生活ハンドブック（第1版）

လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်နေထိုင်ရေးလက်စွဲစာအုပ်

難民事業本部

生活ハンドブック

လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်နေထိုင်ရေးလက်စွဲစာအုပ်

補完的保護対象者として認定された方の日本でのくらしのために

ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ်
အသိအမှတ်ပြုခံထားရသူများ၏ဂျပန်တွင်စားဝတ်နေထိုင်ရေးအတွက်

＜日本語 / ミャンマー語＞

ဂျပန်ဘာသာ/မြန်မာဘာသာ

第 1 版

ပထမဗားရှင်း

（公財）アジア福祉教育財団

難民事業本部

အာရှလူမှုဖူလုံရေးနှင့်ပညာရေးဖေါင်ဒေးရှင်း

ဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်

110

事件・事故の急報は、局番なし（無料）110番
急を要しない相談は、局番なし＃ 9110
FAX110 番　番号は各都道府県警察に問い合わせてください。

119

火事・救助・救急車は、局番なし（無料）119 番
FAX119 番　FAX 番号　局番なし 119 番

110 番も 119 番も
1. 緊急であること
2. どうしたのか
3. どこで（住所または目標物）
4. 氏名
5. かけている電話番号
をゆっくり、はっきりはなしてください。

救急車を呼んだとき、健康保険証も用意しておいてください。

၁၁၀

အရေးပေါ်ကိစ္စ၊ယဉ်တိုက်မှု (အခမဲ့) ဖုန်း ၁၁၀
သာမန်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုအတွက် ဖုန်း ၉၁၁၀
ဖက်စ် ၁၁၀ ဖက်စ်နံကပါတ်ကိုသိလိုပါကသက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်၊ခရိုင်ရှိရဲစခန်း
သို့ စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

၁၁၉

မီးလောင်မှု၊အရေးပေါ် အသက်ကယ်၊အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်လိုပါက
ဖုန်း ၁၁၉　ဖက်စ် ၁၁၉

ဖုန်းနံပါတ် ၁၁၀ (သို့)၁၁၉ ကိုဆက်သွယ်ရာတွင်
၁။ အရေးပေါ်ဖြစ်သည့်အကြောင်း
၂။ ဘာဖြစ်သလဲ
၃။ ဘယ်နေရာမှာလဲ(လိပ်စာသို့ မဟုတ်အမှတ်အသားတခုခု)
၄။ အကြောင်းကြားသူ၏ အမည်
၅။ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်ကို ဖြေးဖြေး နှင့်ပီပီသသပြောရပါမည်။

အရေးပေါ်လူနာတင်ယဉ်အားခေါ် သည့်အခါ
ကျန်းမာရေးကဒ်ကိုအဆင်သင့်ထားရပါမည်။

生活ハンドブック

လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်နေထိုင်ရေးလက်စွဲစာအုပ်

補完的保護対象者として認定された方の日本でのくらしのために

ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ်
အသိအမှတ်ပြုခံထားရသူများ၏ဂျပန်တွင်စားဝတ်နေထိုင်ရေးအတွက်

＜日本語 / ミャンマー語＞

ဂျပန်ဘာသာ/မြန်မာဘာသာ

第 1 版

ပထမဗားရှင်း

（公財）アジア福祉教育財団

難民事業本部

အာရှလူမှုဖူလုံရေးနှင့်ပညာရေးဖေါင်ဒေးရှင်း
ဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်

はじめに

1979年に発足した当難民事業本部は、政府から委託を受け、インドシナ難民の日本への定住支援事業を行ってきました。2005年12月末をもってインドシナ難民の受け入れが終了し、この間に11,319人の方が定住を許可されました。政府は、2002（平成14）年８月、1951年の「難民条約」に基づいて法務大臣が認定した難民（条約難民）の方々の定住を支援することとしました。条約難民とその家族の方々に対し日本語教育や就職あっせん等を提供するもので、難民事業本部が運営する定住支援施設で2003年秋から開始され、現在はＲＨＱ支援センターにて実施されています。また、政府は、2008（平成20）年10月の閣議了解において、第三国定住による難民の受け入れを、タイの難民キャンプに滞在するミャンマー難民を対象に2010（平成22）年から毎年30人（家族単位）５年間にわたってパイロットケースとして実施することを決定しました。2015年以降は、マレーシアに滞在するミャンマー難民を受け入れることになり、さらに2019年6月の閣議了解により、受け入れ可能な難民がアジア地域に一時滞在する難民に変更され、受入人数も拡大しています。また、2023年12月には、日本政府が補完的保護対象者への支援を開始しました。難民事業本部はＲＨＱ支援センターにおいて、日本語教育や就職あっせん等を提供しています。難民として定住している多くの方が、日本社会に適応し、各方面で活躍されるようになることを心から希望しています。一方では、生活が安定するまでには、様々な日本の習慣や出来事が分かりにくかったり、いろいろな困難に出くわしたりする可能性があります。この「生活ハンドブック」は皆さんのために作成しました。日本での生活の便利を図るため、基本的なことを説明しました。このハンドブックを使って、日本の色々な制度やきまりを理解し、更に詳しい情報を入手し、日本での生活を楽しいものにしてください。また、難民事業本部の運営する相談窓口や難民相談員に気がねなく問い合わせてください。皆さんが早く自立し、安定した生活を送れるよう願っています。なお、内容にご意見があれば、どうぞ難民事業本部にお寄せください。

2024年３月

難民事業本部

အမှာစာ

၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင်တည်ထောင်ခဲ့သည့်ဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်သည်ဂျပန်နိုင်ငံအစိုးရမှတာဝန်ပေးချက်အရအင်ဒိုချိုင်းနားဒုက္ခသည်များအတွက်ဂျပန်နိုင်ငံတွင်အခြေချနေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုရေးလုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလကုန်အထိဆောင်ရွက်လာခဲ့သောအင်ဒိုချိုင်းနားဒုက္ခသည်လက်ခံရေးသည်ပြီးဆုံးခဲ့ပြီး၊ မကြာသေးခင်က ၁၁,၃၁၉ ယောက်သည်အခြေချနေထိုင်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံအစိုးရသည် ၂၀၀၂ ခုနှစ် (ဂျပန့် သက္ကရာဇ်ဟဲဆေး ၁၄ ခုနှစ်) ဩဂုတ်လတွင် ၁၉၅၁ ခုနှစ်ဒုက္ခသည်ကွန်ဗင်းရှင်းအပေါ်အခြေခံပြီး၊ တရားရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးကအသိအမှတ်ပြုခဲ့သည့်ဒုက္ခသည် (ကွန်ဗင်းရှင်းဒုက္ခသည်) များ၏ရေရှည်နေထိုင်ခြင်းကိုထောက်ပံ့ကူညီရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ ကွန်ဗင်းရှင်းဒုက္ခသည်များနှင့်၎င်းတို့၏မိသားစုများအားလည်းဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်ကစီမံဆောင်ရွက်နေသည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကယ်ဆယ်စောင့်ရှောက်ရေးစင်တာတွင်ဂျပန်ဘာသာသင်ကြားရေး၊ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးစသည်တို့ကိုအကူအညီပေးပါသည်။ ဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်မှကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နေသည့်အခြေချနေထိုင်ရေးပံ့ပိုးမှုစင်တာတွင် ၂၀၀၃ ခုနှစ်ဆောင်းဦးကာလ၌စတင်ခဲ့ပြီး၊ ယခုလက်ရှိတွင် RHQ ကူညီထောက်ပံ့ပိုးရေးစင်တာတွင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ထို့အပြင်၊ အစိုးရသည် ၂၀၀၈ ခုနှစ် (ဟဲဆဲ ၂၀) ၁၀ လပိုင်းတွင်ဝန်ကြီးအဖွဲ့ အစည်းအဝေး၏နားလည်သဘောပေါက်မှုဖြင့်၊ တတိယနိုင်ငံအခြေချနေထိုင်ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်ဒုက္ခသည်လက်ခံရေးကို၊ ရှေ့ပြေးဆောင်ရွက်သည့်အမှုအဖြစ်ဆောင်ရွက်သွားရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် (ဟဲဆဲ ၂၂ နှစ်) တွင်စတင်ခဲ့သောလက်ခံရေးသည်၊ ထိုင်းနိုင်ငံဒုက္ခသည်စခန်းတွင်ရှိနေသည့်မြန်မာဒုက္ခသည်များကို ၅ နှစ်အတွင်းနှစ်စဉ်အယောက် ၃၀ (မိသားစုအလိုက်)၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင် မလေးရှားနိုင်ငံ၌ နေထိုင်သောမြန်မာနိုင်ငံသားဒုက္ခသည်အားလက်ခံရန်ဖြစ်လာ၍ တဖန် ၂၀၁၉ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် ဂျပန်နိုင်ငံဝန်ကြီးအဖွဲ့အစည်း၏သဘောတူညီချက်အရ အာရှနိုင်ငံတွင်ယာယီနေထိုင်သောဒုက္ခသည်ကိုလက်ခံနိုင်ရန်ပြောင်းလဲလာသည့်အတွက်လက်ခံသည့်အရေအတွက်မှာလည်း များပြားလာသည်။ တဖန် ၂၀၂၃ ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာလတွင် ဂျပန်အစိုးရက ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူ အထောက်အပံ့ပေးခံရသူများအတွက် ထောက်ပံ့မှုအားစတင်ခဲ့ပါသည်။ လက်ခံခြင်းကိုရှေ့ပြေးဆောင်ရွက်သည့်အမှုအဖြစ်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နေပြီးဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်သည် RHQ ကူညီထောက်ပံ့ပိုးရေးစင်တာတွင်၊ ဂျပန်ဘာသာသင်ကြားရေး၊ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးတို့ကိုဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။

ကွန်ဗင်းရှင်းဒုက္ခသည်အဖြစ်အခြေချနေထိုင်သူအများအပြားအားဂျပန်နိုင်ငံ၏လူနေမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်သဟဇာတဖြစ်ပြီး၊ အဖက်ဖက်တွင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သွားနိုင်ကြစေရန် လိုက်လိုက်လှဲလှဲဆန္ဒပြုလျက်ရှိပါသည်။ တဘက်တွင်လည်းနေထိုင်မှုဘဝကိုတည်ငြိမ်စေရန်ဂျပန်နိုင်ငံ၏ဓလေ့ထုံးတမ်းအမျိုးမျိုးနှင့်အဖြစ်အပျက်အကြောင်းအရာအများအပြားအပေါ်တွင်နားလည်ရန်ခက်ခဲခြင်းစသည်ဖြင့်ဒုက္ခအခက်အခဲပြဿနာအမျိုးမျိုးကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ဒုက္ခသည်များအကျိုးရှိစေရန်အတွက်လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်လက်စွဲစာအုပ်ကိုပြုစုထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်မှုဘဝရပ်တည်ရေးအဆင်ပြေရန်ရည်ရွယ်ထားပြီး အခြေခံအချက်အလက်များကိုရှင်းလင်းထားပါသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်ကိုအသုံးပြု၍ဂျပန်နိုင်ငံ၏အမျိုးအမျိုးသောစနစ်များနှင့်ထုံးတမ်းစဉ်လာများကိုနားလည်သဘောပေါက်ပြီးပိုမိုအသေးစိတ်သည့်အချက်အလက်များကိုရယူ၍ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်မှုဘဝအားပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်တည်ထောင်သွားစေလိုပါသည်။ ထို့အပြင်ဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်၏စီမံခန့်ခွဲရေးဌာနတွင်ဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခသည်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးပုဂ္ဂိုလ်များအားဖြစ်စေ အားမနာဘဲမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။ အားလုံးအမြန်ဆုံးမိမိခြေထောက်ပေါ် မိမိရပ်တည်လာနိုင်ကြပြီး၊ တည်ငြိမ်လုံခြုံစိတ်ချရသည့်ဘဝရောက်ရှိနိုင်စေရေးအတွက်မျှော်လင့်ပါသည်။ ထို့အပြင်ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာအချက်အလက်များ၊ ဝေဖန်အကြံပေးလိုပါကဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်သို့ဆက်သွယ်ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

၂၀၂၄ ခုနှစ် မတ်လ

ဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်

日本で補完的保護対象者として居住する方へ

１．在留手続き

日本に住む補完的保護対象者のほとんどは、出入国管理及び難民認定法によって「定住者」という在留資格で日本に在留を認められています。定住者の主な在留期間は、１年、３年、５年となっており、期間の更新が必要です。更新の手続き方法については、第１章 1-1 で詳しく説明しています。

２．在留カード

補完的保護対象者認定を受けたときに新しい在留資格を取得した人は、在留カードが交付されます。

在留カードの交付については、第１章 1-2 を参照してください。

３．公的医療保険

日本では、３か月を超える在留資格をもつ外国人は、全員が公的医療保険に加入することになっています。

職場で健康保険に加入していない人は、市区町村役場で「国民健康保険」に加入する手続きが必要です。

詳しくは、第５章 5-3 で説明します。

４．地域の情報

みなさんがこれから日本で生活していくためには、地域社会で受け入れてもらえることが大切です。ごみの分別方法や自治会への加入要件、住民サービスなどは地域によって異なりますので、市区町村役場へ行ったときに確認しましょう。

また、住まいのとなりや、上下の階の方には、あいさつをしておくことも大切です。生活のルールも教えてもらえるでしょう。

自治会などに加入することにより、困った時など、協力してもらえます。

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူအဖြစ်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများအတွက်

၁။ နေထိုင်ခွင့်အတွက်လုပ်ငန်းစဉ်များ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်သည့်ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူအများစုသည် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဒုက္ခသည်အသိအမှတ်ပြုရေးအက်ဥပဒေအရ "အခြေချနေထိုင်သူ" (Teijuusha) ဟူသောခွင့်ပြုချက်ဖြင့်ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်ခွင့်ကိုခွင့်ပြုခံရပြီး၊ အဓိကခွင့်ပြုကာလမှာ ၁ နှစ်၊ ၃ နှစ်၊ ၅ နှစ် ဖြစ်၍သက်တမ်းတိုးရန်လိုအပ်ပေသည်။ သက်တမ်းတိုးရန်လျှောက်ထားပုံလျှောက်ထားနည်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အခန်း ၁/၁-၁ တွင်အသေးစိတ်ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။

၂။ နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်ခြင်း

ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရသည့်အချိန်တွင် နေထိုင်ခွင့်ဗီဇာအသစ်ကိုရရှိသူသည် နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကိုထုတ်ပေးလိမ့်မည်။

နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားထုတ်ပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အခန်း ၁/၁-၂ တွင်လေ့လာပါ။

၃။ အစိုးရကျန်းမာရေးအာမခံ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၃ လကိုကျော်လွန်သောနေထိုင်ခွင့်ရထားသောနိုင်ငံခြားသားများမှာအစိုးရကျန်းမာရေးအာမခံထားကြရမည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာဌာနမှကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအာမခံထားပေးခြင်းမရှိသူများအတွက်မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နေထိုင်ရာမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးများတွင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်သို့ဝင်ရန်အတွက်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

အသေးစိတ်ကိုအခန်း ၅/၅-၃ တွင်ရှင်းလင်းပါမည်။

၄။ ဒေသန္တရဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်

ယခုမှစပြီးဂျပန်နိုင်ငံတွင်အခြေချနေထိုင်သွားရာတွင်မိမိတို့နေထိုင်မည့်ဒေသ၏ နယ်ခံ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလက်ခံနေရာပေးလာစေရန်အရေးကြီးပါသည်။ အမှိုက်စွန့်ပစ်နည်းမှအစရပ်ရွာအသင်းအဖွဲ့များပါဝင်ဖို့အရေးကြီးသောအချက်၊ ရပ်ရွာအသင်းအဖွဲ့များတွင်ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုရယူနိုင်သည့်လူထုဝန်ဆောင်မှုစသည်များမှာဒေသအလိုက်ကွဲပြားမှုများရှိသဖြင့်မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးများသို့သွားရောက်သည့်အခါမျိုးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းထားသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင်မိမိတို့နေအိမ်၏အိမ်နီးချင်း၊ အပေါ်ထပ်အောက်ထပ်များတွင်နေထိုင်သူများအားမိတ်ဆက်ခြင်း၊ နှုတ်ဆက်ခြင်းများသည်လည်းအရေးကြီးပါသည်။ နေထိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့်ဓလေ့ထုံးစံများကိုမေးမြန်းသိရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွင်ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့်အခက်အခဲတစုံတရာတွေ့ပါကအကူအညီရနိုင်ပါသည်။

目　次

第１章　法的な手続き

1-1 定住者の在留資格について 1
1-2 在留カード 4
1-3 家族を呼び寄せるには 7
1-4 婚姻の手続き 8
1-5 子どもが生まれたときの手続き 10
1-6 家族が死亡したときの手続き 12
1-7 離婚の手続き 14
1-8 永住許可を受けるには 16
1-9 帰化をするには 18
1-10 印鑑（実印）登録 20
1-11 海外への渡航 21
1-12 外国へ移住するとき 23

第２章　くらし

2-1 地域社会で守るべき日本のルール 24
2-2 交番 26
2-3 暮らしが苦しいとき 26
2-4 社会福祉協議会 27
2-5 保護が必要な子どもについて 28
2-6 集まりを開く場所を借りたい 28
2-7 法律相談などの公的な相談所について 29
2-8 運転免許の切替や取得について 30
2-9 電話の加入 33

မာတိကာ

အခန်း ၁ ဥပဒေဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

၁-၁	အခြေချနေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်၍	၁
၁-၂	နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား	၄
၁-၃	မိသားစုအားခေါ်ယူလိုပါက	၇
၁-၄	လက်ထပ်ခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း	၈
၁-၅	ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း	၁၀
၁-၆	မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးသေဆုံးပါကလုပ်ဆောင်ရမည်များ	၁၂
၁-၇	ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ	၁၄
၁-၈	ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ရယူလိုပါက	၁၆
၁-၉	ဂျပန်နိုင်ငံသားအဖြစ်ပြောင်းလဲခံယူလိုပါက	၁၈
၁-၁၀	လက်မှတ်တံဆိပ်တုံး (တရားဝင်တုံး) မှတ်ပုံတင်ခြင်း	၂၀
၁-၁၁	နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ခရီးသွားခြင်း	၂၁
၁-၁၂	နိုင်ငံခြားတွင်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ပါက	၂၃

အခန်း ၂ နေထိုင်ရေး

၂-၁	ဒေသဆိုင်ရာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်လိုက်နာသင့်သည့်စည်းကမ်းများ	၂၄
၂-၂	ရဲကင်း	၂၆
၂-၃	နေထိုင်မှုအကြပ်အတည်းရှိပါက	၂၆
၂-၄	လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့အစည်း	၂၇
၂-၅	ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးနှင့်ပတ်သက်၍	၂၈
၂-၆	အခမ်းအနားတစ်ခုကျင်းပရန်နေရာငှားရမ်းလိုပါက	၂၈
၂-၇	ဥပဒေဆိုင်ရာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုပါက	၂၉
၂-၈	ယဉ်မောင်းလိုင်စင်ပြောင်းယူခြင်း (သို့) အသစ်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍	၃၀
၂-၉	ဖုန်းအသစ်တပ်ခြင်း	၃၃

第3章　しごと

3-1 仕事を探したい 34
3-2 職業訓練を受けたい 35
3-3 各種の資格をとるには 36
3-4 雇用保険 37
3-5 労災保険 39
3-6 仕事をやめたり、別の会社に変わったりするとき 40

第4章　住居

4-1 公営や都市再生機構の住宅に入居したい 41
4-2 民間の賃貸住宅 43
4-3 家を買うには 44

第5章　医療

5-1 病気や怪我をしたとき 45
5-2 休日（夜間）急患診療所 46
5-3 公的医療保険 47
5-4 公的介護保険 49
5-5 健康診断・予防接種 51
5-6 医療費が払えないとき 52
5-7 精神的に不安なとき 53
5-8 在宅の障害児のための援助と訓練施設 54
5-9 妊娠・出産 55

第6章　教育

6-1 日本の教育制度 59
6-2 小・中学校の入学や転入学の手続き 61
6-3 保育園・幼稚園に入れるには 62
6-4 高校に進学したいとき 65
6-5 大学等に進学したいとき 67

အခန်း ၃ အလုပ်အကိုင်

၃-၁	အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေလိုပါက	၃၄
၃-၂	လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းတက်လိုပါက	၃၅
၃-၃	ကျွမ်းကျင်မှုလိုင်စင်များရယူလိုပါက	၃၆
၃-၄	အလုပ်သမားအာမခံ	၃၇
၃-၅	လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုအာမခံ	၃၉
၃-၆	အလုပ်မှထွက်ခြင်း၊ အခြားအလုပ်သို့ပြောင်းခြင်းပြုသည့်အခါ	၄၀

အခန်း ၄ နေအိမ်

၄-၁	အစိုးရပိုင်နှင့်မြို့ပြအိမ်ယာများတွင်နေလိုပါက	၄၁
၄-၂	ပုဂ္ဂလိကငှားရမ်းအိမ်ယာများ	၄၃
၄-၃	အိမ်ဝယ်ယူရာတွင်	၄၄

အခန်း ၅ ဆေးဝါးကုသမှု

၅-၁	ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာရသောအခါ	၄၅
၅-၂	ရုံးပိတ်ရက် (ညပိုင်း) အရေးပေါ်ကုသရေးဌာန	၄၆
၅-၃	အစိုးရဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာအာမခံ	၄၇
၅-၄	ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံ	၄၉
၅-၅	ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	၅၁
၅-၆	ဆေးကုသစရိတ်မပေးချေနိုင်လျှင်	၅၂
၅-၇	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်ပါက	၅၃
၅-၈	အိမ်နေမသန်မစွမ်းသူကလေးအတွက်ကူညီရေးနှင့်လေ့ကျင့်ပေးရေးစင်တာ	၅၄
၅-၉	ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မီးဖွားခြင်း	၅၅

အခန်း ၆ ပညာရေး

၆-၁	ဂျပန့်ပညာရေးစနစ်	၅၉
၆-၂	မူလတန်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းဝင်/ကျောင်းပြောင်းဆောင်ရွက်မှုများ	၆၁
၆-၃	နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြိုကျောင်းတွင်ကျောင်းထားမည်ဆိုပါက	၆၂
၆-၄	အထက်တန်းကျောင်းတွင်ပညာဆက်လက်သင်ကြားလိုပါက	၆၅
၆-၅	တက္ကသိုလ်စသည်များတွင်ပညာဆက်လက်သင်ကြားလိုပါက	၆၇

6-6 高等専門学校・専修学校 70
6-7 学費に困ったとき 72
6-8 留学したいとき 74
6-9 日本語の学習 76

第７章　事故・火事・救急車

7-1 事故・盗難にあったとき 78
7-2 交通事故にあったとき 79
7-3 火事のとき 80
7-4 急病・怪我のとき 80
7-5 ガス漏れ 81

第８章　自然災害

8-1 地震 82
8-2 台風・洪水のとき 85
8-3 火災保険と地震保険 87
8-4 罹災証明書 88

第９章　税金・年金・保険

9-1 税金の種類 89
9-2 税金の納め方 90
9-3 確定申告 93
9-4 税金が納められないとき 93
9-5 日本の公的年金制度 94
9-6 公的年金の種類と受給要件 97
9-7 年金保険料を払えないとき 101
9-8 民間の保険の種類 102

၆-၆	အဆင့်မြင့်အသက်မွေးမှုပညာသင်ကျောင်း၊ အထူးပညာရပ်ကျောင်း	၇၀
၆-၇	ပညာသင်စရိတ်အတွက်အခက်အခဲရှိပါက	၇၂
၆-၈	နိုင်ငံခြားတွင်ပညာသင်သွားလိုသောအခါ	၇၄
၆-၉	ဂျပန်ဘာသာလေ့လာသင်ကြားခြင်း	၇၆

အခန်း ၇ မှုခင်း၊ မီးလောင်မှု၊ အရေးပေါ်ကား

၇-၁	မှုခင်း၊ ပစ္စည်းခိုးခံရမှုနှင့်ကြုံတွေ့ရလျှင်	၇၈
၇-၂	လမ်းသွားစဉ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့်ကြုံတွေ့ရလျှင်	၇၉
၇-၃	မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားလျှင်	၈၀
၇-၄	အရေးပေါ်ဝေဒနာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်လျှင်	၈၀
၇-၅	လောင်စာခါတ်ငွေ့ (ဂက်စ်) ယိုစိမ့်မှု	၈၁

အခန်း ၈ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

၈-၁	မြေငလျင်	၈၂
၈-၂	မုန်တိုင်းတိုက်၊ ရေကြီးသည့်အခါ	၈၅
၈-၃	မီးဘေးအာမခံနှင့်ငလျင်ဘေးအာမခံ	၈၇
၈-၄	ဘေးဒဏ်ခံရကြောင်းထောက်ခံစာ	၈၈

အခန်း ၉ အခွန်၊ ပင်စင်၊ အာမခံ

၉-၁	အခွန်အမျိုးအစားများ	၈၉
၉-၂	အခွန်ပေးဆောင်နည်း	၉၀
၉-၃	ဝင်ငွေခွန်ကြေညာချက်အစီရင်ခံစာ	၉၃
၉-၄	အခွန်မပေးဆောင်နိုင်ပါက	၉၃
၉-၅	ဂျပန်နိုင်ငံ၏ပြည်သူ့ပင်စင်စနစ်	၉၄
၉-၆	ပြည်သူ့ပင်စင်အမျိုးအစားနှင့်ပင်စင်ရရှိရေးတွင်အရေးကြီးသောအချက်	၉၇
၉-၇	ပင်စင်အာမခံကြေးမပေးဆောင်နိုင်ပါက	၁၀၁
၉-၈	ပုဂ္ဂလိကအာမခံအမျိုးအစား	၁၀၂

第１章　法的な手続き

1-1「定住者」の在留資格について

「定住者」の在留資格をもらった場合、どのようなことに気をつければよいですか？

在留資格「定住者」とは

在留資格「定住者」とは、法務大臣が特別な理由を考慮し一定の在留期間を指定して居住を認めた人に与えられる資格です。定住者は、日本での活動内容に制限はないため、仕事をするために資格外活動許可を取る必要はありません。また、離婚したり仕事を辞めたりした場合も、在留資格を変更する必要はありません。

１．在留資格と在留期限を確認しましょう。

日本で補完的保護対象者の認定を受けたときは、その場で地方出入国在留管理官署の担当者に日本国内に合法的に滞在するために他に手続きが必要か確認しましょう。在留資格を取得、変更したら、在留資格と在留期限を確認し、次の更新はいつ行えばよいかを聞きます。

在留資格と在留期限は、在留カードに表示されていますので、自分で確認することができます。自分で見方が分からないときは、各地の地方出入国在留管理官署に「外国人在留総合インフォメーションセンター」が設けられていますので、そこで相談することができます。

အခန်း-၁
ဥပဒေဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
၁-၁ အမြဲချနေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်၍

အမြဲချနေထိုင်ခွင့်ကိုရရှိသည့်အခါမည်သည့်အချက်အလက်များအပေါ်ဂရုပြုရပါမည်နည်း။

အမြဲချနေထိုင်သူအဖြစ်နေထိုင်ခွင့်ဆိုသည်မှာ

အမြဲချနေထိုင်သူအဖြစ်နေထိုင်ခွင့်ဆိုသည်မှာတရားရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးမှအထူးအကြောင်းအချက်ကိုထောက်ထားပြီး နေထိုင်ခွင့်ကာလ အတိုင်းအတာတခုကို သတ်မှတ်ပြီး နေထိုင်ရန်အတည်ပြုထားသူအားသတ်မှတ်ပေးသောခွင့်ပြုချက်ဖြစ်ပေသည်။ အမြဲချနေထိုင်ခွင့်ရသူမှာဂျပန်နိုင်ငံတွင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းအပေါ်ကန့်သတ်မှုတစုံတရာမရှိသည့်အတွက်အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုချက်ယူရန်မလိုပေ။ ထို့အပြင် လင်မယားကွာရှင်းခြင်း၊ အလုပ်ထွက်ခြင်းစသည်တို့ကြောင့်လည်းနေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားကိုပြောင်းရန်မလိုပါ။

၁။ နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားနှင့်နေထိုင်ခွင့်ပြုကာလကိုသိရှိထားရန်သေချာစွာစစ်ဆေးပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရသည့်အချိန်တွင် ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးတာဝန်ရှိသူထံ ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်း တရားဝင်နေထိုင်ရန်အတွက် အခြားရုံးလုပ်ငန်းစဉ်များလုပ်ရန်လိုမလို မေးမြန်းအတည်ပြုပါ။ နေထိုင်ခွင့်ကိုရရှိသည့်အခါနှင့် ပြောင်းလဲသည့်အခါများတွင် နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားနှင့်နေထိုင်ခွင့်ပြုကာလကိုစစ်ဆေးပြီး၊ နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်တိုးရန်အတွက် မည်သည့်အချိန်တွင်ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုမေးမြန်းပါ။

နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားနှင့်နေထိုင်ခွင့်ကာလမှာနေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားတွင်ဖော်ပြထားသဖြင့်မိမိကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်မကြည့်တတ်ပါကသက်ဆိုင်ရာနယ်မြေ၏ ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးတွင် (နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာအထွေထွေစုံစမ်းရေးစင်တာ) ဖွင့်လှစ်ထားရှိပါသဖြင့်၊ ထိုဌာနတွင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

２．在留期間の更新手続きが必要です。

「定住者」は、１年、３年又は５年ごとに在留期間の更新が必要です。この更新を行わないと在留期限を過ぎた日から不法滞在になり、退去強制の対象となりますので十分に注意しましょう。

在留期間の更新は、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署で行います。更新申請は、在留期限の概ね３か月前から受け付けてもらえますので、早めに準備しましょう。補完的保護対象者の場合、「定住者」の在留期間更新申請のために必要な書類は、次のとおりです。(但し、個々の事情に応じて追加資料の提出を求められる場合があります。)

(1) 在留期間更新許可申請書

(2) 写真１枚（※16歳未満は提出不要)

(3) 在留カード

(4) 旅券又は在留資格証明書（※提示することができないときは、その理由を記載した理由書)

(5) 日本での活動内容に応じた資料

・住民票（世帯全員の記載のあるもの)
・住民税の課税（又は非課税）証明書及び納税証明書
・在職証明書（※在職中の場合)

၂။ နေထိုင်ခွင့်ကာလကိုသက်တမ်းတိုးလျှောက်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

အခြေချနေထိုင်သူသည် ၁ နှစ်၊ ၃ နှစ် သို့မဟုတ် ၅ နှစ်တစ်ခါ၊ နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းတိုးရန်လိုအပ်သည်။ ထိုသို့သက်တမ်းမတိုးပါကနေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းကျော်လွန်သည့်နေ့မှစပြီးတရားမဝင်နေထိုင်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကာ ပြည်နှင်ဒဏ်အပေးခံရနိုင်သူဖြစ်လာမည်ကို သတိပြုစေလိုပါသည်။

နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းတိုးရန် မိမိနေထိုင်ရာမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးတွင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ သက်တမ်းတိုးလျှောက်ထားခြင်းကို နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းမကုန်မီ ၃ လ ခန့်အလိုမှစ၍ လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေသည့်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ ဒုက္ခသည်နှင့် အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူများမှာ အခြေချနေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းတိုးရန်လျှောက်ထားရာတွင် လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ (သို့သော်တဦးချင်း၏အခြေအနေ အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်ပြီး နောက်ထပ်ဖြည့်စွက်တင်ပြရန်စာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။)

(၁) နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းတိုးလျှောက်လွှာ

(၂) ဓါတ်ပုံ ၁ ပုံ (※ ၁၆ နှစ်မပြည့်သေးလျှင်တင်ရန်မလို)

(၃) နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား

(၄) ပါတ်စပို့ သို့မဟုတ် နေထိုင်ခွင့်သက်သေခံလက်မှတ် (※မတင်ပြနိုင်လျှင်၊ ထိုအကြောင်းပြချက်ကို ရေးထားသောအကြောင်းပြချက်စာရွက်စာတမ်း)

(၅) ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်လှုပ်ရှားမှုကိုဖော်ပြသောစာရွက်စာတမ်း
- နေထိုင်သူဖော်ပြချက် (မိသားစုဝင်အားလုံးကိုဖော်ပြထားသောစာရွက်စာတမ်း)
- နေထိုင်ခွန်အတွက်ထမ်းဆောင်ခွန် (သို့မဟုတ် ကင်းလွတ်ခွန်) သက်သေခံစာရွက်နှင့်အခွန်ထမ်းဆောင်ပြီးကြောင်းသက်သေခံစာရွက်စာတမ်း
- အလုပ်လုပ်နေကြောင်းသက်သေခံစာရွက် (※အလုပ်လုပ်နေဆဲဖြစ်လျှင်)

「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けたのですが、そのままでいいのでしょうか？

在留資格「短期滞在」とは、観光や短期の商用、家族訪問等を目的として入国した人に与えられる資格です。

「短期滞在」の在留資格では、最長でも 90 日ごとに更新が必要であり、活動内容にも制限があるため、資格外活動許可がなければ働くことはできません。また、補完的保護対象者が受けることができる各種の行政サービスも、この資格のままでは受けられないことがあります。

従って、「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けた場合は、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署で在留資格を「短期滞在」から「定住者」へ変更申請をするとよいでしょう。在留資格の変更申請は、在留期間内であればいつでも行うことができます。

補完的保護対象者の場合は、「定住者」への在留資格変更申請のために必要な書類は次のとおりです。（但し、個々の事情に応じて追加資料の提出を求められる場合があります。）

(1) 在留資格変更許可申請書

(2) 在留カード（※中長期滞在者の場合）

(3) 旅券

(4) 手数料（収入印紙代 4,000 円）

ရက်တိုနေထိုင်ခွင့်ဖြင့် နေထိုင်စဉ်တွင်ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံခဲ့ရပြီး၊ ထိုအတိုင်းဆက်လက်နေထိုင်၍ရပါသလား။

နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစား 'ရက်တိုနေထိုင်ခွင့်' ဆိုသည်မှာအလည်အပတ်နှင့်ရက်တိုစီးပွားရေးကိစ္စ၊ မိသားစု ထံအလည်အပတ်လာခြင်းစသည့်ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့်ဂျပန်နိုင်ငံသို့ဝင်ရောက်လာသူကိုထုတ်ပေးသည့်နေ ထိုင်ခွင့်ဖြစ်သည်။

ရက်တိုနေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားမှာ အများဆုံးရက် ၉၀ ပြည့်တိုင်းသက်တမ်းတိုးရန်လိုအပ်သည့်အပြင် လုပ် ရှားဆောင်ရွက်မှုကိုလည်းကန့်သတ်ထားသဖြင့် သီးခြားခွင့်ပြုချက်မရှိလျှင်အလုပ်လုပ်၍မရပါ။ ထို့အပြင် ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူများ ရရှိနိုင်သောဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးအား၊ ထိုရက်တို နေထိုင်ခွင့်အတိုင်းဆိုလျှင်လက်ခံ၍မရခြင်းမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်ရက်တိုနေထိုင်ခွင့်ဖြင့်နေထိုင်နေစဉ်အတွင်းတွင် ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရ သောသူအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခံရပါကမိမိနေထိုင်ရာနယ်မြေနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး သို့သွားရောက်ပြီး နေထိုင်ခွင့်ကို ရက်တိုနေထိုင်ခွင့်မှ အခြေချနေထိုင်ခွင့်သို့ ပြောင်းလဲလျှောက်ထားပါ။ နေထိုင်ခွင့်ပြောင်းလျှောက်ထားမှုကိုနေထိုင်ခွင့်ပြုကာလမကုန်ဆုံးမီအတွင်း အချိန်မရွေးလျှောက်ထား နိုင်ပါသည်။

ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူဖြစ်ပါကအခြေချနေထိုင်ခွင့်သို့ပြောင်းလဲလျှောက် ထားရန်အတွက်လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ (သို့သော်တဦးချင်းအခြေ အနေပေါ်မူတည်၍ထပ်မံဖြည့်စွက်တင်ပြရန်လိုမည့်စာရွက်စာတမ်းများတောင်းခံသည်လည်းရှိတတ်ပါ သည်။)

(၁) နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားပြောင်းခွင့်လျှောက်လွှာ

(၂) နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား (※အလယ်အလတ်နှင့်ရက်ရှည်နေထိုင်သူဖြစ်လျှင်)

(၃) ပါတ်စပို့

(၄) ဆောင်ရွက်ခ (ဝင်ငွေခွန်တံဆိပ်ခေါင်း ယန်း ၄၀၀၀)

1-2　在留カード

在留カードは、日本に中長期間在留する外国人に対し、在留に係る許可に伴って交付されるものです。在留カードは常に携帯する必要があります。16 歳未満の人については、在留カードの常時携帯義務は免除されています。

1．新規交付申請

① 上陸許可によって新たに中長期在留者になった人には、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、広島空港及び福岡空港においては、旅券に上陸許可の証印をするとともに、在留カードを交付します。その後、住居地を定めてから 14 日以内に、在留カードを持参の上、住居地の市区町村の窓口に届け出る必要があります。

その他の出入国港においては、旅券に上陸許可の証印をし、中長期在留者になった人が市区町村の窓口に住居地の届け出をした後に、在留カードが交付されます。(原則として，地方出入国在留管理官署から当該住居地に郵送されます。)

② 子どもが生まれたときは生まれた日から 30 日以内に地方出入国在留管理官署で在留資格を申請する必要があります。

＊在留カードには有効期間があります。永住者で 16 歳以上の人は公布日から 7 年間、16 歳未満の人は 16 歳の誕生日まで、永住者以外で 16 歳以上の人は在留期間の満了日まで、16 歳未満の人は在留期間の満了日又は 16 歳の誕生日のいずれか早い日までです。

＊ 2023 年 11 月 1 日以降に発行される 16 歳未満の人の在留カードの有効期間満了日は、在留期間の満了日又は 16 歳の誕生日の前日のいずれか早い日までです。

၁-၂ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်မည့်နိုင်ငံခြားသားသည် သတ်မှတ်ထားသောလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ၌ ဖော်ပြထားသည့်အချိန်ကာလအတွင်းတွင် မိမိနေထိုင်သည့်မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံး၌ နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းရန်လိုအပ်ပေသည်။ ထို့အပြင်ထုတ်ပေးလိုက်သည့်နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကို အမြဲတမ်း ကိုယ်နှင့်မကွာဆောင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

၁။ အသစ်စတင်လျှောက်ထားခြင်း

(၁) ပြည်ဝင်ခွင့်အလိုက်အသစ်ဝင်လာသောအလယ်အလတ်နှင့်ရက်ရှည်နေထိုင်သူကို နာရိတလေဆိပ်၊ ဟနယ်ဒလေဆိပ်၊ ချူးဘုလေဆိပ်၊ ခန်းဆိုင်းလေဆိပ်၊ ရှင်းချိတို့ဆဲလေဆိပ်၊ ဟိရိုရှီးမားလေဆိပ်နှင့် ဖုခုအိုခလေဆိပ်တွင် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၌ပြည်ဝင်ခွင့်တံဆိပ်ကိုနှိပ်ပေးပြီး နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကိုထုတ်ပေးမည်။ ထို့နောက်နေထိုင်မည့်နေရာကိုသတ်မှတ်ပြီးသည့်အချိန်မှ ၁၄ ရက်အတွင်းနေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကိုယူဆောင်၍ နေထိုင်သည့်မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးသို့သွား၍ အကြောင်းကြားရန်လိုအပ်သည်။

အခြားသောပြည်ဝင်သည့်လေဆိပ်တွင်မူ ပါတ်စပို့၌ပြည်ဝင်ခွင့်တံဆိပ်တုံးနှိပ်၍ အလယ်အလတ်နှင့်ရက်ရှည်နေထိုင်ခွင့်ရသူသည် မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးသို့သွားကာ၊ နေထိုင်ရာလိပ်စာကိုအကြောင်းကြားပြီးနောက်၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားရရှိလိမ့်မည်။ (မူအားဖြင့် ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးမှသက်ဆိုင်သောနေထိုင်ရာနေရာသို့ စာတိုက်မှပို့ပေးလိမ့်မည်။)

(၂) ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါ မွေးဖွားသည့်နေ့မှရက် ၃၀ အတွင်းဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးတွင် နေထိုင်ခွင့်အဆင့်ကိုလျှောက်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

*နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားတွင်သက်တမ်းရှိပါသည်။ အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရသူ အသက် ၁၆ နှစ်နှင့်အထက်သည် ကဒ်ပြားရရှိသည့်နေ့မှ ၇ နှစ်အထိ၊ ၁၆ နှစ်မပြည့်သေးသူသည် အသက် ၁၆ နှစ်ပြည့်သည့်မွေးနေ့အထိ၊ အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရသူမှအပ ၁၆ နှစ်အထက်ရှိသူသည်နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းပြည့်သည့်နေ့အထိ၊ ၁၆ နှစ်မပြည့်သေးသူသည်နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းပြည့်သည့်နေ့ သို့မဟုတ် ၁၆နှစ်ပြည့်သောမွေးနေ့အနက် စောလျှင်စွာကျရောက်သောနေ့အထိဖြစ်ပါသည်။

*၂၀၂၃ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ ၁ ရက် နောက်ပိုင်းတွင်ထုတ်ပေးထားသည့် အသက် ၁၆ နှစ်မပြည့်သေးသူများ၏ နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားသက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်သည် နေထိုင်ခွင့်ကာလကုန်ဆုံးမည့်ရက် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ၁၆ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မတိုင်မီ တစ်ရက်အလိုတွင်သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည်ဖြစ်သည်။

２．更新・変更・再交付申請

①　更新

16歳以上の永住者は現に有する在留カードの有効期間の満了日の２か月前から有効期間満了日までに、また在留カードの有効期間の満了日が16歳の誕生日とされている人に関しては、16歳の誕生日の６か月前から同誕生日までに、本人の住居地を管轄する地方出入国在留管理官署で在留カードを更新します。在留カードの有効期間の更新申請のために必要な書類は、以下のとおりです（但し、個々の事情に応じて追加資料を求められる場合があります）。

1）　在留カード有効期間更新申請書

2）　写真１枚

3）　旅券（又は在留資格証明書）

※提示できないときは、その理由を記載した理由書

4)　在留カード

②　変更

住居地を変更したときは、変更後の住居地に移転した日から14日以内に、在留カードを持参の上、移転先の市区町村の窓口でその住居を出入国在留管理庁長官に届け出てください。

＊なお、住居地変更のためには、転出先の市町村に転出の届出をして転出証明書の交付を受けた後、当該転出証明書を転入先の市町村に提出し、転入の届出をする必要がありますので、忘れずに行ってください。

結婚して姓が変わった等、氏名、生年月日、性別、国籍･地域を変更したときは、14日以内に地方出入国在留管理官署で出入国在留管理庁長官に届け出てください。

၂။ သက်တမ်းတိုးခြင်း၊ အချက်အလက်ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ခြင်း၊ ထပ်မံထုတ်ယူရန်လျှောက်ထားခြင်း

(၁) သက်တမ်းတိုးခြင်း

၁၆ နှစ်နှင့်အထက်အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရသူသည် လက်ရှိကိုင်ဆောင်ထားသောနေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား သက်တမ်းပြည့်မည့်နေ့မတိုင်မီ ၂ လအလိုမှသက်တမ်းပြည့်မည့်နေ့အထိ၊ ၎င်းတဖန်နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား သက်တမ်းပြည့်မည့်နေ့သည် ၁၆ နှစ်ပြည့်မည့်မွေးနေ့အထိဟုသတ်မှတ်ခံထားရသူသည် ၁၆ နှစ်ပြည့်မည့် မွေးနေ့မတိုင်မီ ၆ လအလိုမှမွေးနေ့ကျရောက်မည့်နေ့အထိ၊ ၎င်းကာယကံရှင်နေထိုင်သောဒေသတွင်း အာဏာရှိသောဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးတွင် နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကိုသက်တမ်းတိုးမည်။ နေထိုင်ခွင့် ကဒ်ပြားသက်တမ်းတိုးရန် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ (သို့ရာတွင် အခြေ အနေတစ်ခုချင်းအလိုက် နောက်ဆက်တွဲတင်ရန်စာရွက်စာတမ်းများကို တောင်းဆိုသည့်အခါလည်းရှိပါ သည်။)

(၁) နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားသက်တမ်းတိုးလျှောက်လွှာ
(၂) ဓါတ်ပုံ ၁ ပုံ
(၃) နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (သို့မဟုတ် နေထိုင်ခွင့်အဆင့်သက်သေခံလက်မှတ်)
※ မတင်ပြနိုင်သောအခါတွင်၊ ထိုအကြောင်းပြချက်ကို ရေးသားထားသည့်အကြောင်းပြလွှာ
(၄) နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား

(၂) အချက်အလက်ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ခြင်း

နေထိုင်ပြောင်းရွှေ့သောအခါ၊ ပြောင်းရွှေ့ပြီးနေထိုင်သည့်နေ့မှ ၁၄ ရက်အတွင်း နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကို ယူဆောင်၍ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရာ မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးလက်ခံဌာနတွင် အိမ်လိပ်စာ ကိုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ထံသို့ အကြောင်းကြားခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

* ထို့ပြင် နေအိမ်ပြောင်းအချက်အလက်ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွါမည့် မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်အကြောင်းကြားပြီး ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာကြောင်းသက်သေခံစာကိုလက်ခံရယူ ကာ၊ ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာကြောင်းသက်သေခံစာကို အသစ်ဝင်ရောက်မည့် မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်လျှောက်ထားပြီး ဝင်ရောက်ကြောင်းအကြောင်းကြားရန်လိုအပ်သဖြင့် မမေ့မလျော့ ဆောင်ရွက်ပါ။

လက်ထပ်ထိမ်းမြားသဖြင့်မျိုးရိုးအမည်ပြောင်းသွားခြင်းစသည့်၊ အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ ကျား/မ၊ နိုင်ငံသား၊ ဒေသတို့ကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ပါက ၁၄ ရက်အတွင်း ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးတွင် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ထံသို့ အကြောင်းကြားရပါမည်။

③　再交付

紛失、盗難、滅失その他の事由により在留カードの所持を失った場合、その事実を知った日（本邦から出国している間に当該事実を知った場合は，その後最初に入国した日）から 14 日以内に地方出入国在留管理官署で在留カードの再交付申請をしなければなりません。

３．交付手続き

①　新たに来日した人は出入国港で在留カード交付の手続きをします。その時使う写真は、当該上陸許可に係る在留資格認定証明書交付申請や査証申請等で登録したものを使うため、上陸申請の際に写真を用意しておく必要はありません。

②　在留期間更新申請等の在留諸申請や在留カードに関する申請・届け出においては、申請・届け出の日から３か月前までに撮影された写真を申請書等に貼付して提出します。

（注）有効期限が 16 歳の誕生日又はその前日以前の日までとして交付される在留カードには写真は表示されません。

(၃) ထပ်မံထုတ်ယူရန်လျှောက်ထားခြင်း

ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အခိုးခံရခြင်း၊ ပြန်မရနိုင်တော့ခြင်း၊ အခြားအကြောင်းကြောင်းကြောင့် နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားလက်ဝယ်မရှိသည့်အခါ ထိုအကြောင်းကိုသိသည့်နေ့ (ဂျပန်နိုင်ငံမှပြည်ပသို့သွားနေစဉ်ထိုအကြောင်းကိုသိသောအခါ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ပြည်လည်ဝင်ရောက်သည့်နေ့) မှ ၁၄ ရက်အတွင်း ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးတွင်နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကိုထပ်မံထုတ်ယူရန်လျှောက်ထားရမည်။

၃။ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားထုတ်ယူရန်ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်

(၁) ဂျပန်နိုင်ငံသို့ဝင်ရောက်လာသူလူသစ်သည် ဝင်ရောက်သောလေဆိပ်၊ သင်္ဘောဆိပ်တွင် နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားထုတ်ယူရန်ရုံးလုပ်ငန်းကိုဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုအခါအသုံးပြုမည့်ဓါတ်ပုံသည်ပြည်ဝင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်သောနေထိုင်ခွင့်အဆင့်သတ်မှတ်သည့်သက်သေခံလက်မှတ်လျှောက်ထားလွှာရှိဓါတ်ပုံကိုဒင်းဗီဇာလျှောက်ထားရာတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသောဓါတ်ပုံကို ၎င်းသုံးမည်ဖြစ်သဖြင့်ပြည်ဝင်သည့်အခါတွင်ဓါတ်ပုံကိုအဆင်သင့်ဆောင်ထားရန်မလိုအပ်ပါ။

(၂) နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းတိုးလျှောက်ထားခြင်းစသော နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်းနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားနှင့်ပတ်သက်သည့် လျှောက်ထားခြင်း၊ အကြောင်းကြားခြင်းတို့တွင် လျှောက်ထားအကြောင်းကြားသည့်နေ့မှ ၃ လမတိုင်မီ ရိုက်ထားသောဓါတ်ပုံကိုလျှောက်လွှာတွင်ကပ်၍ လျှောက်ထားရမည်။

(သတိ) အကျုံးဝင်သောသက်တမ်းသည် ၁၆ နှစ်ပြည့်သောမွေးနေ့ သို့မဟုတ် မွေးနေ့မတိုင်မီရက်အထိဟုသတ်မှတ်ထားသောနေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားတွင်ဓါတ်ပုံမရှိပါ။

1-3　家族を呼び寄せるには

補完的保護対象者（定住者、永住者及び日本人帰化者も含む）も、自分の家族と日本で同居するために、他の一般外国人と同様の手続きにより呼び寄せることができます。その際の呼び寄せ範囲は次の通りであり、呼び寄せられる家族の国籍及び居住国は出身国以外であっても差支えありません。

(1) 配偶者

(2) 未成年未婚の実子

(3) 6歳未満の養子

呼び寄せの手続きは、呼び寄せ人の居住地を管轄する地方出入国在留管理官署、同支局（成田空港支局及び関西国際空港支局を除く）又は、同出張所（一部の出張所では取扱いませんので、電話で聞いてみてください）に、被呼び寄せ人の代理人として在留資格認定証明書の交付申請をします。在留資格認定証明書が交付されたら、それを被呼び寄せ人に送付し、被呼び寄せ人は同証明書と旅券を持参して、最寄りの日本の在外公館に日本定住のための査証発給の申請をします。査証が発給されたら日本に入国することができます。

在留資格認定証明書は発給の日から3か月間有効で、その有効期間内に日本に入国しなければ無効になりますので、地方出入国在留管理官署から認定証明書が発給されたら速やかに被呼び寄せ人に送付し、被呼び寄せ人はなるべく早く最寄りの日本の在外公館に出向いて査証を申請する必要があります。そのためには呼び寄せ人が呼び寄せの手続きを始める前に、被呼び寄せ人が日本入国のための旅券をあらかじめ入手しておくことがよいでしょう。在留資格認定証明書の交付申請のために必要な書類は申請先の地方出入国在留管理官署もしくは支局（成田空港支局と関西空港支局は除く）出張所に問合わせてください。

၁-၃ မိသားစုအားခေါ်ယူလိုပါက

ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသူ (အခြေချနေထိုင်ခွင့်၊ အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံသားပြောင်းခြင်း အပါအဝင်) လည်းမိမိ၏မိသားစုနှင့်ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အတူနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အခြားသာမာန်နိုင်ငံခြားသားနှင့်အလားတူ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်းခေါ်ယူနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ခေါ်ယူနိုင်သူများမှာအောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်ထားပြီး ခေါ် နိုင်သည့်မိသားစု၏နိုင်ငံသား လက်ရှိနေထိုင်ရာနိုင်ငံနှင့်ကွဲလွဲနေသည့်တိုင်အကြောင်းမဟုတ်ပါ။

(၁) မှီခိုသူ (ဇနီး/ခင်ပွန်း)

(၂) အရွယ်မရောက်သေးသည့်မိမိ၏ကလေး (အိမ်ထောင်မပြုရသေးသူ)

(၃) ၆ နှစ်မပြည့်သေးသည့်မွေးစားကလေး

ခေါ်ယူရာတွင်လုပ်ဆောင်ရန်မှာခေါ်မည့်သူနေထိုင်ရာအရပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး၊ ရုံးခွဲ (နာရိတလေဆိပ်နှင့်ခန်ဆိုင်းအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် လဝကရုံးခွဲများမှအပ) နှင့်ကိုယ်စားလှယ်ရုံးခွဲ (အချို့ရုံးများမှာလက်ခံဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိသည့်အတွက်ဖုန်းဖြင့်ကြိုတင်မေးကြည့်ပါ) များတွင်ခေါ်ယူခြင်းခံရသူ၏ကိုယ်စားလှယ်အနေဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်ခွင့်အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် (Zairyuu shikaku Ninteishoomeisho) ကိုလျှောက်ထားထုတ်ယူရပါမည်။ နေထိုင်ခွင့်အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကိုထုတ်ယူရရှိပါကခေါ်ယူခြင်းခံရသူထံပေးပို့ပြီး ထိုသူမှအဆိုပါလက်မှတ်နှင့်ပတ်စ်ပို့ကိုယူ၍၊ အနီးဆုံးဂျပန်သံရုံး၌ ဂျပန်တွင်အခြေချနေထိုင်ခွင့်အတွက်ဗီဇာထုတ်ပေးရန်လျှောက်ထားရပါမည်။ ဗီဇာရရှိပါက ဂျပန်နိုင်ငံသို့ဝင်ရောက်နေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နေထိုင်ခွင့်အသိအမှတ်ပြုထောက်ခံစာမှာ ထုတ်ပေးသည့်နေ့ရက်မှ (၃) လသာသက်တမ်းရှိသည်ဖြစ်၍ ထို (၃) လသက်တမ်းမကျော်မီဂျပန်သို့မဝင်ရောက်နိုင်ပါကအကျုံးမဝင်တော့သည့်အတွက်၊ ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးမှထိုလက်မှတ်ကိုထုတ်ယူပြီးပါက အလျင်အမြန်ခေါ်ယူခြင်းခံရသူထံပို့ပေးပြီး၊ ခေါ်ယူခြင်းခံရသူသည်တတ်နိုင်သမျှမြန်မြန် အနီးဆုံးဂျပန်သံရုံးတွင်ဗီဇာလျှောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့လျှောက်ထားရန်မှာခေါ်သည့်သူကခေါ်ယူရေးလုပ်ငန်းများမဆောင်ရွက်မီတွင် ခေါ်ယူခြင်းခံရသူသည်ဂျပန်နိုင်ငံသို့လာရန် ပတ်စ်ပို့ကိုကြိုတင်၍အသင့်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။
နေထိုင်ခွင့်အသိအမှတ်ပြုဗီဇာလျှောက်ထားထုတ်ယူနိုင်ရန်လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများမှာ လျှောက်ထားမည့်ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး သို့မဟုတ် ရုံးခွဲ (နာရိတာလေဆိပ်နှင့်ခန်းဆိုင်းလေဆိပ်ရုံးခွဲများမှအပ) ကိုယ်စားလှယ်ရုံးများတွင်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

1-4　婚姻の手続き

日本国内での婚姻

1．婚姻の要件

(1) 補完的保護対象者の場合

　補完的保護対象者が日本で婚姻する場合の要件は、それぞれの出身国（母国）の現行法に基づきます。

2．婚姻の手続き

　婚姻をしようとする男女は居住地の市区町村役場に、婚姻届を提出することになりますが、次のような書類を添付する必要があります。また、婚姻届は届出をした市区町村役場で受理されますが、婚姻要件具備証明書等の提出がない場合は、管轄法務局又は地方法務局で、届出を受理するか否かについて審査がされます。婚姻届書の用紙は市区町村役場にあり、当事者双方及び成人の証人２名以上の署名押印（外国人については、署名）が必要です。

၁-၄ လက်ထပ်ခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းလက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း

၁။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားရာတွင်လိုအပ်ချက်များ

(၁) ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသူဖြစ်ပါက

ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောသူက ဂျပန်နိုင်ငံတွင်လက်ထပ်ထိမ်းမြားရန်လိုအပ်ချက်များသည် ၎င်းတို့၏သက်ဆိုင်ရာဇာတိနိုင်ငံ (အမိနိုင်ငံ) ၏လက်ရှိဥပဒေများအပေါ်အခြေခံထားသည်။

၂။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း

လက်ထပ်ကြမည့်မောင်မယ်နှစ်ဦးတို့သည်မိမိတို့နေရပ်၏ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးတွင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းအကြောင်းကြားလွှာနှင့်အတူ အောက်ဖော်ပြပါစာရွက်စာတမ်းများကိုပူးတွဲလျှောက်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင်လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းကို လျှောက်ထားသည့်မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးမှ လက်ခံဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သော်လည်းစာရွက်စာတမ်းများတင်ပြခြင်းမရှိပါက သက်ဆိုင်ရာဒေသန္တရတရားရေးဌာန (သို့) တရားရုံးကလျှောက်လွှာကို လက်ခံ/မခံ စစ်ဆေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းအကြောင်းကြားလွှာပုံစံစာရွက်များမှာမြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးများတွင်ထားရှိ၍သက်ဆိုင်ရာကာယကံရှင်နှစ်ဦးနှင့်အသိသက်သေလူကြီးနှစ်ဦးအထက်တို့၏လက်မှတ်များ (နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပါကထိုးမြဲလက်မှတ်သာ) လိုအပ်ပါသည်။

＜必要な書類＞

(a) 補完的保護対象者認定証明書

(b) 婚姻要件具備証明書

※ただし、婚姻要件具備証明書を発行していない国や証明書を得ることが困難な場合は、婚姻要件具備証明書を得られない旨の申述書及び身分関係を証する書面（旅券，国籍証明書等の身分証明書，身分登録簿の写し、出生証明書等）を提出する。

(c) 添付の証明書等が外国語で作成されている場合は、翻訳者を明らかにした訳文

＊以上は、一般的な場合です。婚姻届を提出する前に役所の窓口で、つぎの事柄を伝え、手続の仕方を確認してから書類の準備をしましょう。

(a) 自分の出身国名

(b) 補完的保護対象者認定証明書を持っているか

(c) 渡航証明書、旅券のどれを持っているか、或いは何もないか

(d) 在留資格は何か

３．婚姻成立後

婚姻の結果、姓や国籍・地域が変わった場合には 14 日以内に、地方出入国在留管理官署に届け出なければなりません。

လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများ

(က) ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသူအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုစာရွက်စာတမ်း

(ခ) လက်ထပ်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင်ရှိကြောင်းထောက်ခံစာ

※သို့သော်ထိုထောက်ခံစာကိုထုတ်မပေးသည့်နိုင်ငံနှင့် ထောက်ခံစာကိုမထုတ်ယူနိုင်သည့်အခက်အခဲရှိပါကမည်သည့်အတွက်ကြောင့်မထုတ်ယူနိုင်ကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ရေးသားတင်ပြထားသည့် အစီရင်ခံစာနှင့်ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ကိုသက်သေပြနိုင်သည့်စာရွက်စာတမ်း (ပါတ်စပို့၊ နိုင်ငံသားသက်သေခံလက်မှတ်စသော၊ မှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြား၊ အိမ်ထောင်စုစာရင်းမိတ္တူ၊ မွေးစာရင်းစသည်တို့) ကိုတင်ပြရမည်။

(ဂ) နိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့်ဖော်ပြထားသော ပူးတွဲတင်ပြမည့်အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများကို ဘာသာပြန်သူကိုအတိအလင်းဖော်ပြကာဂျပန်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုတင်ပြချက်

*အထက်ပါတို့သည်သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ဖြစ်သည်။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းမှတ်ပုံတင်ရန် မလျှောက်ထားမီ မြို့နယ်ရုံးတွင် အောက်ဖော်ပြပါအချက်ကိုပြော၍ ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်လုပ်ရန်နည်းလမ်းကိုမေးမြန်းပြီးမှ စာရွက်စာတမ်းများကိုပြင်ဆင်ပါ။

က. မိမိ၏ဇာတိနိုင်ငံ

ခ. ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံသူအသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကိုင်ဆောင်ထားခြင်း ရှိမရှိ

ဂ. ခရီးသွားလက်မှတ်၊ ပါတ်စပို့အနက် မည်သည့်အရာကိုကိုင်ဆောင်ထားသည်၊ သို့မဟုတ် မည်သည့်အရာမျှမရှိ

ဃ. နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားသည်မည်သည့်အမျိုးအစားဖြစ်သည်

၃။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှုအထမြောက်ပြီးနောက်

လက်ထပ်ခြင်းကြောင့် အမည်၊ နိုင်ငံသား၊ ဒေသသည်အပြောင်းအလဲရှိပါက ၁၄ ရက်အတွင်းတွင် ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းရမည်။

1-5　子どもが生まれたときの手続き

1．妊娠がわかったら、母子手帳をもらいましょう

医師によって妊娠が確認されたら、居住地の市区町村役場で妊娠届の用紙に妊婦名や出産予定日、病院名等を記入し、『母子手帳』をもらいます。このような手続は、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続により、母子は無料の検診や予防接種を受けることができます（市区町村役場か地域の保健所）。

2．子どもが生まれたら

(1) 出生届をする（14 日以内）

子どもが生まれたら、出生証明書（出産に立会った医師や助産師等が発行）を添えて、出生届を 14 日以内に居住地の市区町村役場に提出します。また、同時に、母子手帳に出生届済の証明を受けます。出生届が提出されると、「出生による経過滞在者」として住民票が作成されます。その際、市区町村役場で、子どもの国民健康保険への加入（社会保険の場合は職場で手続き）、児童手当の申請、乳幼児医療証の申請を忘れずにしてください。

(2) 子どもの国籍について気をつける

日本人と外国人の夫婦のあいだに生まれた子どもが、出生によって日本と外国の国籍を取得した場合には、その子が 20 歳に達するまでに、いずれかの国籍を選択しなければなりません。

なお、日本人と外国人の夫婦の間の子どもが外国で生まれ、出生によって日本と外国の国籍を取得した場合には、３ヶ月以内に出生届とともに日本国籍を留保する旨の届出を最寄りの日本の在外公館又は本籍地の市区町村

၁-၅ ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည်များ

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကိုသိသည်နှင့်မိခင်နှင့်ရင်သွေးမှတ်တမ်းစာအုပ်ကိုရယူပါ။

ဆရာဝန်ထံမှကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းအတည်ပြုချက်ရပါကမိမိနေထိုင်သည့်မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြောင်းကြားလွှာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူ၏အမည်၊ မွေးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်၊ ဆေးရုံအမည်စသည်တို့ကိုဖြည့်သွင်းပြီး မိခင်နှင့်ရင်သွေးမှတ်တမ်းစာအုပ်ကို ရယူပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်ရင်သွေးနှစ်ဦးလုံး၏ကျန်းမာရေးနှင့်မွေးဖွားပြီးနောက်ရင်သွေးငယ်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်ပါအရေးပါသည့် မှတ်တမ်းစာအုပ်ဖြစ်၍ရယူထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤစာအုပ်လက်ဝယ်ရှိခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ရင်သွေးနှစ်ဦးစလုံးအခမဲ့ဆေးစစ်ခြင်းနှင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများကိုခံယူနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ (မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံး (သို့) ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနတွင်)

၂။ ကလေးမွေးဖွားလာပါက

(၁) မွေးဖွားကြောင်းမှတ်ပုံတင်သွင်းရမည်(၁၄ ရက်အတွင်း)

ကလေးမွေးဖွားပြီးကြောင်းအကြောင်းကြားစာကို ၁၄ ရက်အတွင်းတင်သွင်းရန် ကလေးမွေးပြီး မွေးစာရင်းအထောက်အထားလက်မှတ် (မိမိအားမွေးဖွားပေးသည့် တာဝန်ခံသားဖွားဆရာဝန် (သို့) ဝမ်းဆွဲဆရာမှထုတ်ပေးသည့်) ကိုပူးတွဲပြီးမွေးဖွားကြောင်းမှတ်ပုံတင်ကို ၁၄ ရက်အတွင်းတွင်သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးသို့တင်သွင်းရမည်။ တဖန်တချိန်တည်းတွင် မိခင်နှင့်ရင်သွေးမှတ်တမ်းတွင်မွေးဖွားခြင်းကိုအကြောင်းကြားပြီးကြောင်းထောက်ခံချက်ကိုထည့်သွင်းထားရမည်။ မွေးဖွားကြောင်းမှတ်ပုံတင်ရန်လျှောက်ထားသောအခါ (မွေးရာပါအခွင့်အရေးဖြင့်နေထိုင်လျက်ရှိသူ) အဖြစ်၊ နေထိုင်သူဖြစ်ကြောင်းသက်သေခံစာရွက်ကိုပြုလုပ်ပေးလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင် ကလေးကိုပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံတွင်အကျုံးဝင်စေခြင်း (လူမှုရေးအာမခံတွင်မူ လုပ်ငန်းခွင်၌ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကိုလုပ်ရန်)၊ ကလေးငယ်အတွက်ထောက်ပံ့မှုရရှိရေးအတွက်လျှောက်ထားခြင်း၊ နို့စို့ကလေးဆေးဝါးကုသမှုမှတ်တမ်းလျှောက်ထားခြင်းကိုမမေ့မလျော့ပါစေနှင့်။

(၂) ကလေး၏နိုင်ငံသားဖြစ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ဂရုပြုရန်

ဂျပန်လူမျိုးနှင့်နိုင်ငံခြားသားမိဘနှစ်ပါးမှမွေးဖွားလာသည့်ကလေးက ဂျပန်နှင့်နိုင်ငံခြား၏ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုရှိလာသည့်အခါတွင် ထိုကလေးအသက် ၂၀ နှစ်ပြည့်သည်အထိကာလအတွင်း မည်သည့်နိုင်ငံသားအဖြစ်ရွေးချယ်မည်ဆိုသည်ကိုဆုံးဖြတ်ရမည်။

ထို့အပြင် ဂျပန်လူမျိုးနှင့်နိုင်ငံခြားသားမိဘနှစ်ပါးမှ မွေးဖွားလာသည့်ကလေးသည်နိုင်ငံခြားတွင်မွေးဖွားသည့်အတွက်၊ ဂျပန်နှင့်နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်၏ နိုင်ငံသားခံယူခြင်းပြုမည်ဆိုပါကမွေးပြီး ၃ လအတွင်းမွေးဖွားကြောင်းအကြောင်းကြားစာနှင့်တကွ ဂျပန်နိုင်ငံသားအဖြစ်ခံယူမည့်အကြောင်းကြားစာကို အနီးဆုံးဂျပန်သံရုံး (သို့) မိသားစုစာရင်းရှိရာ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးသို့တင်သွင်းထားခြင်းမပြုပါက

役場に提出しなければ、子どもは日本国籍を失うことになりますので、注意してください。

(3) 子どもの在留資格取得申請もしくは永住許可申請（30日以内）と在留カードの交付手続きをする。

両親とも外国人の場合は、日本で生まれても、日本国籍にはなりません。外国籍の子どもの場合は出生届が居住地の市区町村役場で受理されると、出生届受理証明書の交付を受けることができます。出生届受理証明書を持って、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署、同支局又は同出張所（以下「地方出入国在留管理官署等」という。但し、成田空港支局及び関西空港支局を除く。）に行き、在留資格取得の申請をします（生まれてから30日以内）。両親のいずれかが永住者の在留資格を有する場合は永住許可申請をします。

後日（申請から60日前後）、その申請結果に係る通知書が自宅に郵送されるため、この通知書を持って地方出入国在留管理官署に行き、在留カードの交付を受けます。

ကလေးမှာဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကိုဆုံးရှုံးရမည်ကိုသတိပြုစေလိုပါသည်။

(၃) ကလေး၏နေထိုင်ခွင့်ရရန်လျှောက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်း (ရက် ၃၀ အတွင်း) နှင့်နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ထုတ်ပေးရန်ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကိုပြုလုပ်သည်။

မိဘနှစ်ပါးစလုံး နိုင်ငံခြားသားများဖြစ်သည့်အခါတွင်၊ ဂျပန်နိုင်ငံ၌ကလေးမွေးဖွားခဲ့သော်ငြား ဂျပန် (နိုင်ငံသား) မဖြစ်ပါ။ နိုင်ငံခြားသားကလေးအတွက် မွေးဖွားကြောင်းမှတ်ပုံတင်ကို နေထိုင်ရာအရပ်၏မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်လက်ခံလိုက်ပြီးသည်နှင့် မွေးဖွားကြောင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းကို လက်ခံကြောင်းသက်သေခံလက်မှတ်ကိုရယူနိုင်ပါသည်။ ထိုမွေးဖွားကြောင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းကိုလက်ခံကြောင်းသက်သေခံလက်မှတ်ကိုယူပြီး၊ မိမိနေရပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး၊ ထိုရုံးခွဲ သို့မဟုတ် ကိုယ်စားလှယ်ရုံး (နောက်ပိုင်းတွင် ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးများအစရှိသည်။ သို့သော် နာရိတာလေဆိပ်နှင့်ခန်ဆိုင်းလေဆိပ်ရုံးခွဲများမှအပ) သို့သွား၍၊ နေထိုင်ခွင့်ကိုလျှောက်ထားရယူရပါမည် (မွေးဖွားပြီး ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း)။ မိဘနှစ်ပါးအနက်တစ်ဦးဦးကရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ရှိသူဖြစ်လျှင် ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ရပါမည်။

နောက်ပိုင်းရက် (လျှောက်လွှာတင်ပြီးသည်မှရက် ၆၀ ပတ်ဝန်းကျင်)၊ ထိုလျှောက်ထားခြင်း၏ရလဒ်နှင့် ဆိုင်သောအကြောင်းကြားစာကိုမိမိနေထိုင်ရာအိမ်သို့စာတိုက်မှပေးပို့မည်ဖြစ်၍၊ ထိုအကြောင်းကြားစာကို ကိုင်ပြီး ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးအစရှိသည့်နေရာသို့သွားကာ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကိုလက်ခံရယူမည်။

1-6　家族が死亡したときの手続き

親族が亡くなると、葬儀をはじめ、さまざまな用事が遺族に残されます。葬儀や告別式などは民族や宗教によって大きく違います。出身の国の世話人や地域自治会関係者などに相談するのもひとつの方法です。また、葬儀社に託す方法もあります。残された親族又は同居者は、亡くなった人のために次のような手続をしなければなりません。葬儀社が手続きを代行してくれる場合もあります。

１．死亡届の提出

死亡の事実を知った日から７日以内に届出人の所在地又は故人の死亡地の市区町村役場に死亡届を提出しますが、死亡届書に医師の書いた死亡診断書又は死体検案書を添付します。

２．死体埋火葬許可の申請

死亡届を市区町村役場に出すと同時に、埋火葬の許可証が交付されます。（このために市区町村役場は、24 時間いつでも受け付けています）。遺体を本国へ移送することは手続も大変で高額な移送費がかかります。

３．在留カードを 14 日以内に返納します。

４．故人によって、以下のような手続きがあります。

(1) 就職していた人であれば、その勤務先に連絡をし、死亡退職金や社会保険の手続をしてもらいます。

(2) 健康保険加入者やその家族であれば、健康保険組合又は年金事務所に、埋葬料の請求手続きをします。

၁-၆ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးသေဆုံးပါကလုပ်ဆောင်ရမည်များ

ဆွေမျိုးသေဆုံးသောအခါ အလွန်ဝမ်းနည်းကြေကွဲရသည်ဖြစ်သော်လည်း အသုဘကိစ္စများမှအစကိစ္စအရပ်ရပ်ကို ကျန်ရစ်သူမိသားစုမှလုပ်ဆောင်ရန်ကျန်ရှိပါသည်။ သင်္ဂြိုဟ်ခြင်း၊ အသုဘအခမ်းအနားပြုလုပ်ခြင်းစသည်တို့မှာ လူမျိုးနှင့်ကိုးကွယ်သည့်အယူအဆများအရ ခြားနားမှုများရှိကြပါသည်။

သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံဖွား ကူညီဆောင်ရွက်သူများနှင့်ဒေသဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များတို့နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းသည်လည်း နည်းလမ်းတခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အသုဘဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီသို့ အပ်နှံသည့်နည်းလည်းရှိပါသည်။ ကျန်ရစ်သူမိသားစုဝင်များ (သို့) အတူနေသူသည် ကွယ်လွန်သူအတွက်အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်ကိစ္စများကိုဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အသုဘဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီက လုပ်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းစဉ် ကိုယ်စားပြုဆောင်ရွက်ပေးသည်မျိုးလည်းရှိပါသည်။

၁။ သေဆုံးကြောင်းအကြောင်းကြားခြင်း

သေဆုံးကြောင်းသိရှိရသည့်နေ့မှ (၇) ရက်အတွင်း အကြောင်းကြားသူ၏နေထိုင်ရာနယ်မြေ (သို့) ကွယ်လွန်သူသေဆုံးခဲ့သည့်နယ်မြေ၏မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးသို့သေဆုံးကြောင်းအကြောင်းကြားစာကိုတင်သွင်းရမည်ဖြစ်ရာ၊ သေဆုံးကြောင်းအကြောင်းကြားစာနှင့်အတူ ဆရာဝန်မှရေးထားသည့် သေဆုံးမှုစစ်ဆေးချက် (သို့) အလောင်းစစ်ဆေးပြီးကြောင်းထောက်ခံစာကိုပူးတွဲတင်သွင်းရပါမည်။

၂။ မြေမြှုပ်မီးသင်္ဂြိုဟ်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်း

သေဆုံးကြောင်းအကြောင်းကြားစာကိုမိမိတို့နေထိုင်ရာမြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးသို့လျှောက်ထားသည်နှင့်တပြိုင်တည်း၊ မြေမြှုပ်မီးသင်္ဂြိုဟ်ခွင့်ကိုလျှောက်ထားရပါမည်။ (ထိုရုံးများတွင် ၂၄ နာရီအချိန်မရွေးဆောင်ရွက်ပေးပါသည်)။ ရုပ်အလောင်းကို ကွယ်လွန်သူ့ မိခင်နိုင်ငံသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်မည်ဆိုပါလျှင် ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများလွန်စွာများပြားပြီး ကြီးလေးသောသယ်ယူပို့ဆောင်ခလည်း ကုန်ကျမည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကို ၁၄ ရက်အတွင်းပြန်လည်အပ်နှံရမည်။

၄။ သေဆုံးခြင်းအတွက်၊ အောက်ပါကဲ့သို့သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများရှိပါသည်။

(၁) အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ်ပါကငင်း၏အလုပ်ဌာနသို့အကြောင်းကြားပြီး၊ သေဆုံးမှုဆိုင်ရာခံစားခွင့်ငွေနှင့်လူမှုဖူလုံရေးအာမခံကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရန်။

(၂) ကျန်းမာရေးအာမခံအဖွဲ့ဝင်၊ ထိုအဖွဲ့ဝင်၏မိသားစုဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် ပင်စင်ရုံးသို့ သင်္ဂြိုဟ်ခကို တောင်းခံသည့်ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကိုလုပ်ဆောင်ရမည်။

(3) 国民年金や国民健康保険に加入していたら、市区町村役場で葬祭費の請求手続をします。

＊国民年金の保険料を３年以上納めた人が、年金を受給せずに亡くなった場合、国民年金の死亡一時金を請求できます。

(4) 年金受給者であれば停止の手続きを死亡から10日以内（国民年金は14日以内）に年金事務所、または市区町村役場の国民年金課で行います。

(5) 生命保険や預貯金、不動産があれば、請求や名義の変更を行います。

(6) 公共料金の名義人であれば、名義を変更します。

(7) 携帯電話、クレジットカードの解約手続きをします。

５．墓地

墓地に関しては、独自に墓地を購入したり納骨堂を借りたりすることもできますが、墓地には次のような種類があります。

・公営墓地（自治体が所有する墓地で、宗派を問わず民営に比べて割安です）
・民営墓地（公益法人や宗教法人によって運営されている墓地です）
・寺院墓地（寺院内にある墓地で、その寺院によって管理運営されている墓地です）

お墓については、霊園や寺院に見られるような「墓石」のほかに「納骨堂形式」もあります。納骨堂はもともと墓ができるまで遺骨を預かる場所でしたが、最近ではロッカー形式や棚式など形態はさまざまで永代納骨もできるようになっています。

(၃) ပြည်သူ့ပင်စင်နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံထားသူဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးတွင် အသုဘထောက်ပံ့ငွေကိုတောင်းခံရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

* ပြည်သူ့ပင်စင်အာမခံငွေကို ၃ နှစ်အထက်ထည့်ဝင်ထားသူသည်၊ ပင်စင်ကိုမခံစားရခင်သေဆုံးပါက ပြည်သူ့ပင်စင်၏သေဆုံးမှုအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးကိုတောင်းဆိုနိုင်သည်။

(၄) ပင်စင်ခံစားနေသူဖြစ်လျှင်၊ ရပ်ဆိုင်းရန်အတွက်ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကို သေဆုံးသည့်ရက်မှ ၁၀ ရက်အတွင်း (ပြည်သူ့ပင်စင်သည် ၁၄ ရက်အတွင်း) ၌ပင်စင်ရုံး၊ သို့မဟုတ် မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံး ပြည်သူ့ပင်စင်ဌာနတွင်ဆောင်ရွက်မည်။

(၅) အသက်အာမခံနှင့်စုဆောင်းငွေ၊ မရွှေ့မပြောင်းနိုင်သောပစ္စည်းရှိခဲ့လျှင်ငွေတောင်းခံခြင်း၊ နာမည်ပြောင်းခြင်းများကိုပြုလုပ်ရန်။

(၆) ရေမီးခါတ်ငွေစသည်ဌာနများသို့ငွေပေးချေမည့်သူအဖြစ် အမည်ပေါက်နေသူဖြစ်လျှင် အမည်ကိုပြောင်းလဲမည်။

(၇) လက်ကိုင်ဖုန်း၊ ခရက်တစ်ကဒ် စာချုပ်ဖျက်သိမ်းခြင်းရုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကိုပြုလုပ်မည်။

၅။ သုသာန် (သင်္ချိုင်း)

သုသာန်နှင့်ပက်သက်၍ကိုယ်ပိုင်အုတ်ဂူမြေနေရာကိုဝယ်ယူခြင်း၊ အရိုးပြာအိုးထားခန်းခေတ္တငှားရမ်းခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း၊ သုသာန်မြေသည်အောက်ပါကဲ့သို့သောအမျိုးအစားများရှိသည်။

- ပြည်သူ့အဖွဲ့အစည်းကစီမံခန့်ခွဲသည့်သုသာန်မြေ (ဒေသအာဏာပိုင်ကပိုင်ဆိုင်သည့်သုသာန်မြေဖြစ်ပြီးဘာသာရေးမခွဲခြားပဲ၊ ပုဂ္ဂလိကစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင်စျေးသက်သာသည်)
- ပုဂ္ဂလိကစီမံခန့်ခွဲမှုသုသာန်မြေ (ပြည်သူ့အကျိုးပြုလုပ်ငန်းအဖွဲ့၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့မှစီမံခန့်ခွဲသည့်သုသာန်မြေဖြစ်သည်)
- ဘုန်းကြီးကျောင်းသုသာန်မြေ (ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်းအတွင်း၌ရှိသော သုသာန်မြေဖြစ်ပြီးဘုန်းကြီးကျောင်းမှစီမံခန့်ခွဲမှုပြုလုပ်သောသုသာန်မြေဖြစ်သည်)

သုသာန်နှင့်ပတ်သက်၍ဝိညာဉ်ဥယျာဉ်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းများတွင်မြင်တွေ့ရသည်များကဲ့သို့ (အရိုးဂူကျောက်တိုင်) အပြင် (အရိုးမြှုပ်အခန်းပုံစံ) လည်းရှိပါသည်။ အရိုးမြှုပ်အခန်းသည်မူလရည်ရွယ်ချက်မှာအရိုးဂူမပြီးမီအရိုးကိုယာယီလက်ခံသောနေရာဖြစ်သော်လည်း၊ ယခုတစ်လောတွင်လော့ကာပုံစံ၊ နံရံပုံစံစသည်ဖြင့်ပုံစံများရှိပြီးထာဝရအရိုးမြှုပ်နှံခြင်းလည်းလုပ်နိုင်နေပါပြီ။

1-7　離婚の手続き

離婚の方法には、主に以下のような協議離婚、調停離婚、裁判離婚の３つがあります。夫婦の本国法が同一であるときは、その本国法によります。また、夫婦の一方が日本に住んでいる日本人であれば、日本法によります。いずれの場合も、未成年の子どものいる場合は、離婚の手続きと共に、子どもの親権をどちらにするかを決めなければなりません。

１．協議離婚

協議離婚とは、最も簡単な方法で、お互いの話し合いにより離婚することに合意すれば、離婚届（市区町村役場に備え付けてあります）に夫婦双方と成人の証人２人が署名押印（外国人については署名のみ）し、市区町村役場に提出して受理されれば離婚が成立します。

２．調停離婚

調停離婚とは、夫婦間で離婚についての合意ができなかったり、相手の意思がはっきりしない場合に、相手方の居住地を管轄する家庭裁判所に申し立てを行い、そこの家事審判（裁判官）と２人の調停委員が、当事者の話を別々に聞き、調停を行う方法です。費用も時間もあまりかかりません。また、夫婦の関係の相談・調整もしてくれますので、利用者が多くなっています。

調停離婚の手続は、弁護士を依頼する必要はありません。家庭裁判所の相談窓口で、必要書類や文書の書き方を教えてくれます。費用は収入印紙 1,200 円と連絡用の郵便切手（申し立てする家庭裁判所で確認して下さい。）です。

၁-၇ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

ကွာရှင်းပြတ်စဲရန်နည်းလမ်းများမှာအဓိကအားဖြင့်အောက်ပါအတိုင်း (၃) မျိုးရှိပါသည်။ ကွန်ဗင်းရှင်းဒုက္ခသည်မှအပ၊ လင်မယား၏အမိနိုင်ငံဥပဒေသည်အတူတူဖြစ်လျှင်ထိုနိုင်ငံ၏ဥပဒေကိုလိုက်နာမည်။ တဖန်လင်မယားနှစ်ဦးအနက်တစ်ဦးသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်သောဂျပန်လူမျိုးဖြစ်လျှင် ဂျပန်ဥပဒေကိုလိုက်နာရပါမည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့်ကွာရှင်းပြတ်စဲသည်ဖြစ်စေ၊ အရွယ်မရောက်သေးသောကလေးငယ်ရှိသည့်အခြေအနေတွင် ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုရုံးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို လုပ်ဆောင်သည်နှင့်တပြိုင်တည်းမှာပင်ကလေးအားအုပ်ထိန်းခွင့်ကိုမည်သည့်ဘက်သို့ရွေးချယ်မည်ကိုဆုံးဖြတ်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

(၁) နှစ်ဦးသဘောတူကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း

ဤပြတ်စဲနည်းမှာအလွယ်ကူဆုံးနည်းဖြစ်ပြီး၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုအရ ကွာရှင်းပြတ်စဲရန်သဘောတူညီမှုရှိပါကကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းအကြောင်းကြားစာ (မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးတွင်အသင့်ရှိပါသည်) ကိုလင်မယားနှစ်ဦးနှင့်အသိသက်သေလူကြီးနှစ်ဦးတို့ကသက်သေပြုလက်မှတ်တံဆိပ် (နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ကထိုးမြဲလက်မှတ်သာ) နှိပ်ပြီး၊ မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးသို့တင်သွင်းပြီး၊ ရုံးမှလက်ခံလျှင်ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုအထမြောက်ပါသည်။

(၂) မိသားစုခုံရုံး၏စေ့စပ်ပေးခြင်းဖြင့်ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း

ဤကွာရှင်းနည်းမှာလင်မယားနှစ်ဦးကြားတွင်ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းအတွက်သဘောတူညီမှုရနိုင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်ဖက်၏ဆန္ဒသဘောထားကပြတ်သားမှုမရှိခြင်းအခြေအနေတွင်ထိုတစ်ဖက်သားနေထိုင်ရာ မြို့နယ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်မိသားစုရေးရာခုံရုံးသို့လျှောက်ထားပြီး၊ ထိုခုံရုံးမှခုံသမာဓိ (တရားသူကြီး) နှင့်ခုံရုံးအဖွဲ့ဝင်လူကြီးနှစ်ဦးတို့က ကာယကံရှင်တို့၏ပြောကြားချက်များကိုတဖက်စီသီးခြားကြားနာပြီး စေ့စပ်ဆောင်ရွက်ပေးသည့်နည်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ စရိတ်နှင့်အချိန်ကုန်ခြင်းသိပ်မရှိပါ။ ထို့အပြင်လင်မယားအကြားပြဿနာများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုမျိုး၊ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းမှုမျိုးလည်းဆောင်ရွက်ပေးသည့်အတွက် အသုံးပြုသူတိုးပွားလျှက်ရှိပါသည်။

ခုံရုံးတွင်ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းအတွက် ရှေ့နေငှားရမ်းရန်မလိုအပ်ပါ။ မိသားစုရေးရာခုံရုံး၏အတိုင်ပင်ခံကောင်တာတွင် လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများနှင့်ရေးသားပုံရေးသားနည်းတို့ကိုလမ်းညွှန်ပေးပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်မှာ အခွန်တံဆိပ်ခေါင်းယန်း ၁၂၀၀ နှင့်အကြောင်းကြားစာသုံး ရိုးရိုးတံဆိပ်ခေါင်းဖိုး (မိမိလျှောက်ထားမည့်မိသားစုရေးရာခုံရုံးတွင်မေးမြန်းပါ။) တို့ဖြစ်ပါသည်။

３．裁判離婚

家庭裁判所での調停を経ても解決できなかった場合は、居住地を管轄する家庭裁判所に提訴することになります。この場合は、弁護士を依頼しなければ難しいでしょう。弁護士の選任及び弁護士費用については、各地の法テラスが相談にのっています。

(၃) တရားရုံးတွင်ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း

မိသားစုရေးရာခုံရုံးကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းပြီးသော်လည်းကျေအေးမှုမရခဲ့လျှင် မိမိနေထိုင်ရာမိသားစုရေးရာတရားရုံးသို့တဆင့်တက်တရားဆိုင်ခြင်းသို့ရောက်ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခါတွင်ရှေ့နေငှားရမ်းခြင်းမရှိပါကအခက်အခဲများရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ရှေ့နေရွေးချယ်ခြင်းနှင့်ရှေ့နေခနှင့်ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာဒေသ၏တရားဥပဒေအကူအညီပေးရေးအဖွဲ့တွင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

1-8　永住許可を受けるには

在留資格「永住者」とは、日本での「永住許可」を受けた人に与えられる資格です。永住者は、在留カードの有効期間の満了日前の指定の申請期間内に、在留カードの更新申請をしなければなりませんが、(1-2 在留カード２－①参照）在留期間を更新する必要はなく、また、日本で行うことができる活動の内容にも特に制限はありません。ただし、日本国籍を取得したわけではないため、犯罪を犯した場合などは退去強制手続きの対象となることがあります。また、老齢で年金を受給する際には、原則、年金加入期間が 10 年間以上あることが条件となりますが、特例として、実際の加入期間が 10 年に満たなくとも 20 歳以降 60 歳未満に外国に居住していた期間を加入していたものとして合算する「合算対象期間（カラ期間)」という規定があります。ただし、それが適用されるためには、年金受給開始年齢までに、帰化又は永住許可を取得していることが要件となりますので、早めに取っておくことが望ましいでしょう。

１．永住許可申請

日本で補完的保護対象者の認定を受けた人のほとんどは、「出入国管理及び難民認定法」(以下「入管法」という。）において「定住者」という在留資格で日本に在留を認められています。しかし、日本に永住を希望する場合は、入管法第 22 条により、法務大臣に「永住許可」の申請を行う必要があります。同条には、法務大臣は

(1) 素行が善良であること。

(2) 独立の生計を営むに足りる資産又は技能を有すること。

၁-၈ ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ရယူလိုပါက

နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားများထဲမှရာသက်ပန်နေထိုင်သူဆိုသည်မှာဂျပန်နိုင်ငံတွင်ရာသက်ပန်နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုခံရသူအားထုတ်ပေးသည့်နေထိုင်ခွင့်ဖြစ်သည်။ ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ရသူသည်နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သက်တမ်းမပြည့်မီ၊ လျှောက်လွှာတင်ရန်သတ်မှတ်ထားသောကာလအတွင်း၊ နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းတိုးခြင်းကိုလျှောက်ထားရမည်။ (၁-၂ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား၂-၁) ကိုးကား) နေထိုင်ခွင့်ကာလကိုသက်တမ်းတိုးရန်မလိုအပ်ရုံသာမကဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်လှုပ်ရှားမှုများ၌လည်းအထူးကန့်သတ်ချက်မရှိတော့ပေ။ သို့သော်ဂျပန်နိုင်ငံသားအဖြစ်ရရှိခြင်းမဟုတ်၍ပြစ်မှုတစုံတရာကိုကျူးလွန်သည့်အခါဂျပန်နိုင်ငံမှနှင်ထုတ်ခံရခြင်းမျိုးရှိပါမည်။ ထို့အပြင် သက်ကြီးပင်စင်ကိုရယူရာတွင်၊ မူအားဖြင့် ပင်စင်စနစ်သို့ဝင်ရောက်သောကာလသည် ၁၀ နှစ်အထက် (လေးဝါ ၄ ခုနှစ် မတ်လ ယခုအချိန်) ရှိရမည်မှာသတ်မှတ်ချက်ဖြစ်သော်လည်း၊ အထူးချွင်းချက်အဖြစ်၊ အမှန်တကယ်ဝင်ရောက်သောကာလသည် ၁၀ နှစ်မပြည့်သေးသော်လည်းအသက် ၂၀ နှင့်အထက်အသက် ၆၀ နှင့်အောက်တွင်နိုင်ငံခြား၌နေထိုင်သောကာလကိုပင်စင်စနစ်သို့ဝင်ရောက်နေသည့်ကာလအဖြစ်ပေါင်းတွက်သည့် 「ပေါင်းတွက်သောကာလ(ကာလာ ကာလ)」 ဟုခေါ်တွင်သောပြဋ္ဌာန်းချက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင်ထိုအချက်ကိုအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်မှာပင်စင်စတင်ရယူနိုင်သောအသက်အရွယ်မတိုင်မီတွင်၊ ဂျပန်နိုင်ငံသား သို့မဟုတ် အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရရှိထားရမည်ဆိုသောအချက်သည် အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သောကြောင့်စောလျင်စွာရယူထားခြင်းသည်သင့်လျော်ပါသည်။

၁။ ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်း

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသူအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခံရသူအများစုမှာလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်ဒုက္ခသည်အသိအမှတ်ပြုသည့်ဥပဒေ (နောက်ပိုင်းတွင် လဝကဥပဒေဟုသုံးနှုန်းပါမည်) အရအခြေချနေထိုင်ခွင့်ဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်ရန်အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံကြရပါသည်။ သို့သော်ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ရာသက်ပန်နေထိုင်လိုသည့်အခါ လဝကဥပဒေပုဒ်မ ၂၂ အရတရားရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးသို့ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ကိုလျှောက်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဆိုပါဥပဒေပုဒ်မတွင်တရားရေးဝန်ကြီးသည်

(၁) အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်မှု၊

(၂) မိမိဘာသာဘဝကိုရပ်တည်၍ လုပ်ကိုင်စားသောက်ရန်လုံလောက်သောကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာ (သို့) အရည်အချင်းရှိမှု၊

ထိုအချက် ၂ ချက်နှင့်ကိုက်ညီသည့်အပြင်၊ ထိုသူ၏ရာသက်ပန်နေထိုင်ခြင်းကဂျပန်နိုင်ငံအတွက်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုရှိသည်ဟုအသိအမှတ်ပြုခံရမှာသာလျှင်ဖြစ်ပြီး၊ ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရခြင်းအသိအမှတ်ပြုခံထားရသူသည် ထိုအချက် ၂ ချက်နှင့်မပြည့်စုံပါကလည်း၊ ဥပဒေဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး၏သတ်မှတ်ချက်အရ ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ရရှိနိုင်သည့်အခြေအနေလည်းရှိသည်။

の２条件に適合し、かつ、その者の永住が日本国の利益に合すると認められなければならないとされていますが、補完的保護対象者の認定を受けた人は、このうち（2）の要件を満たさない場合であっても、法務大臣の裁量により永住許可を受けることができる場合があります。

２．要件

永住許可を受けるには、普段から、日本社会の一員として法律を遵守し、安定した生活をする必要があります。

３．申請先

申請は居住地を管轄する地方出入国在留局等に対して行います。提出書類は申請先の担当官の指示に従って作成、提出してください。

၂။ လိုအပ်ချက်

ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ရယူရာတွင်ဂျပန်နိုင်ငံ၏လူမှုအဖွဲ့အစည်းဝင်တစ်ဦးအဖြစ် ဥပဒေကိုလေးစားလိုက်နာကာ၊ အတည်တကျခိုင်မာသောဘဝရပ်တည်မှုရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

၃။ လျှောက်ထားရမည့်နေရာ

လျှောက်ထားရာတွင်မိမိနေထိုင်ရာဒေသနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနစသည်တို့တွင် လျှောက်ထားရပါမည်။ လျှောက်ထားရာတွင်လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိလျှောက်ထားမည့်ဌာနတာဝန်ခံ၏ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီပြင်ဆင်တင်သွင်းရပါမည်။

1-9　帰化をするには

1．条件

「帰化」とは、外国人が、法務大臣の許可を得て日本の国籍を取得することをいいます。帰化が許可されるためには、国籍法第５条に定められた次の条件を備えている必要があります。

(1) 正当な在留資格を有して引き続き５年以上、日本に住所を有すること(住所条件)。

(2) 年齢 18 歳以上であって、かつ、本国法によっても成人の年齢に達していること（能力条件)。

(3) 素行が善良であること（素行条件)。

(4) 自己又は生計を一にする配偶者、その他の親族の資産、又は技能によって生計を営むことができること（生計条件)。

(5) 無国籍であるか、又は日本の国籍の取得によって、それまでの国籍を失うべきこと（重国籍防止条件)。

(6) 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを企てたり主張したことがない、又はこれを企てたり主張する政党その他の団体を結成、若しくはこれに加入したことがないこと(憲法遵守条件)。

ただし、日本人の配偶者又は子等については、住所条件、能力要件等が緩和される規定があります。(国籍法第６条～８条)

၁-၉ နိုင်ငံသားပြောင်းလျှောက်ထားလိုပါက

၁။ သတ်မှတ်ချက်

နိုင်ငံသားပြောင်းလျှောက်ထားခြင်းဆိုသည်မှာ နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦးမှ ဂျပန်နိုင်ငံတရားရေးဝန်ကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်ဂျပန်နိုင်ငံသားအဖြစ်သို့ရယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။နိုင်ငံသားပြောင်းမှုကိုခွင့်ပြုရန်မှာနိုင်ငံသား ဥပဒေပုဒ်မ ၅ တွင်သတ်မှတ်ထားသည့် အောက်ပါသတ်မှတ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီရန်လိုအပ်ပါသည်။

(၁) ဤနိုင်ငံတွင်တရားနည်းလမ်းကျသောနေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်းကိုရရှိထားပြီးတဆက်တည်း ၅ နှစ်ကျော်နေထိုင်ခဲ့ပြီး၊ နေရပ်လိပ်စာအတည်တကျရှိခြင်း (နေထိုင်မှုဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်)

(၂) အသက် ၁၈ နှစ်နှင့်အထက်ရှိပြီး၊ ၎င်းအပြင်အမိနိုင်ငံဥပဒေအရလည်းအရွယ်ရောက်သည့် အသက် အရွယ်သို့ရောက်နေခြင်း (စွမ်းရည်ဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်)

(၃) အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ခြင်း (စာရိတ္တဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်)

(၄) မိမိကိုယ်တိုင် (သို့) အတူနေထိုင်မည့် ခင်ပွန်း/ဇနီး၊ အခြားဆွေမျိုးသားချင်းများ၏ကိုယ်ပိုင် ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ စွမ်းရည်များဖြင့်ဘဝရပ်တည်နေနိုင်ခြင်း (ဘဝရပ်တည်မှုဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်)

(၅) နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်နေသလား (သို့) ဂျပန်နိုင်ငံသားခံယူခြင်းဖြင့်ထိုအခြေအနေအထိနိုင်ငံသားအဖြစ်ကို စွန့်လွှတ်ရခြင်း (ထပ်ဆင့်နိုင်ငံသားရယူမှုတားဆီးရေးသတ်မှတ်ချက်)

(၇) ဂျပန်နိုင်ငံဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံအခြေခံဥပဒေပြဋ္ဌာန်းပြီးသည့်နေ့နောက်ပိုင်း၊ ဂျပန်နိုင်ငံဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ် ပုံအခြေခံဥပဒေ (သို့) ထိုဥပဒေအရဖွဲ့စည်းထားသည့်အစိုးရကို အကြမ်းဖက်မှုဖြင့်ဖျက်ဆီးရန်ကြံ စည်ခြင်း သို့မဟုတ် အရေးဆိုခြင်း၊ ထိုသို့ကြံစည်ရန် သို့မဟုတ် အရေးဆိုရန်နိုင်ငံရေးပါတီ၊ အသင်းအဖွဲ့များကိုတည်ထောင်ခြင်း (သို့) ထိုအဖွဲ့အစည်းတွင်ပါဝင်မှုစသည်တို့မှကင်းရှင်းခြင်း (ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံအခြေခံဥပဒေလေးစားလိုက်နာမှုဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်)

သို့သော်ဂျပန်လူမျိုး၏ခင်ပွန်း၊ ဇနီးနှင့်ရင်သွေးဖြစ်ပါကနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ၊ စွမ်းရည်ဆိုင်ရာစသည့် သတ်မှတ်ချက်များကိုလျှော့ပေါ့ပေးသည့်စည်းမျဉ်းရှိပါသည်။ အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာဥပဒေပုဒ်မ (၆/၈)

２．申請先

帰化の申請は、住所地を管轄する法務局または地方法務局に必要な書類を提出することによって行います。申請は、必ず本人が直接法務局に出向いて行わなければならず、郵送や代理人による申請は認められていません。ただし、申請人が 15 歳未満の場合は、法定代理人（通常は親権者）が代わって手続を行うことになります。帰化の申請に必要な書類は、申請人によって異なることがあります。詳しくは、法務局または地方法務局に相談してください。

３．在留資格が永住者ではありませんが、帰化申請できますか。

帰化申請のために永住許可をとる必要はありません。

၂။ လျှောက်ထားရမည့်နေရာ

နိုင်ငံသားပြောင်းလျှောက်ထားခြင်းမှာ နေထိုင်ရာနယ်မြေဆိုင်ရာတရားရေးရုံး (သို့) ဒေသန္တရတရားရေးရုံးတွင် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို တင်သွင်းလျှောက်ထားရပါသည်။ လျှောက်ထားရာတွင် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် တရားရေးရုံးသို့သွားရောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ စာတိုက်မှ (သို့) ကိုယ်စားလှယ်မှတဆင့်လျှောက်၍မရပါ။ သို့သော်လျှောက်ထားသူမှာအသက် ၁၅ နှစ်မပြည့်သေးသူဖြစ်ပါက တရားဝင်သတ်မှတ်ပေးသည့်ကိုယ်စားလှယ် (ယေဘူယျအားဖြင့်အုပ်ထိန်းသူတစ်ဦးဦး) မှကိုယ်စားပြု၍လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံသားပြောင်းလျှောက်ထားရာတွင်လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများမှာ လျှောက်ထားသူအပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားခြားနားမှုရှိတတ်ပါသဖြင့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များအား တရားရေးရုံးတွင်ဖြစ်စေ ဒေသန္တရတရားရေးရုံးတွင်ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးမေးမြန်းပါ။

၃။ နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားမှာရာသက်ပန်နေထိုင်သူမဟုတ်သော်လည်းနိုင်ငံသားပြောင်းလျှောက်ထားနိုင်ပါသလား။

နိုင်ငံသားပြောင်းလျှောက်ထားရန်အတွက် ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ရယူရန်မလိုအပ်ပါ။

1-10　印鑑（実印）登録

日本社会では、書類等の記載内容を承認した証として、サインではなく印鑑を使います。印鑑には主に、一般的な書類に使う「認め印」と重要な書類（例えば、自動車や住宅の売買契約書等）に使う「実印」の２種類があります。実印を使用する際、それが登録した人の物であることを公的に証明する『印鑑登録証明書』の提出を求められることがあります。「印鑑登録証明書」は居住地の市区町村役場から発行されますが、事前にその印鑑（実印）の登録が必要です。

印鑑の登録には、居住地の市区町村役場に、在留カードと印鑑（大きさは、一辺が８mm を超え 25mm 以下の正方形の中に印影が収まるもの）を持参します。登録後、印鑑登録証や印鑑登録カードが交付されます。印鑑登録証明書の発行には毎回この印鑑登録証（又は印鑑登録カード）が求められますので、大切に保管しましょう。また、他の市区町村に転居する際は、前住所での印鑑登録は転出日をもって無効となるため、改めて転居先の市区町村役場で、印鑑の登録を行う必要があります。

၁-၁၀ လက်မှတ်တံဆိပ်တုံး (တရားဝင်တုံး) မှတ်ပုံတင်ခြင်း

ဂျပန်လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင်စာရွက်စာတမ်းစသည်တို့၌ရေးသားထားသောအကြောင်းအရာကိုအသိအမှတ်ပြုသည့်သက်သေအဖြစ်၊ လက်မှတ်မဟုတ်ပဲ ဆီးလ်တံဆိပ်အင်းကန်းကိုအသုံးပြုပါသည်။ အင်းကန်းတွင် အဓိကအားဖြင့်၊ သာမာန်စာရွက်စာတမ်းတွင်အသုံးပြုသည့် 「မိတိုမဲ့အင်း」 နှင့်အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်း (ဥပမာအားဖြင့်၊ မော်တော်ယာဉ်၊ အိုးအိမ်အရောင်းအဝယ်စာချုပ်စသည်) တွင်အသုံးပြုသော 「ဂျစ်ဆုအင်း」 ဟူ၍နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ဂျစ်ဆုအင်းကိုအသုံးပြုရာတွင်မှတ်ပုံတင်ထားသူ၏တံဆိပ်ဖြစ်ကြောင်းတရားဝင်သက်သေပြသည့် 「အင်းကန်းတိုးရိုကုရှောမဲရှော」 ကိုတောင်းဆိုခံရခြင်းရှိတတ်ပါသည်။ 「အင်းကန်းတိုးရိုကုရှောမဲရှော」 သည်နေထိုင်ရာအရပ်၏မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးမှထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သော်လည်း ကြိုတင်၍အင်းကန်း (ဂျစ်ဆုအင်း) ကိုမှတ်ပုံတင်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

အင်းကန်းကိုမှတ်ပုံတင်ရာတွင် နေထိုင်ရာအရပ်၏မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးသို့ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားနှင့်အင်းကန်း (အရွယ်အစားမှာအနားတဘက်လျှင် ၈ မီလီမီတာအထက်၊ ၂၅ မီလီမီတာအောက်ရှိသည့်စတုရန်းပုံဘောင်အတွင်းတွင်ပုံဖော်ထွင်းထားသောတံဆိပ်တုံး) ကိုယူသွားပါမည်။ မှတ်ပုံတင်ပြီးသည့်နောက်တွင် အင်းကန်းတိုးရိုကုရှော၊ အင်းကန်းတိုးရိုကုကဒ်ပြားကို ထုတ်ပေးလိမ့်မည်။ အင်းကန်းတိုးရိုကုရှောမဲရှော ကိုထုတ်ရာတွင်အကြိမ်တိုင်း၌ အင်းကန်းတိုးရိုကုရှော (သို့မဟုတ် အင်းကန်းတိုးရိုကုကဒ်) ကိုအတောင်းခံရမည်ဖြစ်၍အရေးထားသိမ်းဆည်းကြပါ။ ၎င်းအပြင် အခြားသောမြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာသို့ပြောင်းရွှေ့သောအခါတွင် ယခင်နေခဲ့သောနေရာမှ အင်းကန်းတိုးရိုကုသည် ပြောင်းရွှေ့သည့်နေ့အထိသာတရားဝင်သည်ဖြစ်၍၊ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သောမြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင် အင်းကန်းကိုမှတ်ပုံတင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

1-11　海外への渡航

１．「再入国許可」と「みなし再入国許可」

「再入国」許可とは、日本に在留する外国人が一時的に出国し再び日本に入国しようとする場合に、入国・上陸手続きを簡略化するために法務大臣が出国に先立って与える許可です。再入国許可には、１回限り有効なもの（手数料：3,000 円）と有効期限内であれば何回も使用できるもの（手数料：6,000 円）の２種類があり、その有効期間は、在留期間の範囲内で５年間が最長です。

２．出国前の注意

出国のため空港に行く時に忘れてはならないのが在留カードです。出国手続の際、旅券や再入国許可証明書と共に係官に提示しなければなりませんので、在留カードを必ず持参してください。

３．日本に帰化した人の場合

日本に帰化した人の場合は、日本の旅券を取得して海外に渡航します。日本人ですから、再入国許可を取る必要はありません。外国へ渡航する場合、通常その国から査証を要求されますが、日本は現在 70 の国と地域に対するビザ免除措置を実施しています。(2023 年９月現在）それらの国へ、観光、親族訪問等の目的で短期間渡航する場合は、査証なしで渡航することができますが、滞在可能期間が国により異なるので確認してください。

၁-၁၁ နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ခရီးသွားခြင်း

၁။ 「ဆိုင်းနျူးကို့ကုကရော့က」 နှင့် 「မိနရှိဆိုင်းနျူးကို့ကုတရော့က」

「ဆိုင်းနျူးကို့ကုကရော့က」 ဆိုသည်မှာ၊
ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်သောနိုင်ငံခြားသားသည်ခေတ္တခဏဂျပန်
ပြည်မှထွက်ခွါပြီးဂျပန်နိုင်ငံသို့ပြန်လည်ဝင်ရောက်သည့်အခါ၊ ပြည်ဝင်ခွင့်လုပ်ငန်းစဉ်ကိုလွယ်ကူစွာဖြင့်
ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်တရားရေးဝန်ကြီးမှဂျပန်နိုင်ငံမှမထွက်ခွါမီ ဦးစွာပေးထားသောခွင့်ပြုချက်ဖြစ်သည်။
ပြန်လည်ပြည်ဝင်ခွင့်တွင်၊ တစ်ကြိမ်သာအကျုံးဝင်သောဗီဇာ (ဆောင်ရွက်ခယန်း ၃၀၀၀) နှင့်အကျုံးဝင်
သက်တမ်းအတွင်း၌ အကြိမ်ကန့်သတ်မှုမရှိအသုံးပြုနိုင်သောဗီဇာ (ဆောင်ရွက်ခယန်း ၆၀၀၀) ဟူ၍နှစ်
မျိုးရှိပြီး ၎င်း၏အကျုံးဝင်သက်တမ်းသည် နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းအတွင်း၌ရှိရမည်ဖြစ်ကာ သက်တမ်း
အရှည်ဆုံးသည် ၅ နှစ်ဖြစ်သည်။

၂။ ဂျပန်နိုင်ငံမှမထွက်ခွါမီသတိထားရန်အချက်

ဂျပန်နိုင်ငံပြင်ပသို့ထွက်ခွာရန်လေဆိပ်သို့သွားသည့်အခါတွင် မမေ့မလျော့ယူဆောင်သွားရမည်မှာ
နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ဖြစ်သည်။ ပြည်ပထွက်ခွါသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကိုဆောင်ရွက်ရာတွင်နိုင်ငံကူး
လက်မှတ်နှင့် ပြန်လည်ပြည်ဝင်ခွင့်လက်မှတ်နှင့်အတူတာဝန်ရှိသူအားတင်ပြရမည်ဖြစ်၍နေထိုင်
ခွင့်ကဒ်ပြားကိုမမေ့မလျော့ပဲယူသွားရမည်။

၃။ ဂျပန်နိုင်ငံသားရယူထားသူဖြစ်ပါက

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ဂျပန်နိုင်ငံသားရယူထားသူဖြစ်ပါကဂျပန်နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (ပတ်စ်ပို့) ကိုလျှောက်ယူပြီး
နိုင်ငံခြားသို့ခရီးထွက်နိုင်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ်သဖြင့်နိုင်ငံတွင်းပြန်ဝင်ခွင့်ကိုယူရန်မလိုပေ၊ နိုင်ငံခြား
သို့ခရီးသွားသည့်အခါအများအားဖြင့် ထိုနိုင်ငံမှပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာကိုရယူရန်လိုအပ်သော်လည်း ဂျပန်နိုင်ငံ
သည် ယနေ့အထိနိုင်ငံနှင့်ဒေသပေါင်း ၇၀ အတွက်ဗီဇာကင်းလွတ်ခွင့်ပေးထားသည်။ (၂၀၂၃ ခုနှစ် စက်တင်
ဘာလအထိ) ထိုနိုင်ငံများသို့အလည်အပတ်သွားရောက်ခြင်း၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများထံအလည်အပတ်သွား
ရောက်ခြင်းစသည့်ရည်ရွယ်ချက်မျိုးဖြင့် ရက်တိုခရီးသွားလာရာတွင်ဗီဇာမလိုဘဲသွားရောက်လည်ပတ်နိုင်
မည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်းနေထိုင်နိုင်သည့်ကာလမှာ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံနှင့်လိုက်၍ကွဲပြားမည်ဖြစ်သဖြင့်
သေချာစွာ မေးမြန်းစုံစမ်းစေလိုပါသည်။

သက်တမ်းရှိသော ပါတ်စပို့နှင့်နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကိုကိုင်ဆောင်ထားသော ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအ
ထောက်အပံ့ပေးခံရသူသည်ဂျပန်နိုင်ငံမှထွက်ခွါပြီး၊ ၁နှစ်အတွင်း၌ပြန်လည်ဝင်ရောက်သောအခါတွင် မူအား
ဖြင့် ဆိုင်းနျူးကို့ကုကရော့ကသည်မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းကို 「မိနရှိဆိုင်းနျူးကို့ကုကရော့က」 ဟုခေါ်ပါသည်။

有効な旅券と在留カードを所持している補完的保護対象者が出国し、１年以内に再入国する場合は、原則として再入国許可が不要です。これを「みなし再入国許可」といいます。「みなし再入国許可」により出国する際には、必ず在留カードを提示するとともに、再入国出国用ＥＤカードの「再入国許可による出国の意図表明欄」にチェックします。みなし再入国許可の有効期間は、出国の日から１年間ですが、在留期限が出国の日から１年を経過する前に到来する場合には、在留期限までとなるため注意が必要です。

「မိနရှိဆိုင်းနျူးကို့ကုကရော့က」 ဖြင့်ပြန်လည်ဝင်ရောက်သည့်အခါတွင်၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကိုမပျက်မကွက်ကိုင်ဆောင်ထားပြီး၊ ဂျပန်နိုင်ငံမှထွက်သည့်အခါပြန်လည်ဝင်ရောက်မည့်ပြည်ထွက်ခွါရေးသုံး ED ကဒ်၏「ဂျပန်နိုင်ငံသို့ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခွင့်အရပြည်ထွက်လိုခြင်းအချက်အလက်ဖြည့်ရန်ဇယားကွက်」 ကိုစစ်ဆေးပါမည်။ မိနရှိဆိုင်းနျူးကို့ကုကရော့က၏အကျုံးဝင်သောကာလမှာ၊ ဂျပန်နိုင်ငံမှထွက်ခွါသည့်နေ့မှ ၁ နှစ်ဖြစ်သော်လည်း၊ နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းသည်ဂျပန်နိုင်ငံမှထွက်ခွါသည့်နေ့မှ တစ်နှစ်မပြည့်သေးမီသက်တမ်းကုန်ဆုံးမည်ဖြစ်ပါက၊ နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းအထိသာဖြစ်သောကြောင့်သတိပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

1-12　外国へ移住するとき

１．移民査証

日本に定住を許可されている補完的保護対象者の定住者が、日本以外の国への移住を希望する場合は、通常、難民としてではなく一般の外国人としてその国の政府から入国許可（移民査証）を受けることが必要です。

２．移民としての入国許可

移民としての入国許可は、国によってそれぞれ制度が異なっているので、一概に説明することはできません。自分が移住を希望する国の駐日大使館又は領事館に問い合わせて、どのような条件を満たせば移民としてその国に入国を認められるのか、また、そのためにはどのような手続きが必要なのかをよく確かめてから着手しましょう。

３．厚生年金・国民年金

日本で厚生年金又は国民年金の受給資格のある定住者は、外国に移住しても、移住先国で引続き日本の年金を受給できます。日本を出国する前に、移住先国で日本の年金を受給するためにどんな手続きが必要か、日本年金機構や年金事務所等でよく調べておきましょう。

４．年金受給資格がない場合

年金受給資格はないが、国民年金又は厚生年金に６か月以上加入していた定住者が外国に移住した場合、原則として、国民年金又は厚生年金の脱退一時金を請求することができます。（但し、最後に国民年金の資格を喪失した日から２年以上経過しているときや、障害基礎年金などの年金を受けたことがある場合などは脱退一時金を請求できません。）日本を出国する前に、日本年金機構や年金事務所等で脱退一時金の請求方法を調べておきましょう。

＜電話での年金相談窓口＞

ねんきんダイヤル：0570 － 05 － 1165（ナビダイヤル）

၁-၁၂ နိုင်ငံခြားတွင်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ပါက

၁။ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူဗီဇာ

ဂျပန်တွင်အခြေချနေထိုင်ခွင့်ရထားသည့် ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသော အခြေချနေထိုင်သူကအခြားနိုင်ငံသို့ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရန်ဆန္ဒရှိပါက ပုံမှန်အားဖြင့်ဒုက္ခသည်အနေဖြင့်မဟုတ်ဘဲ သာမန်နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦးအဖြစ် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံအစိုးရထံမှပြည်ဝင်ခွင့် (ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူဗီဇာ) ကိုရယူရန်လိုအပ်ပေသည်။

၂။ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူအဖြစ်ပြည်ဝင်ခွင့်

ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူအဖြစ်ပြည်ဝင်ခွင့်မှာ နိုင်ငံအလိုက်မတူညီသောစံနစ်အမျိုးမျိုးရှိသည့်အတွက် ခြုံငုံ၍ရှင်းလင်းပြရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ မိမိရွှေ့ပြောင်းလိုသည့်နိုင်ငံ၏ဂျပန်နိုင်ငံရှိသံရုံး (သို့) ကောင်စစ်ဝန်ရုံးတွင်မေး မြန်းစုံစမ်း၍ မည်ကဲ့သို့သောသတ်မှတ်ချက်များနှင့်ပြည့်စုံပါက ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူအဖြစ်ထိုနိုင်ငံသို့ပြည် ဝင်ခွင့်ကိုအသိအမှတ်ပြုသည်ဆိုသည့်အချက်နှင့် ထိုအတွက်မည်ကဲ့သို့ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်လိုအပ်မည်စသည့် အချက်အလက်များကို သေချာစွာမေးမြန်းစုံစမ်းပြီးမှ လုပ်ငန်းကိုစတင်ကြရအောင်။

၃။ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်၊ ပြည်သူ့ပင်စင်

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်၊ ပြည်သူ့ပင်စင်စသည့်ထောက်ပံ့ငွေလက်ခံရယူခွင့်ရှိသော အခြေချနေထိုင်သူသည်၊ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်သို့ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သည့်တိုင်၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မည့်နိုင်ငံတွင်ဂျပန်နိုင်ငံ၏ပင်စင်ထောက်ပံ့ကြေးကို ဆက်လက်လက်ခံရယူနိုင်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံကိုမထွက်ခွါမီ၊ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်မည့်နိုင်ငံတွင်ဂျပန်နိုင်ငံမှပင်စင်ကိုရယူနိုင်ရန်မည်သို့သောရုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကိုလိုအပ်ကြောင်း၊ ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်အဖွဲ့အစည်းတွင်ဌင်း ပင်စင်ရုံးစသည်တို့တွင်ဌင်း သေချာစွာစုံစမ်းမေးမြန်းထားပါ။

၄။ ပင်စင်ထောက်ပံ့ကြေးခံစားခွင့်မရှိသည့်အခါ

ပင်စင်ထောက်ပံ့ကြေးခံစားခွင့်မရှိသော်လည်း၊ ပြည်သူ့ပင်စင်စနစ် (သို့) လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်စနစ်သို့ ၆ လကျော်ဝင်ထားခဲ့သောအခြေချနေထိုင်သူသည် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တစ်ခုသို့ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သည့်အခါ၊ မူ အားဖြင့်ပြည်သူ့ပင်စင် (သို့) လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ထောက်ပံ့ကြေးငွေတချို့တဝက်ကိုနိုင်ငံမှထွက်ခွါပြီးနောက် တွင်တောင်းခံနိုင်သည်။ (သို့ရာတွင်၊ နောက်ဆုံးတွင်ပြည်သူ့ပင်စင်ရပိုင်ခွင့်ကိုဆုံးရှုံးသည့်နေ့မှ ၂ နှစ်ကျော်လွန် နေသောအခါတွင်ဌင်း၊ မသန်မစွမ်းသူအခြေခံပင်စင်စသည့်ပင်စင်ကိုရရှိဘူးခြင်းရှိသောအခါ တစ်ကြိမ်တစ် ခါပယ်ဖျက်ထားသောငွေကိုမတောင်းဆိုနိုင်ပါ။)
ဂျပန်နိုင်ငံမှမထွက်ခွာမီတွင်ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်အဖွဲ့အစည်း တွင်ဌင်း၊
ပင်စင်ရုံးစသည်တို့တွင်နှုတ်ထွက်ငွေကိုတောင်းခံနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုစုံစမ်းမေးမြန်းထားပါ။

<တယ်လီဖုန်းဖြင့်ပင်စင်ကိစ္စဆွေးနွေးမှုလက်ခံနေရာ>

ပင်စင်ဖုန်းနံပါတ် ၀၅၇၀-၀၅-၁၁၆၅ (နာဗီလမ်းညွှန်ဖုန်းနံပါတ်)

第2章　くらし

2-1　地域社会で守るべき日本のルール

地域の日本人から日本人の一般的な生活のしかたや常識を学ぶことが、日本で暮らしやすくなる秘訣です。その第一歩は、近所の人や自治会の役員に対して挨拶することです。地域には、ごみの出し方、地域広報（回覧板の回し方）、自治会費などの決まりや地域の行事などがあります。地域の決まりを理解できるよう、地域の人々に教えてもらいましょう。日本の一般的なルールは、ごみを正しく出すことや家の内外で大きな音を出さないよう騒音に気をつけることです。

1．ごみの出し方

(1) ごみは、種類によっていくつかに分別をします。例えば、「燃えるごみ」(野菜くずや紙くずなど)、「燃えないごみ」「資源ごみ（ペットボトル、ビン･カン、新聞紙、雑誌、ダンボール紙、衣類など)」に分けます。しかし、その分別は、地域によって少しずつ違います。

(2) ごみを入れる袋も地域によってそれぞれ指定があります。

(3) 捨ててはいけないごみもあります。例えば、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機などの家電やパソコン、タイヤや自動車部品などで、これらについては販売店に相談します。上記以外の電化製品や家具、布団、自転車などの粗大ゴミは市区町村の清掃事務所や粗大ゴミ受付センターなどに相談してください。いずれも有料です。

(4) 捨ててもよいごみについては、ごみを出す場所、曜日や時間が決められています。

(5) 資源（リサイクル）ごみも出す場所、曜日や時間が決められています。また、種類ごとに束ねたり、出し方にも地域ごとのルールがあります。

အခန်း-၂
နေထိုင်ရေး
၂-၁ ဒေသဆိုင်ရာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်လိုက်နာသင့်သည့်ဂျပန့်စည်းကမ်းများ

ဒေသခံဂျပန်လူမျိုးတစ်ဦးထံမှ ဂျပန်လူမျိုး၏ပုံမှန်နေထိုင်မှုဓလေ့များနှင့်ကျင့်ဝတ်များကိုလေ့လာခြင်းမှာဂျပန်နိုင်ငံတွင် အဆင်ပြေပြေနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက်လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ပထမအဆင့်မှာပတ်ဝန်းကျင်မှ အိမ်နီးချင်းများနှင့်နယ်မြေအဖွဲ့အစည်းမှပုဂ္ဂိုလ်များအား မိတ်ဆက်ထားရန်ဖြစ်သည်။ နယ်မြေများအလိုက်အမှိုက်စွန့်ပစ်နည်း၊ ဒေသဆိုင်ရာသတင်းများ (လက်ဆင့်ကမ်းသတင်းပေးစာလုပ်ကိုင်နည်း) နယ်မြေအဖွဲ့အစည်းကြေးစသည့်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် နယ်မြေဆိုင်ရာထုံးတမ်းစဉ်လာလုပ်ငန်းများရှိပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သာမန်အားဖြင့်လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများမှာ အမှိုက်များကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းနှင့်အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်တွင် အသံကျယ်လောင်စွာမထွက်စေရန်သတိပြုခြင်း စသည်များဖြစ်ပါသည်။

၁။ အမှိုက်စွန့်ပစ်နည်း

(၁) အမှိုက်များကိုအမျိုးအစားအလိုက်သီးခြားစီခွဲရမည်။ ဥပမာအားဖြင့်မီးရှို့နိုင်သည့်အမှိုက် (ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စက္ကူစုတ်စသည့်အမှိုက်) မီးမရှို့နိုင်သည့်အမှိုက်နှင့်ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သောအမှိုက် (ပလတ်စတစ်ပုလင်း၊ ဖန်ပုလင်း၊ သံဗူး၊ သတင်းစာစက္ကူ မဂ္ဂဇင်း၊ ကတ်ထူပုံး၊ အဝတ်အထည်စသဖြင့်) များကိုခွဲခြားရမည်။ သို့သော်ထိုသို့အမှိုက်ခွဲပုံမှာဒေသအလိုက်အနည်းငယ်ကွာခြားပါသည်။

(၂) အမှိုက်ထည့်မည့်အိတ်တွင်လည်းဒေသအလိုက်သတ်မှတ်ချက်များရှိပါသည်။

(၃) အမှိုက်ပုံတွင်မစွန့်ပစ်ရသောအမှိုက်လည်းရှိပါသည်။ ဥပမာ တီဗီ၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ လေအေးစက်၊ အဝတ်လျှော်စက်စသည့် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းနှင့်ကွန်ပျူတာ၊ ကားတာယာနှင့်မော်တော်ကားစက်ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းစသည်တို့ဖြစ်ပြီး၊ ထိုအမှိုက်များနှင့်ပတ်သက်၍ဝယ်ယူသည့်ဆိုင်တွင်ဆွေးနွေးရပါမည်။ အထက်ပါဖော်ပြချက်များမှအပလျှပ်စစ်ပစ္စည်း၊ ပရိဘောဂ၊မွေ့ရာ၊စက်ဘီးစသည့်ကြမ်းတမ်းကြီးမားသောအမှိုက်များမှာမူမြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာ၏သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုရုံးသို့၎င်း၊ ကြမ်းတမ်းကြီးမားသောအမှိုက်လက်ခံစင်တာစသည်တို့နှင့်၎င်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းနှင့်ဖြစ်စေအခကြေးငွေပေးဆောင်ရပါမည်။

(၄) စွန့်ပစ်၍ရသည့်အမှိုက်နှင့်ပတ်သက်၍ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရမည့်နေရာ၊ နေ့ရက်နှင့်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ထားပါသည်။

(၅) ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သော အမှိုက်နှင့်ပတ်သက်၍လည်း စွန့်ပစ်ရမည့်နေရာ၊ နေ့ရက်နှင့်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ထားပါသည်။ ထို့အပြင်အမျိုးအစားအလိုက်စုစည်းပြီး၊ စွန့်ပစ်ပုံနည်းစနစ်များမှာလည်း ဒေသအလိုက်စည်းမျဉ်းများရှိပါသည်။

２．騒音について

家の内外では大きな声で話したりさけんだりしないようにしましょう。又、大きな音や隣の家にひびくような振動を出さないように気をつけましょう。

၂။ ဆူညံသံနှင့်ပါတ်သက်ပြီး

အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်တွင်ကျယ်လောင်စွာစကားပြောခြင်းမျိုး၊ အော်ဟစ်ခြင်းမျိုးမပြုလုပ်မိရန်သတိပြုပါ။ ထို့အပြင်ကျယ်လောင်သည့်အသံမျိုး၊ ဘေးခန်း၊ ဘေးအိမ်သို့အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့်အသံမျိုး မပြုလုပ်မိစေရန်သတိပြုပါ။

2-2　交番

警察署の他に各地域には交番があり、警察官がいます。交番では地域のパトロール、迷子の世話、落とし物の処理などをしています。また、道を聞きたいときは、交番で教えてくれます。

2-3　暮らしが苦しいとき

市区町村の福祉事務所（保健福祉センター）の福祉課は、ひとり親家庭や病気や失業などで暮らしが苦しいときに相談を受け付ける場所です。生活に困った世帯に対し、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助けるため、「生活保護」という制度があります。「生活保護」には、生活扶助、教育扶助、住宅扶助、介護扶助、医療扶助等がありますが、厚生労働大臣の定める基準によって計算される最低生活費から収入を差し引いた差額が保護費として支給されます。

「生活保護」を受けられるのは、(1) 預貯金、不動産などの資産、(2) 仕事をする能力、(3) 親族や親戚からの援助、(4) 他の公的給付などあらゆるものを活用しても生活に困窮する人です。「生活保護」が受けられるかどうかについては、市区町村等の福祉事務所に相談してください。

၂-၂ ရဲကင်း

ရဲစခန်းများအပြင် နယ်မြေတိုင်းတွင် ရဲကင်းများထားရှိပြီးရဲအရာရှိများရှိပါသည်။ ရဲကင်းများသည် နယ်မြေအတွင်းပတ္တာရောင်လုည့်ခြင်း၊ မျက်စိလည်လမ်းမှားသူများကိုကူညီပေးခြင်း၊ ပစ္စည်းကျပျောက်/ ပျောက်ဆုံးခြင်းများအတွက်လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်းစသည်တို့ကိုဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ထို့အပြင်လမ်း မသိ၍မေးမြန်းလိုသည့်အခါ ရဲကင်းမှလမ်းညွှန်ပေးပါသည်။

၂-၃ နေထိုင်မှုအကြပ်အတည်းရှိပါက

မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၊ လူမှုဖူလုံရေးရုံး (ကျန်းမာရေး၊ လူမှုဖူလုံရေးစင်တာ) ၏လူမှုဖူလုံရေးဌာန ဆိုသည်မှာ မိဘတစ်ဦးတည်းရှိသောမိသားစု၊ နာမကျန်းခြင်း၊ အလုပ်မရှိတော့ခြင်းစသည်အားဖြင့်စားဝတ် နေထိုင်ရေး၌ကျပ်တည်းမှုရှိသောအခါတွင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုကိုလက်ခံသောနေရာဖြစ်သည်။ စားဝတ်နေ ရေးတွင်အခက်အခဲရှိနေသည့် အိမ်ထောင်စုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထိုအခက်အခဲ၏အခြေအနေအလိုက်လိုအပ် သည့်ပံ့ပိုးမှုကိုဆောင်ရွက်ပေးပြီး အနိမ့်ဆုံးအဆင့်ဘဝရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် စားဝတ်နေရေးထောက်ပံ့ ပေးရုံသာမကကိုယ်တိုင်ဘဝပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရန် အားပေးရေးအတွက်စားဝတ်နေရေးစောင့်ရှောက် မှုဟူသောစနစ်ရှိပါသည်။ ထိုစနစ်တွင် စားဝတ်နေရေး၊ ပညာရေး၊ အိမ်ယာ၊ သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုရေး၊ ဆေးဝါးကုသရေးစသည့်အထောက်အပံ့များပါဝင်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနမှသတ်မှတ် ထားသည့်စံနှုန်းအရ တွက်ချက်ထားသောအနိမ့်ဆုံးအဆင့်နေထိုင်စားသောက်မှုစရိတ်ကုန်ကျငွေမှဝင်ငွေ ကိုနှုတ်ပြီး ကျန်ရှိသည့်ပမာဏအား ထောက်ပံ့ကြေးငွေအဖြစ်သတ်မှတ်ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စားဝတ်နေရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူနိုင်သူများမှာ၊ (၁) စုငွေ၊ အိမ်မြေစသည့်ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ (၂) အလုပ် လုပ်ကိုင်နိုင်သောစွမ်းရည်၊ (၃) ဆွေမျိုးများမှအထောက်အပံ့ (၄) အခြားအစိုးရထောက်ပံ့ကြေးစသည်များ ကိုခံစားရယူသည့်တိုင်အောင် စားဝတ်နေရေးတွင်အခက်အခဲတွေ့နေသူများဖြစ်သည်။ စားဝတ်နေရေး စောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူနိုင်ခြင်း ရှိ၊မရှိ ဆိုသည်မှာ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရှိလူမှုဖူလုံရေးရုံး တွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

2-4　社会福祉協議会

市区町村の社会福祉協議会生活支援課では、つぎの世帯に対して、

○他から融資を受けることが困難な低所得世帯（生活保護世帯の 1.7 倍の収入以下。都道府県により異なる）
○身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳あるいは、療育手帳を持った世帯
○日常生活をするのに介助が必要な高齢者の世帯

資金の貸付や民生委員の援助指導による支援を行っています。
貸付資金にはつぎの 4 種類があります。

○総合支援資金
生活支援費、住宅入居費、一時生活再建費
○福祉資金
福祉費、緊急小口資金
○教育支援資金
教育支援費、就学支度費
○不動産担保型生活資金
不動産担保型生活資金
尚、貸付にあたっては、各都道府県社協によって定められている審査基準により、審査、決定されます。

※母子父子世帯の方には、別途『母子父子寡婦福祉資金』の案内が福祉事務所の窓口にあります。

၂-၄ လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့အစည်း

မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရှိလူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့ စားဝတ်နေရေးကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနသည် အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေရှိသည့်အိမ်ထောင်စုများအား

- အခြားမှငွေကြေးတစုံတရာကိုရရှိရန်မလွယ်သောဝင်ငွေနည်းသောအိမ်ထောင်စု (စားဝတ်နေရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းခံယူမည့် ထိုအိမ်ထောင်စု၏ဝင်ငွေ၏ ၁.၇ ဆထက်နည်းသောငွေ၊ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်အလိုက်ကွာခြားမှုရှိပါသည်)
- ခန္ဓာကိုယ်မသန်မစွမ်းဖြစ်နေသူအထောက်အထားမှတ်တမ်းစာအုပ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းချက်ရှိသူအထောက်အထားမှတ်တမ်းစာအုပ်၊ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းရှိသူအထောက်အထားရှိသောအိမ်ထောင်စု
- နေ့စဉ်စားဝတ်နေရေးတွင်အကူအညီလိုအပ်နေသော အသက်အရွယ်ကြီးသူအိမ်ထောင်စုရံပုံငွေထဲမှငွေထုတ်ချေးခြင်းနှင့်ပြည်သူ့လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့၏ ထောက်ပံ့ရေးညွှန်ကြားချက်အရ ထောက်ပံ့ခြင်းများပြုပေးမည်ဖြစ်သည်။

ချေးငွေတွင်အောက်ပါအမျိုးအစား (၄) မျိုးရှိပါသည်။

- အထွေထွေထောက်ပံ့ငွေ
  စားဝတ်နေရေးထောက်ပံ့ငွေ၊ အိမ်ငှားတဲ့အချိန်ကုန်ကျမည့်ငွေ၊ လူနေမှုဘဝပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်တစ်လုံးတည်းပေးငွေ
- လူမှုဖူလုံရေးချေးငွေ
  လူမှုဖူလုံရေးငွေ၊ အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေ
- ပညာသင်စရိတ်ချေးငွေ
  ပညာရေးထောက်ပံ့မှုစရိတ်၊ ကျောင်းဝင်ခွင့်ပြင်ဆင်စရိတ်
- အိမ်ခြံမြေ အပေါင်ပစ္စည်း အမျိုးအစား နေထိုင်စရိတ်
  အိမ်ခြံမြေ အပေါင်ပစ္စည်း အမျိုးအစား နေထိုင်စရိတ်

ထို့အပြင် ငွေချေးသည့်အခါ စီရင်စုနယ်တစ်ခုစီတွင်လူမှုရေးအဖွဲ့၏ သတ်မှတ်ထားသောစံနှုန်းများအတိုင်းစီရင်ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။

※မိခင်တစ်ဦးတည်း၊ ဖခင်တစ်ဦးတည်းက ရှာဖွေကျွေးမွေးနေသောမိသားစုအတွက် 「မိခင်တစ်ဦးတည်း၊ ဖခင်တစ်ဦးတည်းအိမ်ထောင်စုလူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ကြေး」 လမ်းညွှန်ချက်များ လူမှုဖူလုံရေးဌာနတွင်သီးခြားထားရှိပါသည်။

2-5　保護が必要な子どもについて

両親の死亡や病気・入院によって、保護者がいなくなってしまったり、親の虐待を受けている子どもがいれば、福祉事務所か児童相談所に連絡しましょう。乳児施設や養護施設への入所、養子縁組、里子委託など、保護を必要とする子どもに関する様々な相談に応じています。通報者のプライバシーについては配慮されます。

2-6　集まりを開く場所を借りたい

コミュニティー団体の各種の集会や、母国の祝祭日を祝うような集まりを開きたい場合は、団地の集会所や地域の公民館・市民センターなどに申し込むと無料か低料金で借りることができます。費用は時間帯や広さ、設備、使用目的により異なります。また、交通の便の良い所で、週末を利用する場合は、早めに申し込む必要があるでしょう。借りる場合は、会場の使用規則や後始末等の説明を良く聞き、規則を守って使用しましょう。

၂-၅ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးနှင့်ပတ်သက်၍

မိဘများသေဆုံးသွား၍သော်လည်းကောင်း၊ မကျန်းမာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်နေခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အုပ်ထိန်းသူမရှိဖြစ်နေရသည့်ကလေးများ၊ မိဘ၏နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုခံနေရသောကလေးများရှိပါကလူမှုဖူလုံရေးရုံးသို့ဖြစ်စေ၊ ကလေးသူငယ်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးဌာနသို့အကြောင်းကြားပါ။ နို့စို့ကလေးဂေဟာ၊ ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများသို့အပ်နှံပြီး မွေးစားခြင်း၊ ယာယီအုပ်ထိန်းပေးသူရှာဖွေခြင်းစသည့် စောင့်ရှောက်မှုကိုလိုအပ်နေသောကလေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အမျိုးမျိုးသောဆွေးနွေးမှုကိုလက်ခံဆွေးနွေးနေပါသည်။အကြောင်းကြားသူ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကိုလျှို့ဝှက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

၂-၆ အခမ်းအနားတစ်ခုကျင်းပရန်နေရာငှားရမ်းလိုပါက

လူမှုအဖွဲ့အစည်းအသီးသီး၏စုဝေးပွဲ၊ အမိနိုင်ငံ၏ပွဲတော်ရက်များကိုစုဝေးကျင်းပလိုသည့်အခါ ရပ်ကွက်များရှိစုဝေးရာနေရာများ၊ နယ်မြေလူထုခန်းမ၊ ပြည်သူ့စင်တာစသည်တို့တွင်လျှောက်ထားလျှင် အခမဲ့ဖြစ်စေ၊ သက်သာသောနှုန်းထားဖြင့်ဖြစ်စေငှားရမ်းနိုင်ပါသည်။ ကုန်ကျငွေမှာအသုံးပြုမည့်အချိန်နှင့်နေရာအကျယ်အဝန်း၊ ကိရိယာပစ္စည်း၊ အသုံးပြုလိုသည့်ရည်ရွယ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ကွာခြားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်အသွားအလာအဆင်ပြေသည့်နေရာမျိုးဖြစ်ပြီး၊ စနေ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင်အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ကြိုတင်ပြီးအကြောင်းကြားလျှောက်ထားရန်လိုပါသည်။ ငှားရမ်းရာတွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းနှင့် သုံးစွဲပြီးနောက်သိမ်းဆည်းရန်အစရှိသည့်ရှင်းလင်းချက်များကို သေချာစွာနားထောင်ပြီး၊ စည်းကမ်းများလိုက်နာကာအသုံးပြုကြစေလိုပါသည်။

2-7　法律相談などの公的な相談所について

　都道府県や市区町村には、無料の公的な相談所が開かれています。弁護士や行政書士などが直接相談に乗ってくれます。法律相談案内、女性相談、人権相談、外国人向け相談、住宅相談、税務相談、行政相談、教育相談、親と子の相談、登記相談、就労相談、障害者相談、家庭内暴力（ＤＶ）相談、高齢者相談などさまざまです。

　相談日は、予約制で、決められた日時だけです。予め、都道府県や市区町村の相談窓口に、相談内容を伝えて、問い合わせてください。しかし、外国語でできる相談所は少ないので、通訳や外国人相談窓口の問い合わせは、役所の国際課や国際交流協会に行くように指示されることもあります。また、相談の内容によっては、有料になることがありますので、相談の予約のときに確認してください。法テラスの弁護士による法律相談の受付は、まず、各都道府県にある法テラス支部に電話で問い合わせましょう。

၂-၇ ဥပဒေဆိုင်ရာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုပါက

ခရိုင်မြို့ကြီးများနှင့်မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်များတွင်အများနှင့်သက်ဆိုင်သော အခမဲ့အတိုင်ပင်ခံဌာန များဖွင့်လှစ်ထားရှိပါသည်။ ရှေ့နေနှင့်ဥပဒေကျွမ်းကျင်သူများက တိုက်ရိုက်လက်ခံဆွေးနွေးပေးပါသည်။ ဥပဒေအကြံပေးလမ်းညွှန်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးအရေး၊ လူ့အခွင့်အရေး၊ နိုင်ငံခြားသားများအရေး၊အိမ်ယာ၊ အခွန်နှင့် အစိုးရဆိုင်ရာကိစ္စများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပညာရေး၊ မိဘနှင့်ကလေးကိစ္စ၊ မြေပိုင်ဆိုင်မှုမှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်ကိစ္စ၊ မသန်မစွမ်းသူများအရေး၊ မိသားစုတွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုအရေး ကိစ္စများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုမှာကြိုတင်စာရင်းပေးသည့်စံနစ်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသည့်နေ့ရက်အချိန်တွင်သာ ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ကြိုတင်၍မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးရှိ အတိုင်ပင်ခံဌာနတွင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လိုသည့်ကိစ္စကိုပြောပြပြီး မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော်နိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့်ဆွေးနွေးနိုင်သည့်နေရာမှာအနည်းငယ်သာရှိသဖြင့်၊ စကားပြန်ရှာဖွေရန်နှင့် နိုင်ငံခြားသားအတွက်အတိုင်ပင်ခံဌာနကိုစုံစမ်းရန် အတွက်မြို့နယ်ရုံးရှိနိုင်ငံတကာဌာန (သို့) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးအဖွဲ့အစည်းသို့ သွားရောက်ရန်ညွှန်ကြားမှုမျိုးရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုသည့်ကိစ္စ အကြောင်းအရာပေါ်တွင်မူတည်၍ အခမဲ့မဟုတ်သည့်အခါလည်းရှိမည်ဖြစ်၍ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်စာရင်းပေးသည့်အချိန်တွင် သေချာစွာမေးမြန်းသင့်ပါသည်။ ဥပဒေအကျိုးဆောင်အဖွဲ့မှရှေ့နေတစ်ဦးဦးနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် စာရင်းပေးသွင်းခြင်းအတွက် ပထမဦးစွာသက်ဆိုင်ရာခရိုင်မြို့ကြီးများတွင်ရှိသော ဥပဒေအကျိုးဆောင်အဖွဲ့သို့ ဖုန်းဖြင့်စုံစမ်းမေးမြန်းသင့်ပါသည်။

2-8　運転免許の切替や取得について

日本国内で自動車を運転するには、日本の運転免許証か有効期限内の国際運転免許証を持っている必要があります。運転免許証の切替及び取得は住所を有する都道府県の公安委員会でしなければなりません。手続き等でわからないことは各都道府県警察の運転免許センターにお問い合わせください。

1．母国の運転免許証を日本の運転免許証に切り替える場合

外国の運転免許証から日本の運転免許証への切替を申請するには以下のものが必要です。

（1）有効期限内の外国の運転免許証
（2）当該免許を取得した国の大使館又は日本自動車連盟（JAF）による当該免許証記載事項の日本語訳
（3）当該免許を取得後、当該外国に通算して3か月以上滞在していたことが確認できる旅券等の書類
（4）国籍記載の住民票
（5）写真
（6）手数料

運転免許センターでは、申請に基づき運転について必要な知識等又は運転に関する技能を確認し、運転することに支障がないと認められた場合には、免許試験の一部が免除され切替が認められます。日本では18歳以上でなければ原付免許を除いて運転免許を取得できませんので、18歳未満の人は母国の運転免許証を持っていても日本の運転免許に切り替えることはできません。

၂-၈ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ပြောင်းယူခြင်း (သို့) အသစ်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍

ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်းကားမောင်းရန်ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (သို့) သက်တမ်းရှိသောအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ပြောင်းယူခြင်း (သို့) အသစ်ပြုလုပ်ခြင်းမှာ နေရပ်လိပ်စာတစ်ခုရှိသည့် ခရိုင်၊ မြို့၏ပြည်သူ့လုံခြုံရေးကော်မတီတွင်ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ နားမလည်သည်များကို သက်ဆိုင်ရာခရိုင်မြို့ရဲဌာန၏ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ဌာနတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

၁။ မိမိနိုင်ငံမှယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကိုဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်သို့ပြောင်းယူရာတွင်

နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်တစ်ခုမှဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်သို့ပြောင်းရန် လျှောက်ထားရာတွင်အောက်ပါအချက်များလိုအပ်ပါမည်။

(၁) လိုင်စင်သက်တမ်းရှိသည့် နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
(၂) ထိုလိုင်စင်ကိုရခဲ့သည့်နိုင်ငံ၏သံရုံးမှဖြစ်စေ၊ ဂျပန်နိုင်ငံမော်တော်ယာဉ်အသင်း (JAF) မှဖြစ်စေ ထိုယာဉ်မောင်းလိုင်စင်အားဂျပန်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုထားသည့်စာ
(၃) ထိုယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကိုရယူပြီးနောက် ထိုနိုင်ငံတွင်တဆက်တည်း ၃ လကျော်နေထိုင်ခဲ့ခြင်းကို သက်သေပြနိုင်သည့် (ပတ်စ်ပို့ကဲ့သို့သော) စာရွက်စာတမ်း
(၄) မည်သည့်နိုင်ငံသားဖြစ်ကြောင်းရေးသားထားသောသန်းခေါင်စာရင်း
(၅) ဓါတ်ပုံ
(၆) ဆောင်ရွက်ခ

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ဌာန၌လျှောက်ထားချက်အပေါ်အခြေခံပြီး ယာဉ်မောင်းရာတွင်လိုအပ်သည့်ဗဟုသုတ/ယာဉ်မောင်းကျွမ်းကျင်မှုတို့ကိုစစ်ဆေးပြီး ယာဉ်မောင်းနှင်ရာတွင်အခက်အခဲမရှိဟုအသိအမှတ်ပြုခံရလျှင် လိုင်စင်စာမေးပွဲ၏တစိတ်တပိုင်းကိုကင်းလွတ်စေပြီး လိုင်စင်လဲလှယ်ခွင့်ပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်အသက် ၁၈ နှစ်မကျော်မခြင်းမော်တာတပ်ယာဉ်ငယ်မောင်းလိုင်စင်မှလွဲ၍ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကိုမရနိုင်ပါသဖြင့် ၁၈ နှစ်မပြည့်သေးသူဖြစ်ပါက မိမိနိုင်ငံမှယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရှိထားသော်လည်း ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်သို့မလဲလှယ်နိုင်ပါ။

２．有効な母国の運転免許証を持っておらず日本の運転免許証を新規で取得する場合

運転免許には自家用の車を運転するための第一種免許と、旅客営業の運転に必要な第二種免許があり、一般的には第一種免許を取得することになります。第一種免許は 10 種類あり、持っている種類の免許よりも小型の車は運転できます。主な免許の分類は以下の通りです。

大型免許	大型自動車（車両総重量が 11 トン以上のもの、最大積載量 6.5 トン以上のもの又は乗車定員 30 人以上のもの）
中型免許	中型自動車（車両総重量が 7.5 トン以上 11 トン未満のもの、最大積載量 4.5 トン以上 6.5 トン未満のもの又は乗車定員 11 人以上～ 29 人以下のもの）
準中型免許	準中型自動車（車両総重量が 3.5 トン以上 7.5 トン未満のもの、最大積載量 2 トン以上 4.5 トン未満のもの又は乗車定員 10 人以下のもの）
普通免許	普通自動車（車両総重量が 3.5 トン未満のもの、最大積載量 2 トン未満のもの又は乗車定員 10 人以下のもの）
大型二輪免許	大型自動二輪車（エンジンの排気量 400cc 以上）
普通二輪免許	普通自動二輪車（同 50cc 超～ 400cc 未満）
原付免許	原動機付自転車（同 50cc 以下のバイク）

၂။ သက်တမ်းရှိမိမိနိုင်ငံယာဉ်မောင်းလိုင်စင်မရှိသော်လည်း ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကိုအသစ်ရယူလိုပါက

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်တွင် အိမ်သုံးယာဉ်မောင်းနှင်ရန်အဆင့် ၁ လိုင်စင်နှင့်ခရီးသည်တင်လုပ်ငန်းသုံး ယာဉ်မောင်းရန်အဆင့် ၂ လိုင်စင်ဟူ၍ရှိပြီး သာမာန်အားဖြင့်အဆင့် ၁ လိုင်စင်ကိုရယူခြင်းဖြစ်ပါမည်။ အဆင့် ၁ လိုင်စင်မှာ (၁၀) မျိုးရှိပြီး လိုင်စင်အမျိုးအစားပါကန့်သတ်ချက်ထက်ပိုငယ်သော မည်သည့် ယာဉ်ကိုမဆိုမောင်းနှင်နိုင်သည်။ အဓိကလိုင်စင်အမျိုးအစားများမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- ယာဉ်ကြီးမောင်းလိုင်စင်

မော်တော်ယာဉ်အကြီးစား (ယာဉ်အလေးချိန်စုစုပေါင်း ၁၁ တန်အထက်၊ အများဆုံး ၆.၅ တန်အထက်ကုန် တင်နိုင်သော (သို့) စီးနင်းသူသတ်မှတ်ဦးရေ ၃၀ ဦးအထက်)

- ယာဉ်လတ်မောင်းလိုင်စင်

မော်တော်ယာဉ်အလတ်စား (ယာဉ်အလေးချိန်စုစုပေါင်း ၇.၅ တန်နှင့်အထက် ၁၁ တန်အောက်၊ အများဆုံး ၄.၅ တန်မှ ၆.၅ တန်အောက်ကုန်တင်နိုင်သော (သို့) စီးနင်းသူသတ်မှတ်ဦးရေ ၁၁ ဦးမှ ၂၉ ဦးလောက်)

- အလယ်အလတ်တန်းအောက်လိုင်စင်

အလယ်အလတ်တန်းအောက်အရွယ်အစားယာဉ် (စုစုပေါင်းယာဉ်အလေးချိန် ၃.၅တန်အထက် ၇.၅ တန် အောက်ရှိသောယာဉ်၊ အများဆုံးဝန်တင်နိုင်သောအလေးချိန် ၂ တန်အထက် ၄.၅ တန်အောက်ရှိသောယာဉ် သို့မဟုတ် စီးနင်းသူ ၁၀ ဦးအောက်ရှိသောယာဉ်)

- ရိုးရိုးလိုင်စင်

ရိုးရိုးကား (ယာဉ်အလေးချိန်စုစုပေါင်း ၃.၅ တန်အောက်၊ ကုန်အလေးချိန်အများဆုံး ၂ တန်အောက်ရှိသော (သို့) စီးနင်းသူသတ်မှတ်ဦးရေ ၁၀ ဦးအောက်ရှိသော)

- ယာဉ်စီး ၂ ဘီးတပ်ယာဉ်ကြီးမောင်းလိုင်စင်

သာမာန် ၂ ဘီးတပ်ယာဉ်ကြီး (အင်ဂျင် ၄၀၀ စီစီအထက်)

- သာမာန် ၂ ဘီးတပ်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်

သာမာန် ၂ ဘီးတပ်ယာဉ် (အင်ဂျင် ၅၀ စီစီကျော် ~ ၄၀၀ စီစီအောက်)

- မော်တာတပ်ယာဉ်ငယ်မောင်းလိုင်စင်

မော်တာတပ်စက်ဘီး (အင်ဂျင် ၅၀ စီစီအောက်ဆိုင်ကယ်)

　このうち原付免許と普通二輪免許は16歳から取ることができますが、大型二輪免許、普通免許及び準中型免許は18歳以上、中型免許は20歳以上かつ免許を取得して2年以上経過、大型免許は21歳以上かつ免許を取得してから3年以上経過しなければでなければ取れません。免許を取るには、公安委員会の指定する指定自動車教習所に通うことが一般的です。指定自動車教習所を卒業すれば技能試験が免除されますので、その後は都道府県公安委員会の運転免許試験で適性試験及び学科試験（日本語又は英語）に合格すれば免許が取れます。

ထိုထဲတွင် ၅၀ စီစီအောက်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်နှင့် ပုံမှန် ၂ ဘီးမောင်းလိုင်စင်သည် ၁၆ နှစ်ကစပြီးလျှောက်ထားခွင့်ရှိပြီး၊ ၂ ဘီးယာဉ်ကြီးမောင်းလိုင်စင်၊ ပုံမှန်လိုင်စင်နှင့်အလယ်အလတ်တန်းအောက်အရွယ်အစားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်သည် ၁၈ နှစ်အထက်၊ အလယ်အလတ်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်သည်အသက် ၂၀ နှစ်အထက်နှင့် ၂ နှစ်အထက်လိုင်စင်ကိုင်ဆောင်ထားခြင်း၊ ယာဉ်ကြီးမောင်းလိုင်စင်သည် ၂၁ နှစ်အထက်နှင့် ၃ နှစ်အထက်လိုင်စင်ကိုင်ဆောင်ခြင်းမရှိပါကမရရှိနိုင်ပါ။ လိုင်စင်ကိုရယူရန်မှာပုံမှန်အားဖြင့်ပြည်သူ့လုံခြုံရေးအဖွဲ့ကသတ်မှတ်ထားသည့်ကားမောင်းလေ့ကျင့်ရေးကျောင်း၌တက်ရောက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကျောင်းမှသင်တန်းအောင်မြင်ပြီးဆုံးပါက ယာဉ်မောင်းကျွမ်းကျင်မှုစာမေးပွဲကိုဖြေဆိုရန်မလိုအပ်တော့သဖြင့် ထိုနောက်ပိုင်းတွင် ခရိုင်၊ မြို့စသည်တို့ရှိပြည်သူ့လုံခြုံရေးကော်မတီ၏ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ထုတ်ပေးရေးစာမေးပွဲတွင် အကဲဖြတ်စာမေးပွဲနှင့်ဘာသာရပ်ရေးဖြေစာမေးပွဲ (ဂျပန် (သို့) အင်္ဂလိပ်ဘာသာ) များကိုအောင်မြင်လျှင်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကိုရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

2-9　電話の加入

携帯電話等に加入したい時は、それぞれの会社の契約内容（月々の経費）や性能（電波の届く範囲等）の特長について説明をよく聞いて、契約をするときは会社を、慎重に選びましょう。在留資格によっては加入出来ないこともあります。なお、病院、電車の中、公衆の場や車の運転中に携帯電話で話すことは、禁じられています。

၂-၉ ဖုန်းအသစ်တပ်ခြင်း

မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းစသည်တို့ကိုစာရင်းသွင်းလိုပါကသက်ဆိုင်ရာလက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီ၏စာချုပ်ပါအချက်အလက်များ (လစဉ်ပေးဆောင်ရမည့်ငွေစသည်များ) နှင့်စွမ်းဆောင်မှုအရည်အသွေး (ဖုန်းအသုံးပြုနိုင်သည့်ဧရိယာစသည့်) အနေအထားများနှင့်ပတ်သက်သည့်ရှင်းလင်းချက်များကိုသေချာစွာနားထောင်ပြီး မည်သည့်ကုမ္ပဏီနှင့်စာချုပ်ချုပ်မည်ဆိုသည်ကို သေချာစွာရွေးချယ်သင့်သည်။ နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားကိုလိုက်၍ဝယ်ယူခွင့်မရနိုင်ခြင်းမျိုးလည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဆေးရုံ၊ ရထားတွဲအတွင်း၊ လူအများကြားနှင့်ကားမောင်းနေစဉ် လက်ကိုင်ဖုန်းပြောဆိုခြင်းကိုတားမြစ်ထားပါသည်။

第3章　しごと

3-1　仕事を探したい

仕事を探したいときは厚生労働省が運営するハローワーク（公共職業安定所）を利用することができます。ハローワークでは、無料で職業相談や職業紹介を行っており、オンラインシステムを使って他の地域の仕事を探すこともできます。ハローワークの中には就労許可を持つ在日外国人を対象とした「外国人雇用サービスセンター（東京・名古屋・大阪）」や「新宿外国人雇用支援・指導センター」があります。英語・中国語等の通訳員が配置されていますが、予約制ですので、通訳が必要な場合は事前に電話をしましょう。

また、子育てをしながら就職を希望している人には、マザーズハローワークの利用が便利です。マザーズハローワークでは、キッズコーナーの設置など子ども連れで来所しやすい環境が整備されています。予約による担当者制の職業相談、地方公共団体等との連携による保育所等の情報提供、仕事と子育ての両立がしやすい求人情報の提供など、総合的かつ一貫した就職支援を行っています。利用料等は一切無料です。

ハローワークは全国に設置されていますが、最寄りの所在地がわからないときは市区町村の役場で尋ねるか、インターネット（http://www.hellowork.mhlw.go.jp/）で確認してください。そのほかにも求人情報誌や新聞の求人欄を見たり、同国人の知り合いに相談してみるという方法もあります。

အခန်း-၃
အလုပ်အကိုင်
၃-၁ အလုပ်ရှာဖွေလိုပါက

အလုပ်ရှာလိုသည့်အခါ ကျန်းမာရေးနှင့်အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန လက်အောက်ရှိ (Hellowork) (ပြည်သူ့အလုပ်အကိုင်တည်မြဲရေးရုံး) တွင်အခမဲ့အလုပ်ကိစ္စဆွေးနွေးခြင်း၊ အလုပ်ရှာဖွေပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပြီး၊ ကွန်ပြူတာကွန်ယက်စနစ်တို့ကိုအသုံးပြုပြီး အခြားဒေသများမှအလုပ်အကိုင်များကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ဟယ်လိုဝပ်က်အတွင်း၌အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိသော ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းနေထိုင်သူနိုင်ငံခြားသား များအတွက် 「နိုင်ငံခြားသားအလုပ်ခန့်ဆားဗစ်စင်တာ (တိုကျို၊ နဂိုယ၊ အိုးဆက)」၊ ရှင်းဂျုကုနိုင်ငံခြား သားအလုပ်ခန့်ရေးကူညီမှု၊ ညွှန်ကြားမှုစင်တာရှိပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုပ်ဘာသာစကားပြန်များ ထားရှိထားသော်လည်း၊ ကြိုတင်စာရင်းသွင်းထားရသောစနစ်ဖြစ်သောကြောင့်၊ စကားပြန်ပေးရန်လိုအပ် ပါကကြိုတင်၍ဖုန်းဆက်ပါ။

၎င်းအပြင်၊ ကလေးကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရင်းအလုပ်လုပ်ချင်သူသည်၊ မားသားဟယ်လိုဝပ်က်ကိုအသုံးချ လျှင်အဆင်ပြေပါသည်။ မားသားဟယ်လိုဝပ်က်တွင်၊ ကလေးကော်နာထားရှိခြင်းစသည်အားဖြင့် ရုံးသို့က လေးခေါ်လာရန်အဆင်ပြေသောပတ်ဝန်းကျင်ကိုထားရှိထားပါသည်။ ကြိုတင်စာရင်းသွင်းထားခြင်းအရ တာဝန်ခံရှိသောစနစ်အလုပ်အကိုင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်တွဲဖက်၍ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းစသည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုပေးခြင်း၊ ကလေးလည်းထိန်း၊ အလုပ် လည်းလုပ်နိုင်သောအလုပ်ခေါ် သတင်းကိုပေးခြင်း၊ အထွေထွေနှင့်အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးပံ့ပိုးမှုကိုအစဉ်တ စိုက်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

Hellowork မှာတနိုင်ငံလုံးတွင်ဖွင့်လှစ်ထားသော်လည်း၊ မိမိနှင့်အနီးဆုံးနေရာကိုသိလိုပါကမြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးများတွင်လည်းကောင်း၊ အင်တာနက်စာမျက်နှာ (http://www.hellowork.mhlw.go.jp/) တွင်လည်းကောင်းစုံစမ်းတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်အလုပ်ကြော်ငြာမဂ္ဂဇင်းများ၊ သတင်းစာများ မှအလုပ်ခေါ်ကြော်ငြာများမှတဆင့်ရှာဖွေခြင်း၊မိမိတို့လူမျိုးအချင်းချင်းအသိမိတ်ဆွေများနှင့်ဆွေးနွေးပြော ဆိုကြည့်ခြင်းစသည့်နည်းလမ်းများလည်းရှိပါသည်။

3-2　職業訓練を受けたい

離職者（ハローワークの求職者）を対象に、厚生労働省所管の独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構では、再就職に必要な技能及び知識を習得するために必要な職業訓練を、各都道府県は、地域住民サービスの観点から地域の実情に応じた職業訓練を実施しています。これらの離職者訓練の多くは受講料が無料です。実施の期間は、概ね３ヶ月から１年で、民間訓練機関に委託されたものも含め、様々な分野のコースがあります。受講申し込みの手続きは、実施訓練機関等によって異なります。詳しくは、独立行政法人　高齢・障害・求職者雇用支援機構（JEED）の WEB サイトで調べる他、最寄りのハローワークで、直接問い合わせることができます。

၃-၂ လုပ်ငန်းခွင်ကျွမ်းကျင်မှုလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းတက်လိုပါက

အလုပ်လက်မဲ့ (ဟယ်လိုဝပ်က်တွင်အလုပ်ရှာသူ) များအတွက်၊ ကျန်းမာရေးအလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာနအာဏာပိုင်၏သီးခြားစီမံခန့်ခွဲရေးသက်ကြီးရွယ်အို၊ မသန်မစွမ်းသူ၊ အလုပ်ရှာသူပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် အလုပ်ပြန်လည်ရရှိနိုင်ရန် လိုအပ်သောနည်းပညာ သို့မဟုတ် ဗဟုသုတကိုရရှိစေရန်အတွက်လိုအပ်သောလုပ်ငန်းလေ့ကျင့်မှုသင်တန်းများကို၊ တိုကျိုမြို့တော်၊ ဟိုကိုင်းဒိုး၊ အိုးဆက၊ တိုကျိုနှင့်ခရိုင်အသီးသီးတွင်၊ ဒေသခံများအတွက်ဆားဗစ်အမြင်ဖြင့်ဒေသ၏ အမှန်တကယ်အခြေအနေနှင့်လိုက်ဖက်သောလုပ်ငန်းလေ့ကျင့်မှုသင်တန်းများကိုဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထိုအလုပ်လက်မဲ့လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းအများစုသည်သင်တန်းကြေးသည်အခမဲ့ဖြစ်သည်။ သင်တန်းကာလသည်များသောအားဖြင့် ၃ လမှ ၁ နှစ်ဖြစ်ပြီး၊ ပုဂ္ဂလိကလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းအဖွဲ့အစည်းသို့တာဝန်လွှဲသည်များအပါအဝင် အမျိုးမျိုးသောကဏ္ဍသင်ရိုးများရှိပါသည်။ သင်တန်းလျှောက်လွှာတင်ရန်ရုံးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည်၊ သင်တန်းဖွင့်ထားသောအဖွဲ့အစည်းအလိုက်ခြားနားမှုရှိသည်။ သီးခြားစီမံခန့်ခွဲရေးသက်ကြီးရွယ်အို၊ မသန်မစွမ်းသူ၊ အလုပ်ရှာသူအလုပ်ခန့်ထားရေးပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့အစည်း (JEED) ၏ဝက်ဗ်ဆိုက်တွင်ကြည့်ရှုခြင်းအပြင်၊ အနီးဆုံးဟယ်လိုဝပ်က်တွင်တိုက်ရိုက်မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

3-3　各種の資格をとるには

資格を取って、「就職や転職を有利にしたい」などと、考える人も増えてきました。資格には、国の法律に基づいて制定された国家資格とそれに準じ、主に省庁が認定した公的資格、また、民間団体や企業等が認める民間資格の３種類があります。これらの資格には、それを持たないと仕事が出来ない資格（看護師、自動車整備士等）と、持つことで個人の能力が証明出来る資格（英検、日本語検定等)があります。自分の目的に合わせ資格を上手に選ぶことが大切です。

各資格の内容や取るための難易度、経費等については市販されている資格取得のガイドブックで確認する他、インターネットの検索で、簡単に情報を得ることができます。資格によっては一定の時間と費用を要するため、受験勉強を始める前に、費用対効果等を検討しておくとよいでしょう。

၃-၃ ကျွမ်းကျင်မှုလိုင်စင်များရယူလိုပါက

ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းအောင်လက်မှတ်ကိုရယူထားခြင်းဖြင့်အလုပ်ရှာခြင်းနှင့်အလုပ်ပြောင်းခြင်းများကိုပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဟူ၍ တွေးခေါ်သူများပြားလာနေပါသည်။ အရည်အချင်းအောင်လက်မှတ်သည်၊ နိုင်ငံတော်ဥပဒေအရပြဋ္ဌာန်းထားသော နိုင်ငံတော်အရည်အချင်းအောင်လက်မှတ်နှင့်အလားတူ၊ အဓိကအားဖြင့် ဝန်ကြီးရုံးနှင့်ဦးစီးဌာနများက အသိအမှတ်ပြုထားသောတရားဝင်အရည်အချင်းအောင်လက်မှတ်၊ ထို့အပြင်ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့များကအသိအမှတ်ပြုသောပုဂ္ဂလိကအရည်အချင်းအောင်လက်မှတ်ဟူ၍ ၃ မျိုးရှိပါသည်။ ထိုသို့သောအရည်အချင်းမရှိပါကအလုပ်လုပ်၍မရသည့်အမျိုးအစား (သူနာပြုဆရာမ၊ ကားပြင်သူစသည်) နှင့်ရရှိထားခြင်းဖြင့် မိမိ၏စွမ်းရည်ကိုအထောက်အကူဖြစ်စေသည့် အမျိုးအစား (အင်္ဂလိပ်စာကျွမ်းကျင်မှု၊ ဂျပန်ဘာသာကျွမ်းကျင်မှုစသည်) များရှိပါသည်။ မိမိ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်လိုက်ဖက်မည့်အရည်အချင်းကို ပိုမိုကျွမ်းကျင်စေရန်ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

အရည်အချင်းအောင်လက်မှတ်အသီးသီး၏အကြောင်းအရာ၊ အောင်လက်မှတ်ယူရန်ခက်ခဲလွယ်ကူမှု၊ ကုန်ကျစရိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ စာအုပ်ဆိုင်များတွင်ရောင်းချနေသော အရည်အချင်းအောက်လက်မှတ်ရရှိရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်များကိုကြည့်ရှုခြင်းအပြင်၊ အင်တာနက်မှရှာကြည့်ခြင်းဖြင့်သတင်းအချက်အလက်များကိုလွယ်ကူစွာရရှိနိုင်ပါသည်။ အရည်အချင်းအောင်လက်မှတ်အလိုက်ပုံမှန်အချိန်နှင့်အသုံးစရိတ်လိုအပ်သဖြင့်စာမေးပွဲအတွက်စာမကျက်မီအသုံးစရိတ်နှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုစဉ်းစားထားပါ။

3-4　雇用保険

会社などで雇用保険に加入していた人が離職した場合、失業中の生活を心配しないで再就職活動ができるよう、一定の要件を満たせば、雇用保険の「基本手当（いわゆる失業給付）」を受けることができます。「失業給付」は、雇用保険の被保険者（雇用保険に加入している人）が離職して、次の１.及び２.のいずれにもあてはまる場合に支給されます。

１．公共職業安定所（ハローワーク）に来所し、求職の申し込みを行い、就職しようとする積極的な意思があり、いつでも就職できる能力があるにもかかわらず、本人やハローワークの努力によっても、職業に就くことができない「失業の状態」にあること

２．離職の日以前２年間に、「被保険者期間」が通算して12か月以上あること。ただし、倒産・解雇や、やむを得ない理由等により離職した人については、離職の日以前１年間に、被保険者期間が通算して６か月以上ある場合でも可

なお、65歳以上の高年齢被保険者や、季節的に雇用されている者等の短期雇用被保険者については、一般の被保険者と区別され受給要件が上記と異なり、それを満たした場合に、一時的な給付金が支給されます。

雇用保険の「基本手当」を受けるためには、ハローワークにおいて所定の手続きをする必要があります。受給手続に必要なものは、以下の（1）～（6）です。

(1) 雇用保険の被保険者離職票（離職票は１と２の２枚あり、離職前の（もとの）会社から発行してもらう）
(2) 雇用保険被保険者証

၃-၄ အလုပ်သမားအာမခံ

ကုမ္ပဏီတွင်အလုပ်အာမခံ၌ပါဝင်ထားသောသူကအလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သောအခါ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေစဉ် အတွင်းစားဝတ်နေရေးကို စိတ်ပူရန်မလိုပဲအလုပ်ထပ်ရှာနိုင်ရန်အတွက်၊ သတ်မှတ်ထားသောအချက်နှင့် ပြည့်စုံလျှင်၊ အလုပ်သမားအာမခံ၏「အခြေခံအထောက်အပံ့ (တစ်နည်းအားဖြင့်အလုပ်လက်မဲ့ထောက်ပံ့ ငွေ)」ကိုရရှိနိုင်ပါသည်။「အလုပ်လက်မဲ့ထောက်ပံ့ငွေသည် အလုပ်အာမခံတွင်အာမခံထားသူ (အလုပ် အာမခံတွင်အာမခံဝင်ထားသူ) သည်၊အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ပြီးအောက်ပါအချက် ၁ နှင့် ၂ တွင်မည်သည့်အချက် နှင့်မဆိုအကျုံးဝင်လျှင် ထောက်ပံ့ငွေရရှိမည်။

၁။ အများပြည်သူအလုပ်တည်မြဲရေးရုံး (ဟယ်လိုဝပ်က်) သို့သွားရောက်ပြီး၊ အလုပ်လျှောက်လွှာကို တင်ကာ၊ အလုပ်လုပ်ချင်သောဆန္ဒပြင်းပြလျက်၊ အချိန်မရွေးအလုပ်လုပ်နိုင်သောအရည်အချင်းရှိနေ သော်လည်း၊ ဟယ်လိုဝပ်က်၏ကြိုးစားပေးမှုဖြင့်ပင်အလုပ်မရနိုင်သော「အလုပ်လက်မဲ့အခြေအနေ」 ရှိနေခြင်း

၂။ အလုပ်လက်မဲ့မဖြစ်မီ ၂ နှစ်အတွင်း၊「အာမခံဝင်ထားသည့်ကာလ」သည်စုစုပေါင်း ၁၂ လအထက် ရှိခြင်း။ သို့ရာတွင် ကုမ္ပဏီဖျက်သိမ်းခြင်း၊ အလုပ်ဖြုတ်ခြင်း၊ မလွှဲမရှောင်သာအကြောင်းစသည့် အကြောင်းများကြောင့်အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သူနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သည့်နေ့မတိုင်မီ ၁ နှစ်အတွင်းတွင်၊ အာမခံဝင်ထားသည့်ကာလသည်စုစုပေါင်း ၆ လအထက်ရှိလျှင်ရနိုင်ခြေရှိသည်။

အသက် ၆၅ နှစ်နှင့်အထက်သက်ကြီးရွယ်အိုအာမခံထားသူများနှင့် ရာသီအလိုက်အလုပ်ခန့်ထားသူများကဲ့သို့ သော ကာလတိုအာမခံထားသူများသည် ယေဘူယျအာမခံထားသူများနှင့်ခွဲခြားထားပြီး လိုအပ်ချက်များသည် အထက်ဖော်ပြပါများနှင့်ကွဲပြားပြီး လိုအပ်ချက်ပြည့်မီပါက ယာယီထောက်ပံ့ကြေးပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။

အလုပ်အာမခံ၏「အခြေခံထောက်ပံ့မှု」ကိုရရှိရန်အတွက် ဟယ်လိုဝပ်က်တွင်သတ်မှတ်ထားသောရုံး လုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ ခံစားခွင့်ရယူရန်လုပ်ဆောင်ရာတွင်လိုအပ်သည့်အချက်အလက် များမှာအောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် (၁) မှ (၆) အထိဖြစ်ပါသည်။

(၁) အလုပ်သမားအာမခံထားသူ၏အလုပ်ထွက်ခြင်းအချက်အလက်ကဒ်ပြား
(ဤကဒ်ပြားတွင် (၁) နှင့် (၂) နှစ်စောင်ရှိပြီး၊ အလုပ်မထွက်မီထိုအလုပ်ဌာနမှထုတ်ယူပါ)
(၂) အလုပ်အာမခံထားသူဖြစ်ကြောင်းသက်သေခံစာ
(၃) ကိုယ်ပိုင်လက်မှတ်တံဆိပ်တုံး
(၄) လိပ်စာ၊ အသက်အရွယ်နှင့်သက်သေပြနိုင်သည့်အစိုးရရုံးတခုခု၏ အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်း
(နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်၊ ဂျပန်ကားမောင်းလိုင်စင်)
(၅) ဓါတ်ပုံ (၁) ပုံ (အနံ ၃ စင်တီမီတာ၊ အလျား ၂.၅ စင်တီမီတာ၊ ရှေ့တည့်တည့်သို့မျက်နှာမူထားသော
ကိုယ်အထက်ပိုင်းပုံ)

⑶ 印鑑

⑷ 住所及び年齢を確認できる官公署発行の書類（在留カード、自動車運転免許証）

⑸ 写真１枚（たて３cm、よこ 2.5cm 程度の正面上半身のもの）。

⑹ 本人名義の預金通帳

失業給付の支払いが始まる時期については、「会社の都合による退職」と「自己の都合による退職」で異なります。「会社の都合による退職」とは、不況などで会社が倒産したり、会社の経営が苦しくなったりして辞めさせられたり、定年で辞めた場合をいいます。この場合は失業した日から７日間待った後、支払われます。また、期間の定めのある労働契約が更新されなかったために、もしくは、やむを得ない理由により退職した場合も、失業した日から７日間待った後に失業給付を受けることができます。

一方、「自己の都合による退職」とは、会社ではなく自分の都合で辞めた場合などをいい、この場合、仕事を探すことを申し込んでから７日待って、さらに３ヶ月待った後に支払われます。

いずれの場合も、実際の支払いは、４週間に１回ある「失業認定日」に、認定された日数分が支払われます。失業認定日にハローワークに行かなかった場合、失業給付を受けられなくなるため、気をつけましょう。失業給付の日額は、働いていたときの給料によって違います。失業給付の受給期間は、会社を辞めた理由、雇用保険に入っていた期間、年齢などによって違いがあります。詳しくは、最寄りのハローワークに問い合わせください。

(၆) ကာယကံရှင်အမည်နှင့်ဖွင့်ထားသောဘဏ်ငွေစုစာအုပ်

အလုပ်လက်မဲ့ခံစားခွင့်စတင်ထုတ်ပေးသည့်အချိန်ကာလမှာ "ကုမ္ပဏီ၏အခြေအနေအရအလုပ်ထွက်ရခြင်း" နှင့် "မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာအခြေအနေအရအလုပ်ထွက်ခြင်း" တွင်ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ ကုမ္ပဏီ၏လုပ်ငန်းအဆင်မပြေခြင်းတို့ကြောင့်အလုပ်ရပ်စဲခံရခြင်း၊ ပင်စင်ယူရမည့်အချိန်မျိုးကိုဆိုလိုပါသည်။ ထိုသို့အလုပ်ထွက်သည့်နေ့မှ (၇) ရက်စောင့်ဆိုင်းပြီးနောက်ငွေထုတ်ပေးပါမည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင်၊ 「မိမိ၏အကြောင်းကိစ္စဖြင့်အလုပ်ထွက်ခြင်းဆိုသည်မှာ」 ကုမ္ပဏီမှမဟုတ်ပဲမိမိ၏အကြောင်းကိစ္စဖြင့် အလုပ်ထွက်ခြင်းကိုဆိုသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင်အလုပ်ကိုရှာဖွေမည်ဟုလျှောက်ထားပြီးနောက် ၇ ရက်စောင့်ပြီး၊ ထပ်မံ ၃ လစောင့်ပြီးနောက်မှ ရရှိမည်။

မည်သို့သောအခြေအနေတွင်ရှိစေကာမူ၊ ခံစားငွေထုတ်ပေးရာတွင် (၄) ပတ်တကြိမ်ဟုသတ်မှတ်ထားသောအလုပ်လက်မဲ့အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပေးသည့်နေ့ရက်တွင်အသိအမှတ်ပြုသည့်ရက်အရေအတွက်အလိုက်ရသင့်ငွေကိုထုတ်ပေးပါသည်။ အလုပ်လက်မဲ့ခံစားခွင့်နေ့တွက်မှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့စဉ်ကရခဲ့သောလစာအလိုက်ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ အလုပ်လက်မဲ့အဖြစ်အသိအမှတ်ပြုပေးမည့် နေ့ရက်တွင်အလုပ်အကိုင်တည်မြဲရေးရုံးသို့မသွားခဲ့သည့်အခါ အလုပ်လက်မဲ့ထောက်ပံ့ငွေကို မရနိုင်တော့မည်ဖြစ်သဖြင့်သတိပြုစေလိုပါသည်။ အလုပ်လက်မဲ့ခံစားငွေထုတ်ယူနိုင်သည့်ကာလမှာ ကုမ္ပဏီအလုပ်ထွက်သည့်အကြောင်းပြချက်၊ အလုပ်သမားအာမခံစနစ်ဝင်ထားခဲ့သည့်ကာလ၊ အသက်အရွယ်စသည်တို့အလိုက်ကွာခြားမှုရှိနိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်ကို၊ အနီးဆုံးဟယ်လိုဝပ်က်တွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

3-5　労災保険

労災保険制度とは、労働者が仕事中や通勤途上の事故で怪我や病気をしたり死亡した場合に、被災労働者や残された家族にお金が支給される制度で、原則として事業主の負担する保険料によってまかなわれています。仕事中や通勤途上の事故での怪我の治療費（療養補償給付）やその怪我のために働けない期間の給与の一部補償（休業補償給付）として被災労働者に一定のお金が支給され、障害が残った場合は一時金や年金が、死亡した場合には残された家族への給付金や葬儀をするためのお金などが支給されます。保険給付を申請する場合は、被災労働者やその家族が、保険給付請求書を労働基準監督署に提出します。但し、療養補償給付については、かかった医療機関が労災保険指定医療機関の場合には、その医療機関に申請します。もっと詳しいことについては、（公財）アジア福祉教育財団難民事業本部に相談したり、近くの労働基準監督署に問合わせください。

၃-၅ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုအာမခံ

လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုအာမခံစနစ်ဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းဖြစ်စေ၊ အလုပ်ကိစ္စဖြင့်သွားရင်းလာရင်းဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းကြောင့်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းသေဆုံးခြင်းဖြစ်သည့်အခါ၊ ဘေးအန္တရာယ်သင့်သူအလုပ်သမားသို့ငင်း၊ ကျန်ရစ်သူမိသားစုသို့ငင်း ထောက်ပံ့ငွေထုတ်ပေးသည့်စနစ်ဖြစ်ပြီး၊ မူအားဖြင့်လုပ်ငန်းရှင်ကထမ်းဆောင်ရသည့်အမခံကြေးပေါ်မူတည်ပြီး ထောက်ပံ့လျက်ရှိပါသည်။ အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင်ငင်း၊ အလုပ်သို့သွားစဉ်တွင်ငင်း၊ မတော်တဆမှုဖြစ်ပွား၍ ရရှိသောဒဏ်ရာအတွက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာကုသရေးစရိတ် (ဆေးကုသနားနေလျော်ကြေးထောက်ပံ့ငွေ) ကိုငင်း၊ ထိုဒဏ်ရာကြောင့်အလုပ်မလုပ်နိုင်သောကာလအတွက် လစာ၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလျော်ကြေး (အလုပ်နားလျော်ကြေးထောက်ပံ့ငွေ) အဖြစ်နှင့်ဘေးအန္တရာယ်သင့်သောအလုပ်သမားကို သတ်မှတ်ထားသောငွေသားကိုပေးမည်။ မသန်မစွမ်းဖြစ်ကျန်ခဲ့သည့်အခါမျိုးတွင် တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းပေးငွေကိုငင်း၊ ပင်စင်ကိုငင်းပေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ သေဆုံးသည့်အခါကျန်ရစ်သူမိသားစုသို့ ထောက်ပံ့ငွေကိုငင်း၊ အသုဘစရိတ်ကိုငင်းထောက်ပံ့ပေးမည်။ ဤအာမခံထောက်ပံ့ကြေးငွေကို လျှောက်ထားရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်သင့်သောအလုပ်သမားသည်ငင်း၊ ထိုသူ၏မိသားစုသည်ငင်း၊ အာမခံထောက်ပံ့ကြေးငွေတောင်းခံလွှာကိုအလုပ်သမားအခွင့်အရေးစံညွှန်းကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးဌာနထံတွင်လျှောက်ထားရမည်။ သို့ရာတွင်ဆေးကုသနားနေလျော်ကြေးထောက်ပံ့ငွေနှင့်ပတ်သက်၍၊ ကုသမှုခံယူနေသောဆေးရုံသည်၊ အလုပ်သမားထိခိုက်မှုအာမခံအခွင့်ရဆေးရုံဖြစ်လျှင်၊ ထိုဆေးရုံသို့လျှောက်ထားမည်။ ပိုမိုအသေးစိတ်သိလိုပါကအာရှလူမှုဖူလုံရေးနှင့်ပညာရေးဖေါင်ဒေးရှင်းဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်၏အတိုင်ပင်ခံဝန်ထမ်းနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ နီးစပ်ရာအလုပ်သမားအခွင့်အရေးကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးဌာနတွင်စုံစမ်းပါ။

3-6　仕事をやめたり、別の会社に変わったりするとき

１．転職して別の会社へ変わる前に次のようなことをよく考えましょう。転職先の給料の額や働く時間などの条件は自分で納得できるものになっていますか？

(1) 転職先の会社が、社会保険（雇用保険、健康保険、厚生年金、労災保険）に加入していて、あなた（定住者等）を加入させてくれますか？

(2) 転職先の会社と、上記の内容が書かれた雇用契約書を交わすことができますか？

２．会社を辞める場合の手続き

(1) よく考えた末に会社を辞めることを決心した場合は、遅くとも現行の雇用契約書に記載された退職の通告の期限までに（たとえば１ヶ月前までに）雇用主に伝えてください。

(2) 退職日には社員証や健康保険証を返却してください。

すぐに別の会社に就職しない人は、健康保険は「国民健康保険」に、厚生年金は「国民年金」への個人加入の切り替え手続きが必要となります。

尚、「育児」「介護」のために継続して働くことが困難な場合は、雇用保険の被保険者であれば、会社（事業所）の所在地を管轄するハローワークに、上記理由による休業の申請をし、働くことのできない一定期間、給付金を受け取る制度（育児休業給付、介護休業給付）を活用することもできます。また、病気や怪我によって療養が必要な場合、社会保険の被保険者であれば、休業中に「傷病手当金」を受給できる場合もあります。「育児休業給付」「介護休業給付」については、会社を退職した時点で受給資格がなくなりますので、休業とするか退職するか、事前に勤務先の上司や最寄りのハローワークに相談してから決めましょう。

၃-၆ အလုပ်မှထွက်ခြင်း၊ အခြားအလုပ်သို့ပြောင်းခြင်းပြုသည့်အခါ

၁။ အလုပ်ရွှေ့ပြောင်းရာတွင်အခြားအလုပ်သို့မပြောင်းမီအောက်ပါအချက်များကိုသေချာစွာစဉ်းစားသင့်ပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရုတ်တရက်ချက်ခြင်းအလုပ်မှထွက်ခြင်းမပြုရသည်မှာ စောင့်စည်းအပ်သည့်ကျင့်ဝတ်တခုဖြစ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်မည့်အလုပ်မှလုပ်ခလစာငွေပမာဏနှင့်အလုပ်ချိန်စသည့်အချက်အလက်များအပေါ်မိမိကိုယ်တိုင်ကျေနပ်မှုရှိပါသလော။

(၁) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်မည့်ကုမ္ပဏီသည်လူမှုဖူလုံရေးအာမခံစနစ် (အလုပ်အာမခံ၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ၊ ကျန်းမာရေးပင်စင်၊ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုအာမခံ) ဝင်ထားပြီး၊ သင်(အခြေချနေထိုင်သူစသည်တို့)အားအာမခံထားပေးပါမည်လော။

(၂) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်မည့်ကုမ္ပဏီနှင့်၊ အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာကိုရေးသားထားသောအလုပ်ခန့်စာချုပ်ကိုအပြောင်းအလဲပြုလုပ်နိုင်ပါသလား။

၂။ ကုမ္ပဏီမှအလုပ်ထွက်သည့်အခါဆောင်ရွက်ရန်ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်

(၁)သေချာစွာစဉ်းစားပြီးမှကုမ္ပဏီမှအလုပ်ထွက်ရန်ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ၊ နောက်အကျဆုံးလက်ရှိတည်ဆဲအလုပ်ခန့်စာချုပ်၌ရေးသားထားသောအလုပ်ထွက်သည့်အခါအကြောင်းကြားရမည့်ကန့်သတ်ကာလ (ဥပမာအားဖြင့် ၁ လကြိုတင်၍) အလုပ်ရှင်ထံအကြောင်းကြားရမည်။

(၂)အလုပ်ထွက်သောနေ့တွင်အလုပ်သမား၊ ဝန်ထမ်းကဒ်နှင့် အခြားကျန်းမာရေးအာမခံလက်မှတ်စသည်တို့ကိုပြန်လည်အပ်နှံရမည်။ ချက်ချင်းအခြားကုမ္ပဏီတွင်အလုပ်မဝင်သေးပါက ကျန်းမာရေးအာမခံကိုပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံသို့လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးပင်စင်ကို ပြည်သူ့ပင်စင် (သို့) မိမိဖာသာဝင်ရောက်ခြင်း (သို့) ပြောင်းလဲလျှောက်ထားခြင်းရုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ထို့ပြင်၊ 「ကလေးပြုစုရခြင်း」「သူနာပြုစုရခြင်း」 ကြောင့်အလုပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရန်အခက်အခဲရှိသောအခါ အလုပ်ခွင်အာမခံဝင်ဖြစ်ပါက၊ ကုမ္ပဏီ (လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရာနေရာ) တည်ရှိရာဧရိယာကိုတာဝန်ယူထားသည့်ဟယ်လိုဝပ်က်တွင်၊ အထက်ပါအကြောင်းပြချက်နှင့်အလုပ်နားခြင်းလျှောက်လွှာကိုတင်ကာအလုပ်လုပ်ရန်မဖြစ်နိုင်သော သတ်မှတ်ထားသည့်ကာလ၊ ထောက်ပံ့ငွေကိုလက်ခံရယူသောစနစ် (ကလေးပြုစုရန်အလုပ်နားထောက်ပံ့ငွေ၊ သူနာပြုစုရန်အလုပ်နားထောက်ပံ့ငွေ) ကိုအသုံးချနိုင်သည်။ တဖန်၊ ရောဂါစွဲကပ်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့်ဆေးဝါးကုသနားနေရန်လိုအပ်သောအခါ၊ လူမှုရေးအာမခံဝင်ဖြစ်လျှင်၊ အလုပ်နားနေချိန်အတွင်း 「ထိခိုက်နာမကျန်းထောက်ပံ့ငွေကို ရရှိနိုင်သောအခါမျိုးလည်းရှိသည်။ 「ကလေးပြုစုရန်အလုပ်နားထောက်ပံ့ငွေ」「သူနာပြုစုရန်အလုပ်နားထောက်ပံ့ငွေနှင့်ပတ်သက်၍ ကုမ္ပဏီမှအလုပ်ထွက်သည်နှင့်လုပ်အားခရပိုင်ခွင့်မရှိတော့သဖြင့် အလုပ်မှနားမည်လား၊ အလုပ်မှထွက်မည်လားဆိုသည်ကို ကြိုတင်၍အထက်လူကြီးနှင့်၎င်း၊ အနီးဆုံးရှိသောဟယ်လိုဝပ်တွင်၎င်း တိုင်ပင်ပြီးမှဆုံးဖြတ်ပါ။

第４章　住居

4-1　公営や都市再生機構の住宅に入居したい

１．公営住宅への入居

都道府県や市区町村が管理する住宅に入居するには、それぞれの地区の役所の窓口に問い合わせ、募集内容（新築、空き家）や申し込み資格（所得制限等）についてをよく聞きましょう。主な自治体の要項の一部は以下のとおりですが、一般的に言って、申し込み資格には収入額や家族構成に範囲や制限があり、抽選制となっています。東京都などの場合、倍率が非常に高く入居が困難な地域もあります。

	外国人の条件の一部	問合せ先
東京都 都営住宅	定住者、永住者又は入国１年以上在留している都内居住者	東京都住宅供給公社募集センター TEL：03-3498-8894
神奈川県 県営住宅	県内に居住をして６ヶ月を経過した日から申し込みができる	かながわ土地建物保全協会 TEL：045-201-3673
埼玉県 県営住宅	県内に居住しているか、勤務先があること	埼玉県住宅供給公社 TEL：048-829-2861
愛知県 県営住宅	県内に居住しているか、勤務先があること	愛知県住宅供給公社 TEL：052-954-1361
大阪府 府営住宅	府内に居住しているか、勤務先があること	大阪府住宅供給公社 TEL：06-6203-5454 他
兵庫県 県営住宅	県内に居住しているか、勤務先があること	兵庫県住宅管理課 TEL：078-230-8460

အခန်း-၄
နေအိမ်
၄-၁ အစိုးရပိုင်နှင့်မြို့ပြအိမ်ယာများတွင်နေလိုပါက

၁။ ပြည်သူ့အိုးအိမ်သို့ဝင်ရောက်နေထိုင်ခြင်း

ခရိုင်မြို့နယ်ကျေးရွာများ၏အစိုးရပိုင်အိမ်ယာများတွင်နေထိုင်လိုသူများသည်သက်ဆိုင်ရာနယ်မြေရှိ အိမ်ယာစီမံခန့်ခွဲရေးရုံးများတွင်စုံစမ်းပြီး လစ်လပ်အိမ်ယာအခြေအနေ (အိမ်သစ်၊ အိမ်လွတ်များ) နှင့် လျှောက်ထားနိုင်သည့်သတ်မှတ်ချက်များ (ဝင်ငွေကန့်သတ်ချက်စသည်) များနှင့်ပတ်သတ်သည်များကို သေချာစွာမေးမြန်းသင့်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် နယ်မြေအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့၏ သတ်မှတ်ချက်အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပြီးယေဘုယျအားဖြင့် လျှောက်ထားနိုင်သူမှာဝင်ငွေလစာနှင့်မိသားစုအဖွဲ့အလိုက် အတိုင်းအတာနှင့် ကန့်သတ်ချက်ရှိသည့်အပြင်မဲစနစ်ဖြင့်ရွေးချယ်ပေးပါသည်။ တိုကျိုမြို့တော်စသည် တို့တွင်အဆပေါင်းများစွာဈေးကြီး၍ နေထိုင်သူများဒုက္ခရောက်သောနယ်မြေများလည်းရှိသည်။

	နိုင်ငံခြားသား၏လိုအပ်ချက်အချို့	စုံစမ်းရန်နေရာ
တိုကျိုမြို့တော် ပြည်သူ့အိမ်ယာ	အခြေချနေထိုင်ခွင့်/ ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ရှိသူ(သို့)ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၁ နှစ်ကျော်နေထိုင်နေပြီးမြို့တော်ဧရိယာအတွင်းနေထိုင်သူ	ရာသက်ပန်တိုကျိုမြို့တော်အိမ်ယာထောက်ပံ့ရေးကော်ပိုရေးရှင်းလျှောက်လွှာခေါ်ယူရေးစင်တာ ဖုန်း ၀၃-၃၄၉၈-၈၈၉၄
ခနာဂါဝခရိုင် ပြည်သူ့အိမ်ယာ	ခရိုင်အတွင်းနေထိုင်၍ နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်ထားပြီး ၆ လကျော်သည့်နေ့မှစတင်လျှောက်ထားနိုင်သည်	ခါနဂါဝအဆောက်အအုံမြေကြီးအုပ်ချုပ်ပိုင်ဆိုင်ရေးအဖွဲ့အစည်း ဖုန်း ၀၄၅-၂၀၁-၃၉၇၃
ဆိုင်းတမခရိုင် ပြည်သူ့အိမ်ယာ	ခရိုင်အတွင်းနေထိုင်သူ (သို့) အလုပ်လုပ်နေသူ	ဆိုင်းတမခရိုင်အိမ်ယာထောက်ပံ့ရေးကော်ပိုရေးရှင်း ဖုန်း ၀၄၈-၈၂၉-၂၈၆၁
အိုင်းချိခရိုင် ခရိုင်အိုးအိမ်	ခရိုင်အတွင်း၌အိုးအိမ်(သို့မဟုတ်) အလုပ်လုပ်ရာနေရာရှိခြင်း	အိုင်းချိခရိုင်အိမ်ယာထောက်ပံ့ရေးကော်ပိုရေးရှင်း ဖုန်း-၀၅၂-၉၅၄-၁၃၆၁
အိုဆာကာမြို့ ပြည်သူ့အိမ်ယာ	မြို့တွင်းနေထိုင်သူ (သို့) အလုပ်လုပ်နေသူ	အိုဆာကာမြို့ပြအိမ်ယာစီမံရေးစင်တာ ဖုန်း ၀၆-၆၂၀၃-၅၄၅၄
ဟျောဂိုးခရိုင် ပြည်သူ့အိမ်ယာ	ခရိုင်အတွင်းနေထိုင်သူ (သို့) အလုပ်လုပ်နေသူ	ဟျောဂိုးခရိုင်အိမ်ယာထောက်ပံ့ရေးကော်ပိုရေးရှင်း ဖုန်း ၀၇၈-၂၃၀-၈၄၆၀

２．ＵＲ住宅

　公営住宅よりも家賃が高いですが、同面積の民間住宅よりは家賃の低い住宅として、ＵＲ都市機構が建設したＵＲ住宅があります。ＵＲ住宅の入居には基準月収など一定の条件がありますが、保証人不要、更新料がかからない等の利点があります。入居募集は、主に先着順ですから、各地のＵＲ（アーバンルネサンス）営業センター等へ問い合わせ下さい。

　ＵＲ都市機構（独立行政法人　都市再生機構、旧住宅公団）

၂။ UR အိုးအိမ်

ကိုးအေးပြည်သူ့အိုးအိမ်ထက်စျေးကြီးသော်လည်း၊ အကျယ်အဝန်းတူပုဂ္ဂလိကအိုးအိမ်ထက်အိမ်လခစျေးသက်သာသည့် UR တို့ရှိကိခိုးမှတည်ဆောက်သော UR အိုးအိမ်ရှိပါသည်။ UR အိုးအိမ်ကိုဝင်ရောက်နေထိုင်ရန်အတွက် အခြေခံစံလစာဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ရှိသော်လည်း အာမခံသူမလိုအပ်ခြင်း၊ ဆက်လက်နေထိုင်ရန်ပေးရသောငွေကုန်ကျမှုမရှိခြင်း စသောအားသာချက်များလည်းရှိပါသည်။ နေထိုင်လိုသူလျှောက်လွှာခေါ်ယူသည့်အခါအများအားဖြင့် ဦးသူအစဉ်အလိုက်ဦးစားပေးသည့်စနစ်ဖြစ်၍သက်ဆိုင်ရာနယ်မြေရောင်းဝယ်ရေးစင်တာစသည်များသို့စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

4-2　民間の賃貸住宅等

1．どこで見つけるか

家や部屋を見つけるには、不動産屋やインターネット、雑誌等で探します。間取りや交通の便などによって違いがありますし、即断しないで、複数の候補から、現地を見て判断しましょう。

2．家主と契約を結ぶ

家や部屋を決めたら、家主と賃貸契約書を取り交わします。その内容は、地域によって少し違いがあります。①家賃の月額と支払い期限日、②期間、③敷金、④礼金、⑤契約更新日、⑥入居の条件が明記されています。よく説明を聞き、納得したら署名押印をして、賃貸契約が結ばれて初めてその家又は部屋を借りて住むことができます。なお、賃貸契約には、保証人を求められる場合も多いようです。保証人については、不動産屋や家主に、どのような保証人を求めているのか説明を聞きましょう。保証人についての相談窓口は、神奈川県在住の方は横浜市の「すまいサポート・センター（TEL 045-228-1752）」等に相談してみましょう。

また、日本では、1ヶ月分の家賃の他に敷金と礼金を払う場合が多くあります。敷金は引っ越すときに、家屋の汚れや破損の修理費を差し引いた分だけ戻りますが、礼金は戻りません。敷金、礼金の相場は、地域や家主によって異なるようです。

3．家賃の滞納をしないこと

日本では、外国人に家や部屋を貸すことを躊躇する家主が多いです。せっかく借りられた家又は部屋です。家賃の滞納をしないことで家主との信頼関係を持てるように努力しましょう。もし、家賃の支払いが納入日に間に合わないときは、必ず前もって連絡をしましょう。

၄-၂ ပုဂ္ဂလိကမှငှားရမ်းအိမ်ယာများ

၁။ မည်သည့်နေရာတွင်ရှာဖွေနိုင်ပါသနည်း

အိမ်/အခန်းကိုရှာဖွေရန်အိမ်ပွဲစားရုံးခန်းနှင့်အင်တာနက်၊ အိမ်ငှားကြော်ငြာမဂ္ဂဇင်းများစသည်တို့တွင်ရှာရနိုင်သည်။ အခန်းဖွဲ့စည်းပုံနှင့်သွားလာရေးလွယ်ကူမှုတို့အရ ကွာခြားမှုများရှိပြီး ချက်ခြင်းဆုံးဖြတ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကောင်းနိုးရာရာများထဲမှလက်တွေ့သွားရောက်ကြည့်ရှုပြီးမှဆုံးဖြတ်သင့်ပါသည်။

၂။ အိမ်ရှင်နှင့်စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်း

အိမ်/အခန်း ကိုရွေးချယ်ပြီးလျှင် အိမ်ရှင်နှင့်အိမ်ငှားစာချုပ်ချုပ်ဆိုရပါမည်။ ထိုစာချုပ်ပါအကြောင်းအရာအချက်အလက်များမှာဒေသအလိုက် အနည်းငယ်ကွာခြားမှုရှိပါသည်။ ၁-အိမ်လခနှင့်ပေးရမည့်နောက်ဆုံးရက်၊ ၂-အချိန်ကာလ၊ ၃-စဘော်ငွေ၊ ၄-အပျောက်ငွေ၊ ၅-စာချုပ်သက်တမ်းတိုးရမည့်နေ့ရက်၊ ၆-နေထိုင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းအချက်အလက်များကို ဖေါ်ပြထားပါသည်။ သေချာစွာရှင်းလင်းပြချက်ကိုနားထောင်ပြီးသဘောပေါက်လက်ခံပါကလက်မှတ်၊ တံဆိပ်တုံးနှိပ်၍အိမ်ငှားစာချုပ်ချုပ်ဆိုပြီးမှသာ ထိုအိမ်/အခန်းတွင်နေထိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်အိမ်ငှားစာချုပ်ချုပ်ဆိုရာတွင်အများအားဖြင့်အာမခံပုဂ္ဂိုလ်တဦးထားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အာမခံပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပတ်သက်၍အိမ်ပွဲစားရုံးနှင့်အိမ်ရှင်ထံသို့ မည်ကဲ့သို့သော အာမခံပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလိုအပ်သည်ကို မေးမြန်းသင့်ပါသည်။ အာမခံပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပတ်သက်၍ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည့်နေရာမှာ ကာနာဂဝခရိုင်တွင်နေထိုင်သူဖြစ်ပါက ယိုကိုဟားမားမြို့အိမ်ယာထောက်ပံ့ရေးစင်တာ (ဖုန်း ၀၄၅-၂၂၈-၁၇၅၂) စသည်တို့တွင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြည့်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် တစ်လစာအိမ်လခအပြင် စဘော်ငွေနှင့် အပျောက်ငွေကို ပေးချေရလေ့ရှိပေသည်။ စဘော်ငွေမှာအိမ်ပြောင်းသည့်အခါအိမ်ခန်းများညစ်ညမ်းပေနေခြင်းနှင့်ပျက်စီးခြင်းတို့ကိုပြင်ဆင်ရမည့်စရိတ်ကိုနုတ်ပြီးကျန်ငွေကိုပြန်အမ်းမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ အပျောက်ငွေမှာပြန်မအမ်းပါ။ စဘော်ငွေနှင့်အပျောက်ငွေတို့၏နှုန်းထားများသည်ဒေသအလိုက်၊ အိမ်ရှင်အလိုက်ကွာခြားမှုရှိပါသည်။

၃။ အိမ်လခမပေးခြင်း

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နိုင်ငံခြားသားများအား အိမ်/အခန်း မငှားချင်သည့်အိမ်ရှင်များအများအပြားရှိပါသည်။ ကံကောင်းထောက်မစွာငှားရမ်းလိုက်သည့် အိမ်/အခန်း ဖြစ်ပါကအိမ်လခကိုအကြွေးမထားဘဲ အိမ်ရှင်နှင့်အကြားယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ရန်ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။ အကယ်၍အိမ်လခပေးသွင်းရန်သတ်မှတ်ချိန်တွင်မပေးသွင်းနိုင်ပါကမဖြစ်မနေကြိုတင်ပြီးဖုန်းဆက်အကြောင်းကြားသင့်ပါသည်။

4-3　家を買うには

1．自分の家（マイホーム）

家は非常に高額であり、現金で購入することは難しいものです。そこで、資金を借りることになります。けれども、高額な借金をして長期間にわたりこれを返済するためには慎重な決断がいります。重要なのは、まず「返済可能額を把握する」ことです。すなわち、いつまで、どれくらいの金額ならば毎月の返済が可能かを家族と共によく相談して決めます。

2．住宅ローン

長期間で利子が安いという良い条件でお金を借りる（ローン）ことができるのは公的機関からの融資であり、住宅金融支援機構（在留資格の「永住者」がひとつの条件）等があります。

3．財形貯蓄制度

職場において財形貯蓄制度に加入していれば、この制度の融資（1年以上の積立てが条件）を利用することも可能でしょう。その他、民間銀行などからの借入も可能でしょうが、金利は高くなります。

以上のような住宅についてのローン相談は、銀行や住宅販売会社等でしましょう。

၄-၃ အိမ်ဝယ်ယူရာတွင်

၁။ ကိုယ်ပိုင်အိမ်

အိမ်စျေးမှာကြီးမြင့်လှပြီးလက်ငင်းငွေချေ၍ဝယ်ယူရန်မလွယ်ကူပါ။ ထိုအခါမတည်ငွေကိုချေးယူခြင်းပြုကြသည်။ သို့သော်ကြီးမားလှသည့်အကြွေးကို အတင်ခံပြီးကာလကြာရှည်စွာချေးငွေကိုပြန်ဆက်ရမည့်အရေးမှာကြီးမားသောသံဓိဋ္ဌာန်ချမှတ်ရန်လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ အရေးကြီးသည်မှာပြန်ဆပ်နိုင်သောငွေပမာဏကိုဦးစွာပထမသိရှိနားလည်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ တနည်းဆိုရလျှင်မည့်သည့်လအထိ၊ ငွေမည်မျှဖြစ်လျှင်လစဉ်ပြန်ဆပ်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို မိသားစုနှင့်အတူတိုင်ပင်ပြီးဆုံးဖြတ်မည်။

၂။ အိမ်ယာချေးငွေ

ကာလရှည်ပြီးအတိုးငွေသက်သာသည်ဟူသောကောင်းကွက်များရှိသည့် ချေးငွေမှာအစိုးရဌာနမှထုတ်ချေးငွေဖြစ်ပြီး၊ အိမ်ယာချေးငွေထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့အစည်း (ချေးယူနိုင်ရန်နေထိုင်ခွင့်မှာ (ရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်) ဖြစ်ရမည့်ကန့်သတ်ချက်ရှိသည်) စသည်တို့ရှိပါသည်။

၃။ အလုပ်သမားရန်ပုံငွေစုစနစ်

အလုပ်ဌာန၏အလုပ်သမားငွေစုစနစ်တွင်ဝင်ထားပြီး၎င်းစနစ်မှချေးငွေ (၁ နှစ်အထက်စုငွေထည့်သွင်းထားရန်လိုအပ်သည်) ကိုချေးယူနိုင်ပါသည်။ အခြားသောပုဂ္ဂလိကဘဏ်များမှလည်းငွေချေးယူနိုင်သော်လည်းအတိုးငွေများလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

အထက်တွင်ဖေါ်ပြခဲ့သည့်အိမ်ယာနှင့်ပတ်သက်၍ ချေးငွေအတွက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများကိုဘဏ်နှင့်အိမ်အရောင်းအဝယ်ကုမ္ပဏီများတွင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

第５章　医療

5-1　病気や怪我をしたとき

病気にならないよう、日頃から健康に注意しましょう。しかし、病気や怪我をしてしまったら早めに医師にみてもらうことです。なるべく近所の決まった医療機関で、かかりつけの医師を決めておきましょう。

病院に行くときは、必ず『(国民) 健康保険被保険者証』(通称：健康保険証) を持っていきます。健康保険には、勤務先で入る「健康保険」と、自治体で加入する「国民健康保険」があり、日本に住民登録のある外国人はどちらかに入ります。健康保険では、本人と家族ともに医療費の自己負担率はほとんどの場合が１割から３割です。もし、ひと月内に支払った医療費が一定額を超えた場合などは、超過分の医療費を支給する「高額療養費制度」があります。

交通事故の怪我による治療費は、原則、運転者や自動車の所有者が自動車損害賠償責任保険（通称：自賠責保険）に加入しているため、その保険金で支払われます。

仕事中や通勤途上の事故で怪我や仕事で病気になった時は、「労働者災害補償保険（労災保険）」で扱われます。就職時に会社が加入していることを確認してください。

အခန်း -၅
ဆေးဝါးကုသမှု
၅-၁ ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာရသောအခါ

ရောဂါ၊ ဝေဒနာမရရန်ကျန်းမာရေးကိုအမြဲတန်းဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။ သို့သော်ရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့်ဒဏ်ရာရခြင်း ရှိလာသည့်အခါတွင် ဆရာဝန်ထံအမြန်ဆုံးပြသရမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံးအနီးပါတ်ဝန်းကျင်မှာဆေးရုံတွင်၊ အမြဲပြသမည့်ဆရာဝန်ကိုသတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ထားပါ။

ဆေးရုံသွားသည့်အခါ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်/ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်ကို မမေ့မလျော့ယူဆောင်သွားရမည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် အလုပ်ဌာနမှတဆင့်ဝင်ရသော "ကျန်းမာရေးအာမခံ" နှင့်ဒေသန္တရအုပ်ချုပ်ရေးဌာနတွင်ဝင်ရသည့် ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံတို့ရှိပြီး၊ ဂျပန်တွင်နေထိုင်သူ မှတ်ပုံတင်ထားသူနိုင်ငံခြားသားသည် တမျိုးမျိုးတွင်မပျက်မကွက်ဝင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် ကာယကံရှင်နှင့် မိသားစုအတူတကွဆေးကုသစရိတ်အတွက် ကိုယ်တိုင်ကျခံရသည့်နှုန်းထားမှာများသောအားဖြင့် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ထိုလအတွင်းတွင် ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ပေးချေခဲ့ရသည့်ဆေးကုသစရိတ်က အတိုင်းအတာတခုကိုကျော်လွန်သွားခြင်းမျိုးအတွက် ကျော်လွန်သည့်ဆေးကုသငွေကိုပြန်ထုတ်ပေးမည့် "ကြီးလေးသောဆေးကုသစရိတ်ပြန်အမ်းစနစ်" ရှိပါသည်။

ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်သောဒဏ်ရာအတွက် မူအားဖြင့် ယာဉ်မောင်းသူ၊ မော်တော်ယာဉ်ပိုင်ဆိုင်သူသည်၊ မော်တော်ယာဉ်ဆုံးရှုံးပျက်စီးလျော်ကြေးတာဝန်ရှိသူအာမခံ (အများသိအမည်-ဂျိဘိုင်းဆက်ကိဟို့ကင်း) တွင် ပါဝင်ထားသဖြင့်၊ ထိုအာမခံငွေဖြင့်ပေးချေပေးပါလိမ့်မည်။

အလုပ်လုပ်နေစဉ် (သို့) အလုပ်ကိစ္စဖြင့်ခရီးသွားလာနေစဉ် တစုံတရာထိခိုက်မှုကြောင့်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့်အလုပ်ခွင်အတွင်းနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းများအတွက် အလုပ်သမားထိခိုက်မှုအာမခံ (လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုအာမခံ) ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အလုပ်စတင်ဝင်ရောက်ချိန်တွင် ထိုကုမ္ပဏီကအာမခံဝင်ပေးခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

5-2　休日（夜間）急患診療所

休日や夜間の急患の診療所は、地域の医師会などで、地域医療センターなどを設け、医師が当番で対応しています。また、地域の病院間で、休日・夜間の対応をする施設を決めているので、日ごろ、いつ、どこの病院や診療所が急患に対応してくれるかを市区町村役場で問い合わせるなどして調べておきましょう。何度か病気で診てもらったことのある近所のクリニックなどの医師に相談して、「もしものとき」の策を考えておく方法もあります。

近所に家族の健康状態をいつでも、気軽に相談できるかかりつけの医師がいると安心です。

၅-၂ ရုံးပိတ်ရက် (ညပိုင်း) အရေးပေါ်ကုသရေးဌာန

အစိုးရရုံးပိတ်ရက်နှင့်ညပိုင်းအရေးပေါ်ကုသရေးဌာနများမှာ ဒေသဆိုင်ရာဆရာဝန်များအသင်းစသည်တို့မှ ဒေသန္တရဆေးကုသရေးဌာနစသဖြင့်ဖွင့်လှစ်ပြီး ဆရာဝန်များမှအလှည့်ကျတာဝန်ယူရသည့်အပြင် ဒေသဆေးရုံများအကြား ရုံးပိတ်ရက်၊ ညပိုင်းတို့တွင် ဖွင့်မည့်နေရာကိုညှိနှိုင်းသတ်မှတ်ထားခြင်းရှိသဖြင့်၊ မည်သည့်ဆေးရုံနှင့်ဆေးခန်းများကအရေးပေါ်ကိစ္စမျိုးကိုလက်ခံပေးသည်ကို မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းစသည်တို့ကိုပြုလုပ်၍ ကြိုတင်လေ့လာသိရှိထားသင့်ပေသည်။ မကြာမကြာဆေးကုသမှုခံယူဘူးသောအနီးအနားရှိဆေးခန်းစသည်တို့၏ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး အရေးအကြောင်းပေါ်လာလျှင်လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စများကို စဉ်းစားထားနိုင်ပါသည်။

အနီးအနားတွင်မိသားစုကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး အလွယ်တကူဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည့် မိသားစုဆရာဝန်မျိုးရှိထားပါကစိတ်ချရမည်ဖြစ်ပါသည်။

5-3　公的医療保険

1．健康保険

会社等で仕事をしている人は、社会保険（健康保険と厚生年金保険）に加入します。手続きは、会社等が行います。更に、扶養家族がいる人は、勤務先に申請手続きをすれば、その家族も健康保険に加入できます。健康保険加入者には、その保険者（全国健康保険協会または健康保険組合等）から勤務先を通して、本人及びそれぞれの扶養家族に健康保険証が発行されます。社会保険の保険料は、雇用者と本人が折半で負担し、本人負担分は毎月の給与所得から差し引かれ、保険者に納入されます。この健康保険によって、医療費の自己負担は、１割から３割（2018 年 12 月現在）となります。

2．国民健康保険

国民健康保険は、本人が、市区町村役場で加入手続きをし、納入通知書に定められた期限までに健康保険料を納入します。保険料は、世帯の所得と加入者数によって決定されます。住民票が作成された人は、勤務先等の健康保険に加入している場合を除き、国民健康保険に加入しなければなりません。

子どもについては、「乳幼児医療証等」を提示することで、健康保険または国民健康保険が適用される医療費の自己負担分（２割から３割）について、一定の年齢（自治体によって異なる）に達するまで、自治体が実施する「乳幼児等に係る医療費の援助」が受けられます。これにより、多くの場合、子どもの医療費が無料となります。「乳幼児医療証等」の交付申請は、子どもの住民登録がある市区町村にて行います。

၅-၃ အစိုးရဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာအာမခံ

၁။ ကျန်းမာရေးအာမခံ

ကုမ္ပဏီစသည်များတွင်အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပါကလူမှုဖူလုံရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့်အလုပ်သမားပင်စင်အာမခံ) ကိုကုမ္ပဏီကထားပေးလေ့ရှိသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များကိုကုမ္ပဏီမှလုပ်ဆောင်ပါမည်။ ထို့ပြင်၊ မှီခိုသူမိသားစုရှိသူသည်၊ အလုပ်လုပ်သောဌာနတွင်လျှောက်လွှာတင်လျှင် ထိုမိသားစုလည်းကျန်းမာရေးအာမခံသို့ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်သူသည်၊ ထိုအာမခံဌာန (ဇင်းကို့ကုခင်းကိုးဟို့ကင်းကယောကိုင် (သို့) ခင်းကိုးဟို့ကင်းဂုမိအိုင် စသည်တို့) မှမိမိအလုပ်လုပ်သောဌာနမှတဆင့်ကာယကံရှင်နှင့်မှီခိုသူမိသားစုအသီးသီးအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံသက်သေခံကဒ်ပြားကိုရရှိလိမ့်မည်။ လူမှုရေးအာမခံ၏အာမခံကြေးသည်၊ အလုပ်ခန့်ထားသူနှင့်ကာယကံရှင်ကတစ်ဝက်စီကျခံရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကာယကံရှင်ကကျခံရမည့်ငွေသည်လစဉ်လခဝင်ငွေမှနုတ်ယူပြီး၊ အာမခံဌာနသို့သွင်းပေးလိမ့်မည်။ ဤကဒ်များကိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့်ဆေးကုသမှုကုန်ကျငွေ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း (၂၀၁၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ လက်ရှိ) ဖြစ်သည်။

၂။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံတွင်ကာယကံရှင်သည်နေထိုင်ရာ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးသို့သွားရောက်ကာအာမခံစနစ်သို့ ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ပြီး ငွေသွင်းအကြောင်းကြားလွှာတွင်ပြဌာန်းထားသောကန့်သတ်ကာလအထိအာမခံကြေးငွေကိုပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အာမခံကြေးငွေသည်၊ မိသားစု၏ဝင်ငွေနှင့်ပါဝင်သူလူဦးရေအလိုက်သတ်မှတ်ခံရမည်။ နေထိုင်သူမှတ်ပုံတင်လွှာကိုပြုလုပ်ထားသူသည်၊ အလုပ်လုပ်သောဌာနစသည်တို့တွင် ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ပါဝင်နေသည်မှအပ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံသို့မဝင်မနေရဖြစ်သည်။

ကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ 「နို့စို့ကလေးဆေးကုသရေးသက်သေခံ」 ကိုပြသခြင်းဖြင့်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ (သို့) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကိုအသုံးပြုနိုင်သော ဆေးကုသစရိတ်မှကာယကံရှင်ကကျခံရမည့်ငွေ (၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း) နှင့်စပ်လျဉ်း၍၊ သတ်မှတ်ထားသောအသက်အရွယ် (ဒေသဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးအလိုက်မတူ) ရောက်သည်အထိ၊ ဒေသဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးကကျခံမည့် 「နို့စို့ကလေးစသည်တို့နှင့်ပတ်သက်သော ဆေးကုသစရိတ်အထောက်အပံ့」 ကိုရရှိနိုင်လိမ့်မည်။ ထိုအချက်ကြောင့်၊ များသောအားဖြင့်ကလေး၏ဆေးကုသစရိတ်သည်အခမဲ့ဖြစ်မည်။ 「နို့စို့ကလေးဆေးကုသရေးသက်သေခံ」 ကိုထုတ်ပေးရန်လျှောက်ထားခြင်းကို၊ ကလေး၏နေထိုင်သူမှတ်ပုံတင်ရှိရာမြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်ပြုလုပ်ရမည်။

３．高額療養費制度

医療機関や薬局の窓口で支払った額が、暦月（月の初めから終わりまで）で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度として、「高額療養費制度」があります。負担の上限額は、年齢や所得区分によって異なります。詳しくは、（国民）健康保険証に『保険者』として記載のある団体もしくは市区町村に問い合わせください。

４．高額医療・高額介護合算療養費制度

世帯内の同一の医療保険の加入者について、毎年８月から１年間にかかった医療保険と介護保険の自己負担を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度として、「高額医療・高額介護合算療養費制度」があります。高額療養費制度が月単位で負担を軽減するのに対し、合算療養費制度は、こうした月単位での負担軽減があっても、なお重い負担が残る場合に年単位でそれらの負担を軽減する制度です。詳しくは、加入している医療保険の保険者に問い合わせください。

５．医療費控除

また、本人と生計を同じくする家族の医療費が合わせて年間一定額（10 万円、但し総所得金額等が 200 万円未満の場合、その５％の金額）を超える時は、確定申告時に医療明細書を提出すれば支払った税金の一部が戻ってくる場合があります。これを「医療費控除」といいます。詳しくは（公財）アジア福祉教育財団難民事業本部に相談してください。

၃။ တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသနားနေစရိတ်စနစ်

ဆေးရုံ၊ဆေးပေးဌာနတွင်ပေးချေခဲ့သောငွေပမာဏသည်ပြက္ခဒိန်တစ်လ (လဆန်းမှလကုန်အထိ) တွင် သတ်မှတ်ထားသောငွေပမာဏကိုကျော်လွန်သောအခါ၊ ထိုကျော်လွန်သွားသောငွေပမာဏကိုပံ့ပိုးသော စနစ် 「တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသနားနေစရိတ်စနစ်」 ရှိသည်။ ကျခံငွေ၏ အမြင့်ဆုံးကန့်သတ်ငွေပမာဏ သည်၊ အသက်နှင့်ဝင်ငွေအပိုင်းအခြားအလိုက်ကွာခြားမှုရှိသည်။ အသေးစိတ်သည် (ပြည်သူ့) ကျန်းမာ ရေးအာမခံသက်သေခံတွင် 「အာမခံဌာန」 ဟုရေးသားထားသောအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

၄။ တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသရေး၊ တန်ဖိုးကြီးသူနာပြုစုရေး ပေါင်းစပ်တွက်ချက်ဆေးကုသနားနေစရိတ်စနစ်

မိသားစုအတွင်း၊ တစ်ခုတည်းသောဆေးကုသမှုအာမခံတွင် ပါဝင်ထားသူများနှင့်ပတ်သက်၍၊ နှစ်စဉ် ဩဂုတ်လတွင် တစ်နှစ်အတွင်းကျသင့်သည့်ဆေးကုသရေးအာမခံနှင့် သူနာပြုစုရေးအာမခံ၏ကာယကံ ရှင်ကျခံရမည့်ငွေကိုစုစုပေါင်း၍၊ စံနှုန်းထားငွေပမာဏထက်ကျော်လွန်နေလျှင်၊ ထိုကျော်လွန်နေသောငွေ ပမာဏကိုပံ့ပိုးသည့်စနစ်အဖြစ်နှင့် 「တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသရေး၊ တန်ဖိုးကြီးသူနာပြုစုရေး ပေါင်းစပ်တွက် ချက်ဆေးကုသနားနေစရိတ်စနစ်」 ရှိပါသည်။ တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသနားနေစရိတ်စနစ်သည် တစ်လအ ခြေခံစံနှုန်းဖြစ်ပြီး၊ ကျခံစရိတ်လျှော့ပေါ့စေရန်အတွက်၊ ပေါင်းစပ်တွက်ချက်ဆေးကုသနားနေစရိတ်စနစ် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောတစ်လအခြေခံစံနှုန်းဖြင့်ကျခံစရိတ်လျှော့ပေါ့ရေးများရှိသော်လည်း၊ ထပ်မံလေးပင် သောကုန်ကျစရိတ်များကျန်နေသောအခါ တစ်နှစ်အခြေခံစံနှုန်းဖြင့်ထိုကဲ့သို့သောကျခံစရိတ်ကိုလျှော့ ပေါ့ပေးသောစနစ်ဖြစ်သည်။ အသေးစိတ်ကို၊ ပါဝင်ထားသည့်ဆေးကုသရေးအာမခံ၏အာမခံဌာနသို့စုံ စမ်းမေးမြန်းပါ။

၅။ ဆေးကုသစရိတ်နှုတ်ပေးခြင်း

ထို့ပြင်ကာယကံရှင်နှင့်အတူတကွစားသောက်နေထိုင်သော မိသားစု၏ဆေးကုသစရိတ်ကိုပေါင်းပြီး တစ်နှစ် သတ်မှတ်ငွေ (ယန်း ၁၀ သောင်း၊ သို့ရာတွင်အသားတင်ငွေယန်းသောင်း ၂၀၀ မပြည့်လျှင် ထိုငွေ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်း) ကိုကျော်လွန်လျှင်၊ အခွန်သတ်မှတ်ခြင်းလျှောက်ချိန်တွင် ဆေးစစ်ချက်အသေးစိတ်စာရွက်စာတမ်းကိုတင်ပြပါ ကပေးဆောင်ခဲ့သောအခွန်ငွေမှ တစိတ်တပိုင်းပြန်ရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို 「အိလျောဟိ ခိုးဂျော့」 ဟုခေါ်ပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုအာရှလူမှုဖူလုံရေးဖောင်ဒေးရှင်းဒုက္ခသည်ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဌာနချုပ်တွင် ဆွေးနွေးတိုင် ပင်ပါ။

5-4　公的介護保険

介護保険は、高齢者が介護を必要とするようになっても、地域で必要なサービスを利用しながら、出来る限り安定した生活を送れるように、社会のみんなで支え合う仕組みです。40 歳以上になると、介護保険に加入し、毎月決められた保険料を納めます。（保険料は、介護保険被保険者の所得によって算定）その保険料や税金を財源として、介護保険の被保険者が介護が必要な状態となった時、一部の費用負担で、さまざまな介護サービスを受けることができます。

1．介護保険の加入

介護保険制度に加入する人は、① 65 歳以上の人（第 1 号被保険者）と② 40 歳から 64 歳で医療保険に加入している人（第 2 号被保険者）です。65 歳以上の人は、原因を問わず、支援や介護が必要な状態になったときに、介護サービスを受けることができます。40 歳から 64 歳の人は、末期がんや、関節リウマチ等の老化による病気（特定疾病）が原因で要支援・要介護状態になった場合に、地域の介護サービスを一部の費用負担で、利用することができます。

「介護保険証」は、65 歳になる前の月に交付されます。40 歳から 64 歳の人は、要支援・要介護認定を受けた場合にのみ、「介護保険証」が交付されます。介護サービスを利用するために必要となりますので、大切に保管しておきましょう。

2．相談窓口と申請先

介護サービスを利用するためには、地域の高齢者相談センター（地域包括支援センター）や市区町村役場の介護保険担当窓口に相談、申請します。利用者本人のほかにも、家族からの相談や申請も受け付けています。申請後、医師の診断書や訪問調査等に基づいて審査が行われ、利用者が必要とする支援

၅-၄ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံ

သူနာပြုစုရေးအာမခံသည်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုကသူနာပြုစုခံရလိုအပ်သောအခြေအနေသို့ရောက်နေသော်လည်း၊ နေထိုင်ရာဒေသအတွင်း၌လိုအပ်သောဆားဗစ်ကိုအသုံးချကာ၊ တတ်နိုင်သလောက်တည်ငြိမ်သောစားဝတ်နေရေးရှိနေစေရန် လူအားလုံးကဝိုင်းဝန်းကူညီသောလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ အသက် ၄၀ ကျော်သောအခါ၊ သူနာပြုစုရေးအာမခံသို့ဝင်ရောက်၍ လစဉ်သတ်မှတ်ထားသောအာမခံကြေးကိုပေးသွင်းရမည်။ (အာမခံကြေးသည်၊ သူနာပြုစုရေးအာမခံဝင်အလိုက်တွက်ချက်သတ်မှတ်) ထိုအာမခံကြေး၊ အခွန်ကိုငွေဝင်ပေါက်အဖြစ်နှင့်၊ သူနာပြုစုရေးအာမခံဝင်သည် သူနာပြုစုခံရန် လိုအပ်သောအခြေအနေသို့ရောက်သောအချိန်တွင်၊ ကျခံစရိတ်တစ်ချို့တစ်ဝက်ဖြင့်၊ အမျိုးမျိုးသောသူနာပြုစုရေးဆားဗစ်ကိုခံယူနိုင်သည်။

၁။ သူနာပြုစုရေးအာမခံသို့ဝင်ခြင်း

သူနာပြုစုရေးအာမခံစနစ်သို့ဝင်သူသည် (၁) ၆၅ နှစ်အထက်ဖြစ်သူ (အမှတ် ၁ အာမခံဝင်) နှင့် (၂) အသက် ၄၀ မှ ၆၄ နှစ်တွင်ဆေးဝါးကုသရေးအာမခံတွင်အာမခံဝင်ဖြစ်သူ (အမှတ် ၂ အာမခံဝင်) ဖြစ်သည်။ ၆၅ နှစ်အထက်ဖြစ်သူသည်မည်သည့်အကြောင်းရင်းနှင့်မဆို၊ ပံ့ပိုးမှုသူနာပြုစုမှုလိုအပ်သောအခြေအနေသို့ရောက်သောအခါတွင်၊ သူနာပြုဆားဗစ်ကိုခံယူနိုင်သည်။ အသက်၄၀ မှ ၆၄ နှစ်ဖြစ်သူသည်မျှော်လင့်ချက်မရှိသော ကင်ဆာ၊ အဆစ်အမြစ်လျှူးမတ်တစ်ဇင်စသော အိုမင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ (ထူးခြားသောရောဂါ) ကြောင့်ပံ့ပိုးမှုပြုစုမှုလိုအပ်သောအခြေအနေတို့ရောက်သောအခါ၊ နေထိုင်ရာဒေသအတွင်းရှိသူနာပြုစုရေးဝန်ဆောင်မှုတွင်ကာယကံရှင်က ကုန်ကျစရိတ်တစ်စိတ်တပိုင်းအားပေးချေခြင်းဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။

「သူနာပြုစုရေးအာမခံသက်သေခံသည်၊ အသက် ၆၅ နှစ်မပြည့်မီလတွင်ထုတ်ပေးလိမ့်မည်။ အသက် ၄၀ မှ ၆၄ နှစ်ဖြစ်သူသည်ပံ့ပိုးမှုပြုစုကုသမှုလိုအပ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခံသူဖြစ်မှသာ 「သူနာပြုစုရေးအာမခံသက်သေခံ」 ကိုထုတ်ပေးလိမ့်မည်။ သူနာပြုစုရေးဆားဗစ်ကိုအသုံးပြုရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်၍ ဂရုတစိုက်သိမ်းဆည်းထားပါ။

၂။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လက်ခံနေရာနှင့်လျှောက်ထားရန်နေရာ

သူနာပြုစုရေးဆားဗစ်ကိုအသုံးချနိုင်ရန်အတွက်၊ ဒေသဆိုင်ရာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရာစင်တာ (ချိအိကိဟိုးကဆုရှိအင်းစင်တာ) တွင်၎င်း၊ မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံး၏ သူနာပြုစုရေးအာမခံတာဝန်ခံထံတွင်၎င်း ဆွေးနွေးလျှောက်ထားမည်။ အသုံးချသူကာယကံရှင်အပြင်၊ မိသားစုများမှဆွေးနွေးခြင်း၊ လျှောက်ထားခြင်းများကိုလည်း လက်ခံနေပါသည်။ လျှောက်ထားပြီးနောက် ဆရာဝန်၏ဆေးစစ်ချက်

や介護の度合い（「要介護度」という）について、判定が下されます。判定結果は、申請から原則、30 日以内に通知されます。利用できる介護サービスの種類や毎月のサービス利用限度額は、この「要介護度」に応じて異なります。

３.「在宅サービス」と「施設サービス」

介護保険を利用できるサービスは、大きく分けて、「在宅サービス」と「施設サービス」に分かれます。
「在宅サービス」には、訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴介護、訪問リハビリテーションなどの訪問形式のものと、通所介護（デイサービス）や通所リハビリテーション（デイケア）などの通所形式で利用できるものがあります。

「施設サービス」とは、その施設に入所した人が受けられるサービスであり、どのような介護が必要かによって主に３つのタイプに分かれます。生活介護中心の「介護老人福祉施設（特養）」、在宅生活に戻るためのリハビリテーションを中心とした「介護老人保健施設（老健）」、長期間の療養入院が必要な人を対象とした「介護療養型医療施設（療養型病院）」です。

どのようなサービスを、どの程度利用するか、本人や家族の希望や相談に応じ、具体的な介護サービスの利用計画（ケアプラン）を作成するのは、ケアマネージャーと呼ばれる介護支援専門員です。利用者やその家族は、ケアマネージャーを選び、必要に応じて変更することもできます。ケアプランが生活に合わなかったり、問題が生じた場合は見直しが可能なので、担当のケアマネージャーに納得のいくまで相談しましょう。ケアマネージャーの選定は、介護保険課や高齢者相談センターが相談に応じています。

မှတ်တမ်း၊ အိမ်တိုင်ရာရောက်စုံစမ်းမေးမြန်းချက်ကိုအခြေခံပြီး၊ စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ကာအသုံးပြုသူကလို အပ်မည့်ပံ့ပိုးမှု၊ သူနာပြုစုမှုအတိုင်းအတာ 「ယောခိုင်းဂိုဒို」 ဟုခေါ်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ခံရမည်။

၃။ 「အိမ်တိုင်ရာရောက်ဆားဗစ်」 နှင့် 「ဂေဟာဆားဗစ်」

သူနာပြုစုရေးအာမခံကိုအသုံးချနိုင်သောဆားဗစ်သည်၊ အကြမ်းမျဉ်းအားဖြင့် 「အိမ်တိုင်ရာရောက် ဆားဗစ်」 နှင့် 「ဂေဟာဆားဗစ်」 ဟူ၍ကွဲပြားလျက်ရှိသည်။

「အိမ်တိုင်ရာရောက်ဆားဗစ်」 သည်၊ အိမ်သို့လာရောက်၍ပြုစုခြင်း (ဟုမ်းဟဲလ်ပ်)၊ အိမ်သို့လာရောက်၍ ရေချိုးပေးခြင်း၊ အိမ်သို့လာရောက်၍ရီဟာဗလီတေးရှင်းလုပ်ပေးခြင်းစသော၊ အိမ်တိုင်ရာရောက်ပုံစံနှင့်၊ ဆားဗစ်စင်တာသို့သွား၍ သူနာပြုစုခံခြင်း (ဒေးဆားဗစ်)၊ ဆားဗစ်စင်တာသို့ သွား၍ ရီဟာဗလီတေးရှင်း (ဒေးကဲယား) စသည့်စင်တာသို့သွားရောက်သောပုံစံဖြင့် အသုံးချနိုင်သောပုံစံများရှိသည်။

「ဂေဟာဆားဗစ်」 ဆိုသည်မှာ၊ ထိုဂေဟာသို့ဝင်ရောက်နေထိုင်သူက ရယူနိုင်သောဆားဗစ်ဖြစ်ပြီး၊ လို အပ်သောသူနာပြုစုခြင်းအမျိုးအစားအလိုက် အဓိကအားဖြင့် ၃ မျိုးရှိပါသည်။ စားဝတ်နေရေးအဓိက ထားသောသက်ကြီးရွယ်အိုသူနာပြုစုရေးနှင့်အနေအထိုင်သက်သာချောင်ချိရေးဂေဟာ (တို့ကုယော)၊ အိမ် တွင်ပြန်လည်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်ရီဟာဗလီတေးရှင်းကိုအဓိကထားသော 「သက်ကြီးရွယ်အိုသူနာပြုစုရေး အာမခံဂေဟာ (ရိုးခင်း)」၊ ကာလကြာရှည်စွာဆေးကုသနားနေဆေးရုံတက်ခြင်းကို လိုအပ်သောသူကိုအဓိ ကထားသောသူ နာပြုစုရေးနှင့်ဆေးကုသနားနေရေးပုံစံဆေးကုသမှုဂေဟာ (လျောယောဂတဗျောအင်း)」 တို့ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့သောဆားဗစ်ကို၊ မည်မျှအသုံးပြုမည်ဆိုသည်ကိုကာယကံရှင်၊ မိသားစု၏ဆန္ဒ၊ ဆွေးနွေးချက် ပေါ်မူတည်၍ လက်တွေ့ကျသောသူနာပြုဆားဗစ်အသုံးချစီမံချက် (ကဲယားပလန်) ကိုရေးဆွဲသူကို ကဲယား မန်နေဂျာဟုခေါ် သည်။ သူနာပြုစုရေးကူညီထောက်ပံ့မှုအထူးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးချသူ၊ ထိုသူ၏ မိသားစုသည်ကဲယားမန်နေဂျာကိုရွေးချယ်ခြင်း၊ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကိုပြုလုပ် နိုင်သည်။ ကဲယားပလန်သည်၊ နေထိုင်မှုနှင့်အံဝင်ဂွင်ကျမဖြစ်ခြင်း၊ ပြဿနာပေါ် ခြင်းများရှိလျှင်၊ ပြန်လည် ပြင်ဆင်နိုင်သဖြင့်၊ တာဝန်ကျမန်နေဂျာနှင့်စိတ်ကြေနပ်မှုရသည်အထိဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ ကဲယားမန်နေ ဂျာကိုရွေးချက်သတ်မှတ်ရေးကိုသူနာပြုစုရေးအာမခံဌာနတွင်၎င်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေး စင်တာတွင်၎င်း၊ လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။

5-5　健康診断・予防接種

市区町村を実施主体として、住民を対象に定期的に行われる健康診断を受けられる場合があります。検診期間が限られますので、案内が届いたら早めに期限を確認の上、指定の医療機関を受診することを勧めます。

子どもの場合、市区町村で無料で実施される予防接種を受けることができます。これは感染病から子どもを守るためのものですが、1994年の予防接種法改正により予防接種を受けることは義務ではなくなっています。子どもの体調は良いか、アレルギーはないか、以前に同じ予防接種を受けていないか等を確認して受けるかどうかを決めましょう。市区町村による予防接種にはＤＰＴ（ジフテリア、百日咳、破傷風の三種混合）、ポリオ（小児麻痺）、ＢＣＧ（ツベルクリン反応検査が陰性の場合のみ）、麻しん、風しん、日本脳炎、水痘、肺炎球菌、Ｈｉｂ（ヒブ）があり、それぞれ対象年齢が定められています。市区町村から予防接種実施の案内が届いたら確認してください。

その他、大人が受けられる有料、無料の予防接種もあります。詳しくは最寄りの保健所に問い合わせください。

၅-၅ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာ၏လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုအရင်းခံအဖြစ်၊ နေထိုင်သူများအတွက်ရည်ရွယ်၍ဆောင်ရွက်နေသည့် ကျန်းမာရေးဆေးစစ်မှုကိုခံယူနိုင်သည်။ စစ်ဆေးသည့်ကာလသည်ကန့်သတ်ထားသဖြင့်လမ်းညွှန်ရောက်ရှိလာလျှင် စောလျင်စွာဖြင့်ကာလကိုသေချာအောင်ကြည့်ပြီး၊ သတ်မှတ်ပေးသောဆေးရုံတွင်ဆေးစစ်ခံရန်အကြံပြုပါသည်။

ကလေးအတွက်မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးတွင်အခမဲ့ဆောင်ရွက်ပေးသည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကိုခံယူနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာကူးစက်ရောဂါများမှကာကွယ်ရန်ဖြစ်ပြီး "၁၉၉၄ ခုနှစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးဥပဒေ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ချက်" အရကာကွယ်ဆေးကို မထိုးမနေရအဖြစ်မသတ်မှတ်တော့ပါ။ ကလေး၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ မတည့်သောဆေးရှိမရှိ၊ ယခင်ကဤကာကွယ်ဆေးထိုးဘူးခြင်းရှိမရှိစသည်ဖြင့်စစ်ဆေးကြည့်ပြီး ကာကွယ်ဆေး ထိုး၊မထိုး ဆုံးဖြတ်သင့်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်အလိုက်ကာကွယ်ဆေးထိုးရာတွင် DPT (ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ မေးခိုင်ရောဂါ ၃ မျိုးပေါင်း)၊ ပိုလီယို (ကလေးအကြောသေရောဂါ)၊ BCG (အဆုတ်ရောဂါ၊ ဓါတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးမှုအရကူးစက်မှုမရှိဟုယူဆလျှင်)၊ ဝက်သက်၊ အင်ပျဉ်၊ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ၊ ရေကျောက်၊ နမိုးနီးယားမှိုတက်ခြင်း၊ Hib (ဟိဘ်) များရှိပြီး၊ ထိုရောဂါအမျိုးမျိုးအလိုက်ဆေးထိုးရမည့်အသက်အရွယ်ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားပါသည်။ မိမိတို့နေထိုင်ရာမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်များမှကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရန်အကြောင်းကြားစာရောက်ရှိလာပါကစစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်မှအချိန်မှန်မှန်စစ်ဆေးပြုလုပ်ပေးနေသည်ဖြစ်၍ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးများတွင် မေးမြန်းစုံစမ်းသင့်ပါသည်။

ထို့အပြင် လူကြီးများခံယူနိုင်သည့် အခကြေးငွေလိုအပ်သောကာကွယ်ဆေးနှင့် အခကြေးငွေမလိုအပ်သောကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းများလည်းရှိပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုအနီးဆုံးအာမခံဌာနတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

5-6 医療費が払えないとき

長引く病気や難病を患い、医療費が払えない時は、病院の医療相談室のケースワーカーが相談にのってくれます。高額療養費が支給されるまでの約2ケ月の間、高額療養費に相当する金額を貸してもらえる「高額療養費貸付制度」もあります。収入はあるものの支払いが一時的に無理な場合には、低利の公的な医療費貸付制度を地域の社会福祉協議会が行っていますから、相談してみてください。

また、自治体によっては、国民健康保険の加入者で、「医療費の自己負担金減免（または免除）制度」を利用することができる場合もありますので、居住地の市区町村役場に問い合わせてみるとよいでしょう。なお、生活保護の受給要件を満たしている者に対しては、医療扶助が行われます。原因が不明であって、治療法が確定していない「難病」のうち、治療が困難であり、かつ、医療費も高額であるとして国が指定した338の疾患（2021年11月現在）については、自己負担分の全部または一部を公費で負担しており、申請は保健所等で受け付けております。まず医師に相談してください。また、感染症にかかった時にはいろいろな検査や援助もありますから、早めに保健所に相談してください。

၅-၆ ဆေးကုသစရိတ်မပေးချေနိုင်လျှင်

နာတာရှည်ရောဂါနှင့်ကုသရန်ခက်ခဲသည့်ရောဂါစွဲကပ်ပြီး၊ ဆေးကုသစရိတ်ကိုမပေးချေနိုင်သောအခါ၊ ဆေးရုံ၏ဆေးကုသရေးဆွေးနွေးခန်းမှ ကေးစ်ဝပ်ကားသည် လက်ခံဆွေးနွေးပေးလိမ့်မည်။ ဆေးကုသခက သတ်မှတ်ထားသောပမာဏကျော်လျှင်ပြန်ပေးမည့်စနစ်ဖြင့် ပြန်ပေးမည့်အချိန်အထိကြီးလေးသောကုသမှုစရိတ်ကိုထောက်ပံ့မှုထုတ်မပေးခင် ၂ လအတွင်းကိုကုသမှုစရိတ်နှင့်ညီမျှသည့်ငွေပမာဏကို ထုတ်ချေးပေးမည့်စနစ်လည်းရှိပါသည်။ ဝင်ငွေရှိသော်လည်းပေးချေရန်လောလောဆယ်အခက်အခဲရှိသည့်အခါ အတိုးနှုန်းနိမ့်သောအစိုးရဆေးကုသမှုဆိုင်ရာငွေချေးစနစ်ကို ဒေသလူမှုဖူလုံရေးဌာနများကစီစဉ်ပေးနိုင်ပါသဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြည့်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်မှုရှိအဖွဲ့အစည်းများမှ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ထားသူသည် 「ဆေးဝါးကုသစရိတ်ကာယကံရှင်ကျခံငွေ」 ကို လျှော့ပေါ့ (ကင်းလွတ်ခွင့်) စနစ်ကိုသုံးနိုင်သည်များလည်းရှိသဖြင့်၊ နေထိုင်ရာအရပ်၏ မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင် မေးမြန်းစုံစမ်းလျှင်ကောင်းပေလိမ့်မည်။ ထိုမျှမက စားဝတ်နေရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသူဖြစ်ပါက ဆေးကုသမှုအထောက်အပံ့ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဖြေရှာမတွေ့နိုင်သဖြင့် ကုသမှုနည်းလမ်းလည်း မရှိသေးသောကုသရန်ခက်ခဲသည့်ရောဂါများအနက်၊ ကုသရန်ခက်ခဲသည့်အပြင်ကုသမှုစရိတ်လည်းကြီးလေးသည်ဟုအစိုးရမှသတ်မှတ်ထားသည့်ရောဂါ ၃၃၈ မျိုး (၂၀၂၁ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ လက်ရှိ) နှင့်ပတ်သက်၍ ကာယကံရှင်ကျခံရမည့်အပိုင်း၏အားလုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုအစိုးရမှကျခံပေးပြီး လျှောက်လွှာကိုသက်ဆိုင်ရာအာမခံဌာနစသည်တို့တွင် လက်ခံပါသည်။ ဦးစွာဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။ ထို့ပြင်ကူးစက်ရောဂါကူးစက်ခံရသည့်အခါတွင်မူ အမျိုးမျိုးသောဆေးစစ်မှုများနှင့်ကူညီထောက်ပံ့မှုများရှိသောကြောင့် အမြန်ဆုံးကျန်းမာရေးဌာနတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

5-7　精神的に不安なとき

1．異文化に接しての不安

定住者のなかには、日本に住み、社会や文化、言葉など環境が変わったことで体や心がうまく適応できなくなる人もいます。精神的な葛藤やストレスは放置しておくと、精神的な障害を起こすことがあります。アルコールや薬の過剰摂取も精神に障害をもたらします。

2．不安が高じた時（精神障害）が疑われるようなら、精神科の医師にみてもらいましょう。

睡眠障害が３日以上続くようなら医師に相談した方がよいでしょう。また、精神保健福祉相談員がいる保健所で相談もできます。医師が通院治療や入院を指示したら、それに従って、できるだけ早く治療をしてください。

入院には、本人の同意に基づく「任意入院」と、精神保健指定医が医療及び保護の必要があると認めた場合に、保護者の同意を得て入院させる「医療保護入院」があります。また、「自傷他害」の恐れがある場合は、２人以上の精神保健指定医の診察で知事の権限によって強制的に入院させる「措置入院」があります。措置入院期間中の医療費は、国が負担します。健康保険が適用されますが、通院医療費を公費で負担する制度がありますし、国民健康保険の高額療養費制度や自治体で実施している「精神障害者医療費助成制度」もあります。初診から６ヶ月以上診察を受けている人は「精神障害者保健福祉手帳」申請ができ、発行により税金等の減免等が受けられる場合があります。社会復帰のための訓練施設もあります。医師や保健所に相談してください。様々な依存症（例：アルコール、ドラッグ等）の治療については、精神保健福祉センター又は保健所に相談してください。

၅-၇ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်ပါက

၁။ မလေ့စရိုက်ကွဲပြားမှုကိုတွေ့ကြုံရခြင်းအပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု

အခြေချနေထိုင်သူများထဲတွင်ဂျပန်တွင်နေထိုင်ပြီး လူနေမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာစကား စသည့်ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲများနှင့်တွေ့ကြုံရသည့်အခါ၊ အခြေချနေထိုင်ခွင့်ရသူများထဲတွင်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအံဝင်ခွင်ကျမှုမရှိနိုင်သူများလည်းရှိပါသည်။ စိတ်ရှုတ်ထွေးမှုနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကို လစ်လျူရှုထားမည်ဆိုပါကစိတ်ဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းများကလည်း အလွန်အကျွံသောက်သုံးလျှင်စိတ်ဝေဒနာကိုဖြစ်စေပါသည်။

၂။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကြီးထွားခြင်း (စိတ်ဝေဒနာ) ခံစားနေရကြောင်းသံသယရှိပါကစိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်တဦးဦးနှင့်ပြသသင့်ပါသည်။

အိပ်မပျော်ခြင်း ၃ ရက်ကျော်ဆက်ဖြစ်ပါကဆရာဝန်ထံဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်စိတ်ကျန်းမာရေးလူမှုဖူလုံရေးအကြံပေးတာဝန်ခံရှိသည့် ကျန်းမာရေးဌာနတွင်လည်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်ကပုံမှန်ဆေးကုသမှုခံယူရန် (သို့) ဆေးရုံတက်ရန်ညွှန်ကြားပါက ထိုညွှန်ကြားချက်အတိုင်းတတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံးဆေးကုသမှုခံယူပါ။

ဆေးရုံတက်ရာတွင်ကာယကံရှင်၏သဘောတူညီချက်အရ “မိမိဆန္ဒအရဆေးရုံတက်ခြင်း" နှင့်စိတ်ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိဆရာဝန်က ဆေးကုသမှုနှင့်စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သည်ဟုယူဆသောအခါ စောင့်ရှောက်သူ၏သဘောတူညီမှုကို ရယူပြီးဆေးရုံတင်သည့် "စောင့်ရှောက်ကုသခံရန် ဆေးရုံတက်ခြင်း" ဟူ၍ရှိပါသည်။ ထို့အပြင်မိမိကိုယ်မိမိဖြစ်စေ၊ သူတပါးအားဖြစ်စေ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်စိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေမျိုး ရှိသည့်အခါ စိတ်ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိဆရာဝန် ၂ ဦးနှင့်အထက်၏စစ်ဆေးမှုဖြင့် အစိုးရအာဏာပိုင်၏ အမိန့်အရအတင်းအကျပ်ဆေးရုံတင်သည့် "အမိန့်အရဆေးရုံတက်ခြင်း" မျိုးလည်းရှိပါသည်။ အမိန့်အရ ဆေးရုံတက်နေစဉ်ကာလအတွင်းဆေးကုသမှုစရိတ်များကိုအစိုးရမှကျခံပေးပါသည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံများသုံးစွဲနိုင်သော်လည်းဆေးရုံစရိတ်များကိုအစိုးရစရိတ်ဖြင့်ကျခံသောစနစ်ရှိသည့်အပြင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ၏ကြီးလေးသောဆေးကုသမှုစရိတ်ဆိုင်ရာစနစ်နှင့် ဒေသအလိုက်ပြုလုပ်လျက်ရှိသော “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုဆေးကုသစရိတ်ထောက်ပံ့ရေးစနစ်” လည်းရှိပါသည်။ ပထမဆုံးအကြိမ်ကုသမှုခံယူခြင်းမှ (၆) လကျော်ဆက်လက်ကုသမှုခံယူနေသူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူအာမခံ၏ လူမှုဖူလုံရေးကဒ်ပြားကိုလျှောက်ထားနိုင်ပြီး၊ ထုပ်ယူရရှိလျှင်ဝင်ငွေခွန်စသဖြင့်အခွန်လျှော့ပေါ့ခြင်းရနိုင်ပါသည်။ လူမှုရေးပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက်လေ့ကျင့်ရေးဂေဟာများလည်းရှိသည်။ ဆရာဝန်/ကျန်းမာရေးဌာနများတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ အရက်စွဲခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းစသည့်ရောဂါများအတွက် ကုသရေးနှင့်ပတ်သက်၍စိတ်ရောဂါကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာန (သို့) ကျန်းမာရေးဌာနများတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

5-8　在宅の障害児のための援助と訓練施設

障害児や障害者の相談は、市区町村の福祉事務所や福祉課が窓口です。在宅の心身障害児（20歳未満で心や体に不具合がある人、医師による認定が必要）を養育している保護者に「特別児童扶養手当」が支給されます。この手当は障害の程度によって支給額が異なります。障害者の程度がさらに重度である場合、障害者本人に「障害児福祉手当」が別途支給されます。ただしこれらの手当は、保護者の所得に条件があります。

また、障害を抱える児童を対象に医療と保育、養育に重点をおいた施設として、療育施設があります。施設ごとに肢体不自由児、重症心身障害児（者）、盲ろうあ児、発達障害児などを対象としており、全国各地にあります。

日常生活に介護が必要な状態であれば、ホームヘルパーを派遣する制度があり、短期の療養や補装具の給付などもあります。これらの相談申込みは市区町村の役所や福祉事務所です。

身体に障害がある方は「身体障害者手帳」、知的障害がある方は「療育手帳」、精神障害がある方は「精神障害者保健福祉手帳」の申請が可能です。各手帳の申請方法については、市区町村窓口に問い合わせください。障害者手帳の交付を受けると、各種税金の減額もしくは免除、各種公共交通機関の割引きなどの各種サービスが受けられます。交付された障害者手帳の種別や等級、各地方自治体によって、受けられるサービスに差があるため、申請時に各地方自治体に確認しましょう。

၅-၈ အိမ်နေမသန်မစွမ်းသူကလေးအတွက်ကူညီရေးနှင့်လေ့ကျင့်ပေးရေးစင်တာ

မသန်မစွမ်းကလေးငယ်နှင့်မသန်မစွမ်းသူများကိစ္စတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်မှာမြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးတွင်ရှိလူမှုဖူလုံရေးရုံးနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဌာနတို့ကလက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ အိမ်နေမသန်မစွမ်းကလေးငယ် (အသက် ၂၀ အောက်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရချို့ယွင်းမှုရှိသူ၊ ဆရာဝန်၏အသိအမှတ်ပြုချက်လိုအပ်သည်) ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေသည့်အုပ်ထိန်းသူအားကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးအထူးထောက်ပံ့ကြေးကိုထုတ်ပေးပါသည်။ ဤထောက်ပံ့ကြေးမှာမသန်မစွမ်းမှုအဆင့်အလိုက်ထောက်ပံ့ငွေပမာဏမတူညီနိုင်ပါ။ မသန်မစွမ်းအဆင့်မှာပို၍ဆိုးရွားသည်ဆိုပါက မသန်မစွမ်းသူကိုယ်တိုင်သို့မသန်မစွမ်းကလေးလူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ကြေးကို သီးသန့်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ဤထောက်ပံ့ကြေးမှာကလေးအုပ်ထိန်းသူ၏လစာဝင်ငွေပေါ်မူတည်သောကန့်သတ်ချက်ရှိပါသည်။

ထို့အပြင်မသန်မစွမ်းဖြစ်နေသောကလေးအတွက်ရည်ရွယ်၍ဆေးကုသခြင်းနှင့်ကလေးထိန်းခြင်း၊ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းတွင်အလေးထားသောဂေဟာအဖြစ် ဆေးကုသပြုစုပျိုးထောက်ရေးဂေဟာရှိပါသည်။ ဂေဟာတစ်ခုချင်းတွင်ခြေလက်ကိုယ်ခန္ဓာမသန်စွမ်းသည့်ကလေး၊ ကိုယ်စိတ်မမှန်မှုပြင်းထန်သောကလေး (ပုဂ္ဂိုလ်)၊ မျက်မမြင်ကလေး၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းနေသောကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်လျှက်တစ်ပြည်လုံးဒေသအသီးသီး၌ရှိသည်။

နေ့စဉ်နေထိုင်ရေးတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သည့်အခြေအနေဖြစ်ပါက အိမ်သို့ကူညီမည့်သူကိုစေလွှတ်ပေးသည့်စနစ်ရှိပြီး ကာလတိုပြုစုကုသမှုနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများထောက်ပံ့ပေးခြင်းစသည်တို့ကိုလည်းဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ထိုအရာများအတွက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်လျှောက်ထားခြင်းကိုမြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးများ (သို့) လူမှုဖူလုံရေးရုံးများတွင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာမသန်မစွမ်းသူသည် 「ကိုယ်ခန္ဓာမသန်စွမ်းသူမှတ်တမ်းစာအုပ်」၊ အသိဉာဏ်ချို့ယွင်းသူသည် 「ကုသပြုစုပျိုးထောင်ရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်」၊ စိတ်ချို့ယွင်းသူသည် 「စိတ်ချို့ယွင်းသူအာမခံလူမှုဖူလုံရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်」 ကိုလျှောက်ထားနိုင်သည်။ မှတ်တမ်းစာအုပ်အသီးသီးလျှောက်ထားပုံနည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။ မသန်မစွမ်းသူမှတ်တမ်းစာအုပ်ကိုရယူလျှင်အခွန်အသီးသီးလျှော့ပေါ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကင်းလွတ်ခြင်း၊ အများပြည်သူကူးသန်းသွားလာရေးဌာန၏လျှော့ဈေး၊ ဆားဗစ်စသည်များကိုရယူနိုင်ပါသည်။ ထုတ်ပေးသောမသန်မစွမ်းသူမှတ်တမ်း၏အမျိုးအစား၊ အဆင့်အတန်းအပေါ် ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များအလိုက်ရယူနိုင်သောဆားဗစ်သည်မတူညီသဖြင့်၊ တင်လျှောက်ချိန်တွင်ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်ရုံးအသီးသီးတွင်သေချာစွာစီစစ်ပါ။

5-9　妊娠・出産

１．妊娠がわかったら、母子手帳をもらいましょう。

医師によって妊娠が確認されたら、居住地の市区町村役場で「妊娠届」の用紙に妊婦名や出産予定日、病院名等を記入し、『母子手帳』をもらいます。あわせて、妊婦の健康診査の受診票を受け取ります。妊婦健康診査は全額自己負担ですが、検診時に指定の医療機関にこの受診票を提示することで、公費の助成を受けることができます。このような手続きは、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続きにより、母子は無料の健診や予防接種を市区町村か地域の保健所で受けることができます。

２．定期健診

医師の指示に従って、母子ともに健康な状態で安心して出産を迎えることができるように努力しましょう。もし、不安な問題があるときは、担当の医師や保健所や保健センターなどの相談窓口で相談しましょう。

３．産休、育児休業

本人が会社等に勤務している場合は、産前、産後の休暇が認められています。また、父母共に育児休業を希望する場合、１歳２ヶ月に達するまでの子どもを養育する父又は母が事業主に申し出ることにより、それぞれ上限１年間の「育児休業」（母の場合、産後休業期間と合わせて１年間）を取得することができます。このほかにも３歳までの子を養育する親が利用できる勤務時間を原則１日６時間とする「短時間勤務制度」や、小学校就学前の子が１人であれば年５日、２人以上であれば年 10 日取得可能な子の「看護休暇制度」などがあります。

၅-၉ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မီးဖွားခြင်း

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသည်နှင့်မိခင်ကလေးမှတ်တမ်းစာအုပ်ကိုရယူပါ။

ဆရာဝန်၏စမ်းသပ်မှုအရကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းသိရလျှင်မိမိနေထိုင်သည့်မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြောင်းကြားလွှာပုံစံတွင် မိခင်လောင်း၏အမည်နှင့်မီးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်၊ ဆေးရုံအမည် စသည်တို့ကိုဖြည့်သွင်းပြီး၊ မိခင်ကလေးမှတ်တမ်းစာအုပ်ကိုယူရပါမည်။ ထိုအခါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်မှုအစစ်ဆေးခံလွှာကို လက်ခံရယူမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးဆေးစစ်မှုသည်ကျသင့်ငွေအား လုံးကိုကာယကံရှင်ကအားလုံးကျခံရမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ အစစ်ခံသောအခါတွင်သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံ၌ ထိုအစစ်ဆေးခံလွှာကိုပြသခြင်းဖြင့်၊ နိုင်ငံတော်စရိတ်ထောက်ပံ့ခြင်းကိုရယူနိုင်သည်။ ဤစာအုပ်မှာကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်/ကလေး၂ဦးလုံး၏ကျန်းမာရေးနှင့်မွေးပြီးနောက်ပိုင်းကလေးငယ်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတွက်အရေးပါပါသည်။ထို့အပြင်ဤသို့လျှောက်ထားမှုအရမိခင်ကလေး၂ဦးစလုံး အခမဲ့ကျန်းမာရေးစစ်ဆေး ခြင်းနှင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတို့ကိုသက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက် (သို့) ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနတို့ တွင်ခံယူနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာပြီးမိခင်ရောကလေးပါကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စွာဖြင့်စိတ်ချ လက်ချမီးဖွားနိုင်စေရန်ကြိုးပမ်းရပါမည်။ အကယ်၍စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအခြေအနေတခုခုရှိပါကတာဝန်ခံဆရာ ဝန် (သို့) ကျန်းမာရေးဌာနတို့၌ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

၃။ မီးဖွားခွင့်၊ ကလေးထိန်းခွင့်

ကာယကံရှင်မှာအလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပါကမီးမဖွားမီနှင့်မီးဖွားပြီးနောက်ခွင့်ယူခြင်းကိုအသိအမှတ်ပြု ထားပါသည်။ ထို့အပြင်မိဘနှစ်ဦးစလုံးသည် ကလေးပြုစုရေးအလုပ်နားခွင့်ကိုရလိုသောဆန္ဒရှိသောအခါ၊ ၁ နှစ်နှင့် ၂ လအရွယ်ရောက်သည့်အထိ ကလေးကိုပြုစုပျိုးထောင်ရန် ဖခင် (သို့) မိခင်ကအလုပ်ရှင်သို့ လျှောက်ထားခြင်းဖြင့်၊ အသီးသီးသည်အများဆုံး ၁ နှစ် 「ကလေးပြုစုရေးအလုပ်နားခွင့်」 (မိခင်ဖြစ်လျှင်၊ မီးဖွားပြီး အလုပ်နားကာလနှင့်ပေါင်းပြီး ၁ နှစ်) ရယူနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ၃ နှစ်အရွယ်အထိကလေးကိုပြုစု ပျိုးထောင်သူမိဘကအသုံးချနိုင်သောအလုပ်လုပ်ချိန်မှာ မူအားဖြင့် ၁ ရက်လျှင် ၆ နာရီဖြစ်သော 「အချိန်တို အလုပ်ချိန်စနစ်」၊ မူလတန်းကျောင်းမဝင်မီကလေး ၁ ယောက်ရှိလျှင်တစ်နှစ်လျှင် ၅ ရက်၊ ၂ ယောက်နှင့် အထက်ရှိလျှင်တစ်နှစ်လျှင် ၁၀ ရက်ယူနိုင်သော ကလေးအတွက် 「ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးခွင့်ရက်စနစ်」

ただし、これらの制度の中には雇用期間１年未満の場合は適用外となるものもあります。必要がある場合は、人事や労務担当者に尋ねましょう。

４．赤ちゃんが生まれたら

出産後 14 日以内に「出生届」を市区町村役場に提出します。また「出生通知票」を指定の機関（保健センターなど）に提出することで、保健師の訪問サービスなどを受けることができます。

担当の医師の指示に従い、定期健診や予防接種を受けましょう。具体的な日程などは、保健所や保健センターに問い合わせます。定期健診や予防接種の際には、必ず母子手帳を持参してください。

５．生まれた赤ちゃんが平均より小さいとき

2,500 グラム未満の低出生体重児は、出生地の保健所に届けることになっています。出生時の乳児の体重が 2,000 グラム以下で、医師が養育を受ける必要があると判断し、指定病院に入院する時は、保護者の収入額によっては、養育医療費用の一部又は全部が免除されます。

６．母子手帳

乳幼児に関わるあらゆる手続きや健康診断、予防接種、病気での治療等では、必ず、母子手帳を使います。予防接種の対象の中・高校生まで大切に保管しましょう。

စသည်တို့လည်းရှိပါသည်။ လိုအပ်သည့်အခါဝန်ထမ်းရေးရာနှင့်တာဝန်ချထားရေး တာဝန်ခံထံမေးမြန်းစုံစမ်းသင့်ပါသည်။

၄။ ရင်သွေးငယ်မွေးဖွားလာလျှင်

မီးဖွားပြီးနောက် ၁၄ ရက်အတွင်း၌ 「မီးဖွားကြောင်းအကြောင်းကြားလွှာ」 ကို မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်တင်ပြမည်။ တဖန်၊ မီးဖွားကြောင်းအသိပေးလွှာကိုသတ်မှတ်ထားသော (အာမခံစင်တာစသည်တို့) သို့တင်ပြခြင်းဖြင့်၊ အာမခံဌာနပုဂ္ဂိုလ်၏ အိမ်တိုင်ရာရောက် ဆားဗစ် (ဝန်ဆောင်မှု) စသည်တို့ကိုရယူနိုင်ပါသည်။

တာဝန်ခံဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတို့ကိုခံယူရပါမည်။ နေ့ရက်အတိအကျစသည်တို့ကိုကျန်းမာရေးဌာနတို့တွင်စုံစမ်းပါ။ သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်းဆေးစစ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်သောအခါတွင်၊ မိခင်ကလေးမှတ်တမ်းစာအုပ်ကိုမပျက်မကွက်ဆောင်ယူသွားပါ။

၅။ မွေးဖွားလာသည့်ရင်သွေးငယ်မှာပုံမှန်ထက်သေးကွေးနေပါက

၂၅၀၀ ဂရမ်အောက်နိမ့်သောကိုယ်အလေးချိန်နှင့်မွေးဖွားသောကလေးသည်၊ မွေးဖွားရာဒေသရှိကျန်းမာရေးဌာနသို့အကြောင်းကြားရပါမည်။ မွေးဖွားချိန်ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၂၀၀၀ ဂရမ်အောက်ဖြစ်ပြီး၊ ဆရာဝန်ကပြုစုပျိုးထောင်ရန်လိုသည်ဟုဆုံးဖြတ်၍ သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံတွင်ဆေးရုံတင်သောအခါ အုပ်ထိန်းသူ၏ဝင်ငွေလစာအလိုက်ပြုစုပျိုးထောင်ဆေးကုသစရိတ်ငွေတစိတ်တပိုင်း (သို့) အားလုံးကိုကင်းလွတ်ခွင့်ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၆။ မိခင်ကလေးမှတ်တမ်း

နို့စို့ကလေးနှင့်သက်ဆိုင်သောအလုံးစုံသောရုံးလုပ်ငန်းစဉ်နှင့်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ မကျန်းမာ၍ဆေးကုသခြင်းစသည်တို့တွင် ဤမိခင်ကလေးမှတ်တမ်းကိုမလွဲမသွေအသုံးပြုရပါမည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနေရဦးမည့်အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းကျောင်းသားအရွယ်အထိ သေချာစွာသိမ်းဆည်းထားရမည်။

７．出産育児一時金

通常の妊娠・出産は病気の場合と違い、健康保険が適用されず、費用は全額自費負担となります。病院での正常分娩の平均的な出産費用は、50 万円～ 60 万円です。ただし、（国民）健康保険の被保険者もしくは被扶養者であり、妊娠 4 カ月以上で出産した人は、「出産育児一時金」として 50 万円の給付を受け取ることができます。ちなみに、妊娠 85 日以上で死産、流産となった場合でも、受給することができます。

「出産育児一時金」は、産婦が国民健康保険の被保険者の場合は、市区町村役場の窓口に、会社等の健康保険被保険者もしくは被扶養者であれば、勤務先を通して、その保険者の担当窓口に申請します。また、出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わって医療機関等が行う制度として、「直接支払制度」があります。保険者から医療機関等に直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額払う必要がなくなります。

８．出産費用に困ったら

低所得で入院分娩が必要な人のために、指定病院で入院分娩をさせる入院助産制度もあります。なお、生活保護受給者に対しては、出産扶助が行われます。

９．計画的妊娠が理想的

異国での妊娠や出産は女性だけではなく定住者一家にとって、大きな喜びであると同時に一大事でしょう。望まない妊娠である場合や出産費用の心配があれば心痛も大きいでしょう。妊娠については、計画的であることが理想的です。妊娠中絶や不妊手術によらず、夫婦で協力しあって受胎調節をしましょう。保健所（※）では避妊や遺伝について、産婦人科医（母体保護法指定医）には、

၇။ မီးဖွားပြုစုပျိုးထောင်၊ တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းပေးငွေ

သာမန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးခြင်းသည်၊ ရောဂါရသည်နှင့်မတူပဲ၊ ကျန်းမာရေးအာမခံကိုအသုံးမပြုနိုင်၍ ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကိုကာယကံရှင်ကျခံရမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံတွင်သာမန်မီးဖွားခြင်း၏ပျမ်းမျှကုန်ကျစရိတ်သည်၊ ယန်းသောင်း ၅၀ မှယန်းသောင်း ၆၀ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် (ပြည်သူ့) ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်၊ သို့မဟုတ်မှီခိုသူအာမခံဝင်ဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ဝန် ၄ လနှင့်အထက်တွင်မီးဖွားသူသည် 「မီးဖွားပြုစုပျိုးထောင်တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းပေးငွေ」 အဖြစ်၊ ပုံပိုးငွေယန်း ၅၀ သောင်းကိုရယူနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၈၅ ရက်ကျော်တွင်အသေမွေးခြင်း၊ သားပျက်ကျခြင်းတို့ဖြစ်လျှင်လည်းလက်ခံရယူနိုင်ပါသည်။

「မီးဖွားပြုစုပျိုးထောင်တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းပေးငွေ」 သည်၊ ကိုယ်ဝန်သည်သည်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ဖြစ်နေသောအခါ မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်၊ ကုမ္ပဏီစသည်တို့၏ကျန်းမာရေးအာမခံဝင် သို့မဟုတ် အာမခံဝင်မှီခိုသူဖြစ်လျှင်အလုပ်လုပ်သောကုမ္ပဏီမှတဆင့်၊ ထိုအာမခံဌာနတာဝန်ခံလက်ခံနေရာတွင်လျှောက်ထားပါမည်။ မီးဖွားပြုစုပျိုးထောင်တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းပေးငွေတောင်းဆိုခြင်းနှင့်လက်ခံရယူခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စသည်တို့မှပြောင်းလဲ၍ ဆေးရုံအစရှိသည်တို့မှဆောင်ရွက်ရမည့်စနစ်အဖြစ်နှင့်၊ 「တိုက်ရိုက်ပေးချေသည့်စနစ်」 ရှိပါသည်။ အာမခံဌာနသည်ဆေးရုံစသည်တို့မှ တိုက်ရိုက်တောင်းဆိုခြင်းခံရမည်ဖြစ်သဖြင့်၊ဆေးရုံဆင်းသောအခါလက်ခံကောင်တာတွင် မီးဖွားစရိတ်အားလုံးကိုပေးရန်မလိုတော့ပါ။

၈။ မီးဖွားစရိတ်အတွက်ဒုက္ခရောက်လျှင်

ဝင်ငွေနည်းသဖြင့်ဆေးရုံတက်မီးဖွားလိုအပ်သောသူအတွက်၊ သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံတွင်ဆေးရုံတက်ခြင်းကိုကူညီကာမီးဖွားပေးသည့်စနစ်ရှိပါသည်။ ထို့ပြင်၊ စားဝတ်နေရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူနေသောသူများအတွက် မီးဖွားမှုကူညီရေးဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။

၉။ ကြိုတင်အကွက်ချကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကအသင့်တော်ဆုံး

ရေခြားမြေခြားနိုင်ငံတွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကလေးမွေးရာတွင်အမျိုးသမီးများအတွက်သာမကပဲ နေထိုင်သူမိသားစုဝင်များအဖို့ လွန်စွာဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်နှင့်တပြိုင်တည်း အရေးကြီးသည့်ကိစ္စတခုလည်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော်မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ဖြစ်ခြင်း၊ မီးဖွားစရိတ်အတွက်စိုးရိမ်နေရခြင်းများရှိနေပါလျှင်လွန်စွာစိတ်သောကရောက်ပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ကြိုတင်အကွက်ချထားပြီး ကိုယ်ဝန်ယူခြင်းသည်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ ခွဲစိတ်သန္ဓေတားခြင်းမျိုးမဖြစ်စေပဲ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးအပြန်အလှန်ကူညီမှုဖြင့် သန္ဓေရခြင်းကိုစီမံထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဌာန (※) တွင်သန္ဓေတားခြင်း၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန် (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေဖြင့် ခွင့်ပြုထားသောဆရာဝန်) ထံတွင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊

妊娠中絶、不妊手術（男性は泌尿器科）について相談出来ますが、費用や時間については前もって連絡して確かめましょう。

　母体の保護や、やむをえない理由によって、妊娠22週未満までは妊娠中絶が母体保護法で認められますが、生命の危険や不妊症の原因となるなどの問題もあるので、特に若い女性の場合はさけたいものです。また、妊娠中絶には原則、健康保険は適用されません。

（※）保健所は地域によって、福祉事務所と併設されている所もあります。

ကိုယ်ဝန်မရအောင်ခွဲစိတ်ခြင်း (အမျိုးသားများအတွက်မှာဆီးအင်္ဂါဆိုင်ရာဌာန) များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင်ကုန်ကျမည့်ငွေကြေးနှင့်အချိန်များကိုမူ ကြိုတင်ဆက်သွယ်မေးမြန်းသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူကိုကာကွယ်ရန်နှင့်မလွဲမရှောင်သည့်အကြောင်းများကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၂၂ ပတ်မပြည့်မီအထိကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေအရခွင့်ပြုထားသော်လည်း၊ အသက်အန္တရာယ်နှင့်နောင်တွင်ကလေးမရနိုင်သည့်ရောဂါ၏ အကြောင်းအရင်းဖြစ်လိမ့်မည်စသည့်ပြဿနာရှိလာနိုင်သဖြင့် အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သူအမျိုးသမီးများမှာရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံကိုအသုံးမပြုနိုင်ပါ။ တဖန်စားဝတ်နေရေးစောင့်ရှောက်မှုခံစားခွင့်ရနိုင်သူဖြစ်သည့်တိုင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူကာကွယ်ရေးဥပဒေအရအသိအမှတ်ပြုခံရသူဖြစ်မှသာလျှင် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ကိုခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(※) ကျန်းမာရေးဌာနဆိုသည်မှာဒေသအလိုက်လူမှုဖူလုံရေးဌာနတွင်ပူးပေါင်းဖွင့်ထားသည်လည်းရှိပါသည်

第６章　教育

6-1　日本の教育制度

日本の学校教育には、義務教育として６歳からの小学校教育、12 歳から３年間の中学校教育があります。更に３年（定時制４年）間の高等学校、４年間の大学があります。これらの教育機関の１学年は４月に始まり、翌年３月で修了します。

その他にも小学校入学前には、仕事や病気などで子どもの面倒をみられない保護者に代わって子どもを保育する保育園、３歳から５歳までの幼児を対象とした養育施設として幼稚園があります。義務教育の年齢を過ぎた未就学者には夜間中学があります。義務教育後の学校としては、高等学校・大学以外に高等専門学校、専修学校、短期大学などに通うこともでき、大学卒業後もさらに勉強を続けたい場合には大学院に進学することができます。

また、昼間働き、夜間に勉強をしたいという人のために、定時制高校や大学の二部（夜間部）、放送大学などの通信制の大学があります。各教育施設の詳しい説明はそれぞれの項をみてください。

အခန်း-၆

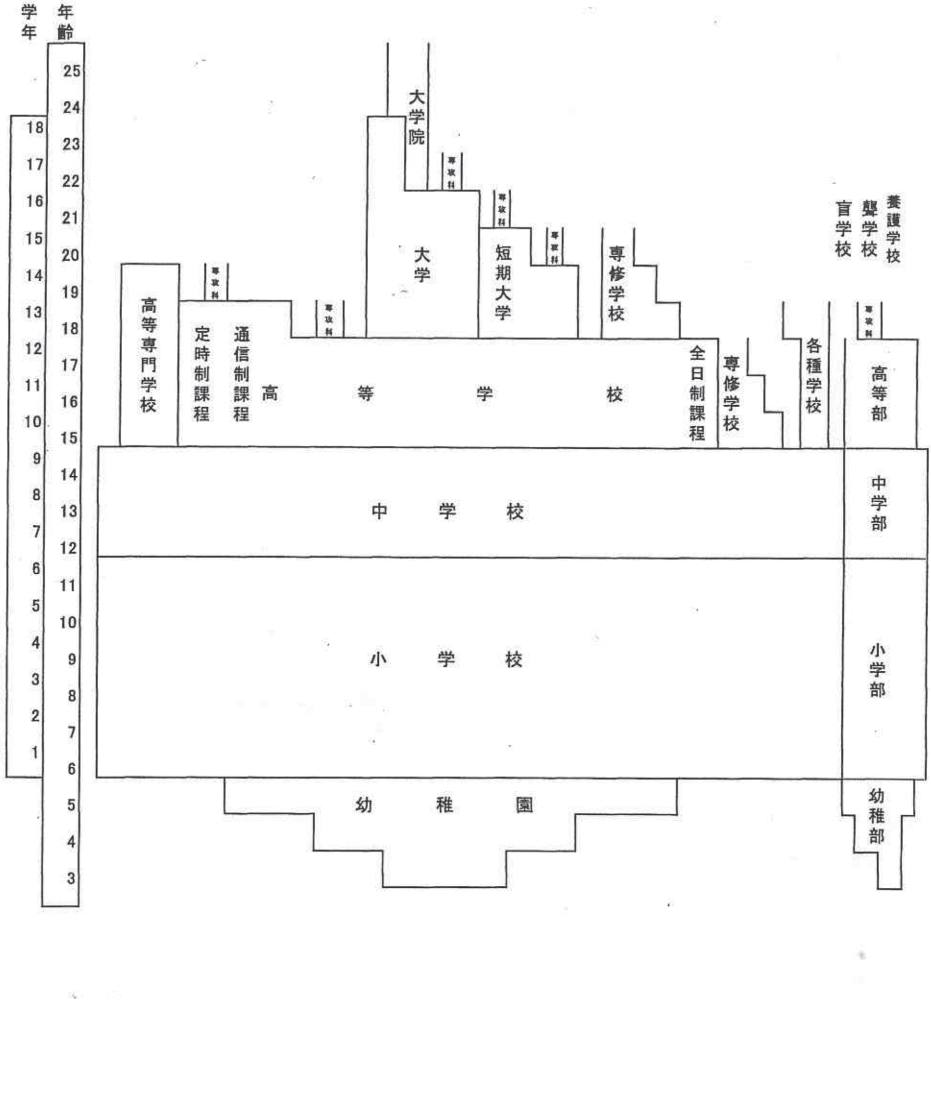
ပညာရေး

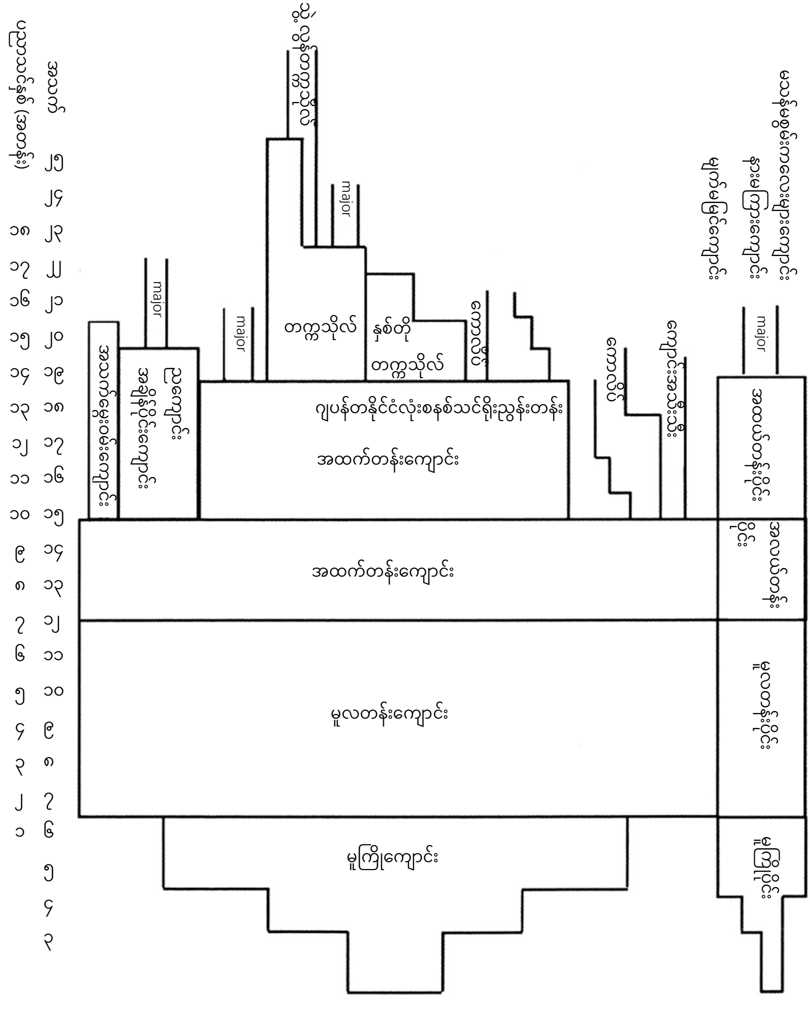
၆-၁ ဂျပန့်ပညာရေးစနစ်

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ကျောင်းပညာရေးသည် အသက် ၆ နှစ်အရွယ်မှစတင်သည့်မူလတန်းပညာမှအသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်မှ ၃ နှစ်ကြာသင်ယူသည့်အလယ်တန်းပညာရှိပါသည်။ ထို့အပြင်အထက်တန်းတွင် ၃ နှစ် (ညကျောင်းဖြစ်လျှင် ၄ နှစ်) ကြာကျောင်းတက်အပြီးဆက်လက်၍ ၄ နှစ်တာတက္ကသိုလ်ပညာရေးရှိပါသည်။ ထိုကျောင်းများ၏တစ်နှစ်တာပညာသင်နှစ်သည် ဧပြီလမှစတင်ကာနောင်နှစ်မတ်လတွင်အတန်းတတန်းပြီးဆုံးပါသည်။

ထို့အပြင်မူလတန်းကျောင်းမဝင်မီ၊ အလုပ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းမပြုနိုင်သူများကိုယ်စား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးသည့် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ ၃ နှစ် မှ ၅ နှစ်အရွယ်လူမမယ်ကလေးများအတွက် ရည်စူးထားပြီး၊ ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အစည်းအဖြစ်မူကြိုကျောင်းရှိပါသည်။ မသင်မနေရပညာရေးသတ်မှတ်ချက်၏အသက်အရွယ်ကိုကျော်လွန်နေသောပညာမပြည့်စုံသူများအတွက်အလယ်တန်းညကျောင်းများရှိပါသည်။ မသင်မနေရပညာရေးပြီးဆုံးသည့်နောက်တွင်အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်များအပြင် အသက်မွေးပညာသင်အထက်တန်းကျောင်း၊ အထူးပညာရပ်ကျောင်း၊ ကောလိပ်စသည့်ကျောင်းများကိုတက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ တတ္တသိုလ်ပြီးနောက်ဆက်လက်ပညာဆည်းပူးလိုပါကဘွဲ့လွန်သင်တန်းများတက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင်နေ့ပိုင်းတွင်အလုပ်လုပ်၍ညပိုင်းပညာသင်ယူလိုသူများအတွက်အထက်တန်းညကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်ညကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်ပညာရေးအသံလွှင့်ချက်များစသည့် စာပေးစာယူတက္ကသိုလ်များလည်းရှိပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာပညာရေးဌာန၏အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်ကို
၎င်းတို့၏ပြဌာန်းချက်များတွင်ကြည့် ပါ။


学年
年齢
大学院
専攻科
大学
短期大学
専修学校
盲学校
聾学校
養護学校
高等専門学校
定時制課程
通信制課程
高等学校
全日制課程
専修学校
各種学校
高等部
中学校
中学部
小学校
小学部
幼稚園
幼稚部



major
တက္ကသိုလ်
နှစ်တို
တက္ကသိုလ်
ဂျပန်တနိုင်ငံလုံးစနစ်သင်ရိုးညွှန်းတန်း
အထက်တန်းကျောင်း
အထက်တန်းကျောင်း
မူလတန်းကျောင်း
မူကြိုကျောင်း

6-2　小・中学校の入学や転入学の手続き

小学校は、満 6 歳になった子どもがその次の年度の 4 月から 6 年間通う学校です。中学校は、小学校を卒業した子どもが、3 年間通う学校です。補完的保護対象者の定住者の子どもは公立の小・中学校に、希望すれば入学することができますので、住所のある市区町村の教育委員会に相談してください。また、16 歳以上でも義務教育を修了していない場合は、夜間中学に入学できることがありますので、住所のある市区町村の教育委員会に相談してください。

၆-၂ မူလတန်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းဝင်/ကျောင်းပြောင်းဆောင်ရွက်မှုများ

မူလတန်းကျောင်းသည်၊ အသက် ၆ နှစ်ပြည့်ပြီးကလေးများက လာမည့်ဧပြီလပညာသင်နှစ်မှ ၆ နှစ်ကြာတက်ရောက်သည့်ကျောင်းဖြစ်သည်။ အလယ်တန်းကျောင်းသည်၊ မူလတန်းကျောင်းကိုပြီးမြောက်သောကလေးများ ၃ နှစ်ကြာတက်ရောက်သောကျောင်းဖြစ်သည်။ ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသော အခြေချနေထိုင်သူ၏ကလေးများသည် ပြည်သူ့ပိုင်မူလတန်း၊ အလယ်တန်းကျောင်း၌လျှောက်ထားပါကကျောင်းဝင်တက်ရောက်နိုင်သည့်အတွက်နေထိုင်ရာမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ပညာရေးအမှုဆောင်အဖွဲ့နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ထို့အပြင် ၁၆ နှစ်အထက်ကလေးများလည်းမသင်မနေရပညာရေးကိုပြီးဆုံးအောင်မသင်ခဲ့လျှင်၊ အလယ်တန်းညကျောင်းသို့တက်ရောက်နိုင်သောအနေအထားရှိသည့်အတွက် နေထိုင်ရာမြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၏ ပညာရေးအမှုဆောင်အဖွဲ့နှင့်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

6-3　保育園・幼稚園に入れるには

幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する３歳から５歳までの全ての子どもたちの利用料は、基本的に無償です。

１．保育園

保育園は、両親共に働いていたり、病気などの事情で家庭で保育が出来ない乳幼児に保育を行う施設です。対象年齢は生後８週間～小学校入学前までが普通ですが、０歳児を預からない保育園もあります。定員いっぱいのため待たされることも多いようですが、必要度、緊急度が高い子どもから入園できます。

⑴ 保育時間

保育時間は保育園により違いますが、一般的には平日は午前８時 30 分～午後５時まで、土曜日は午前８時 30 分～午後０時 30 分までです（日曜祝日は休みです）。８時 30 分前からや５時以降に保育（時間外保育）を必要とするときは保育園に申請します。

⑵ 保育料

利用料無償の期間は、満３歳になった後の４月１日から小学校入学前までの３年間です。食材料費、行事費などは、保護者の負担になります。ただし、年収や子どもの人数によっては、副食（おかず・おやつ等）の費用が免除される場合があります。

０歳から２歳までの子どもたちについては、住民税非課税世帯を対象として、利用料が無償となります。

⑶ 入園申請

入園を希望する時は居住地の市区町村役場の保育担当の課に申請します。申請には「家庭現況報告書」「就労証明書」等が必要ですが、これらの書類

၆-၃ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြိုကျောင်းတွင်ကျောင်းထားမည်ဆိုပါက

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြိုကျောင်း၊ အသိအမှတ်ပြုကလေးဥယျာဉ်ကျောင်းများတွင် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်အထိ အခြေခံအားဖြင့်ကျောင်းလခအခမဲ့ဖြစ်သည်။

၁။ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းသည်မိဘ၂ဦးလုံးအလုပ်လုပ်နေခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းစသည့်အခြေအနေတရပ်ရပ်ကြောင့်နေအိမ်တွင်စောင့်ရှောက်မှုမပေးနိုင်သောနို့စို့ကလေးအားနေ့ကလေးထိန်းလုပ်ဆောင်ပေးသည့်နေရာဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်အကန့်အသတ်မှာ ၂ လအရွယ်မှမူလတန်းကျောင်းမတက်မီအထိအတွင်းဖြစ်သော်လည်းလသားအရွယ် (၁ နှစ်အောက်) ကလေးများကိုလက်မခံသောကျောင်းလည်းရှိတတ်ပါသည်။ အများအားဖြင့်ကန့်သတ်ဦးရေပြည့်နေတတ်သည့်အတွက် ကျောင်းအပ်ရန်စောင့်ဆိုင်းရတတ်သော်လည်း၊ အရေးပေါ်လိုအပ်မှုအတိုင်းအတာပေါ်တွင်မူတည်၍အစဉ်အလိုက်ကျောင်းဝင်နိုင်ပါသည်။

(၁) ထိန်းပေးမည့်အချိန်

ထိန်းပေးမည့်အချိန်မှာ ကျောင်းအပေါ်မူတည်၍ကွဲလွဲမှုများရှိသော်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့် တနင်္လာမှ သောကြာ နံနက် ၈း၃၀ နာရီမှညနေ ၄း၃၀ နာရီထိ၊ စနေနေ့ နံနက် ၈း၃၀ နာရီမှနေ့လယ် ၁၂း၃၀ နာရီထိဖြစ်သည်။ တနင်္ဂနွေနှင့်အခြားအစိုးရရုံးပိတ်ရက်များတွင်ကျောင်းပိတ်ပါသည်။ နံနက် ၈း၃၀ မတိုင်ခင်သော်လည်းကောင်း၊ ညနေ ၄း၃၀ နောက်ပိုင်းတွင်သော်လည်းကောင်းစောင့်ရှောက်မှုရယူရန်လိုအပ်ပါက ကလေးထိန်းကျောင်းတွင်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

(၂) နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းလခ

အခမဲ့အသုံးပြုနိုင်သောကာလမှာ ၃ နှစ်ပြည့်ပြီးသည့် ဧပြီလ ၁ ရက်မှ မူလတန်းမတက်မီအထိ ၃ နှစ်တာကာလဖြစ်သည်။ အစားအသောက်စရိတ်၊ ပွဲစရိတ်အစရှိသောကုန်ကျစရိတ်များကိုမိဘမှပေးရပါမည်။ သို့သော် မိသားစုဝင်ငွေနှင့်ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အရံအစားအစာ (မုန့်နှင့်ဟင်းအစရှိသော) စရိတ်များကိုလျှော့ပေါ့မှုလည်းရှိသည်။

အသက် ၀ နှစ်မှ ၂ နှစ်အထိကလေးများအတွက် နေထိုင်ခွန်ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိသောအိမ်ထောင်စုများအတွက် အသုံးပြုခအခမဲ့ဖြစ်သည်။

(၃) ကျောင်းဝင်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်း

ဝင်ခွင့်လျှောက်ထားလိုပါကမိမိနေထိုင်ရာနယ်မြေ၏လူမှုဖူလုံရေးရုံး (သို့) မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံး၏နေ့ကလေးထိန်းတာဝန်ခံဌာနသို့လျှောက်ထားရပါမည်။ လျှောက်ထားရာတွင်မိသားစုအခြေအနေအစီ

は条件や時期によってそろえる種類が違いますから、市区町村役場の保育担当の窓口で説明を聞いてから準備しましょう。

(4) 保育園での生活

自宅から保育園までの往復共に保護者か代わりの人が送迎しなければなりません。入園から1週間位は「ならし保育」と言って子どもが保育園に慣れるため預ける時間を1時間位から徐々に長くしていきます。「保育手帳」(連絡帳)で家庭から園へ、園から家庭へと必要情報を伝え、より良い保育をめざしますが、文字の読み書きが苦手な人は朝、夕の送迎時に担任の保育士に話しかけ、子どもの健康状態など大切なことを口頭でも確認するようにしましょう。

2．幼稚園

幼稚園は3歳から小学校入学までの幼児が通園する学校で公立と私立があります。教育時間は標準4時間で、例えば9時頃から午後2時頃迄です。入園については、募集期間(大体9月～11月頃)がありますので教育委員会または各園に早めに問い合わせてください。

幼稚園の利用料は無償(上限月25,700円)ですが、入園料や、通園送迎費、食材料費、行事費などは、保護者の負担になります。ただし、年収や子供の人数によっては副食(おかず・おやつ等)費用が免除される場合があります。

子ども・子育て支援新制度の対象とならない幼稚園については、無償化となるための認定や、市区町村によって償還払いの手続きが必要な場合があります。また、市区町村が私立幼稚園の補助金制度を設けている場合もありますので、詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

ရင်ခံစာ၊ အလုပ်ထောက်ခံစာများလိုအပ်သော်လည်း၊ ထိုစာရွက်စာတမ်းများမှာကန့်သတ်ချက်နှင့်အချိန်အခါအပေါ်မူတည်၍သတ်မှတ်ထားသည့်နှစ်အပိုင်းအခြားကာလနှင့်တင်ပြရမည့်အမျိုးအစားများတွင်ကွဲပြားမှုများရှိသဖြင့်လူမှုဖူလုံရေးရုံး (သို့) မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံး၏ နေ့ကလေးထိန်းတာဝန်ခံ၏ညွှန်ကြားချက်ကိုရယူ၍ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုသင့်ပါသည်။

(၄) နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းတွင်ဆောင်ရွက်ရမည်များ

အိမ်မှကျောင်းအထိအသွားအပြန်ကိုအုပ်ထိန်းသူ (သို့) တာဝန်ယူထားသူကအကြိုအပို့လုပ်ပေးရပါမည်။ ကျောင်းဝင်ပြီးတစ်ပတ်ခန့်အထိ "နာရရှိဟို့အိခု" ဟုခေါ် ပြီးကလေးကိုကျင့်သားရစေရန်အတွက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ချိန်ကို ၁ နာရီခန့်မှတဖြည်းဖြည်းတိုးမြှင့်သွားပါသည်။ ကလေးထိန်းမှတ်တမ်းစာအုပ် (သတင်းပို့အကြောင်းကြားစာအုပ်) ဖြင့်အိမ်မှကျောင်း၊ ကျောင်းမှအိမ်သို့လိုအပ်သောအခြေအနေသတင်းများပေးပို့ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သောကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှုကိုဦးတည်ထားခြင်းဖြစ်သော်လည်း စာရေးစာဖတ်ခြင်းအခက်အခဲရှိသူမှာနံနက်၊ ညနေကြိုပို့ချိန်များတွင် တာဝန်ခံကလေးထိန်းဆရာမအားစကားပြောကာ၊ ကလေး၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေစသည့် အရေးကြီးသောအကြောင်းများကိုနှုတ်ဖြင့်မေးမြန်းစီစစ်ပါ။

၂။ မူကြိုကျောင်း

မူကြိုကျောင်းသည် ၃ နှစ်အရွယ်မှစ၍မူလတန်းကျောင်းမတက်မီထိတက်သောကျောင်းဖြစ်ပြီး ပြည်သူပိုင်နှင့်ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဟုရှိပါသည်။ ပညာသင်ကြားချိန်မှာပုံမှန်အားဖြင့် ၄ နာရီကြာမျှဖြစ်ပြီး၊ ဥပမာ နံနက် ၉ နာရီခန့်မှစ၍နေ့လည် ၂ နာရီခန့်ထိဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းဝင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍လျှောက်လွှာတင်ရမည့်အချိန်ကာလ (အကြမ်းအားဖြင့် ၉ လမှ ၁၁ လခန့်) သတ်မှတ်ထားသည့်အတွက်ပညာရေးအမှုဆောင်ကော်မတီ (သို့) သက်ဆိုင်ရာကျောင်းတွင်စောလျင်စွာမေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

မူကြိုကျောင်း အသုံးပြုခအခမဲ့ (တစ်လလျှင်ယန်း ၂၅၇၀၀ အထိ) ဖြစ်သော်လည်းဝင်ကြေး၊ ကျောင်းကားခ၊ အစားအသောက်စရိတ်၊ ပွဲစရိတ်အစရှိသောကုန်ကျစရိတ်များ ကိုမိဘမှပေးရပါမည်။ သို့သော် မိသားစုဝင်ငွေနှင့်ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အရံအစားအစာ (မုန့်နှင့်ဟင်းအစရှိသော) စရိတ်များကိုလျှော့ပေါ့မှုလည်းရှိသည်။

ကလေး၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုစနစ်သစ်တွင်အကျုံးမဝင်သော မူကြိုကျောင်းများအတွက်အသုံးပြုခအခမဲ့ဖြစ်ရန်အတွက်ထောက်ခံချက်နှင့်၊ မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးပေါ်မူတည်၍ပြန်လည်လျှောက်ရန်လိုအပ်သည့်အခါမျိုးရှိတတ်ပါသည်။ ထိုအပြင်၊ မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးမှပုဂ္ဂလိကပိုင်မူကြိုကျောင်း အတွက်ထောက်ပံ့ကြေးရှိသည့်အတွက် အသေးစိတ်ကိုမိမိနေထိုင်သည့်မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံး၌ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

３．認定こども園

認定こども園は幼稚園と保育園のそれぞれの良いところを活かしながら、その両方の役割を果たすことができる、新しい施設です。教育と保育を一体化させた施設といえます。両親が働いている・いないにかかわらず、すべての子どもが利用できます。子育てに関する不安に対して相談に乗ってくれたり、親子の集いの場を提供してくれるなど、子育て支援も充実しています。

၃။ အသိအမှတ်ပြုကလေးဥယျာဉ်

အသိအမှတ်ပြုကလေးဥယျာဉ်သည် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းနှင့်မူကြိုကျောင်းအသီးသီးတို့၏ အားသာချက်ကိုဖော်ဆောင်ရင်းဖြင့်၊ နှစ်ဖက်စလုံး၏အခန်းကဏ္ဍကိုကျေပွန်စေသည့် အသစ်တည်ဆောက်ထားသောကျောင်းအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ ပညာရေးနှင့်ထိန်းသိမ်းပြုစုရေးကိုတစ်လုံးတစ်စည်းတည်းလုပ်ဆောင်နိုင်သောကျောင်းအမျိုးအစားဟုပြောနိုင်ပါသည်။ မိဘနှစ်ပါးကအလုပ်လုပ်နေသည် မလုပ်နေသည်နှင့်မဆိုင်ပဲကလေးအားလုံးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သောစိတ်ပူပန်မှုများအတွက် လက်ခံဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ မိဘနှင့်ကလေးစုဝေးသောနေရာကိုလုပ်ဆောင်ပေးသဖြင့်၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးပံ့ပိုးမှုသည်ပြည့်စုံလျက်ရှိပါသည်။

6-4　高校に進学したいとき

1．高校受験資格

高校に入るには、中学校を卒業、若しくは中学校卒業者と同等あるいはそれ以上の学力があると認められて、高等学校の入学試験を受け、合格することが条件です。中学校卒業者と同等あるいはそれ以上の学力があると認められる者とは、外国において学校教育における9年の課程を修了している者、中学校卒業程度認定試験に合格している者等を示しています。この中学校卒業程度認定試験の受験年齢は、日本国籍を有しない者については、入学する年の3月31日までに満15歳以上での受験が認められます。

多くの中学校では、進路指導の折、生徒、教師、保護者の三者で相談し、本人の希望、適性、学力、家庭の経済状態等を考えて「就職か進学か」等の進路を決めます。外国の中学校を卒業した人は、進路の選択にあたり、その国の卒業証明書、成績証明書を必要とする場合があります。

2．高校の授業料

国公私立問わず、高校等の授業料の支援として、一定の収入額未満の世帯に「就学支援金」が支給されます。「就学支援金」を受け取るには、課税証明書と申請書を提出する必要があります。就学支援金の支給限度額は、全日制は月額9,900円（公立の定時制高校は月額2,700円、通信制は月額520円、私立の定時制・通信制高校は月額9,900円）です。但し、授業料が上記に達しない場合には、授業料を限度として就学支援金を支給します。また、私立高等学校等においては、授業料等の経済的負担が重いことを踏まえ、私立高等学校等に通う低所得者世帯等の生徒に対しては世帯の収入に応じ、就学支援金を加算して支給します。加算支給の申請方法については、直接学校に問い合わせください。

၆-၄ အထက်တန်းကျောင်းတွင်ပညာဆက်လက်သင်ကြားလိုပါက

၁။ အထက်တန်းကျောင်းဝင်ခွင့်ဖြေနိုင်သည့်အရည်အချင်း

အထက်တန်းကျောင်းသို့တက်ရောက်နိုင်ရန်မှာအလယ်တန်းအောင်ခြင်း (သို့) အလယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးသူနှင့်ညီမျှသည့်ပညာရေးအဆင့် (တနည်း)၊ ထို့ထက်မြင့်သောပညာရေးအဆင့်ရှိကြောင်းအသိအမှတ်ပြုခံရသူဖြစ်ခြင်း၊ အထက်တန်းကျောင်းဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကိုဖြေဆိုအောင်မြင်ခြင်းတို့ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အလယ်တန်းအောင်သူအဆင့်နှင့်ညီမျှမှု (သို့) ထို့ထက်မြင့်သည်ဟုအသိအမှတ်ပြုခံရသူဟုဆိုသည်မှာ နိုင်ငံခြားပညာရေးအဆင့်အရ ၉ နှစ်ကြာပညာသင်ယူပြီးထားသူ၊ အလယ်တန်းအဆင့်စာမေးပွဲအောင်မြင်ထားသူကိုဆိုလိုသည်။ ၎င်းအလယ်တန်းအဆင့်စာမေးပွဲဖြေဆိုခွင့်အသက်ရွယ်သည် ဂျပန်နိုင်ငံသားခံယူမထားသူအတွက်ကျောင်းဝင်မည့်နှစ် ၃ လပိုင်း ၃၁ ရက်နေ့အထိ ၁၅ နှစ်ပြည့်ပြီးသူဖြစ်ပါကဖြေဆိုရန်အသိအမှတ်ပြုသည်။

အလယ်တန်းကျောင်းအများစုသည်ရှေ့ရေးလမ်းညွှန်မှုပြုသည့်အခါကျောင်းသား၊ ဆရာ၊ အုပ်ထိန်းသူ ၃ ဦးညှိနှိုင်းပြီးကာယကံရှင်၏ဆန္ဒ၊ ဖြစ်နိုင်ခြေ၊ ပညာရေးစွမ်းရည်၊ အိမ်၏စီးပွားရေးအခြေအနေစသည်တို့ကိုစဉ်းစားပြီးအလုပ်ဝင်ခြင်း၊ ကျောင်းဆက်တက်ခြင်းစသည့်ရှေ့ရေးကိုဆုံးဖြတ်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားအလယ်တန်းကိုအောင်မြင်ခဲ့သူကရှေ့ဆက်ရမည့်လမ်းကိုရွေးချယ်ရန် ၎င်းတိုင်းပြည်၏အောင်လက်မှတ်၊ အမှတ်စာရင်းများလိုအပ်သည့်အခါလည်းရှိတတ်ပါသည်။

၂။ အထက်တန်းကျောင်းပညာသင်စားစရိတ်

နိုင်ငံပိုင်၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်မခွဲခြားပဲအထက်တန်းကျောင်းကျောင်းလခထောက်ပံ့ငွေအဖြစ်နှင့်သတ်မှတ်ထားသောဝင်ငွေမပြည့်သည့်မိသားစုကို「ကျောင်းတက်ထောက်ပံ့ငွေ」ပေးလိမ့်မည်။「ကျောင်းတက်ထောက်ပံ့ငွေ」ရယူရန်အတွက်၊ အခွန်ဆောင်ထားကြောင်းသက်သေခံစာရွက်နှင့်လျှောက်ထားလွှာကိုတင်ရမည်။ ကျောင်းဝင်ထောက်ပံ့ငွေ၏အများဆုံးထောက်ပံ့ငွေပမာဏသည်၊ တစ်နေ့လုံးတက်ရသောကျောင်းစနစ်သည် ၁ လလျှင်ယန်း ၉,၉၀၀ (နိုင်ငံပိုင်ဖြစ်သောအချိန်ပိုင်းစနစ်အထက်တန်းကျောင်းသည် ၁ လလျှင်ယန်း ၂,၇၀၀၊ စာပေးစာယူစနစ်အထက်တန်းကျောင်းသည်ယန်း ၅၂၀ ဖြစ်ပြီး၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဖြစ်သောအချိန်ပိုင်းစနစ်၊ စာပေးစာယူစနစ်အထက်တန်းကျောင်းသည် တစ်လလျှင်ယန်း ၉,၉၀၀) ဖြစ်သည်။ သို့ ရာတွင်၊ ကျောင်းလခသည်အထက်ဖော်ပြပါငွေပမာဏအထိမပြည့်သောအခါကျောင်းလခငွေပမာဏကို သတ်မှတ်ငွေပမာဏအဖြစ်ကျောင်းတက်ထောက်ပံ့ငွေထောက်ပံ့မည်။ တဖန်ပုဂ္ဂလိကပိုင်အထက်တန်းကျောင်းတွင်မူ၊ ကျောင်းလခအစရှိသောကုန်ကျစရိတ်ကြီးမားသဖြင့်၊ပုဂ္ဂလိကပိုင်အထက်တန်းကျောင်းတွင်တက်ရောက်နေသောဝင်ငွေနည်းမိသားစု၏ကျောင်းသားများအတွက်ရည်ရွယ်၍မိသားစု၏ဝင်ငွေပေါ် မူတည်ပြီး ကျောင်းတက်ထောက်ပံ့ငွေကိုပေါင်းတွက်ပြီးထောက်ပံ့မည်။ ပေါင်းတွက်ငွေလျှောက်ထားခြင်းနည်းလမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသို့တိုက်ရိုက်မေးမြန်းပါ။

３．高校の転学

高校在学中に遠方に引っ越すなどの理由により、転学を希望する場合は、各高等学校において状況が異なりますので、担任などに相談してください。

၃။ အထက်တန်းကျောင်းပြောင်းခြင်း

အထက်တန်းကျောင်းတက်နေစဉ်အဝေးတစ်နေရာသို့အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းစသည့်အကြောင်းများကြောင့် ကျောင်းပြောင်းလိုပါကသက်ဆိုင်ရာအထက်တန်းကျောင်းများအလိုက်အခြေအနေကွဲပြားမှုများရှိသဖြင့် အတန်းပိုင်ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

6-5　大学等に進学したいとき

1．外国人が日本の４年制大学、２年制又は３年制の短期大学に入学する方法は、次のとおりです。

(1) 留学生として受験する場合

(a) 留学生のみを対象とした入学試験を実施する大学。

(b) 日本人と同じように試験をした上で、留学生対象の試験結果を加味する大学。

(c) 日本人と全く同じ試験による大学。

これらのうち、どの方法で受験できるかは、大学によります。

また、外国人に対して、「日本留学試験」や「日本語能力試験」（日本国際教育支援協会※）を義務づけている大学があります。入試制度が毎年変わることもあるので、詳細は入学を希望する大学に直接確かめるとよいでしょう。

※公益財団法人日本国際教育支援協会：
日本語教育普及課　TEL　03-5454-5215

(2) 日本の高校を卒業（見込）して、受験する場合

一般的には、日本人と同じ入試を受けることとなります。まず、国公立大学や一部の私立大学を受験するには、初めに各地にある試験会場で『大学入学共通テスト』を受け、その後で各大学独自の入学試験を受けることとなります。『大学入学共通テスト』を受験するときは、9月上旬に出願書類を取り寄せ、検定料を振り込んだら、10月上旬に郵送で申し込みます。試験を受けるのは1月中旬になります。その後、各大学へ出願することとな

၆-၅ တက္ကသိုလ်စသည်များတွင်ပညာဆက်လက်သင်ကြားလိုပါက

၁။ နိုင်ငံခြားသားကဂျပန် ၄ နှစ်တက္ကသိုလ်၊ ၂ နှစ် (သို့) ၃နှစ်သင်ကောလိပ်ဝင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

(၁) နိုင်ငံခြားမှလာရောက်သူပညာသင်ကျောင်းသားအဖြစ်စာမေးဝပွဲဖြေဆိုရန်မှာ

က) နိုင်ငံခြားပညာသင်ကျောင်းသားများအတွက်ရည်ရွယ်သောဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကိုကျင်းပပေးသော တက္ကသိုလ်၊

ခ) ဂျပန်လူမျိုးနှင့်တန်းတူစာမေးပွဲကိုဖြေဆိုရပြီး၊ နိုင်ငံခြားသားပညာသင်ကျောင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်သောစာမေးပွဲရလဒ်ကို ပါဝင်ဖြည့်စွက်စဉ်းစားသောတက္ကသိုလ်၊

ဂ) ဂျပန်လူမျိုးနှင့်အရာခပ်သိမ်းတူညီသောစာမေးပွဲဝင်ရသောတက္ကသိုလ်

ထိုကဲ့သို့သောနည်းလမ်းများအနက်၊ စာမေးပွဲဝင်နိုင်သည်နည်းလမ်းသည်၊ တက္ကသိုလ်များအပေါ်တွင် မူတည်သည်။

ထို့အပြင်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ဂျပန်တွင်ပညာသင်ယူရန်အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲနှင့်ဂျပန်ဘာ သာကျွမ်းကျင်မှုစာမေးပွဲ (ဂျပန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပညာရေးအသင်း) များကိုမဖြေမနေရဟုသတ်မှတ် သောတက္ကသိုလ်မျိုးလည်းရှိပါသည်။ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲစနစ်မှာနှစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှုရှိသည့်အတွက်အသေး စိတ်ကိုတက်ရောက်လိုသောတက္ကသိုလ်တွင်တိုက်ရိုက်စုံစမ်းမေးမြန်းသင့်ပါသည်။

※ ဂျပန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပညာရေးထောက်ပံ့မှုဖေါင်ဒေးရှင်း။
စာမေးပွဲဌာန ဖုန်း-၀၃-၅၄၅၄-၅၂၁၅

(၂) ဂျပန်နိုင်ငံအထက်တန်းကျောင်းအောင်မြင်ရန်မျှော်လင့်ချက်ရှိပြီး တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲဖြေဆို မည့်အခါပုံမှန်အားဖြင့်ဂျပန်လူမျိုးများနှင့်အလားတူစာမေးပွဲဝင်ရောက်ဖြေဆိုရသည်။ အစိုးရပိုင်နှင့်အချို့ သောပုဂ္ဂလိကပိုင်တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲဖြေဆိုရာတွင်၊ ဦးစွာပထမ ဒေသအသီးသီးရှိစာမေးပွဲကျင်းပရေး စင်တာများတွင် "တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲ" ကိုဖြေဆိုပြီးနောက်သက်ဆိုင်ရာတက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာ မေးပွဲကိုသီးခြားဖြေဆိုရပါမည်။ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်ဗဟိုစာမေးပွဲအတွက် စက်တင်ဘာလအစောပိုင်းတွင် လျှောက်လွှာတင်ရမည့်စာရွက်စာတမ်းများကိုစုဆောင်း၍စာမေးပွဲဝင်ကြေးကိုငွေလွှဲပို့လျှင် အောက်တို ဘာလအစပိုင်းတွင်စာတိုက်မှပေးပို့၍လျှောက်ထားရပါသည်။ စာမေးပွဲစစ်ချိန်သည်ဇန်နဝါရီလလလယ်

ります。共通テストの選考料は一般入試の２分の１以下、交通費や宿泊費などもかからないので、地方の受験生にとっては経済的です。

また、『大学入学共通テスト』を利用しない私立大学は、各大学独自の方法で入学試験を行います。この他、国公私立大学を通じて、推薦入学制度を設けている大学があり、在学している高校での成績が大学側が求める基準以上の成績であれば、推薦を受けることがあります。なお、日本の高校を卒業した場合であっても、留学生として受験することを認めている大学もあるので、詳細は入学を希望する大学に直接確かめるとよいでしょう。

(3) 高校を卒業していない場合

(a)「高等学校卒業程度認定試験（旧：大検）※」に合格すれば高校を卒業していない人でも大学・短大・専門学校を受験する資格を得られます。受検資格は、検定が行われる年度の終わり（３月 31 日）までに満 16 歳以上になる者です。

※高等学校卒業程度認定試験：
文部科学省生涯学習推進課　TEL　03-5253-4111

(b) 国際的な評価団体※の認定を受けた外国人学校（12 年の課程）を修了した者

※国際的な評価団体としては、WASC（ウェスタン・アソシエーション・オブ・スクールズ・アンド・カレッジズ）、ACSI（アソシエーション・オブ・クリスチャン・スクールズ・インターナショナル）、ECIS（ヨーロピアン・カウンセル・オブ・インターナショナル・スクールズ）があります。

ခန့်တွင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက်တက္ကသိုလ်အသီးသီးသို့လျှောက်လွှာတင်သွင်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

အခြားတဖက်တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကိုအသုံးမပြုသော ပုဂ္ဂလိကတက္ကသိုလ်များသည် ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကိုကျင်းပကြပါသည်။ ထို့အပြင်ပြည်သူပိုင်၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်တက္ကသိုလ်များ၏ ထောက်ခံစာဖြင့် ကျောင်းဝင်ခွင့်အတွက်ရွေးချယ်ထားသော တက္ကသိုလ်များလည်းရှိပြီး ပညာသင်နေသော အထက်တန်းကျောင်းတွင် ရရှိသောအမှတ်စာရင်းသည်တက္ကသိုလ်ကသတ်မှတ်ထားသောအမှတ်စာရင်းထက်သာလွန်ပါကထောက်ခံစာအသိအမှတ်ပြုသောတက္ကသိုလ်များလည်းရှိပါသည်။ တဖန် ဂျပန့်အထက်တန်းကျောင်းကိုအောင်မြင်ခဲ့သော်လည်း၊ နိုင်ငံခြားပညာသင်ကျောင်းသားအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုပေးသောတက္ကသိုလ်မျိုးလည်းရှိသဖြင့် အသေးစိတ်ကိုတက်ရောက်ရန်ဆန္ဒရှိသောတက္ကသိုလ်တွင်တိုက်ရိုက်မေးမြန်းပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

(၃) အထက်တန်းကျောင်းမအောင်မြင်သေးပါက

က) တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲကိုအောင်မြင်ပါက အထက်တန်းကျောင်းမအောင်မြင်သူများလည်းတက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်၊ အသက်မွေးအတတ်ပညာကျောင်းစာမေးပွဲများကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုခွင့်ရနိုင်ပါသည်။ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်ရန်မှာထိုစာမေးပွဲကျင်းပမည့်နှစ်ကုန်ဆုံးခါနီးအချိန် (၃ လပိုင်း ၃၁ ရက်နေ့) အထိ အသက် ၁၆နှစ်ကျော်ရမည်ဖြစ်သည်။

※ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ။ တသက်တာပညာသင်ကြားမှုမြှင့်တင်ရေးဌာန
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန ဖုန်း-၀၃-၅၂၅၃-၄၁၁၁

ခ) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအကဲဖြတ်အဖွဲ့ အစည်း၏အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရသောနိုင်ငံခြားသားကျောင်း (၁၂ တန်း) ကိုပြီးမြောက်သောသူများ

※ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအကဲဖြတ်အဖွဲ့အစည်းများမှာ WASC (Western Association of School and Collage), ACSI (Association of Christian School International), ECIS (European Council of International School) စသည်တို့ရှိပါသည်။

(c) 我が国において、高等学校に相当する外国の学校の課程（12 年）として外国の学校教育制度において位置付けられた教育課程を修了した者

(d) 大学や専門学校への入学については、個別の入学資格審査により、高校を卒業した者と同等以上の学力があると認められた者のいずれかで 18 歳に達した者などが大学・短大・専門学校を受験する資格を得られます。

※ＵＮＨＣＲ難民高等教育プログラム

UNHCR では大学・大学院と連携し、難民に高等教育プログラム（奨学金制度）を提供しています。

詳細は下記に問い合わせ下さい。

— ＵＮＨＣＲ　駐日事務所 —

〒 107-0062　東京都港区南青山 6-10-11　ウェスレーセンター

電話：03-3499-2011

２．大学卒業後、更に勉強して修士や博士などになれる大学院もあります。

ဂ) ဂျပန်နိုင်ငံ၏အထက်တန်းကျောင်းနှင့်အဆင့်နှင့်ညီသောနိုင်ငံခြားကျောင်းများ၏သင်ရိုး (၁၂ တန်း) နှင့်တန်းတူသည့်အဆင့်အဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသောနိုင်ငံခြား၏အတန်းပညာရေးကိုပြီးမြောက်ထားသူများ

ဃ) တက္ကသိုလ်ကျောင်း (သို့) အသက်မွေးပညာကျောင်းဝင်ခြင်းများနှင့်ပတ်သက်၍တသီးတခြားကျောင်းဝင်ခွင့်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်အထက်တန်းကျောင်းအောင်သူ (သို့) တန်းတူထက်ပိုသောပညာအရည်အချင်းရှိသူအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခံရသူတစ်မျိုးမျိုးမှ၊ အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်ပြီးသူများသည် တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်၊ အသက်မွေးမှုအတတ်ပညာကျောင်းစာမေးပွဲကိုဝင်ရောက်ဖြေဆိုခွင့်ရှိပါသည်။

※ UNHCR ဒုက္ခသည်ထက်တန်းပညာသင်ကြားရေးအစီအစဉ်

UNHCR တွင်တက္ကသိုလ်နှင့်ဘွဲ့လွန် (မဟာတန်း) များအတွက်ဒုက္ခသည်အထက်တန်းပညာသင်ကြားရေးအစီအစဉ်ကိုဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုအောက်ဖော်ပြပါဌာနတွင်စုံစမ်းပါ။

UNHCR ဂျပန်နိုင်ငံရုံး
〒၁၀၇-၀၀၆၂
တိုကျိုတို့၊ မိနတိုကု၊ မိအအိုးယာမ ၆-၁၀-၁၁ ဝက်စလေးစင်တာတယ်လီဖုန်း- ၀၃-၃၄၉၉-၂၀၁၁

၂။ တက္ကသိုလ်မှဘွဲ့ရပြီးနောက်ဆက်လက်၍ပညာသင်ယူပြီးမဟာဝိဇ္ဇာ၊ ပါရဂူဘွဲ့များကိုရယူနိုင်သောဘွဲ့လွန်တက္ကသိုလ်များလည်းရှိပါသည်။

6-6　高等専門学校・専修学校

１．高等専門学校

中学校卒業後の進路として、高等学校以外に高等専門学校があります。高等専門学校は、大学、短大と同じ高等教育機関で、中学校卒業者を受け入れて５年間の一貫教育を行い、高度な専門技術者を育成することを目的とした学校です。2013 年現在、国立 61 校、公立３校、私立３校が全国各地に設置されており、工業系の学科が多いですが、その他に商船や経営情報、デザインといった学科もあります。授業料は、国立の学校の場合、全国一律で年額 23 万４千６百円（2013 年調べ）となっています。また、多くの高等専門学校には学生寄宿舎が用意されています。

２．専修学校

専修学校は、職業や実際生活に必要な能力の育成又は教養の向上を図ることを目的とした学校です。工業、農業、医療、衛生、教育・社会福祉、商業実務、服飾・家政、文化・教養の８つの分野があります。社会のニーズに幅広く応えた多様な学科があり、その中には卒業すると公的資格が取れる学科や、受験資格を得られる学科も数多くあります。専修学校は、入学資格の違いにより、以下の３つの課程に分かれています。

(1) 高等課程（高等専修学校）

中学校卒業者程度を入学対象としています。文部科学大臣が指定した高等専修学校を卒業した者には、大学入学資格が与えられます。

၆-၆ အဆင့်မြင့်အသက်မွေးမှုပညာကျောင်း၊ အထူးပညာရပ်ကျောင်း

(၁) အသက်မွေးပညာသင်အထက်တန်းကျောင်း

အလယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက်ရွေးချယ်ရန်အထက်တန်းကျောင်းအပြင်အသက်မွေးပညာသင်အထက်တန်းကျောင်းလည်းရှိပါသည်။ ထိုကျောင်းသည်တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်များနှင့်အလားတူပညာသင်ကြားပေးဌာနဖြစ်ပြီးအလယ်တန်းအောင်မြင်သူများကိုလက်ခံ၍ ၅ နှစ်တာပညာသင်ယူစေပြီး၊ အဆင့်မြင့်အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်သူများကိုမွေးထုတ်ရန်ရည်ရွယ်သောကျောင်းဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်လက်ရှိ၊ အစိုးရပိုင် ၆၁ ကျောင်း၊ ပြည်သူပိုင် ၃ ကျောင်း၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင် ၃ ကျောင်းရှိပြီးအများအားဖြင့်စက်မှုပညာရပ်ဖြစ်သော်လည်း၊ အခြားလက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ၊ ကုန်တင်သင်္ဘော၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ စီမံခန့်ခွဲမှုသတင်းအချက်အလက်၊ ဒီဇိုင်းစသည့်ဘာသာရပ်များလည်းရှိပါသည်။ ကျောင်းစရိတ်မှာအစိုးရ (နိုင်ငံပိုင်) ကျောင်းဖြစ်ပါကဂျပန်တစ်နိုင်ငံလုံးတစ်ပြေးညီဖြစ်သောတစ်နှစ်ငွေပမာဏယန်း ၂၃ သောင်း ၄ ထောင် ၆ ရာ (၂၀၁၃ ခုနှစ်စုံစမ်းချက်အရ) တနှစ်လျှင်ယန်း ၂ သိန်းခန့်ရှိပါသည်။ (၂၀၀၃ ခုနှစ်လေ့လာချက်အရ) ထို့ပြင်အသက်မွေးပညာသင်ကျောင်းအများစုတွင်ကျောင်းသားများနေထိုင်ရန်အဆောင်များစီစဉ်ထားပေးပါ သည်။

(၂) အထူးပညာရပ်ကျောင်း

အထူးပညာရပ်ကျောင်းသည်အလုပ်နှင့်လက်တွေ့စားဝတ်နေရေးတွင်လိုအပ်သော အရည်အသွေးပျိုးထောင်ရန်နှင့်ပညာရပ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်ရည်ရွယ်သောကျောင်းဖြစ်သည်။ စက်မှုလုပ်ငန်း၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ ဆေးဝါးကုသရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး/လူမှုဖူလုံရေး၊ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး၊ လက်တွေ့ဝတ်စားဆင်ယင်မှု/အိမ်တွင်းမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု/အသိပညာဟူ၍ ၈ မျိုးရှိပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝန်း၏လိုအပ်ချက်များကိုကျယ်ပြန့်စွာဖြည့်စွက်ပေးနိုင်သောဘာသာရပ်အမျိုးမျိုးရှိပြီး၊ ၎င်းတို့အနက်သင်ကြားအောင်မြင်ပါကအစိုးရအသိအမှတ်ပြုလိုင်စင်ကိုရနိုင်သောဘာသာရပ်၊ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲဖြေဆိုခွင့်ရနိုင်သောဘာသာရပ်များလည်းရှိပါသည်။ အထူးပညာရပ်ကျောင်းများတွင်ဝင်ခွင့်အရည်အချင်းပေါ် မူတည်၍အောက်ပါအတိုင်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ၃ ခုခွဲခြားထား၏။

(၁) အထက်တန်းသင်ရိုး (အတတ်ပညာသင်အထက်တန်းကျောင်း)

အလယ်တန်းကျောင်းအောင်မြင်ထားသူများတက်ရောက်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ပညာရေးဝန်ကြီးကသတ်မှတ်ထားသောအတတ်ပညာသင်အထက်တန်းကျောင်းကိုအောင်မြင်သူဖြစ်ပါကတက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်ကိုရယူနိုင်သည်။

(2) 専門課程（専門学校）

高等学校卒業者程度を入学対象としています。修業年限が2年以上等の要件を満たす専門学校の卒業者には「専門士」の称号が付与されます。また、専修学校の専門課程（修業年限が2年以上、総授業時数が1,700時間以上又は62単位以上であるものに限る）を修了した者は大学に編入学することもできます。

(3) 一般課程

入学資格は特に定められていません。誰でも自由に学べます。

(4) 入学試験

書類選考のほか、面接、作文や学科試験を行うところが多いようです。推薦入学を実施している学校も多数あります。なお、留学生として専門学校を受験する場合は、大学に入学する場合に準じた扱いとなっています。日本の高等学校又は高等専修学校を卒業（見込）して受験する場合は、直接専門学校の入学試験を受けることになります。

(၂) အသက်မွေးပညာသင်ရိုး (အသက်မွေးပညာသင်ကျောင်း)

အထက်တန်းအောင်သူများတက်ရောက်ရန်ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ယခုအချိန်တွင်ကျောင်းသားဦးရေ ပျမ်းမျှ ၇ သိန်းခန့်ရှိသည်။ သင်ကြားချိန် ၂ နှစ်အထက်ရှိခြင်းစသည့်သတ်မှတ်ချက်နှင့်ပြည့်မီသောပညာ သင်ကျောင်းကိုပြီးဆုံးထားသူသည် ကျွမ်းကျင်သူဟု အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းဝင်ရန်အထက်တန်းကျောင်းအောင်မြင်ပြီးသူအဆင့်ခန့်ကိုရည်ရွယ်လျက်ရှိသည်။ လေ့ကျင့်သင် ကြားရေးနှစ်ကန့်သတ်ချက်သည် ၂ နှစ်ကျော်ရှိသည်ဆိုသောအချက်ကိုပြည့်မီသော အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းပညာသင်ကျောင်းမှကျောင်းပြီးသူကို 「အထူးကျွမ်းကျင်သူ」 ဘွဲ့ကိုရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အထူး ပညာလေ့ကျင့်သင်ကြားရေးကျောင်း၏အထူးပြုဘာသာသင်ရိုး (လေ့ကျင့်ပညာသင်ကြားမှုနှစ်သက် ၂ နှစ်ကျော်၊ သင်ယူချိန်နာရီစုစုပေါင်း ၁,၇၀၀ နာရီအထက် သို့မဟုတ် သင်ယူပြီးမြောက်မှုအဆင့် ၆၂ အ ထက်ရှိသူသာကန့်သတ်ထားသည်) ကိုပေါက်မြောက်ပြီးဆုံးသူသည်တက္ကသိုလ်သို့ကြားဖြတ်ဝင်ရောက် နိုင်သည်။

(၃) သာမန်သင်ရိုး

ကျောင်းဝင်ခွင့်အရည်အချင်းကိုအထူးသဖြင့်မသတ်မှတ်ထားပါ။ မည်သူမဆိုလွတ်လပ်စွာလေ့လာ ဆည်းပူးနိုင်ပါသည်။

(၄) ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲ

စာရွက်စာတမ်းများအရရွေးချယ်မှုအပြင်လူတွေ့စစ်ဆေးခြင်း၊ စာစီစာကုံးရေးခြင်းဘာသာရပ်စာမေးပွဲ များရှိပါသည်။ ထောက်ခံစာဖြင့်ဝင်ခွင့်ပြုသောကျောင်းများလည်းအများအပြားရှိပါသည်။ ထို့ပြင်နိုင်ငံ ခြားမှလာရောက်ပညာသင်သူအဖြစ်အသက်မွေးပညာသင်ကျောင်း၏ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲဖြေဆိုရာတွင်တက္က သိုလ်ဝင်ခွင့်နှင့်အလားတူသတ်မှတ်လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ဂျပန့်အထက်တန်း (သို့) အသက်မွေးပညာအ ထက်တန်းကျောင်းကိုအောင်မြင်ပြီး (သို့) အောင်မြင်ရန်အလားအလာရှိသဖြင့်ဝင်ခွင့်ဖြေဆိုသည့်အခါ အသက်မွေးပညာသင်ကျောင်း၏ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကိုတိုက်ရိုက်ဖြေဆိုရပါမည်။

6-7　学費に困ったとき

進学の準備は、受験勉強とともに、学費等の資金についても、受験前に、家族とよく相談をしてから、進学先を決めましょう。しかし、家族や自分の力では学費を工面することができない学生のために、奨学金を支給・貸与する団体の一部を下表に紹介します。希望者は問い合わせてみてください。その他に、地方自治体や大学などによる制度もありますので積極的に問い合わせましょう。各市区町村にある社会福祉協議会でも生活福祉資金の貸付制度によって修学資金を借りる事が出来ますが、対象は高校生からになります。

団体名	対象・金額	問合わせ先
難民事業本部 教育訓練援助金 ＜給付＞	補完的保護対象者とその家族 小～大学院生（大学生及び大学院生はアルバイトをしていることが条件） 一時金（20,000 ～ 100,000 円）	本部事務所 TEL： 03-6721-7570 関西支部 TEL： 078-361-1700

၆-၇ ပညာသင်စရိတ်အတွက်အခက်အခဲရှိပါက

ကျောင်းတက်ရန်ပြင်ဆင်မှုတွင်စာမေးပွဲဖြေဆိုရန်လေ့လာကျက်မှတ်ခြင်းနှင့်အတူကျောင်းလခစသည့်စရိတ်များနှင့်ပတ်သက်၍စာမေးပွဲမဖြေမှီမိသားစုနှင့်သေချာစွာဆွေးနွေးပြီးမှကျောင်းကိုရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်သင့်ပါသည်။ သို့သော်ကျောင်းစရိတ်ကိုမိသားစု/မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ခွန်အားဖြင့်မတတ်နိုင်သောကျောင်းသားများအတွက် ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးငွေကိုထောက်ပံ့၊ ချေးငှားသောအဖွဲ့အစည်းအချို့ကိုအောက်တွင်မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။ စိတ်ဝင်စားသူများမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင်ဒေသန္တရအုပ်ချုပ်ရေးနယ်မြေနှင့်တက္ကသိုလ်များအလိုက်ထောက်ပံ့ကြေးစနစ်များလည်းရှိပါသဖြင့်အားကြိုးမာန်တက်မေးမြန်းစုံစမ်းသင့်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးရှိလူမှုဖူလုံရေးကော်မတီတွင်လည်းစားဝတ်နေရေးလူမှုထောက်ပံ့မှုရံပုံငွေ၏ငွေချေးစနစ်ဖြင့်ကျောင်းစရိတ်ကိုချေးယူနိုင်သော်လည်းအထက်တန်းကျောင်းသားမှစတင်၍အကြုံးဝင်ပါသည်။

အဖွဲ့အစည်းအမည်	လျှောက်နိုင်သူ၊ ငွေပမာဏ	စုံစမ်းမေးမြန်းရန်
ဒုက္ခသည်လုပ်ငန်းဌာနချုပ် ပညာရေးလေ့ကျင့်မှုအ ထောက်အပံ့ (ထောက်ပံ့ငွေ)	ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသူနှင့် ထိုသူ၏မိသားစု မူလတန်းကျောင်းမှတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားအထိ (တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားမှာအလုပ်တဖက်နှင့် ကျောင်းတက်သူ) တလုံးတခဲတည်းထောက်ပံ့ငွေ (ယန်း ၂ သောင်းမှယန်း ၁ သိန်း)	ဌာနချုပ်ရုံး ဖုန်း- ၀၃-၆၇၂၁-၇၅၇၀ ကန်းဆိုင်းရုံးခွဲ ဖုန်း- ၀၇၈-၃၆၁-၁၇၀၀

団体名	対象・金額	問合わせ先
日本学生支援機構 (旧日本育英会) ＜貸与＞	第一種奨学金 大学生無利息で卒業後返還 月額（2013 年度） 国公立大　自宅　45,000 円 　　　　　自宅外　51,000 円 私立大　自宅　54,000 円 　　　　　自宅外　64,000 円 第二種奨学金 利息を付けて返還（在学中は無利息）※平成 25 年度４月１日現在、上限年３％ 国公立・私立 ３万、５万、８万、10 万、12 万円から選択	出願資格の有無は、在学する大学に照会してください。

အဖွဲ့အစည်းအမည်	လျှောက်နိုင်သူ၊ ငွေပမာဏ	စုံစမ်းမေးမြန်းရန်
ဂျပန်ကျောင်းသားများ ထောက်ပံ့ရေးဌာန (ယခင်အမည်- ဂျပန်စကောလားရှစ် ဖောင်ဒေးရှင်း) (ချေးငွေ)	အမှတ်(၁)အမျိုးအစားပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးငွေ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားအတိုးမဲ့ဖြင့်ဘွဲ့ရပြီးနောက် ပြန်ပေးဆပ်ရသည့်အမျိုးအစား ၁လစာနှုန်းထား (၂၀၁၃ခုနှစ် ဘဏ္ဍာရေးနှစ်) အစိုးရပိုင်တက္ကသိုလ် မိမိနေအိမ်မှကျောင်းတက်သူ ယန်း ၄၅၀၀၀ ထိုသို့မဟုတ်သူ ယန်း ၅၁၀၀၀ ပုဂ္ဂလိကပိုင်တက္ကသိုလ် မိမိနေအိမ်မှကျောင်းတက်သူ ယန်း ၅၄၀၀၀ ထိုသို့မဟုတ်သူ ယန်း ၆၄၀၀၀ အမှတ်(၂)အမျိုးအစားပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးငွေ ဘွဲ့ရပြီးနောက်အတိုးပါပေါင်းပြီးပြန်ဆပ်ရန် (ကျောင်းတက်စဉ်ကာလတွင်အတိုးမဲ့) ※ ဟဲဆေး ၂၅ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် ၄ လ ၁ရက်နေ့လက်ရှိ၊ အမြင့်ဆုံးနှစ်တိုင်း ၃ %) အစိုးရပိုင်/ပုဂ္ဂလိကပိုင်တက္ကသိုလ် ယန်း ၃ သောင်း/ယန်း ၅ သောင်း/ယန်း ၈ သောင်း/ ယန်း ၁ သိန်း/ယန်း ၁ သိန်း ၂ သောင်းမှရွေးချယ် နိုင်သည်။	ချေးငွေလျှောက်ထားမှု နှင့်ပတ်သက်၍အသေး စိတ်အားတက်ရောက် နေသည့်တက္ကသိုလ် တွင်စုံစမ်းပါ။

6-8　留学したいとき

定住者の中には、家族や親戚が外国に住んでいる場合もあり、自分たちの家族をその国へ留学させるケースが見受けられます。この場合、入国手続きについては、国によって対応が異なりますので、事前に留学希望先の大使館へ問い合わせることが必要です。

留学費（授業料、航空チケット代、生活費等）の調達は、

(a) 外国政府等の奨学金

(b) 日本政府等の奨学金

(c) 民間基金の奨学金

(d) 私費によるもの

に分類されます。このうち（a）から（c）までは原則として日本国籍を有するものに応募資格が限定され、公募による選抜となります。(d）については志望大学の選定から始まって大学決定まですべてのことを独力で行うことになります。また、留学にも日本の大学に籍を置いたまま留学する場合（交換留学または休学留学等）や、高校卒業後最初から外国の大学に進学を希望する場合等留学の形態はさまざまです。それによって、入学が許可されるために必要な手続きも変わってくるでしょう。さらに、アメリカやオーストラリア等の大学は、外国人のための英語標準テスト（TOEFL）の成績も重要な判定材料にしています。

なお、留学中はアルバイトを禁止している国もありますから、十分な生活設計が必要です。いずれにせよ、留学を希望する場合は下記の機関に照会してください。

၆-၈ နိုင်ငံခြားတွင်ပညာသင်သွားလိုသောအခါ

အခြေချနေထိုင်ခွင့်ရရှိသူများ၏မိသားစု၊ဆွေမျိုးသားချင်းများကပြည်ပတွင်နေထိုင်နေသည့်အခါမျိုးတွင်မိမိ၏မိသားစုကိုတိုင်းပြည်သို့ပညာသင်ယူစေသည့်ကိစ္စမျိုးရှိလာပါသည်။ထိုအခါမျိုးတွင်ပြည်ဝင်ခွင့်ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍နိုင်ငံအလိုက်သဘောထားမှုမှာကွဲပြားမှုရှိပါသဖြင့်ကြိုတင်၍ပညာသင်ကြားလိုသောတိုင်းပြည်၏သံရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပညာသင်စရိတ်(ကျောင်းလခ၊လေယာဉ်လက်မှတ်ဖိုး၊စားဝတ်နေရေးစရိတ်)တို့အတွက်မတည်ရာတွင်

(က) နိုင်ငံခြားအစိုးရ၏ပညာရေးထောက်ပံ့ကြေး

(ခ) ဂျပန်အစိုးရ၏ပညာရေးထောက်ပံ့ကြေး

(ဂ) ပုဂ္ဂလိကရန်ပုံငွေ၏ပညာရေးထောက်ပံ့ကြေး

(ဃ) ကိုယ်တိုင်ကုန်ကျရသည့်စရိတ်

စသည်ဖြင့်အမျိုးအစားခွဲ၍ရပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် (၁) မှ (၃) အထိသည်အခြေခံအားဖြင့်ဂျပန်နိုင်ငံသားအဖြစ်ရရှိထားသူမှသာလျှောက်နိုင်သည်ဟုကန့်သတ်ထားပါသည်။ လျှောက်လွှာခေါ်၍ရွေးချယ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ (၄) မှာမိမိတက်လိုသောကျောင်းကိုရွေးချယ်ခြင်းမှစ၍ဆုံးဖြတ်သည်အထိကိုယ်ထူကိုယ်ထလုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်ဂျပန်တက္ကသိုလ်တွင်ကျောင်းတက်ဆဲကာလတွင်နိုင်ငံခြား၌ပညာသင်ယူလိုခြင်း (ပညာသင်ကျောင်းသားအလဲအလှယ်ပြုလုပ်ခြင်း (သို့) ကျောင်းပိတ်ရက်ပညာတော်သင်သွားခြင်း) စသည့်အပြင်အထက်တန်းကျောင်းအောင်မြင်သည့်အချိန်မှစပြီးနိုင်ငံခြားတက္ကသိုလ်တွင်တက်ရောက်လိုခြင်းမျိုးစသည့်ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအချက်ပေါ်မူတည်ပြီးရုံးလုပ်ငန်းစဉ်များကွဲလွဲမှုများရှိသည်။ ထို့အပြင်အမေရိကန်၊ ဩစတေးလျားရှိတက္ကသိုလ်ကျောင်းများတွင်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်အခြေခံအင်္ဂလိပ်စာစာမေးပွဲ (TOEFL) အမှတ်စာရင်းကောင်းခြင်းကိုဦးစားပေး၍ဝင်ခွင့်ဆုံးဖြတ်သည်လည်းရှိပါသည်

ထို့မျှမကပညာသင်ယူစဉ်အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်ခြင်းကိုတားမြစ်သောနိုင်ငံလည်းရှိသည့်အတွက် နေထိုင်မှုနှင့်စားသောက်စရိတ်ကိုတွက်ထားသင့်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေနိုင်ငံခြားတွင်ပညာသင်လိုပါကအောက်ဖေါ်ပြပါဌာနများသို့ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်လွတ်လပ်သောအစိုးရအဖွဲ့ အစည်းဂျပန်ကျောင်းသားထောက်ပံ့ရေးဌာနသို့ဖုန်း (သို့) ဖက်စ်ဖြင့်စုံစမ်းနိုင်သည့်အပြင်လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်ပြီးအချက်အလက်များကိုကြည့်ရှုခြင်း၊ ကြိုတင်၍စာရင်းပေးထားပါကအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်တိုင်ပင်နိုင်သည့်အတွက်စိတ်ပါလက်ပါဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

＜問合わせ先＞

独立行政法人日本学生支援機構　TEL：045-924-0812

http://www.jasso.go.jp/

日米教育委員会（アメリカ）　TEL：03-3580-3231

関西アメリカンセンター（アメリカ）　TEL：06-6315-5970

ブリティッシュ・カウンシル（イギリス）　TEL：03-3235-8031

ドイツ学術交流会（ドイツ）　TEL：03-3582-5962

စုံစမ်းမေးမြန်းရန်

လွတ်လပ်သောအစိုးရအဖွဲ့အစည်းဂျပန်ကျောင်းသားများထောက်ပံ့ရေးဌာန၊	ဖုန်း ၀၄၅-၉၂၄-၀၈၁၂
http://www.jasso.go.jp	
ဂျပန်၊ အမေရိကန်ပညာရေးကော်မတီ (အမေရိက)	ဖုန်း ၀၃-၃၅၈၀-၃၂၃၁
အိုဆာကာအမေရိကန်စင်တာ (အမေရိက)	ဖုန်း ၀၆-၆၃၁၅-၅၉၇၀
ဗြိတိသျှကောင်စီ (ဗြိတိန်)	ဖုန်း ၀၃-၃၂၃၅-၈၀၃၁
ဂျာမဏီပညာဖလှယ်ရေးအဖွဲ့ (ဂျာမဏီ)	ဖုန်း ၀၃-၃၅၈၂-၅၉၆၂

6-9　日本語の学習

まず最初に、どの程度の日本語能力の向上を目指すのかを決めることが重要です。近所の日本人や会社の人と話したい、高校や大学に進学したい、仕事のために専門用語を学びたい、本や新聞を読みたいなど、目的と自分の実力に合わせて、学校や教材を選ばなくてはなりません。

時間的・経済的に余裕のある人は、（財）日本語教育振興協会が認定している日本語教育施設（いわゆる日本語学校、大学受験のための学校）が選択肢の一つとしてあります。日本語学校を選ぶ時には、（財）日本語教育振興協会のホームページにある「日本語教育機関案内」が便利です。地域や費用など条件を入力して、全国の日本語学校の情報を得ることができます。（http://www.nisshinkyo.org/search/）

日本語学校の授業料は1年間で平均70～90万円ほどかかります。ただし、一般的に授業時間数も多く、働きながらの勉強は、よほどの努力が必要です。

その他、日本語学校以外で勉強しようとする場合は、無料又は教材費の負担程度で日本語を教える民間団体やボランティアグループが各地にあります。教え方は、家庭教師のように訪問指導するもの、受験勉強も併せて指導する塾形式のもの、日曜日や夜間に公民館等を利用して開かれる教室形式のものなど、さまざまです。これらの学校や団体については、住んでいる場所や学習目的・到達目標などによって選択すべきでしょう。地元の都道府県等の国際課や国際交流協会などで紹介をしていますので、問い合わせてください。

また、公益財団法人アジア福祉教育財団難民事業本部では日本語教育相談員を配置し、補完的保護対象者定住者から寄せられる学習教材や地域の日本語教室の紹介など日本語学習全般に関する相談や問い合わせに対応したり、日本語の

၆-၉ ဂျပန်ဘာသာလေ့လာသင်ကြားခြင်း

ပထမဦးစွာဂျပန်ဘာသာ၊ စွမ်းရည်ကိုမည်မျှတိုးတက်ရန်ရည်ရွယ်သည်ကိုဆုံးဖြတ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အလုပ်ခွင်မှဂျပန်လူမျိုးနှင့်စကားပြောလိုခြင်း၊ အထက်တန်းကျောင်းနှင့်တက္ကသိုလ်တက်လိုခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်အတွက်သီးသန့်အသုံးအနှုန်းဝေါဟာရများလေ့လာလိုခြင်း၊သတင်းစာနှင့်စာအုပ်များကိုဖတ်လိုခြင်းစသည့်ရည်ရွယ်ချက်နှင့်မိမိ၏အရည်အချင်းကိုညှိနှိုင်း၍ကျောင်းနှင့်သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကိုရွေးချယ်ရန်လိုအပ်ပါမည်။

ငွေရေးကြေးရေးနှင့်အချိန်ပေးနိုင်သူဖြစ်ပါက (ဗိုင်း) ဂျပန်ဘာသာတိုးမြှင့်ရေးအသင်းကအသိအမှတ်ပြုထားသောဂျပန်ဘာသာသင်ကျောင်းများ (ဂျပန်ဘာသာစကားကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်ဆိုင်ရာကျောင်းများ) ကိုလည်းရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဂျပန်ဘာသာကျောင်းကိုရွေးချယ်ရာတွင်၊ (ဗိုင်း) နိဟွန်းဂေါ့ကယောအိကုရှင်းကိုးကယောကိုင်း၏ ဟုမ်းပေ့ချ်တွင်ပါရှိသည့် 「ဂျပန်ဘာသာပညာရေးအဖွဲ့လမ်းညွှန်」 သည်အဆင်ပြေပါလိမ့်မည်။ ဒေသနှင့်ကျောင်းစရိတ်တို့ အခြေအနေကိုရိုက်ထည့်လျှင်၊ ဂျပန်တစ်နိုင်ငံလုံး၏ဂျပန်ဘာသာသင်ကျောင်း၏သတင်းအချက်အလက်များကိုရရှိနိုင်မည်။

(http://www.nisshinkyo.org/search/)

ဂျပန်ဘာသာကျောင်း၏ကျောင်းလခသည် ၁ နှစ်လျှင်ပျမ်းမျှယန်းသောင်း ၇၀ မှ ၉၀ ဝန်းကျင်ခန့်ရှိပါသည်။သို့သော်လည်းအများအားဖြင့်ပို့ချချိန်များပြီးအလုပ်လုပ်ရင်းပညာသင်ယူမည်ဆိုပါကလွန်စွာလုံ့လဝီရိယရှိစွာအားထုတ်ရပါမည်။

ထိုအပြင်ဂျပန်ဘာသာကျောင်းမဟုတ်သောအခြားကျောင်းတွင်ပညာသင်ယူလိုပါကအခမဲ့ (သို့) စာရွက်စာတမ်းကြေးကဲ့သို့စရိတ်မျိုးမျှသာယူပြီး ဂျပန်ဘာသာကိုသင်ကြားပေးသောပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့များလည်းဒေသအသီးသီးတွင်ရှိပါသည်။ ဝိုင်းကျူရှင်ကဲ့သို့အိမ်တွင်လာရောက်ပို့ချခြင်းကျောင်းဝင်ခွင့်စာမေးပွဲဖြေဆိုရန်ပါပူးတွဲလမ်းညွှန်ပေးသည့်ကျူရှင်ပုံစံ၊ တနင်္ဂနွေ (သို့) ညပိုင်းတွင်ပြည်သူပိုင်ခန်းမစသည်များကိုအသုံးပြုပြီးဖွင့်လှစ်သည့် စာသင်ခန်းပုံစံစသည်ဖြင့်အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ဤကျောင်းအဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သက်၍နေထိုင်ရာဒေသ၊ ပညာသင်မည့်ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပန်းတိုင်အပေါ်မူတည်၍ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ ဒေသဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးဌာန၏ (နိုင်ငံတကာဌာန)၊ နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေးအသင်းများတွင်ကျောင်းများကိုမိတ်ဆက်ပေးနေသဖြင့်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

ထို့နောက်အာရှလူမှုရေးနှင့်ပညာရေးဖောင်ဒေးရှင်းဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်တွင်ဂျပန်ဘာသာပညာရေးအတွက်အတိုင်ပင်ခံဝန်ထမ်းများရှိပြီး၊ ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသောအခြေချနေထိုင်သူများကတောင်းခံလာသောဂျပန်ဘာသာသင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ၊ နီးစပ်ရာနယ်မြေအတွင်းမှဂျပန်ဘာသာသင်တန်းကျောင်းများနှင့်ဆက်သွယ်ပေးခြင်းစသဖြင့်ဂျပန်ဘာသာသင်ကြားရေးနှင့်ပတ်သက်သည်များကိုဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဂျပန်ဘာသာဆိုင်ရာစေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့များ၊ ဒေသဆိုင်ရာလူထုအဖွဲ့အစည်းများ

ボランティアグループや地方公共団体と提携し、補完的保護対象者の日本語支援に必要な情報を収集、提供しています。日本語教育相談員が日本語の学習相談を受けていますのでご相談ください。

＜問合わせ先＞

財団法人日本語教育振興協会	TEL：03-6380-6557
公益財団法人アジア福祉教育財団難民事業本部	
本部事務所	TEL：03-3449-7011
関西支部	TEL：078-361-1700

နှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသူ၏ ဂျပန်ဘာသာထောက်ပံ့ရေး အတွက်လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များကိုစုဆောင်းပေးကမ်းလျက်ရှိပါသည်။ ဂျပန်ဘာသာပညာရေး အတိုင်ပင်ခံကလက်ခံဆွေးနွေးပေးမည်ဖြစ်ပါသဖြင့်အောက်ပါဌာနတွင်စုံစမ်းမေးမြန်းကြပါ။

မေးမြန်းရန်

ဖိုင်းဒန်းဟိုးဂျင်းဂျပန်ဘာသာပညာရေးတိုးမြှင့်ရေးအသင်း	ဖုန်းနံပါတ် ၀၃-၆၃၈၀-၆၅၅၇
အာရှလူမှုဖူလုံရေးနှင့်ပညာရေးဖေါင်ဒေးရှင်းဒုက္ခသည်ကူညီရေး	
ဌာနချုပ်	ဖုန်းနံပါတ် ၀၃-၃၄၄၉-၇၀၁၁
ကန်းဆိုင်ရုံးခွဲ	ဖုန်းနံပါတ် ၀၇၈-၃၆၁-၁၇၀၀

第７章　事故・火事・救急車

7-1　事故・盗難にあったとき

暴力の被害や交通事故にあったときは、警察に電話します（電話番号は 110）。あせらず、落ち着いて、自分の名前と（1）何があったのか、(2）いつ、(3）どこで、を伝えます。「110」は無料で警察につながります。公衆電話からかける時は、コインもテレホンカードもいりません。自宅から知らせるときに、あわてないように、日頃から自分の名前と住所、近くの目印となる建物の名前を、ひらがなやローマ字で大きく書いて、電話の近くにはっておくと便利です。

もし、泥棒に物を盗まれた時などは、すぐ近くの交番（KOBAN）に届けるか「110」に電話をして警察に知らせ、被害届を出します。被害届は警察の捜査の手がかりとなりますから、盗まれた物などを詳しく説明しましょう。保険を掛けていた物は、警察で「被害届」の「受理番号」を聞いて、保険会社に保険金を請求します。物を忘れたりなくした時は「遺失届」を警察に出します。キャッシュカードやクレジットカードをなくした場合は、ただちに銀行やクレジット会社にも届けます。早く届けないとお金を使われてしまうことがあります。旅券、在留カード、在留資格証明書を紛失した時も警察に届出をし、届出番号を入手して後日再発行手続きの時に担当の窓口で伝えます。

အခန်း-၇
မှုခင်း၊ မီးလောင်မှု၊ အရေးပေါ်ကား
၇-၁ မှုခင်း၊ ပစ္စည်းခိုးခံရမှုနှင့်ကြုံတွေ့ရလျှင်

အကြမ်းဖက်ခြင်းကြောင့်ထိခိုက်နစ်နာမှုနှင့်ယာဉ်တိုက်မှုကိုကြုံတွေ့ရပါကရဲဌာနသို့ဖုန်းဆက်ရပါမည်။ (ဖုန်းနံပါတ်၁၁၀) စိတ်အေးအေးထား၍ မိမိ၏အမည်နှင့် (၁) ဘာဖြစ်ခဲ့သည် (၂) ဘယ်အချိန် (၃) ဘယ်နေရာတို့ကိုပြောပြမည်။ (၁၁၀) သည်အခမဲ့ဖြစ်ပြီးရဲဌာနနှင့်ဆက်သွယ်ပေးပါသည်။ လမ်းဘေးဖုန်းမှဆက်လျှင်ပိုက်ဆံ၊ ဖုန်းကဒ်များမလိုပါ။ မိမိအိမ်မှအသိပေးသောအခါတွင်အလောတကြီးမဖြစ်ရန်အတွက်ပုံမှန်အချိန်ကပင်မိမိ၏အမည်၊ လိပ်စာ၊ အနီးအနားရှိမြင်သာသိသာသောအဆောက်အဦး၏အမည်ကိုဟိရဂန (သို့) အင်္ဂလိပ်အက္ခရာစာလုံးကြီးကြီးဖြင့်ရေးပြီးတယ်လီဖုန်းနားတွင်ကပ်ထားသင့်ပါသည်။

အကယ်၍သူခိုးခိုးခံရလျှင်၊ ချက်ချင်းအနီးနားရှိရဲကင်း (KOBAN) သို့သွားရောက်အကြောင်းကြားခြင်း (သို့) ဖုန်းနံပါတ် (၁၁၀) ဖြင့်ရဲဌာနသို့ဖုန်းဆက်အကြောင်းကြားခြင်းဖြင့်ထိခိုက်နစ်နာမှုအကြောင်းကြားခြင်းကိုပြုလုပ်ပါ။ ထိခိုက်နစ်နာမှုအကြောင်းကြားခြင်းသည်ရဲဌာန၏စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုအတွက်လမ်းစဖြစ်သဖြင့်အခိုးခံရသည့်ပစ္စည်းစသည်တို့ကို အသေးစိတ်ရှင်းလင်းတင်ပြသင့်ပါသည်။ အာမခံထားသောပစ္စည်းဖြစ်ပါကရဲဌာန၌ထိခိုက်နစ်နာမှုအကြောင်းကြားခြင်း၏လက်ခံနံပါတ်ကိုမေးထားပြီး၊ အာမခံကုမ္ပဏီတွင်အာမခံငွေကိုတောင်းခံနိုင်ပါသည်။ ပစ္စည်းများမေ့ပျောက်ခဲ့ပါကပျောက်ဆုံးပစ္စည်း အကြောင်းကြားခြင်းကိုရဲဌာနတွင်ပြုလုပ်ပါ။ ဘဏ်ကဒ်၊ အကြွေးကဒ်များကျပျောက်ခဲ့လျှင်မဆိုင်းမတွဘဏ်၊ အကြွေးကဒ်ကုမ္ပဏီသို့အကြောင်းကြားရမည်။ အလျှင်အမြန်အကြောင်းမကြားပါကငွေများထုတ်သုံးခြင်းခံရနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားနေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပျောက်ဆုံးခဲ့လျှင်လည်းရဲဌာနသို့အကြောင်းကြားပြီး၊ အကြောင်းကြားစာနံပါတ်ကိုရယူ၍ပြန်လည်လျှောက်ထားသောရုံးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကိုပြုလုပ်သောအခါ ထိုနံပါတ်ကိုတာဝန်ကျလက်ခံဌာနတွင်ပြောကြားရပါမည်။

7-2　交通事故にあったとき

１．警察に連絡をします。「110」に電話をする、あるいは、近くに警察署や交番がある時は、直接警察官に連絡をしてください。

２．警察の現場見分を受けます。

３．事故の相手（車の運転手など）の住所、連絡先、氏名、車両番号、保険会社などを確認します。

４．損害賠償や保険金支払請求に必要な「交通事故証明書」を自動車安全運転センターから交付してもらいます。申請書は警察署や交番にあります。

５．事故により怪我をしたら、軽い怪我と思っても、医師の診断を受けておきます。

６．負傷している人がいる場合､負傷者の救護にあたります。救急車が必要なら、「119」に連絡して救急車をよびます。

交通事故のことで、困ったときは、都道府県の交通事故相談センターや自治体の相談室などで相談に乗っています。

法テラス（日本司法支援センター）で交通事故に関する相談を受け付けています（相談は予約制）。また、事情や条件によっては裁判費用の立替もしています詳しくは下記のホームページにアクセスし、該当の相談窓口情報を検索してください。

※法テラス（日本司法支援センター）　http://www.houterasu.or.jp/

၇-၂ လမ်းသွားစဉ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကြုံတွေ့ရလျှင်

(၁) ရဲဌာနနှင့်ဆက်သွယ်ရပါမည်။ (၁၁၀) နံပါတ်ကိုဆက်သွယ်ခြင်း (သို့) အနီးအနားတွင်ရဲဌာန၊ သို့မဟုတ် ရဲကင်း ရှိလျှင်ရဲအရာရှိအားအကြောင်းကြားပါ။

(၂) ရဲအရာရှိ၏ဖြစ်ပျက်ပုံမေးမြန်းစုံစမ်းမှုကိုခံယူပါ။

(၃) မတော်တဆထိခိုက်မှုပြုသူတဖက်လူ (ကားမောင်းသမားစသည်တို့) ၏နေရပ်လိပ်စာဆက်သွယ်ရန်နေရာ၊ အမည်ကားနံပါတ်၊အာမခံဌာနစသည်တို့ကို မေးမြန်းပါ။

(၄) လျော်ကြေး၊ အာမခံကြေးငွေတောင်းခံရာတွင်လိုအပ်သော (ယာဉ်တိုက်မှုထောက်ခံစာ) ကိုယာဉ်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးဌာနမှတောင်းခံယူပါ။ ထောက်ခံစာအတွက်လျှောက်လွှာမှာရဲဌာနနှင့်ရဲကင်းများတွင်ရှိပါ သည်။

(၅) ယာဉ်တိုက်မှုတွင်ဒဏ်ရာရရှိလျှင်သေးငယ်သောဒဏ်ရာဟုထင်ရသော်ငြားလည်း၊ ဆရာဝန်ရဲ့ဆေးစစ်မှုကို လက်ခံရယူထားပါ။

(၆) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူရှိပါကဒဏ်ရာရသူအားကယ်တင်ပါ၊ အရေးပေါ်လူနာတင်ကားလိုအပ်ပါလျှင် (၁၁၉) သို့ဆက်သွယ်ပြီးခေါ်ယူပါ။

ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့်အခက်တွေ့ရလျှင်ခရိုင်မြို့၏ယာဉ်တိုက်မှုဆွေးနွေးရေးစင်တာ၊ ဒေသန္တရအစိုးရအဖွဲ့ ဆွေးနွေးရေးဌာနစသည့်နေရာများတွင်တိုင်နိုင်သည်။

ဥပဒေအကျိုးဆောင်အဖွဲ့ (ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်ကြိုတင်စာရင်းပေးရမည်) တွင်ယာဉ်တိုက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းကိုလက်ခံနေပါသည် (ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းသည်ကြိုတင်စာရင်းသွင်းစနစ်)။ အခြေအနေ နှင့်သတ်မှတ်ချက်ပေါ်မူတည်ပြီး တရားရုံးတွင်ကုန်ကျစရိတ်ကိုငွေစိုက်ထုတ်ပေးသည်။ အသေးစိတ်ကိုအောက် ဖော်ပြပါဟုမ်းပေ့ချ်တွင်ဝင်ရောက်ပြီး၊ အကျုံးဝင်သည့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လက်ခံဌာနကိုရှာပါ။

※ဟိုးတဲရပ်စ် (နိဟွန်းရှိဟိုးရှိအင်းစင်တာ)   http://www.houterasu.or.jp/

7-3　火事のとき

消防署に連絡をします。

火事のときは、大きな声で近所の人に知らせ、消防署に電話して、消防車を呼びましょう。（電話番号は 119 です。）「119」に電話をしてつながったら、あせらず、落ち着いて、「(1) 火事であること、(2) どこ（住所または目標物）、(3) 燃えているもの」を伝えてください。

7-4　急病・怪我のとき

救急車を呼びます。

急病や、大けがのときは、電話で「119」番にかけて、救急車を呼びます。軽いケガや病気のときなどで、自力で病院に行けるときは、タクシーや自家用車を使います。「119」に電話してつながったら、あせらず、落ち着いて、(1) 救急であること、(2) どうしたのか、(3) どこか（住所または目標物）、(4) 氏名、(5) かけている電話番号、を話してください。家族などが一緒にいる場合、救急車のサイレンが聞こえたら、道案内のため迎えに出てもらってください。救急車を呼んだとき、健康保険証や、診察券（かかりつけの病院がある場合）を持っている人は、できるだけ用意しておいてください。

၇-၃ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားလျှင်

မီးသတ်ဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။

မီးလောင်လျှင်အိမ်နီးနားချင်းများကိုအော်ဟစ်အသိပေး၍ မီးသတ်ဌာနသို့ဖုန်းဆက်ပြီးမီးသတ်ကားကိုခေါ်ပါ။ (ဖုန်းနံပါတ် ၁၁၉) မီးသတ်ဌာနနှင့်ဖုန်းအဆက်အသွယ်ရလျှင်စိတ်မလောဘဲတည်ငြိမ်စွာဖြင့် (၁) မီးလောင်နေသည့်အကြောင်း (၂) ဖြစ်ပွားရာနေရာ (၃) လောင်ကျွမ်းနေသောအရာကို ပြောပြပါ။

၇-၄ အရေးပေါ်ဝေဒနာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်လျှင်

အရေးပေါ်လူနာတင်ကားကိုခေါ်ပါ။

အရေးပေါ်ရောဂါနှင့်အကြီးအကျယ်ဒဏ်ရာရခဲ့ပါကဖုန်းနံပါတ် (၁၁၉) သို့ဆက်သွယ်ပြီး၊ အရေးပေါ်လူနာတင်ကားကိုခေါ်ပါ။ သေးငယ်သောဒဏ်ရာ (သို့) ရောဂါဖြစ်ပြီးမိမိပါသာဆေးရုံသို့သွားနိုင်လျှင်အငှားကား (သို့) ကိုယ်ပိုင်ကားကိုအသုံးပြုမည်။ (၁၁၉) နှင့်ဖုန်းအဆက်အသွယ်ရပါကတည်ငြိမ်စွာဖြင့် (၁) အရေးပေါ် ဖြစ်ကြောင်း (၂) ဘယ်လိုဖြစ်ကြောင်း (၃) နေရာလိပ်စာ (သို့) ထင်ရှားသောနေရာအမှတ်အသား (၄) အမည် (၅) လက်ရှိဆက်သွယ်သောဖုန်းနံပါတ်တို့ကိုပြောပါ။ မိသားစုကအတူတကွရှိနေသောအခါ၊ အရေးပေါ်လူနာတင်ကား၏အသံကိုကြားပါက လမ်းညွှန်နိုင်ရန်အတွက်ထွက်ကြိုခိုင်းပါ။ အရေးပေါ်လူနာတင်ကားကိုခေါ်ပြီးလျှင်ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်၊ ဆေးရုံကဒ် (လက်ရှိပြသနေသောဆေးရုံရှိလျှင်) ရှိသူဖြစ်ပါကအဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။

7-5　ガス漏れ

1．住居内のガス漏れはとても危険です。家庭で使用されるガスは独特な臭いがしますので、ガスの異常に気づいたら、ガスを止めて窓をあけ、家の中で火や電気のスイッチを入れるのを止めてください。小さくても花火やタバコの火やライターで引火や爆発の危険があります。換気扇やエアコンも使ってはいけません。

2．ガスメータの元栓を確認し、元栓を閉めます。

3．ガスにはＬＰガス（プロパンガス）と都市ガスの２種類があります。ＬＰガスは空気より重いため、床にたまります。戸を開けて箒などで外に掃き出してください。都市ガスは、空気より軽いため、天井にたまります。窓を大きく開け外の風を入れましょう。

4．ガス漏れに気が付いたら、休日・夜間を問わず、近くのガス会社に連絡してください。ＬＰガスの場合は、ボンベのコックを急いで閉めて、ボンベに表記されている連絡先に知らせます。

၇-၅ လောင်စာဓါတ်ငွေ့ (ဂက်စ်) ယိုစိမ့်မှု

(၁) နေထိုင်ရာအိမ်အတွင်းဓါတ်ငွေ့ယိုထွက်မှုသည်အလွန်အန္တရာယ်များပါသည်။ အိမ်သုံးဓါတ်ငွေ့သည်ထူးခြားသောအနံ့ရှိသဖြင့်၊ ဂက်စ်ကပုံမှန်မဟုတ်ကြောင်းသိလျှင်ချက်ချင်းဂက်စ်ကိုပိတ်ပြီး၊ ပြတင်းပေါက်ကိုဖွင့်ပါ။ အိမ်တွင်း၌မီးနှင့်လျှပ်စစ်ခလုပ်ဖွင့်ခြင်းကိုမပြုလုပ်ပါနှင့်။ သေးငယ်သောမီးပန်း၊ ဆေးလိပ်မီး၊ မီးခြစ်မီးများကြောင့်ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသည်။ လေစုပ်စက်နှင့်လေအေးစက်များလည်းမသုံးရပါ။

(၂) ဓါတ်ငွေ့မီတာရှိမိန်းခလုတ်ကိုကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး မိန်းခလုတ်ကိုပိတ်ရပါမည်။

(၃) ဓါတ်ငွေ့တွင် LP ဓါတ်ငွေ့ (ပရိုပိန်းဂက်စ်) နှင့်တို့ရှိဂက်စ်ဟူ၍နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ပရိုပိန်းဂက်စ်သည်လေထုထက်ပို၍လေးလံသည့်အတွက်ကျမ်းပြင်တွင်အိုင်လိမ့်မည်။ တံခါးကိုဖွင့်ပြီးတံမြက်စည်းဖြင့်အပြင်သို့ယက်ထုတ်ပါ။ တို့ရှိဂက်စ်သည် လေထက်ပေ့ါသဖြင့်မျက်နှာကျက်တွင်စုနေလိမ့်မည်။ ပြတင်းတံခါးများကျယ်ကျယ်ဖွင့်ပြီးအပြင်မှလေကိုသွင်းယူပါ။

(၄) ဓါတ်ငွေ့ယိုထွက်နေသည်ကိုသိလျှင်အားလပ်ရက်ဖြစ်စေ၊ ညအချိန်ဖြစ်စေ၊ အနီးဆုံးတွင်ရှိသောဂက်စ်ကုမ္ပဏီသို့ဆက်သွယ်ပါ။ LP ဂက်စ်ဖြစ်ပါကဂက်စ်ဘူးကိုအမြန်ဆုံးပိတ်ပြီး၊ ဘူးတွင်ဖော်ပြထားသောဆက်သွယ်ရန်နေရာသို့အကြောင်းကြားပါ။

第8章　自然災害

8-1　地震

日本は地震が多い国です。無数の尊い生命と財産を一瞬にして奪った1995年の阪神･淡路大震災、2011年の東日本大震災などを貴重な教訓とし、今後、いつ、どこで震災が起きても、被害を最小限にとどめる事ができるように、常に心構えと必要な準備をしておきましょう。

1．日頃の対策

(1) 家の中で一番安全な場所を確認しておく（タンスなど倒れやすい家具の傍は危険です)。
(2) 一人一日２～３リットルを目安に飲用水を３日分は確保しておく。
(3) リュック、あるいは救急袋を用意し、家族全員が知っている場所に置く。その中に必要な物を入れておく。例えば：懐中電灯、乾電池、飲用水、食糧、携帯ラジオ、現金（10円硬貨は公衆電話に便利)、身分証明書の写し、パスポート、預金通帳などの貴重品、マッチやライター、ろうそく、救急セット（持病がある人は常備薬を忘れずに)、ヘルメットあるいは頭巾、軍手、靴下及び肌着、防寒着、防水用シート、ロープなど
(4) 転倒防止用の金具で家具を固定する。
(5) 窓、食器棚や戸棚などのガラスに飛散防止フィルムを貼る。
(6) 緊急用の電話番号や言葉が通じる相手の連絡先を明記しておく。
(7) 避難場所と最寄りの病院と経路を確認し、避難場所は住まいの市区町村に問合わせておく。

အခန်း-၈

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

၈-၁ မြေငလျင်

ဂျပန်နိုင်ငံသည်မြေငလျင်များစွာလှုပ်သောတိုင်းပြည်ဖြစ်ပါသည်။အစားထိုးမရနိုင်သောများပြားလှသည့်အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်များကိုလျှပ်တပြက်အတွင်းပျက်စီးစေခဲ့သော ၁၉၉၅ ခုနှစ် (HANSHINAWAJI) မြေငလျင်ကြီးကိုအဖိုးမဖြတ်နိုင်သောသင်ခန်းစာအဖြစ်မှတ်ယူ၍နောက်နောင်ဘယ်အချိန်ဘယ်အခါပင်ဖြစ်စေငလျင်လှုပ်သော်လည်း၊ ထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံးမှုကိုနည်းနိုင်သမျှနည်းပါးစေရန်အစဉ်တစိုက်စိတ်ဓါတ်ရေးရာအသင့်ပြင်ထားခြင်းနှင့်လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။

၁။ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်မှုများ

(၁) အိမ်တွင်း၌လုံခြုံစိတ်ချရဆုံးသောနေရာကိုသတ်မှတ်ထားခြင်း။(ဗီရိုများလဲပြိုလွယ်သောပရိဘောဂများ၏အနီးအနားသည်အန္တရာယ်ရှိပါသည်)

(၂) လူတစ်ယောက်စာလျှင်တစ်နေ့ ၂-၃လီတာနှုန်းဖြင့်သောက်သုံးရေကို ၃ရက်စာသိုလှောင်ထားခြင်း။

(၃) ကျောပိုးအိတ်(သို့)အရေးပေါ်အိတ်ကိုပြင်ဆင်ပြီးမိသားစုအားလုံးသိသောနေရာတွင်ထားပါ။အိတ်တွင်း၌လိုအပ်သောအရာများထည့်ထားပါ။ဥပမာလက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ဓာတ်ခဲ၊သောက်ရေ၊အစားအစာ၊အိတ်ဆောင်ရေဒီယို၊ပိုက်ဆံ(၁၀ယန်းစေ့သည်အများသုံးဖုန်းတွင်အသုံးဝင်သည်)နေထိုင်ခွင့်အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကော်ပီ၊ပတ်စ်ပို့၊ဘဏ်စာအုပ်စသည့်အရေးကြီးသောပစ္စည်းများ၊ယမ်းမီးခြစ်၊ဂက်(စ်)မီးခြစ်၊ဖယောင်းတိုင်၊အရေးပေါ် သူနာပြုပစ္စည်းစုံ (ရောဂါရှိသူသည်အမြဲမှီဝဲနေသောဆေးကိုမမေ့ရန်)၊သံခမောက်(သို့)ခေါင်းစွပ်၊အဝတ်လက်အိတ်ကြမ်း၊ခြေအိတ်နှင့်အတွင်းခံများ၊အအေးဒဏ်ကာကွယ်သည့်အဝတ်အထည်၊ရေလုံသောအခင်း၊ကြိုးစသည်များ

(၄) ပြိုလဲခြင်းကိုကာကွယ်ပေးမည့်ကရိယာများဖြင့်အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများကိုထိန်းချုပ်ထားပါ။

(၅) ပြတင်းပေါက်၊ပန်းကန်စင်၊ဗီရိုစသည်တို့၏မှန်များတွင်ကွဲကြေလွင့်စင်ခြင်းကိုကာကွယ်ပေးသည့်ပလတ်စတစ်ဖလင်အကြည်များကပ်ထားပါ။

(၆) အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်နှင့်ဘာသာစကားနားလည်သူ၏ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်ကိုရေးမှတ်ထားပါ။

(၇) ခိုလှုံတိမ်းရှောင်ရန်နေရာနှင့်အနီးဆုံးသောဆေးရုံနှင့်လမ်းကြောင်းတို့ကိုမှတ်သားထားပြီးခိုလှုံတိမ်းရှောင်ရန်နေရာကိုနေထိုင်သောမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်တွင်စုံစမ်းမေးမြန်းထားပါ။

２．地震が発生したら

(1) 屋外にいる時は、まず身の安全をはかり、最寄りの安全な場所に避難する。
(2) 屋内にいる時は、使用中のガス、ガスコンロの火を消す。他の調理器具や暖房器具等出火の原因になりそうなものはすべて切る。出火していれば、ただちに手近な消火器で消す。
(3) 部屋や玄関のドアを開け、逃げ道を確保する。
(4) テレビ、ラジオ、電話などで震災情報を随時把握するように努める。
(5) 慌てて建物から飛び出さず、地震がひとまず落ち着いてから救急袋を取り出し、ヘルメットなどで頭部を保護しながら空き地に出る。
(6) 家族や近所の人からはぐれないよう、お互いを確認しながら速やかに避難所へ移動する。
(7) 自動車の運転中であれば急ブレーキを避け、ゆっくり減速しながら左側路肩に寄せる。ガソリンスタンドや高圧ガス施設のそば、歩道橋の下などには停車しない。
(8) 歩行中は、広い道なら中央へ、繁華街では看板、電柱や窓ガラスなどの落下物に気を付ける。

３．地震の後は

余震や津波の危険があります。ラジオ、新聞やテレビ等でできるかぎり正しい情報を集めましょう。大きな地震で自宅に戻れない状態になった時は、家族の安否と避難先を関係者、会社や学校等に連絡しましょう。

၂။ မြေငလျင်လှုပ်ပြီဆိုလျှင်

(၁) အိမ်အပြင်တွင်ရှိလျှင်၊အရင်ဦးစွာလုံခြုံစိတ်ချရမှုကိုချင့်တွက်၍အနီးစပ်ဆုံးစိတ်ချရသောနေရာတွင် ခိုလှုံပါ။

(၂) အိမ်အထဲတွင်ရှိလျှင်သုံးနေဆဲဂက်စ်/ဂက်စ်မီးဖို၏မီးကိုငြိမ်းပါ။အခြားသောမီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းနှင့် အပူပေးစက်ကရိယာများ၊မီးလောင်မှုဖြစ်စေနိုင်သောအရာအားလုံးကိုခလုတ်ပိတ်ထားပါ။ မီးတောက် လောင်နေခြင်းမျိုးများရှိခဲ့ပါကချက်ချင်းအနီးအနားမှမီးသတ်ဘူးဖြင့်ငြိမ်းသတ်ပါ။

(၃) အခန်းနှင့်အိမ်အဝင်ဝတံခါးကိုဖွင့်ပြီးထွက်ပြေးရန်လမ်းကိုရယူထားပါ

(၄) တီဗွီ၊ရေဒီယို၊တယ်လီဖုန်းစသည်တို့မှငလျင်သတင်းကိုအချိန်ပြည့်သိနိုင်နေစေရန်ပြုလုပ်ပါ။

(၅) အလောတကြီးအဆောက်အဦးမှထွက်မပြေးဘဲ၊မြေငလျင်ကခေတ္တငြိမ်သွားချိန်တွင်မှအရေးပေါ် အိတ်ကိုယူ၍သံခမောက်စသည်တို့ဖြင့်ဦးခေါင်းပိုင်းကိုကာကွယ်ရင်းမြေကွက်လပ်သို့ထွက်ပါ။

(၆) မိသားစု၊အိမ်နီးနားချင်းများနှင့်လူကွဲမသွားအောင်အချင်းချင်းစစ်ဆေးရင်းအလျင်အမြန်ခိုလှုံတိမ်း ရှောင်ရန်နေရာသို့သွားပါ။

(၇) ကားမောင်းနေစဉ်ဖြစ်ပါကဘရိတ်ကိုရုတ်တရက်မအုပ်ပဲ၊တဖြည်းဖြည်းအရှိန်လျှော့ရင်းဘယ်ဘက် လမ်းဘေးသို့ကပ်ပါ။ဓာတ်ဆီဆိုင်၊ဖိအားမြှင့်ဓါတ်ငွေ့ရှိသည့်အဆောက်အဦးအနီး၊လူကူးတံတားအောက် တို့တွင်ကားကိုမရပ်ရ။

(၈) လမ်းလျှောက်နေစဉ်ဖြစ်ပါက၊လမ်းမကျယ်ဖြစ်ခဲ့လျှင်အလယ်ဗဟိုသို့၊လူစည်ကားရာနေရာဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆိုင်းဘုတ်၊ဓာတ်တိုင်၊ပြတင်းပေါက်မှမှန်များစသည့်ပြုတ်ကျလာမည့်အရာများကိုသတိထားပါ။

၃။ မြေငလျင်လှုပ်ပြီးသည့်နောက်တွင်

နောက်ဆက်တွဲငလျင်နှင့်စူနာမီလှိုင်းများ၏အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ရေဒီယို၊သတင်းစာ၊တီဗွီစသည်တို့မှ တတ်နိုင်သမျှမှန်ကန်သောသတင်းများကိုစုဆောင်းပါ။ပြင်းထန်သောငလျင်ကြောင့်မိမိအိမ်သို့အရောက် မပြန်နိုင်သောအနေအထားတွင်ရှိပါကမိသားစုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိ/မရှိနှင့်ခိုလှုံနေသောနေရာကိုသက်ဆိုင် ရာများ၊အလုပ်နှင့်ကျောင်းများသို့ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

４．災害用伝言ダイヤル（電話番号 171）

災害が発生すると、被災地への電話がかかりにくくなります。そのようなとき、「災害用伝言ダイヤル」を利用しましょう。被災地にいる人が録音した、安否などに関する情報を、ほかの地域にいる人が聞ける、声の伝言板です。被災地にいる人へ、メッセージを送ることもできます。ＮＴＴが災害用伝言ダイヤルサービスを始めるときは、テレビやラジオでお知らせします。使い方は、電話番号 171 をダイヤルし、日本語の利用ガイダンスに従って、伝言の録音、再生をおこないます。

５．災害時に役立つ多言語情報

日本で生活するための情報に加え、災害時などの緊急時の対応や必要な情報が下記のホームページにおいて、提供されています。

外国人生活支援ポータルサイト

https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html

၄။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သုံးသီးသန့်ပြန်ကြားရေးဖုန်းနံပါတ် (ဖုန်း ၁၇၁)

သဘာဝဘေးဒုက္ခဖြစ်ပေါ်သည်နှင့်ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နေသောဒေသသို့ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ရန်ခက်ခဲတတ်ပါသည်။၎င်းအနေအထားတွင်ဘေးအန္တရာယ်သုံးသီးသန့်ပြန်ကြားရေးဖုန်းနံပါတ်ကိုအသုံးပြုပါ။အန္တရာယ်ကျရောက်သောနေရာတွင်ရှိသောသူကအသံသွင်း၍ထားသောလုံခြုံမှုရှိမရှိစသည့်အခြေအနေသတင်းကိုအခြားဒေသတွင်ရှိသောသူနားထောင်နိုင်သည်။အသံဖြင့်သတင်းလက်ဆင့်ကမ်းသည့်စံနစ်ဖြစ်ပါသည်။အန္တရာယ်ကျရောက်သောဒေသတွင်ရှိနေသူထံသို့လည်းသတင်းပေးပို့နိုင်သည်။ဘေးအန္တရာယ်သုံးပြန်ကြားရေးလုပ်ငန်းကိုစတင်ချိန်တွင်တီဗွီ၊ရေဒီယိုများတွင်အသိပေးကြေငြာမည်ဖြစ်ပါသည်။အသုံးပြုနည်းမှာဖုန်းနံပါတ်၁၇၁သို့ဆက်ပြီး၊ဂျပန်ဘာသာဖြင့်ပြောသောအသုံးပြုလမ်းညွှန်အတိုင်းလိုက်နာပြီးမှာကြားလိုသည့်သတင်းကိုအသံသွင်းခြင်း၊နားထောင်ခြင်းများလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၅။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်တွင်အထောက်အကူဖြစ်သောဘာသာစကားအမျိုးမျိုးနှင့်သတင်း

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်ရေးအတွက်သတင်းအချက်အလက်များတွင်ထပ်လောင်း၍ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျချိန်အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့်လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များကိုအောက်ဖော်ပြပါဟုမ်းပေ့ချ်တွင်ဖော်ပြပေးထားသည်။

နိုင်ငံခြားသားများ၏စားဝတ်နေထိုင်မှုထောက်ပံ့ရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်

https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html

8-2　台風・洪水のとき

1．台風・洪水に備えて

日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で、土砂災害や洪水などの被害がでることがあります。強風や豪雨に備えて、次のことに心掛けましょう。

(1) 家の各所を点検し、被害をできるだけ小さくするために修理や補強をしておく。
(2) 窓ガラス等は、ガムテープやビニールテープを貼って補強し、雨戸・シャッターなどがあれば閉める。
(3) 庭、あるいはベランダに出しているごみ箱、鉢植え、置物などは固定するか家に取り入れ、強風に吹き飛ばされないようにする。
(4) テレビのアンテナ等は、そえ木、針金などで補強する。
(5) 排水口や樋の中に溜っている泥、塵などを取り除き家の回りの排水をよくする。
(6) 浸水の恐れがある地域や低地に住んでいる場合は、家具、電気製品などをできるだけ高い所に移す。
(7) 停電することがあるので、懐中電灯や携帯ラジオなどを家族全員が定めたところに置いておく。
(8) 非常持ち出し品を揃え、出しやすい場所に置いておく。
(9) 最寄りの避難場所、避難経路を確認する。

၈-၂ မုန်တိုင်းတိုက်၊ရေကြီးသည့်အခါ

၁။ လေမုန်တိုင်း၊ရေကြီးခြင်းများအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဂျပန်တွင်နွေရာသီမှဆောင်းဦးရာသီအထိကာလအတွင်းလေမုန်တိုင်းအမြောက်အမြားဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး လေပြင်းနှင့်မိုးသည်းထန်မှုများကြောင့်တောင်ပြိုခြင်းရေလွှမ်းမိုးခြင်းစသည်ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။လေပြင်းနှင့်မိုးသည်းထန်ခြင်းဒဏ်မှကာကွယ်ရန်အောက်ပါအချက်တို့ကိုကြိုတင်အသင့်ပြင်ထားသင့်သည်။

(၁) အိမ်၏နေရာအသီးသီးကိုစစ်ဆေးပြီးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုကိုတတ်နိုင်သမျှနည်းပါးစေရန်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ခိုင်ခန့်စေခြင်းပြုလုပ်ထားပါ။
(၂) ပြတင်းပေါက်မှန်များကိုဂမ်းတိပ်၊ပလပ်စတစ်တိပ်များကပ်ပြီးခိုင်ခံ့အောင်ပြုလုပ်ပြီးမိုးကာတံခါး၊ရှပ်တာတံခါးများရှိပါကပိတ်ထားပါ။
(၃) ဝင်းခြံ (သို့)ဝရံတာတွင်ထုတ်ထားသောအမှိုက်၊ပန်းအိုးနှင့်တန်ဆာဆင်ပစ္စည်းများစသည်တို့ကိုမရွှေ့လျားအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်း(သို့)အိမ်ထဲသို့သွင်းထားခြင်း၊လေပြင်းထဲလွင့်ထွက်မသွားရန်စီမံထားပါ။
(၄) တီဗွီအန်တင်နာစသည်များကိုသစ်သားချောင်းများ၊သွပ်နန်းကြိုးစသည်တို့ဖြင့်ခိုင်မာတောင့်တင်းအောင်လုပ်ထားပါ။
(၅) ရေနုတ်မြောင်း/ရေမြောင်းထဲတွင်စုပုံနေသောရွှံ့၊အမှိုက်များကိုဖယ်ထုတ်သန့်စင်ထားပြီး၊ရေစီးရေလာကောင်းအောင်ပြုလုပ်ထားပါ။
(၆) ရေစိမ့်ဝင်နိုင်သောဒေသ(သို့)မြေနိမ့်ပိုင်းတွင်နေထိုင်သည်ဆိုပါကအိမ်ထောင်ပရိဘောဂနှင့်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကိုတတ်နိုင်သမျှမြင့်သောနေရာတွင်ထားပါ။
(၇) လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပြတ်တောက်ခြင်းများရှိနိုင်သည့်အတွက်လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနှင့်လက်ကိုင်ရေဒီယိုစသည်တို့ကိုမိသားစုအားလုံးကသတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်ထားပါ။
(၈) အရေးပေါ်သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်းများကိုပြင်ဆင်ထားပြီးထုတ်ယူလွယ်သောနေရာတွင်ထားပါ။
(၉) အနီးစပ်ဆုံးတိမ်းရှောင်ခိုလှုံရေးစခန်းရုံးနေရာနှင့်တိမ်းရှောင်ရန်လမ်းကိုကြိုတင်လေ့လာထားပါ။

各市区町村役所、消防署、土木事務所（地域によって名称が異なる）に避難場所の案内及び大雨による土砂災害が起きる危険性のある地域を記した「危険箇所図」があるので、自分が住んでいる地域が安全かどうかを事前に確認し、できる限りの対策をとる。

２．台風が来たら

(1) 強風のときには外出しない。どうしても外出する際にはヘルメットか厚手の帽子をかぶる。
(2) 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。
(3) 気象情報に十分注意し、避難勧告や指示が出れば速やかに避難をする。特にお年寄り、病人や乳幼児がいる家庭は早めに避難する。

မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံး၊မီးသတ်ဌာန၊ဆောက်လုပ်ရေးဌာန (ဒေသနှင့်လိုက်၍ အမည်ကွဲပြားမှုရှိပါသည်)တွင်တိမ်းရှောင်ခိုလှုံရေးစခန်း၏လမ်းညွှန်၊မိုးသည်းထန်၍တောင်ပြိုခြင်းများဖြစ်ပေါ်နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများစသည်တို့ကိုဖော်ပြထားသောအန္တရာယ်နေရာပြမြေပုံရှိသည့်အတွက်မိမိနေထိုင်သောနယ်မြေသည်လုံခြုံစိတ်ချရမှုရှိမရှိကိုကြိုတင်စစ်ဆေးထားပြီး၊တတ်နိုင်သလောက်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်လုပ်ပါ။

၂။ မုန်တိုင်းကျရောက်လျှင်

(၁) လေပြင်းကျရောက်နေစဉ်အပြင်မထွက်ပါနှင့်။ မတတ်သာ၍အပြင်ထွက်ရမည့်အခြေအနေဖြစ်ပေါ်လာလျှင်ဖိုင်ဘာခမောက်အမာ(သို့)ဦးထုပ်ထူထူဆောင်းပါ။

(၂) လဲကျနေသောဓာတ်တိုင်များ၊တွဲလောင်းကျနေသောဓာတ်ကြိုးများအနားသို့မသွားပါနှင့်။

(၃) မိုးလေဝသသတင်းကိုအထူးဂရုပြုနားထောင်ပြီး၊တိမ်းရှောင်ရန်အသိပေးချက်(သို့)အမိန့်များထုတ်ပြန်ပါကလိုက်နာပြီးမြန်စွာတိမ်းရှောင်ပါ။ အထူးသဖြင့်သက်ကြီးရွယ်အို၊လူနာနှင့်လူမမယ်ကလေးများရှိသောမိသားစုသည်စောလျှင်စွာတိမ်းရှောင်ခိုလှုံပါ။

8-3　火災保険と地震保険

盗難、火災、風水害の被害にあって、税の減免や猶予などを受ける場合には「罹災証明」が必要です。申請書は市区町村の役所や警察署、消防署にあります。火災や風水害などで損害が生じた場合、経済的に苦しくなるだけでなく、精神的にもダメージを受けます。また、自宅が火事の火元になり、近隣に被害が及んだ場合、損害賠償金を要求されることもあります。日々の生活で常に火元を注意しておくのはもちろんですが、いつ起こるかわからない災害に備えて、「火災保険」と「地震保険」の両方に加入しておきましょう。

火災保険にはさまざまな種類がありますが、火災による被害だけでなく、竜巻や突風などの風害やゲリラ豪雨による水害などによる損害を補償するタイプを併せて選ぶこともできます。ただし、火災等の原因が地震等であったときは、火災保険のみでは補償されないため、地震保険も合わせて加入しておきましょう。また、団地や集合住宅に住む人は、団地保険に加入する方法もあります。詳しくは損害保険会社に問い合わせてみましょう。

၈-၃ မီးဘေးအာမခံနှင့်ငလျင်ဘေးအာမခံ

ပစ္စည်းအခိုးခံရခြင်း၊မီးဘေး၊ရေဘေးစသည့်ဘေးအန္တရာယ်များကြုံစည့်အခါအခွန်ငွေကိုလျှော့ပေါ့ရန်၊ပေးဆပ်ရန်အချိန်ကန့်သတ်ချက်တိုးမြှင့်ပေးရန်တို့ကိုတောင်းခံလိုပါကဘေးသင့်ကြောင်းထောက်ခံစာလိုအပ်ပါသည်။ လျှောက်လွှာစာရွက်ကို မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရုံးရဲစခန်းနှင့်မီးသတ်ဌာနများတွင်ထားရှိပါသည်။ မီးဘေး၊ ရေဘေး၊ မုန်တိုင်းဘေးများကြောင့်ဆုံးရှုံးမှုပေါ်ပေါက်သောအခါတွင်၊ စီးပွားရေးအရအကြပ်အတည်းဖြစ်ရုံသာမက၊စိတ်ဓါတ်လည်းကျဆင်းပေလိမ့်မည်။ပြီးနောက်မိမိအိမ်မှစလောင်သောမီးသည်အနီးအနားရှိအိမ်များသို့ဆက်လက်လောင်ကျွမ်းခဲ့လျှင်၊ဆုံးရှုံးမှုလျော်ကြေးကိုအတောင်းခံရလိမ့်မည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမှုစားဝတ်နေရေးတွင် မီးစတင်မလောင်စေရန်သတိထားရမည်မှာသိထားကြသည့်အတိုင်း၊မည်သည့်အချိန်ပေါ်ပေါက်မည်မှန်းမသိနိုင်သောမီးဘေးနှင့်မြေငလျင်ဘေးအတွက်အဆင်သင့်ပြင်ပြီး 「မီးဘေးအာမခံ」 နှင့် 「ငလျင်ဘေးအာမခံ」 နှစ်မျိုးစလုံးတွင်ပါဝင်ထားကြရအောင်။

မီးဘေးအာမခံတွင်အမျိုးမျိုးသော အာမခံအမျိုးအစားများရှိသော်လည်း၊မီးဘေးကြောင့်ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုတည်းမဟုတ်ပဲလေဆင်နှာမောင်း၊ ရုတ်တရက်တိုက်သောလေကြမ်းစသောလေဘေးများ၊ ရုတ်တရက်ရွာသွန်းသောဂယ်ရီလာမိုးကြောင့်ရေကြီးရေလျှံကာပေါ်ပေါက်သောဆုံးရှုံးမှုများစသောဆုံးရှုံးမှုကိုအာမခံသည့်အမျိုးအစားများကိုလည်းတစ်ပေါင်းတည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင်မီးဘေးသင့်သောအကြောင်းအရင်းသည်၊ မြေငလျင်ကြောင့်ဖြစ်ခဲ့လျှင်မီးဘေးအာမခံတစ်ခုတည်းဖြင့်အာမခံကြေးမရရှိနိုင်သဖြင့်၊ ငလျင်ဘေးအာမခံကိုပေါင်းပြီးအာမခံထားကြရအောင်။ ပြီးနောက်၊စုပေါင်းရိပ်သာ၊စုပေါင်းအိုးအိမ်တွင်နေထိုင်သူသည်၊စုပေါင်းရိပ်သာအာမခံသို့ဝင်ရောက်သည့်နည်းလမ်းလည်းရှိပါသည်။ အသေးစိတ်ကိုဆုံးရှုံးမှုအာမခံကုမ္ပဏီတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်ပါ။

8-4　罹災証明書

火災や震災を含む自然災害に遭い、家屋等に被害を受けた場合は、市区町村役場や消防署にある罹災証明の申請書に記入し、提出してください。現地調査が行われた後、「罹災証明書」が交付されます。「罹災証明書」とは、災害による被害の事実や家屋などの損壊の程度を証明する書類です。「罹災証明書」は、加入している損害保険の保険金請求や税金の控除の際に提出するだけでなく、生活再建資金の支給や学校の授業料減免など、自治体からさまざまな救済措置を受けるときに、提示が求められます。

具体的な申請方法は、市区町村役場によって手続きが異なるため、確認してみてください。

၈-၄ ဘေးဒဏ်ခံရကြောင်းထောက်ခံစာ

မီးဘေး၊မြေငလျင်ဘေးအပါအဝင်သဘာဝဘေးဒဏ်ကိုခံရပြီး၊ အိုးအိမ်အဆောက်အဦးများပျက်စီးဆုံးရှုံးရသောအခါ၊မြို့ကြီး၊မြို့နယ်၊မြို့၊ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးများမီးသတ်ဌာနများတွင်ရှိသောဘေးဒဏ်ခံရကြောင်းသက်သေခံလျှောက်လွှာတွင်ရေးဖြည့်ပြီးလျှောက်လွှာတင်ပါ။ဖြစ်ပွားသောနေရာစုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းပြီးဆုံးသည့်နောက်တွင်၊ ｢ဘေးဒဏ်ခံရကြောင်းသက်သေခံလက်မှတ်｣ ကိုထုတ်ပေးလိမ့်မည်။ ｢ဘေးဒဏ်ခံရကြောင်းသက်သေခံလက်မှတ်｣ ဆိုသည်မှာဘေးဒဏ်ကြောင့်ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုအခြေအနေမှန်၊အိုးအိမ်အဆောက်အဦးများဆုံးရှုံးမှုပမာဏကိုသက်သေထူသောစာရွက်စာတမ်းဖြစ်သည်။ ｢ဘေးဒဏ်ခံရကြောင်းသက်သေခံလက်မှတ်｣ ကို၊ အာမခံဝင်ထားသောဆုံးရှုံးမှုအာမခံ၏အာမခံလျော်ကြေးကိုတောင်းခံခြင်း၊အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်းစသည်တို့သာမက၊စားဝတ်နေရေးပြန်လည်ထူထောင်ရေးမတည်ငွေတောင်းခံခြင်း၊ကျောင်းလခလျှော့ပေါ့ရေးလျှောက်ထားခြင်းစသည်တို့၌ဒေသဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးဌာန၏အမျိုးမျိုးသောကယ်ဆယ်ရေးဆောင်ရွက်ပေးမှုကိုရယူရာတွင်ပြသရန်တောင်းဆိုခြင်းခံရမည်။

တိကျသေချာသောလျှောက်ထားရန်နည်းလမ်းသည်မြို့ကြီး၊မြို့နယ်၊မြို့၊ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးများအလိုက်ခြားနားမှုများရှိသဖြင့်သေချာအောင်မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်ပါ။

第９章　税金・年金・保険

9-1　税金の種類

日本の税金には、二種類の税金、国税と地方税があります。

日本に住所がある人、又は引続いて１年以上在留する人は、その国籍にかかわらず納税の義務があります。補完的保護対象者でも税金は納めなければなりません。個人が納める税金の種類には、国に納める『国税』と、住んでいる県や市町村に納める『地方税』があります。国税は給料などから源泉徴収される所得税などです。地方税は、住んでいる地域の自治体から課税される都道府県民税と市町村民税などです。日本の所得税は、所得が多くなると、税率が高くなります。

また、いろいろな所得控除や税額控除がありますので、同賃金でも控除の種類や内容が違えば、会社で源泉徴収される額が変わり、給料の手取り額も違ってきます。在留資格の更新や変更、永住許可申請、帰化申請など、地方出入国在留管理官署や法務局での各種申請手続きの際には、納税証明書の提出が求められます。その時になってからあわてても遅いので、納税はきちんと期限内に行いましょう。なお、母国にいる両親や妻子に送金している人は、扶養控除の対象となるかどうか、最寄りの税務署に問い合わせてみるとよいでしょう。

အခန်း-၉
အခွန် ၊ ပင်စင် ၊ အာမခံ
၉-၁ အခွန်အမျိုးအစားများ

ဂျပန်၏အခွန်တွင်နိုင်ငံအခွန်နှင့်ဒေသန္တရအခွန်ဟူ၍နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

ဂျပန်တွင်နေရပ်လိပ်စာရှိသူ(သို့)တဆက်တည်းတစ်နှစ်ထက်ပို၍နေထိုင်သူဖြစ်ပါက ထိုသူ၏နိုင်ငံသားဖြစ်မှုနှင့်မသက်ဆိုင်ဘဲအခွန်ပေးဆောင်ရန်တာဝန်ရှိပါသည်။ ဒုက္ခသည်နှင့်အလားတူအထောက်အပံ့ပေးခံရသူဖြစ်သော်လည်းမဖြစ်မနေအခွန်ကိုဆောင်ရမည်။ တသီးပုဂ္ဂလိကအားဖြင့်ပေးသွင်းသောအခွန်အမျိုးအစားများတွင်နိုင်ငံသို့ပေးသွင်းသော "နိုင်ငံအခွန်" နှင့်နေထိုင်သော မြို့နယ်၊ကျေးရွာ၊ရပ်ကွက်သို့ ပေးဆောင်သော "ဒေသန္တရအခွန်" ဟူ၍ရှိပါသည်။ နိုင်ငံအခွန် ဆိုသည်မှာလစာမှနုတ်ယူသောဝင်ငွေခွန်စသည်တို့ဖြစ်ပြီး၊ ဒေသန္တရအခွန်သည်နေထိုင်သောဒေသအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းမှစည်းကြပ်ကောက်ခံသောခရိုင်မြို့ပြည်သူ့အခွန်နှင့်မြို့နယ်၊ကျေးရွာ၊ရပ်ကွက်ပြည်သူ့အခွန်စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန့်အခွန်သည်လစာများလာလျှင်အခွန်နှုန်းလည်းများလာပါသည်။

တဖန်အမျိုးမျိုးသောအခွန်လျှော့ပေါ့ခြင်းများရှိသည့်အတွက်လစာတူသော်လည်းအခွန်လျှော့ပေါ့မှုအမျိုးအစားနှင့်ပမာဏမတူသဖြင့်လစာမှဖြတ်တောက်ခြင်းခံရသောပမာဏမှာမတူညီပါ။ ရရှိသောဝင်ငွေမှာကွဲပြားမည်ဖြစ်ပါသည်။နေထိုင်ခွင့်အဆင့်အတန်းသက်တမ်းတိုးခြင်းပြောင်းလဲခြင်း၊အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်း၊နိုင်ငံသားလျှောက်ထားခြင်းစသည့် ဒေသလူဝင်မှုကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ရေးရုံးနှင့်တရားရေးဦးစီးဌာနတွင်အမျိုးအစားအသီးသီးအတွက်လျှောက်လွှာတင်ရန်ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်များကိုလုပ်ဆောင်ရာတွင်အခွန်ဆောင်ထားကြောင်းသက်သေခံစာရွက်ကိုတင်ပြရန်တောင်းခံလိမ့်မည်။ ထိုအခြေအနေဖြစ်ပြီးကာမှသုတ်သီးသုတ်ပြာလုပ်လည်း နောက်ကျသွားပြီးဖြစ်သောကြောင့် အခွန်ဆောင်ခြင်းကိုသတ်မှတ်ထားသောကာလအတွင်းအသေအချာထမ်းဆောင်ပါ။ ပြီးနောက်အမိနိုင်ငံတွင်ရှိသောမိဘ၊ဇနီး၊သားသမီးများသို့ငွေပေးပို့သူသည်၊ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်မှုကင်းလွတ်ခွင့်တွင်အကျုံးဝင်၊မဝင်ကိုအနီးဆုံးရှိအခွန်ဦးစီးဌာနတွင်မေးမြန်းကြည့်လျှင်ကောင်းပါလိမ့်မည်။

9-2　税金の納め方

ここでは所得税の申告と納税及び住民税の納め方をなどについて説明します。

1．所得税の源泉徴収

会社などに勤めている人は月々の給与から所得税が源泉徴収され、その年の最後の給与の支払時に、年末調整により精算されます。

＜月々の源泉徴収＞

毎月の給与などから源泉徴収される所得税額は、給与所得の「源泉徴収税額表」に基づいています。

＜年末調整＞

一年間の給与総額に課されるべき所得税額と毎月の給与から源泉徴収された所得税の総額は、必ずしも一致しないため、その年の最後の給与支払時に過不足額の精算が行われます。これを年末調整といいます。

所得税の計算では、配偶者控除や扶養控除、障害者等の控除、配偶者特別控除、各種の保険料控除などが受けられます。

年末調整の時期になると会社の経理担当者から「給与所得者の保険料控除申告書兼給与所得者の配偶者特別控除申請書」が配布されますので、必要事項を記入して生命保険等に加入している人は、「生命保険料や地震保険料の控除証明書」をつけて提出してください。また、年の中途で子どもが生まれたり、扶養親族の結婚などにより、「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」の項目内容に異動があった場合にはそれを記入し、異動申告をする必要があります。

なお、給与の年収が2,000万円を超える人や2か所以上から給与の支払を受けている人などは、年末調整の対象とならないので、本人が確定申告をします。

၉-၂ အခွန်ပေးဆောင်နည်း

ဤနေရာတွင်ဝင်ငွေခွန်အတွက်ကြေညာချက်နှင့်အခွန်ပေးဆောင်ပုံပြည်သူ့အခွန်ပေးဆောင်ပုံများနှင့်ပတ်သတ်၍ရှင်းလင်းပါမည်။

၁။ ဝင်ငွေခွန်ကိုလစာမှဖြတ်တောက်ခြင်း

ကုမ္ပဏီစသည်တို့တွင်အလုပ်လုပ်နေသူများမှာလစဉ်လစာမှဝင်ငွေခွန်ကိုအနှုတ်ခံရပြီးထိုနှစ်၏နောက်ဆုံးလစာတွင်နှစ်ချုပ်စာရင်းရှင်းညှိနှိုင်းလေ့ရှိသည်။

(လစဉ်ဝင်ငွေခွန်ကောက်ခြင်း)

လစဉ်လစာငွေစသည်များမှနှုတ်ယူထားသည့်ဝင်ငွေခွန်ပမာဏသည်လစာဝင်ငွေမှအခွန်နှုတ်ယူကောက်ခံခြင်းနှုန်းဇယားပေါ်အခြေခံလျက်ရှိသည်။

(နှစ်ချုပ်စာရင်းကိုက်ညှိခြင်း)

တစ်နှစ်တာ၏စုစုပေါင်းလစာအပေါ် ပေးဆောင်ရမည့်ဝင်ငွေခွန်နှင့်လစဉ်လစာမှနှုတ်ယူသောဝင်ငွေခွန်၏စုစုပေါင်းငွေပမာဏသည်အစဉ်သဖြင့် မတူညီနိုင်သည့်အတွက်ထိုနှစ်၏နောက်ဆုံးလစာကိုပေးသောအခါတွင်အပိုအလိုကိုတွက်ချက်ညှိပေးလေ့ရှိသည်။ ၎င်းကိုနှစ်ချုပ်စာရင်းကိုက်ညီခြင်းဟုခေါ်ပါသည်။

ဝင်ငွေစာရင်းတွက်ချက်ရာတွင် အိမ်ထောင်ဖက်အတွက် (သို့) မှီခိုသူအတွက်လျှော့ပေါ့ခြင်း၊မသန်မစွမ်းသူစသည်တို့အတွက်လျှော့ပေါ့ခြင်း၊ မှီခိုသူအထူးအခွန်လျှော့ပေါ့ခြင်း၊အာမခံအမျိုးမျိုးအတွက်လျှော့ပေါ့ခြင်းစသည်တို့ကိုခံစားနိုင်သည်။

နှစ်ချုပ်စာရင်းကိုက်ညှိသောအချိန်ရောက်လျှင်၊ကုမ္ပဏီ၏စာရင်းကိုင်ထံမှ "လစာဝင်ငွေရသူ၏အာမခံကြေးလျှော့ပေါ့ပေးရေးလျှောက်လွှာနှင့် ဝင်ငွေမရှိသူအိမ်ထောင်ဖက် အထူးအခွန်ငွေလျှော့ပေါ့ပေးရေးလျှောက်လွှာ" ကိုပေးပို့လာမည့်အတွက်၊ လိုအပ်သည့်အချက်ကိုဖြည့်စွက်ပြီး "အသက်အာမခံစသည်တို့တွင်ပါဝင်ထားသူသည်အသက်အာမခံကြေးနှင့်လျော်ဘေးအာမခံကြေးများအတွက်လျှော့ပေါ့ရန်ထောက်ခံစာ" နှင့်တကွလျှောက်ထားပါ။ ထိုနှစ်အတွင်းကလေးမွေးဖွားခဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ မှီခိုသူဆွေမျိုးသားချင်း၏လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းစသည်တို့ရှိလာသဖြင့် ထိုသူ၏လစာမှ မှီခိုသူအတွက်အခွန်လျှော့ပေါ့ပေးရန်စသည့် (ဌာနပြောင်း) လျှောက်လွှာ၏အကြောင်းအရာအချက်အလက်တွင်အပြောင်းအလဲရှိလျှင်၊ ထိုအချက်ကိုရေးသွင်းပြီး၊ ဌာနပြောင်းလဲမှုအစီရင်ခံစာတင်ရန်လိုအပ်သည်။

ထို့အပြင်လစာ၏တနှစ်ဝင်ငွေမှာယန်းငွေသောင်းနှစ်ထောင်ထက်ကျော်သူနှင့်နှစ်နေရာမှလခရရှိနေသူများသည်နှစ်ချုပ်စာရင်းကိုက်ညှိခြင်းတွင် အကျုံးမဝင်သည့်အတွက်ကာယကံရှင်မှဝင်ငွေထွက်ငွေကြေငြာချက်အစီရင်ခံစာကိုတင်သွင်းရမည်။

２．申告納税

事業所得や不動産所得などがある人、２ケ所から給与の支払を受けている人、給与所得以外に 20 万円超の所得（翻訳、講演料等）のある人などは『確定申告』をしなければなりません。所轄税務署で、２月 16 日から３月 15 日までの間に前年（１月～ 12 月）の所得の申告をし、税額を所轄税務署、又は金融機関の窓口で納めます。この他、口座振替により納めることもできます。

申告用紙は税務署の受付にありますが、国税庁の Web サイトに、確定申告書等作成コーナーのサイトがあるため、インターネットで申告、提出することもできます。用意するものは、源泉徴収票や印鑑、その他、各種控除申告をする人は、控除項目によって添付する必要書類が異なります。税務署で申告書を作成する場合は、その場で職員が相談に応じてくれますが、申告書の作成者は申告者本人です。また、次の場合は確定申告をすると、税金が戻ってくる場合があります。具体的な要件など、詳しくは、最寄りの税務署に問い合わせください。

(1) 本人と生計を同じくする家族の医療費が、合わせて年間 10 万円以上（その年の総所得金額等が 200 万円未満の人は、総所得金額等５％の金額）を超えた分について所得控除として計算されます。
(2) 災害又は盗難若しくは横領によって、資産について損害を受けた場合等には、一定の金額の所得控除を受けることができます。これを雑損控除といいます。
(3) 住宅や土地を借入金で購入、または増改築した場合、一定の要件に該当するときは税額控除として計算されます。

၂။ ကြေညာငြိုးအခွန်ပေးဆောင်ခြင်း

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဝင်ငွေနှင့်အိမ်၊မြေစသည့်မရွှေ့ပြောင်းနိုင်သောပစ္စည်းမှဝင်ငွေရှိသူ၊ နေရာနှစ်နေရာမှလစာငွေရရှိသူ၊ လစာငွေအပြင် (ဘာသာပြန်ခ၊ ဟောပြောခစသည့်) ယန်း၂ သိန်းအထက်ဝင်ငွေရှိသူသည် ဝင်ငွေထွက်ငွေကြေငြာချက်အစီရင်ခံစာကိုမဖြစ်မနေတင်ရပါမည်။ ဒေသန္တရအခွန်ရုံးတွင်ဖေဖော်ဝါ ရီလ ၁၆ ရက်မှမတ်လ ၁၅ ရက်အထိအတွင်း၊ ယမန်နှစ်၏လစာဝင်ငွေ (ဇန်နဝါရီမှဒီဇင်ဘာ) ကိုအစီရင်ခံစာတင်ပြီး၊ အခွန်ငွေကိုအခွန်ရုံး (သို့) ဘဏ်တွင်ပေးသွင်းနိုင်သည်။ ထို့အပြင်ဘဏ်စာရင်းမှငွေလွှဲခြင်းဖြင့်လည်းပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။

အစီရင်ခံစာပုံစံများအခွန်ရုံးတွင်ရှိသော်လည်း၊ နိုင်ငံတော်အခွန်ဦးစီးဌာန၏ဝက်ဗ်ဆိုက်တွင်၊ ခကုတေးရှင်းကို့ကု ပြုစုသည့်ကော်နာဆိုက်ရှိသဖြင့်၊ အင်တာနက်မှအစီရင်ခံလျှောက်ထားခြင်းလည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်မှာဝင်ငွေမှအခွန်နှုတ်ယူထားသောပြေစာ၊လက်မှတ်တံဆိပ်တုံး၊ထို့အပြင်ကင်းလွတ်ခွင့်အစီရင်ခံစာ အမျိုးအစားအသီးသီးကိုတင်ပြသူသည်၊ ကင်းလွတ်ခွင့်အကြောင်းအရာအလိုက်တွဲတင်ရမည့်လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများသည်ခြားနားမှုရှိသည်။ အခွန်ဦးစီးဌနတွင်အစီရင်ခံစာကိုပြုစုသည့်အခါတွင်၊ ထိုနေရာ၌အမှုထမ်းသည်လက်ခံဆွေးနွေးပေးမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျအစီရင်ခံစာပုံစံတွင်ရေးသွင်းတင်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ တဖန်အစီရင်ခံစာတင်ပြီးပါကအခွန်ငွေပြန်အမ်းသောအခါမျိုးလည်းရှိပါသည်။ အသေးစိတ်သတ်မှတ်ချက်များစသည်တို့ကိုသက်ဆိုင်ရာအခွန်ရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

(၁) ကာယကံရှင်နှင့်စားဝတ်နေရေးစရိတ်ကိုအတူတကွသုံးစွဲသောမိသားစု၏တစ်နှစ်တာဆေးကုသစရိတ်မှာယန်း ၁ သိန်းအထက် (ထိုနှစ်၏စုစုပေါင်းဝင်ငွေယန်းသောင်း ၂၀၀ အောက်ဝင်သူသည်၊စုစုပေါင်းဝင်ငွေ၏ ၅ %ငွေပမာဏ) ကုန်ကျပါကကျော်လွန်သောပမာဏကိုဝင်ငွေမှနှုတ်၍ဝင်ငွေခွန်တွက်ချက်ပေးပါသည်။
(၂) သဘာဝဘေးဒဏ် သို့မဟုတ် အခိုးခံရခြင်း သို့မဟုတ် အလွဲသုံးစားခံရခြင်းကြောင့်၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများဆုံးရှုံးခံရသောအခါတွင်၊ သတ်မှတ်ထားသောငွေပမာဏ၏ဝင်ငွေခွန်ကင်းလွတ်ခွင့်ကိုရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းကို ဇတ်ဆုံးခိုးဂျော့ ဟုခေါ်သည်။
(၃) အိမ်ယာ၊ မြေကွက်ကိုချေးငွေဖြင့်ဝယ်ယူသည်ဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် တိုးချဲ့ပြင်ဆင်တည်ဆောက်မှုပြုသည့်အခါကန့်သတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသည့်အခါတွင် အခွန်ပမာဏလျှော့ပေါ့မှုအဖြစ်တွက်ချက်ပေးပါသည်။

３．住民税

住民税は、前年の１月１日に居住していた市区町村の役所から、前年の所得に対して課税されますので、今、失業して無収入でも、前年に収入があれば課税されることがあります。住民税が課税される場合、直接、自宅に納付書が郵送されてきますので、市区町村の役所か銀行、郵便局などを通して納入します。住民税が課税されている会社勤めの人は、所得税と同じように勤務先の会社が給料から直接差し引いて納入してくれます。

税務署に所得税の確定申告書を提出した人や給与以外の所得がない会社員やパートタイマー等で、勤務先から自治体へ給与報告書が提出されている人等は、住民税の申告をする必要はありません。一方、親の仕送りや援助などで生活している人で、扶養者と同一の世帯ではない人（例：独居の高齢者や親元を離れて生活する学生など）や前年中にまったく所得がない人等は、住民税の申告が必要です。自分がどちらに該当するかわからない場合は、居住地の市区町村の役所に問い合わせください。

၃။ ပြည်သူ့အခွန်

ပြည်သူ့အခွန်သည်ယမန်နှစ်ဇန်နဝါ ရီလလ (၁) ရက်နေ့တွင်နေထိုင်ခဲ့သောမြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးမှယမန်နှစ်၏ဝင်ငွေအပေါ် မူတည်၍အခွန်ကောက်ခံမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ယခုအလုပ်မရှိ၍ဝင်ငွေမရှိသော်လည်းယခင်နှစ်ကဝင်ငွေရှိခဲ့ပါကအခွန်ပေးဆောင်ရခြင်းမျိုးရှိပါသည်။ ပြည်သူ့အခွန်ပေးဆောင်ရန်မှာ မိမိအိမ်သို့စာတိုက်မှအခွန်ပေးဆောင်ရန်စာရွက်တိုက်ရိုက်ပေးပို့မည်ဖြစ်သဖြင့် မြို့နယ်၊ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးတွင်ဖြစ်စေ၊ ဘဏ်/စာတိုက်မှဖြစ်စေ ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းအတွက်ပြည်သူ့အခွန်ကိုဝင်ငွေခွန်နှင့်အလားတူ အလုပ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီကလစာမှတိုက်ရိုက်နှုတ်ယူပြီးအခွန်ဆောင်ပေးပါသည်။

အခွန်ဦးစီးဌာနတွင်ဝင်ငွေခွန်အစီရင်ခံစာကိုတင်ထားသူ၊ လစာအပြင်အခြားသောဝင်ငွေမရှိသောကုမ္ပဏီအမြဲတမ်းဝန်ထမ်းများ၊ အချိန်ပိုင်းဝန်ထမ်းစသည်တို့တွင် မိမိလုပ်ကိုင်သောအလုပ်ဌာနများမှဒေသဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးသို့ လစာအစီရင်ခံစာပေးပို့ထားသူများသည် နေထိုင်ခွန်အစီရင်ခံခြင်းကိုပြုလုပ်ရန်မလိုပါ။ အခြားတစ်ဖက်တွင်၊ မိဘထံမှပို့ပေးငွေထောက်ပံ့ငွေဖြင့်နေထိုင်စားသောက်သူ၊ မှီခိုသူနှင့်တစ်ခုတည်းသောမိသားစုဝင်မဟုတ်သူ (ဥပမာ၊တသီးတသန့်နေထိုင်သောသက်ကြီးရွယ်အို၊ မိဘနှင့်ခွဲပြီးနေထိုင်သောကျောင်းသား) ယခင်နှစ်အတွင်းဝင်ငွေလုံးဝမရှိခဲ့သူသည် ပြည်သူ့ အခွန်အစီရင်ခံရန်လိုအပ်သည်။ မိမိသည် မည်သည့်အမျိုးအစားတွင်အကျုံးဝင်သည်ကိုနားမလည်လျှင်၊မိမိနေထိုင်ရာမြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

9-3　確定申告

確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間の所得金額と、それに対する税額を納税者が自分で計算して所轄税務署に申告することをいいます。申告には、収入に関わる源泉徴収票や各種証明書、領収書、認印などを用意して、翌年の2月16日～3月15日の間に税務署に行き手続きをします。

9-4　税金が納められないとき

税金を期日までに納めないと延滞税が加算されますが、病気や廃業などを理由に納税の猶予を所轄税務署に申請し、それが認められると1年間の分割納付等ができるほか、その間の延滞税は一部免除されます。税金を納められない理由によっては、住民税にも分割納付や徴収猶予の制度があります。市区町村の税務担当課に相談してください。

၉-၃ ဝင်ငွေခွန်ကြေညာချက်အစီရင်ခံစာ

ဝင်ငွေကြေညာချက်အစီရင်ခံစာတင်သွင်းခြင်းကိုနှစ်စဉ်ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်မှဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်ထိ တနှစ်တာဝင်ငွေနှင့်၎င်းအပေါ်ကျသင့်သောအခွန်ပမာဏကိုအခွန်ပေးသွင်းသူကစာရင်းတွက်ချက်ပြီး၊ အခွန်ဌာနသို့အစီရင်ခံခြင်းကိုခေါ်သည်။ အစီရင်ခံစာတွင်ဝင်ငွေမှအခွန်ကြိုတင်နှုတ်ယူထားသည့်ပြေစာများ၊ သက်သေခံစာအမျိုးမျိုး၊ ငွေလက်ခံဖြတ်ပိုင်း၊ အတည်ပြုတံဆိပ်တုံး စသည်တို့ကိုပြင်ဆင်၍ နောက်နှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၆ ရက်မှမတ်လ ၁၅ ရက်အတွင်းအခွန်ရုံးသို့သွားရောက်၍လိုအပ်သည်များကိုလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

၉-၄ အခွန်မပေးဆောင်နိုင်ပါက

အခွန်ကိုသတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်းမပေးဆောင်ပါက၊ အချိန်ကြွံကြာကြေးထပ်ပေးရသော်လည်း မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းပျက်ခြင်းစသည့်အကြောင်းများကြောင့်အခွန်ပေးဆောင်ရန် အချိန်ကာလကိုတိုးမြှင့်ပေးရန်သက်ဆိုင်ရာအခွန်ရုံးတွင် လျှောက်ထားပြီးအသိအမှတ်ပြုခံရပါလျှင် ၁ နှစ်အတွင်းအရစ်ကျခွဲ၍ပေးဆောင်နိုင်သည့်အပြင် ထိုကာလအတွက်အချိန်ကြန့်ကြာကြေးကင်းလွတ်ခွင့်ပေးပါသည်။ အခွန်မပေးဆောင်နိုင်သောအကြောင်းရင်းအပေါ်မူတည်၍ပြည်သူ့အခွန်ကိုလည်းခွဲ၍ပေးဆောင်ခြင်း၊ အခွန်ဆောင်ရမည့်သတ်မှတ်ချိန်ကိုတိုးပေးခြင်းစသည့်စံနစ်များရှိပါသည်။ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်ရှိ အခွန်တာဝန်ခံဌာနခွဲတွင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

9-5　日本の公的年金制度

誰でも年をとれば、個人差はあっても若い頃のように働けなくなり、収入を得る能力が低下するリスクなどを背負っています。こうした中、老後をできるかぎり安心して暮らせるための社会的な仕組みとして、日本の公的年金は大きな役割を担っています。

日本の公的年金は、個人が納めた保険料を積み立てて個人に返すのではなく、現在の現役世代の納める保険料によって現在の高齢者の年金給付をまかなうという世代と世代の支え合いの仕組みによって成り立っています。その財源は、現役世代からの保険料に加え、国の税金などでまかなわれています。

日本では、1986 年より、20 ～ 60 歳未満の外国人を含むすべての居住者は、公的年金制度への強制加入が原則となりました。年金には、国民年金（全ての居住者が加入）や厚生年金保険（民間サラリーマンなど）、公務員等の共済組合などがあります。

1．年金加入者には第１号被保険者、第２号被保険者、第３号被保険者の三種類がありこのどれかに属していなくてはなりません。

第１号被保険者
日本国内に住所を有する自営業者、農林漁業者とその家族、学生、無職の人など、第２号被保険者でも第３号被保険者でもない人。保険料の納付は、指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等の窓口で現金で支払う以外に、口座振替やインターネットを利用する方法もあります。第１号被保険者に該当する場合は、市区町村に届け出る必要があります。

၉-၅ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ပြည်သူ့ပင်စင်စနစ်

မည်သူမဆိုအသက်ကြီးလာလျှင်တစ်ဦးချင်းကွာခြားမှုရှိသော်လည်းငယ်ရွယ်စဉ်ကကဲ့သို့အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပဲဝင်ငွေရရှိရန်စွမ်းဆောင်မှုအားနိမ့်ကျသည့်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာများရှိသည်။ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေထဲတွင်သက်ကြီးရွယ်အိုကာလအတွက်တတ်နိုင်သလောက်စိတ်အေးချမ်းစွာနေထိုင်သွားနိုင်ရန်လူမှုရေးအရလုပ်ဆောင်ထားသောဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပြည်သူ့ပင်စင်သည်ကြီးမားလှစွာသောတာဝန်ကိုထမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ပြည်သူ့ပင်စင်သည်တစ်ဦးချင်းကထမ်းဆောင်ထားသောအာခံငွေကိုစုပုံပြီးတစ်ဦးချင်းစီကိုပြန်ပေးခြင်းမဟုတ်ပဲ၊ လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများပေးသွင်းနေသောအာမခံငွေမှလက်ရှိသက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ပင်စင်ကိုပေးချေသည့်တစ်ခေတ်မှတစ်ခေတ်သို့ထောက်ပံ့သောစနစ်လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်နေသည်။ ထိုဝင်ငွေဝင်ပေါက်သည်လက်ရှိခေတ်အလုပ်လုပ်နေသူများ၏အာမခံထည့်သွင်းငွေတွင်ထပ်ပေါင်း၍ နိုင်ငံတော်၏အခွန်ငွေများမှပေးသောငွေများဖြစ်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၁၉၈၆ ခုနှစ်မှစ၍နိုင်ငံခြားသားအပါအဝင်အသက် ၂၀ မှ ၆၀ နှစ်အတွင်းနေထိုင်သူအားလုံးသည်အစိုးရပင်စင်စနစ်သို့မဝင်မနေရအဖြစ်သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ပင်စင်စနစ်တွင်ပြည်သူ့ပင်စင် (ဂျပန်တွင်နေထိုင်သူအားလုံးဝင်ရန်)၊ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ (ပုဂ္ဂလိကလခစားစသည့်)၊ အစိုးရဝန်ထမ်းစသူများ၏သမဝါယမပင်စင်စသည်ဖြင့်ရှိပါသည်။

၁) ပင်စင်စနစ်သို့ဝင်ထားသူများအားအမှတ် (၁) အာမခံထားသူ၊ အမှတ် (၂) အာမခံထားသူ၊ အမှတ် (၃) အာမခံထားသူ၊စသဖြင့် အမျိုးအစား ၃ ခုခွဲထားပြီးတမျိုးမဟုတ်တမျိုးတွင်တွဲဖက်နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အမှတ် (၁) အာမခံထားသူ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းလိပ်စာဖြင့်လုပ်ဆောင်နေသောကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းရှင်၊လယ်ယာသစ်တောရေထွက်လုပ်ငန်းရှင်နှင့်၎င်းတို့၏မိသားစု၊ကျောင်းသား၊အလုပ်လက်မဲ့အစရှိသူများဖြစ်သည်။ ဒုတိယဆင့်အာမခံထားသူများလည်းမဟုတ်၊ တတိယဆင့်အာမခံထားသူများလည်းမဟုတ်သူများဖြစ်သည်။ အာမခံငွေကိုပေးသွင်းရာတွင်၊ သတ်မှတ်ထားသောငွေရေးကြေးရေးဌာနဘဏ်၊ စာတိုက်၊ ကွန်ဗီနီစတိုးစသောလက်ခံဌာနများတွင်ငွေသားဖြင့်ထမ်းဆောင်ခြင်းအပြင်၊ ဘဏ်ငွေလွှဲခြင်း၊ အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်းစသည့်နည်းလမ်းများနှင့်လည်းပေးသွင်းနိုင်သည်။ ပထမအဆင့်အာမခံဝင်နှင့်အကျုံးဝင်လျှင်၊ မြို့ကြီး၊ မြို့နယ်၊ မြို့ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွင်အကြောင်းကြားလျှောက်ထားရန်လိုအပ်သည်။

第２号被保険者

会社員、公務員などで厚生年金保険や共済組合年金に加入している人。保険料は給料から差し引かれます。

第３号被保険者

第２号被保険者（厚生年金保険、共済組合年金の加入者）に扶養されている配偶者。保険料は、配偶者が加入している厚生年金保険や共済組合が一括して負担しますので、個別に納める必要はありません。第３号被保険者に該当する場合は、事業主に届け出る必要があります。

２．厚生年金保険は、(a) 国、地方公共団体または法人の事業所、あるいは (b) 一定の業種（※）であり常時５人以上を雇用する個人事業所では、強制適用となっており、適用事業所で常時働く労働者は被保険者となります。適用事業所は、パートやアルバイトでも、１日または１週間の労働時間および１ヶ月の所定労働日数が、通常の労働者のおおむね４分の３以上あれば、加入させる必要があります。また保険料は、事業主と労働者が折半で負担します。

※一定の業種・・・製造業、土木建築業、鉱業、電気ガス事業、運送業、清掃業、物品販売業、金融保険業、保管賃貸業、医療保健業　他

３．年金の加入手続きが終わると基礎年金番号通知書が交付されます。基礎年金番号通知書は年金を受給するときや相談をするときの身分確認として、非常に大切なものです。一生使うものですので、大切に保管しましょう。

４．年金に加入し、一定の要件を満たすと、障害年金や遺族年金、老齢年金が支給されます。老齢基礎年金を受けるためには、原則として、保険料を納付した期間と免除された期間を合わせて 10 年（2018 年 12 月現在）の年金加入期間が必要です。ただし、加入期間が 10 年間に満たない場合でも、年金額に

အမှတ်(၂)အာမခံထားသူ

ဝန်ထမ်း၊အစိုးရဝန်ထမ်းစသည်အားဖြင့်လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံနှင့် သမဝါယမပင်စင်အာမခံစနစ်တွင် ပါဝင်ထားသူများဖြစ်သည်။ အာမခံကြေးငွေမှာလစာမှနူတ်ယူခြင်းခံရမည်။

အမှတ်(၃)အာမခံထားသူ

ဒုတိယအဆင့်အာမခံဝင် (လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်၊ သမဝါယမအသင်းပင်စင်အဖွဲ့ဝင်) ၏ဝင်ငွေထောက်ပံ့ခြင်း ကိုခံယူသည့်အိမ်ထောင်ဖက်။ အာမခံကြေးသည်၊ အိမ်ထောင်ဖက်ကဝင်ရောက်ထားသည့်လူမှုဖူလုံရေး အာမခံသည်ငှ်း၊ သမဝါယမအသင်းသည်ငှ်း၊ တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းထမ်းဆောင်မည်ဖြစ်၍တစ်ဦးချင်း သီးသန့်ထမ်းဆောင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ တတိယဆင့်အာခံဝင်နှင့်အကျုံးဝင်လျှင်၊ လုပ်ငန်းရှင်သို့အကြောင်း ကြားလျှောက်ထားရန်လိုအပ်သည်။

၂) လူမှုဖူလုံရေးအာမခံသည်(၁)နိုင်ငံတော်၊ ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်၊ ဥပဒေအရစီးပွားအဖွဲ့အစည်းသို့ တည်းမဟုတ်(၂)သတ်မှတ်ထားသောလုပ်ငန်းအမျိုးအစား (※) ဖြစ်ပြီးအချိန်ပြည့်ဝန်ထမ်း ၅ ယောက် နှင့်အထက်ကိုခန့်ထားသည့်တစ်ဦးတည်းပိုင်လုပ်ငန်းသည်၊ အာမခံသို့မဝင်မနေရဖြစ်နေပြီး၊ အာမခံ ဝင်နေသောလုပ်ငန်းတွင်ရှိအချိန်ပြည့်အလုပ်သမားများသည်အာမခံဝင်ဖြစ်နေသည်။ အာမခံဝင်လုပ် ငန်းတွင်၊အချိန်ပိုင်းအလုပ်သမားသည်ငှ်း၊ ၁ ရက် သို့မဟုတ် ၁ ပတ်အလုပ်လုပ်သောအချိန်နှင့် ၁ လ အတွင်းသတ်မှတ်ထားသောအလုပ်လုပ်ရက်သည်၊အမြဲတမ်းအလုပ်သမား၏အများဆုံး ၄ ပုံ ၃ ပုံရှိနေ လျှင်၊ အာမခံဝင်ဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။ အာမခံကြေးသည်လုပ်ငန်းရှင်နှင့် အလုပ်သမားကတစ်ဝက်စီ ထမ်းဆောင်ရမည်။

※ သတ်မှတ်ထားသောလုပ်ငန်းအမျိုးအစားထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်း၊ မြို့ပြအင်ဂျင်နီယာတည်ဆောက် ရေးလုပ်ငန်း၊ သတ္တုတွင်းလုပ်ငန်း၊ လျှပ်စစ်ဂက်စ်လုပ်ငန်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်း၊ သန့်ရှင်း ရေးလုပ်ငန်း၊ ကုန်ပစ္စည်းရောင်းချရေးလုပ်ငန်း၊ ငွေရေးကြေးရေးအာမခံလုပ်ငန်း၊ ထိန်းသိမ်းငှားရမ်း လုပ်ငန်း၊ ဆေးကုသရေးအာမခံလုပ်ငန်းနှင့်အခြားသော

၃) ပင်စင်စနစ်ဝင်ရန်ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်များပြီးသောအခါအခြေခံပင်စင်နံပါတ်၏အကြောင်းကြားစာကိုထုတ်ပေး လိမ့်မည်။ အခြေခံပင်စင်နံပါတ်၏အကြောင်းကြားစာပင်စင်မှတ်တမ်းစာအုပ်သည် ပင်စင်ထုတ်သည့် အခါတွင်ငှ်း၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သည့်အခါတွင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းသက်သေခံအဖြစ်ငှ်း၊ အလွန် အရေးကြီးသောစာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်သက်တာအသုံးပြုရမည့်စာအုပ်ဖြစ်သဖြင့်တန်းဖိုးထားသိမ်းဆည်းကြရအောင်။

၄) ပင်စင်စနစ်သို့ဝင်ရောက်ပြီး၊ သတ်မှတ်ထားသောအချက်အလက်ပြည့်စုံလျှင်မသန်မစွမ်းသူပင်စင်၊ ကျန်ရစ်သူမိသားစုပင်စင်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုပင်စင်ရရှိမည်။သက်ကြီးရွယ်အိုအခြေခံပင်စင်ကိုရယူရန် အတွက်၊ မူအားဖြင့်၊ အာမခံကြေးကိုပေးသွင်းခဲ့သောကာလနှင့်၊ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးသောကာလကိုပေါင်း စပ်ပြီး ၁၀ နှစ်(၂၀၁၈ ခုနှစ် ၁၂ လပိုင်း၊ လက်ရှိ) ပင်စင်ဝင်ထားကာလလိုအပ်သည်။ သို့ရာတွင်ဝင်ရောက်

は反映されませんが受給資格期間としてみなすことができる期間があり、これを「合算対象期間（カラ期間）」といいます。保険料を納付した期間と免除された期間に合算対象期間を加えた期間が10年以上あれば、老齢基礎年金の受給要件を満たすことになります。

〈外国人の老齢年金に関する合算対象期間（カラ期間）の特例〉

20歳から65歳の誕生日前日までに「帰化」して日本の国籍を取得した人、もしくは「永住者許可」を取得した人が、1961年4月1日から日本国籍か永住許可を取得した日の前日までに、日本国内に住所（※注１）を有しなかった期間（ただし、20歳未満であった期間及び60歳以上であった期間を除く）があれば、その期間を「合算対象期間（カラ期間）」として算定します。

（※注１）民法22条に則り、住所とは「その者の生活の本拠」を指す
なお、年金は日本国外に住んでいても受給できます。また、６ヶ月以上年金制度に加入した外国人のうち、海外に居住し年金の給付を受けていないなどのいくつかの条件を満たした人は、日本に住所を有しなくなった日から２年以内であれば、「脱退一時金」を請求出来ます。

ထားသောကာလသည် ၁၀ နှစ်မပြည့်သောအခါတွင်လည်း ပင်စင်ငွေပမာဏအပေါ်ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း မရှိပဲလက်ခံရယူနိုင်ခွင့်ရှိသောကာလဟု ယူဆနိုင်သောကာလရှိပြီး၊ ၎င်းကို 「ပေါင်းတွက်ရန်ကာလ (ကလကိကန်း)」 ဟုခေါ်သည်။ အာမခံကြေးပေးသွင်းသောကာလနှင့်ကင်းလွတ်ခွင့်ရသောကာလကို ပေါင်းတွက်ရန်ကာလကိုထည့်သွင်းထားသောကာလသည် ၁၀ နှစ်အထက်ရှိလျှင်၊ သက်ကြီးရွယ်အို အခြေခံပင်စင်ရယူနိုင်သောအချက်သည်ပြည့်စုံပြီဖြစ်သည်။

<နိုင်ငံခြားသားသက်ကြီးရွယ်အိုပင်စင်နှင့်ပတ်သက်သောပေါင်းတွက်ရန်ကာလ (ကလကိကန်း) ၏ အထူးဥပမာ>

အသက် ၂၀ မှ ၆၅ နှစ်မွေးနေ့မတိုင်မီရက်အတွင်းဂျပန်နိုင်ငံ၏ 「နိုင်ငံသား」 ခံယူပြီးသူ သို့မဟုတ် 「အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်」 ရရှိထားသူသည် ၁၉၆၁ ခုနှစ် ၄ လ ၁ ရက်နေ့မှဂျပန်နိုင်ငံသား သို့မဟုတ် အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ကိုရရှိသည့်နေ့မတိုင်မီနေ့တွင်၊ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းလိပ်စာ (※သတိ ၁) ကိုမရရှိထား သောကာလ (သို့ရာတွင်၊ အသက်၂၀ မပြည့်မီကာလနှင့်အသက် ၆၀နှစ်ကျော်တွင်ရှိသောကာလကိုအပ ထားပြီး) ရှိပါက၊ ထိုကာလကို 「ပေါင်းတွက်ရန်တာလ (ကလကိကန်)」 အဖြစ်တွက်ချက်သတ်မှတ်မည်။

(※သတိ ၁) တရားမဥပဒေပုဒ်မ ၂၂ ကိုလိုက်နာ၍လိပ်စာဆိုသည်မှာထိုသူ၏ 「စားဝတ်နေထိုင်ရာပင်မ နေရာ」 ဟုညွှန်းသည်။

ထို့ပြင်ပင်စင်သည်ဂျပန်နိုင်ငံ၏ပြင်ပတွင်နေထိုင်သော်လည်းလက်ခံရရှိနိုင်သည်။ ၆ လကျော် ပင်စင်စနစ်တွင်ဝင်ရောက်နေသော နိုင်ငံခြားသားများအနက်ပြည်ပတွင်နေထိုင်ပြီး ပင်စင်ကို မရယူထားခြင်းစသည့်အချို့သောသတ်မှတ်ချက်များကိုပြည့်စုံသူသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင်လိပ်စာ မရှိတော့သောနေ့မှ ၂ နှစ်အတွင်းဖြစ်လျှင်မူပင်စင်စနစ်မှထွက်ခြင်းအတွက် တလုံးတခဲတည်း ပေးငွေကိုတောင်းခံနိုင်သည်။

9-6　公的年金の種類と受給要件

公的年金は、世代間扶養の仕組みをとる公的な制度であるからこそ、私的年金にはない次のようなメリットがあります。

〈公的年金の５つのメリット〉

(a) 賃金や物価に応じて給付額をスライド

(b) 受給権者が亡くなるまで年金を支給

(c) 万一の場合の障害・遺族年金も支給

(d) 給付費などに対する国庫負担が行われる

(e) 支払った保険料は税制上、所得から全額控除される（社会保険料控除）

年金に加入している人、または加入していた人の障害年金、遺族年金、老齢年金は、以下のように支払われます。

１．障害年金

障害基礎年金

国民年金に加入している間に初診日（障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師の診療を受けた日）のある病気やケガで、障害認定日において、法令により定められた障害等級表（１級・２級）による障害の状態にある場合は、障害基礎年金が支給されます。障害認定の基準、時期、方法など、詳細については、最寄りの年金事務所に問い合わせください。

※注）障害基礎年金を受けるためには、初診日のある月の前々月までの保険料を納付しなければならない期間のうち２/３以上の期間につい

၉-၆ ပြည်သူ့ပင်စင်အမျိုးအစားနှင့်ပင်စင်ရရှိရေးတွင်အရေးကြီးသောအချက်

ပြည်သူ့ပင်စင်သည်လက်ရှိအလုပ်လုပ်နေသူများကထောက်ပံ့နေသောစနစ်ဖြစ်သောပြည်သူ့စနစ်ဖြစ်၍ပုဂ္ဂလိကပင်စင်တွင်မရှိသောအောက်ပါကောင်းမွန်သောအချက်များရှိသည်။

(ပြည်သူ့ပင်စင်၏ ကောင်းမွန်သောအချက် ၅ ချက်)

(က) လစာ၊ ကုန်ဈေးနှုန်းကိုလိုက်၍ ရရှိသောပင်စင်ပမာဏကိုပြောင်းပေးသည်

(ခ) ပင်စင်ရပိုင်ခွင့်ရှိသူကသေဆုံးသည်အထိပင်စင်ရသည်

(ဂ) မသကာပဲဖြစ်သွားသောမသန်မစွမ်း၊ကျန်ရစ်သူမိသားစုပင်စင်ရသည်

(ဃ) လစာစရိတ်အတွက်နိုင်ငံတော်ဘဏ္ဍာမှကျခံသည်

(င) ပေးသွင်းထားသောအာမခံကြေးသည်အခွန်ကောက်ခံမှုစနစ်အရဝင်ငွေမှငွေသားအားလုံးကင်းလွတ်ခွင့်ရသည် (လူမှုရေးအာမခံကြေးကင်းလွတ်)

ပင်စင်စနစ်တွင်ဝင်ရောက်နေသူ သို့မဟုတ် ဝင်ရောက်နေသူ၏မသန်မစွမ်းသူပင်စင်၊ ကျန်ရစ်သူမိသားစုပင်စင်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုပင်စင်သည်၊အောက်ပါအတိုင်းပေးလိမ့်မည်။

၁။ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုပင်စင်

မသန်းမစွမ်းမှုအခြေခံပင်စင်

ပြည်သူ့ပင်စင်ကိုဝင်ရောက်ထားစဉ်အတွင်း အစဦးဆုံးဆေးစစ်သည့်နေ့ (မသန်မစွမ်းဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းဖြစ်သောရောဂါ၊ဒဏ်ရာနှင့်စပ်လျဉ်း၍အစဦးဆုံးဆရာဝန်၏စမ်းသပ်ကုသမှုကိုခံယူသောနေ့) တွင်ရှိသောရောဂါဒဏ်ရာဖြစ်ပြီးမသန်မစွမ်းခြင်းကိုအသိအမှတ်ပြုသည်နေ့တွင်၊ဥပဒေအရသတ်မှတ်ထားသောမသန်မစွမ်းမှုအဆင့်ဖော်ပြချက် (အဆင့် ၁၊ အဆင့် ၂) တွင်ပါသောမသန်းမစွမ်းမှုအခြေအနေတွင်ရှိသောအခါ၊ မသန်မစွမ်းမှုအခြေခံပင်စင်ကိုရရှိမည်။ မသန်မစွမ်းခြင်းကိုအသိအမှတ်ပြုသည့်စံနှုန်း၊ ကာလ၊ နည်းလမ်းစသည်တို့၏အသေးစိတ်နှင့်ပတ်သက်၍အနီးဆုံးသောပင်စင်ရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

※သတိ) မသန်းမစွမ်းမှုအခြေခံပင်စင်ကိုရယူရန်အတွက်၊ အစဦးဆုံးဆေးစစ်ခံသည့်လမတိုင်မီ ၂ လအထိ၊ အာမခံကြေးကိုပေးသွင်းရမည့်ကာလအတွင်း ၂/၃ ထက်ကျော်သောကာလနှင့်ပတ်သက်၍၊အာမခံကြေးကိုပေးသွင်းပြီးကြောင်းသို့မဟုတ်ကင်းလွတ်ကြောင်း၊သို့မဟုတ်အစဦးဆေးစစ်ခံသောလ၏၂လအလိုအထိ၊ တစ်နှစ်တာကာလတွင်အာမခံကြေးမသွင်းထားခြင်းမရှိကြောင်းသည်လိုအပ်သောအချက်ဖြစ်သည်။

て、保険料が納付又は免除されていること、または初診日のある月の前々月までの１年間に保険料の未納がないことが要件となります。

障害厚生年金

厚生年金保険に加入している間に初めて医師の診療を受けた病気やケガで、障害認定日において、障害基礎年金の１級または２級に該当する障害の状態にある場合は、障害基礎年金に上乗せして障害厚生年金が支給されます。また、障害の状態が２級に該当しない軽い程度の障害のときは３級の障害厚生年金が支給されます。なお、初診日から５年以内に病気やケガが治り、障害厚生年金を受けるよりも軽い障害が残ったときには障害手当金（一時金）が支給されます。

※注）障害厚生年金・障害手当金を受けるためには、障害基礎年金の保険料納付要件を満たしていることが必要です。

２．遺族年金

遺族基礎年金

国民年金に加入中の人が亡くなった時、その人によって生計を維持されていた「18 歳到達年度の末日までにある子（障害者は 20 歳未満）のいる配偶者」又は「子」に遺族基礎年金が支給されます。

※注）遺族基礎年金を受けるためには、亡くなった日のある月の前々月までの保険料を納付しなければならない期間のうち２/ ３以上の期間について、保険料が納付又は免除されていること、または亡くなった日のある月の前々月までの１年間に保険料の未納がないことが要件となります。

မသန်မစွမ်းလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်တွင်ဝင်ရောက်ထားစဉ်အတွင်းအစဦးဆုံးဆရာဝန်၏စစ်ဆေးကုသမှုကိုခံယူခဲ့သည့်ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာဖြစ်ပြီး မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း အသိအမှတ်ပြုသည့်နေ့တွင် မသန်းမစွမ်း အခြေခံပင်စင် အဆင့် ၁ သို့မဟုတ်အဆင့် ၂ နှင့်အကျုံးဝင်သောမသန်မစွမ်းအခြေအနေဖြစ်နေလျှင်၊မသန်မစွမ်းအခြေခံပင်စင်တွင်ထပ်လောင်း၍ မသန်မစွမ်းလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ရရှိမည်။ ထို့ပြင်၊ မသန်မစွမ်းအခြေအနေသည် အဆင့် ၂ နှင့်အကျုံးမဝင်သောမပြင်းထန်သည့်မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်နေသောအခါ အဆင့် ၃ မသန်မစွမ်းလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကုရရှိမည်။ ထို့အပြင်အစဦးဆေးစစ်သည့်နေ့မှ ၅ နှစ်အတွင်းတွင်ရောဂါဒဏ်ရာပျောက်ကင်း၍၊ မပြင်းထန်သောမသန်မစွမ်းမှုကကျန်နေသောအခါ၊ မသန်မစွမ်းမှုထောက်ပံ့ငွေ (တစ်ကြိမ်တည်းပေးငွေ)ကိုရရှိမည်။

※သတိ) မသန်းမစွမ်းလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်၊ မသန်မစွမ်းထောက်ပံ့ရေးအတွက်၊ မသန်မစွမ်းအခြေခံပင်စင်၏အာမခံကြေးပေးဆောင်မှုကန့်သတ်ချက်ကိုပြည့်စုံလျက်ရှိရန်လိုအပ်သည်။

၂။ ကျန်ရစ်သူမိသားစုပင်စင်

ကျန်ရစ်သူမိသားစုအခြေခံပင်စင်

ပြည်သူ့ပင်စင်တွင်ဝင်ရောက်ထားသူကသေဆုံးသောအခါ၊ ထိုသူ၏ဝင်ငွေဖြင့်ကြွေးမွေးထားသည် 「၁၈ နှစ်ပြည့်မည့်နှစ်၏နှစ်ကုန်ရက်အထိရှိသောကလေး (မသန်မစွမ်းသူသည်အသက် ၂၀ မပြည့်မီ) ရှိသော အိမ်ထောင်ဖက်」 သို့မဟုတ် 「ကလေးသည်」 ကျန်ရစ်သူမိသားစုပင်စင်ကိုရရှိမည်။

※သတိ) ကျန်ရစ်သူမိသားစုအခြေခံပင်စင်ကိုရယူရန်အတွက်သေဆုံးသည့်လမတိုင်မီ ၂ လအထိ၊အာမခံကြေးကိုပေးသွင်းရမည့်ကာလအနက် ၂ / ၃ ကျော်သောကာလနှင့်ပတ်သက်၍၊ အာမခံကြေးကိုပေးသွင်းပြီးကြောင်း (သို့) ကင်းလွတ်ကြောင်း၊ သို့မဟုတ် သေဆုံးသည့်လမတိုင်မီ ၂ လအထိ ၁ နှစ်အတွင်းတွင်အာမခံကြေးကိုမပေးသွင်းထားခြင်းမရှိကြောင်းသည်လိုအပ်သောအချက်ဖြစ်သည်။

遺族厚生年金

厚生年金保険に加入中の方が亡くなった時（加入中の傷病がもとで初診日から5年以内に亡くなった時）、その方によって生計を維持されていた遺族（1. 配偶者または子、2. 父母、3. 孫、4. 祖父母の中で優先順位の高い方）に遺族厚生年金が支給されます。ただし、夫、父母、祖父母が支給請求する場合は、加入者の死亡時において請求者が55歳以上であることが条件であり、支給開始は60歳からです。

・子のある配偶者又は子には、遺族基礎年金も併せて支給されます。なお、子は遺族基礎年金の受給の対象となる子に限ります。
・遺族厚生年金を受けるためには、遺族基礎年金の保険料納付要件を満たしていることが必要です。
・30歳未満で、子のない妻は5年間の有期給付となります。

支給要件には細かい規定がありますので、詳しくは年金事務所などに問い合わせください。

３．老齢年金

20歳から60歳まで40年間、国民年金保険料を満額支払った場合、65歳から年額795,000円（2023年現在）の老齢基礎年金が支給されます。これに厚生年金保険の加入期間があれば、老齢厚生年金が上乗せされます。老齢基礎年金は、原則として65歳から受け取れますが、60歳から64歳の間でも請求をすれば繰り上げて年金を受け取れます。ただし、老齢基礎年金を繰り上げて受け取る場合は、老齢基礎年金の額は、生涯にわたって減額されます。また、厚生年金保険の加入期間が1年以上ある人については、請求すれば生年月日に応じて65歳までに特別支給の老齢厚生年金が受けられます。

ကျန်ရစ်သူမိသားစုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံတွင်ဝင်ရောက်ထားစဉ်သေဆုံးသည့်အခါ (အာမခံဝင်ထားစဉ်ရရှိသော ရောဂါကြောင့်အစဦးဆုံးဆေးစစ်ခံသည့်နေ့မှ ၅နှစ်အတွင်းသေဆုံးသောအခါ)ထိုသူ၏ဝင်ငွေဖြင့်စား သောက်နေထိုင်သောကျန်ရစ်သူမိသားစု (၁၊ အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) ကလေး ၂၊ မိခင်ဖခင် ၃၊ မြေး ၄၊အဘိုးအဘွားတို့အနက်ဦးစားပေးအစီအစဉ်အရအဦးဆုံးသူ)ကိုကျန်ရစ်သူလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကိုပေး မည်။သို့ရာတွင်ခင်ပွန်း၊ မိခင်ဖခင်၊အဘိုးအဘွားက၊တောင်းဆိုလာသောအခါ၊အာမခံဝင်သူ၏သေဆုံး သောနေ့တွင်တောင်းဆိုသူသည်အသတ် ၅၅ နှစ်အထက်ဖြစ်ကြောင်းသည် လိုအပ်သည့်အချက်ဖြစ်ပြီး၊ အသက် ၆၆နှစ်မှစတင်ရရှိမည်။

- ကလေးရှိသောအိမ်ထောင်ဖက်သို့မဟုတ်ကလေးသည်၊ကျန်ရစ်သူမိသားစုအခြေခံပင်စင်ကိုပေါင်းပြီး ရရှိမည်။ထို့အပြင်ကလေးသည်ကျန်ရစ်သူမိသားစုအခြေခံပင်စင်ကိုရယူရမည့်ကလေးအတွက်သာဖြစ် သည်။
- ကျန်ရစ်သူမိသားစုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကိုရယူရန်အတွက်၊ကျန်ရစ်သူမိသားစုအခြေခံပင်စင်အာမခံ ကြေးပေးသွင်းမှုအချက်သည်ပြည့်စုံရန်လိုအပ်သည်။
- အသက်၃၀မပြည့်သေးပဲကလေးမရှိသောဇနီးသည်၅နှစ်တာကာလသတ်မှတ်ထားသောထောက်ပံ့ငွေ

ကိုရမည်။ငွေထောက်ပံ့ခြင်းသတ်မှတ်ချက်တွင်အသေးစိတ်သတ်မှတ်ချက်များရှိသဖြင့်၊အသေးစိတ်ကိုပ င်စင်ရုံးများတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ

၃။ သက်ကြီးရွယ်အိုပင်စင်

အသက် ၂၀ မှ ၆၀ အထိအနှစ်၄၀ အတွင်းပြည်သူ့ပင်စင်အာမခံကြေးကိုအပြည့်ပေးသွင်းသည်ရှိသော်၊အသက် ၆၅ နှစ်မှတစ်နှစ်တွက် ၇၉၅,၀၀၀ ယန်း (၂၀၂၃ ခုနှစ်လက်ရှိ) သက်ကြီးရွယ်အိုအခြေခံပင်စင်ကိုရရှိမည်။ ၎င်းတွင် လူမှုဖူလုံရေးအာမခံဝင်ထားသည့်ကာလရှိလျှင်၊သက်ကြီးရွယ်အိုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကိုပါထပ်မံရယူနိုင်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အို အခြေခံပင်စင်သည်မူအားဖြင့် ၆၅ နှစ်မှစ၍ရယူနိုင်သော်လည်းအသက် ၆၀ မှ ၆၄ နှစ်အတွင်း တွင်လည်းတောင်းဆိုလျှင်သတ်မှတ်ထားသည်ထက်စောလျင်စွာပင်စင်ကိုရရှိနိုင်လိမ့်မည်။သို့ရာတွင်သက်ကြီး ရွယ်အိုအခြေခံပင်စင်ကိုစောလျင်စွာရယူရာတွင်သက်ကြီးရွယ်အိုပင်စင်ပမာဏသည်၊တစ်သက်တာလုံးအ လျှော့ခံရမည်။ ပြီးနောက်လူမှုဖူလုံရေးအာမခံသို့ဝင်ရောက်ထားသောကာလသည် ၁ နှစ်အထက်ရှိသူအတွက် နှင့်ပတ်သက်လျှင်၊ တောင်းဆိုလျှင်မွေးသက္ကရာဇ်ကိုလိုက်၍ ၆၅ နှစ်အထိအထူးထောက်ပံ့ငွေ၏သက်ကြီးရွယ် အိုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကိုရရှိမည်။

受給年金額は、各個人の加入期間と平均標準報酬月額などによって違ってきます。毎月の保険料の負担はありますが、将来にわたって日本で生活する定住者にとって、年金は必要なものです。年金を受給出来るか、どのくらいもらえるか等については年金手帳（オレンジか青色）、もしくは基礎年金番号通知書を持参し、最寄りの年金事務所で、問い合わせます。その時に外国人に対して老齢年金に関する合算対象期間（カラ期間）の特例がある事を窓口の人に伝えて（見せて）ください。

> 国民年金法　附則（昭和60年5月1日法律第34号）
> 「国民年金の被保険者期間等の特例」 第8条第5項第11号
> 昭和61年3月28日政令54号　第12条第1号

詳しいことは、年金手帳、もしくは基礎年金番号通知書と在留カードを持って最寄りの年金事務所に問い合わせください。

ထောက်ပံ့ပေးသောပင်စင်ပမာဏသည်၊ တစ်ဦးချင်း၏ဝင်ရောက်ထားသော ကာလနှင့်ပျမ်းမျှစံနှုန်းတစ်လဝင်ငွေစသည်တို့အလိုက်တူညီမှုမရှိပါ။ လစဉ် အာမခံကြေးပေးသွင်းရန်တာဝန်ရှိ သော်လည်းအနာဂတ်ဘဝတွင်ဂျပန်၌နေထိုင်အသက်မွေးမည့်အခြေချသူဒုက္ခသည်အဖို့ ပင်စင်ထောက်ပံ့ကြေးငွေသည်လိုအပ်ချက်တခုဖြစ်ပါသည်။ ပင်စင်ကိုခံစားခွင့်ရှိမရှိ၊ ဘယ်မျှရနိုင်သည်များနှင့်ပတ်သက်၍စုံစမ်းမေးမြန်းရန်မှာပင်စင်မှတ်တမ်းစာအုပ် (လိမ္မော်ရောင်သို့မဟုတ်အပြာရောင်) သိုမဟုတ် အခြေခံပင်စင်နံပါတ်၏အကြောင်းကြားစာကိုယူဆောင်၍အနီးဆုံးပင်စင်ရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းမည်။ ထိုအခါတွင်နိုင်ငံခြားသားအတွက်သက်ကြီးရွယ်အိုပင်စင်နှင့်ပတ်သက်သည့်ပေါင်းတွက်ရန်ကာလ (ကလကိကန်း) ၏အထူးနမူနာရှိသည်ကိုလက်ခံနေရာတွင်ပြောဆိုပြသပါ။

ပြည်သူ့ပင်စင်ဥပဒေ (ဖြည့်စွက်စည်းမျဉ်း) (၁-၅-၁၉၈၅၊ ဥပဒေအမှတ်-၃၄) "ပြည်သူ့ပင်စင်၏အာမခံကြေးဝင်ထားသော ကာလစသည်များဆိုင်ရာအထူးခွင့်ပြုချက်" ပုဒ်မ(၈) အပိုဒ်(၅) အမှတ်(၁၁)၂၈-၃-၁၉၈၆ အစိုးရအမိန့်အမှတ်(၅၄) ပုဒ်မ (၁၂) အမှတ်(၁)

အသေးစိတ်ကို၊ ပင်စင်မှတ်တမ်းစာအုပ် သို့မဟုတ် အခြေခံပင်စင်နံပါတ်၏အကြောင်းကြားစာ၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြားကိုယူဆောင်ပြီးအနီးဆုံးပင်စင်ရုံးတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

9-7　年金保険料を払えないとき

思いがけない病気や怪我、失業などの理由で収入がなく経済的に保険料の支払いが困難なときは、市役所等の国民年金窓口に申請して所得審査を受け承認されると、保険料が免除されます。免除される額は、全額、４分の３、半額、４分の１の４種類があります。(更新も出来ます)。免除期間は受給資格期間として算定され、受け取る年金額が、全額免除の場合は２分の１、４分の３免除の場合は８分の５、半額免除の場合は８分の６、４分の１免除の場合は８分の７となります。しかし、手続きを取らず未納のままだと受給資格期間にならず、年金が受けられなくなる場合もあります。また、免除手続を取っていると障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取るための受給資格期間として扱われます。

〈１年で受け取れる年金額の目安（令和４年４月時点の金額)〉

老齢基礎年金	40 年納付した場合	777,800 円
	40 年全額免除となった場合	388,900 円
障害基礎年金	１級	972,250 円
	２級	777,800 円
遺族基礎年金	子（１人）がある妻	1,001,600 円

၉-၇ ပင်စင်အာမခံကြေးမပေးဆောင်နိုင်ပါက

မမျှော်လင့်ဘဲရောဂါဒဏ်ရာရခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းစသည့်အကြောင်းတစုံတခုကြောင့်ဝင်ငွေမရှိသဖြင့်အာမခံကြေးပေးဆောင်ရန်အခက်အခဲပေါ်ပေါက်လာလျှင်မြို့နယ်ရုံး၏ပြည်သူ့ပင်စင်အာမခံကြေးဌာနတွင်လျှောက်တင်ပြီး၊ ဝင်ငွေစစ်ဆေးမှုကိုခံယူကာ အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရပါက၊ အာမခံကြေးကင်းလွတ်ခွင့်ရရှိမည်။ ကင်းလွတ်ခွင့်ရရှိသည့်ပမာဏသည်၊ ပမာဏအားလုံး၊ ၄ ပုံ ၃ ပုံ၊ တစ်ဝက်၊ ၄ ပုံ ၁ ပုံဟူ၍ ၄ မျိုးရှိသည်။ (သက်တမ်းလည်းတိုးနိုင်သည်) ကင်းလွတ်သည့်ကာလသည်အပြည့်ပင်ဖြစ်စေ၊ တဝက်ဖြစ်စေ၊ ခံစားခွင့်ကာလအဖြစ်နှင့်တွက်ချက်သတ်မှတ်ခံရပြီး ရရှိမည့်ငွေပမာဏသည်ပမာဏအားလုံးကင်းလွတ်ခွင့်ရလျှင် ၂ ပုံ ၁ ပုံ၊ ၄ ပုံ ၃ ပုံ ကင်းလွတ်ခွင့်ရသောအခါတွင် ၈ ပုံ ၅ ပုံ၊ တစ်ဝက်ကင်းလွတ်သောအခါ ၈ ပုံ ၆ ပုံ၊ ၄ ပုံ ၁ ပုံ ကင်းလွတ်ခွင့်ရသောအခါ ၈ ပုံ ၇ ပုံဖြစ်မည်။ သို့ရာတွင်လိုအပ်သောလုပ်ငန်းစဉ်များကိုစနစ်တကျမဆောင်ရွက်၊ အာမခံကြေးကိုလည်းမပေးဆောင်ပဲနေလျှင် ပင်စင်ခံစားခွင့်ကာလအဖြစ်ထည့်သွင်းသတ်မှတ်မည်မဟုတ်ဘဲ၊ ပင်စင်မရခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်ကင်းလွတ်ခွင့်လုပ်ငန်းစဉ်များကိုဆောင်ရွက်ထားပါက မသန်မစွမ်းသူအခြေခံပင်စင်၊ မိသားစုအခြေခံပင်စင်ကိုရယူရန်အတွက် ရယူနိုင်သောကာလအဖြစ်နှင့်လုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည်။

၁ နှစ်တွင်ရယူနိုင်သောပင်စင်ငွေဝမာဏစံနမူနာ (၂၀၂၂ ခုနှစ် ၄ လပိုင်းကာလ၏ငွေပမာဏ)

သက်ကြီးရွယ်အိုအခြေခံပင်စင်	အနှစ် ၄၀ ငွေသွင်းထားလျှင်	ယန်း ၇၇၇,၈၀၀
	အနှစ်၄၀ ငွေပမာဏအားလုံးကင်းလွတ်ခွင့်ရလျှင်	ယန်း ၃၈၈, ၉၀၀
မသန်းမစွမ်းအခြေခံပင်စင်	အဆင့် ၁	ယန်း ၉၇၂,၂၅၀
	အဆင့် ၂	ယန်း ၇၇၇၈၀၀
ကျန်ရစ်သူမိသားစုအခြေခံပင်စင်	ကလေး (၁ ယောက်) ရှိသောဇနီး	ယန်း ၁,၀၀၁, ၆၀၀

9-8　民間の保険の種類

社会保険が強制加入であるのに対し、民間の保険は、経済的に社会保険でカバーされない不足部分を補うために、多くの保険商品から自ら選択するものです。

主に、病気やケガ、死亡などにより、一定の収入を維持することができなくなった場合の経済的な不足や損失分を補う「生命保険」と、災害や偶然の事故により生じた損害を補償する「損害保険」とに分けられます。生命保険には、亡くなった後のことを補償するものと、老後の生活や医療費等を補償するものがあります。損害保険は、主に「火災保険」や「地震保険」など、災害や地震による損害を補償するものと、自動車事故によって賠償責任を負った場合に被害者に対して支払う損害賠償に備える「自動車保険」があります。自動車保険には以下の２種類があります。

自動車保険

(a) 自賠責保険（自動車損害賠償責任保険）

自動車を持ったら、強制的に加入します。交通事故の相手の死傷のみが賠償となる保険であり、賠償金の上限は、死亡の場合、１名3,000万円、傷害の場合、１名120万円と決められています。自賠責保険の証明書は、常に車内に積んでおく義務があり、違反の場合は30万円以下の罰金となります。自賠責保険に未加入であったり有効期限切れになっていたりした場合は、１年以下の懲役または50万円以下の罰金となります。

၉-၈ ပုဂ္ဂလိကအာမခံအမျိုးအစား

လူမှုရေးအာမခံသည်မဝင်မနေရဖြစ်သော်လည်း၊ ပုဂ္ဂလိကအာမခံသည်၊ စီးပွားရေးအရလူမှုရေးအာမခံဖြင့် လုံခြုံမှုမပေးနိုင်သောအပိုင်းကိုဖြည့်ဆည်းရန်အတွက်၊ များစွာသောအာမခံအမျိုးအစားများမှမိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်သောအာမခံဖြစ်သည်။

အဓိကအားဖြင့်၊ရောဂါ၊ဒဏ်ရာ၊သေဆုံးခြင်းစသည်တို့ကြောင့်၊ တသမတ်ဝင်နေသောဝင်ငွေသည်မဝင်တော့ပဲစီးပွားရေးအရမလုံလောက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးပျက်စီးခြင်းတို့ကိုဖြည့်ဆည်းပေးသည့် 「အသက်အာမခံ」 နှင့်၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ရုတ်တရက်မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုမှပေါ်ပေါက်သောဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုကိုလျော်ကြေးပေးသည့် 「ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုအာမခံ」 ဟုခွဲခြားနိုင်သည်။ အသက်အာမခံတွင်သေဆုံးပြီးနောက်ပိုင်းတွင်အာမခံငွေထုတ်ပေးခြင်းနှင့်အသက်အရွယ်ကြီးမြင့်လာသောအခါစားဝတ်နေရေးနှင့်ဆေးကုသစရိတ်စသည်တို့အတွက်အာမခံငွေထုတ်ပေးခြင်းဟူ၍ရှိသည်။ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုအာမခံသည်၊ အဓိကအားဖြင့် 「မီးအာမခံ」၊「မြေငလျင်အာမခံ」 စသည့်၊သဘာဝဘေးဒဏ်၊မြေငလျင်ကြောင့် ဆုံးရှုံးပျက်စီးခြင်းကိုလျော်ကြေးပေးသည့်အာမခံနှင့်၊ မော်တော်ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုကြောင့်၊ လျော်ကြေးပေးရန်တာဝန်ရှိသူအပေါ်ကျရောက်သောအခါ၊ အပြုခံရသူကိုပေးလျော်ရမည့် ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုလျော်ကြေးကိုအသင့်ပြင်ထားသော 「မော်တောယာဉ်အာမခံ」 ရှိပါသည်။ မော်တော်ယာဉ်အာမခံတွင်အောက်ဖော်ပြပါ၂မျိုးရှိပါသည်။

မော်တော်ယာဉ်အာမခံ

(က) ဂျိဘိုင်းဆက်ကိအာမခံ (မော်တော်ယာဉ်ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုလျော်ကြေးပေးရန်တာဝန် ရှိသူအာမခံ)

မော်တော်ယာဉ်ရှိလာလျှင်မဖြစ်မနေဝင်ရမည်။ ယာဉ်လမ်းမတော်တဆဖြစ်ပွားမှုတဖက်လူ၏သေဆုံးခြင်းဒဏ်ရာရခြင်းကိုလျော်ကြေးပေးသောအာမခံရှိပြီး၊လျော်ကြေးအများဆုံးပမာဏသည်၊သေဆုံးသည့်အခါတွင်၊တစ်ဦးလျှင်ယန်းသောင်း ၃,၀၀၀၊ ဒဏ်ရာရသောအခါ၊ တစ်ဦးလျှင်ယန်းသောင်း ၁၂၀ ဟုသတ်မှတ်ထားသည်။ ဂျိဘိုင်းဆက်ကိဟိုကင်းသက်သေခံလက်မှတ်ကို မော်တော်ကားထဲတွင်အမြဲတမ်းထားရှိရန်တာဝန်ရှိပြီး၊ ဖောက်ဖျက်လျှင်ယန်းသောင်း ၃၀ အောက်ဒဏ်ကြေးပေးရမည်။ ဂျိဘိုင်းဆက်ကိအာမခံတွင်မဝင်ထားခြင်း၊ သက်တမ်းကျော်လွန်ခြင်းများဖြစ်လျှင်တစ်နှစ်အောက်အလုပ်နှင့်ထောင်ဒဏ်၊ သို့မဟုတ်ယန်းသောင်း ၅၀ အောက်ဒဏ်ငွေကျခံရမည်။

(b) 任意保険

任意の自動車保険には、賠償責任保険（相手やその車に対する損害賠償）、傷害保険（自分や同乗者に対する補償）、車両保険（自分の車に対する補償）などがあります。加入は任意ですが、現在の交通状況では、被害者になるだけでなく、いつ加害者となるかもしれません。高額な対人賠償や対物賠償を請求されることもあるので、任意保険にも入る必要があります。

民間の保険には、保険料を掛け捨てるタイプと貯金の様に払った金額の一部が戻るものがあります。いろいろな種類の保険が発売されているので、万一の時や将来をよく考えて、選択すると良いでしょう。

なお、生命保険や地震保険の保険料は、一部が所得税の所得控除対象となります。

(ခ) မိမိဆန္ဒအလျောက်ထားသည့်အာမခံ

မိမိဆန္ဒအလျောက်မော်တော်ယာဉ်အာမခံသည်၊လျော်ကြေးပေးရန်တာဝန်ရှိသူအာမခံ(တစ်ဖက်လူ၊ထိုလူ၏ကားအတွက်ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုလျော်ကြေး)၊ထိခိုက်ဒဏ်ရာအာမခံ(မိမိ၊အတူစီးနင်းလိုက်ပါသူအတွက်လျော်ကြေး)၊ကားလျော်ကြေး(မိမိ၏ကားအတွက်လျော်ကြေး)စသည်တို့ရှိပါသည်။အာမခံတွင်ပါဝင်ရာတွင်မိမိဆန္ဒအလျောက်ထားသည့်အာမခံဟုဆိုသော်လည်း၊လက်ရှိလမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးအနေအထားများကိုကြည့်လျှင်ထိခိုက်နစ်နာခံရသူဖြစ်ရသည့်အခါမျိုးသာမကဘဲတချိန်ချိန်တွင်မိမိကကျူးလွန်သူလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။အဖိုးအခကြီးသောလူတိုက်မှုလျော်ကြေး၊ပစ္စည်းအတွက်လျော်ကြေးများတောင်းခံခြင်းခံရသည့်အခါမျိုးလည်းရှိသည့်အတွက်မိမိဆန္ဒအလျောက်ထားသည့်အာမခံထားရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပုဂ္ဂလိကအာမခံတွင်၊ အာမခံကြေးကိုသုံးပစ်သည့်ပုံစံနှင့် စုငွေကဲ့သို့ပေးသွင်းထားသောငွေပမာဏ၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုပြန်လည်ရယူသောပုံစံရှိပါ သည်။အမျိုးမျိုးသောအာမခံအမျိုးအစားထုတ်ရောင်းနေသည်ဖြစ်၍ ဖြစ်ခဲ့သည်ရှိသော် ဆိုသည့်အခါနှင့်အနာဂတ်ကိုကောင်းစွာစဉ်းစားပြီးရွေးချယ်လျှင်ကောင်းပါမည်။

အချို့သောအသက်အာမခံနှင့်မြေငလျင်အာမခံများ၏အာမခံကြေးအချို့အဝက်သည်ဝင်ငွေခွန်လျော့ပေါ့ပေးခြင်းဘောင်အတွင်းတွင်အကျုံးဝင်ပါသည်။

生活ハンドブック
初版（ミャンマー語）

လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်နေထိုင်ရေးလက်စွဲစာအုပ်
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်

発　行　日　　2024 年 7 月（初　版）
編集・発行　　（公財）アジア福祉教育財団　難民事業本部
東京都港区南麻布 5-1-27
電話（03）3449-7011

協力団体（50 音順）
特定非営利活動法人　かながわ難民定住援助協会
社会福祉法人　さぽうと 21
特定非営利活動法人　難民支援協会（JAR）
社会福祉法人　日本国際社会事業団（ISSJ）
国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）

ထုတ်ပေးသည့်ရက်စွဲ　၂၀၂၄ ခုနှစ် ၇ လ (ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်)
မှ ထု တ် ပြ န် သ ည်　အာရှလူမှုဖူလုံရေးနှင့်ပညာရေးဖေါင်ဒေးရှင်း
ဒုက္ခသည်ကူညီရေးဌာနချုပ်
5–1–27 Minami–Azabu၊ Minato–ku၊ တိုကျိုမြို့
ဖုန်း ၀၃–၃၄၄၉–၇၀၁၁

Cooperating Organizations (in alphabetical order) :

Association for Supporting Refugees' Settlement in Kanagawa
International Social Service Japan (ISSJ)
Japan Association for Refugees (JAR)
Support21 Social Welfare Foundation
The Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR)