休假期间是1天8小时以内）**。以打工为主的留学生活是不被允许的。

（在留卡背面）

住居地記載欄		
届出年月日	住居地	記載者印
2014年12月1日	東京都港区港南5丁目5番30号	東京都港区
資格外活動許可欄 許可：原則週28時間以内・風俗営業等の従事を除く		
在留資格更新許可申請欄 在留資格更新許可申請中		

取得资格外活动的许可时, 许可活动内容记载栏

* 在线申请时, 将会发放资格外活动许可证。

* 打工的时薪根据地域和职业的不同而有差异，2025年东京都的最低工资是¥1,226日元（2025年10月3日修改后）。若以资格外活动许可（打工）的上限条件下进行概算的话，打工月收入是¥1,226×28小时=¥34,328（1周）×4周（1个月）=¥137,312。但是，根据之前日本学生支援机构（2023年度）的调查中，实际留学生（全国）打工的平均月薪是高等教育机关¥54,000、日语教育机关¥76,000，可以说根据在籍机关和教学课程花费在打工上的时间有差异。

* 实际上只靠打工收入支付全部的学生生活费是相当困难的。

话说最近有这样的流传，“去了日本，是可以打工来支挣学费和生活费的，所以不用担心。”听信这样的甜言蜜语来日本，留学后不能维持学生生活，必须回国。另外，最近被称为“简单能赚钱的打工信息”，将刚来日本的留学生卷入同国人非法滥用信用卡犯罪事件也不断增加。通过SNS找兼职等时更要多加小心。留学时，不要过度利用在日本的打工收入，而是建立符合现实的留学计划。

禁止打工的行业和地点

1、禁止一切乱纪产业及色情服务产业的行业。

陪酒酒吧、咖啡店、夜总会、舞厅、接待客人陪客人饮食的酒吧、弹球游戏场、麻雀屋、设置有游戏机的行业、设置有单间的浴场业、脱衣舞场、偷窥剧场、汽车旅店、情人旅馆、成人商店、成人书店、单间按摩、出差・派遣色情服务业、成人录像带邮售业、在因特网上提供淫秽录像的行业、电话俱乐部、电话聊天和留言电话等行业。

2、在小吃店、酒馆、茶馆、饭馆中，禁止以下场所。

- ①有接待客人的陪酒小姐等的场所。
- ②照明昏暗的场所（亮度在10勒克斯以下）。
- ③狭窄（设置在5平方米以下的客席）、从其他地方难以看到的场合。

* 即便没在这些地方打工，在街头为这些地方发放推销性广告传单等宣传物及在禁止的场所（以上1或2栏内的场所）做清洁工同样是被禁止的。

04 ▶ 如何办理电、煤气、自来水、电话等的使用手续？

在日本生活的必需品是电、煤气、自来水、电话等。

在日本，个人租借公寓等时，这些合同需要另行签订。公寓等的租金里面也不包含这些费用，所以要由租借房间的个人单独支付。如果拖延费用的支付则有可能被掐断使用，请注意。

日本的自来水可以直接饮用。请注意，外国制造的电器产品如果和日本的规格不同，有可能不能使用。

05 ▶ 垃圾应该何时、怎么处理？（垃圾和再生利用）

在日本垃圾的处理方法因居住地而异，而且，如不遵守居住地处理规则乱扔垃圾，还常常会引起地区居民间的摩擦。各家应事先把垃圾加以区别，（可燃垃圾、不可燃垃圾等），然后在各类垃圾的回收日，在指定的时间内送到指定的收集站（或指定的地点）。另外，如果要丢大型垃圾时，请遵守居住地区规定的垃圾处理方式。



06 ▶ 紧急时应该怎么办？

万一发生火灾、生急病或受伤需要叫急救车、遭遇到事件或事故时，不要慌张，请拨打下列表格内电话号码。

关于地震，请平日里对家具做好防倒措施，准备好非常时期随身携带的重要物品袋。并确认好避难地点在哪里。万一地震发生时，切记不要慌，沉着冷静的行动是关键。

作为应急用品，请事先准备好随时可以携带的以下的必要物品，例如：

食品（罐头、开罐器、真空食品、零食）、饮用水、火柴·打火机、医药品（家庭常备药类）、贵重物品（存折、印章、现金、健康保险证、在留卡、个人代码卡、护照(Passport)）。手电、迷你收音机、电池。



呼叫内容	呼叫部门	电话号码
火灾·救护·急救	消防署	119 (24小时·免费电话)
事件·事故等	警察署	110 (24小时·免费电话)

07 ▶ 有必要加入日本的健康保险·年金吗？

在日本可以享受到高度的先端医疗，但是医疗费用极高。针对此情况，日本的医疗保险制度规定，包括外国国籍者在内，所有日本人及外国人，（拥有3个月以上在留期限并进行过居民登录者）。都应加入公共医疗保险。公共医疗保险有国民健康保险和在公司等工作单位加入的健康保险两种。

国民健康保险是没有公司等工作单位者加入的保险。来日本留学的外国留学生们都必须加入国民健康保险。加入国民健康保险后，因生病或受伤接受治疗时，健康保险规定可报销的医疗费及药费等的30%由个人负担。

另外，包括20岁以上留学生在内的外国人(居民登录者)，在日本必须加入国民年金并缴纳保险费。但是，根据学生申请，有可能享用缴纳特别制度。关于年金的各种手续，请到居民登记的市区町村办理。

08 ▶ 什么是个人代码？

在日本国内居住，并办理了居民票的居民（包括留学生等在留期限超过3个月的中长期在留者）都被授予一个12位数字的个人代码，便于在法律上规定的社会保障、税、安全管理对策领域的事务手续使用。

留学生在「在留卡」的发放后，在住居地所规定的14日内必须向管辖的市区町村役所提出迁入登记，由此进行住民登记手续，随后即可收到「个人番号通知书」，「个人番号通知书」只是个人代码的通知书，此卡不能作为个人代码的证明及本人确认文件时使用。

收到个人代码通知后，本人可以到市区町村役所申请领取帖有个人照片的塑料制「个人代码卡」（个人番号卡）仅此卡便可作为个人代码的确认与本人确认同时使用。

个人代码原则上终身使用同一号码，中途回国、数年后再次返回日本时也享用同一号码。所以，注意不要简单的泄露给他人，也不能非法收集他人的号码和替他人保管。

但是，根据法律规定的奖学金方面的处理、打工的工资、税务等的处理、银行的海外汇款等办理各种手续时也需要把个人代码告知相关的事务人员。

对于「个人代码卡」丢失时，请即向个人番号卡服务中心联系，暂时停止个人代码的使用。到警察处报失后，务必到居住地的市区町村役所办理补发手续。

此外，今后的升学、就职等搬迁地址变更时，切记到役所办理迁出、迁入登记手续，同时也要办理「个人代码卡」的地址变更手续。「个人代码卡」有有效期（若是留学生与在留期限同日）务必在有效期之前到役所办理「个人代码卡」更新手续。

※今后，个人编号卡与在留卡将整合为“特定在留卡”使用。

〈「个人代码卡」综合网站 <https://www.kojinbango-card.go.jp>〉

个人代码卡（个人番号卡）



09 ▶ 留学期间都要办些什么手续？

在日本留学期间有各种手续需要办理。在此，我们给大家介绍一下在留期间的更新、一时回国时的再入境许可、打工时的资格外活动许可等手续。详情请向最近的入管厅咨询。

①在留期间的更新

学校在学期间中如果在留资格的有效期限（在留期间）到期，必须到地方出入国在留管理官署申请在留期间的更新许可（在留期间的到期的3个月之前可提出申请）。

这时，**重要的是在所属学校的成绩和出席状况及在日本的在留状况**。特别是当出席状况不良及超时打工（资格外活动）时，请注意在留期间的更新有可能不被批准。未办理在留期间的更新手续，在留期间过期后仍在日本逗留（非法残留）时，将会因违反法令而受到严厉惩罚。

②一时回国时的再入境许可

留学期间如果需要短期回国，根据“视同再入国许可”制度。持有在留卡者在出境后一年内再入境时。原则上没有必要办理再入国许可，利用“视同再入国许可”出境时，请务必出示护照和在留卡，并在再入国出入国记录用ED卡的“1、短期出国，预定再入国许可，出境”栏上打勾。

利用视同再入国许可出境者，在国外不能延长有效期（一年），出境后一年以内如果不再入境，将会丧失居留资格，拟定一年以上出境者，请办理再入国许可。此外，在留期限在出境后不满一年时，请在在留期限有效期内再入境，并在在留期限有效期内申请办理在留期间的更新。

另外，在不发放在留卡的机场得到登陆许可后，还未拿到在留卡期间，可以持盖有“改日发放在留卡”字样的护照（Passport），利用“视同再入国许可”制度出国。

<https://www.moj.go.jp/isa/immigration/procedures/16-5.html>

③打工时的资格外活动许可

留学期间中如果想要打工，在开始打工前必须到地方出入国在留管理官署办理打工时需提出的资格外活动许可。未获此许可而擅自打工时，算作违法劳动（非法就劳）加以重罚。

此外，以“留学”的在留资格得到登陆许可者，可以在登陆港口（仅限于在留卡交付机场）申请资格外活动许可。

10 ▶ 留学生都应该注意些什么？

留学生为了在日本学习，需要遵守许多法律上的规则 and 规定。而且，有时在日本以外的国家不算违法的事，在日本却算违法。在此，我们介绍一下留学生最低限度应该注意些什么。

①关于学校的出席情况

学校指定的课程基本上必须出席。如果出席率低。有可能发生留级以及不能毕业等情况。并且，有可能在申请在留期间更新许可或在留资格变更许可时，不被批准。

②关于非法就劳

留学生的来日目的是学习。打工需要接受个别审查，获的许可的人可以在其被许可范围内打工。**未获得许可擅自打工或打工超出许可范围时，称作非法就劳，是违法活动。**法律上规定，如果留学生在资格外活动许可范围外的场所工作，或未经许可擅打工，以及超过准许时间打工时，**将成为违反法令的处罚（有期徒刑、拘留或罚款）对象。**此外，还将受到学校的开除处分而不得不回国。千万注意不要让这类事情发生。

③关于非法居留

对留学生来说，和非法就劳必须引起注意的是**在留期限**问题。即使因一时疏忽让在留资格过期了一天，也算是**非法居留**。被视同为**强制退去（强制送返）**处分的对象。从原来学校毕业后无论是升学至新学校，需办理在留期间的更新手续。此外，就职时还需办理在留资格变更手续。如果被判断为故意拖延，将成为**强制退去（强制送返）**处分的对象。在随后的一定时间内将不被允许进入日本。并且在以后申请入国时也有可能带来不利。



非法居留的具体例子

- 升学后或在学中在留期限过期之前、在留期限内未办理更新手续（忘记办理）时。
- 学校毕业后，原来预定回国却没有在在留期间内回国时。
(在留期限以内也没有进行“留学”活动的话，有可能成为在留资格取消的对象。)

来日本留学时，为避免此类情况的发生。请务必遵守在留期限。

④其他

- 学校变更时，退学或毕业时，请向地方出入国在留管理官署提交“所属（活动）机关相关的申报”（14天以内）。
- 外出时，切记携带「在留卡」。
- 「在留卡」、「个人代码卡」，请不要借予、泄露给他人。
- 万一遗失了「在留卡」，请先到附近的警察署报告，并在14天内向地方出入国在留管理官署办理申请补发手续。
- 「个人代码卡」丢失时请到警察处报告后再到居住的市区町村通报，申请补发手续。
- 此外，个人代码卡是有有效期（与在留期限同日）的，请在有效期失效前到市区町村办理延期手续。

⑤关于生活习惯和法律不同

在你的国家很普通的事情，但在日本可能是不能做或属于违法行为。以下介绍几个例子。

- 不能擅自使用停放在路边的自行车和其他放置物。
- 学生证、国民健康保险证、在留卡不能借给他人或与他人共用。
- 深夜不要大声说话，以免给邻居添麻烦。
- 在日本，不到20岁以上的人不能喝酒和吸烟。
- 在公共交通工具(电车、公交车)上，尽量不要用手机通话。

◆外国人咨询

(为居住在东京的外国人提供日常生活中遇到的困难或想了解的问题咨询。)

咨询语言	咨询日(节假日休息)	咨询时间	电话
英语	周一~周五	9:30~12:00 13:00~17:00	+81-3-5320-7744 (日本国内03-5320-7744)
中文	周二、周五		+81-3-5320-7766 (日本国内03-5320-7766)
韩国语	周三		+81-3-5320-7700 (日本国内03-5320-7700)

●生活文化局都民生活部地域活动推进课 邮编163-8001新宿区西新宿2-8-1 都厅第一本厅舍3楼北侧
※接受电话咨询,如需要面谈时请提前电话联系。

- **外国人在留支援中心(FRESC)** <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>
(提供面向外国人的在留等各种咨询服务,详情请参阅网页)
邮政编码160-0004 东京都新宿区四谷1丁目6番1号 四谷大楼13楼
电话+81-3-5363-3013 (日本国内热线电话:0570-011000)

日本各有关机构的网址

- **文部科学省**(教育行政机关) <https://www.mext.go.jp/>
- **外务省**(外交行政机关) <https://www.mofa.go.jp/mofaj/>
- **法务省**(法务行政机关) <https://www.moj.go.jp/>
- **出入国在留管理厅** <https://www.moj.go.jp/isa/index.html>
(法务省的外局·出入国在留管理行政机关)
- **独立行政法人日本学生支援机构** <https://www.jasso.go.jp/>
(日本留学考试·日本留学奖学金)
- **公益财团法人日本国际教育支援协会** <https://info.jees-ijpt.jp/>
(日语能力考试·留学生宿舍综合补偿等) <http://jees.or.jp/>
- **公益财团法人日本汉字能力检定协会** <https://www.kanken.or.jp/bjt/>
(BJT商务日语能力考试)
- **一般财团法人日本語教育振兴协会** <https://www.nisshinkyu.org/>
(日语教育机关)
- **公益社团法人东京都专修学校各种学校协会** <https://studyintokyo.tsk.or.jp/ja/index.php>
(东京都的专门学校)
- **全国专修学校各种学校总联合会** https://zsenkakaku.gr.jp/zsen_index.cgi
(日本全国的专门学校) <https://study-japan-ptc.jp>

面向在住外国人的生活信息等

- **公益财团法人东京都连接创建财团**
电子版“日常生活的有用信息 初次来东京生活的指南”
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/yourguide.html>
- **东京都多文化共生综合网站** <https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp>
- **东京都住宅政策本部《租赁住宅纠纷防止指南》**
<https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/fudosan/tintai/310-3/guidelines>

日本留学生活的预备知识2026

登录号码(8)2

2026年6月30日发行

编辑·发行 东京都生活文化局私学部私学行政课
邮编163-8001 东京都新宿区西新宿二丁目8番1号
TEL 03 (5320) 7724
印刷厂: SINSO 印刷株式会社
邮编161-0032 东京都新宿区中落合1-6-8
TEL 03 (3950)7221
FAX 03 (3950)7227

日本留学生活的 预备知识

免费·无需注册

可下载最新版PDF! 留学前必读!

- 前往日本留学所需的准备与信息
- 日本学校的种类
- 在日生活等

可为大家解答各种疑问!



<https://studyintokyo.tsk.or.jp/pdf/tsk2026prc.pdf>

日本留学生活的预备知识2026

东京都/留学生违法活动防止联络协议会