

沖縄で働く 外国人のみなさんへ くらしの手引き

特定技能1号外国人のマッチング支援事業



発行 沖縄県保健医療介護部高齢者介護課
事務局 株式会社琉球新報開発

ごみは「もえるごみ」「もえないごみ」「資源ごみ」など、種類によって捨て方がちがいます。

例 ペットボトル

- ✕そのまま捨てる
- ラベルとキャップは資源ごみに出す
ペットボトルの中を洗い、つぶして捨てる



ごみの出し方
ごみは種類によって出す日が違います。

月	火	水	木	金	土
もえる	資源ごみ	もえる	もえない	粗大ごみ	スピン・プレー

- きまった **ごみ** → 分別して、決められた方法で
- きまった **日時** → 指定日の夜明けから朝8:30までに
- きまった **場所** → ごみ捨て場以外の場所に捨てない

粗大ごみの出し方

家具など大きなごみを捨てる時は市町村に申し込みましょう。

- ① 電話・メール・ネットで申し込む
- ② スーパーやコンビニで粗大ごみ処理券を買う
- ③ 廃棄するごみに処理券を貼る
- ④ 指定された日にごみ捨て場に出す

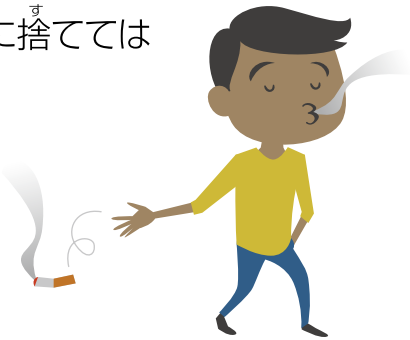


ごみ捨てのルールは市町村によって違うので、各市町村のホームページからごみの分別方法をチェックしてください。

せい かつ し どう 生活指導 2

ごみをパイ捨てしない

みち やま なか す
道や山の中に捨ててはいけません。



捨ててあるごみを 持って帰らない

はんざい
犯罪になることがあります。



素足での出入りは しない

そと で
外に出るときは
はき物を
わす
れずに。



油は排水溝に 捨てない

かみ きゅうしゅう
紙などに吸収させてから、
もえるごみに
だ
出しましょう。



部屋はきれいに 使いましょう

ひ
日ごろからそう
じをして、汚さ
ないようしま
しょう。



動物にエサをあげない

どう ぶつ た のこ
動物の食べ残しやフン
がのこり、まわりの住民
くじょう で
から苦情が出ます。



大きな音を出さない

おお こえ
大きな声でさわいだり、
がっき な
楽器を鳴らしたりしては
いけません。



下着の干し方には 気をつける

した ぎ
下着はシャツなど
にかく ほ そと
に隠して干し、外
めだ
から目立たないよ
うにしましょう。



近所の人と会ったら あいさつをしましょう

きんじょ ひと
近所の人と
かんけい
いい関係を
きず
築きましょう。



じ てんしゃ こうつう 自転車の交通ルール

- お酒を飲んで自転車を運転してはいけません。
- 自転車は二人乗りをしてはいけません。
- スマホを使いながら運転してはいけません。
- 車道は左がわを通行しましょう。

※違反すると法律によって罰せられます。



と とき たお 停める時は倒れないように

しっかり
スタンドを立てて
止めましょう。



ぬす かん り 盗まれないように管理する

会社の自転車を盗まれた場合は、
すぐに会社に報告・
連絡する。



じ こ ば あい 事故の場合

- 警察(110番)に
電話する
- 救急車(119番)
を呼ぶ



か じ ば あい 火事の場合

消防署(119番)
に電話する



なか バスの中では

- 大きな声で話さない
- スマホで話さない
- 音楽を聴くときは
イヤホンをする
- リュック・カバンは前に持つ
- 食事をしない



せい かつ し どう 生活指導 4

た にん しやうぶつ
他人の所有物は
かって つか
勝手に使わない。
た
食べない

げんいん
ケンカの原因に
なります。



そう じ どうばん
掃除当番

きやうどう
共同スペースはみんなで掃
除を分担し、
キレイに、気持ちよく使える
ようにしましょう。



しょうとう き こと
消灯の決め事

へ や でん き け
部屋の電気を消す
じ かん
時間をみんなで
決めましょう。



たい せつ
チームワークを大切に

きやうどうせいかつ
共同生活は
おも たいせつ
思いやりを大切に。



たいちやう ふ りやう ば あい
体調不良の場合

からだ ぐ あい わる とき
体の具合が悪い時は
やす じ ぶん
休むことを自分で
かいしゃ れんらく
会社に連絡しましょう。



じ ぶん かって き
自分勝手に決めない

だい じ
大事なことはみんなと
はな あ き
話し合って決めましょ
う。「ほう」「れん」「そ
う」を忘れずに!

ほう → ほうこく 報告
れん → れんらく 連絡
そう → そうだん 相談

きん む たい ど ひ ごろ こうどう
勤務態度や日頃の行動

ち こく
遅刻しそうな場合は
れんらく おく
連絡し遅れることを
つた
伝えましょう。



わ
分からないことは

わ
分からないと

はっきり
い
言いましょう



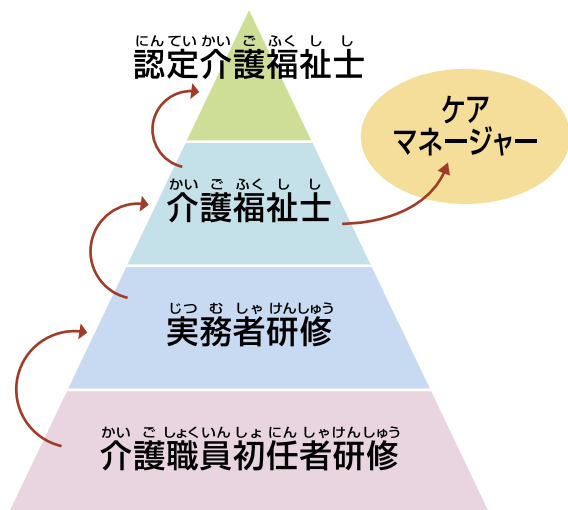
り やう ちゆうい
アプリの利用に注意!

おりやう おも
無料だと思っていたらサブ
スクリプション(毎月お金を
し はら とうろく
支払う)に登録していたとい
うこともあります。



介護職の資格について

日本の介護職のキャリアパス



※介護福祉士養成校ルートの方は異なります。

1 介護職員初任者研修

介護の仕事をはじめるときに一番最初にとる資格です。介護の基礎知識や、体の動かし方、認知症の人との接し方などを学びます。

メリット

- 日本の介護のやり方をしっかり学べる
- 利用者さんに安全にケアができるようになる
- 職場で信頼されやすくなる
- 給料が少しアップすることもある

2 実務者研修

初任者研修よりもレベルが高く、より専門的な介護の知識や技術を学びます。また、介護福祉士になるためのステップとして必要な資格です。

メリット

- 医療的ケア(たんの吸引など)も学べる
- より責任のある仕事ができるようになる
- 昇給やキャリアアップのチャンスが増える
- 介護福祉士の試験を受けられるようになる



3 介護福祉士

介護の国家資格(国が認める正式な資格)です。日本全国で通用する、介護のプロフェッショナルの証です。

メリット

- 給料が大きくアップする可能性がある
- 永住や配偶者ビザの申請に有利になることがある
- 「介護」ビザに変更でき、長く日本で働ける
- リーダーや教育係など責任ある仕事を任せられる
- どこでも通用するスキルとして将来に役立つ

給与明細の見方ガイド

このページは、あなたのお給料(給与)がどうなっているかを説明するものです。
毎月もらう「給与明細」を見て、正しくチェックしましょう!

1. 基本情報

氏名	あなたの名前です
支給日	お給料がもらえる日です
勤務月	何月分の仕事かを書いています

2. 支給=もらえるお金

基本給	毎月もらう決まったお金
残業手当	時間外(ざんぎょう)の仕事に対するお金
深夜手当・休日手当	夜や休みの日に働いたぶんのお金
通勤手当	電車やバスなどの交通費
賞与(ボーナス)	年に1~2回もらえる特別なお金(ある場合)
総支給額	上の合計。ここからいろいろ引かれます

3. 控除=引かれるお金

健康保険	病院に行くときの保険料
厚生年金	将来もらえる年金(老後のお金)
雇用保険	仕事をやめた時のための保険
所得税・住民税	国や市町村におさめる税金
寮費・食費など	会社の寮や食事を使っている場合の費用
控除合計	引かれるお金の合計

4. 差引支給額=実際にもらえるお金

$$\text{総支給額} - \text{控除合計} = \text{あなたの手取りのお金}$$

これが、あなたの銀行口座に振り込まれる金額です!

給与明細の見方

【特定技能外国人(とくていぎのうがいこくじん)むけ】

あなたの情報(上の部分)

グエン・バン・アイン

支給月 2025年5月15日

1: もらえるお金(支給)

基本給	150,000円
残業手当	20,000円
深夜・休日手当	5,000円
通勤・食費	10,000円
総支給額	185,000円

2: 引かれるお金(控除)

健康保険	10,000円
厚生年金	1,000円
所得税・住民税	6,000円
寮費・食費	20,000円
控除合計	37,000円

総支給額(もらえるお金の合計) 185,000円
控除合計(引かれるお金) 37,000円
差引支給額(もらえるお金) 148,000円

チェックポイント

- 勤務日数・残業時間にまちがいはない?
- 寮費や保険料が、契約とちがっていない?
- 手取りが思ったより少ないときは、説明を聞こう!

わからないときは...

- 会社の担当者や支援機関に聞きましょう。
- 不安なときは日本語が話せるサポートセンターにも相談できます!



社会保険の仕組み

社会保険とは？

日本で働く人が、病気・けが・出産・老後・失業などのときに困らないように、みんなでお金を出し合って助け合う制度です。
会社で働いている人は、会社と自分で半分ずつお金(保険料)を出します。

社会保険の5つの種類

保険の名前	どんなときに使う？	ポイント
① 健康保険	病気やけがをしたとき	病院代が3割でOK(安くなる)
② 年金保険	老後や障がいがあるとき	65歳からお金がもらえる(年金)
③ 雇用保険	仕事を失ったとき	失業中に「失業手当」がもらえる
④ 労災保険	工作中的のけが・病気	医療費・給料の一部がもらえる
⑤ 介護保険	高齢者の介護が必要なとき	介護サービス費用の一部を負担してもらえる

社会保険のお金(保険料)

- 毎月の給料から、保険料が自動で引かれます(天引き)。
- 会社も半分払ってくれるので、個人の負担は半分で済みます。

外国人のあなたも入る必要があるの？

はい、日本で働く外国人は原則「全員」加入が必要です(会社で働く人は自動的に入る)。
フリーランスやアルバイトの場合は「国民健康保険」などに加入します。

帰国する場合はどうなる？

- 年金保険に加入していた外国人は「脱退一時金」をもらえることがあります。
- 日本を出る前に申請が必要です。
- 退職後3年以内に申請しないと受け取れません。

アドバイス

社会保険に入ることによって、日本で安心して働くことができます。不安なときは、会社の人事担当や、地域の外国人支援窓口で相談してみてください！