



# 春夏秋冬

中区城市报 No.59  
2026年冬季号 1~3月  
发行日期：2026.1.1  
1・4・7・10月发行

●编辑・发行 横浜市中区役所区政推进课 〒231-0021 横浜市中区日本大通 35 电话：045-224-8123 传真：045-224-8214  
<https://www.city.yokohama.lg.jp/naka/naka-lang/zh-s/> (电子邮件) na-koho@city.yokohama.lg.jp



为了能让外国居民与日本居民拥有和谐共处的优良生活环境,中区正在推进“中区多元文化共生推进行动计划”。通过多语言城市报的形式,用中文和英语与您共享行政信息、生活规则、社会制度等与生活息息相关的信息。

活动资讯与生活  
信息持续推送中!

## 必知! 三大重要制度



以下内容是日本生活必备的重要制度与手续!  
请仔细阅读牢记于心!

保险

年金

税金

### 保险(医疗)

日本的医疗体系为全民参加公共医疗保险,通过个人缴纳保险费、互帮互助的方式维持运营。凡在日本拥有住所者,原则上必须参加国民健康保险等公共医疗保险。生病或受伤时,只需在医疗机构窗口支付所需的个人承担费用,即可享受诊疗、配药等医疗服务。

此外,已缴纳的保险费可在所得税年度申报时享受社会保险费扣除。

**重点** 在医院的个人承担费用原则上为医疗费用的 30%

医疗费中个人承担费用的比例因年龄和收入状况而异,但原则上 70 岁以下者需承担 30%。70 岁以上的人士及儿童的个人承担费用比例会更低。



### 年金

日本年金制度无论国籍,适用于所有在日本登记地址的人。具体而言,在日本登记地址的 20 岁以上未满 60 岁的个人必须加入公共年金制度。

个体经营者和学生等,其保险费金额固定,与收入和年龄等无关。缴纳的国民年金保险费可在所得税年度申报时享受社会保险费扣除。

**重点** 设有保险费免除及延期缴纳制度

当难以缴纳保险费时,可申请保险费免除或延期缴纳。  
请及时办理手续,勿放任不管。务必前往区役所或年金事务所咨询。



### 税金

税金分为向国家缴纳的“国税”和向市町村及都道府县缴纳的“地方税”。  
在“地方税”中,“个人市民税”是对前一年工资收入及股票转让收益等征收的税款,原则上以 1 月 1 日当天的居住地为征税依据。

**重点** 即使无收入也请申报

如果没有进行申报,可能会影响以下事项:  
课税(非课税)证明的开具、国民健康保险费、后期高龄者医疗制度保险费、护理保险费的保费计算、托儿所、公营住宅等的申请及费用核算





这是一部用简明易懂的日语讲解日本社会制度的视频，也介绍了育儿以及学校的信息。



提供介绍国民健康保险制度的指南手册。并有外语版，欢迎访问官方网站查看。



### 保险费和税金会影响到在留期间更新！？

若有国民健康保险费或税金的滞纳，在留期间的更新可能不会获准。请务必在规定期限内完成缴纳。

### 还有便利的支付方式

除了使用缴款单支付外，您还可以通过银行账户转账、信用卡或智能手机应用程序等便捷方式缴纳保险费和税金。



英语  
中文  
韩文  
西班牙语  
葡萄牙语

关于国民健康保险费的支付▶



关于国民年金保险费的支付▶



关于市民税的支付▶

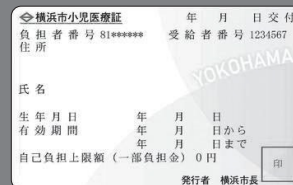


## 儿童医疗费补助 ～儿童医疗费补助制度～

本制度为参加健康保险的儿童提供医疗费用个人承担部分的补助，适用于因疾病或受伤就诊医疗机构的情况。（住院差额床位费、健康体检等不属于保险诊疗范围的项目不在补助范围内。）

本制度的对象是从出生到初中三年级的儿童。

横滨市儿童医疗证▶



## 视频详解！产前产后的准备与手续办理

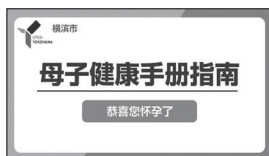
～提供日语、英语、中文～

### 请领取母子健康手册

在医疗机构确诊怀孕后，请尽快前往居住地所在区役所（儿童家庭支援课）办理妊娠登记，并领取母子健康手册。

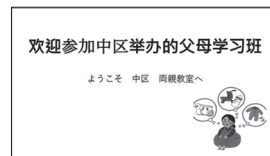
母子健康手册是用于记录孩子和母亲健康状况的重要资料，请妥善保管。

并将同时发放用于补贴产检等费用的各类补助券。



### 关于妊娠至分娩后的生活

我们通过视频，为即将迎接新生命的准妈妈们，详细介绍产前产后的准备事项及必要手续的办理过程。



～即使想从明天开始去上学，也不能去。请先办理必要的入学手续～

### 小・中学入学须知

在横滨市，就读学校由居住地址决定。

迁入登记时，告知希望孩子入读小学或中学，就能知道孩子将在哪所学校就读。

请先电话联系指定的学校，然后带着申请书去学校，与老师沟通。获得学校的同意后，再将申请书提交至区役所。

在区役所完成确认手续后，可以领取《入学通知书》。拿到通知书后，就可以正式到学校报到。

### 日本小学一日流程（示例）

8:15 上学  
8:30 早会  
8:40 第1～2课  
10:20 课间休息  
10:40 第3～4课  
12:10 午餐、午休  
13:35 第5课  
14:30 放学



## ■ 预防流感！

请用清水与肥皂洗手。使用酒精消毒也很有效。

接种疫苗后，即使患病也往往症状较轻。患有慢性病人土请咨询医生后再决定是否接种。

＜中区役所福祉保健课  
(别馆4楼402号窗口)＞

TEL : 045-224-8332 >



## ■ 请为中区成立 100 周年口号投票吧！

中区将于 2027 年迎接成立 100 周年。请从中区孩子们创作的口号候选作品中选择一个。

投票期间：1 月 6 日（周二）～ 2 月 23 日（周一）

可以投票的人：在中区居住、工作或就读的人，对中区有感情的人、与中区有联系的人，以及愿意支持中区的人

投票方式：电子申请、贴纸问卷（场所：中区役所本馆/别馆 1 楼、横滨市开港纪念馆等地点）



以电子申请方式进行投票的人，可抽选面值 500 日元的电子礼品卡！

＜中区役所区政推進課（区政推进课）（6 楼 63 号窗口）TEL : 045-224-8121 >



▲电子申请  
(日语)

## ■ 为了安心生活，掌握急救信息吧！

### ◎可用多种语言呼叫

119 是呼叫消防车或救护车的紧急号码。

拨打 119 呼叫救护车，不收取任何费用。

如果您用外语拨打 119，口译员会在致电者（您）与消防部门（119）通话时提供翻译服务（支持语言：英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语）。

此外，急救队员配备支持 15 种语言的翻译软件，即使您日语不太熟练，也能顺利与急救队员沟通。

### ◎如果不确定是否需要叫救护车，请先咨询！

拨打“#7119”后，您可以通过电话咨询“是否需要立即就医”、“是否需要叫救护车”，以及“可以急诊的医院”（仅支持日语）。<中消防局 TEL : 045-251-0119 >



### 编辑后记

我们了解到，各国的医疗保险制度差异很大。过去一直认为日本的制度是理所当然的，但现在深刻意识到，需要向习惯本国制度的外国人进行细致说明。如果自己移居到其他国家，介绍当地制度的宣传资料就显得非常重要。今后我们也将继续为大家提供有助于生活的实用信息。

我们将有关突发伤病、是否需要呼叫救护车等情况的实用信息整理成《安心急救指南》，供您参考。

手册可从网站下载 ▶

（支持语言：英语、中文、韩语、越南语）



国际服务员 区役所 2 楼  
(中文、英语) 10:00～17:00

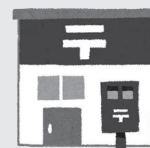
在区役所办理手续时，可为您提供口译及文件填写等方面的支持。如果对用日语办理手续感到不安，请在办理手续的窗口向工作人员咨询。工作人员会为您联系国际服务人员。

## 这可怎么办！ 疑问解答



Q1. 搬家后已向区役所提交了迁入申请，但收不到邮件。这是为什么呢？

A1. 如果仅在区役所办理手续，邮件等不会自动转寄至新地址。  
确定搬家后，请务必前往邮局提交“迁居申请”。



### ● 提交“迁居申请”后会怎样？

自申报之日起一年内，寄往原住址的邮件等将免费转寄至新住址。

从海外来日的人士若未向邮局申报迁入，邮件可能无法送达您家中。

※ 仅限日本邮政承运的邮件适用

※ 无法转寄至海外住址

※ 每次搬家都需向邮局提交“迁居申请”

### ● “迁居申请”的提交方法

请在附近的邮局填写并提交“迁居申请”。

即使未在区役所办理手续，也可在邮局提交“迁居申请”。

※ 若无法在窗口完结手续，工作人员可能会上门办理

### 所需证件

本人身份证（在留卡或护照、日本的驾驶证、个人编号卡等）  
※ 详情请咨询邮局窗口

### 重要！！

请将姓名写在纸上并贴在邮件箱上。

若未显示姓名，可能导致邮件无法送达。



Q2. 因旅行或临时回国需暂时离家，是否需要办理手续？

A2. 请前往邮局填写并提交“不在登记”。

提交“不在登记”后，您不在家期间（最长 30 天）收到的邮件等物品，将在申报期结束后由邮局工作人员进行投递。请携带本人身份证前往邮局填写并提交“不在登记”。







入选日本新三大夜景城市！

# 中区内的推荐夜景观赏点

不出去走走吗

横滨市于2024年成为首都圈首个入选“日本新三大夜景城市”的城市。  
空气澄澈的冬季正是观赏夜景的绝佳时机。  
本次为您精选介绍中区免费开放的夜景观赏景点！

## 横滨市役所 市民大厅（3楼）



港未来21地区的街景将展现于眼前。

位于三楼的市民大厅免费开放，欢迎大家前来使用。您可以坐在长椅上，在温暖的空间里欣赏梦幻般的夜景。

【地址】中区本町6-50-10

【开放时间】平日：7:00～20:00  
周末及节假日：10:00～20:00

## 横滨港大栈桥国际客船码头 屋顶广场



在此可欣赏到360度全景的浪漫夜景，是绝佳的摄影胜地。

从日落到城市灯火渐明，瞬息万变的景致堪称壮观。

【地址】中区海岸通1-1-4

【开放时间】屋顶、停车场：24小时开放  
出入境大厅：9:00～21:30

## 港见丘公园



(C) Yokohama City Visitors Bureau

【地址】中区山手町114

【开园时间】24小时开放  
※法国山地区夜间关闭

从展望台可一览横滨海湾大桥、横滨海洋塔、本牧码头，甚至远眺东京夜景。

横滨海湾大桥主塔尖会在固定时间被蓝色灯光照亮。

夜晚，园内喷泉亮起灯光，仿佛置身异国他乡。

豪华奖品

抽奖活动火热进行中！

The YOKOHAMA ILLUMINATION

横滨灯光秀与美食景点巡礼  
电子集章活动火热进行中！

横滨都市中心临海区各处正在举办灯光秀活动。

不妨漫步街头，参与集章活动！

【活动期间】截至2月28日（周六）

【举办地点】横滨都市中心临海区

【咨询】创意之光横滨执行委员会事務局

集章活动担当 Email: [stamprally@eclatst.com](mailto:stamprally@eclatst.com)



▲请点击此处参加  
（日语）

外国人的所见所闻  
日本的生活与文化

## 那封信，千万别扔掉！

市役所或区役所寄来的通知，常常被信箱里的报纸和传单淹没，让人不自觉地拖延处理甚至置之不理。然而，行政部门的通知对我们的生活至关重要。

初来日本时，我日语尚不熟练，又没有可依靠的中区国际交流处，总担心“错过重要通知可就糟了！”，于是会查阅字典仔细确认学校和行政部门的通知。然而几年过去，行政部门寄来的通知只看标题，不再阅读详细说明了。

改变我这种想法的是几年前区役所寄来的“护理保险制度”通知函。通知函的内容是符合条件的家庭可免除部分水费

等费用。虽然每次都和其他信件一起寄来，直到第四次我才认真阅读内容。当即提交申请后，便持续享受这项福利多年。至此我才深刻反省，当初就该认真确认通知函内容。在中国时虽听说过日本的各种制度，却未曾想过竟如此完善周到。

除此之外，我深切认识到来自行政部门的各类通知，无论是防灾信息还是地区活动资讯，可能会对我们的生活产生重大影响。

即便再忙碌，也要养成阅读行政通知的习惯哦。

（中区国际交流处工作人员）

不可不知的  
日本文化！

## 成人の日（成人之日）

介绍季节活动及其相关食物和装饰等

1月的第二个星期一为“成人之日”。这是庆祝年轻人成年，鼓励他们迈出成年第一步的国民节日。

这一天许多地区都会举办庆典活动。2022年4月，日本成年年龄从20岁下调至18岁，但至今仍有部分自治体以满20岁的人为对象举办成人仪式。仪式上，男性则通常身着西装或袴（羽织袴，日本男性传统礼服）出席。袴是穿在和服外覆盖膝盖至脚部的服饰。女性多穿着名为振袖（振袖和服）的华美长袖和服，通过“挥动”袖子驱除厄运，祈祷健康平安。

成人之日的起源可追溯至奈良时代的元服礼与着裳仪式，这些仪式旨在宣告成人。愿这份源远流长的日本成人庆祝文化，能被世代珍视并传承下去。



多语言城市报分发点正火热招募中。如有经常接待外国人的店铺、医院、设施等需要该城市报，请联系我们安排邮寄。  
下期将在4月1日发行。