ယခုလ စည်းမျဉ်းပြောင်းလဲမှုများ · 2026 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ

အောက်တိုဘာလမှစ၍ ပြောင်းလဲမည့်အရာများ

10月から変わること

လစာ၊ နေထိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် အလုပ်ခွင်စည်းမျဉ်းများ ပြောင်းလဲပါမည်။ အရေးကြီးသော အချက်များကို စုစည်းထားပါသည်။

給料、在留の手続き、職場のルールが変わります。大事なところをまとめました。

10
2026

1 အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခ တိုးပါမည်

最低賃金が上がります

အောက်တိုဘာ 1 ရက်မှ ဒီဇင်ဘာ 2 ရက်အတွင်း ပရီဖက်ချာ (県) တစ်ခုစီတွင် အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခအသစ် စတင်ပါမည်။ နိုင်ငံတစ်ဝန်း ပျမ်းမျှမှာ တစ်နာရီလျှင် 1,177 ယန်း (56 ယန်း တိုး) ဖြစ်ပါသည်။

10月1日から12月2日までの間に、都道府県ごとに新しい最低賃金になります。全国平均は時給1,177円（56円アップ）です。

- အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခသည် မည်သည့်နိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ မည်သည့်နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားဖြစ်စေ အလုပ်သမားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

  最低賃金は、国籍や在留資格に関係なく、すべての働く人に適用されます。
- လစဉ်လစာ ရသူဖြစ်ပါက လစာကို တစ်လအတွင်း သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်ချိန်နာရီ (အချိန်ပိုမပါ) ဖြင့် စား၍ နှိုင်းယှဉ်ပါ။ အချိန်ပိုလုပ်ခ၊ အလုပ်သွားလာစရိတ်နှင့် ဘောနပ်စ်တို့ကို မထည့်ပါနှင့်။

  月給の人は、月給を1か月の決められた労働時間（残業は入れない）で割って比べます。残業代・通勤手当・賞与などは入れません。

သင့်အလုပ်ခွင် / あなたの職場

ပရီဖက်ချာ 都道府県	အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခအသစ် (တစ်နာရီ) 新しい最低賃金（時給）	စတင်သည့်ရက် いつから

လုပ်ရမည့်အရာ / すること

အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခအသစ် စတင်သည့် ပထမလ၏ လစာစာရွက်ကို စစ်ဆေးပါ။ နည်းနေသည်ဟု ထင်ပါက ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် တိုင်ပင်ရန်နေရာသို့ မေးမြန်းပါ။

新しい最低賃金になった月の給与明細を確かめましょう。少ないと思ったら、会社か相談窓口に聞いてください。

2 ဖောက်သည်၏ နှောင့်ယှက်မှုမှ သင့်ကို ကာကွယ်သည့် စည်းမျဉ်းအသစ်

カスハラから働く人を守るルールが始まりました

အောက်တိုဘာ 1 ရက်မှစ၍ ကုမ္ပဏီအားလုံးသည် ဖောက်သည်များ၏ အလွန်အကျွံ ပြောဆိုပြုမူမှု (ဖောက်သည်၏ နှောင့်ယှက်မှု) မှ အလုပ်သမားများကို ကာကွယ်ရန် တာဝန်ရှိလာပါသည်။

10月1日から、すべての会社に、お客さんからのひどい言動（カスタマーハラスメント）から働く人を守る対策が義務になりました。

- အော်ဟစ်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ သင့်နိုင်ငံ သို့မဟုတ် သင်ပြောသော ဂျပန်စကားကို လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ အချိန်အကြာကြီး ပြန်မသွားဘဲ နေခြင်း စသည်တို့သည် ဖောက်သည်၏ နှောင့်ယှက်မှု ဖြစ်ပါသည်။

  どなる、おどす、国籍や日本語をばかにする、長い時間いすわる、などはカスハラです。
- တစ်ယောက်တည်း မဖြေရှင်းပါနှင့်။ အထက်လူကြီးကို ချက်ချင်း ခေါ်ပါ။ အကူအညီတောင်းသည့်အတွက် မတရား ဆက်ဆံခံရမည် မဟုတ်ပါ။

  一人で対応しないで、すぐ上司を呼んでください。相談しても、不利益な扱いはされません。

လုပ်ရမည့်အရာ / すること

ကုမ္ပဏီ၏ တိုင်ပင်ရန်နေရာကို ကြိုတင်သိထားပါ။

会社の相談窓口を確かめておきましょう。

3 နေထိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အခကြေးငွေ တိုးပါမည်

在留手続きの手数料が上がります

အောက်တိုဘာ 1 ရက်မှစ၍ နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းတိုးခြင်းနှင့် နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစား ပြောင်းလဲခြင်း၏ အခကြေးငွေ အများကြီး တိုးလာပါသည်။ ပမာဏသည် ခွင့်ပြုသည့် နေထိုင်ခွင့်ကာလပေါ် မူတည်ပါသည်။

10月1日から、在留期間の更新と在留資格の変更の手数料が大きく上がりました。金額は、許可される在留期間で決まります。

ခွင့်ပြုသည့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ 許可される在留期間	ကောင်တာတွင် 窓口	အွန်လိုင်း オンライン
3 လ နှင့်အောက် 3か月以下	**10,000 ယန်း**	**10,000 ယန်း**
3 လ ကျော်မှ 6 လ အထိ 3か月をこえて6か月まで	**18,000 ယန်း**	**15,000 ယန်း**
6 လ ကျော်၊ 1 နှစ်အောက် 6か月をこえて1年未満	**25,000 ယန်း**	**21,000 ယန်း**
1 နှစ် 1年	**33,000 ယန်း**	**27,000 ယန်း**
1 နှစ်ကျော်၊ 3 နှစ်အောက် 1年をこえて3年未満	**48,000 ယန်း**	**42,000 ယန်း**
3 နှစ်နှင့်အထက်၊ 5 နှစ်အောက် 3年以上5年未満	**64,000 ယန်း**	**56,000 ယန်း**
5 နှစ်နှင့်အထက် 5年以上	**75,000 ယန်း**	**65,000 ယန်း**
အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့် (ကောင်တာတွင်) 永住許可（窓口）	**200,000 ယန်း**	

စက်တင်ဘာလအထိ: ကောင်တာတွင် 6,000 ယန်း / အွန်လိုင်း 5,500 ယန်း။ / 9月までは、窓口6,000円／オンライン5,500円でした。

- စက်တင်ဘာ 30 ရက်အထိ လက်ခံပြီးသော လျှောက်လွှာများသည် ခွင့်ပြုချက်ကို အောက်တိုဘာ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းမှ ရလျှင်ပင် အခကြေးငွေ အဟောင်းကိုသာ ပေးရပါသည်။
  9月30日までに受け付けられた申請は、許可が10月以降でも前の手数料です。
- 3 လထက်ပိုသော နေထိုင်ခွင့်အတွက် အွန်လိုင်းဖြင့် လျှောက်ထားပါက ပိုသက်သာပါသည်။ အောက်တိုဘာ 1 ရက်မှစ၍ အွန်လိုင်းဖြင့် လျှောက်ထားပါက ကွန်ဗီနီယန့်စတိုး သို့မဟုတ် ဘဏ်မှတစ်ဆင့် ပေးချေရပြီး အခွန်တံဆိပ်ခေါင်း (収入印紙) ဖြင့် ပေး၍မရပါ။ ငွေပေးချေခ အနည်းငယ် ထပ်ပေးရပါသည်။
  3か月をこえる許可なら、オンラインのほうが安くなります。10月1日以降のオンライン申請は、コンビニか銀行で支払います。収入印紙は使えません（別に決済手数料がかかります）。

> **လုပ်ရမည့်အရာ / すること**
> **သင့်နေထိုင်ခွင့်ကတ် (在留カード) ၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို စစ်ဆေးပြီး ကုမ္ပဏီ (သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးရေးတာဝန်ခံ) နှင့် စောစီးစွာ တိုင်ပင်ပါ။**
> 在留カードの期限を確かめて、早めに会社（支援担当者）と相談しましょう。

4 အချိန်ပိုင်းအလုပ်: ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ပင်စင်

パート・アルバイトの社会保険

- အောက်တိုဘာလမှစ၍ "တစ်လလျှင် 88,000 ယန်းနှင့်အထက်" ဆိုသည့် စည်းကမ်းချက် မရှိတော့ပါ။ အာမခံဝင်ထားသူ 51 ဦးနှင့်အထက်ရှိသော ကုမ္ပဏီတွင် တစ်ပတ်လျှင် 20 နာရီနှင့်အထက် အလုပ်လုပ်ပါက အခြေခံအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ဝန်ထမ်းပင်စင်တွင် ပါဝင်ရပါမည် (ကျောင်းသားများ မပါဝင်ပါ)။
  10月から「月8.8万円以上」という条件がなくなりました。厚生年金に入っている人が51人以上の会社などで週20時間以上働く人は、原則として健康保険と厚生年金に入ります（学生は対象外）。
- လက်ထဲရမည့် လစာ ပြောင်းလဲသော်လည်း နေမကောင်းချိန် ထောက်ပံ့ကြေးနှင့် ပင်စင်ကဲ့သို့ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရနိုင်ပါသည်။
  手取りは変わりますが、病気のときの手当や年金を受けられるようになります。

မေးမြန်းရန်နေရာ 相談先

ကုမ္ပဏီ၏ တိုင်ပင်ရန်နေရာ
会社の相談窓口

တာဝန်ခံ / ဌာန
担当者・部署

ဖုန်း / LINE / အီးမေးလ်
電話・LINE・メール

အလုပ်အကိုင်အခြေအနေ တိုင်ပင်ရန် ဟော့လိုင်း (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ အခမဲ့) **0120-531-407**

労働条件相談ほっとライン（厚生労働省・無料）
မြန်မာဘာသာ: ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ 17:00–22:00 / တနင်္ဂနွေနေ့ 9:00–21:00 (ဒီဇင်ဘာ 29–ဇန်နဝါရီ 3 ပိတ်)
နေ့ခင်း: နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများအတွက် တိုင်ပင်ရန်ဖုန်း 0570-001-707 (အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ 10:00–15:00၊ 12:00–13:00 မပါ၊ ဖုန်းခ ကျသင့်သည်)

နိုင်ငံခြားသား နေထိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်စင်တာ (လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အေဂျင်စီ) **0570-013904**

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）
နေထိုင်ခွင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ · တနင်္လာ–သောကြာ 8:30–17:15