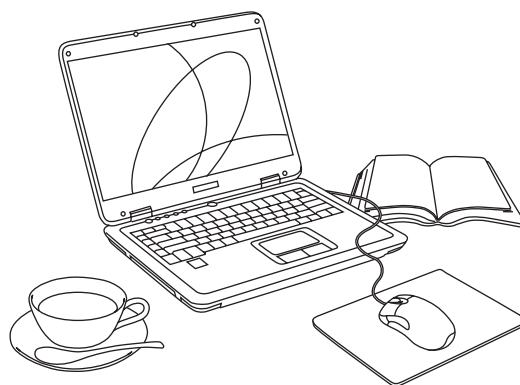

日本留學生活的 預備知識 2026

日本留學生活的預備知識 2026



目次

I . 到日本留學必須做好什麼準備?

01 日本的學校制度是怎麼樣的呢?	2
02 目前在日本從國外來的留學生有多少人?	2
03 到日本留學需要具備什麼樣的條件?	3
04 學費大概需要多少?	4
05 什麼是在留資格? 在日本留學需要哪些在留資格?	4

II . 到哪個學校留學?

01 日本語教育機構是什麼樣的學校?	5
02 如何到研究所就讀?	6
03 如何到大學就讀?	6
04 如何到短期大學就讀?	6
05 如何到高等專門學校就讀?	6
06 如何進入專修學校專門課程(專門學校)就讀?	7
07 是否有獎學金制度呢?	7
08 可以在日本就職嗎?	8

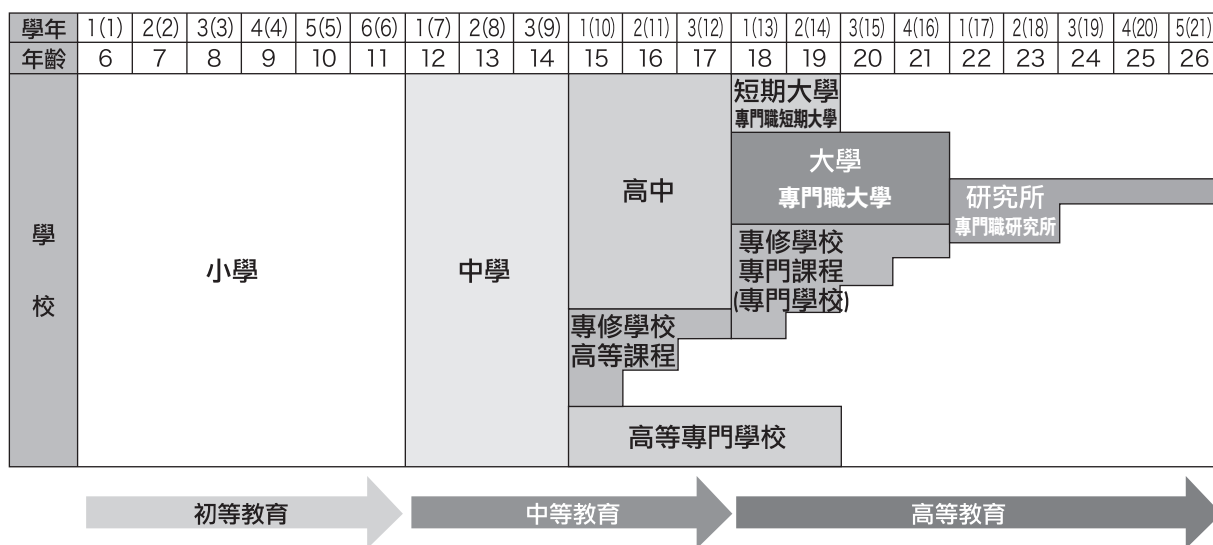
III . 在日本的生活沒問題吧?

01 什麼是在留卡?	9
02 在日本生活生活費大概是多少?	10
03 留學生可以打工嗎?	11
04 電、瓦斯、自來水、電話等手續有哪些?	12
05 垃圾要在何時、如何傾倒處理呢?(垃圾與資源回收)	12
06 緊急情況時該如何是好?	12
07 有必要加入日本的健保及年金嗎?	12
08 個人標號是什麼?	13
09 在留學期間要辦哪些手續?	13
10 留學生不可不注意的事有哪些?	14

到日本留學必須做好什麼準備？

01 ▶ 日本的學校制度是怎麼樣的呢？

日本的學校制度裏，**初等教育**是小學六年，**中等教育**為中學三年，高中三年。而在這之後的**高等教育機構**則有研究所、大學、短期大學、高等專門學校以及專修學校專門課程（以下稱為**專門學校**）。日本的學校在四月入學，三月份畢業（有一部分學校是為十月入學九月畢業）。



*義務教育為小學6年，中學3年合計9年。

02 ▶ 目前在日本從國外來的留學生有多少人？

在高等教育機構裏留學的人數有229,467人。此外，為了就讀高等教育機構而先在日本語教育機構學習日語的人有107,241人，總計336,708人（2024年5月止）。

學校別的留學生數

研究所	58,215人
大學系所	87,421人
短期大學	3,265人
高等專門學校	506人
專門學校	76,402人
準備教育課程*	3,658人
日語教育機關	107,241人

主要出身國・地區別留學生數(包括日本語教育機構)

中國	123,485人
尼泊爾	64,816人
越南	40,323人
緬甸	16,596人
韩国	14,579人
斯裏蘭卡	12,269人
臺灣	7,655人

*準備教育課程是指為了使那些在自己國家尚未修畢12年學校教育課程的人進入高等教育機構所設的準備課程。

（數據是由獨立行政法人日本學生支援機構調查）

03 ▶ 到日本留學需要具備什麼樣的條件？

要就讀高等教育機構原則上在自己國家必須修畢12年的學校教育課程。如果未滿12年的話，必須先在「準備教育課程」學習并修畢其課程，至于就讀研究所則大學等畢業是為必須條件。

日本的高等教育機構除了一小部分之外，通常都是以日語來授課（一部分是以英文）。因此到日本留學必須具備日語能力。為了進入高等教育機構就讀，首先在日本語教育機構學習日語（1年~2年）是一般的情形；如果是已經具備日語能力的人，也是有可能不必經過日本語教育機構的階段，直接進入到高等教育機構就讀。因為日語能力的認定基準是每一間學校都不盡相同，因此請與學校確認。

用來衡量日語能力的考試有「**日本語能力試驗**」，此外要進入大學就讀的考試之一有「**日本留學試驗**」。另外，還有測試商務場合所需的日語能力的「**BJT商務日語能力試驗**」。

① 日本語能力試驗 (JLPT)

用來認定外國人的日語能力。在日本是由公益財團法人日本國際教育支援協會舉辦。日本以外的地區則是由獨立行政法人國際交流基金主辦，每年2次，分別由7月及12月在日本國內各地以及日本以外的國家、地區中實施。關於測驗相關地點，請于JLPT網站上確認。

② 日本留學試驗 (EJU)

日本留學試驗是為進入日本大學就讀的入學考試之一，是由獨立行政法人日本學生支援機構所舉辦，這個考試被想定為赴日前的入學許可，在每年的6月與11月共兩次，在日本各地及日本以外的國家、地區舉辦。考試科目有日語、數學、理科（物理、化學、生物3科目中選考2科）、以及綜合科目。關於測驗相關地點，請于EJU網站上確認。

*本試驗并未在中國國內實施。

③ BJT商務日語能力試驗

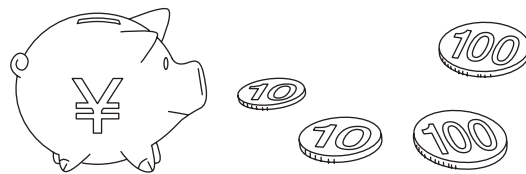
「BJT商務日語能力試驗」是針對非日語為母語，而將日語作為外國語或第二語言的商務相關人士，客觀地評估其在各式各樣的商務場合中的「日語溝通能力」的測驗。

本項測驗由公益財團法人日本漢字能力檢定協會主辦，在日本國內各地以及日本以外的國家和地區中，以CBT的方式(Computer Based Testing)在線上隨時實施。測驗內容由聽解問題、聽讀解問題、讀解問題的三大部分所構成。測驗結果不標示合格與否、而是以0~800分表示所得分數、并對應到J5-J1+1的6個程度做評定。

至于學歷以外的條件，必須具有支付在留學期間所需的學費與生活上一切花費的能力，或是藉由領取獎學金等方式來維持生活。



04 ▶ 學費大概需要多少？



到日本的大學、短期大學或是專門學校就讀，各種學校的 averages 費用如下表所示。這些費用是為第一年所必須支付的費用，其中包括入學金、授業料（學費）、設施維持費等，第二年以後就不用再繳交入學金。

以下金額是為大概估計所得，詳細費用請個別向自己的志願學校查詢。

	學 校	科 別	第一學年年度費用
①	私立大學	理科	約160萬日圓（牙醫系除外）
		文科	約121萬日圓
②	私立短期大學	全部科系	約114萬日圓
③	專門學校	工科	約131萬日圓
		商科	約117萬日圓
		服飾科	約116萬日圓
		文化・教養科	約122萬日圓
④	日語教育機關	日語學習	約84萬日圓

（關於①和②的部分是依據文部科學省2025年度調查，③是依據公益社團法人東京都專修學校各種學校協會的2025年度調查，④是依據(一財)日本語教育振興協會調查所得）

05 ▶ 什麼是在留資格？ 在日本留學需要哪些在留資格？

所謂的「在留資格」是指個人獲得日本政府許可可以在日本國境內從事活動、居留在日本國境內的資格。到日本留學的留學生，可以獲得「留學」的在留資格。

在留資格	內 容
「留學」	進入研究所、大學、短期大學、高等專門學校、高級中學（高中）、中學、小學、專門學校、大學及短期大學的留學生別科、各種學校的準備教育課程、日本語學校等日本語教育機構時所給予的在留資格。在留資格期限分為法務大臣另外指定之期限（不超過4年3個月）。

到日本留學之時，如果事先從地方出入國在留管理官署領取到「在留資格認定證明書」的話，就可以在短時間內取得簽證。“在留資格認定證明書”可以在赴日本之前，由本人或者是代理人（教職員工等）向地方出入國在留管理官署申請。

*「留學」的在留期限,三個月的期限基本是適用於大學或高中的交換留學生，而就讀于日本語教育機構時所許可的在留期限，原則是六個月以上起算。

*如果有需要，在日本入國後可以申請在留期間的更新。（詳細請參照P 13,09①）

II . 到哪個學校留學？

到日本留學時要到什麼樣的學校學習什麼樣的內容是讓留學成功的重要關鍵。在這裏先介紹這些學校的特徵與入學方法。

01 ▶ 日本語教育機構是什麼樣的學校？

日本語教育機構是爲了進入研究所、大學、短期大學、高等專門學校、專門學校就讀之前，做爲其前一階段來學習日語的教育機構。日本語教育機構的種類如下表所示。爲了要取得「留學」的在留資格，**必須就讀于認定日本語教育機構※或法務省所認定的日本語教育機構**（大學，短期大學的留學生別科除外）。這一點請務必事先確認。

※認定日本語教育機構是爲了確保日本語教育的適當且確實的實施，日本語教育機構認定等相關的法律（和5年法律第41號）于令和6年4月1日開始實施。另外，法律實施後有五年的過渡期。

日本語教育機構認定法門戶網站 <https://www.nihongokyouiku.mext.go.jp/top>

種 類	內 容
專門學校日本語學科	專門學校的日本語學科、休業年限爲一年到二年。
各種學校的 日本語學校	在各種以學校被認可的日本語學校。 休業年限爲六個月到二年。
各種學校以外的 日本語學校	股份有限公司、公益法人或是個人所經營的日本語學校。 短期日本語課程到大學升學課程皆有。 休業年限爲六個月到二年。
準備教育課程	爲了讓來自學校中等教育課程不滿12年國家的外國人取得大學考試資格，由文部科學大臣指定的“以大學入學爲目的之準備教育課程”。 除日語外，還設有日本文化及大學升學基礎科目，學制爲1年至2年。
大學・短期大學的 留學生別科	設置于大學或短期大學裏，爲外國人所設的教育課程。除了日語之外亦會有日本文化或是大學升學所需的基礎科目。修學年限爲一年。

進入日語教育機構就讀的條件原則上必須是修畢12年學校教育課程或是具有同等學力的人。此外，對於申請入學者也會實施書面審核或是面試等考試。

此外，入學所需之日語能力必須符合以下表格中的任一項。

1	日本語能力試驗（ JLPT）N5以上合格者
2	BJT商用日語能力檢定取得300分以上者
3	J.TEST實用日語檢定F級以上認定，或FG等級考試取得250分以上者
4	日語NAT-TEST5級（舊制4級）以上取得認定者
5	應用日語教育協會（STBJ）標準商用日語考試取得350分以上者
6	TOPJ實用日語应用能力檢定取得初級A以上者
7	J-cert生活・職務能力日語檢定取得初級以上者
8	JLCT外國人日語能力檢定取得JCT5以上認定者
9	取得實踐日語交流檢定、Bridge（PJC Bridge）C-以上認定者
10	JPT日本語能力考試315分以上，或JPT Elementary考試68分以上取得者
11	獲得Japanese Online Test JT5以上認定者
12	駿臺日本語能力考試（ S-JEP<原：日本語能力評價考試（ JPET ）>）300分以上取得者

02 ▶ 如何到研究所就讀？

日本研究所設有兩種課程，碩士課程及博士課程。專門職研究院設有專門職學位課程。碩士課程的入學資格為大學本科畢業，被授予學士學位者或被承認具有同等以上學歷者，或者在國外修滿16年學校教育者。另外，對於日本4年制學科（累計124學分以上）的專修學校專門課程（專門學校）畢業，並取得“高度專門士”稱號者，給予研究所入學條件。博士課程的入學資格為具有碩士學位者或通過個別入學資格審查被承認具有同等以上學歷，22歲以上者，或者具有在國外獲得的碩士學位同等學位者。

03 ▶ 如何到大學就讀？

大學，專門職大學的入學資格為修滿12年學校教育課程者。未滿12年的情況下完成指定準備教育課程或研究設施課程者，通過各校實施個別入學審查，被認定擁有相當於完成12年課程的18歲以上者，或文部科學大臣另外指定的外國“完成11年以上課程者”視同高中畢業同等學歷，具有入學資格。日本的大學考試由各學校各自實施。也有為留學生單獨實施入學考試的大學。

另外，入學選考時有部分大學以日本留學考試代替入學考試。

大學學制為4年（醫學系等為6年），畢業後授予“學士”學位。

04 ▶ 如何到短期大學就讀？

短期大學，專門短期大學的入學資格與大學一樣，為修滿12年學校教育者。不滿12年的情況下，完成指定準備教育課程或研究設施課程者，通過各校實施的個別入學資格審查，被認定擁有相當於完成12年課程的18歲以上者，或文部科學大臣另外指定的外國“完成11年以上課程者”視同高中畢業同等學歷，具有入學資格。

短期大學學制為2年（一部分學科3年），畢業後授與“短期大學士”學位。

05 ▶ 如何到高等專門學校就讀？

入學資格與大學，短期大學相同，不過很少招收自費留學生。

高等專門學校修學年限為5年（國中畢業者為對象），但修完日本學校教育制度11年課程（高中2年級）者，學校可接受插班進入第3學年（高中3年級），畢業後授予“準學士”稱號。

06 ▶ 如何進入專修學校專門課程（專門學校）就讀？

在日本這類學校通常被稱為專門學校，其修學年限為一年到四年，不同的學科規定有所不同，但是通常以二年課程為主。2年制及以上學科（累計62學分以上）畢業後將被授與「專門士」的稱號。4年制及以上學科（累計124學分以上）畢業後則被授與「高度專門士」的稱號。專門學校主要以學習職業或生活中所需的技術與知識為目的。

其分類有工業、農業、醫療、衛生、教育、社會福祉、商業實務、服飾、家政、文化、教養等八類。

專門學校的入學資格為修滿12年學校教育課程者。未修滿12年的情況，若完成指定之準備教育課程或研究設施課程者，通過各校實施的個別入學資格審查，被認定有相當於完成12年課程學歷之18歲以上者，或文部科學大臣另外指定的外國“完成11年以上課程者”視同高中畢業同等學歷，具有入學資格。專門學校的入學考試除了書面選考之外還有日語測驗及面試等。

此外，要進入專門學校就讀，除了上述各項條件之外，還必須具備以下任一條件以確保有足夠的日語能力能夠順利在校學習。

1	日本語能力試驗的N1或N2合格者。
2	日本留學檢定的日本語科目合計超過200分以上成績者。
3	公益財團法人日本漢字能力檢定協會實施之BJT商用日語能力測驗・JLRT聽讀解測驗（筆試）取得400分以上者。
4	在認定日本語教育機關或法務省告示的日本語教育機構接受過1年以上教育，經參加各學校舉辦的入學測驗的日本語考試，確認已有日本語能力測驗N2程度以上者。
5	在日本的小學、中學或高中曾經接受一年以上教育，經參加各學校舉辦的入學測驗的日本語考試，確認已有日本語能力測驗N2程度以上者。

07 ▶ 是否有獎學金制度？

獨立行政法人日本留學支援機構，針對已透過審查符合學業及人品皆優、提出留學報告書（經驗談）、財務狀況等相關條件的留學生，設立了廣納留學生計畫（稱「文部科學省外國人留學生學習獎勵費」）

另外，針對留學試驗成績優秀且在赴日之前已收到大學許可者，提供該項學習獎勵費的預約服務。

此外，各地方自治團體及民間團體皆有以留學生為對象設置的獎學金制度。但是不可能提供獎學金給所有學生，因此在留學前就必須確實計畫如何支付留學費用。

08 ▶ 可以在日本就職嗎？

畢業之後活用在日本所學習到的專門知識及技術，在日本就業亦是有可能的。但是，因為日本并不是所有職業都承認外國人的就業資格，根據在留學機構的學習內容，必須事先確認能就業的職業。日本的企業期望留學生具有「純熟的日語能力」、「對於日本文化的適應力」以及「在大學或專門學校習得的專門知識及技術」的條件。

在日本就業時，必須向地方出入國在留管理署申請將「留學」的在留資格變更為就業之在留資格。

在可就職的在留資格中，從事需要高度的技術、知識或者以外國文化為基礎的思考等業務的“技術、人文知識、國際業務”為主要，其他還有“經營、管理”、“教育”、“看護”，也有從事特定產業領域需要相當程度的知識、技能或經驗的“特定技能”業務等。

此外，即使是畢業時還沒有確定找到工作，祇要是從大學、研究所或專門學校畢業者（取得「專門士」、「高度專門士」稱號者）也可以申請將「留學」的在留資格變更為「特定活動（繼續就職活動）」的在留資格，畢業後最長可以有一年的時間（六個月加新的六個月）在日本從事求職活動。在那之後依然在找工作的已畢業生，如果參加由地方公共團體所舉辦的就職支援活動，進而可以再有一年的時間（六個月加新的六個月），也就是畢業後最多有兩年的時間能被承認滯留，并留在日本從事就職活動。

【與留學生相關的主要在留資格】

在留資格的種類	業務內容	在留期限
技術・人文知識・國際業務	翻譯、設計、國際貿易、人事、會計、市場行銷等、人文科系的專門業務 機械、IT技術、設計等、自然科學系的專門業務	5年，3年，1年，3個月
長照	長照護理師	
醫療	護理師、牙齒保健師、理學治療師、作業治療師、放射科技師等	
經營・管理	設立公司并進行經營管理時(資本達3000萬日元以上等條件)	5年、3年、1年、6個月、4個月或3個月
特定技能	長照、大樓清潔、建設、汽車維修、住宿、農業、餐飲業等16個領域 ※特定技能2號全部分成11個領域	1號:每1年、6個月、4個月更新(最多累計5年) 2號:每3年、1年、6個月更新(更新次數無上限)
特定活動	大學、專門學校畢業後的就職活動期間等	6個月+更新6個月(最長1年)
	日本飲食文化海外普及人才培育事業(日本料理、糕點、面包等)	5年、3年、1年、3個月或法務大臣個別指定的期限(不超過5年)
	外國美容師培育事業(美容師)、國家戰略特區(東京都)	
	特定活動46號(日本國內大學等畢業者) ※日本語能力試驗(JLPT)N1持有者 ※「高度專門士」僅限于修畢外國留學生職涯發展促進計劃認定學科者	

III. 在日本的生活沒問題吧？

01 ▶ 什麼是在留卡？

「在留卡」是針對中長期（超過三個月期間）僑居日本者的入境許可、在留資格變更許可、在留期間更新許可等在留相關許可而發行的卡（請參考照片）。在留期間于三個月以下及一部份持在留資格者，不屬於對象範圍。長期居留日本境內的外國人必須隨身攜帶在留卡。

16歲以上留學生所持有的「在留卡」的有效期限為其居留期限屆滿日為止。辦理在留期間更新以及在留資格變更時，將會重新發給新的在留卡。

初次入境日本時，可以在部分機場（成田機場、羽田機場、中部機場、關西機場、新千歲機場、神戶機場、廣島機場、福岡機場、那霸機場及仙臺機場）辦理入境許可的同時領取「在留卡」。

如果是從其他機場入境日本，應于入境時在護照(Passport)加蓋入境許可印章，并同時加注「改日發放在留卡」。持有該項注記的護照的中長期居留者在向居住地所屬的辦理窗口申報居住地地址之後，將可領取在留卡(原則上由地方出入國在留管理官署郵寄到該居住地)。

入境日本時在入境機場領取了「在留卡」者，請在確定居住地後十四天內，持“在留卡”到居住地所屬的市區町村辦理窗口向出入國在留管理廳長官申報居住地址。

關於在留卡的相關詳細內容請參閱以下出入國在留管理廳的網頁。

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

有關在留管理制度手續的流程

在出入境機場及港口

入境申請

在護照上加蓋上陸許可印章，並向基於上陸許可成為中長期居留者發放在留卡。

(注) 提供發放在留卡服務的機場為成田機場、羽田機場、中部機場、關西機場、新千歲機場、神戶機場、廣島機場、福岡機場、那霸機場及仙臺機場。

在市區町村

居住地(變更)申報

在地方出入國在留管理官局

居住地以外的(變更)申報

姓名、出生年月日、性別、國籍及地區的變更申報

在留卡有效期限更新申請

永住者、高度專門職2號、未滿16歲者

在留卡再發放申請

在留卡遺失、被盜、滅失、嚴重損毀或污損等時

有關所屬機構、配偶的申報※

以就勞居留資格及「留學」等學習資格、作為配偶者的身份資格居留者

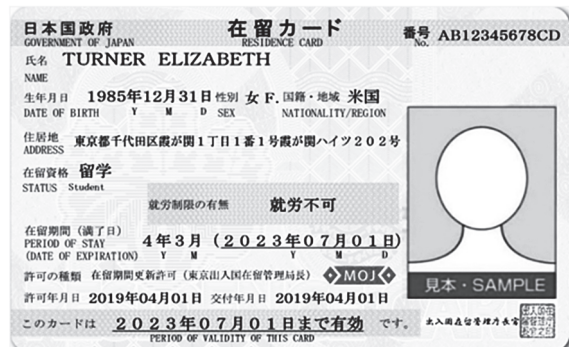
※所屬機關、配偶之相關申報可使用網路申請。(出入國在留管理廳電子申報系統)

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

在留審查

在留期間更新許可，在留資格變更許可等時，對於中長期僑居者將交付在留卡。

(以上引自出入國在留管理廳編制的《出入國在留管理2025年版》白皮書資料篇。)



02 ▶ 在日本生活生活費大概是多嗎?

日本的物價在日本的地區是有差別的。關於其指標，以關東地區（茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川）為例子來介紹。

◆生活費

以下是居住在關東地區的留學生除了學費以外必須的支出項目和平均月額。

支出項目	食費	房租・水電費	保險醫療費	興趣娛樂費	學校交通費	其他日常用費	合計
平均月額	¥36,000	¥59,000	¥3,000	¥10,000	¥6,000	¥9,000	¥123,000

出自：日本學生支援機構“2023年度私費外國人留學生生活實態調查結果：居住型態的項目支出明細(關東)

若再加上平均的學習研究費（¥56,000），每月的生活費平均需¥179,000。

◆住宅費

在上面的圖表所記「房租・水電費」也會因為地區的不同而有所不同。民間公寓，留學生宿舍，一般學生宿舍等住宅費的平均來看，關東地區的平均月額51,000日圓為全國最高。租賃民間公寓等之情況，除了房租較高，在入住時除了房租以外也有可能須要有保證人，以及必須支付權利金，禮金，押金等數月的費用。簽訂租賃合約時，有可能規定有租借期限，續約時有可能需要支付續約之相關費用。

如果學校是屬於「留學生住宅總和補償制度」配合的學校，留學生以加入保險為條件，學校就能有辦法成為租屋的保證人，詳細資訊請向該學校諮詢。

最近民間的不動產公司也有越來越多物件是可以不需要保證人即可租屋的案例，相關訊息請搜尋網路或參考針對留學生提供情報的刊物。

◆生活必需品的物價

在日本國內也有地區差異。以下介紹東京都為參考例子。

（出自：“東京都的統計”自2026年1月起）

（含消費稅）

品項	水費 (1個月20m ³)	電費 (1個月)	米 (單一原料米, 越光米除外) 5公斤	面包 (1公斤)	食用油 一罐 (1,000g)	面粉 (1公斤)	雞蛋 (一盒10個)
價格	¥2,475	¥14,312	¥5,083	¥548	¥406	¥357	¥314
便當 (炸雞便當一個)	洗淨用洗潔精 (1公斤)	衛生紙 (1000公尺)	感冒藥 (綜合感冒藥1箱44包)	感冒藥 (解熱鎮痛劑1盒40錠)	公車費 (一般公車7km・1次)	遊戲軟體 (一款)	KTV包廂費用 (一人)
¥544	¥515	¥832	¥1,635	¥783	¥227	¥6,683	¥1,186

03 留學生可以打工嗎？

很多人認為「因為留學生在日本是可以打工的，所以是可以一邊打工一邊念書的國家」，但是基本上這是錯誤的觀念。雖然日本政府給予留學生「留學」的在留資格，不過其在留資格可以進行的活動并不包括打工等就勞活動。因此，如果以不妨礙學習的範圍從事打工等就勞活動，需要向出入國在留管理廳申辦「資格外活動許可」的資格。

此外，即使是獲得「資格外活動許可」的留學生，對於打工場所及內容皆有限制，并且被允許的打工時數為一個星期28小時以內（在學校規定的長期休假期間是一天8小時以內），以打工為目的的留學生活是不被允許的。

（在留卡背面）

居住地記載欄		
居住年月日	住所	記載者印
2014年12月1日	東京都港区港島5丁目5番30号	東京都港区長
資格外活動許可欄		
許可：原則週28時間以內・風俗営業等の従事を除く		在留資格変更許可申請欄

取得資格外活動的許可時，許可活動內容記載欄

* 線上申請時，將會發放資格外活動許可證

* 打工的時薪，依地區和職業有所不同。2025年東京都的最低時薪是1,226日圓（2025年10月3日修訂後）。以資格外活動許可（打工）的上限條件概算1,226日圓x28小時=34,328日圓（1周）x4周（一個月）=137,312日圓。但是根據之前日本留學生支援機構的（2023年度）調查，實際上留學生（全國）的打工平均月收，高等教育機關為54,000日圓，日本語教育機關為76,000日圓，推測依機關、學校課程的不同留學生花在打工的時間也不同。

* 實際的情況是僅靠打工的收入是沒有辦法負擔學生生活所有的費用，在此當中最近有些人相信「去日本祇要打工就可以存錢并負擔學費和生活費」這種天真說法來日本留學後，因為沒辦法維持生活而回國的例子也有。

以及，最近號稱“可輕鬆賺錢的打工”，實際上是讓剛來日本的留學生卷入同國人非法濫用信用卡犯罪事件也不斷增加，透過SNS找打工等時要多加小心注意。在日留學時，打工生活不應該為了維持生活而過度打工，而是根據現實情況制定留學計劃。

打工被禁止的工作與場所

1. 色情營業或是性交易特殊營業等相關工作一切禁止。

有坐臺小姐的秀場、情色咖啡、夜間俱樂部、舞廳、接待客人并提供客人飲食的酒吧、柏青哥店、麻將房、遊戲機設置店、附個別房的浴場、脫衣舞、偷窺劇場、汽車賓館、愛情賓館、成人商品商店、色情書刊店、個人房按摩店、外派式的性交易服務、色情影帶郵購販賣業、在網路上提供色情影像、色情電話中心的營業、電話交友、電話留言轉接電話的營業等。

2. 小酒吧、酒館、咖啡館及餐廳如果有以下情事出現一律禁止。

- (1) 有負責接待客人的坐臺小姐的店。
- (2) 照明不明亮的地方。（照亮度在10Lux以下）
- (3) 場地狹小（在5平方公尺以下但是設有座位）、難以從別的地方清楚看透的場所。

* 即便沒有在這些地方打工，在街頭發放這些地方廣告傳單及在禁止之場所(以上1或2之場所)做清潔之打工也同樣是被禁止的。

04 ▶ 電、瓦斯、自來水、電話等手續有哪些？

在日生活之必需品，有自來水、電、瓦斯及電話等項目。

以日本來說，租借公寓等個人的房間之時，上述各項的契約必須個別另行簽約。因為公寓房租等不包含這些費用，因此個人租借房屋時要個別支付，若這些費用預期未繳納就會有被停用的情形，這一點要多加注意。

日本的自來水是可以直接飲用的。從國外帶來的電器用品有些不能使用請多加留意。

05 ▶ 垃圾要在何時、如何傾倒處理呢？（垃圾與資源回收）

在日本垃圾的處理方法因居住地而異，如果不遵守居住地垃圾處理規則還會造成與當地居民間的摩擦。請各自在家中預先將垃圾分類（可燃垃圾、不可燃垃圾），然後在各種垃圾的收集之日時，在指定的時間之前放到指定的垃圾集合場所(或指定地點)。另外，如果想要丟大型垃圾時，請遵守居住地區規定的垃圾處理方式。

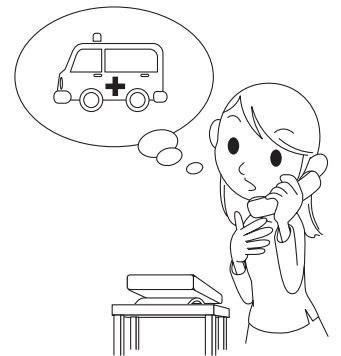


06 ▶ 緊急情況時該如何是好？

萬一發生火災，或是有急病、受傷而要呼叫救護車之時，或是遭逢時間、事故時請不要慌張，向下表內的單位通報。

爲了因應地震的發生，平日就需要注意防止家具傾倒、準備急難用品，以及確認避難場所等。萬一發生地震時，千萬要謹記不可驚慌，並冷靜行動。

準備急難用品時可以參考以下可以立即帶走的物品清單。糧食（罐頭、開罐器、即可食用的食品、點心）飲用水/火柴、打火機/醫藥品（常備藥品）、貴重物品（存折、印章、現金、健保卡、在留卡、個人標號卡、護照(Passport)）/手電筒、攜帶式收音機、幹電池。



呼叫內容	呼叫部門	電話號碼
火災・救護・急救	消防署	119 (24小時・免費電話)
事件・事故等	警察署	110 (24小時・免費電話)

07 ▶ 有必要加入日本的健保及年金嗎？

在日本雖然可以接受高端的醫療技術，但是相對的醫療費用也非常地高。包括日本人和外國人（日本在留期間超過3個月以上，有辦理住民登錄者）全體都必須要加入公家機構的醫療保險。所謂公家的醫療保險有2種，一種是國民健康保險，一種是在任職公司所加入的健康保險。

國民健康保險是給沒有在公司上班的人所加入的保險。在日本留學的外國留學生一律都必須要加入國民健康保險。加入國民健康保險後，若有生病或受傷需接受治療時，個人僅需支付治療及醫藥費之30%。

此外，包含20歲以上的外國留學生(已登錄住民者)，必須加入日本國民年金及繳納保險費，但依學生申請情況不同而有適用繳納特例制度之情形。與年金相關之各項手續，于住民登錄時之市區町村辦理。

08 ▶ 個人標號是什麼？

居住在日本國內針對有住民登記的住民（包含留學生等在留期間超過三個月之中長期在留者）都被賦予一組十二位的數字，僅被用于由法律制定的社會保障制度、稅務以及安全管理對策方面的手續。

留學生在收到在留卡之後，于居住地機關規定的時間起算十四天內，必須向居住地的區役所提出遷入的申報。根據其申報區役所會進行住民登錄做成住民票，即會收到住民登錄手續後，收到「個人標號通知書」。「個人標號通知書」祇是「個人標號」的通知，不能作為個人標號的證明及確認本人文件的使用。

被通知個人標號後，本人需到居住地的區役所申請「個人標號卡」，就能拿到附有大頭照，塑膠制的卡。這張卡的效力即確認標號就等同確認本人。

個人標號的原則上是一生都用同一組號碼。如暫時回國，數年後再回來還是一樣的號碼。不要將號碼輕易告訴他人，也禁止收集或保管他人的號碼。

而以下情況為例外，依據法律如進行獎學金的申請或受領，或是打工領取薪水和稅金的行政處理，以及在銀行進行海外匯款的手續時，也有必須向負責人提供個人標號的情況。

「個人標號卡」遺失時，請立即與個人標號卡服務中心聯絡，暫時停止個人標號的使用。與警察機關申報後，請務必至市區町村役所申請重新發行。

此外，升學就職等變更居住地時，務必到兩邊役所辦理遷出遷入手續，同時也要辦理「個人標號卡」的地址變更。「個人標號卡」是有有效期間的(留學生的情況與在留期限同天)，所以要在到期日前至役所辦理「個人標號卡」的更新手續。

因為升學或求職而搬遷，需要變更居住地地址的話，除了向區役所提出遷出・遷入的申請書外，同時也必須要進行「個人標號卡」的地址變更。（在留卡也需要變更住址）

「個人標號卡」也有有效期限（對於留學生即是在留資格的期限），需要在期限之前向區役所提出更新。

※今後，個人標號卡與在留卡將整合成「特定在留卡」使用。

〈「個人標號卡」的綜合網址 <https://www.kojinbango-card.go.jp>〉

個人標號卡



09 ▶ 在留學期間要辦哪些手續？

在日本留學的期間有各種手續需要辦理。以下介紹有關在留期間的更新、因為一時歸國所需的再入國許可，以及打工所需的資格外活動許可之相關手續。詳情請向最近的入國管理廳詢問。

① 在留期間的更新

倘若留學生仍在在學期間，其在留資格有效期限(在留期間到期三個月前可提出申請)即將到期時，必須要前往地方出入國在留管理官署申請在留期間更新)。此時，**重要的是在所屬學校的在學成績及在日本在留之狀況**。特別是過去曾經發生過留學生因為出席狀況不佳，而不被允許更新在留期間的案例，因此請務必多加留意。如果沒有辦理在留期間更新手續，而在留期間超過之後仍滯留在日本的話則會變成非法居留，這是違反法規，將會受到嚴厲的處罰。

②一時歸國所需的再入國許可

留學生在留學期間如果需要臨時回國，根據「視同再入國許可」的制度，但隨着「視同再入國許可」制度的實施，持有「在留卡」的外國人在出境後一年內再度入境日本時必須出示護照和在留卡，并于再入國出國紀錄（出入國紀錄ED卡）上勾選「1、一時出境，再入國預定」欄。

利用視同再入國許可出境者，不能在國外延長有效期限（一年）。出境後一年內如果不再入境，將喪失居留資格。所以如有計劃一年以上出境者，需再重新申請再入國許可。出境不滿一年時，請于在留期限屆滿前申請在留期間的更新。

另外，如果不是從可以發給在留卡的機場入境，或是在入境時沒有領取到在留卡的外國人，祇要持有記載“改日補發在留卡”內容的護照(Passport)，也視同為再入國許可制度適用對象。

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

③打工所需資格外活動許可

在留學期間想要打工的時候，在打工前一定要向地方出入國在留管理官署申請到打工所需的資格外活動許可，如果沒有申請到許可就擅自打工的話，將變成非法勞工（不法就勞），會受到嚴厲的處罰。

另外，持有「留學」在留資格并獲得入境許可者，可于入境港口(僅限于發給在留卡之機場)申請資格外活動許可。

10 ▶ 留學生不可不注意的事有哪些？

在日本留學生為了念書所必須遵守的法律或是規定有很多。此外，有些行為在日本以外的其他國家也許不是違法的，但在日本却是違法的。以下介紹留學生所必須遵守的事項。

①關於學校的出席率

學校所指定的課程基本上都必須要出席參加。如果學校課程的出席率太低，有可能導致日後無法繼續升學或是畢業。另外，之後要申請更新在留期間或是更換在留資格時，也可能會因為過去出席率太低的不良紀錄而受影響，導致無法獲得許可。

②關於非法就勞

留學生來日本的目的就是念書，因此打工的時候須個別審查，獲得許可的人可以在其許可的範圍內打工。**如果沒有獲得許可就擅自工作，或是超過許可範圍的打工都會構成非法就勞的違法行為。**法律上規定，留學生在資格外活動許可不允許的工作場所，或是沒有得到資格外活動許可就打工的情況下，或是持有資格外活動許可却没有在打工許可時數規定內工作時，**都會成為違反法規處罰(懲役、監禁或是罰款)的對象。**除此之外還會被學校除籍，最後變成非回國不可的情況，因此務必要注意并避免這類事情的發生。

③關於非法居留

與非法就勞相同，對留學生來說同樣必須要注意的就是在留資格的期限。就算是因為疏忽而超過在留期限一天也會變成非法居留，變成被處以強制出境（強行送還）的對象。如果學校畢業，要往下一階段繼續升學，需要辦理在留資格更新手續。如果是就職的話，既需要辦理在留資格變更手續。不然在被認為是基于惡意的情況下會變成強制出境（強行送還），不但在這之後會有一段時間被限制禁止入境日本，而且在限制入境期滿之後也可能會發生往後都不被允許入境日本的情況。



非法居留的案例

- 入學後，或者在學期間，在留期限已過，未于期間內更新在留資格(遺忘)之情況
- 學校畢業之後，無論是否有回國的預定，却没有在在留期限內回國的情況。
(即便在在留期間內，沒有進行留學活動之情形，也有可能成爲在留資格取消的對象。)

爲避免有上述任何事態的發生，在日本留學的期間，請務必遵守在留期限。

④其他

- 學校變更、退學或畢業時，請向地方出入國在留管理官署提交「所屬（活動機關）相關申報」。
(14天以內)
- 出門在外請務必要隨身攜帶「在留卡」。
- 「在留卡」和「個人標號卡」請不要隨意給予他人。
- 如「在留卡」遺失，請先到附近警察署申請報失，并在14天以內向地方出入國在留管理官署提出再交付的申請。
- 如果「個人標號卡」遺失，向警察提出申報後，請向居住地的區役所聯絡并申請再發行。
- 再者，「個人標號卡」也有有效期限（對於留學生即是在留資格的期限）需要在期限之前在區役所進行延長期限的手續。

⑤生活習慣或法律上的差異點

以下事項在你的國家也許很普通，但有可能在日本是不被允許的違法行爲，此處做部分介紹。

- 置于路上的腳踏車以及其他物品，切勿未經許可擅自使用。
- 學生證、國民健康保險證以及在留卡，切勿借予他人。
- 深夜時分切勿大聲喧嘩給附近鄰居帶來困擾。
- 日本法律規定20歲以下請勿飲酒、抽煙。
- 大眾交通運輸(電車、公車)乘車期間，請勿使用手機通話。

◆外國人諮詢

(適用於在東京生活的外國人，提供日常生活中遇到的困難或想了解的問題的諮詢。)

諮詢語言	諮詢日(節假日休息)	諮詢時間	電話
英語	周一~周五	9:30~12:00 13:00~17:00	+81-3-5320-7744 (日本國內03-5320-7744)
中文	周二、周五		+81-3-5320-7766 (日本國內03-5320-7766)
韓國語	周三		+81-3-5320-7700 (日本國內03-5320-7700)

●生活文化局都民生活部區域活動推廣課 郵編163-8001新宿區西新宿2-8-1 都廳第一本廳舍3樓北側
※電話可受理諮詢。如需來訪，請事先聯絡該單位。

- 外國人在留支援中心(FRESC)** <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>
(提供各種外國人在留相關諮詢，詳情請參閱網站)
郵遞區號160-0004東京都新宿區四谷1丁目6番1號四谷大樓13樓
電話+81-3-5363-3013(日本國內電話：0570-011000)

日本各有關機構的網址

- 文部科學省**(教育行政機關) <https://www.mext.go.jp/>
- 外務省**(外交行政機關) <https://www.mofa.go.jp/mofaj/>
- 法務省**(法務行政機關) <https://www.moj.go.jp/>
- 出入國在留管理廳** <https://www.moj.go.jp/isa/index.html>
(法務省廳、出入國在留管理行政機關)
- 獨立行政法人日本學生支援機構** <https://www.jasso.go.jp/>
(日本留學考試·日本留學獎學金)
- 公益財團法人日本國際教育支援協會** <https://info.jees-jlpt.jp/>
(日語能力考試·留學生宿舍綜合補償等) <http://jees.or.jp/>
- 公益財團法人日本漢字能力檢定協會** <https://www.kanken.or.jp/bjt/>
(BJT商務日語能力考試)
- 一般財團法人日本語教育振興協會** <https://www.nisshinkyō.org/>
(日語教育機關)
- 公益社團法人東京都專修學校各種學校協會** <https://studyintokyo.tsk.or.jp/ja/index.php>
(東京都的專門學校)
- 全國專修學校各種學校總聯合會** https://zensenkaku.gr.jp/zensen_index.cgi
(日本全國的專門學校) <https://study-japan-ptc.jp>

提供給住日外國人的綜合情報等生活信息等

- 公益財團法人東京都連接創建財團**
電子版“日常生活的有用資訊 初次來東京生活的指南”
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/yourguide.html>
- 東京都多文化共生綜合網站** <https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp>
- 東京都住宅政策本部《租賃住宅糾紛防止指南》**
<https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/fudosan/tintai/310-3/guidelines>

日本留學生活的預備知識2026

登録號碼 (8) 2

2026年6月30日發行

編輯・發行	東京都生活文化局私學部私學行政課
郵便區號163-8001	東京都新宿區西新宿二丁目8番1號
	TEL 03 (5320) 7724
印刷廠:	SINSO 印刷株式會社
郵便區號161-0032	東京都新宿區中落合1-6-8
	TEL 03 (3950)7221
	FAX 03 (3950)7227

日本留學生活的 預備知識

免費・無需註冊

可下載最新版PDF！留學前CHECK！

- 前往日本留學所需的準備與資訊
 - 日本學校的種類
 - 在日生活等
- 解答大家的疑問！



<https://studyintokyo.tsk.or.jp/pdf/tsk2026roc.pdf>

日本留學生活的預備知識2026

東京都 / 為防止留學生進行違法活動的聯絡協議會