



TOKYO UNIVERSITY OF SCIENCE

For International Visitors
Useful Information for Life in Japan

来校者の方へ
—生活便利情報—



来校者の方へ — 生活便利情報 —

<目次>

1. 日本について	3
2. 東京について	5
3. 東京理科大学校舎周辺タウン情報	7・9
4. 日常生活各種情報 (警察・救急・郵便局・ゴミ処理・アルコール、喫煙に関して・国際電話のかけ方)	11・13
5. 銀行	13
6. 交通機関	15
7. 自動車運転免許証	17
8. 地震	19
9. 日本のビジネスマナーについて	19
10. 困った時・相談所、主な在日大使館電話番号	21

長期滞在される研究者の方へ (90日以上) *学生は対象外です

11. ビザを取得して来校する方へ	23
12. 在留資格・在留期間	25
13. 外国人登録	27
14. 一時出国と再入国	27
15. 保険・国民健康保険について	29

1. 日本について

日本は国土の周りの全てが海に囲まれた島国です。北海道、本州、四国、九州の4つの大きな島と、その周囲を取り巻く約6800の島々で成り立っています。

日本列島は南北に長く、大陸や海からの季節風の影響を受けるため日本の気候は地域によって差がありますが、多くの地域は温暖で四季の変化がはっきりしています。国土の61%が山地で、美しい風景の変化や豊かな緑に恵まれています。

GDP世界第2位の経済大国を誇り、自動車、電気製品、電子機器、化学製品などを主に輸出し、その産業技術は世界でもトップクラスと言われています。

<日本の四季>

■ 春

日本の春は暖かい日と寒い日を繰り返しながら徐々に暖かくなっていきます。人々は桜の開花とともに本格的な春の到来を実感します。多くの会社、学校などは4月からで、春の到来とともに多くの人が新しい生活を始めます。また新緑が萌える5月は、旅行には最適なシーズンです。

■ 夏

6月半ばから1か月ほど続く梅雨が明けると一気に真夏がやってきます。日本の夏は蒸し暑く、寝苦しい夜が続きます。夜空を彩る涼しげな風物の花火、先祖の霊を家に招き家族とともに供養する「お盆」と呼ばれる仏教行事などが行われます。

■ 秋

残暑の中にもひんやりした空気を感じ始めるのは9月ごろからです。月見を楽しみ、虫の声に耳を傾けたり、野菜、果物、稲の収穫の時期にもなるので、収穫祭、その他祭り事が多い季節です。木々は紅葉をし、日本の自然が最も美しく輝きます。

■ 冬

山の多い日本では特に日本海側では12月にもなると豪雪に見舞われます。クリスマス飾りで街がにぎわい、人が忙しく行き交い、そして年が明けると日本人にとって最も大事な行事であるお正月を迎え、日本の伝統、日本らしさを肌で感じられる季節です。

<データ>

● 人口	1億2728万人（2008年）	世界10位
● 国土面積	37万7915 km ²	世界60位
● 経済	GDP 4兆3459億ドル（2007年）	世界2位
● 首都	東京（人口約1200万人）	

（参考資料 Wikipedia、日本政府観光局）

2. 東京について

東京は日本の首都で、日本の政治、経済、立法・司法・行政、文化、伝統、観光、トレンドの中心地です。人口は日本の都道府県の中では最も多く、ニューヨーク、ロンドン、パリとともに世界で有数の巨大都市に数えられています。東京の行政区域には伊豆諸島、小笠原諸島が含まれますが、主な部分は23区に分かれており、東京全体では約1,300万人の人が日々生活しています。また首都圏中央連絡道整備が整った近郊の横浜、厚木、八王子、青梅、さいたま、つくば、成田、木更津といった都市に囲まれた地区をメガロポリスとして捉えると、3,300万人の人が生活しています。

<東京の見所>

ここでは観光者に人気のあるスポットをいくつか紹介いたします。

■ 日本橋

徳川家康によってかけられた日本橋は五街道の基点。現在も「日本国道路元標」があり、周辺にはさまざまな分野での老舗が並びます。

■ 上野

昔から東京より北にある都市の玄関口として栄えてきました。美術館などが集まる上野公園、御徒町駅との間にある活気あふれる小売店が並ぶアメ屋横丁（通称アメ横）が人気です。

■ 浅草

江戸時代から庶民の集まる繁華街として栄えてきました。現在でもその伝統が息づく町並みが人気を呼び、また日本の伝統的グルメ、娯楽施設も充実しています。

■ 丸の内

江戸城（現在は皇居）に接し大名屋敷などが置かれた街です。ビジネスの中心となっております。

■ 赤坂・六本木

洗練されたショッピングや、バー、レストランが軒を連ねる大人の繁華街です。

■ 新宿

丸の内と並び、日本屈指のビジネス街です。超高層ビルがならび、娯楽施設も充実しています。

■ 築地

江戸時代に行われた埋め立て地で築き上げられた土地、という意味が街名の由来となりました。生鮮食品の日本最大の中央卸売市場で大変活気があります。

■ 秋葉原

日本のみならず世界的な電気街として有名です。

■ 銀座

明治時代の文明開化を象徴する街として発展し、日本屈指の繁華街です。高級デパートや世界の高級ブランド店が並びます。

3. 東京理科大学校舎周辺タウン情報

■ 神楽坂

神楽坂は東京都飯田橋駅付近にある流行の先端を行く華やかな街です。数々のモダンでおしゃれなレストランやカフェが並ぶ一方で日本の伝統的な店も多く、高尚な雰囲気も味わえ、人気のある街となっています。日本の伝統的な雰囲気を持ちながらもフランスからの駐在員も多いエリアで、フランス的な雰囲気にも囲まれています。

神楽坂は関東地方でも有数のグルメの街となっており、歴史があり有名な料亭も路地を歩けばたくさん見つかります。料亭では贅を極めた懐石料理を味わうことができ、また夕食コースの間、芸者達による余興も楽しめます。

■ 野田

野田市は東京から北東、約20キロ、千葉県内では北西に位置し、関東平野を流れる利根川、江戸川、そして利根運河に囲まれた町です。肥沃な土壌のため、自然も多く、約15万人の人々が約103キロ平方メートルの大きさの野田市に暮らしています。新しく開発の進められた住宅地域、産業地域、工場エリアが郊外に広がっています。

野田市は歴史的な貝塚、遺跡、神社、寺院が数多くあります。また日本の伝統的な「醤油」発祥の地でもあります。

■ 久喜

久喜市は東京から北へ約50キロ、埼玉県の北東部に位置している、標高8～13メートル、台地や自然堤防などの微高地と後背湿地などの低湿地からなる平坦地です。古くから常陸、下総、上州への往還道筋に位置していた久喜市は職人や商人の街として、物資流通の中心的な役割を担ってきました。

久喜は毎年7月に行われる提灯祭が有名です。旧久喜町の鎮守である八雲神社の祭礼で、1783年の浅間山の大噴火で作物が全滅したことから豊作を祈願したのが始まりです。夜には関東一とも言われる提灯山車が引き回されます。

■ 長万部

長万部町は札幌市と函館市のちょうど中間に位置しています。三方を山に囲まれ、内浦湾（噴火湾）に接している、酪農、林業、漁業（ホタテ）が盛んな町です。

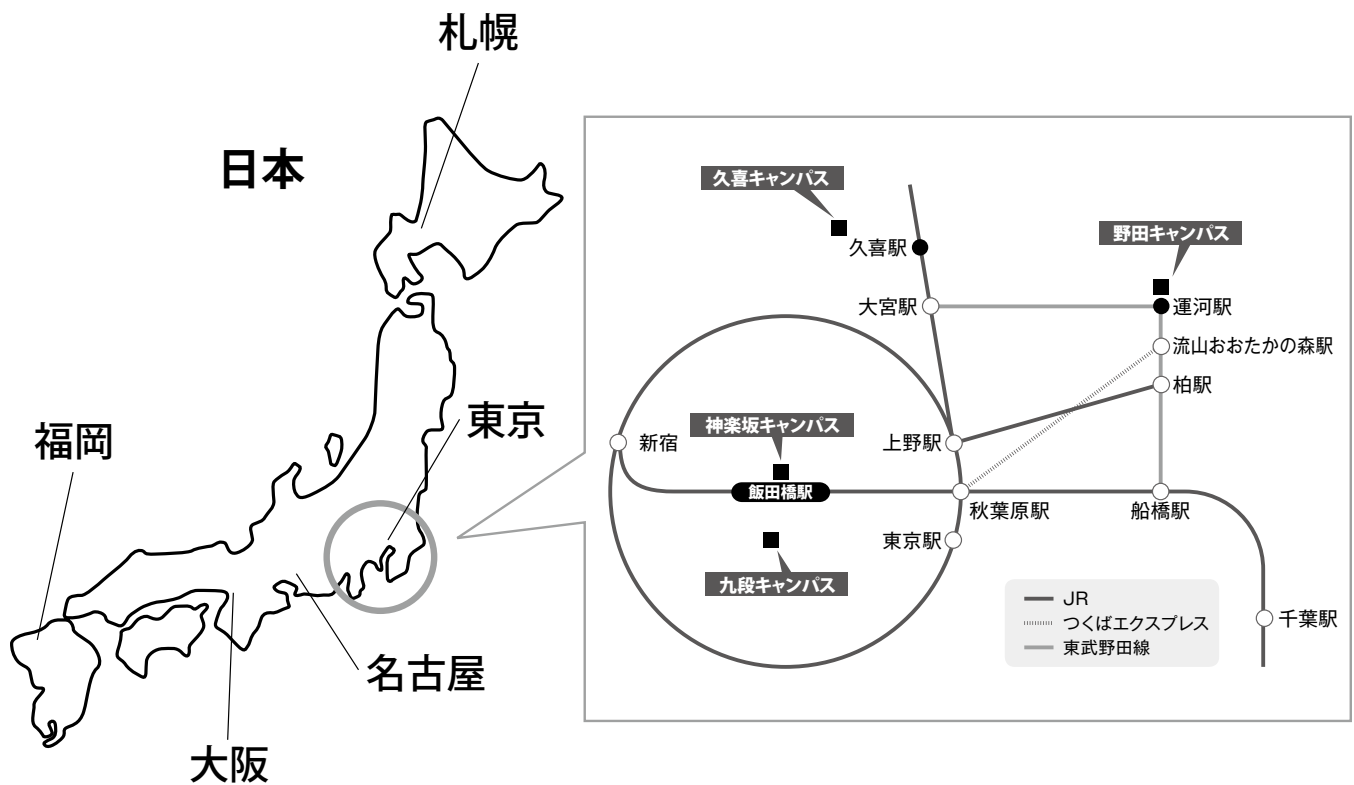
特別豪雪地域に指定されており、12月～2月の平均気温はセ氏0℃を下回ります。

また、長万部町では雄大な自然を感じられる公園やキャンプ場施設、四季それぞれを楽しむ手作りイベントがたくさんあります。町中に温泉もあり、長万部駅から徒歩で行ける温泉地もあります。

(参考資料 Wikipedia, 野田市国際交流協会HP、久喜市役所HP、長万部町公式HP)

その他便利な情報（英語サイト）

- ・ 日本政府観光局
<http://www.jnto.go.jp/eng/>
- ・ 東京都庁
<http://www.metro.tokyo.jp/ENGLISH/index.htm>
- ・ 財団法人 東京観光財団
<http://www.tcvb.or.jp/en/index.html>
- ・ 社団法人 千葉県観光協会、千葉県 商工労働部 観光課
<http://www.chiba-tour.jp/>
- ・ 埼玉県公式観光サイト ちょこたび埼玉
<http://www.sainokuni-kanko.jp>
- ・ 北海道庁
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/english.htm>



4. 日常生活各種情報(警察・救急・郵便局・ゴミ処理・アルコール、喫煙に関して・国際電話のかけ方)

■ 警察

- ・警察の電話番号は局番なしの「110番」です。緊急を要する事件、事故のときに電話をしてください。その時、名前や現在地などいろいろ聞かれることがあります。すべてははっきりと答え、近くの標識などを探してどこにいるのかをきちんと伝えてください。目印になるようなものも伝えられると良いです。
- ・事故のときはケガ人の対応が優先ですので、先に救急に電話しましょう。
- ・盗難にあった場合は110番に電話する、又は最寄の警察署や交番に通報してください。キャッシュカードやクレジットカードを盗まれた場合や紛失した場合は、すぐにカード会社や銀行にも連絡をしましょう。

■ 救急

- ・救急、消防の電話番号は局番なしの「119番」です。火事や事故のときに電話してください。その時、名前や現在地などいろいろ聞かれることがあります。すべてははっきりと答え、近くの標識などを探してどこにいるのかをきちんと伝えてください。目印になるようなものも伝えられると良いです。
- ・事故のときには、ケガがたいしたことなさそうだから大丈夫、と勝手にその場で判断せず、必ず救急に連絡をしましょう。事故後のケガは後から出てきたり後遺症が残ったりする場合があります。

■ 郵便局

- ・郵便局では郵便サービスのほか、貯金サービスや保険サービス、公共料金等の支払も取り扱っています。取扱い内容・時間は各局において違いますので、詳しくは郵便局にお問い合わせください。

郵便サービス参考

- ・各地域には本局と呼ばれる大きな郵便局があり、本局などでは土曜、日曜、祝日を問わず郵便業務を24時間取り扱っています。
- ・転居したときは、手続をすると1年間、旧住所に届いた郵便物等を新住所へ無料で転送してもらえます。

貯金サービス参考

- ・国際送金を取り扱うゆうちょ銀行・国際送金取扱郵便局から簡単な方法で世界各国に送金することができます。
- ・ゆうちょ銀行・外貨両替取扱郵便局で外貨両替のサービスを提供しています。

■ ゴミ処理

- ・家庭用ゴミは市区町村が回収します。市区町村によって分別方法が異なりますので区役所・市役所等で確認してください。回収曜日・時間等も地区によって異なりますので確認してください。
- ・家具・布団・暖房用具・自転車等は粗大ゴミになりますので、日常のゴミと一緒に捨てることはできません。有料で引き取ってもらうこととなりますので、役所に問い合わせてください。
- ・エアコン・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機の5品目は、家電リサイクル法により粗大ゴミとして捨てることもできません。その製品を買った販売店や買い替えのときに利用した販売店等に引き取ってもらう義務があります。

■ アルコール、喫煙に関して

- ・日本では満20歳未満のアルコール、喫煙は法律で禁止されています。また、親権者やその他の監督者、販売・供与した者にも罰則が科されます。
- ・近年、日本では飲酒運転による事故が多発しており、法律の厳罰化に伴い酒提供者や同乗者も処罰対象になりました。現在、飲酒運転で事故を起こした場合、危険運転致死傷罪が適用されると、致傷に対して懲役15年以下、致死に対して1年以上の有期懲役（併合過重の場合最高30年）の処罰を受けることがあります。飲酒をしたら絶対に運転をしないでください。

■ 国際電話のかけ方

- ・国際電話をかける場合、固定電話・公衆電話から以下の方法でかけられます。ただし公衆電話から国際電話をかける場合は事前にテレホンカードを購入し、そのカードを使って電話することをお勧めします。
- ・受話器を上げてから、
001-010-国番号-相手の電話番号の順でダイヤル、または
0033-国番号-市外局番-相手の電話番号
※（市外局番が0から始まる場合は0を省きます。）

5. 銀行

日本ではクレジットカードやデビットカード、その他SUICA、PASMOなどに代表される電子マネーも普及していますが、基本的には現金社会です。都市部であっても現金しか受け付けない店もありますので、現金をある程度持つように注意してください。また特に自動販売機や券売機は高額紙幣は受け付けない場合がありますので、小銭も準備しておくとう便利です。なおトラベラーズチェックは大きな百貨店、ホテルをのぞいては使えないことが多くありますので注意してください。

日本の銀行の窓口での営業時間はほとんどが月曜から金曜、9:00～15:00となっており、ATMも通常24時間のサービスではありません。また年末年始、お盆休みの季節には数日間ATMが使えない場合もありますので注意してください。

ATMは銀行の他、多くのコンビニエンスストア等に設置されており、ほとんどのATMでは英語案内が可能になっています。

6. 交通機関

日本の交通機関は大変発達しており道路、インフラ設備が充実しています。鉄道、航空路などの公共交通機関は高いレベルの早さ、安全性、確実性を誇り、ほぼ全てのエリアに行くことができます。新幹線は日本の工業技術の高さを証明するもので、時速300キロを優に超え、旅行者、ビジネスマンに高い人気です。

日本の自動車の各家庭での保有率は現在約80%ですが、自動車を保有していなくても特に大都市、都心ではタクシー、バスがたくさん走っています。

最近では健康志向、スポーツ・レジャー感覚、環境保護の影響もあり、自転車愛用者、ウォーキングを楽しむ人も多くいます。

ただ大都市では渋滞の問題が年々深刻化しており、特に朝、夕方の通勤・帰宅の時間帯には道路が混み合うため、また駐車するスペースの確保が難しいことから自動車通勤はそれほど一般的ではありません。

電車、地下鉄、バスなどの公共交通機関では一定期間（1か月、3か月、6か月）通用する定期券を利用すると割安になります。また定期券以外でも回数券やプリペイドカードもあり、一定期間日本に滞在される方にはお勧めです。

電車利用の場合、新幹線、長距離ではない限り切符は自動券売機で買います。ほとんどの自動券売機では英語の案内をタッチパネルに表示できます。英語に切り替える機能がない場合でも券売機近くに日本語・ローマ字で書かれた路線図があり、行き先までの金額はその路線図に表示されています。金額がわかったらその金額が表示されたパネルをタッチし現金を投入してください。クレジットカードは使えませんのでご注意ください。（新幹線、長距離の切符を買う場合は窓口で買いますが、こちらはクレジットカード払いができます。）間違えたパネルをタッチしても取消ボタンがありますのでそれを押し、やり直すことができます。わからない場合駅員も対応してくれますのでご安心ください。

日本ではタクシーは駅前、ホテルの他、流しのタクシーが多くいますので、大都市では簡単に拾うことができます。タクシーのドアは自動で開閉するのでお気をつけください。

・参考ホームページ

鉄道 JR東日本	http://www.jreast.co.jp/
地下鉄 東京メトロ	http://www.tokyometro.jp/index.html
日本航空	http://www.jal.co.jp/
全日空	http://www.ana.co.jp/
東京都交通局	http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/bus/index.html

7. 自動車運転免許証

日本では、自動車や自転車は左側通行です。車に乗るときはシートベルト、自動二輪のときはヘルメット着用が義務付けられています。交通規則は非常に厳重で、飲酒運転など違反・違法行為は厳しく罰せられます。

車を購入した場合、新車は3年ごとに、以降は2年ごとに車両検査を受ける必要があります。自動車保険にも必ず入らなければなりません。

■ 国際運転免許証

「道路交通に関する条約（ジュネーブ条約）」に加盟している国の国際運転免許証は日本でも使えます。有効期間は発効日から1年間です。

ドイツ、フランス、スイス国籍の方は、自国の運転免許証とその日本語訳文（公的機関が発行したもの）で、国際運転免許証と同じように使うことができます。

※詳細は各運転免許試験場にお問い合わせください。

■ 日本の運転免許への切替え

運転免許証を国際運転免許証に切替えずに渡日した場合は、運転免許試験場で切替ができます。日本語で会話ができない方は通訳を同行してください。なお、切替えには適正試験のほか、運転知識、技能の確認が行われます。

■ 条件

- ① 自国運転免許証が有効であること
- ② 運転免許証を取得・更新した日から3か月以上その国に滞在したことが証明できること

■ 必要書類

- ① 自国の有効な運転免許証
交付日のないもの、最初の取得日が不明の場合は運転免許経歴証明書等
- ② 自国免許証の日本語訳文
日本にある自国の大使館・領事館、またはJAFが発行したもの
- ③ 旅券（パスポート）
運転免許証の取得・更新日前後の出入国記録がわかるもの
- ④ 外国人登録証明書
- ⑤ 印鑑（または署名）
- ⑥ 証明写真1枚（3cm×2.4cm）
- ⑦ 手数料

■ 日本で免許を取得するとき

日本で運転免許を取得するには日本の交通ルールを勉強する必要があります。学科テストは英語でも受験できますが、技能テストは日本語受験のみです。学科テストを英語で受験したい場合は当日受付で申し出てください。なお、運転できる年齢は普通自動車が18歳以上、自動二輪は16歳以上です。

■ 日本における自動車事故の罰則

近年、日本では飲酒運転による悪質な事故が多発し、法律の厳罰化に伴い酒提供者や同乗者も処罰対象になりました。現在、飲酒運転で事故を起こした場合、危険運転致死傷罪が適用されると致傷に対して懲役15年以下、致死に対して1年以上の有期懲役（併合過重の場合最高30年）の処罰を受けることがあります。飲酒をしたら絶対に運転をしないでください。

なお、飲酒運転によらない事故でも、乱暴な運転による重大な事故を起こしてしまったときには同様の処罰を受ける場合があります。運転には十分注意するように心がけてください。

8. 地震

日本では地震がよく起こります。突然大きな地震が発生した際はパニックにならず、落ち着いて行動してください。

自身の安全を確保するため、揺れが治まるまで机や、テーブルの下に身を隠したり、家具の少ない部屋へ移動してください。頭を守るヘルメット、頭巾などがとっさに見つからない場合でも本やクッションなど手近にあるもので頭を保護します。火を使っている場合はすぐに消してください。

あわてて外に飛び出すと危険です。落下してくる^や屋根瓦や割れたガラスに気をつけ、ドアや窓を開け、逃げ道を確保してください。また高い建物から非難する場合でもエレベーターは絶対に使わないようにしてください。

海の近くでは地震により津波が発生する可能性がありますので、海岸、河川からは十分に離れてください。大きな地震の場合は揺れが治まってからしばらく後、津波が発生するケースがほとんどです。仮に言葉がわからない場合、周りの人の反応をみてそれに習って避難するようにしてください。

・参考ホームページ

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

9. 日本のビジネスマナーについて

マナーは人が気持ちよく生活していくための礼儀、知恵です。マナーは国や民族、歴史、文化、宗教、時代などにより異なります。また、ある国では美德とされていることもある国ではそうでない場合もよくあります。

そのため完璧なマナーは存在しないかもしれませんが、しかしながらどの国でも明るく挨拶を交わす、笑顔で相手を迎える、自分がされたら気持ちいいと思うことを進んでするなど「相手に対する気配り、親切心」がマナーの基本です。ここでは一般的な日本ビジネスマナーをいくつか紹介します。

- ・日本では約束の時間は厳守です。約束時間の10から5分前には現場に到着することを心がけて時間にゆとりを持ってください。やむを得ず遅れる場合は、そのことを速やかに相手側に伝えてください。
- ・相手や誰かを呼ぶときは苗字に～さん、と「さん」をつけて呼びます。通常ビジネスにおいては苗字で呼び合うことが自然です。
- ・ビジネスで人と会うときは名刺を最初に交換します。両手で差し出し、受け取る時は両手で受け取ります。名刺を持ち合わせていない場合、その旨を受け取る際に相手に伝えます。受け取った名刺はすぐにしまわずその人と面会中は机やテーブルの上に置いておき、最後にしまします。
- ・誰かを訪ねる際、必ず贈り物を用意する必要はありませんが、持参する人が多いのも事実です。もし贈り物を用意する場合はきれいに包装されたものを紙袋に入れ用意します。渡す際は紙袋から取り出し、手渡しします。通常受け取った側はその場で贈り物を開けないのが礼儀とされていますので、その場で開けてほしい場合はその旨を相手に伝える必要があります。また贈り物が極端に高価なものだと相手に恐縮されますので、一般的なものにするのが礼儀です。ただし、日本の公務員への贈り物は日本の法律により禁止されています。
- ・仕事上、相手の親切心から食事やイベントなどへ接待される場合、それらを受け入れ一緒に楽しむ事が一般的です。
- ・タクシーやホテルなどでも、原則として日本ではチップの習慣はありません。ただ場合によりチップを誰かに渡す際は現金をそのまま渡さず小さな袋に入れたり、紙で包んで渡します。

10. 困った時・相談所、主な在日大使館電話番号

■ 東京都庁 外国人相談

TEL：03-5320-7744

東京で暮らしている外国人の方のために、生活、文化、教育、保険、雇用、事故など幅広い相談。英語のほか中国語、韓国語でも対応可能。

■ 外国人在留総合インフォメーションセンター 東京

TEL：03-5796-7112

日本への入国、在留に関する相談。英語、中国語、韓国語、スペイン語可能。仙台、横浜、名古屋、大阪、神戸、広島、福岡にも同センターあり。

■ NPO法人 AMDA 国際医療情報センター

TEL：03-5285-8088

外国語のできる病院の紹介、医療情報の提供。

■ 警視庁外国人困り事相談

TEL：03-3503-8484

犯罪、事件に関する相談。

■ Tokyo English Life Line

TEL：03-5774-0992

生活全般に関する相談。英語、ドイツ語、スペイン語、ポルトガル語対応。匿名での電話相談可。

<主な在日大使館電話番号>

中国大使館	TEL：03-3452-7611
韓国大使館	TEL：03-3403-3388
アメリカ大使館	TEL：03-3224-5000
カナダ大使館	TEL：03-5412-6200
オーストラリア大使館	TEL：03-5232-4111
英国大使館	TEL：03-5211-1100
ドイツ大使館	TEL：03-5791-7700
フランス大使館	TEL：03-5798-6000
イタリア大使館	TEL：03-3453-5291
ブラジル大使館	TEL：03-3404-5211
インド大使館	TEL：03-3262-2391

11. ビザを取得して来校する方へ

日本に入国しようとする外国人は、自国政府から旅券（パスポート）の発給を受け、（原則として）入国目的や在留中の活動内容・滞在期間に合った在留資格の査証（ビザ）を、自国の日本大使館（または日本領事館）で受けなければなりません。

査証（ビザ）の取得申請には、短期滞在査証を除き多くの場合、日本の入国管理局が発行する「在留資格認定証明書」が必要になります。

詳細は、日本国査証（ビザ）案内を参照ください。

ただし、次の場合は出入国港における上陸申請の際に査証を必要としません。

日本国は2009年9月現在、63の国・地域との間に一般査証免除措置を実施しています。

これらの諸国・地域人（一般旅券所持者）は、日本国への商用、会議、観光、親族・知人訪問等を目的とする在留資格「短期滞在」に該当する場合には査証を取得することなく上陸申請を行うことができます。

ただし、これら諸国・地域の人であっても日本で報酬を受ける活動に従事する場合には査証が必要であり、また、それぞれの措置に定める期間を超えての滞在は適用外となりますので査証取得が必要です。

- ・ 査証免除諸国については、外務省ホームページを参照してください。

http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/annai/visa_2.html

12. 在留資格・在留期間

<在留資格>

渡日した外国人が研究者として報酬を受ける場合は、在留資格を「教授」にしなければなりません。もし別の在留資格になっている場合は入国管理局にて在留資格を「教授」に変更してください。変更後、必ず2週間以内に居住地の市役所等へ、在留資格更新の報告（外国人登録証明書の追加記入を受ける）をしてください。

■ 在留資格を変更する場合の必要書類（在留資格「教授」の場合）

- ① 在留資格変更許可申請書（入国管理局ウェブサイトよりダウンロードできます）
- ② 旅券（パスポート）
- ③ 外国人登録証明書
- ④ 本学発行書類（雇用などの証明書）
- ⑤ 手数料4000円

※その他追加書類が必要な場合もあります。

・入管管理局ウェブサイト

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-2.html>

<在留期間>

在留期間を更新する場合、入国管理局にて更新手続きを行ってください。（在留期限の2か月前から10日前まで）更新後、必ず2週間以内に居住地の区役所等へ、在留期間更新の報告（外国人登録証明書の追加記入を受ける）をしてください。

■ 在留期間を更新する場合の必要書類（在留資格「教授」の場合）

- ① 在留期間更新許可申請書（入国管理局ウェブサイトよりダウンロードできます）
- ② 本学発行書類（雇用などの証明書）
- ③ 年収の記載のある文書（源泉徴収表、区民税納付書など）
- ④ 旅券（パスポート）
- ⑤ 外国人登録証明書
- ⑥ 手数料4000円

※ その他追加書類が必要な場合もあります。

・入管管理局ウェブサイト

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-3.html>

13. 外国人登録

日本に90日以上滞在する外国人は、居住地の区役所等にて外国人登録をしなければなりません。（入国から90日以内）

■ 必要書類

- ① 外国人登録申請書・・・所定用紙（区役所等に設置）
- ② 旅券（パスポート）
- ③ 証明写真2枚（4.5cm×3.5cm）

外国人登録証明書の発行には約1か月かかります。申込みと引き換えに外国人登録証明書の受け取り期間が記された「交付予定期間指定書」が手渡されます。大切に保管して、受け取り期間がきたら、「交付予定期間指定書」と引換えに、必ず申請者本人が受け取りに行ってください。代理人は受取れません。

外国人登録証明書の記載事項に変更があった場合（住所変更、在留期間の更新、盗難等で紛失した場合）は、14日以内に居住地の区役所等に届出をしてください。

外国人登録証明書は、外出時に常に携帯しなければなりません。

14. 一時出国と再入国

一時的な帰国や、他国への旅行等で日本を出国するときは、まず、受入教員や所属の学部研究科事務室に連絡してください。次に、入国管理局で出国前に「再入国許可」を受けなければいけません。再入国許可なしで出国すると、出国時に外国人登録証明書の返納を求められるだけでなく、日本への再入国手続に1か月以上かかり、予定通り日本へ戻れなくなる場合があります。

再入国の有効期限は、交付されている査証の在留期限と同じです。現在の在留期限が切れた後に再入国する予定であれば、まず在留期間の更新を済ませてから再入国許可を申請してください。

- ① 再入国許可申請書（入国管理局ウェブサイトよりダウンロードできます）
- ② 旅券（パスポート）
- ③ 外国人登録証明書
- ④ 手数料（一次：3000円、数次：6000円）

・入国管理局ウェブサイト

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-5.html>

15. 保険・国民健康保険について

<保険>

医療機関にかかる際、保険に加入していないと、高額な費用を支払うことになります。自国で保険に加入している方は届出をし、その保険が日本滞在中の疾病・傷害の医療費用に適用されない場合は、渡日前に海外旅行傷害保険に加入することをおすすめします。なお、1年以上日本に滞在する研究者・留学生は、日本の公的な医療保険に加入しなければなりません。詳しくは、以下<国民健康保険>をご覧ください。

<国民健康保険>

日本に1年以上滞在する外国人は、日本の公的な医療保険に加入しなければなりません。保険に加入すると保険証が発行されます。加入者は病院で保険証を提示すると、診療費の3割だけ支払うことになります。病院に行くときは、必ず保険証を受付で提示してください。居住地以外でも使えます。

■ 手続きする場所

- ・居住地の区役所等

■ 必要条件

- ・外国人登録をしていること
 - ・日本に1年以上滞在中であることが決まっていること
- ※外国人登録をするときに、同時に手続きをしてください。

■ 必要書類等

- ・旅券（パスポート）または外国人登録証明書

■ 保険料の支払

- ・保険料は1年ごとに前年の収入などから計算して決められます。6月頃に通知書が届きますので、各種方法（金融機関等にて納付書で支払、口座振替）にて納めてください。

■ 注意事項

- ・他人との間で貸し借り、売買は法律で禁じられており、罰せられます。
- ・転居したときは、必ず2週間以内に元の居住地の区役所等に転出を届け出、転居先の区役所等に転入を届け出てください。
- ・有効期限が過ぎた保険証は使えませんので、居住地の区役所等で新しい保険証に交換してください。
- ・保険証を持たないで病院へ行ったときは、いったん費用の全額を支払うことになります。病院で発行された領収書、明細書と保険証を区役所等に持参し手続きをすると、後日審査の後、診療費の7割が戻ってきます。

東京理科大学 国際化推進センター／国際交流課
〒162-8601 東京都新宿区神楽坂 1-3 電話：03-5228-8726 FAX：03-5228-8727

Center for Promotion of Internationalization / International Exchange, Tokyo University of Science
1-3 KAGURAZAKA SHINJUKU-KU TOKYO JAPAN 162-8601 Phone: +81-3-5228-8726 FAX: +81-3-5228-8727

E-mail : intlexchg@admin.tus.ac.jp