

がいこくじん      せいかつが い ど  
～外国人のための生活ガイド～

おおさかせいかつひっけい

# 大阪生活必携

にほんごばん

## (日本語版)



こうざい    おおさかふこくさいこうりゅうざいだん  
(公財)大阪府国際交流財団



2022 年9月改定

# おおさかひっけい もくじ 大阪生活必携 目次

## もくてきべつ いん でっ く す 目的別インデックス

### I. 緊急時の対応 . . . 1

1. 家庭用緊急連絡先リスト
2. 緊急事態（火事・急病・犯罪）火事、急な病気・けがなど、犯罪被害、通報について、  
体の部位
3. 災害への備え 台風、地震、災害に関する情報の入手、避難場所、非常用持出品リスト

### II. 健康と医療 . . . 8

1. 医療（医療機関を利用する）日本の医療、医療機関、入院、外国語のわかる病院、  
夜間休日 のけが・病気、薬
2. 医療保険（国民健康保険・介護保険など）日本の医療保険、国民健康保険、  
後期高齢者医療制度、介護保険
3. 健康管理 保健所、市町村の保健（医療・健康）センター

### III. くらしと住まい . . . 16

1. 住宅をさがす 府営住宅に申し込む、その他の公的住宅、民間賃貸住宅を探す
2. 引越しと帰国 以前住んでいた所での手続き、新しい場所に移って来たら、帰国するとき
3. 水道 申し込み、料金、冬場の注意
4. 電気 日本の電気、申し込み、支払い、電気使用量通知・領収証
5. ガス ガスの種類、ガス漏れ、ガス使用量通知・領収証
6. ゴミ ゴミの出し方、その他のゴミの捨て方
7. 日常生活 暮らしのマナー、消費生活
8. 生活に困った時

### IV. 在留管理制度・外国人住民基本台帳制度・結婚・離婚 . . . 2

1. 在留カード 在留カード交付、市町村での手続、地方入国管理官署での手続、外国人住民に

係る基本住民台帳、

マイナンバー制度

2. 在留手続 再入国許可（日本を一時離れるとき）、在留期間の更新、在留資格の変更、

資格外活動許可

3. 結婚 日本人と外国人の結婚、外国籍の人同士との結婚、在留資格の変更、在留カード記載内容の

変更、その他の変更

4. 離婚 離婚するとき、離婚をしたくないとき、離婚後の在留資格、登録事項の変更

5. 死亡 死亡届、埋葬

## V. 交通 …… 38

1. 交通機関 電車（JR・私鉄・地下鉄）、路線バス、タクシー、交通機関での落とし物

2. 自転車 自転車を買う、自転車の置き方、自転車を盗まれたとき、自転車を拾わない、交通ル

ール

3. 運転免許 国際免許、外国免許の切り替え、日本の運転免許の新規取得、外国免許の翻訳、日本での

運転ルール

4. まちで見かける標示や漢字

## VI. 妊娠・出産・子育て・教育 …… 43

1. 妊娠・出産 妊娠したとき、費用、妊娠中などの援助、出産

2. 保育 日本の保育、民間のサービス、ファミリーサポートセンター、児童手当制度

3. 乳幼児の健康・医療 子どもの医療、予防接種、健康診断、乳幼児の医療費

4. 日本の教育システム 義務教育、義務教育以降、児童、生徒の学校生活のサポート、弁当、

就学援助制度

## VII. 情報・通信 …… 50

1. 電話 電話の新規申し込み、料金の支払い、問合せ・電話サービス

2. 携帯電話

3. 国際電話のかけ方

4. メディア テレビ、ラジオ、インターネット、新聞・雑誌、外国語の書籍・雑誌のある図書館

## VIII. 労働・税金・外国送金 . . . 57

1. 仕事を探す 仕事を探すには、留学生が卒業後の仕事を探す、専門的・技術的業務の仕事を探す
2. 労働 労働条件、労働に関する基準、労働基準監督署、労働災害、相談窓口、雇用保険
3. 税金 税金を払う方法、税の種類
4. 銀行・外国送金 銀行、郵便局、外国送金
5. 年金 厚生年金保険、国民年金保険、脱退一時金

## IX. 付録 . . . 64

1. 関係機関リスト 大阪府・府内市町村、国関係機関、大阪府内の国際協会リスト
2. 外国語による相談窓口
3. 健康と医療 休日・夜間急病診療所リスト、保健所リスト、保健（健康）センター等リスト
4. 労働 府内のハローワークリスト、外国人雇用サービスセンター、労働基準監督署リスト
5. 総領事館（関西）・大使館リスト 関西にある総領事館と領事館、日本に所在する大使館と

めいよりようじかん  
名誉領事館

- このハンドブックは在住外国人が大阪で住み、働き、子供を育てたりするのに最低限必要と思われる事項を優先して記載しています。
- 内容については令和4年9月時点のものです。
- 説明文については概要の説明ですので、詳しいことは各関係機関への問い合わせが必要です。問い合わせ先は特に記載していないかぎり日本語のみの対応となりますので、日本語のできる人に問い合わせ等を手伝ってくださいます。



この事業は宝くじ普及広報事業費の助成を受けています。

もくてきべつ いん で っ く す  
**目的別インデックス**

こんなとき	ひつよう てつづ 必要な手続き・しなければならないこと	とど できき 届け出先など	ペー ページ		
にほん せいけつ 日本での生活を はじ 始めるとき	じゅうきょち とどけで 居住地の届出	きょじゅうち し く ちょうそん 居住地の市区町村	28		
	まいなんばーかーど または つうちかーど マイナンバーカードまたは通知カード		30		
	こくみんけんこうほけん 国民健康保険		10		
	こくみんねんきん 国民年金		63		
ひっこ 引越するとき	てんしゅつ てんにゅうとどけ てんきょとどけ 転出・転入届（*転居届） こくみんけんこうほけん 国民健康保険	す 住んでいた市区町村と新たな居住地の市区町村 （*転居届は同じ市区町村）	18		
しゅつこく 出国するとき	いちじしゅつこく 一時出国	しゅつこくざいりゅうかんりきょく 出入国在留管理局	31		
	きこく 帰国	ざいにゅうこくきょか 再入国許可・みなし再入国許可制度	しゅつこくざいりゅうかんりきょく 居住地の市区町村	18	
		ぜいきん せいざん 税金の精算			
		かいがいてんしゅつとどけ 海外転出届			
		こくみんけんこうほけん だったい 国民健康保険の脱退 こくみんねんきん だったい 国民年金の脱退			
ざいりゅうかーど へんきやく 在留カードの返却	しゅつこくじ しゅつこくしんさかん へんきやく 出国時に出入国審査官へ返却				
けっこん 結婚するとき	ふうふう 夫婦のどちらか が日本人	ごんいんとどけ 婚姻届	きょじゅうち し く ちょうそん にほんじん ほんせきち し く ちょうそん 居住地の市区町村または日本人の本籍地の市区町村	33	
	ふうふう 夫婦ともに がいこくせき 外国籍	ざいりゅうしかく へんこう 在留資格の変更			しゅつこくざいりゅうかんりきょく 出入国在留管理局
		ほんこく とどけで 本国への届出			じこく たいしかん りょうじかん 自国の大使館または領事館
		ざいりゅうしかく へんこう 在留資格の変更			しゅつこくざいりゅうかんりきょく 出入国在留管理局
りこん 離婚するとき ★	ふうふう 夫婦のどちらか が日本人	りこんとどけ 離婚届	きょじゅうち し く ちょうそん 居住地の市区町村	35	
	ふうふう 夫婦ともに がいこくせき 外国籍	ほんこく とどけで 本国への届出			じこく たいしかん りょうじかん 自国の大使館または領事館
		—			じこく たいしかん りょうじかん 自国の大使館または領事館
にんしん 妊娠したとき	ほ しけんこうてちょう こうふ 母子健康手帳の交付	きょじゅうち し く ちょうそん 居住地の市区町村	43		
こどもが 生まれたとき	しゅつせいとどけ 出生届	きょじゅうち し く ちょうそん 居住地の市区町村	44		
	ざいりゅうしかくしゅとく 在留資格取得	しゅつこくざいりゅうかんりきょく 出入国在留管理局			
	ほんこく とどけで 本国への届出	じこく たいしかん りょうじかん 自国の大使館または領事館			
な 亡くなったとき ★	しぼうとどけ 死亡届	しぼうち とどけでにん きょじゅうち し く ちょうそん 死亡地または届出人の居住地の市区町村	37		
	ざいりゅうかーど へんきやく 在留カード返却	しゅつこくざいりゅうかんりきょく 出入国在留管理局			
	ほんこく とどけで 本国への届出	じこく たいしかん りょうじかん 自国の大使館または領事館			
★ ちゆうちやうきざいりゅうしや はいぐらうしや かそくだいざい とくていかつどう は にほんじん はいぐらうしやとお およ えいじゅうしや はいぐらうしやと ざいりゅうしかく 中長期在留者のうち配偶者として「家族滞在」、「特定活動（ハ）」、「日本人の配偶者等」及び「永住者の配偶者等」の在留資格を もって在留する人が、配偶者や離婚又は死亡した場合は、14日以内に地方出入国在留管理局への出頭又は東京出入国在留管理局 への郵送により法務大臣に届ける。					