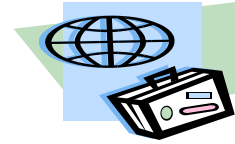


# 日本での生活情報

～来日から、日常生活スタートの基本まで～



## 目次

1. 空港からの交通手段
2. 銀行
3. 外国人登録
4. 健康保険
  - ・国民健康保険
  - ・立教学生健康保険互助組合
5. 資格外活動許可(アルバイト)
6. 再入国許可
7. 携帯電話について
8. その他

# 1. 空港からの交通手段



2010年10月より、東京の羽田空港での国際線発着便数が大幅に増えました。以下の都市からは、従来の成田空港に加えて、羽田空港への到着を選択することも可能です。

都市名	航空会社
北京	ANA/中国国際航空 日本航空/中国東方航空
上海（虹橋）	ANA/中国国際航空 日本航空/中国東方航空/上海航空
台北（松山）	ANA/エバー航空 日本航空/チャイナエアライン
香港	ANA/キャセイパシフィック航空/日本航空
ソウル（金浦）	日本航空/大韓航空 ANA/アシアナ航空
ソウル（仁川）	アシアナ航空 大韓航空
シンガポール	日本航空 ANA/シンガポール航空
バンコク	ANA/タイ国際航空 日本航空
クアラルンプール	エア・アジア X
ホノルル	ANA/エイト航空/コンチネンタル航空/USエアウェイズ ハワイアン航空/日本航空/アメリカン航空/キャセイパシフィック航空
ロサンゼルス	ANA/エイト航空/コンチネンタル航空/USエアウェイズ デルタ航空
サンフランシスコ	日本航空/アメリカン航空
ロンドン（ヒースロー）	ブリティッシュ・エアウェイズ
パリ（シャル・ド・ゴール）	日本航空/エールフランス
フランクフルト	ANA/ルフトハンザ・ドイツ

上記以外の地域から来日する人は、成田空港を使用することになります。

## ● 空港バス

**\*立教大学国際交流寮（RUID）朝霞台または志木に入寮する予定の人で、出迎えボランティアを希望する場合は、必ずリムジンバスを利用してください。**

<羽田空港到着の場合>

東武・京浜急行 空港バス（料金：片道 1,500 円）

羽田空港 国際線ターミナル発	朝霞台駅南口到着	志木駅南口到着
12:10 p.m.	1:53 p.m.	2:00 p.m.
1:35 p.m.	3:18 p.m.	3:25 p.m.
2:55 p.m.	4:43 p.m.	4:50 p.m.
4:25 p.m.	6:13 p.m.	6:20 p.m.
6:00 p.m.	7:48 p.m.	7:55 p.m.
7:35 p.m.	9:23 p.m.	9:30 p.m.
8:35 p.m.	10:13 p.m.	10:20 p.m.
9:35 p.m.	11:03 p.m.	11:10 p.m.
10:35 p.m.	11:53 p.m.	0:00 a.m.

乗車券は当日、国際線ターミナル到着ロビーにある空港リムジンバスのチケットカウンター、または自動販売機で購入してください。バスは国際線ターミナル1階の4番乗り場から出発します。空港内の地図は以下羽田空港のホームページもご参照ください。

<http://www.haneda-airport.jp/inter/>

<成田空港到着の場合>

エアポートリムジンバス（料金：片道 3,000 円）

<http://www.limousinebus.co.jp/>

成田空港 空港第2ビル発	成田空港 空港第1ビル (南ウイング)発	成田空港 空港第1ビル (北ウイング)発	朝霞台駅到着	志木駅到着
8:30 a.m.	8:35 a.m.	8:40 a.m.	10:30 a.m.	10:40 a.m.
10:20 a.m.	10:25 a.m.	10:30 a.m.	12:20 p.m.	12:30 p.m.
2:50 p.m.	2:55 p.m.	3:00 p.m.	4:50 p.m.	5:00 p.m.
4:30 p.m.	4:35 p.m.	4:40 p.m.	6:30 p.m.	6:40 p.m.
6:20 p.m.	6:25 p.m.	6:30 p.m.	8:20 p.m.	8:30 p.m.
8:30 p.m.	8:35 p.m.	8:40 p.m.	10:20 p.m.	10:30 p.m.

乗車券は当日、空港第1ビルまたは第2ビル到着ロビー内リムジンバスチケットカウンターで購入してください。バスは空港第1ビルまたは第2ビル1階、到着ロビー近くのバス乗り場から出発します。なお成田空港に到着する場合は、自分の利用する航空会社のフライトがどのビルに到着するのかを事前にホームページで確認しておいてください。

成田空港第1ビル情報: [http://www.narita-airport.jp/jp/guide/t\\_info/index\\_t1.html](http://www.narita-airport.jp/jp/guide/t_info/index_t1.html)

成田空港第2ビル情報: [http://www.narita-airport.jp/jp/guide/t\\_info/index\\_t2.html](http://www.narita-airport.jp/jp/guide/t_info/index_t2.html)

## ● 鉄道の利用について

(羽田空港～池袋間)

東京モノレール <http://www.tokyo-monorail.co.jp/>

「羽田空港国際線ターミナル」駅 ⇒ 「浜松町」駅 (J R 東日本乗り換え)

J R 東日本 (山手線) <http://www.jreast.co.jp>

「浜松町」駅 ⇒ 「池袋」駅

または

京浜急行電鉄 <http://www.haneda-tokyo-access.com>

「羽田空港国際線ターミナル」⇒ 「品川」駅 (J R 東日本乗り換え)

J R 東日本 (山手線) 「品川」駅 ⇒ 「池袋」駅

(成田空港～池袋間)

京成電鉄特急「スカイライナー」 <http://www.new-skyliner.jp/>

「空港第1ビル」または「空港第2ビル」駅 ⇒ 「日暮里」駅 (J R 東日本乗り換え)

J R 東日本 (山手線) 「日暮里」駅 ⇒ 「池袋」駅

**\*スカイライナーの利用には特急料金が別途必要です。**

または

J R 東日本特急「成田エクスプレス」 <http://www.jreast.co.jp/nex/index.html>

「空港第1ビル」または「空港第2ビル」駅 ⇒ 「池袋」駅

**\*成田エクスプレスの利用には特急料金が別途必要です。**

## \* 手荷物宅配

宅配カウンターは各空港の到着ロビーにあり、空港から自分の宿舎に送ることができます。

スーツケース1個あたり約2,000円(関東地区)ですが、料金は荷物の大きさ、重量、送り先によって異なります。詳細は、以下 web ページをご参照ください。

(成田空港)

[http://www.narita-airport.jp/jp/guide/service/list/svc\\_05.html](http://www.narita-airport.jp/jp/guide/service/list/svc_05.html)

(羽田空港)

[http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/service\\_facilities/baggage/door-to-door\\_delivery.html](http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/service_facilities/baggage/door-to-door_delivery.html).

## \* 外貨両替

到着時に空港で行うのが便利です。空港以外では、銀行や外貨両替所で両替することができます。

銀行の窓口営業時間は、平日の午前9時から午後3時です。銀行の支店によって取り扱いのある外貨が異なりますので注意してください。

**\* 来日後1ヶ月間に必要な生活費として、現金またはトラベラーズチェックで、12万円程度を持参することをお勧めします。後述の「日本での生活費」も参照してください。**

## 2. 銀行

通常日本国内で銀行口座を開設するには、来日後 6 カ月を経過しなければ、個人での開設はできません。ただし立教大学では、オリエンテーション期間中に提携金融機関に依頼して、希望する人のために外国人留学生の銀行口座開設の申請を行っています。大学を通して申し込んだ場合、銀行口座の開設には 3-4 週間程度かかります。

日本の銀行の窓口営業時間は月曜日から金曜日の午前 9 時から午後 3 時です。銀行 ATM は利用する時間帯によって時間外手数料をとられる場合があります。

空港内に設置されている ATM、郵便局の外国クレジットカード対応 ATM では、外国のクレジットカードや銀行のデビットカードでも現金（日本円）を引き出すことができます。

池袋には、池袋駅東口にシティバンク池袋支店があるほか、ルミネ池袋（デパート）地下 1 階にはシティバンク ATM が設置されています。

\* ゆうちょ銀行の口座は、海外の金融機関が発行したクレジットカード又はキャッシュカードで現金を引き出すことができ、またそこから公共料金の自動引落としができます。ただし海外からの送金を受け取ることはできません。

### ●日本での生活費

東京での 1 ヶ月の平均生活費は約 12 万円（家賃、食費、その他）です。来日当初は生活準備などのために、多くの費用がかかる場合があります。

日本での生活費を本国から受け取る方法は以下のとおりです。参考にしてください。

#### 1) 外貨の持ち込み

日本での滞在期間に必要な外貨を持参し、日本国内で円に両替する方法です。ただし国によって持ち込める外貨の上限が異なるので注意してください。

また現金での持参は危険が伴いますので、金額が大きい場合は「トラベラーズチェック」に換金してくることをお勧めします。外貨や「トラベラーズチェック」は日本の銀行、外貨両替所で円に両替することができます。

外貨両替所：

- ワールドカレンシーショップ <http://www.tokyo-card.co.jp/wcs>  
\* 池袋駅付近では、ホテルメトロポリタン地下 1 階にワールドカレンシーショップがあります。
- トラベレックス <http://www.travelex.jp/index.html>

注意：海外の銀行から発行された「パーソナルチェック（個人小切手）」は、日本で現金化することができません

## 2) 海外のキャッシュカードからの引出し (ゆうちょ ATM)

ゆうちょ ATM では、裏面に下記のマークのある海外のクレジットカードまたは銀行キャッシュカードで、円を引き出すことができます。引き出す際には手数料がかかり、一日に引き出せる金額には上限があります。

\* 日本での滞在期間が半年以下の場合は、この方法が便利です。

### International ATM Service (海外発行カードによる現金引出しサービス)

ゆうちょ ATM では、海外の金融機関が発行したクレジットカード又はキャッシュカードにより、現金の引出しができます。

**Need Cash?**  
International ATM Service

※Balance inquiry is not available.  
残高照会をご利用になれません。  
※Transaction fee may be charged.  
ご利用の際には、手数料がかかる場合があります。



### ご利用いただけるカード

VISA、VISA ELECTRON、PLUS、MasterCard、Maestro、Cirrus、American Express、Diners Club、JCB、China Unionpay のいずれかのブランドマークが付いたカードでご利用いただけます。

※各ブランドマークは上の案内板をご参照ください。

(ゆうちょ銀行ホームページより)

## 3. 外国人登録

日本に在留する外国人は、入国後 **90 日以内** に外国人登録をしなければなりません。自分の居住する市・区役所で手続きしてください。手続きが完了すると、約 2~3 週間後に、外国人登録証明書が交付されますので、常に携帯してください。

### 必要書類

1. 外国人登録証申請書 (市・区役所指定の用紙)
2. 写真 2 枚 (4.5×3.5 cm)
3. パスポート



＊立教大学国際交流寮(RUID)に入居する場合

留学生にはボランティア学生が同行するサービスを提供する予定です(期日は別途お知らせします)。立教大学国際交流寮(RUID)に居住しない人は、各自の責任で最寄りの市・区役所で **4月6日(金)までに外国人登録を済ませて、登録原票記載事項証明書を2枚発行してもらい(携帯電話を購入する場合は計3枚)国際センターに提出してください。**

## 4. 健康保険

### ● 国民健康保険 (1年以上の上陸許可がある場合は必須)

日本国内で1年以上上陸許可を取得している外国人留学生は「国民健康保険」に加入しなければなりません。国民健康保険に加入すると病気やケガをしたときの自己負担が、保険適用医療費の30%になります。また希望する場合は、追加で立教大学学生健康保険互助組合に加入し、医療費控除を受けることができます。

#### ・ 加入手続き

外国人登録の手続きを行う際に、市・区役所の国民健康保険課で行います。

加入手続きを済ませると「国民健康保険証」が交付されます。

#### ・ 保険料

国民健康保険に加入後は月々の保険料を支払いますが、金額は居住する市・区によって異なります。また、所得が一定額未満であることを申告することにより毎月の保険料は減額されます。大抵の市・区では減額されて毎月1,000円程度です。

### ● 学生健康保険互助組合 (任意)

立教大学に在学する特別外国人学生で、希望する人は学生健康保険互助組合への加入することができます。

組合保険料：3,500円(1年間) ＊オリエンテーションの初日に現金で持参してください。

#### ～保険に関する注意～

国民健康保険と学生健康保険互助組合に両方加入していれば、学生健康保険互助組合の契約する医療機関で治療(通院のみ)を受ける場合、保険診察内での自己負担はありません。さらに両方の保険に加入すれば、契約医療機関以外で診察を受けたとしても、月単位の医療費が2,500円を超過した場合は、国民健康保険と学生健康保険互助組合によって賄うことができます(ただし年間の限度額があります)。もし学生健康保険互助組合に加入しない場合は、国民健康保険で担保されない自己負担分の医療費が全額請求されることになります。治療の内容によっては、請求額が高額になることも予想されますので、立教大学としては、**1年間滞在予定の皆さんには学生健康保険互助組合への加入を強く推奨します。**詳細はオリエンテーションで配付する「特別外国人学生ハンドブック」で確認してください。

## 5. 資格外活動許可(アルバイト)

在留資格「留学」は、日本で学習・研究を行うために在留している人のための在留資格です。アルバイトをするためには、入国管理局に資格外活動許可の申請をして、許可を受けなければなりません。この許可を受けることにより、留学生は週 28 時間以内の範囲でアルバイトをすることができます。(本学が定める休業期間中は、1 日 8 時間以内の範囲でできます。)

申請方法の詳細については、オリエンテーションで説明します。

## 6. 再入国許可

一時帰国や旅行などにより日本を離れる場合には、出国する前に入国管理局で「再入国許可」を受ける必要があります。この許可を受けずに出国すると、現在の在留資格を失い、ビザの在留期間が残っていても再入国が認められません。

\* 申請方法の詳細については、オリエンテーションで配布する「特別外国人学生ハンドブック」を参照してください。

## 7. 携帯電話について

日本で生活する上で、携帯電話があれば非常に便利です。携帯電話を運営している会社は多くありますが、ここでは代表的な 3 社 (NTT ドコモ、ソフトバンク、KDDI) をご紹介します。会社によっては、学生に対する割引等、特殊なサービスを提供する場合があります。

NTT ドコモ <http://www.nttdocomo.co.jp>

ソフトバンク <http://mb.softbank.jp>

KDDI (au) <http://www.au.kddi.com>

(注意) 携帯電話の申込みに際しては、先に外国人登録を済ませておく必要があります。また、登録原票記載事項証明書が必要になりますので、外国人登録の手続きの際に 1 枚余分に発行してもらってください。

## 8. その他

### ●日本留学に役立つ HP

日本留学総合ガイド Study in Japan <http://www.studyjapan.go.jp/jp/index.html>

東京の観光 <http://www.kanko.metro.tokyo.jp/index.html>

立教大学ホームページ <http://www.rikkyo.ac.jp/>

国際センターホームページ <http://www.rikkyo.ac.jp/support/international/>