

နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်စာအုပ် · 生活オリエンテーション（自社版）

တိုယိုဟာရှိမှ ကြုံဆုံပါသည်

豊橋へようこそ — この冊子は「サンプル物流株式会社 豊橋営業所」用に作った見本です（会社は架空、地域情報は豊橋市の公開情報・2026年9月時点）。

ကုမ္ပဏီ / 会社：Sample Logistics Co., Ltd. – Toyohashi（サンプル物流株式会社 豊橋営業所）

အလုပ်ခွင် / 事業所：Akemi-cho, Toyohashi-shi, Aichi（愛知県豊橋市明海町 ※架空）

အိမ်ဆောင် / 寮：Ushikawa-cho, Toyohashi-shi（豊橋市牛川町 ※架空）

ဘာသာစကား / 言語：မြန်မာဘာသာ + 日本語

ဗားရှင်း / 版：2026-09 · 特定技能基準省令 第3条

ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုနည်း

この冊子の使い方

ဤစာအုပ်တွင် အပိုင်း ၇ ပိုင်းပါရှိပြီး ဂျပန်ဥပဒေအရ ကုမ္ပဏီက သင်နားလည်သောဘာသာစကားဖြင့် (စုစုပေါင်း ၈ နာရီနှင့်အထက်) ရှင်းပြရမည့် သတင်းအချက်အလက် အုပ်စု ၆ ခုနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ မီးခိုးရောင် ဂျပန်စာသားများသည် ကုမ္ပဏီ၏ ထောက်ပံ့ကူညီသူက သင်နှင့်အတူ ဖတ်ရန်ဖြစ်သည်။

法律（特定技能基準省令第3条）が定める6つの情報提供事項に沿って7章で構成しています。母国語の下に日本語を併記しているので、支援担当者が一緒に確認しながら進められます。

၈ နာရီ အချိန်ဇယား (၂ ရက်) / 8時間の進め方 (2日間)

နေ့ / 日	အချိန် / 時間	အကြောင်းအရာ / 内容	သင်ထောက်ကူ / 教材
နေ့ ၁	13:00–13:50	အပိုင်း ၁: ကုမ္ပဏီ၊ ထောက်ပံ့ကူညီသူ၊ အကူအညီတောင်းရမည့်နေရာ 相談窓口・担当者	စာအုပ် + 自社編
	14:00–14:50	အပိုင်း ၂: သွားလာရေးနှင့် ယာဉ်စည်းကမ်း 交通ルール・通勤	ISA ဗီဒီယို (2) + 自社編
	15:00–15:50	အပိုင်း ၃: တိုယိုဟာရှိရှိ အမှိုက်နှင့် နေထိုင်မှုစည်းကမ်း 生活ルール・ごみ	ဗီဒီယို (3)(4) + 自社編
	16:00–17:00	အပိုင်း ၄: ဆေးရုံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ 医療機関・健康保険	ဗီဒီယို (5)(8) + 自社編

နေ့ ၂	13:00- 13:50	အပိုင်း ၅: သဘာဝဘေး၊ မီးဘေး၊ အရေးပေါ် 防災・防犯・緊急時	မီဒီယံ (6) + 自社編
	14:00- 14:50	အပိုင်း ၆: လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ အခွန်၊ ပင်စင် 届出・税・年金	မီဒီယံ (7)(9)(10) + 自社編
	15:00- 15:50	အပိုင်း ၇: သင့်ကို ကာကွယ်ပေးသော ဥပဒေများ 法的保護・労働	မီဒီယံ (11)(12) + 自社編
	16:00- 17:00	ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ မေးခွန်း၊ အတည်ပြုစာရွက်တွင် လက်မှတ်ထိုးခြင်း 確認テスト・確認書に署名	နောက်ဆုံးစာမျက်နှာများ

一般編 = လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၏ အခမဲ့မီဒီယံများ (ဘာသာစကား ၁၇ မျိုး)။ 自社編 = သင့်ကုမ္ပဏီနှင့် ဒေသအတွက် သီးသန့်အပိုင်း (ဤစာအုပ်)။

1 သင့်ကုမ္ပဏီနှင့် ထောက်ပံ့ကူညီသူ

相談・苦情の窓口（運用要領 (3)）

ထောက်ပံ့ကူညီသူ (支援担当者): TANAKA Hanako (田中 はなこ ※架空)

ဖုန်း: 090-XXXX-XXXX (8:30-17:30, တနင်္လာ-သောကြာ) ・ Email: shien@sample-logi.example
LINE/Viber ဖြင့် မြန်မာလို မေးနိုင်ပါသည်။ အလုပ်ချိန်ပြင်ပတွင် စာပို့ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့မနက် ပြန်ဖြေပါမည်။ အရေးပေါ်ဆိုလျှင် 110 / 119 ကို အရင်ခေါ်ပါ။

支援担当者の氏名・電話・メールは法律で必ず伝える項目です。自社版ではここに実際の担当者を入れます。

ထောက်ပံ့ကူညီသူနှင့် ပြောနိုင်သောအကြောင်းအရာများ / 相談できること

- လစာ၊ အလုပ်ချိန်၊ နားရက်၊ စာချုပ်နှင့်မတူသော အလုပ်
賃金・労働時間・休日・契約と違う仕事
- အိပ်ဆောင်၊ ဖျားနာခြင်း၊ ဒဏ်ရာ၊ မြန်မာပြည်ရှိ မိသားစု အရေးပေါ်ကိစ္စ
寮・病気・けが・家族の緊急事態
- မကောင်းသောဆက်ဆံမှု၊ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သိမ်းထားခံရခြင်း (ခွင့်မပြု)
ハラスメント・パスポートの預かり（違法）

တုံ့ယုံဟာရှိရှိ အခမဲ့ အစိုးရအကြံပေးဌာနများ / 公的な相談窓口

အကြောင်းအရာ / 内容	နေရာ / 窓口	လိပ်စာ / ဖုန်း / 住所・電話
နေ့စဉ်ဘဝ အကြောင်းအရာ အားလုံး (ဘာသာစကားများ စွာ) 生活全般（多言語）	INFOPIA - နိုင်ငံခြားသားများ အတွက် အထွေထွေအကြံပေးဌာန (တုံ့ ယုံဟာရှိ နိုင်ငံတကာအသင်း) 外国人総合相談窓口	emCAMPUS East 2F, Ekimae-odori 2-81, Toyohashi ・ 090-1860-0783 ・ နေ့စဉ် 9:00-17:00 (အားလပ်ရက်နှင့် 12/29-1/3 ပိတ်)

မီဇာ၊ နေထိုင်ခွင့်ကတ် 在留手続	နာဂိုယာ ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရို - တိုယိုဟာ ရှိ ဆိပ်ကမ်းရုံးခွဲ 名古屋出入国在留管理局 豊橋港出張所	〒441-8075 Jinno-futo-cho 3-11, 2F ・ 0532-32-6567 ・ 9:00-16:00 (တနင်္လာ-သောကြာ)
လစာမရခြင်း၊ အချိန်ပို အလွန်အကျွံ၊ အလုပ်ခွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ 賃金未払・長時間労働・ 労災	တိုယိုဟာရှိ အလုပ်သမားစံနှုန်း စစ်ဆေးရေးရုံး 豊橋労働基準監督署	〒440-8506 Daikoku-cho 111, 6F ・ 0532-54-1192 ・ အလုပ်သမား အကြံပေး 0532-81-0390
အလုပ်ရှာဖွေခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့အာမခံ 職業相談・失業給付	Hello Work တိုယိုဟာရှိ / နိုင်ငံခြားသားများအတွက် အလုပ်အကိုင်အကြံပေးစင်တာ ハローワーク豊橋・豊橋外国人職業 相談センター	Daikoku-cho 111 ・ 0532-52-7191 / Daikoku-cho 73, Daikoku Bldg 2F ・ 0532-57-1356
ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ လူ အခွင့်အရေး ပြဿနာ 人権相談	နိုင်ငံခြားဘာသာ လူ့အခွင့်အရေး ဟော့လိုင်း (တရားရေးဝန်ကြီးဌာန) 外国語人権相談ダイヤル	0570-090911 (တနင်္လာ-သောကြာ 9:00-17:00)
ရာဇဝတ်မှု၊ ယာဉ် မတော်တဆမှု 犯罪被害・交通事故	တိုယိုဟာရှိ ရဲစခန်း 豊橋警察署	〒440-8503 Hatcho-dori 3-8 ・ 0532- 54-0110 ・ အရေးပေါ်: 110
နေထိုင်သူအခွန်၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ၊ မြို့တော်ဝန်ဆောင် မှု 住民税・国保・行政サー ビス	တိုယိုဟာရှိ မြို့တော်ခန်းမ (ယဉ်ကျေးမှုစုံနှင့် နိုင်ငံတကာရေးရာ ဌာန) 豊橋市役所 多文化共生・国際課	〒440-8501 Imahashi-cho 1 ・ 0532- 51-2111 / 0532-51-2023
ဥပဒေရေးရာ ပြဿနာ 法的トラブル	Houterasu (ဂျပန် ဥပဒေ အထောက်အကူစင်တာ)၊ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု 法テラス 多言語情報提供サービス	0570-078377
နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပျောက် ခြင်း၊ သံရုံးကိစ္စ パスポート紛失など	မြန်မာသံရုံး၊ တိုကျို 在日ミャンマー大使館	Shinagawa-ku, Tokyo ・ 03-3441- 9291 (要確認)

ရင်းမြစ်: [INFOPIA \(豊橋市\)](#) · [名古屋出入国在留管理局](#) · [厚生労働省 愛知県所在地一覧](#) · [愛知県警 豊橋警察署](#)

② သွားလာရေးနှင့် ယာဉ်စည်းကမ်း

交通ルール・通勤 (運用要領 (1)③④)

အိပ်ဆောင် (Ushikawa-cho) မှ အလုပ်ခွင် (Akemi-cho) သို့: ကုမ္ပဏီကြိုပို့ကားသည် အိပ်ဆောင်ဂိတ် မှ မနက် 7:20 ထွက်ပြီး ၃၅ မိနစ်ခန့်ကြာသည်။ လွတ်သွားလျှင် တိုယိုဟာရှိဘူတာမှ Toyotetsu ဘတ်စ်ကားစီးပါ။ ထောက်ပံ့ကူညီသူက လမ်းကြောင်းပြပါမည်။

自社版では実際の通勤手段・経路・所要時間・定期券やICカードの買い方を入れます。

- **ကားများ ဘယ်ဘက်မှ မောင်းပြီး လမ်းလျှောက်သူများ ညာဘက်မှ လျှောက်သည်။** လမ်းလျှောက်သူကို ဦးစားပေးသည်။

車両は左側通行、歩行者は右側通行、歩行者優先

- **စက်ဘီး:** အိုင်ချိုခရိုင်တွင် စက်ဘီးတာဝန်ခံအာမခံ မဖြစ်မနေထားရသည် (2021 အောက်တိုဘာမှစ၍)။ ဦးထုပ်ဆောင်းရန် အကြံပြုသည် (2023 ပြီမှစ၍)။ ဖုန်းကိုင်ခြင်း၊ ထီးဆောင်းခြင်း၊ နှစ်ယောက်စီးခြင်း၊ အရက်သောက်ပြီးစီးခြင်း မပြုရ။

愛知県は自転車損害賠償責任保険が義務。ヘルメット努力義務。スマホ・傘さし・二人乗り・飲酒運転は禁止

- **စက်ဘီးဝယ်သောအခါ သို့မဟုတ် လက်ဆောင်ရသောအခါ ဆိုင်တွင် မှတ်ပုံတင် (防犯登録) လုပ်ပါ။**

購入時・譲り受け時に防犯登録

- **ကားနှင့် ဆိုင်ကယ်:** ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (သို့) ပြောင်းလဲထားသော လိုင်စင် လိုအပ်သည်။ ခွင့်ပြုချက် မရှိဘဲ ကုမ္ပဏီယာဉ်ကို မမောင်းရ။

自動車・バイクは日本の運転免許が必要。任意保険への加入も推奨

- **IC ကတ် (manaca / TOICA):** ဘူတာတွင်ဝယ်ပြီး စက်တွင် ငွေဖြည့်ပါ။ နေ့စဉ်စီးလျှင် လစဉ်လက်မှတ် (定期券) က ပိုသက်သာသည်။

ICカード・定期券の購入方法

3 တိုယိုဟာရှိရှိ အမှိုက်နှင့် နေထိုင်မှုစည်းကမ်း

生活ルール・ごみの出し方 (運用要領 (1)⑤⑥)

တိုယိုဟာရှိရှိတွင် အမှိုက်ကို **၁၁ မျိုး** ခွဲသည်။ မီးရှို့နိုင်သောအမှိုက်နှင့် မီးဖိုချောင်အမှိုက်ကို **မြို့တော်သတ်မှတ် အိတ်** (စူပါမားကတ်၊ ကွန်မီနီယံစတိုးတွင် ရောင်းသည်) ထဲထည့်ရမည်။ နေ့များ၊ အိတ်မှားထုတ်သောအမှိုက်ကို မသိမ်းဘဲ အိမ်နီးချင်းများ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။

豊橋市は11分別。もやすごみ・生ごみは指定ごみ袋。収集日は地区ごとのクリーンカレンダーで確認（自社版では寮の地区の実際の曜日を記載）。

အမျိုးအစား / 区分	ဥပမာ / 例	သိမ်းသည့်နေ့ (အိပ်ဆောင် ဒေသ၊ နမူနာ) / 収集日	အိတ် / 袋
မီးရှို့နိုင်သောအမှိုက် もやすごみ	စက္ကူစာ၊ ကလေးအနီး၊ ဖိနပ်၊ သစ်သား အသေး	တစ်ပတ် ၂ ကြိမ် (ဥပမာ တနင်္လာ/ကြာသပတေး)	သတ်မှတ် အိတ်
မီးဖိုချောင်အမှိုက် 生ごみ	ကျန်အစားအစာ၊ ရေစစ်ပြီး	တစ်ပတ် ၂ ကြိမ် (ဥပမာ တနင်္လာ/ကြာသပတေး)	သတ်မှတ် အိတ်
ဖန်ပုလင်းနှင့် သံဗူး びん・カン	ဆေးကြော၊ အဖုံးဖြုတ်၊ သံဗူးကို မညှစ် ပါနှင့်	ကြာသပတေး (သို့) သောကြာ	ကြည်လင် အိတ်

プラ アမှတ်ပါ ပလတ်စတစ် プラマークごみ	ထုပ်ပိုးအိတ်၊ အသားဗန်း၊ ထမင်းဘူး၊ ခေါင်းလျှော်ရည်ဘူး	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြည်လင် အိတ်
PET ပုလင်း ペットボトル	အဖုံးနှင့် တံဆိပ်ဖြုတ်၊ ဆေးကြော၊ အဖုံး/တံဆိပ် → プラ	ဗုဒ္ဓဟူး (သီးသန့်အိတ်)	ကြည်လင် အိတ်
အန္တရာယ်ရှိအမှိုက် 危険ごみ	မီးချောင်း၊ စပရေဗူး၊ ဓား၊ ဓာတ်ခဲ၊ ပါဝါဘဏ်	ဗုဒ္ဓဟူး၊ ၄ ပတ်တစ်ကြိမ်	ကြည်လင် အိတ်၊ အုပ်စုခွဲ
ကွဲနိုင်သောအမှိုက် こわすごみ	60 cm အောက် အီလက်ထရောနစ် အသေး၊ အိုး၊ ထီး၊ မှန်၊ ဖောင်	တနင်္လာ (သို့) အင်္ဂါ၊ ၄ ပတ်တစ်ကြိမ်	သတ်မှတ် အိတ်
အထည် 布類	သန့်ရှင်းသောအဝတ်၊ အိပ်ရာခင်း	တနင်္လာ (သို့) အင်္ဂါ၊ ၈ ပတ်တစ်ကြိမ်	ကြည်လင် အိတ်
မြေမြှုပ်အမှိုက် / စက္ကူ ဟောင်း / အကြီးစား ပစ္စည်း うめるごみ・古紙・大 きなごみ	ကြွေထည်၊ သတင်းစာ၊ ကတ်ထူ၊ 120 cm ကျော်ပစ္စည်း (ကြိုတင်စာရင်း သွင်း၊ အခကြေး)	ဒေသပြက္ခဒိန် / စာရင်း သွင်း	—

အိမ်နီးချင်းများနှင့် နေထိုင်ရေးစည်းကမ်း / 近隣とのルール: ည 22:00 နောက်ပိုင်း ဆူညံမှုမပြုရ (ကျယ်လောင်စွာစကားပြော၊ သီချင်း၊ လသာဆောင်တွင် စုဝေး)။ သူများ၏ လယ်ကွင်း၊ မြေလွတ်ထဲ မဝင်ရ။ ခွင့်ပြုနေရာတွင်သာ ဆေးလိပ်သောက်ရန်၊ ဆေးလိပ်တိုပစ်လျှင် ဒဏ်ကြေးရှိသည်။ အများသုံးစွဲကြံတွင် ပစ္စည်းမထားရ။ အိပ်ဆောင်း ထောက်ပံ့ကူညီသူကို မပြောဘဲ ဧည့်သည်အိပ်မခေါ်ရ။

夜間の騒音・無断で畑や空き地に入らない・喫煙場所のルール・寮の来客ルール（自社版で寮規則を記載）

အိပ်ဆောင်အနီး ဈေးဝယ်ခြင်း / 生活必需品の購入

အနီးဆုံး စူပါမားကတ်၊ ကွန်ဗီနီယင်စတိုး၊ ဆေးဆိုင်နှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းဆိုင် ထောက်ပံ့ကူညီသူက အမည်နှင့် မြေပုံကို ဤနေရာတွင် ရေးပါမည် (နမူနာတွင် ကွက်လပ်)။

自社版では最寄りのスーパー・コンビニ・ドラッグストア・家電量販店の名称と地図を記載

ရင်းမြစ်: [ごみの分け方11分別（豊橋市）](#)・[クリーンカレンダー](#)

4 ဖုန်းနာသောအခါ: ဆေးရုံနှင့် အာမခံ

医療機関・健康保険（運用要領 (1)②・(4)）

- ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ကို အမြဲယူဆောင်ပါ (သို့ မှတ်ပုံတင်ထားသော My Number ကတ်)။ ကုန်ကျစရိတ်၏ 30% သာ ပေးရသည်။
保険証（マイナ保険証）を持参。自己負担3割
- ဓာတ်မတည့်မှု သို့မဟုတ် ဘာသာရေးအရ ကုသမှုကန့်သတ်ချက်ရှိလျှင် ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။
アレルギー・宗教上の制限は医療機関に伝える

- ဆေးရုံတွင် ဂျပန်စကား နားမလည်လျှင် ဆေးရုံက အိုင်ချို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစကားပြန်စနစ် (နေရာတွင်/ ဖုန်းဖြင့် စကားပြန်) ကို ခေါ်နိုင်သည်။ INFOPIA (090-1860-0783) ကိုလည်း ခေါ်နိုင်သည်။

あいち医療通訳システム、INFOPIAで相談

အခြေအနေ / 症状	နေရာ / 医療機関	လိပ်စာ / ဖုန်း
အရေးပေါ် ပြင်းထန် သောရောဂါ၊ မတော်တဆမှု 救急	တိုယိုဟာရှိ မြို့တော်ဆေးရုံ 豊橋市民病院	〒441-8570 Aotake-cho, Toyohashi · 0532-33-6111 · အသက်အန္တရာယ်ရှိလျှင် 119
အအေးမိ၊ အဖျား၊ ဗိုက်နာအပျော့စား 内科	အိပ်ဆောင်အနီး ဆေးခန်း (ကုမ္ပဏီဗားရှင်းတွင် အမည်) 寮近くのクリニック	—
ည၊ အားလပ်ရက် 夜間・休日	"အိုင်ချို အရေးပေါ်ဆေးဘက် လမ်းညွှန်" ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ကူညီသူကို မေးပါ あいち救急医療ガイド	city.toyohashi.lg.jp/41012.htm

ပုဂ္ဂလိကအာမခံ / 民間医療保険 : ဆေးဘက်စကားပြန်နှင့် ကြီးမားသောကုသမှုစရိတ်သည် အလွန် ကြီးနိုင်သည်။ ကုမ္ပဏီက နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဆန္ဒအလျောက် အာမခံအစီအစဉ်ကို မိတ်ဆက် ပေးသည်။ ထောက်ပံ့ကူညီသူကို မေးပါ။

医療通訳費用等をカバーする民間医療保険の案内（運用要領で求められる項目）

5 သဘာဝဘေး၊ မီးဘေးနှင့် အရေးပေါ်

防災・防犯・緊急時（運用要領 (5)）

110 ရဲ / 警察

119 မီးသတ် / လူနာတင်ယာဉ် / 消防・救急

118 ကမ်းခြေစောင့် / 海上保安庁

"Myanmar" ဟုပြောပါ; အော်ပရေတာက စကားပြန်ချိတ်ပေးနိုင်သည်။ အိပ်ဆောင်လိပ်စာ ကို ပြောပါ (တံခါးတွင် ကပ်ထားသည်)။

通報時は住所を伝える。寮の玄関に住所カードを貼る

အိပ်ဆောင်အတွက် ဘေးလွတ်ရာနေရာ / 寮の第一指定避難所 :

ဥရှိကာဝါ ရပ်ကွက်လူထုစင်တာ (牛川校区市民館)

Ushikawa-cho Nakago 13-28 · 0532-53-9533

လမ်းလျှောက် ၁၀ မိနစ်ခန့် (နောက်စာမျက်နှာတွင် မြေပုံ - နမူနာ)။

自社版では寮の住所から該当校区の第一指定避難所・津波避難ビルを記載

- **ငလျင်:** တိုယိုဟာရှိသည် နန်ကိုင်ငလျင်ဇုန်တွင် ရှိသည်။ လှုပ်သောအခါ: စားပွဲအောက်ဝင်ပါ။ တံခါးဖွင့်ပါ။ လှုပ်ခြင်းရပ်ပြီးမှ မီးဖိုပိတ်ပါ။ ပင်လယ်/ဆိပ်ကမ်းအနီးဆိုလျှင် ဆူနာမီသတိပေးချက်ထွက်သည်နှင့် မြင့်ရာသို့ ချက်ချင်းသွားပါ (津波避難ビル)။
南海トラフ地震・津波：高い場所へ
- **တိုင်ဖွန်း (သြဂုတ်-အောက်တိုဘာ):** သတိပေးချက်လိုက်နာပါ။ အပြင်မထွက်ပါနှင့်၊ ၃ ရက်စာ ရေနံ အစားအစာ သိုလှောင်ထားပါ။
台風
- **မီးဘေး:** အပြင်ထွက်သောအခါ မီးဖို/အပူပေးစက် မထားခဲ့ပါနှင့်; ဆေးလိပ်ကို လုံးဝငြိမ်းပါ; အိပ်ဆောင်ရှိ မီးသတ်ဆေးဗူးနေရာကို သိထားပါ။
コンロ・ストーブ・たばこの不始末、消火器の場所
- **ဖုန်းတွင် သတိပေးချက်:** "緊急速報メール" (အခမဲ့၊ အလိုအလျောက်) ဖွင့်ပြီး မြို့တော်၏ "Toyohashi Hot Mail" တွင် စာရင်းသွင်းပါ။ နိုင်ငံခြားဘာသာ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ: မြို့တော်စာမျက်နှာ 30498။
緊急速報メールの設定、豊橋ほっとメール、外国語版防災マップ
- **ရာဇဝတ်မှုကာကွယ်ရေး:** တံခါးသော့ခတ်ပါ။ ဘဏ်ကတ်/SIM ကို မည်သူ့ကိုမျှ မပေးပါနှင့်၊ ငွေတောင်းသောဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို သတိထားပါ။
防犯

ရင်းမြစ်: [第一指定避難所一覧（豊橋市）](#)・[外国語版防災マップ](#)

6 လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ အခွန်နှင့် ပင်စင်

届出・社会保険・税（運用要領 (2)）

လုပ်ရမည့်အရာ / 手続き	မည်သည့်အချိန် / いつ	မည်သူ / 誰が
မြို့တော်ခန်းမတွင် လိပ်စာမှတ်ပုံတင်ခြင်း (住居地届出) 新規上陸後の住居地届出	နေရာချပြီး / ပြောင်းရွှေ့ပြီး 14 ရက်အတွင်း	သင် + ထောက်ပံ့ကူညီသူ လိုက်ပါ
ကုမ္ပဏီပြောင်းသောအခါ (သို့) ကုမ္ပဏီအမည်/လိပ်စာပြောင်းသောအခါ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးသို့ အကြောင်းကြားခြင်း 所属機関に関する届出	14 ရက်အတွင်း	သင် (အွန်လိုင်း (သို့) စာတိုက်)၊ ကုမ္ပဏီက ကူညီ
ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ဝန်ထမ်းပင်စင် (健康保険・厚生年金) 給与から天引き	လစဉ်လစာမှ အလိုအလျောက် ဖြတ်	ကုမ္ပဏီ
ဝင်ငွေခွန် (所得税) 年末調整	လစဉ်ဖြတ်; ဒီဇင်ဘာတွင် နှစ်ကုန်ညှိနှိုင်း	ကုမ္ပဏီ (မှီခိုသူရှိလျှင် စာရွက်စာတမ်း သင် တင်ရ)
နေထိုင်သူအခွန် (住民税) 前年所得に課税・2年目から	ဒုတိယနှစ်မှ စတင်; ပြန်သွားပြီးနောက် လည်း ယခင်နှစ်အခွန် ပေးရန်ရှိ →	ကုမ္ပဏီက လစာမှ ဖြတ်

တစ်လုံးတည်းပေး (သို့) အခွန်
ကိုယ်စားလှယ် ခန့်

My Number (マイナンバー)
通知カード・マイナンバーカード

လိပ်စာမှတ်ပုံတင်ပြီးနောက် သင်
အကြောင်းကြားစာ အိမ်သို့ရောက်;
အာမခံကတ်အဖြစ်သုံးရန် ကတ်ပြုလုပ်
ပါ

အရေးကြီး: အာမခံ (သို့) အခွန် ကြွေးကျန်ရှိလျှင် ဗီဇာသက်တမ်းတိုးလျှောက်လွှာ ပယ်ချခံရနိုင်သည်။
ကုမ္ပဏီက သင့်အတွက် မထည့်သွင်းပါက (အမျိုးသားအာမခံကိစ္စ) မြို့တော်ခန်းမတွင် သင်ကိုယ်တိုင်
ပေးရမည်။

未納がある则在留期間更新等が不許可になる場合がある

ပင်စင်: မည်မျှပေးရပြီး မည်သို့ပြန်ရမည် / 年金と脱退一時金

လစဉ် စံလစာ၏ 9.15% ခန့်ကို ဝန်ထမ်းပင်စင် (厚生年金) အတွက် ဖြတ်သည်။ ဂျပန်တွင် 10 နှစ်ပေးလျှင်
နောင်တွင် သက်ကြီးပင်စင် ရသည်။ 10 နှစ်မပြည့်မီ ပြန်လျှင် ဂျပန်မှထွက်ပြီး 2 နှစ်အတွင်း **တစ်လုံးတည်း
ပြန်ထုတ်ငွေ (脱退一時金)** (အများဆုံး 60 လ) ကို လျှောက်နိုင်ပြီး ထို့နောက် အခွန်ကိုယ်စားလှယ်မှတစ်ဆင့်
20.42% အခွန်ပြန်အမ်း ရနိုင်သည်။ သတိ: ယူပြီးလျှင် ထိုလများသည် ပင်စင်မှတ်တမ်းမှ ပျက်သွားသည်။

ပမာဏ ခန့်မှန်းရန်: [Nenkin calculator 2026 \(cuocsongnhat.com\)](http://Nenkin_calculator_2026(cuocsongnhat.com)) · 日本年金機構 ねんきんダイヤル
0570-05-1165

老齢年金の受給資格期間10年、脱退一時金（上限60か月・出国後2年以内）、受給すると期間が消えること、相
談先は日本年金機構——いずれも運用要領(6)で必須の説明事項です。

7 သင့်ကို ကာကွယ်ပေးသော ဥပဒေများ

法的保護・労働法令（運用要領 (6)・(1)⑧）

ဂျပန်တွင် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သောအရာများ / 日本で違法になる行為

- နေထိုင်ခွင့်ကတ် မယူဆောင်ခြင်း (အမြဲယူဆောင်ရမည်)။
在留カードの不携帯
- နေထိုင်ခွင့်ကတ်၊ အာမခံကတ်၊ **ဘဏ်အကောင့်၊ ATM ကတ်၊ SIM ကတ်** ကို သူငယ်ချင်းကိုပင် ငှား/ရောင်း
ခြင်း။ ဤသည်မှာ ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်။
口座・キャッシュカード・携帯の譲渡は犯罪
- ဆေးခြောက်နှင့် မူးယစ်ဆေး: ကိုင်ဆောင်ရုံဖြင့် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပြီး နိုင်ငံမှ နှင်ထုတ်ခံရသည်။
大麻・覚醒剤
- သူများ၏ပါဆယ်ကို လက်မှတ်အတုထိုး၍ လက်ခံခြင်း; သူများ၏ စွန့်ပစ်စက်ဘီးကို သုံးခြင်း။
宅配便の代理受領・放置自転車の使用
- ဗီဇာခွင့်ပြုချက်ပြင်ပ အလုပ်လုပ်ခြင်း (ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အခြားနေရာတွင် အပိုအလုပ်)။
資格外活動

အလုပ်သမားအဖြစ် သင့်အခွင့်အရေး / 労働者としての権利

- တူညီသောအလုပ်လုပ်သော ဂျပန်လူမျိုးထက် လစာမနည်းရ; အိုင်ချို အနည်းဆုံးလုပ်ခ သင့်အတွက်လည်း သက်ရောက်သည်။
同等以上の報酬・最低賃金
- အချိန်ပိုအလုပ်ကို အပိုပေးရမည် (25%+)။ အချိန်ပိုနာရီကို 36 သဘောတူညီချက်ဖြင့် ကန့်သတ်သည်။
割増賃金・36協定の上限
- အလုပ်ခွင်တွင် ဒဏ်ရာရလျှင် → အလုပ်သမားမတော်တဆအာမခံ (労災) က ကုသစရိတ်နှင့် လစာတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပေးသည်။ ဘယ်တော့မှ မဖုံးကွယ်ပါနှင့်။
労災保険・休業補償
- အလုပ်မစမီ ကုမ္ပဏီက သင်နားလည်သောဘာသာစကားဖြင့် ဘေးကင်းရေးသင်တန်း ပေးရမည်။
安全衛生教育
- ကုမ္ပဏီဒေဝါလီခံပြီး လစာမရလျှင် → အစိုးရ ကြိုတင်ထုတ်ပေးသောအစီအစဉ် ရှိသည်။
未払賃金立替払制度
- မည်သူမျှ သင့်နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (သို့) နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို သိမ်းထား၍မရ။
パスポート・在留カードの預かりは不可

ကုမ္ပဏီက စည်းကမ်းချိုးဖောက်လျှင်: ထောက်ပံ့ကူညီသူကို အရင်ပြောပါ။ မဖြေရှင်းနိုင်လျှင် → တိုယိုဟာရှိ အလုပ်သမားစံနှုန်းရုံး 0532-54-1192 (သို့) တိုယိုဟာရှိ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး 0532-32-6567။ တိုင်ကြားသောကြောင့် နှင်ထုတ်ခံရမည်မဟုတ်ပါ။

相談先：労働基準監督署・地方出入国在留管理局

မေးခွန်း ၁၀ ခု

確認テスト（理解の記録用）

1. ကုမ္ပဏီ၏ ထောက်ပံ့ကူညီသူ ဖုန်းနံပါတ်က ဘာလဲ? ဘယ်အချိန်ခေါ်နိုင်သလဲ?
2. တိုယိုဟာရှိတွင် プラ အမှတ်ပါ ပလတ်စတစ်ကို ဘယ်နေ့သိမ်းသလဲ? ဘယ်အိတ်သုံးရမလဲ?
3. အိုင်ချိုတွင် စက်ဘီးအာမခံသည် မဖြစ်မနေလား ဆန္ဒအလျောက်လား?
4. အိပ်ဆောင်တွင် ငလျင်ကြီးလှုပ်လျှင် ဘယ်ကိုသွားရမလဲ?
5. လူနာတင်ယာဉ်အတွက် ဘယ်နံပါတ်? ရဲအတွက် ဘယ်နံပါတ်?
6. အိမ်ပြောင်းလျှင် လိပ်စာအသစ်ကို ဘယ်နှစ်ရက်အတွင်း မှတ်ပုံတင်ရမလဲ?
7. နေထိုင်သူအခွန် ကြွေးကျန်ရှိလျှင် ဗီဇာသက်တမ်းတိုးရာတွင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ?
8. ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်းကို ATM ကတ် ငှားလို့ရသလား? ဘာကြောင့်?
9. အလုပ်ခွင်တွင် ဒဏ်ရာရလျှင် ဆေးရုံစရိတ်ကို ဘယ်သူပေးသလဲ?
10. ၃ နှစ်ကြာပြီး ပြန်လျှင် ဘယ်ငွေကို ပြန်တောင်းနိုင်သလဲ? ဘယ်အချိန်အထိ?

ထောက်ပံ့ကူညီသူအတွက် အဖြေများ: 1) စာမျက်နှာ 1・2) ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြည်လင်အိတ်・3) မဖြစ်မနေ・4) ဥရိကာဝါ ရပ်ကွက်လူထုစင်တာ・5) 119 / 110・6) 14 ရက်・7) သက်တမ်းတိုးခြင်း ပယ်ချခံရနိုင်・8) မရ၊ ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်・9) အလုပ်သမားမတော်တဆအာမခံ (労災)・10) 2 နှစ်အတွင်း 脱退一時金 နှင့် အခွန်ပြန်အမ်း။

運用要領は「十分に理解できるまで」実施することを求めています。テストの結果を確認書とともに保管すると、理解の記録になります。

အတည်ပြုစာရွက် (ရည်ညွှန်းပုံစံ 5-8 နှင့် ကိုက်ညီ)

生活オリエンテーションの確認書 (参考様式第5-8号に対応・自社名入り)

ကျွန်ုပ်သည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြခံရပြီး အပြည့်အဝ နားလည်ပါသည်။

私は、次の事項について説明を受け、内容を十分に理解しました。

1. ဂျပန်တွင် နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ အထွေထွေအကြောင်းအရာ

本邦での生活一般に関する事項

2. ဗဟိုနှင့် ဒေသန္တရအစိုးရသို့ အကြောင်းကြားခြင်းနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

届出その他の手続に関する事項

3. ကုမ္ပဏီနှင့် အစိုးရဌာနများတွင် အကြံပေး/တိုင်ကြားရန် ဆက်သွယ်ရမည့်နေရာ

相談又は苦情の申出先の連絡先

4. ကျွန်ုပ်နားလည်သောဘာသာစကားဖြင့် ကုသမှုခံယူနိုင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း

医療機関に関する事項

5. ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး၊ ရာဇဝတ်မှုကာကွယ်ရေးနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု

防災・防犯・緊急時の対応

6. ဥပဒေချိုးဖောက်မှုကို သိရှိသောအခါ လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာနှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဥပဒေအရ ကာကွယ်မှုအတွက် လိုအပ်သောအရာ

法的保護に必要な事項

ရက်စွဲနှင့် အချိန် / 実施日時

2026年 月 日 時 分 ~ 時 分 (နေ့ 1) /
2026年 月 日 時 分 ~ 時 分 (နေ့ 2)

ကုမ္ပဏီ (သို့ မှတ်ပုံတင်ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့) / 特定
技能所属機関 (又は登録支援機関)

サンプル物流株式会社 (※架空)

ရှင်းပြသူ / 説明者の氏名

田中 はなこ (※架空)

အလုပ်သမား၏ လက်မှတ် / 特定技能外国人の署名

လက်မှတ်ထိုးသည့်ရက် / 署名日

ဤစာရွက်ကို တင်သွင်းရန်မလို၊ ထောက်ပံ့မှုပေးသောရုံးတွင် ကုမ္ပဏီက သိမ်းဆည်းသည်။ အကြောင်းအရာသည် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး
အေဂျင်စီ၏ ရည်ညွှန်းပုံစံ 5-8 အတိုင်းဖြစ်သည်။

確認書は提出不要。署名を得て支援を実施した事務所で保管 (参考様式第5-8号)。

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်ကတ်

緊急連絡カード (名刺サイズで印刷)

အရေးပေါ်・緊急連絡先・SAMPLE LOGISTICS
TOYOHASHI

ရဲ / 警察

110

မီးသတ် / လူနာတင်ယာဉ် / 消防・救急

119

ထောက်ပံ့ကူညီသူ / 支援担当（田中）

090-XXXX-XXXX

ကုမ္ပဏီ / 会社

0532-XX-XXXX

INFOPIA (အကြံပေး၊ ဘာသာစကားစုံ)

090-1860-0783

ဆေးရုံ / 豊橋市民病院

0532-33-6111

အိမ်ဆောင်အတွက် ဘေးလွတ်ရာနေရာ / 避難所 牛川校区市民館

အိမ်ဆောင်လိပ်စာ / 寮の住所

豊橋市牛川町〇〇（架空）

ဤနမူနာစာအုပ်ကို 〇〇 (လုပ်ငန်းအမည်) က 「1号特定技能外国人支援に関する運用要領」 (2025 ခြေ 1 ပြင်ဆင်ချက်) နှင့် 2026 စက်တင်ဘာအထိ တိုယိုဟာရှိမြို့တော်၏ အများပြည်သူသတင်းအချက်အလက်များအပေါ်အခြေခံ၍ ပြုစုထားသည်။ ကုမ္ပဏီသည် စိတ်ကူးယဉ်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်သည် ရှင်းပြရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး ထောက်ပံ့မှုဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်သည် လက်ခံသောအဖွဲ့အစည်း (သို့) မှတ်ပုံတင်ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့တွင် ရှိသည်။

本冊子は説明に用いる教材であり、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。会社情報は架空、地域情報は豊橋市等の公開情報（2026年9月時点）。