

日常生活における ルール・習慣



1

生活のルール

1-1

ごみ



(1) ごみ出しの基本ルール

ごみを出すとき、次のことを守る必要があります。

- ・ ごみの種類ごとのごみを出す場所と日（曜日）を守ること
- ・ どこに、どの種類のごみを出すのかは、住んでいる市区町村のルールに従うこと

- ※ 一般的には、ごみは、ごみが収集される日の朝に出すことになっています。
- ※ ルールで決まった種類以外のごみを出したり、決められた場所以外にごみを出すと収集されません。
- ※ 住んでいる市区町村によっては、市区町村が指定した有料の袋を使ってごみを出さないといけない場合があります。

ごみの種類の例（住んでいる市区町村のルールに従うこと）



燃やすごみ	台所から出る生ごみや紙のごみ など
燃やさないごみ	割れた皿やコップ、金属、ガラス など
資源ごみ	瓶、缶、ペットボトル、新聞、本、プラスチックの入れ物、ダンボール など
粗大ごみ 捨てるとき処分やリサイクルのため のお金がかかることがあります	テーブル、いすなどの家具、自転車、ふとん など
家電ごみ 捨てるときリサイクルのためのお金 がかかることがあります	エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・服の乾燥機 など

ワンポイント

料理が終わった後の油

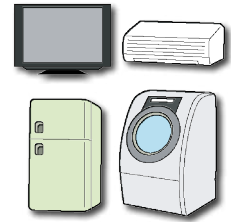
油は台所に流しません。鍋の中にペーパータオルを入れて油を吸ったり、凝固剤で油を固めてから捨てるなど、住んでいる市区町村のルールに従って捨てるようにしてください。

ワンポイント

家電ごみ

次の家電製品を買い換える又は廃棄する場合には、その家電製品のリサイクル料金や収集運搬料金を支払う必要があります。

- ・ エアコン
- ・ テレビ
- ・ 冷蔵庫・冷凍庫
- ・ 洗濯機・衣類乾燥機



また、廃棄するときには、収集・運搬の許可を得た業者に頼む必要があります。どの業者に頼めば良いかわからない場合は、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

リサイクル料金の支払先、古い製品の引取先

- ① 新しい製品に買い換える場合
 - ・ 新しい製品を買う店
店ごとに引取り方法が異なりますので、詳しいことは店に問い合わせてください。
- ② 買換えではなく、廃棄処分だけの場合
 - ・ 処分する製品を買った店
買った店がどの店だったかわからない場合などは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

(2) 不法投棄など（違法なごみ捨て）

どのような場所であっても定められた場所以外にみだりにごみを捨ててはいけません。

定められた場所以外にごみを捨てた場合、刑事罰を科せられることがあります。

住んでいる市区町村におけるルールを守って、ごみを捨てるようにしてください。

また、多くの市区町村で、空き缶やたばこの吸い殻などを道ばたなどに捨てる「ポイ捨て」を禁止する条例を定めています。行政罰・刑事罰を科せられることがありますので、ポイ捨てはしないでください。

1-2 騒音

日本人は、大きな音や声を出すことは、他人に対して迷惑だという意識があります。

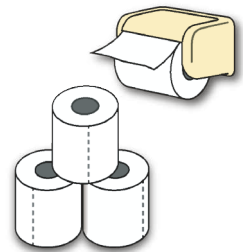
- 大きな話し声、パーティー、テレビや音楽の音などについては、近所の人に迷惑にならないように気を付けましょう。
- 朝早い時間に洗濯をしたり掃除機を使ったり、シャワーを浴びるなど大きな音を出さないように気を付けましょう。
- 特にアパートやマンションなどの集合住宅では、大きな音や声を出さないように気を付けましょう。



1-3 トイレ

日本の水洗トイレ

- 使用する紙は、トイレにある紙を必ず使ってください。
- 使用済の紙は必ずトイレで流してください。
 - 使用済の紙をトイレ内に設置してあるごみ箱に捨てる習慣のある国がありますが、トイレにある紙を使用すれば、日本の水洗トイレで紙がつまることはめったにありません。
- デパートや駅のトイレには、ボタンがたくさんありますが、水を流すボタンは、**流す (FLUSH)** と書いてあることが多いです。



1-4 携帯電話の使用

- 他の通行人にぶつかってけがを負わせることや、自分がけがをすることも
あるため、携帯電話の操作を歩きながらしてはいけません。
- 自動車や自転車を運転しながら携帯電話を操作することは法律で禁止されています。



1-5 電車やバスの中

電車やバスは公共の場となりますので、次の点に注意してください。

- 大きい声で話すことはマナー違反となります。
- 列車内やバスの車内で、携帯電話で通話することは、日本ではマナー違反となります。
- 大きい音で音楽を聞くことも迷惑になります。イヤフォンから音が漏れないように注意してください。
- 車内が混んでいるときに、リュックサックを背中に背負ったまましていると、他人にぶつかって迷惑になります。

1-6 温泉・銭湯

- ・ 温泉・銭湯などの公衆浴場は、不特定多数の人が利用するため、次のルールを守って利用してください。
- ・ 体を洗ってから、湯船につかってください。
- ・ 湯船の中にはタオルを入れてはいけません。
- ・ 湯船の中で石鹸やシャンプーを使って体や髪を洗ってはいけません。
- ・ いれずみ（タトゥー）がある人は入ることができない場合があります。

1-7 禁止を示す標識

何かを「できない」ことを示す様々な標識があります。

基本的な禁止の標識です。



禁止の標識がある場所では、ルールを守りましょう。



「泳げません」



「たばこを吸えません」



「携帯電話は使えません」

2

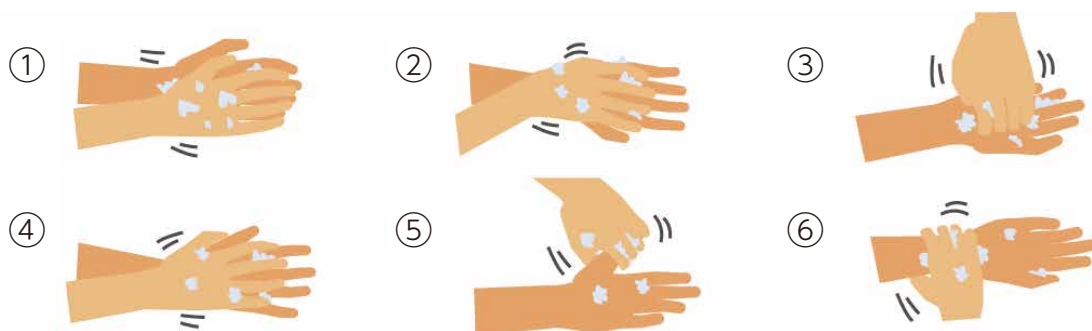
感染症の予防

日本では、特に空気が乾燥する冬の時期に、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行することがあるほか、新しいウイルスなどによって、これまでにない感染症が流行することもあります。ここでは、感染症を広げないための基本的な予防法を紹介しています。感染症が流行しているときは、一人一人が次のことに気を付けましょう。

2-1

手洗い

流水・石けんによる手洗いは、手指などについたウイルスなどを物理的に除去するために有効な方法です。外出先から帰ったときや、調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。手洗いの手順は、次のとおりです。



- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

※ 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2-2 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他人にうつさないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえることです。

咳やくしゃみが出るときは、次のことを守りましょう。

- ・ マスクを着用して、口と鼻を覆う。
- ・ マスクがないときは、ティッシュ又はハンカチで口と鼻を覆う。
- ・ とっさのときは、袖や肘の内側で口と鼻を覆う。

また、マスクをするときは、正しく着用することも大切です。マスクは、次の手順で着用しましょう。

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う

2-3 湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に、乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つと効果的です。

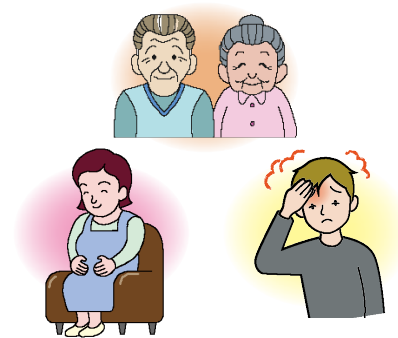
2-4 休養と栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

2-5 外出

飛沫等で感染する感染症が流行しているときは、マスクの着用が予防に効果的と考えられます。特に高齢者や基礎疾患のある方、がんの治療を受けている方、妊婦、体調の悪い方などは、予防のこころがけが重要です。

感染症の流行時や人混みに入るときなどは、特に注意しましょう。



3

生活に必要なこと

3-1

地域生活

(1) コミュニティ団体（自治会・町内会）

日本では、地域に住む人たちが自主的に団体を結成し、様々な活動を通じて、住みやすく、安心して暮らせるまちを目指しています。活動に必要な費用は会員が負担します。

主な活動内容

- ・ 地震や火事が起きたときに備える防災訓練
 - ・ 登下校時の子どもの見守り活動
 - ・ 高齢者・障害者への福祉活動
 - ・ 市役所などからのお知らせの回覧
 - ・ 会員間の親睦を深めるための祭や運動会などのイベントの開催 など
- 詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。



(2) 近所付き合い

- ・ 近所の住人と日頃からあいさつを交わしたり、行事に参加したりする
地域などでの付き合いをしておくことにより、近所の住人同士でのトラブルが起きにくく、その地域で注意しておくことなどの情報交換もできます。
- ・ 災害などが起こった際に、お互いに助け合うこともできます。

3-2

防犯

盗難や痴漢などの被害に遭わないように、次のことに気を付けましょう。

- ・ 外出するときは、家の窓や玄関ドアに必ず鍵をかけましょう。
- ・ 自動車、オートバイ、自転車をとめておくときは、必ず鍵をかけましょう。
- ・ バッグや財布など大切なものを持ち歩くときは、目の届かないところに置いたままにしないようにしましょう。
- ・ 夜はなるべく暗い道や人通りの少ない場所を通らないようにしましょう。
- ・ 防犯のことで、わからないことや不安なことがあるときは、最寄りの警察署などに相談しましょう。

3-3 日常生活を送るのに必要なサービス

(1) 電気

電気の使用開始

電気の使用を開始するには、次のことが必要です。



- ① 電気の使用開始日を決める。
- ② 電力会社にインターネットや電話で申し込む。
- ③ 電気の使用開始日に、ブレーカーのスイッチを入れる。

ただし、契約内容や住居の設備によっては、電力会社の人に来てもらう必要があります。その場合は、電力会社から案内がありますので、注意してください。

電気料金と支払方法

- ・ 電気の使い方に合わせて様々なメニューが用意されています。自分の電気の使い方に合った契約を選択できます。
 - ・ 基本的には、使った電気の量に応じて金額が決まりますが、「基本料金」の部分は、電気の使用量の多い少ないにかかわらず、毎月一定の金額を支払うことになっています。
 - ・ 電気料金の支払方法は、銀行口座からの自動引落とし、コンビニエンスストアや銀行での支払、クレジットカード払いなどの方法があります。
- ※ 使った電気の量は、毎月1回、電力会社の人各住居に設置されている電気メーターの値を遠隔又は現地で確認しています。
- ※ 電気の使用量・料金は、毎月、電力会社が使用量のお知らせ（Web等で提供される場合もあります）でお知らせしています。
- ※ 電気の契約内容は、契約前後に電力会社から渡される書類（Web等で提供される場合もあります）で確認できます。

電気の使用終了

電気の使用を終了するには、次のことが必要です。

- ① 電気の使用終了日を決める。
- ② 電力会社にインターネットや電話で解約を申し込む。

電気の使用を終了する日に、基本的には、使用者が立ち会う必要はありません。住居の外から電気メーターの確認ができない場合などには、立ち会ってもらうこともあります。その場合は、電力会社から案内がありますので、注意してください。

次に入居される方のトラブル回避のためにも、退去時に必要な契約解除の手続きは、日にちに余裕をもって必ず対応してください。

電力会社からの営業行為や契約等でお困りの方の相談窓口はこちら

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



- ※ 電力会社との個別の契約内容や請求明細等については、こちらの相談窓口では分かりません。自身で契約している電力会社に問い合わせてください。
- また、相談者と事業者とのあっせん・仲裁は行っていません。

(2) ガス

ガスの種類

- 一般家庭で利用できるガスは、13 Aの都市ガスやL P ガスなど、成分や燃焼特性に応じていくつかの種類があります。
- 自宅で使うガス機器は、ガスの種類に対応したものを選んでください。
 - ※ ガスの種類に対応していないガス機器を使うと、火災や不完全燃焼が起こることがあり、危険です。ガスを使用するときは窓を開けて換気などを行ってください。
 - もし、ガス機器の使用中等にガスの臭いがする場合は、直ちにガスの使用を中止し、窓を開けて十分に換気するとともに、ライターなどの火気は使用しないでください。電気のスイッチにも触れないでください。すぐにガス会社までご連絡ください。



ガスの使用開始

ガスの使用を開始するには、次のことが必要です。

- ① ガスの使用開始日を決める。
- ② 居住地のガス会社にインターネットや電話で申し込む。

※ 使用開始日になると、ガス会社の人に来て、設備点検の上、ガスの供給を開始し、ガス機器の使い方を教えてくれます。

ガス料金と支払方法

- 居住地のガス会社が、ガスの使い方に合わせたガス料金メニューを用意しています。
- ガス料金は基本的に、基本料金と、ガスの使用量に応じて増減する従量料金の合計として毎月算定、請求されます。
- ガス料金の支払方法は、銀行口座からの自動引落とし、コンビニエンスストアや銀行での支払、クレジットカード払いなどの方法があります。
 - ※ ガスの契約内容は、契約前後にガス会社から渡される書類（Web 等で提供される場合もあります）で確認できます。

ガスの使用終了

ガスの使用を終了するには、次のことが必要です。

- ① ガスの使用終了日を決める。
- ② ガス会社にインターネットや電話で解約を申し込む。

※ ガス会社から毎月届く使用量のお知らせ（Web で提供される場合もあります）を手元に用意し、そこに書かれている「お客様番号」をガス会社へ伝えると手続きがスムーズです。

ガスの使用終了日には、作業員がガスメーターを停止させます。作業員がガスメーターのあるところまで立ち入れない場合は、ガスの使用者か代理人の立会いが必要です。

次に入居される方のトラブル回避のためにも、退去時に必要な契約解除の手続きは、日にちに余裕をもって必ず対応してください。

ガス会社からの営業行為や契約等でお困りの方の相談窓口はこちら

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>

- ※ ガス会社との個別の契約内容や請求明細等については、こちらの相談窓口では分かりません。
自身で契約しているガス会社に問い合わせてください。
また、相談者と事業者とのあっせん・仲裁は行っていません。



(3) 水道

水道の使用

引越しなどの理由によって新たに水道を利用し始めるときには、水道を利用する人が、住んでいる市区町村の水道を担当する部局や水道の事業者に対して、あらかじめ水道の使用開始に関する申込みをしておく必要があります。



詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

水道料金

水道料金の支払・請求については次のとおりです。

- ① 水道料金は住んでいる市区町村の水道事業者がそれぞれ決めています。水道事業者は、利用者が使用した水道水の量をメーターで確認し、使用量に応じた料金を利用者に請求します。
- ② 水道料金は、「基本料金」と「従量料金」を組み合わせた金額が請求されます。「基本料金」は水道メーターの口径の大きさに応じて決められており、口径が大きいほど金額は高くなります。一方、「従量料金」は使用した水道水の量に応じて金額が決まり、使用した水道水の量が多いほど料金は高くなります。
- ③ 水道料金の支払方法は、水道事業者によって異なります。基本的には口座振替や銀行・コンビニエンスストアでの支払などの方法の中から選ぶことができます。

3-4

携帯電話



(1) 携帯電話の契約

- ・ 携帯電話の契約時には本人であることの確認を受ける必要があります。
- ・ 本人であることの確認には、次の方法などがあります。

氏名、生年月日、現住所が記載された公的書類（本人確認書類）を、

- ① 携帯電話事業者に対し提示する
- ② 携帯電話事業者に郵送又はウェブサイトで写しを送付する

- 例えば、次のような書類が、本人確認書類として使用できます。

- ① 在留カード
- ② 運転免許証
- ③ マイナンバーカード
- ④ パスポート（現住所の記載があるものに限る）

あなたが未成年者である場合には、次のもの全てが必要です。

- ① あなたの本人確認書類
- ② 親権者の同意書

- 料金支払手続のため、次のもののいずれかが必要です。

- ① クレジットカード
- ② 日本国内の銀行口座のキャッシュカード
- ③ 日本国内の銀行口座の預金通帳

- 携帯電話会社によっては、ウェブサイトや店舗などで外国語での対応を行っています。
- 契約に必要な書類を事前に確認したり、携帯電話サービスについて質問したりすることができます。

（2）契約や利用の際に注意すること

- 「携帯電話を代わりに契約してあげる」と言って近づき、あなたの本人確認書類を勝手に使って携帯電話を契約し、犯罪に利用する悪質なブローカーがいます。
- 契約を他人に依頼する場合は、自分でも内容を確認してください。
- 契約した携帯電話を、携帯電話会社の承諾を得ずに他人に譲り渡すことは法律違反として処罰されます。
帰国などにより、携帯電話を使用しなくなる場合は、携帯電話会社に連絡して、解約、譲渡などの手続をしてください。

3-5

銀行口座



（1）銀行口座を開設する

- 銀行店舗で銀行口座を開設する手続ができます。銀行によっては郵送、スマートフォンアプリ、パソコンでも手続できます。通常、キャッシュカードは後日自宅に郵送されます。
- 銀行口座を開設するときは、次のものを持って銀行に行ってください。

- ① 本人確認書類（例：在留カード）
- ② 印鑑（サインでも可とする銀行もあります）
- ③ 社員証や学生証（持っていないときは会社や学校の人に一緒に来てもらってください）

- ・ 日本語でのコミュニケーションに不安がある場合は、あなたのことを継続的にサポートしてくれる人（あなたの所属する職場や学校の人）に通訳をお願いしてください。

（２）住所や在留期限が変わったらすぐに銀行に届け出る

- ・ 住所、在留期限や在留資格、仕事先などの情報に変更があった場合は、口座を作った銀行にすぐに連絡してください。また、あなたの情報に変更がないか確認するため、銀行から連絡がくる場合もあります。
- ・ 住所や在留期限や在留資格、仕事などが変わったときに連絡しなかったり、銀行から求められた対応をしなかったりすると、口座を使えなくなることがあります。

（３）使わない銀行口座を解約する

- ・ 帰国などにより銀行口座を利用しなくなる場合は、銀行口座を解約してください。銀行店舗で解約の手続きができます。
 - ※ 銀行口座（キャッシュカード・通帳・ログインID やパスワード等）の売買、譲渡し・譲受けは犯罪です。絶対にしないでください。違反すると、１年以下の懲役又は 100 万円以下の罰金が科されます。

（４）違法な銀行を使わない

- ・ 銀行業をするには、国の免許が必要です。
違法な銀行や国に認められていない人などに金銭を支払い、外国へ送金すること等を依頼することはできません。
- ・ 違法な銀行かどうか不明であれば、会社等に相談してください。

（５）その他

- ・ 金融庁では、長期在留予定の外国人向けに、預貯金口座や送金の利用について知りたい事項をまとめたパンフレット「日本でくらすための銀行口座や送金の使い方」を作成（英語、中国語を含む 15 言語に翻訳）していますので、ご活用ください。

詳細については、次のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.fsa.go.jp/news/30/20190411/20190411.html>（日本語）



<https://www.fsa.go.jp/news/r1/20191004/20190411.html>（英語）



3-6

郵便局

- 日本の郵便局と郵便ポストのマークは「〒」で、赤色を基調としています。
- 郵便局では、次のサービスを受けることができます。

- ① 国内外へ手紙・はがきや荷物を送付できます。(※1)
- ② 貯金(※2)、送金、公共料金などの振込ができます。
- ③ 生命保険への加入ができます。

※1 手紙・はがきや荷物の送付についてのお問い合わせに関して、郵便局では「お客様サービス相談センター(英語)」を設置しています。

日本郵便 WEB サイト(英語)：

https://www.post.japanpost.jp/index_en.html



※2 口座開設に関して、郵便局では「多言語コールセンター」を設置しています。(TEL：0570-023170)

対応言語：英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語

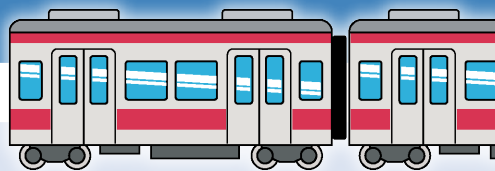
コールセンターご案内 WEB サイト：

<https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.html>



4

公共交通



4-1

ＩＣカード

(1) 基本的な機能

交通系のＩＣカードは、いろいろな会社の電車やバスの運賃の支払に使うことができます。ここでは、一般的な交通系ＩＣカードの機能を説明します。

- ・ ＩＣカードにお金を事前に入れる（チャージする）ことで、券売機で切符を購入する時間が省けます。
- ・ 駅の券売機や窓口、バスの営業所などで購入できます。
- ・ 現金の支払より運賃が安くなることがあります。

(2) 記名カード

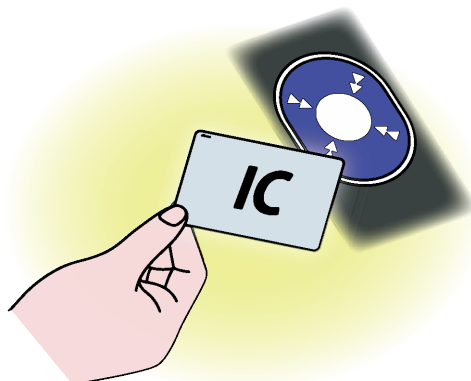
- ・ 使用する人の名前が記載されたカードです。
- ・ 名前、電話番号、誕生日、男性・女性の登録が必要です。
- ・ カードを紛失しても、再発行することができます。

(3) 無記名カード

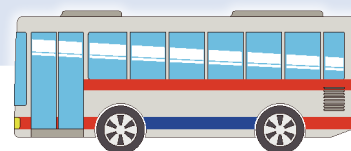
- ・ 使用する人の名前は書かれていません。
- ・ カードをなくしても、再発行することはできません。

(4) 預り金（デポジット）

- ・ カードを購入するときに預り金を支払うことが一般的です。
- ・ ＩＣカードを返却するときに戻ってくるお金です。



4-2 鉄道



日本は鉄道が発達しており、通勤や通学をはじめ、身近な移動手段として利用されています。

(1) 鉄道の利用

鉄道を利用する際の基本的な手順は次のとおりです。

- ① 路線図で行き先を確かめる
- ② 駅で目的地までの切符を購入して、改札を通る。(交通系 IC カードが使用できる場合は、自動改札機にカードをかざすことで改札を通ることができます。)
- ③ 駅構内の案内掲示に従い、目的地に向かう列車が発着するホームの番線に向かう。
- ④ ホームでは、白線又は黄色いブロックの内側で列車を待つ。
- ⑤ 目的地では、購入した乗車券を使用して改札を通る。(交通系 IC カードを使用した場合は、自動改札機にカードをかざすことで、カードのチャージ額から運賃が支払われます。)

(2) 切符の種類

① 普通乗車券	列車に乗るときに必要な切符。
② 定期券	通勤又は通学で一定の区間を月単位で繰り返し乗る場合に使います。普通乗車券で同じ区間を乗車する場合より割安に設定されています。1 か月、3 か月、6 か月等の期間の設定があります。

(3) その他の切符

特急列車に乗る場合や、車両の特別な設備を利用する場合には、乗車券のほかに次の切符(料金券)を購入する必要があります。

① 特急券	新幹線や特急列車に乗るときに必要な切符。
② 指定席券	指定席を利用するときに必要な切符。特急券とセットになったものもあります。
③ グリーン券	通常の車両よりグレードの高い車両を利用するときに必要な切符。

4-3

バス

(1) 長距離を移動するもの（長距離バス）

- ・ 基本的には乗車の前に切符を買うなど支払を済ませておく必要があります。

(2) 住んでいる地域の決まったルートを移動するもの（路線バス）**① どこまで乗っても同じ運賃の場合**

- ・ バスに乗るときに運賃箱にお金を入れる。
- ・ 交通系 IC カードなどで支払う場合は、運賃箱にカードをかざす。

② 距離によって運賃が変わる場合

- ・ バスに乗るときに、番号が書かれた整理券を受け取り、バスを降りるときに、整理券に書かれた番号を運転手の上のボードで確かめ、番号の下に表示されている運賃を支払う。
- ・ 交通系 IC カードなどで支払う場合は、バスに乗るときと降りるときの2回、カードをかざす。