

Buku Panduan Orientasi Kehidupan di Jepang untuk Pekerja Asing

外国人労働者のための 日本生活オリエンテーション・ハンドブック

Bahasa Indonesia – Bahasa Jepang · 7 bab · Tes 14 soal · Mencakup
6 pokok wajib menurut aturan Pekerja Berketerampilan Spesifik

オリエンキット編集部 / OrienKit Editorial

Buku Panduan Orientasi Kehidupan di Jepang untuk Pekerja Asing

外国人労働者のための 日本生活オリエンテーション・ハンドブック

Edisi 1, September 2026 / 2026年9月 第1版

© 2026 オリエンキット編集部 (OrienKit Editorial). All rights reserved.

Buku ini merangkum, sebagai isi yang berlaku secara nasional, 6 pokok orientasi kehidupan menurut Pasal 3 Peraturan Menteri tentang Standar Pekerja Berketerampilan Spesifik dan "Pedoman Operasional Pendampingan Pekerja Berketerampilan Spesifik (i)" dari Badan Imigrasi. Informasi khusus perusahaan dan daerah diisi di kolom kosong. Hukum, sistem, dan nomor telepon berdasarkan informasi publik per September 2026; sistem bisa berubah, periksa informasi terbaru di situs resmi masing-masing lembaga. Buku ini bukan nasihat hukum; tanggung jawab pendampingan ada pada perusahaan penerima / lembaga pendamping terdaftar.

本書は、特定技能基準省令第3条および出入国在留管理庁「1号特定技能外国人支援に関する運用要領」に定める生活オリエンテーションの6項目を、全国共通の内容としてまとめた教材です。会社・地域固有の情報は書き込み欄に記入してください。法令・制度・電話番号は2026年9月時点の公開情報に基づきます。制度は変わることがあるため、最新の情報は各機関の公式サイトで確認してください。本書は法的助言ではなく、支援の実施責任は特定技能所属機関・登録支援機関にあります。

ご意見・訂正のご連絡：info@orienkit.jp (<https://orienkit.jp>)

Cara memakai buku ini

この本の使い方

Buku ini terdiri dari 7 bab yang mencakup 6 pokok yang menurut hukum Jepang wajib dijelaskan perusahaan kepada Anda dalam bahasa yang Anda pahami (orientasi kehidupan, minimal 8 jam). Teks abu-abu berbahasa Jepang untuk dibaca petugas pendamping perusahaan bersama Anda. Isilah halaman "Informasi saya" bersama petugas pendamping, lalu kerjakan tes di akhir buku.

1. 1. Perusahaan dan petugas pendukung Anda

会社・支援担当者・相談窓口

2. 2. Transportasi dan aturan lalu lintas

交通ルール

3. 3. Sampah dan aturan hidup di Toyohashi

ゴミ・生活ルール

4. 4. Saat sakit: rumah sakit dan asuransi

病院・健康保険

5. 5. Bencana, kebakaran, keadaan darurat

災害・火事・緊急時

6. 6. Prosedur, pajak, dan pensiun

手続き・税・年金

7. 7. Hukum yang melindungi Anda

法律とあなたの権利

8. 8. Yang boleh Anda lakukan di Jepang (Tokutei Ginō No. 1)

日本でできる活動・保証金の禁止・支援は無料

9. 9. Bekerja dengan aman di sini: yang harus diketahui setiap pekerja baru

職場の安全の基本（雇入れ時教育の8項目から）

10. Informasi saya (isi bersama perusahaan / petugas pendamping)

私の情報（会社・支援担当者と一緒に書き込む）

11. Tes pemahaman (14 soal)

理解度テスト（14問）

12. Bahasa Jepang saat darurat (baca apa adanya)

困ったときの日本語（そのまま読んで使う）

Pokok yang dikonfirmasi

法律で定められた6項目（特定技能基準省令第3条）

1. Hal umum tentang kehidupan di Jepang
本邦での生活一般に関する事項
2. Pelaporan dan prosedur ke pemerintah
届出その他の手続に関する事項
3. Kontak untuk konsultasi dan pengaduan
相談又は苦情の申出先の連絡先
4. Fasilitas kesehatan
医療機関に関する事項
5. Pencegahan bencana, pencegahan kejahatan, dan tanggap darurat
防災・防犯・緊急時の対応
6. Hal yang diperlukan untuk perlindungan hukum
法的保護に必要な事項

1 Perusahaan dan petugas pendukung Anda

会社・支援担当者・相談窓口

Hal yang bisa Anda bicarakan dengan petugas pendukung

支援担当者に相談できること

- Gaji, jam kerja, hari libur, pekerjaan yang berbeda dari kontrak
賃金・労働時間・休日・契約と違う仕事
- Asrama, sakit, kecelakaan, urusan keluarga mendesak di Indonesia
寮・病気・けが・家族の緊急事態
- Perlakuan buruk, perundungan, paspor ditahan orang lain (tidak boleh)
ハラスメント・パスポートの預かり（違法）

Layanan konsultasi nasional (gratis atau hanya biaya telepon)

全国共通の相談窓口（無料または通話料のみ）

Saat menelepon, sebutkan dulu nama bahasa Anda ("Indoneshia-go" = bahasa Indonesia). Anda juga bisa minta petugas pendamping perusahaan menelepon bersama.

電話をかけたら、最初に自分の言語名を言ってください（例：「ベトナム語」）。会社の支援担当者に一緒にかけてもらうこともできます。

Keperluan / 内容	Layanan / 窓口	Telepon・jam / 電話・時間
Pertanyaan tentang izin tinggal dan prosedur 在留資格・手続きの質問	Pusat Informasi Umum Keimigrasian untuk Warga Asing (Badan Imigrasi) 外国人在留総合インフォメーションセンター（出入国在留管理庁）	0570-013904 8:30–17:15 Mon–Fri Jepang, Inggris, Mandarin, Korea, Spanyol, Portugis, Vietnam, Nepal, Thai, Myanmar, Sinhala (belum ada bahasa Indonesia)
Konsultasi umum tempat tinggal dan kehidupan 在留・生活の総合相談	FRESC – Pusat Dukungan Warga Asing (Shinjuku, Tokyo) 外国人在留支援センター FRESC（東京・新宿）	0570-011000 9:00–17:00 Mon–Fri Multibahasa

Gaji, lembur, PHK, kecelakaan kerja 賃金・残業・解雇・労災など労働の悩み	Hotline Konsultasi Kondisi Kerja (Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan, gratis) 労働条件相談ほっとライン（厚生労働省・無料）	0120-613-803 Bahasa Indonesia: Kamis 17:00–22:00 / Minggu 9:00–21:00 (libur 29 Des–3 Jan) Siang hari: Layanan Konsultasi Pekerja Asing 0570-001-715 (Selasa & Kamis 10:00–15:00, kecuali 12:00–13:00; berbayar)
Diskriminasi, pelecehan, HAM 差別・ハラスメント・人権	Saluran Konsultasi HAM Bahasa Asing (Kementerian Kehakiman) 外国語人権相談ダイヤル（法務省）	0570-090911 9:00–17:00 Mon–Fri Ada bahasa Indonesia
Konsultasi hukum, mencari pengacara 法律相談・弁護士の紹介	Houterasu – Layanan Informasi Multibahasa 法テラス 多言語情報提供サービス	0570-078377 Mon–Fri 10 bahasa, ada bahasa Indonesia
Masalah hidup, kesepian, KDRT (setiap hari) 生活の悩み・孤独・DV（毎日）	Yorisoi Hotline (saluran bahasa asing) よりそいホットライン（外国語ライン）	0120-279-338 (press 2) 10:00–22:00 every day Ada bahasa Indonesia
Pensiun, pembayaran sekaligus penarikan (nenkin) 年金・脱退一時金	Nenkin Dial (Japan Pension Service) ねんきんダイヤル（日本年金機構）	0570-05-1165 Mon–Fri 8:30–17:15 Ada bahasa Indonesia
Pesan keselamatan saat bencana besar 災害時の安否確認（伝言）	Layanan Pesan Suara Bencana 171 災害用伝言ダイヤル	171 24h Panduan bahasa Jepang

Jika perusahaan melanggar

会社がルールを守らないとき

Beri tahu petugas pendamping perusahaan dulu. Jika tidak selesai, telepon Hotline Konsultasi Kondisi Kerja (0120-613-803, gratis) atau datang ke Kantor Pengawas Standar Ketenagakerjaan / Biro Imigrasi terdekat. Anda tidak akan dideportasi karena melapor.

まず支援担当者へ。解決しなければ労働条件相談ホットライン（無料）・労働基準監督署・出入国在留管理局へ。通報を理由に不利益を受けることはない

SAMPLE 見本