

Sổ tay định hướng cuộc sống tại Nhật Bản dành cho người lao động nước ngoài

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

Tiếng Việt – Tiếng Nhật · 7 chương · Bài kiểm tra 14 câu · Đủ 6 nội
dung bắt buộc của luật Kỹ năng đặc định

オリエンキット編集部 / OrienKit Editorial

Sổ tay định hướng cuộc sống tại Nhật Bản dành cho người lao động nước ngoài 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

Ấn bản 1, tháng 9/2026 / 2026年9月 第1版

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

Cuốn sách này tổng hợp 6 nội dung định hướng cuộc sống theo Điều 3 Thông tư tiêu chuẩn Kỹ năng đặc định và "Hướng dẫn vận hành hỗ trợ người nước ngoài Kỹ năng đặc định số 1" của Cục Quản lý Xuất nhập cảnh, dưới dạng nội dung chung toàn quốc. Thông tin riêng của công ty và địa phương xin điền vào các ô trống. Luật, chế độ và số điện thoại dựa trên thông tin công khai tại thời điểm tháng 9/2026; chế độ có thể thay đổi, hãy kiểm tra thông tin mới nhất tại trang chính thức của từng cơ quan. Sách không phải là tư vấn pháp lý; trách nhiệm thực hiện hỗ trợ thuộc về công ty tiếp nhận / tổ chức hỗ trợ đăng ký.

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>)

Cách dùng cuốn sách này

この本の使い方

Cuốn sách gồm 7 chương, bao phủ 6 nội dung mà luật Nhật Bản yêu cầu công ty phải giải thích cho bạn bằng ngôn ngữ bạn hiểu (định hướng cuộc sống, tối thiểu 8 giờ). Phần chữ xám tiếng Nhật dành cho người hỗ trợ của công ty đọc cùng bạn. Hãy điền trang "Thông tin của tôi" cùng người hỗ trợ, rồi làm bài kiểm tra ở cuối sách.

1. 1. Công ty và người hỗ trợ của bạn

会社・支援担当者・相談窓口

2. 2. Đi lại và luật giao thông

交通ルール

3. 3. Rác và quy tắc sinh hoạt

ゴミ・生活ルール

4. 4. Khi ốm: bệnh viện và bảo hiểm

病院・健康保険

5. 5. Thiên tai, hỏa hoạn và khẩn cấp

災害・火事・緊急時

6. 6. Thủ tục, thuế và lương hưu

手続き・税・年金

7. 7. Luật bảo vệ bạn

法律とあなたの権利

8. 8. Việc bạn được làm ở Nhật (Kỹ năng đặc định số 1)

日本でできる活動・保証金の禁止・支援は無料

9. 9. Làm việc an toàn ở đây: điều mọi người mới phải biết

職場の安全の基本（雇入れ時教育の8項目から）

10. Thông tin của tôi (điền cùng công ty / người hỗ trợ)

私の情報（会社・支援担当者と一緒に書き込む）

11. Bài kiểm tra mức độ hiểu (14 câu)

理解度テスト（14問）

12. Tiếng Nhật khi gặp khó khăn (đọc nguyên văn)

困ったときの日本語（そのまま読んで使う）

Nội dung đã xác nhận

法律で定められた6項目（特定技能基準省令第3条）

1. Những điều chung về cuộc sống ở Nhật
本邦での生活一般に関する事項
2. Khai báo và thủ tục với cơ quan nhà nước
届出その他の手続に関する事項
3. Nơi liên hệ để tư vấn và khiếu nại
相談又は苦情の申出先の連絡先
4. Cơ sở y tế
医療機関に関する事項
5. Phòng chống thiên tai, tội phạm và ứng phó khẩn cấp
防災・防犯・緊急時の対応
6. Những điều cần thiết để bảo vệ pháp lý
法的保護に必要な事項

1 Công ty và người hỗ trợ của bạn

会社・支援担当者・相談窓口

Bạn có thể trao đổi với người hỗ trợ về

支援担当者に相談できること

- Lương, giờ làm, ngày nghỉ, công việc khác với hợp đồng
賃金・労働時間・休日・契約と違う仕事
- Ký túc xá, ốm đau, tai nạn, việc gấp của gia đình ở Việt Nam
寮・病気・けが・家族の緊急事態
- Bị đối xử tệ, bắt nạt, bị người khác giữ hộ chiếu (không được phép)
ハラスメント・パスポートの預かり（違法）

Nơi tư vấn dùng chung toàn quốc (miễn phí hoặc chỉ mất cước gọi)

全国共通の相談窓口（無料または通話料のみ）

Khi gọi, hãy nói tên ngôn ngữ của bạn trước ("Betonamu-go" = tiếng Việt). Bạn cũng có thể nhờ người hỗ trợ của công ty gọi cùng.

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。

Nội dung / 内容	Nơi tư vấn / 窓口	Điện thoại・giờ / 電話・時間
Câu hỏi về tư cách lưu trú, thủ tục 在留資格・手続きの質問	Trung tâm Thông tin tổng hợp về cư trú cho người nước ngoài (Cục Quản lý XNC) 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 Nhật, Anh, Trung, Hàn, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Việt, Nepal, Thái, Myanmar, Sinhala
Tư vấn tổng hợp về cư trú và cuộc sống 在留・生活の総合相談	FRESC – Trung tâm hỗ trợ cư trú người nước ngoài (Tokyo, Shinjuku) 外国人在留支援センター FRESC（東京・新宿）	0570-011000 9:00-17:00 Mon-Fri Đa ngôn ngữ

Lương, làm thêm, sa thải, tai nạn lao động 賃金・残業・解雇・労災など労働の悩み	Đường dây nóng tư vấn điều kiện lao động (Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi, miễn phí) 労働条件相談ほっとライン (厚生労働省・無料)	0120-531-406 Tiếng Việt: T3, T4, T6 17:00–22:00 / T7, CN 9:00–21:00 (nghỉ 29/12–3/1) Ban ngày: Đường dây tư vấn cho người lao động nước ngoài 0570-001-706 (T2–T6 10:00–15:00, trừ 12:00–13:00; có tính cước)
Phân biệt đối xử, quấy rối, nhân quyền 差別・ハラスメント・人権	Đường dây tư vấn nhân quyền bằng tiếng nước ngoài (Bộ Tư pháp) 外国語人権相談ダイヤル (法務省)	0570-090911 9:00–17:00 Mon–Fri Có tiếng Việt
Tư vấn pháp luật, giới thiệu luật sư 法律相談・弁護士の紹介	Houterasu – Dịch vụ thông tin đa ngôn ngữ 法テラス 多言語情報提供サービス	0570-078377 Mon–Fri 10 ngôn ngữ, có tiếng Việt
Nỗi lo cuộc sống, cô đơn, bạo lực gia đình (hằng ngày) 生活の悩み・孤独・DV (毎日)	Yorisoi Hotline (đường dây tiếng nước ngoài) 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 Có tiếng Việt
Lương hưu, tiền hoàn trả một lần (nenkin) 年金・脱退一時金	Nenkin Dial (Cơ quan Hưu trí Nhật Bản) ねんきんダイヤル (日本年金機構)	0570-05-1165 Mon–Fri 8:30–17:15 Có tiếng Việt
Nhắn tin xác nhận an toàn khi có thiên tai 災害時の安否確認 (伝言)	Dịch vụ tin nhắn thoại thiên tai 171 災害用伝言ダイヤル	171 24h Hướng dẫn bằng tiếng Nhật

Nếu công ty vi phạm

会社がルールを守らないとき

Hãy nói với người hỗ trợ của công ty trước. Nếu không được giải quyết, gọi Đường dây nóng tư vấn điều kiện lao động (0120-531-406, miễn phí) hoặc đến Văn phòng Giám sát Tiêu chuẩn Lao động / Cục Quản lý Xuất nhập cảnh gần nhất. Bạn sẽ không bị trục xuất vì đã báo cáo.

まず支援担当者へ。解決しなければ労働条件相談ほっとライン（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