



# Student Handbook

-updated 2026-



ข้อมูลเบื้องต้นและสิ่งที่คุณควรรู้ในการใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น

จัดทำโดย  
สมาคมนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์

# Student Handbook

2026 Version

## ข้อมูลเบื้องต้นและสิ่งที่คุณควรรู้ในการใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น

สมาคมนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์

### ปรับปรุงโดย

นางสาวกฤติญา ทองมี (ชมินทร์)  
นางสาวธัญสุภัค วรรณฤดี (คะนึ่ง)  
นางสาวธัญพร จันทนามอม (เฟิร์น)  
นายพงศภัค กาญจนธนาเลิศ (นาจา)

### ออกแบบหน้าปกโดย

นายดอม รุ่งเรือง (ดอม)

### จัดเรียงโดย

นางสาวธัญพร จันทนามอม (เฟิร์น)  
นายดอม รุ่งเรือง (ดอม)  
นายภาณุวัฏ พรหมศร (บ๊ิก)  
นายเวโรจน์ บุญราช (ซี)

## สารบัญ

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่น	5
Japan 101 รู้จักประเทศญี่ปุ่น	5
ก่อนเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่น	10
สิ่งของที่ห้ามนำเข้าประเทศญี่ปุ่น	10
ของที่ควรพกจากประเทศไทยไปประเทศญี่ปุ่น	11
ทุนการศึกษา (ประเภทสมัครได้ก่อนมาประเทศญี่ปุ่น)	12
การเลือกสถานที่ศึกษาต่อ และเตรียมตัวเพื่อมาศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น	16
การหาที่พักอาศัยในประเทศญี่ปุ่น	18
เมื่อเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่น	20
บัตรประจำตัวผู้พำนัก	20
การลงทะเบียนผู้พำนัก	20
ระบบบำนาญแห่งชาติ (National Pension System)	20
ระบบประกันสุขภาพแห่งชาติ (National Health Insurance)	21
การเปิดบัญชีธนาคาร	21
My Number	22
My Number Card	22
การทำตราประทับ	23
Checklist รายการสิ่งที่ต้องรีบดำเนินการเมื่อเดินทางมาถึงประเทศญี่ปุ่น	23
การจัดการขยะ/แยกขยะ	23
การซื้อขายจักรยานและกฎระเบียบข้อบังคับที่ควรรู้	26

ระหว่างใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น	28
กลุ่มนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่น	28
การหาและทำงานพิเศษในประเทศญี่ปุ่น	28
ทุนการศึกษา (ระหว่างศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น)	30
วัตถุดิบอาหารไทย	31
ภัยพิบัติ	32
ถุงยังชีพ	34
การสอบ JLPT	35
การติดต่อสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลไทยในญี่ปุ่น	36
การไปโรงพยาบาลในประเทศญี่ปุ่น และข้อควรปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย	38
การโอนเงินกลับประเทศไทย	42
ข้อควรปฏิบัติเมื่อทำทรัพย์สินหาย/ถูกขโมยในประเทศญี่ปุ่น	43
การขนส่งและจัดการสัมภาระก่อนกลับประเทศไทย	45
การต่อหรือเปลี่ยนประเภทวีซ่าในประเทศญี่ปุ่น	47
ระบบภาษีในญี่ปุ่น	48
การยื่นแบบแสดงรายได้ (การยื่นภาษี)	51
การขอยกเว้นหรือขอคืนภาษี	52
คำแนะนำและข้อควรระวังเกี่ยวกับภาษี	53
รายละเอียดเพิ่มเติม	55
ช่องทางในการติดต่อนักเรียนไทยแต่ละภูมิภาค	55

# ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่น

## Japan 101 รู้จักประเทศญี่ปุ่น

ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศเกาะในภูมิภาคเอเชียตะวันออก โดยประกอบด้วยเกาะหลัก 4 เกาะ ได้แก่ ฮอกไกโด (Hokkaido) ฮอนชู (Honshu) ชิโกกุ (Shikoku) และ คิวชู (Kyushu) และเกาะขนาดเล็กอีกกว่าหนึ่งหมื่นเกาะ บริเวณหมู่เกาะนี้สามารถสืบย้อนร่องรอยการตั้งถิ่นฐานของผู้คนไปได้ถึง 36,000 ปีก่อนคริสตศักราช การติดต่อค้าขายระหว่างไทยกับญี่ปุ่นสามารถสืบย้อนขึ้นไปได้ถึงทศวรรษที่ผ่านมา ส่วนการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตสมัยใหม่ เริ่มต้นขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2430 (1887)

ในปัจจุบัน ญี่ปุ่นปกครองด้วยระบอบประชาธิปไตยแบบรัฐสภา โดยมีจักรพรรดิเป็นประมุขแห่งรัฐ และมีนายกรัฐมนตรีเป็นหัวหน้ารัฐบาล ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ญี่ปุ่นเป็นประเทศเดียวในเอเชียที่เป็นสมาชิกกลุ่มมหาอำนาจ G7

### ข้อมูลที่น่าสนใจ

- ชื่อทางการ: ประเทศญี่ปุ่น (Nihonkoku)
- พื้นที่: 377,975 ตารางกิโลเมตร (อันดับที่ 62 ของโลก)
- ประชากร (สถิติปี 2023) : 124,516,650 คน (อันดับที่ 11 ของโลก)
- เมืองหลวง: กรุงโตเกียว
- เขตเวลา: UTC+9 (Japan Standard Time; JST) เร็วกว่าประเทศไทย 2 ชั่วโมง
- รหัสโทรศัพท์: +81

### การนับศักราชในประเทศญี่ปุ่น

ในประเทศญี่ปุ่น มีวิธีการนับศักราชที่นิยมใช้อยู่สองระบบด้วยกันคือ 1. คริสตศักราช ตามสากลนิยม และ 2. ศักราชญี่ปุ่น ซึ่งแบ่งศักราชตามรัชสมัยของจักรพรรดิ โดยศักราชปัจจุบันคือ เรวะ (Reiwa) ตรงกับรัชสมัยจักรพรรดินารูฮิโตะ (Naruhito) ซึ่งเสด็จขึ้นครองราชย์เมื่อปี 2019 ปัจจุบันปี 2026 จึงนับเป็นศักราชเรวะที่ 8 ผู้ที่พำนักในประเทศญี่ปุ่น ควรทราบว่าตนนั้นเกิดในศักราชญี่ปุ่นใดและปัจจุบันเป็นปีศักราชที่เท่าไร เพื่อความสะดวกในการกรอกเอกสารต่าง ๆ ที่บางครั้งจำเป็นต้องกรอกเลขศักราชญี่ปุ่น เช่น ผู้ที่เกิดปี 2000 คือปีเฮย์เซย์ที่

12 หรือผู้ที่เกิดปี 1988 คือปีโชวะที่ 63 นอกจากนี้ วิธีการเขียนวันที่ นิยมเขียนโดยใช้รูปแบบ ปี-เดือน-วัน และในหลายกรณีมักใช้ จุด “.” ในการเขียนคั่นเลข เช่น 2025.4.13 (วันที่ 13 เมษายน 2025) 6/3 (วันที่ 3 มิถุนายน) เป็นต้น

เว็บไซต์สำหรับเทียบปีคริสตศักราชและศักราชญี่ปุ่น

<https://www.japancalctools.com/en/era>

ตารางเทียบปีคริสต์ศักราชและศักราชญี่ปุ่น

**元号表**  
Matching table for Western and Japanese calendars

Year	元号/Japanese calendar	
1965	昭和 Showa	40
1966		41
1967		42
1968		43
1969		44
1970		45
1971		46
1972		47
1973		48
1974		49
1975		50
1976		51
1977		52
1978	53	
1979	54	
1980	55	
1981	56	
1982	57	
1983	58	
1984	59	
1985	60	
1986	61	
1987	62	
1988	63	

Year	元号/Japanese calendar	
1989	平成 Heisei	1
1990		2
1991		3
1992		4
1993		5
1994		6
1995		7
1996		8
1997		9
1998		10
1999		11
2000		12
2001		13
2002		14
2003	15	
2004	16	
2005	17	
2006	18	
2007	19	
2008	20	
2009	21	
2010	22	
2011	23	
2012	24	
2013	25	
2014	26	
2015	27	
2016	28	
2017	29	
2018	30	
2019年4月 まで/Until April 2019	31	

Year	元号/Japanese calendar	
2019, 5月 から/From May, 2019	令和 Reiwa	1
2020		2
2021		3
2022		4
2023		5
2024		6
2025		7
2026		8
2027		9
2028		10
2029		11
2030		12
2031		13
2032	14	
2033	15	
2034	16	
2035	17	
2036	18	
2037	19	
2038	20	
2039	21	
2040	22	
2041	23	
2042	24	
2043	25	
2044	26	
2045	27	
2046	28	
2047	29	
2048	30	

ที่มา: <https://www.chiba-u.ac.jp/international/isd/en/procedure/files/06.元号表.pdf>

## ภูมิอากาศและฤดูกาลของประเทศญี่ปุ่น

ในภาพรวมแล้ว ประเทศญี่ปุ่นมี 4 ฤดูกาล คือ ฤดูใบไม้ผลิ (ประมาณเดือน 3-5) ฤดูร้อน (ประมาณเดือน 6-8) ฤดูใบไม้ร่วง (ประมาณเดือน 9-11) และฤดูหนาว (ประมาณเดือน 12-2) อย่างไรก็ตาม เนื่องจาก สภาพทางภูมิศาสตร์ของญี่ปุ่นเป็นหมู่เกาะขนาดยาว ทำให้สภาพภูมิอากาศของแต่ละฤดูในแต่ละท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกัน เช่น ฤดูหนาวของฮอกไกโดอุณหภูมิหนาวจัด ในขณะที่ภูมิภาคคิวชูแทบจะไม่มีหิมะตกหนักเลย เป็นต้น ผู้ที่จะเดินทางมาศึกษาต่อประเทศญี่ปุ่นจึงควรศึกษาลักษณะภูมิอากาศของภูมิภาคและเมืองที่ตนจะไปพำนัก

## การแบ่งเขตการปกครองในประเทศญี่ปุ่น

ประเทศญี่ปุ่นประกอบด้วยเขตการปกครอง 47 จังหวัด (Prefectures) ซึ่ง 47 จังหวัดนี้ยังแบ่งออกได้เป็น 8 ภูมิภาคย่อย ได้แก่ ฮอกไกโด (Hokkaido) โทโฮกุ (Tohoku) คันทอ (Kanto) ชูบุ (Chubu) คันไซ (Kansai) ชูโกกุ (Chugoku) ชิโกกุ (Shikoku) และ คิวชูและโอกินาวะ (Kyushu and Okinawa)

ฮอกไกโด	โทโฮกุ	คันทอ	ชูบุ
ฮอกไกโด (Hokkaido)	อาโอโมริ (Aomori) อิวาเตะ (Iwate) มียาจิ (Miyagi) อาคิตะ (Akita) ยามากาตะ (Yamagata) ฟุกุชิมะ (Fukushima)	อิบารากิ (Ibaraki) โทชิกิ (Tochigi) กุนมะ (Gunma) ไซตามะ (Saitama) ชิบะ (Chiba) โตเกียว (Tokyo) คานางาวะ (Kanagawa)	นีงาตะ (Niigata) โทยามะ (Toyama) อิชิกาวะ (Ishikawa) ฟุกุอิ (Fukui) ยามานาชิ (Yamanashi) นางาโนะ (Nagano) ชิซุโอกะ (Shizuoka) ไอจิ (Aichi) กิฟุ (Gifu)
คันไซ	ชูโกกุ	ชิโกกุ	คิวชูและโอกินาวะ
ชิกะ (Shiga) เกียวโต (Kyoto) โอซาก้า (Osaka) นารา (Nara)	โอคายามะ (Okayama) ฮิโรชิม่า (Hiroshima) ทตโตริ (Tottori) ชิมานะ (Shimane)	โทคุชิมะ (Tokushima) คางาวะ (Kagawa) เอะฮิเมะ (Ehime) โคจิ (Kochi)	ฟุกุโอกะ (Fukuoka) โออิตะ (Oita) ซากะ (Saga) นางาซากิ (Nagasaki)

มิเอะ (Mie) วากายามะ (Wakayama) เฮียวโงะ (Hyogo)	ยามากูจิ (Yamaguchi)		มียาซากิ (Miyazaki) คุมาโมโตะ (Kumamoto) คาโกะชิมะ (Kagoshima) โอกินาวะ (Okinawa)
---	----------------------	--	--

## ก่อนเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่น

### สิ่งของที่ห้ามนำเข้าประเทศญี่ปุ่น

ผู้กระทำผิดจะถูกลงโทษตามกฎหมาย หากนำวัตถุเหล่านี้เข้าประเทศญี่ปุ่น:

1. สารเสพติด เช่น เฮโรอีน โคเคน ผีน กัญชา และสารอื่น ๆ ที่อยู่ในข้อห้ามของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการของประเทศญี่ปุ่น
2. ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เกือบทุกชนิดเป็นสิ่งที่ห้ามนำเข้ามา ตัวอย่าง ผัก ผลไม้ที่ห้ามนำเข้าได้แก่ มะม่วง, ลำไย, ฝรั่ง, ลิ้นจี่, สาลี่, แอปเปิล, พริก และ ผักชี เป็นต้น
3. เนื้อสัตว์รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีเนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบหลัก เช่น พาร์มาแฮม, ไส้กรอก, ซาลามี, เบคอน หรือเจอร์กี้ (เนื้ออบแห้ง) ผลิตภัณฑ์ที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบแม้ในปริมาณเล็กน้อยเช่น ซาลาเปาหรือเกี้ยวซ่า, แฮมเบอร์เกอร์หรือแซนวิชไส้แฮม หรือ ข้าวห่อสาหร่ายคิมบับ ฯลฯ ก็ไม่สามารถนำเข้ามาได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้แม้จะบรรจุในแพคเกจสุญญากาศ หรือผ่านการปรุงอาหารแล้ว หรือเป็นสิ่งที่วางจำหน่ายตามร้านค้าปลอดภาษีในสนามบิน รวมทั้งมีเขียนกำกับเป็นภาษาญี่ปุ่นเอาไว้ก็ตาม ล้วนไม่มีข้อยกเว้นในการนำเข้ามาทั้งสิ้น อาหารที่บริการบนเครื่องบินซึ่งมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ก็ไม่สามารถนำเข้ามาได้เช่นเดียวกัน
4. อวัยวะประเภทป็น ชิ้นส่วนป็น และกระสุนป็น
5. วัตถุระเบิด เช่น ดินปืน
6. สารตั้งต้นสำหรับผลิตอาวุธเชิงเคมี
7. เชื้อก่อโรคที่อาจทำให้เกิดการก่อการร้ายทางชีวภาพ (bio-terrorism)
8. เอกสารปลอมแปลง เช่น ธนบัตรปลอม บัตรเครดิตปลอม
9. หนังสือ ภาพวาด งานแกะสลัก หรือวัตถุใด ๆ ที่เป็นภัยต่อความปลอดภัยสาธารณะหรือศีลธรรมต่าง ๆ เช่น สื่อลามก
10. สื่อลามกอนาจารที่เกี่ยวกับเด็กและผู้เยาว์
11. วัตถุอื่น ๆ ที่ละเมิดทรัพย์สินทางปัญญา

อ้างอิงจาก:

1. สถานกักกันสัตว์และด่านกักกันพืช [https://www.maff.go.jp/pps/j/pqaqinfo\\_th.html](https://www.maff.go.jp/pps/j/pqaqinfo_th.html)
2. Japan customs <https://www.customs.go.jp/english/summary/passenger.htm>

## ของที่ควรพกจากประเทศไทยไปประเทศญี่ปุ่น

1. **เสื้อผ้า** ควรเตรียมเสื้อผ้าตามสภาพอากาศของท้องที่ที่จะไปอยู่ในช่วงเวลานั้น และรองเท้าน้ำสำหรับสวมในช่วงฤดูฝนหรือช่วงมรสุม สถาบันระดับอุดมศึกษาในประเทศญี่ปุ่นไม่มีเครื่องแบบหรือกฎบังคับเรื่องการแต่งกายนักเรียนหรือนักศึกษาจึงสามารถสวมชุดไปรเวทเข้าห้องเรียนหรือห้องทดลองได้ตามสะดวก ทั้งนี้ นักเรียนควรมีชุดสุภาพสำหรับสวมในงานพิธีการต่าง ๆ ของสถานศึกษาด้วยอย่างน้อย 1 ชุด

2. **เครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดแรงดัน 100 โวลต์ (V) หรือเครื่องแปลงแรงดันไฟฟ้า (Adapter)** เนื่องจากเครื่องใช้ไฟฟ้าส่วนใหญ่ในประเทศไทยมีแรงดันอยู่ที่ประมาณ 230 V แต่การจ่ายไฟฟ้าส่วนใหญ่ที่ประเทศญี่ปุ่นมีแรงดันอยู่ที่เพียง 100 V โดยประมาณ เครื่องใช้ไฟฟ้าส่วนมากที่ผลิตในประเทศไทยจึงอาจใช้ในญี่ปุ่นไม่ได้ หากมีความจำเป็นต้องพกพาเครื่องใช้ไฟฟ้าจากประเทศไทย ควรพกหัวปลั๊กแปลงแรงดันไฟฟ้ามาใช้ด้วย หรือ เน้นซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าแบบที่ผลิตในญี่ปุ่นหลังจากเดินทางมาถึงแล้ว

3. **อื่น ๆ ได้แก่**

- **เงินสด** สำหรับใช้จ่ายและชำระค่าบริการต่าง ๆ ที่จำเป็นในช่วงแรก ประมาณ 200,000 - 300,000 เยน (JPY)

- **บัตร Travel Card** สำหรับผู้ที่ต้องการพกบัตรชำระเงินเพื่อใช้จ่ายนอกประเทศไทย บัตร travel card เป็นบัตรเดบิตหรือบัตรเติมเงินที่สามารถใช้แลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศและจ่ายค่าสินค้าและกดเงินจากตู้ ATM ต่างประเทศ ปัจจุบันบัตร travel card สามารถสมัครผ่าน KTB KBANK TTB และ SCB โดยแต่ละธนาคารจะมีจุดเด่นและจุดด้อยที่ต่างกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้เดินทาง (<https://chillchiljapan.com/compare-travel-card/>)

- ยาสามัญประจำบ้านและยาประจำตัว

- รูปถ่าย 1 นิ้วและ 2 นิ้ว

- สำเนาผลการศึกษา

- หนังสือเดินทาง

- ผงประกอบอาหาร และเครื่องครัว

## ทุนการศึกษา (ประเภทสมัครได้ก่อนมาประเทศญี่ปุ่น)

ตารางรวบรวมข้อมูลทุนการศึกษาที่ผู้สนใจสามารถสมัครเพื่อขอรับได้ก่อนไปถึงประเทศญี่ปุ่น

หมายเหตุ: วันเวลาในการรับสมัครของแต่ละทุนเป็นเพียงกำหนดการคร่าว ๆ ที่มักเปิดรับสมัครเป็นประจำในแต่ละปี ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ กรุณาตรวจสอบรายละเอียดด้วยตนเองเพิ่มเติมที่ URL เว็บไซต์ของทุนแต่ละแหล่ง

ชื่อทุนการศึกษา	ประเภททุน /ระดับการศึกษา	จำนวนเงินทุนที่ให้ /ระยะเวลาการให้ทุน	ช่วงเวลา เปิดรับสมัคร โดยประมาณ	URL เว็บไซต์
1. ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น (MEXT Scholarship)	1.1) ปริญญาตรี (สำหรับนักเรียนมัธยม ที่ต้องการศึกษาต่อระ ดับปริญญาตรี)	117,000 JPY/เดือน, 5 - 7 ปี	เดือนเมษายน	<a href="https://www.th.e&lt;br/&gt;mb-&lt;br/&gt;japan.go.jp/files/&lt;br/&gt;000521283.pdf">https://www.th.e mb- japan.go.jp/files/ 000521283.pdf</a>
	1.2) วิทยาลัยเทคโนโลยี (สำหรับนักเรียนมัธยม /ประกาศนียบัตรวิชา ชีพที่ต้องการศึกษาต่อ ในวิทยาลัยเทคโนโลยี ญี่ปุ่น)	117,000 JPY/เดือน, 4 - 4.5 ปี		
	1.3) วิทยาลัยอบรมวิชาชี พ (สำหรับนักเรียนมัธยม /ประกาศนียบัตรวิชา ชีพที่ต้องการศึกษาต่อ ในวิทยาลัย อาชีวศึกษา)	117,000 JPY/เดือน, 3 ปี		

	<p><b>1.4) นักศึกษาวิจัย</b> (สำหรับผู้ต้องการ ศึกษาต่อระดับ ปริญญาโท/เอก)</p>	<p>143,000 JPY/เดือน, 1.5 - 2 ปี</p>		
<p><b>2. ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น</b> ผ่านการแนะนำ จากสมาคม นักเรียนเก่าใน ญี่ปุ่น ในพระบรม ราชูปถัมภ์ (MEXT-ASJA Scholarship)</p>	<p><b>2.1) ปริญญาตรี</b> (สำหรับนักเรียนมัธยม ที่ต้องการศึกษาต่อระ ดับปริญญาตรี)</p>	<p>สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สมาคมนักเรียนเก่าในญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์</p>	<p>เดือนมิถุนายน</p>	<p><a href="https://www.ojsa.t.or.th/main/mext2025/">https://www.ojsa.t.or.th/main/mext2025/</a></p>
	<p><b>2.2) นักศึกษาวิจัย</b> (สำหรับผู้ต้องการ ศึกษาต่อระดับ ปริญญาโท/เอก)</p>			
<p><b>3. ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น</b> ร่วมกับองค์การ ความร่วมมือ ระหว่างประเทศ ญี่ปุ่น (MEXT- JICA/Innovative Asia)</p>	<p>สำหรับผู้ต้องการ ศึกษาต่อระดับ ปริญญาโท/เอก</p>	<p>ปริมาณและระยะเวลา ครอบคลุมค่าใช้จ่าย จำเป็นโดยทั่วไป ของผู้รับทุน</p>	<p>สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สถานศึกษาใน เครือ Innovative Asia</p>	<p><a href="https://www.jica.go.jp/english/countries/asia/innovative_asia.html">https://www.jica.go.jp/english/countries/asia/innovative_asia.html</a> (เว็บไซต์หลัก), <a href="https://www.hotcourses.in.th/study-in-japan/applying-to-university/jica-scholarships-for-thai-students/">https://www.hotcourses.in.th/study-in-japan/applying-to-university/jica-scholarships-for-thai-students/</a> (ข้อมูลโดยสรุป ภาษาไทย)</p>

				<p><b>*หมายเหตุ:</b>          ควรสอบถามข้อมูล          เพิ่มเติมจาก          มหาวิทยาลัยไทยใน          สังกัดเครือ          Innovative Asia          ตามรายชื่อใน          เว็บไซต์ข้างต้น</p>
<p>4. ทุนรัฐบาลไทย (สำนักงาน ก.พ.)</p>	<p>4.1) <b>ปริญญาตรี</b>          (สำหรับนักเรียนมัธยม          ที่ต้องการศึกษาต่อระ          ดับปริญญาตรี)</p>	<p>ครอบคลุมค่าเล่า          เรียน ค่าเดินทาง          ระหว่างประเทศ และ          ค่าใช้จ่ายที่จำเป็น          จนกว่าจะสำเร็จ          การศึกษา</p>	<p>เดือนตุลาคม -          พฤศจิกายน</p>	<p><a href="https://www.ocs.c.go.th/scholarship/highschool">https://www.ocs.c.go.th/scholarship/highschool</a></p>
	<p>4.2)  <b>ทุนเพื่อดึงดูดผู้มีศักย          ภาพสูงที่กำลังศึกษา          อยู่ในสถาบันการศึก          ษาในประเทศ</b>          (นักศึกษาระดับ          ปริญญาตรีชั้นปีที่ 3          ทั่วไปและผู้ที่ต้องการ          ศึกษาต่อระดับ          ปริญญาโท/เอก)</p>		<p>เดือนธันวาคม</p>	<p><a href="https://www.ocs.c.go.th/?post_type=scholarship&amp;p=101079">https://www.ocs.c.go.th/?post_type=scholarship&amp;p=101079</a></p>
	<p>4.3)  <b>บุคคลทั่วไประดับ          ปริญญา</b>          (สำหรับผู้ที่ต้องการ          ศึกษาต่อระดับ          ปริญญาโท/เอก)</p>		<p><a href="https://www.ocs.c.go.th/scholarship/degree">https://www.ocs.c.go.th/scholarship/degree</a></p>	

<p>5. <b>ทุนเล่าเรียนหลวง</b></p>	<p>สำหรับนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนยอดเยี่ยม เพื่อไปศึกษาต่อ ณ ต่างประเทศ ในวิชา และสถาบันใดก็ได้ที่ ก.พ. เห็นชอบ</p>	<p>ครอบคลุมค่าเล่าเรียน ค่าเดินทาง ระหว่างประเทศ และค่าใช้จ่ายที่จำเป็น จนกว่าจะสำเร็จการศึกษา</p>	<p>เดือนตุลาคม</p>	<p><a href="https://scholar2.ocsc.go.th/SCHOLAR2RegisterWeb/">https://scholar2.ocsc.go.th/SCHOLAR2RegisterWeb/</a></p>
<p>6. <b>ทุนการศึกษาจากมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ (Ajinomoto Foundation Scholarship: ATS (Ajinomoto Talent Scholarship))</b></p>	<p>สำหรับนักศึกษาปริญญาตรีคณะวิทยาศาสตร์ หรือ วิศวกรรมศาสตร์ สาขาที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ สังกัดมหาวิทยาลัยไทย 8 แห่งในเครือมูลนิธิ</p>	<p>60,000 บาท (ประมาณ 207,861 JPY)/ปี เป็นเวลาจนกว่าจะจบหลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี</p>	<p>เดือนพฤศจิกายน - มกราคม</p>	<p><a href="https://ajinomotofoundation.or.th/">https://ajinomotofoundation.or.th/</a></p>
<p>7. <b>ทุนการศึกษาจากธนาคารแห่งประเทศไทย (Bank of Thailand Scholarship)</b></p>	<p>8.1) <b>ทุนสำหรับพนักงานธนาคารแห่งชาติ</b> เพื่อศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก /ศึกษาต่อตามแผนพัฒนางานรายบุคคล</p> <p>8.2) <b>ทุนสำหรับบุคคลภายนอก</b> คณะ</p>	<p>จำนวนผู้รับทุน เงินทุน และกำหนดการต่าง ๆ เป็นไปตามประกาศจากธนาคารแห่งประเทศไทยในแต่ละปี</p>		<p><a href="https://www.bot.or.th/th/about-us/recruitment/scholarship.html">https://www.bot.or.th/th/about-us/recruitment/scholarship.html</a></p>

	เศรษฐศาสตร์ การบัญชี และสาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเงิน และสถิติ เพื่อศึกษาต่อระดับปริญญาตรี/โท/เอก			
8. ทุนการศึกษาจากธนาคารกสิกรไทย (Kasikorn Bank Scholarship)	สำหรับผู้ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขา MBA, Finance, Financial Engineering และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ธนาคารกสิกรไทย	เดือนพฤษภาคม	<a href="https://www.kasikornbank.com/kbankannualscholarship">https://www.kasikornbank.com/kbankannualscholarship</a>
9. ทุนการศึกษาจากธนาคารกรุงเทพ (Bangkok Bank Scholarship)	สำหรับพนักงานธนาคารกรุงเทพ หรือบุคคลทั่วไป ที่ต้องการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท	สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ธนาคารกรุงเทพ	เดือนมกราคม - เมษายนของทุกปี	<a href="http://www.bangkokbank.com/sc_holarships">http://www.bangkokbank.com/sc_holarships</a>

หมายเหตุ

1. มหาวิทยาลัยหลายแห่งในประเทศญี่ปุ่นยังมีทุนสนับสนุนจากองค์กรและมูลนิธิภายนอก
2. ทุนอื่น ๆ เช่น ทุน AUN / SEED-Net สำหรับการศึกษาระยะสั้น (Short-Term Study in Japan Program), ทุนพานาโซนิค ปั้นวิศวะ สร้างอนาคต (Panasonic Future Gear Scholarship)

### การเลือกสถานที่ศึกษาต่อ และเตรียมตัวเพื่อมาศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น

1. ค้นหาชื่อสถานศึกษาที่ต้องการ หลังตัดสินใจสาขาและระดับการศึกษาที่ต้องการศึกษาต่อแล้ว สามารถค้นหารายชื่อมหาวิทยาลัยในญี่ปุ่นที่เปิดสอนสาขาวิชาในระดับการศึกษาที่ต้องการได้ ด้วยการสอบถามผู้รู้ สถาบันให้การช่วยเหลือด้านการศึกษาต่อในประเทศญี่ปุ่น ค้นหาผ่านบริการออนไลน์ทั่วไป เช่น Google

หรือ ค้นหาผ่านระบบของสถาบันการศึกษา 2 แห่ง ตามตารางข้างใต้

ชื่อหน่วยงาน	URL เว็บไซต์ของหน่วยงาน
องค์การสนับสนุนนักศึกษาแห่งประเทศไทย สำนักงานประเทศไทย (JASSO/Jeic-Bangkok)	<a href="https://www.jeic-bangkok.org/education-system">https://www.jeic-bangkok.org/education-system</a>
ศูนย์แนะแนวศึกษาต่อประเทศญี่ปุ่น JEDUCATION	<a href="https://jeducation.com/main/search-schools/">https://jeducation.com/main/search-schools/</a>

2. **ติดต่อสถานศึกษาที่ต้องการไปศึกษาต่อ** เมื่อได้รายชื่อสถานศึกษาที่สนใจแล้ว หากทางสถานศึกษามีระเบียบให้ต้องติดต่อไปยังสถานศึกษา (มักจะมีควมจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก หรือผู้ที่ต้องการเป็นนักศึกษาวิจัย) ควรส่ง e-mail หรือหาช่องทางติดต่ออาจารย์ประจำห้องแล็บ/สาขาวิชาที่ต้องการเข้าศึกษา เพื่อแจ้งให้อาจารย์ทราบและแสดงความต้องการไปศึกษา ซึ่งโดยทั่วไป สามารถหารายชื่อห้องแล็บ รวมถึงอาจารย์ประจำห้องแล็บได้จากเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย หากไม่สามารถติดต่ออาจารย์ประจำห้องแล็บหรือเลขานุการของอาจารย์ท่านนั้นได้ แนะนำให้ติดต่อผ่านสำนักงานแลกเปลี่ยนต่างชาติ (International Exchange Office) ของคณะ/สาขาวิชาประจำสถานศึกษา นั้น ๆ แทน

3. **ยื่น Research Plan และ/หรือเตรียมตัวเพื่อสอบเข้าสถานศึกษาที่ต้องการ** เมื่อติดต่อห้องแล็บ/สถานศึกษา (หากทางสถานศึกษามีระเบียบให้ต้องติดต่อ) แล้ว สิ่งที่ต้องทำในลำดับต่อไป คือการเตรียมตัว ข้อมูล และเอกสารตามที่ทางสถานศึกษาต้องการเพื่อรับนักเรียนเข้าเรียน ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละสถาบัน และระดับการศึกษา ดังนี้

3.1 **ยื่น Research Plan** มหาวิทยาลัยหลายแห่งในญี่ปุ่นมักขอให้ผู้ที่ต้องการสมัครเป็นนักเรียนต่อในระดับปริญญาโทหรือเอกส่ง Research Plan/Research Proposal ประกอบการสมัครศึกษาต่อหรือขอสมัครขอทุนการศึกษาต่อ โดยทั่วไปมักประกอบไปด้วย

3.1.1 บทนำ ประกอบด้วย กรอบแนวคิด คำถามงานวิจัย วัตถุประสงค์ สมมติฐาน ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1.2 ขั้นตอนการวิจัย

3.1.3 ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

3.1.4 เอกสารอ้างอิง

3.2 **เตรียมตัวเพื่อสมัครสอบเข้าสถานศึกษา** มหาวิทยาลัยในญี่ปุ่นจะจัดสอบคัดเลือกนักเรียนนักศึกษา

ทุกระดับชั้นปีละ 2 ครั้ง ได้แก่ ช่วงฤดูใบไม้ผลิ (รับสมัครช่วงเดือนธันวาคม สอบมกราคม - กุมภาพันธ์ เปิดภาคเรียนเดือนเมษายน) และฤดูใบไม้ร่วง (รับสมัครช่วงมิถุนายน สอบกรกฎาคม - สิงหาคม เปิดภาคเรียนเดือนตุลาคม) (ช่วงเวลาในการสมัครขึ้นกับโปรแกรมและมหาวิทยาลัย) นอกจากการเตรียมตัวศึกษาเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาล่วงหน้าเพื่อทำข้อสอบแล้ว จำเป็นต้องเตรียมเอกสารเหล่านี้ให้พร้อม เพื่อไม่ให้พลาดโอกาสในการสมัคร ได้แก่

- 3.2.1 ใบประกาศผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากสถานศึกษาในประเทศไทย (Transcript)
- 3.2.2 ใบประกาศผลการสอบวัดระดับความสามารถทางภาษา ในกรณีที่สถานศึกษาบางแห่งระบุให้ยื่นเพื่อยืนยันความสามารถในการศึกษาของผู้สมัคร เช่น ผลการสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่น (JLPT) หรือภาษาอังกฤษ (TOEFL, IELTS)

## การหาที่พักอาศัยในประเทศญี่ปุ่น

เมื่อผ่านการคัดเลือกเข้าเรียนในสถานศึกษาที่ต้องการในญี่ปุ่นแล้ว สิ่งที่ต้องจัดการเป็นลำดับถัดไป คือ การหาที่พักอาศัย โดยทั่วไป นักศึกษาระดับปริญญาตรี นักศึกษาวิจัย รวมถึงนักศึกษาปริญญาโทและเอกในปีแรก ๆ มักจะได้รับการอนุญาตให้พักในหอในสังกัดของมหาวิทยาลัย (หอใน) ในกรณีที่นักศึกษาพักในหอในจนหมดสัญญาและต้องย้ายออก หรือไม่ประสงค์จะพักในหอในตั้งแต่ต้น นักศึกษาสามารถมองหาที่พักอาศัยประเภทหอพักเอกชน (หอนอก) ได้ตามความสะดวก

การพักในหอในสังกัดสถานศึกษามีข้อดีมากมาย อาทิ ค่าเช่าห้องรายเดือนถูกกว่าหอพักเอกชน สถานที่ตั้งมักอยู่ใกล้สถานศึกษา สามารถพบปะเพื่อนร่วมสถาบันได้โดยสะดวกกว่าหอพักเอกชน อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่นักศึกษาพักในหอในจนกระทั่งถึงเวลาหมดสัญญาและต้องย้ายออก (เช่น มหาวิทยาลัยบางแห่งอนุญาตให้นักศึกษาปริญญาโท/เอกพักในหอในได้เพียง 1 ปี หลังจากนั้นต้องย้ายออกไปอยู่หอพักเอกชน) การศึกษาหาที่พักเอกชนก่อนย้ายออกจากหอในจึงมีความสำคัญมาก โดยสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับหอพักได้จากเพื่อนร่วมห้องแล็บ/ชั้นเรียน อาจารย์ หรือจากสำนักงานให้ความช่วยเหลือนักศึกษา (Student Support Office) ของแต่ละสถานศึกษา ที่มักจะประสานงานกับบริษัทอสังหาริมทรัพย์ (不動産 - ฟุโดซัง) ที่พร้อมจะนำเสนอห้องพักหลากหลายแบบ หลากราคา หลากสถานที่ให้นักศึกษาเลือก และเว็บไซต์ค้นหาที่พักต่าง ๆ ในญี่ปุ่น เช่น <https://www.homes.co.jp/> (เว็บไซต์เป็นภาษาญี่ปุ่น)

สิ่งที่ควรคำนึงในการเลือกหอพักได้แก่ ระยะเวลาของสัญญาเช่าที่พัก ค่าเช่ารายเดือน ค่าใช้จ่ายแรกเข้า เงื่อนไขการทำสัญญาผู้ค้ำประกันหอพัก (Rent Guarantor) ทำเลที่ตั้ง รวมไปถึงประเภทของห้อง เป็นต้น ห้องพัก

ในญี่ปุ่นจำแนกได้ตามขนาดและลักษณะห้อง (1R, 1K, 1LDK) แต่ละลักษณะห้องมีราคาแตกต่างกันไป เช่น ห้อง 1R ที่มีลักษณะเป็นห้องพักขนาดเล็ก ประกอบด้วยห้องนอนเพียงห้องเดียวย่อมมีราคาถูกที่สุด ในขณะที่ห้องที่มีครัวเพิ่ม อย่าง 1K หรือ 1LDK ที่มีทั้งครัว ห้องนั่งเล่น และพื้นที่สำหรับรับประทานอาหาร ก็จะมีราคาสูงขึ้นตามลำดับ

## เมื่อเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่น

### บัตรประจำตัวผู้พำนัก

เมื่อนักเรียนเดินทางถึงสนามบินประเทศญี่ปุ่นแล้ว จะได้รับบัตรประจำตัวผู้พำนัก (在留カード Zairyu Card) ซึ่งเปรียบเสมือนบัตรประจำตัวของชาวต่างชาติที่พำนักในประเทศญี่ปุ่น นักเรียนควรพกบัตรนี้ไว้ตลอดเวลา และระมัดระวังไม่ให้สูญหาย

### การลงทะเบียนผู้พำนัก

เมื่อเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่น ภายในเวลา 2 สัปดาห์ ต้องดำเนินการติดต่อกับทางสำนักงานเขตเพื่อทำการลงทะเบียนผู้พำนัก โดยทางเจ้าหน้าที่จะทำการพิมพ์ที่อยู่ของนักเรียนให้ที่ด้านหลังของบัตรประจำตัวผู้พำนัก โดยทั่วไปแล้ว นอกจากลงทะเบียนผู้พำนักแล้ว นักเรียนจะสามารถลงทะเบียนเพื่อเข้าระบบประกันสุขภาพแห่งชาติและระบบบำนาญไปพร้อมกันได้

### ระบบบำนาญแห่งชาติ (National Pension System)

ผู้ที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่นและมีอายุระหว่าง 20 ถึง 59 ปี ทุกคนต้องเข้าร่วมระบบบำนาญแห่งชาติ (国民年金 Kokumin-nenkin) สำหรับชาวต่างชาติที่มีบัตรประจำตัวผู้พำนักในญี่ปุ่น ก็ต้องเข้าร่วมระบบบำนาญนี้เช่นกัน

#### 1. วิธีสมัครเข้าร่วมระบบบำนาญแห่งชาติ

- **ถ้าย้ายมาอยู่ญี่ปุ่นก่อนอายุ 20 ปี:** หลังจากอายุครบ 20 ปี จะได้รับจดหมายแจ้งเรื่องการลงทะเบียนเข้าร่วมระบบบำนาญจากสำนักงานบำนาญญี่ปุ่น ให้นำจดหมายนั้น พร้อมกับบัตรประจำตัวนักเรียน และบัตรประจำตัวผู้พำนักไปดำเนินการที่สำนักงานเขต (Ward Office)
- **ถ้าย้ายมาอยู่ญี่ปุ่นหลังอายุ 20 ปี:** ต้องไปสมัครเข้าร่วมระบบบำนาญที่ศาลาว่าการเมือง (City Hall) , สำนักงานเขต หรือสาขาของสำนักงานบำนาญญี่ปุ่นด้วยตัวเอง

#### 2. การยกเว้นการจ่ายเงินบำนาญสำหรับนักเรียน

- **นักเรียนชั้นปริญญา** (เช่น ป.ตรี ป.โท หรือ ป.เอก): สามารถสมัครใช้ระบบ “ผ่อนผันการจ่ายเงินสมทบสำหรับนักเรียน” ได้ ถ้าได้รับการอนุมัติ จะสามารถเลื่อนการจ่ายเงินได้ แต่ต้องยื่นใบสมัครใหม่ทุกปี

- **นักเรียนที่ไม่ได้ศึกษาชั้นปริญญา** (เช่น นักวิจัย นักเรียนแลกเปลี่ยน หรือนักเรียนภาษาญี่ปุ่น): สามารถสมัครขอยกเว้นหรือเลื่อนการจ่ายเงินสมทบบำนาญได้ ถ้าได้รับการอนุมัติ อาจได้รับการยกเว้นบางส่วนหรือทั้งหมด

## ระบบประกันสุขภาพแห่งชาติ (National Health Insurance)

นักเรียนที่มีแผนพำนักในญี่ปุ่นเกิน 3 เดือน จะต้องเข้าร่วมระบบประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือที่เรียกว่า National Health Insurance (国民健康保険) ซึ่งเป็นระบบที่ช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลทันทีที่นักเรียนลงทะเบียนที่สำนักงานเขตหรือเมือง นักเรียนควรสมัครเข้าร่วมระบบประกันสุขภาพนี้โดยเร็วที่สุดเพื่อไม่ให้เสียสิทธิ์และเพื่อความอุ่นใจในการเข้ารับการรักษา หากมีเหตุเจ็บป่วยเกิดขึ้น ประกันสุขภาพแห่งชาติจะช่วยออกค่ารักษาพยาบาล 70% จากค่ารักษาพยาบาลเต็มจำนวน และนักเรียนชำระส่วนต่างเพียง 30% เท่านั้น

เมื่อเข้าร่วมระบบประกันสุขภาพแห่งชาติแล้ว จะได้รับเอกสารยืนยันสิทธิประกันสุขภาพ (資格確認書) มาเพื่อใช้เป็นหลักฐานเมื่อเข้ารับบริการทางการแพทย์ หรือสามารถใช้ My Number Card แทนในการยืนยันสิทธิได้เช่นกัน

## การเปิดบัญชีธนาคาร

นักเรียนควรนำบัตรประจำตัวผู้พำนัก หนังสือเดินทาง และตราประทับไปขอเปิดบัญชีธนาคารญี่ปุ่น ซึ่งทางธนาคารจะมีแบบฟอร์มให้กรอกข้อมูลและเปิดให้บริการทุกวันจันทร์ – ศุกร์ในเวลาทำการ

โดยทั่วไป นักเรียนควรเปิดบัญชีออมทรัพย์กับธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่น (ゆうちょ銀行 - Japan Post Bank) ซึ่งเป็นธนาคารที่มีสาขาและตู้เอทีเอ็มทั่วประเทศญี่ปุ่น ทั้งยังเป็นธนาคารที่สามารถใช้บัตรเงินสด/เครดิตจากต่างประเทศเพื่อทำธุรกรรมส่งโอนเงินระหว่างประเทศได้อีกด้วย

แม้ธุรกิจส่วนใหญ่ของประเทศญี่ปุ่นในปัจจุบันจะยินยอมให้มีการทำธุรกรรมทางการเงินโดยใช้บัญชีธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่นเป็นหลักแล้ว แต่บางแห่งในบางพื้นที่ก็ยังนิยมให้ลูกค้าทำธุรกรรมทางการเงินกับบัญชีธนาคารท้องถิ่นอยู่ เช่น ผู้ให้เช่าหอพักกำหนดให้ชำระผ่านบัญชีธนาคารท้องถิ่น นักเรียนอาจต้องพิจารณาเปิดบัญชีธนาคารไว้ 2 บัญชี ได้แก่ บัญชีธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่น และบัญชีธนาคารท้องถิ่น

## My Number

My Number (マイナンバー) หรือ หมายเลขประจำตัว (個人番号 Kojin-Bangou) คือเลขประจำตัว 12 หลักที่รัฐบาลญี่ปุ่นกำหนด เพื่อให้หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องใช้ระบุตัวบุคคลในการเก็บภาษี ประกันสังคม และในช่วงเกิดเหตุภัยพิบัติ ซึ่งทุกคนในประเทศญี่ปุ่น รวมทั้งนักเรียนและชาวต่างชาติอื่น ๆ ที่ได้วีซ่าระยะยาวเข้าประเทศมาแล้วจะได้รับติดตัว ในกรณีที่นักเรียนมีรายได้ หากระบุและยื่นเลข My Number ให้กับผู้ว่าจ้าง จะสามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้ (ในทางกลับกัน หากนักเรียนไม่สามารถระบุ My Number ให้แก่ผู้ว่าจ้าง อาจมีปัญหาเรื่องรายได้ถูกหักจากจำนวนเต็มเพื่อนำไปเป็นค่าเสียภาษี เป็นต้น)

โดยทั่วไป ทางที่ว่าการเมือง/เขต จะส่งจดหมายเอกสารพร้อมบัตร 通知カード ให้นักเรียนหลังแจ้งขึ้นทะเบียนที่พักอยู่ที่ทำการเมือง/จังหวัด จากนั้นนักเรียนจะต้องกรอกข้อมูลในเอกสารนั้นแล้วส่งเอกสารนั้นเป็นจดหมาย หรือส่งข้อมูลทางออนไลน์ กลับไปให้ทางที่ว่าการ

## My Number Card

นับตั้งแต่ปี 2016 เป็นต้นมา ประเทศญี่ปุ่นได้เริ่มการจัดทำ My Number Card ขึ้นโดยมุ่งเป้าหมายที่จะให้เป็นบัตรเพียงหนึ่งใบที่สามารถใช้ในการติดต่อธุรกรรมกับภาครัฐได้ คล้ายกับบัตรประชาชนของประเทศไทย ในปัจจุบัน My Number Card สามารถใช้เป็นเอกสารยืนยันตัวตนสำหรับติดต่อขอเอกสารจากหน่วยงานรัฐ นอกจากนี้หากลงทะเบียนก็ยังสามารถใช้แทนบัตรประกันสุขภาพได้อีกด้วย ทั้งนี้ในปัจจุบัน การทำบัตร My Number Card ยังเป็นความสมัครใจของประชาชน หากนักเรียนต่างชาติมีความต้องการที่จะพำนักในประเทศญี่ปุ่นในระยะยาว ควรทำเรื่องขอไว้เพื่อความสะดวกในการติดต่อกับภาครัฐ โดยเฉพาะเรื่องการจัดการภาษี

การสมัครทำบัตร My Number Card สามารถศึกษาวิธีการสมัครได้ที่เว็บไซต์ด้านล่าง

เว็บเพจ	URL
แนะนำขั้นตอนการทำธุรกรรมขอ My Number Card (ทุกวิธี)	<a href="https://www.kojinbango-card.go.jp/en-kofushinse/">https://www.kojinbango-card.go.jp/en-kofushinse/</a>
แนะนำขั้นตอนการทำธุรกรรมขอ My Number Card ผ่านทางไปรษณีย์ (และลิงก์สำหรับดาวน์โหลดฟอร์มขอเอกสารใหม่ หากฉบับเดิมหาย)	<a href="https://www.kojinbango-card.go.jp/en-kofushinse-yubin/">https://www.kojinbango-card.go.jp/en-kofushinse-yubin/</a>

## การทำตราประทับ

อินกัน (印鑑) หรือ ฮังโกะ (ハンコ) คือ ตราประทับส่วนตัวที่ใช้แทนลายเซ็นหรือใช้พร้อมกับลายเซ็นที่ประเทศญี่ปุ่น ปัจจุบัน บริษัทและองค์กรหลายแห่งในประเทศญี่ปุ่นยินยอมให้มีการใช้ลายเซ็นเพื่อแสดงการรับทราบหรือตกลงระหว่างการทำธุรกรรมต่าง ๆ มากขึ้น แต่การทำธุรกรรมหลายอย่าง เช่น การเปิดบัญชีธนาคารหลายแห่ง ยังบังคับให้ใช้ตราประทับในการยืนยันเอกสารอยู่ นักเรียนสามารถหาร้านรับทำตราประทับได้ทั่วไปในประเทศญี่ปุ่น โดยสังเกตจากป้ายที่เขียนว่า 印鑑 หรือ ハンコ ซึ่งการทำตราประทับมักจะใช้เวลาไม่เกิน 1-2 วัน

ข้อแนะนำ: ควรทำตราประทับให้สอดคล้องกับชื่อในภาษาญี่ปุ่น (Katakana)

## Checklist รายการสิ่งที่ต้องรีบดำเนินการเมื่อเดินทางมาถึงประเทศญี่ปุ่น

<input type="checkbox"/>	การลงทะเบียนผู้พำนัก
<input type="checkbox"/>	การลงทะเบียนระบบบำนาญแห่งชาติ
<input type="checkbox"/>	การลงทะเบียนระบบประกันสุขภาพแห่งชาติ
<input type="checkbox"/>	การเปิดบัญชีธนาคาร

## การจัดการขยะ/แยกขยะ

การแยกขยะในประเทศญี่ปุ่นอาจมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับภูมิภาคและเขตที่พักอาศัยตามแต่ละพื้นที่ โดยทั่วไปการแยกขยะในญี่ปุ่นแบ่งออกเป็นสามประเภท ได้แก่ ขยะเผาได้ ขยะเผาไม่ได้ และ ขยะรีไซเคิล  
หมายเหตุ: รายละเอียดการแยกขยะของแต่ละเมืองอาจมีความแตกต่างออกไป โปรดศึกษาคู่มือการแยกขยะของเมืองที่พักอาศัยเพื่อให้แยกได้ถูกต้อง

### 1. ขยะเผาได้ (燃やすごみ / もやすごみ / 可燃ごみ)

ขยะประเภทเผาได้มักจะเป็นขยะทั่วไปที่สามารถพบเจอได้บ่อยเช่น เศษอาหาร เศษกระดาษ ผลิตภัณฑ์หรือขวดบรรจุภัณฑ์พลาสติก ส่วนใหญ่ขยะเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์ プラ กำกับไว้ตามผลิตภัณฑ์นั้น ๆ



**การจัดการ:** สามารถทิ้งรวมกันในถุงเดียวกันได้และมัดปากถุงให้สนิทก่อนนำไปทิ้งที่จุดเก็บขยะหรือสถานที่สำหรับทิ้งขยะ

**ข้อควรระวัง:** หากต้องการทิ้งน้ำมันใช้แล้วจากการทำอาหาร ควรซื้อผงสำหรับทำให้น้ำมันแข็งตัวแล้วนำไปห่อใส่กระดาษก่อนนำไปทิ้งรวมในถุง

ในบางเมือง ขยะพลาสติก プラ อาจแยกเป็นขยะรีไซเคิลได้ โปรดศึกษาคู่มือการแยกขยะของเมือง

## 2. ขยะเผาไม่ได้ (燃やさないごみ/もやさないごみ/不燃ごみ)

ขยะที่เผาไม่ได้ส่วนใหญ่มักเป็นขยะที่ต้องการการกำจัดแบบพิเศษหรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้หากได้รับความร้อนที่สูงเกินไปซึ่งทำให้ไม่สามารถนำไปเผาได้ เช่น ถ่านหรือแบตเตอรี่ กระจกสเปร์ย์ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขนาดเล็ก CDs หรือ Vinyl ถ้วยชามเซรามิก รม สิ่งของมีคม

**การจัดการ:** หากเป็นถ้วยชามเซรามิกและของมีคมให้ห่อด้วยกระดาษก่อนนำลงถุงและเขียนกำกับไว้เพื่อป้องกันการแตกและอุบัติเหตุตอนเก็บขยะ กระจกสเปร์ย์และไฟแช็กให้ใส่แก๊สที่อยู่ข้างในออกมาให้หมดก่อนเพื่อป้องกันการเกิดประกายไฟ

## 3. ขยะรีไซเคิล (資源ごみ)

ขยะประเภทนี้สามารถนำไปรีไซเคิลต่อได้ เช่น บรรจุภัณฑ์เครื่องดื่มหรือขวดเครื่องปรุงและยาต่าง ๆ กระจกอะลูมิเนียม ขวดแก้ว ขวดพลาสติก (ペットボトル)

**การจัดการ:** ทำความสะอาดบรรจุภัณฑ์ให้สะอาด นำฝาและฉลากไปทิ้งในขยะประเภทเผาได้ ในเหลือแต่ตัวขวดที่มีเขียนกำกับว่า PET1 หากเป็นขวดพลาสติกสามารถบีบขวดให้เล็กลงได้เพื่อเพิ่มพื้นที่ในถุงขยะ



**ข้อควรระวัง:** หากไม่ล้างให้สะอาดโดยเฉพาะกับขวดเครื่องปรุง พนักงานเก็บขยะอาจปฏิเสธการเก็บถุงขยะ

#### 4. ขยะขนาดใหญ่ (粗大ごみ/大型ごみ)

หากต้องการทิ้งขยะขนาดใหญ่ เช่น ตู้เย็น โซฟา เตียง อาจต้องติดต่อไปทางหน่วยงานท้องถิ่นของเขตพื้นที่ที่อาศัยและอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมสำหรับการจัดการ

#### 5. ลังกระดาษหรือกล่องใช้แล้ว

กรณีที่กระดาษมีขนาดใหญ่หรือปริมาณมาก เช่น หนังสือพิมพ์ ลังหรือกล่องกระดาษให้นำไปเทปหรือแม็กที่ติดอยู่บนลังหรือกล่องออกนำไปใส่ถุงขยะเผาได้ จากนั้นนำขยะประเภทเดียวกันมามัดด้วยเชือกฟาง เช่น กระดาษและหนังสือพิมพ์มัดอยู่กองเดียวกัน และลัง/กล่องกระดาษให้มัดอยู่กองเดียวกัน

**ข้อควรระวัง:** หากสถานที่ทิ้งขยะไม่มีอะไรบังหรือคลุมอยู่ ควรเช็กวันและเวลาที่รถขยะจะมาเก็บไปให้แน่ชัด เพื่อในกรณีที่ฝนตกขยะอาจจะเปียกและทำให้ลำบากต่อการเก็บขยะได้

วันและการเก็บขยะแต่ละประเภทจะขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่อาศัย เช่น วันจันทร์กับพุธสำหรับขยะเผาได้ วันศุกร์สำหรับขยะเผาไม่ได้ เป็นต้น

ตัวอย่างตารางวันการเก็บขยะ:

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
1 プラスチック	2 もえるごみ	3 紙・紙・紙	4 もえないごみ	5 もえるごみ	6	7
8 プラスチック	9 もえるごみ	10 紙・紙・紙	11 古紙・古布	12 もえるごみ	13	14
15 プラスチック	16 もえるごみ	17 紙・紙・紙	18 もえないごみ	19 もえるごみ	20	21
22 プラスチック	23 もえるごみ	24 紙・紙・紙	25 古紙・古布	26 もえるごみ	27	28
29 プラスチック	30 もえるごみ	31 紙・紙・紙				

## การซื้อขายจักรยานและกฎระเบียบข้อบังคับที่ควรรู้

การใช้จักรยานในชีวิตประจำวันถือว่าเป็นวิธีการเดินทางที่ค่อนข้างสะดวกและประหยัดในญี่ปุ่น ในขณะที่เดียวกันก็มีกฎระเบียบข้อบังคับที่ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตั้งแต่การซื้อ การใช้งาน ไปจนถึงการขายหรือทิ้ง จักรยานทุกคันในญี่ปุ่นจะต้องมีการจดทะเบียนจักรยานและมีแผ่นป้ายทะเบียน เพื่อยืนยันความเป็นเจ้าของจักรยาน ในกรณีที่จักรยานสูญหายตำรวจจะสามารถช่วยตามหาได้ง่ายขึ้น

### การซื้อขายจักรยาน

#### 1. ซื้อมือหนึ่งจากห้างหรือร้านขายจักรยานใกล้บ้าน

เป็นวิธีที่ค่อนข้างสะดวกที่สุด เนื่องจากสามารถเข้าไปเลือกที่ร้านจักรยานได้โดยตรง มีตัวเลือกหลากหลาย และค่อนข้างมั่นใจได้ว่าได้ของสภาพสมบูรณ์ นอกจากนี้หลังจากซื้อก็จะมีบริการจดทะเบียนจักรยานให้ทันที แต่มักมีราคาค่อนข้างสูงตั้งแต่ประมาณ 30,000 เยนขึ้นไป หรืออาจจะเกิน 100,000 เยน สำหรับจักรยานไฟฟ้า

#### 2. ซื้อจักรยานมือสอง

ซื้อจากเพื่อนนักเรียน, Facebook groups, หรือร้านขายของมือสอง ซึ่งควรตรวจสอบสภาพและทะเบียนให้ดีก่อนซื้อ ซึ่งราคาจะค่อนข้างถูกกว่าจักรยานมือหนึ่ง แต่ในกรณีที่ผู้ขายอยู่ไกลอาจจะต้องพิจารณาค่าขนส่งด้วย หลังจากได้รับจักรยานแล้วต้องนำจักรยานไปที่ร้านจักรยานหรือสถานที่ลงทะเบียนจักรยาน พร้อมทั้งเอกสารรับรองการส่งต่อจักรยานจากเจ้าของเดิมเพื่อลงทะเบียนจักรยานด้วยตัวเอง

#### 3. ซื้อจักรยานจาก Amazon

เป็นวิธีที่ค่อนข้างสะดวกเช่นกันสำหรับพื้นที่ที่ไม่มีร้านจักรยานในละแวกใกล้เคียง มีตัวเลือกให้เลือกค่อนข้างเยอะ แต่ข้อเสียคือไม่สามารถเห็นของจริงได้ ข้อแนะนำคือให้พยายามดูรีวิวสินค้าจากผู้ใช้งานก่อนว่ามีคุณภาพมากน้อยแค่ไหน หลังจากได้รับจักรยานจะต้องนำจักรยานไปที่ร้านจักรยานหรือสถานที่ลงทะเบียนจักรยาน พร้อมทั้งเอกสารยืนยันการสั่งซื้อจักรยานเพื่อลงทะเบียนจักรยานด้วยตัวเอง

### การลงทะเบียนจักรยาน

หากซื้อจักรยานจากร้านจักรยานโดยตรง ทางร้านจะทำการลงทะเบียนให้เลย แต่หากซื้อจักรยานมือสองหรือสั่งซื้อจาก Amazon จะต้องมีการนำหลักฐานการสั่งซื้อจักรยานหรือเอกสารรับรองการส่งต่อจักรยานพร้อมทั้งตัวจักรยานไปที่ร้านจักรยานหรือสถานที่ลงทะเบียนจักรยานใกล้บ้าน โดยสิ่งที่ควรเตรียมไปมีดังนี้

1. หลักฐานยืนยันตัวตน เช่น บัตรประจำตัวผู้พำนัก, พาสปอร์ต, ใบขับขี่, หรือ บัตร My number เป็นต้น

2. เอกสารยืนยันการสั่งซื้อจักรยาน (ในกรณีสั่งซื้อจักรยานจากช่องทางออนไลน์) หรือ เอกสารรับรองการส่งต่อจักรยาน (ในกรณีซื้อจักรยานมือสอง) ซึ่งสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มและทำการกรอกข้อมูลได้จากลิงค์

[Microsoft Word - 自転車譲渡証明書書式.docx - Bicycletransfercertificate.pdf](#)

3. จักรยานที่ต้องการลงทะเบียน

4. เงินค่าลงทะเบียนประมาณ 500-600 เยน ขึ้นอยู่กับเขตที่อยู่

### กฎระเบียบพื้นฐานในการขี่จักรยานในประเทศญี่ปุ่น

1. ห้ามขึ้นทางเท้า (ยกเว้นทางเท้าที่มีป้ายอนุญาต ซึ่งหากขึ้นทางเท้าจะต้องระวังและให้ความสำคัญกับคนเดินเท้าเป็นหลัก) และต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายจราจรเช่นเดียวกับรถยนต์อย่างเคร่งครัด

				
ห้ามเข้า รวมทั้งจักรยานด้วย	เดินรถทางเดียว รวมทั้งจักรยานด้วย	ห้ามเข้า รวมทั้งจักรยานด้วย	ห้ามจักรยานเข้า	
				
ช้าๆ รวมทั้งจักรยานด้วย	หยุด จักรยานก็ต้องหยุดเช็ค ความปลอดภัย	ทางเฉพาะคนเดินเท้า	ทางเฉพาะคนเดินเท้า และจักรยาน	ทางข้ามสำหรับ จักรยาน

2. ห้ามเมาแล้วขี่จักรยาน หากถูกตำรวจเรียกมีโทษค่อนข้างหนักทั้งจำทั้งปรับ

3. ห้ามใช้มือถือ ใส่หูฟัง ในขณะที่ขี่จักรยาน

4. ห้ามถือร่มในขณะที่ขี่จักรยาน

5. ห้ามซ้อนท้ายจักรยาน (จักรยานที่ญี่ปุ่นสามารถใช้โดยสารได้แค่ 1 คน ยกเว้นในกรณีเด็กเล็กซึ่งจะต้องมีการติดตั้งที่นั่งสำหรับเด็กอย่างถูกต้อง)

6. ควรมีไฟหน้าและไฟท้ายจักรยานหากขี่ในเวลากลางคืน

7. ควรสวมหมวกกันน็อค (โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน)

8. ห้ามจอดจักรยานในที่ห้ามจอด โดยปกติแล้วจะต้องจอดในที่สำหรับจอดจักรยานเท่านั้น หากฝ่าฝืนอาจถูกยึดและเสียค่าปรับ โดยปกติแล้วตามสถานีรถไฟจะมีที่จอดจักรยานให้บริการคิดราคาทั้งวัน โดยราคาค่าจอดขึ้นอยู่กับแต่ละพื้นที่

## ระหว่างใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น

### กลุ่มนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่น

สมาคมนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์ (TSAJ) เป็นศูนย์กลางในการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักเรียนไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในประเทศญี่ปุ่น โดยมีบทบาทในการจัดกิจกรรมทางวิชาการและสนทนาการ และส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้และวัฒนธรรม นอกจากนี้ ยังทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือด้านการใช้ชีวิตและการศึกษา เพื่อให้นักเรียนไทยสามารถอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นได้อย่างราบรื่น นักเรียนสามารถเข้าร่วมกลุ่มนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่นได้ผ่านกลุ่ม TSAJ สมาคมนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่น และศิษย์เก่า: <https://www.facebook.com/groups/tsajapan>

นอกจากนี้ ช่องทางในการติดต่อนักเรียนไทยของแต่ละเมือง มีระบุเพิ่มเติมที่หน้า 56

### การหาและทำงานพิเศษในประเทศญี่ปุ่น

นักเรียนญี่ปุ่นมักทำงานพิเศษนอกเวลาเรียนเพื่อหารายได้ นักเรียนชาวต่างชาติก็สามารถทำงานพิเศษที่ประเทศญี่ปุ่นได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. **ทำเรื่องขออนุญาตทำงานพิเศษในประเทศ** โดยทั่วไป ชาวต่างชาติผู้ถือวีซ่านักเรียนในประเทศญี่ปุ่นจะไม่สามารถทำงานพิเศษได้ จนกว่าดำเนินการขออนุญาตประกอบกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสถานะของวีซ่า (Application for permission to engage in an activity other than those permitted by the status of residence previously granted) นักเรียนสามารถอ่านรายละเอียดของเอกสารที่ต้องเตรียม พิมพ์แบบฟอร์มเพื่อนำไปให้สถานศึกษาและตนเองกรอก ก่อนนำไปยื่นที่หน่วยงานให้บริการผู้อพยพในเมือง/จังหวัดที่นักเรียนอยู่ (Regional Immigration Services Bureau/Immigration Information Center) ที่เว็บเพจนี้ <https://www.isa.go.jp/en/applications/procedures/16-8.html>
2. **ค้นหาสถานที่ทำงานพิเศษ** โดยมีวิธีหางานดังนี้
  - ค้นหาข้อมูลจากแอปพลิเคชันออนไลน์ เช่น Baitoru (バイトル), Townwork (タウンワーク), MyNaviBaito (マイナビバイト) มีทั้งงานร้านอาหาร คาราโอเกะ ร้านสะดวกซื้อ
  - ถ้ามีงานที่สนใจอยากทำอยู่ในใจแล้ว สามารถค้นหาข้อมูลในด้วยคีย์เวิร์ด アルバイト (Arubaito) ต่อพื้นที่ที่เราสะดวกทำงาน เช่น コンビニ アルバイト 東京駅 (ร้านสะดวกซื้อ อะรุไบโตะ สถานีโตเกียว)

- ถ้ามีสถานที่ที่อยากทำแน่นอนอยู่แล้ว อาจจะเข้าไปในเว็บไซต์โดยตรงแล้วเลือกดูประกาศงานที่ถูกระบุว่า 求人 (คิวจิน แปลว่า หาคนทำงาน) หรือ アルバイト募集 (Arubaito Boshu รับสมัครพาร์ทไทม์) เป็นต้น
- สำหรับคนที่ไม่ถนัดภาษาญี่ปุ่น อาจเริ่มต้นจากงานร้านอาหารไทย ร้านสะดวกซื้อ ส่วนใหญ่จะมีรุ่นที่คนไทยที่ทำงานอยู่แล้วแนะนำต่อ ๆ กันมา หรือจะเข้าไปสอบถามที่ร้านโดยตรง งานร้านสะดวกซื้อส่วนใหญ่ควรจะต้องสามารถใช้คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานได้ แต่ภาระงานจะหลากหลายมาก เช่น คิดเงิน รับส่งพัสดุกับไปรษณีย์ เช็ครถเครื่องกวดกาแฟ เช็คลินค้ำ ดูแลเครื่องถ่ายเอกสาร ทำความสะอาดห้องน้ำ

### 3. ข้อควรระวัง

- **ทุนการศึกษาหลายทุนไม่อนุญาตให้นักเรียนทำงานพิเศษ** นักเรียนควรทำความเข้าใจเงื่อนไขของทุนที่ได้รับให้ดี การละเมิดข้อตกลงของทุนการศึกษา เช่น การทำงานพิเศษทั้งที่ทางผู้ให้ทุนห้ามไว้แล้ว จะทำให้นักเรียนถูกตัดสิทธิ์ในการรับทุนได้
- **สถานศึกษา (และหน่วยให้บริการผู้อพยพญี่ปุ่น) มักจะมีข้อกำหนดว่าด้วยเวลาในการทำงานพิเศษของนักเรียน** โดยมักจะกำหนดให้นักเรียนสามารถทำงานพิเศษไม่เกินจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์แล้วแต่สถานศึกษาจะกำหนด นักเรียนไม่ควรทำงานพิเศษเกินกำหนดเวลานั้น หากฝ่าฝืน อาจได้รับบทลงโทษจากสถานศึกษา
- **นอกจากงานพิเศษข้างนอก สถานศึกษาในญี่ปุ่นหลายแห่งยังนิยมจ้างนักเรียนให้ทำงานพิเศษในฐานะ TA (Teaching Assistant) หรือ RA (Research Assistant)** ซึ่งมักจะมีหน้าที่ช่วยอาจารย์เตรียมเนื้อหาและอุปกรณ์การเรียนการสอนต่าง ๆ ไปจนถึงช่วยอาจารย์ทำงานวิจัย นักเรียนสามารถติดตามข่าวสารเพื่อสมัครงานประเภทนี้ได้จากเพื่อนและอาจารย์ร่วมห้องแล็บ/คณะ ระบบอีเมลประชาสัมพันธ์ข่าวสารภายในสถานศึกษา และประกาศรับสมัครตามวิทยาเขตต่าง ๆ
- **งานภายในสถานศึกษาที่น่าสนใจยังรวมถึงการเป็นพนักงานห้องสมุดประจำแต่ละวิทยาเขต (ที่มักประกาศรับสมัครนักเรียนทำงานพิเศษช่วงเดือนเมษายน/ตุลาคมของทุกปี) รวมไปถึงงานพิเศษที่รับผู้เข้าร่วมเฉพาะงานไป** เช่น งานทำหน้าที่เป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยของนักเรียนบางคณะ ที่มักจะให้ของตอบแทนเป็นกิฟต์การ์ด งานประเภทท่องเที่ยวเชิงเผยแพร่วัฒนธรรมและกระตุ้นการท่องเที่ยว (Monitor Tour) ฯลฯ

## ทุนการศึกษา (ระหว่างศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น)

เมื่อเดินทางมาถึงประเทศญี่ปุ่นแล้ว นักเรียนยังมีโอกาสสมัครรับทุนการศึกษาอีกมากมาย โดยทั่วไป ทางสถานศึกษาจะประชาสัมพันธ์ข้อมูลทุนการศึกษาให้นักเรียนอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่องผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น การติดประกาศหน้าสำนักงานกิจการนักศึกษา/สำนักงานดูแลกิจการนักศึกษาแลกเปลี่ยนต่างชาติ (International Exchange Office) หรือระบบอีเมลแจ้งข่าวสารภายในสถานศึกษา นักเรียนควรติดตามข่าวสารจากทางสถานศึกษาอย่างใกล้ชิดเพื่อไม่ให้พลาดโอกาสดังกล่าว

นอกจากนี้ ยังมีทุนเอกชนอื่น ๆ ที่ประกาศรับสมัครตลอดปีการศึกษา แต่จะมีความแตกต่างในแต่ละภูมิภาค เพื่อไม่ให้พลาดข่าวสารเฉพาะภูมิภาค นักเรียนควรติดตามเพิ่มเติมจากทางสถานศึกษา

**หมายเหตุ:** วันเวลาในการรับสมัครของแต่ละทุนเป็นเพียงกำหนดการคร่าว ๆ ที่มักเปิดรับสมัครเป็นประจำในแต่ละปี ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ กรุณาตรวจสอบรายละเอียดด้วยตนเองเพิ่มเติมที่ URL เว็บไซต์ของทุนแต่ละแหล่ง

### ตารางข้อมูลทุนการศึกษา

ชื่อทุนการศึกษา	ประเภททุน/ระดับการศึกษา	จำนวนเงินทุนที่ให้/ ระยะเวลาการให้ทุน	ช่วงเวลาเปิดรับสมัคร	URL เว็บไซต์
1. ทุนรัฐบาลญี่ปุ่นสำหรับนักเรียนต่างชาติที่ได้รับทุนสนับสนุนจากภาคส่วนเอกชน (Monbukagakusho Honors Scholarship for Privately-Financed International Students)	1.1) สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาต่อ/กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี/โท/เอก	48,000 JPY/เดือน, 6 - 12 เดือน	เดือนเมษายน /ตุลาคมของทุกปี	<a href="https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/scholarship_j/s_horeihi/about.html">https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/scholarship_j/s_horeihi/about.html</a>
	1.2) สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาต่อ/กำลังศึกษาในสถาบันสอนภาษาญี่ปุ่น	30,000 JPY/เดือน, 6 - 12 เดือน		

<b>2. ทุนเพื่อสนับสนุนการวิจัยทางวิทยาศาสตร์จากสมาคมสังคมเพื่อการส่งเสริมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (Grants-in-Aid for Scientific Research - KAKENHI)</b>	มีหลากหลายประเภท โดยทั่วไปเหมาะสำหรับนักวิจัย/นักศึกษาสังกัดสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์ที่กำลังทำการวิจัย	หลากหลายตามประเภททุนวิจัย ตั้งแต่ 2 - 500 ล้าน JPY/โครงการ (ให้ครั้งเดียว), บางประเภทให้เงินทุนเป็นรายปี	เดือนกันยายนของทุกปี	<a href="https://www.jsps.go.jp/english/e-grants/index.html">https://www.jsps.go.jp/english/e-grants/index.html</a>
--	---	--	----------------------	---

นอกจากตารางข้างต้น นักเรียนยังสามารถค้นหาทุนการศึกษาจากแหล่งสนับสนุนเอกชนแต่ละภูมิภาคของญี่ปุ่นได้ที่เว็บเพจ:

[https://www.studyinjapan.go.jp/en/\\_mt/2021/04/Scholarship%20for%20international%20students%20EN.pdf](https://www.studyinjapan.go.jp/en/_mt/2021/04/Scholarship%20for%20international%20students%20EN.pdf)

## วัตถุดิบอาหารไทย

วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารไทยสามารถหาได้เกือบทั่วไปในญี่ปุ่น ทั้งในซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายอาหารนานาชาติ และร้านค้าขนาดใหญ่ (AEON Supermarket, MAX Value, Kaldi และ Muji, Donki) หรือร้านอาหารหรือร้านค้าเอเชีย (เช่น ร้านไทย ร้านเวียดนาม ร้าน Halal) นอกจากนี้ ยังสามารถสอบถามแหล่งซื้อวัตถุดิบได้จากร้านอาหารไทยในพื้นที่ที่นักเรียนอยู่ได้โดยตรง เนื่องจากปัจจุบัน วัตถุดิบประกอบอาหารไทยหลายชนิดเป็นที่นิยมมากขึ้น จนกระทั่งมีผู้ผลิตจำหน่ายหลายรายในประเทศญี่ปุ่น เช่น ฟาร์มปลูกผักชีไทยในญี่ปุ่น ไร่มะม่วงและผลไม้ไทยอื่น ๆ ที่สามารถปลูกได้ในบางพื้นที่ของประเทศญี่ปุ่น ร้านอาหารไทยมักสั่งซื้อวัตถุดิบภายในประเทศจากผู้ผลิตเหล่านี้ และหากทางร้านสะดวกให้ข้อมูล นักเรียนก็จะได้ทราบแหล่งสั่งซื้อวัตถุดิบนี้ได้โดยตรง

## ภัยพิบัติ

ประเทศญี่ปุ่นเป็นหนึ่งในประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อยที่สุดในโลก เนื่องจากตั้งอยู่บนแนวรอยต่อของแผ่นเปลือกโลกหลายแผ่น แม้ว่าแผ่นดินไหวจะเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้อย่างแม่นยำ แต่การเตรียมความพร้อมและความรู้ที่ถูกต้องสามารถช่วยลดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินได้อย่างมาก

แผ่นดินไหวในญี่ปุ่นอาจเกิดขึ้นได้ทุกเวลา และมักเกิดขึ้นโดยไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า ลักษณะที่พบบ่อย ได้แก่ การสั่นสะเทือนระยะสั้นแต่รุนแรง อาฟเตอร์ช็อกที่เกิดตามมาอีกหลายครั้ง และความเสี่ยงต่อการเกิดสึนามิหากจุดศูนย์กลางอยู่ใต้ทะเล รัฐบาลญี่ปุ่นใช้มาตรวัดความรุนแรงแบบ “ชินโดะ (震度)” เพื่อบอกระดับความรู้สึกของแรงสั่นสะเทือนที่ประชาชนรับรู้ได้ในแต่ละพื้นที่

Japan Meteorological Agency (JMA) หรือ สำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น เป็นแหล่งข้อมูลอย่างเป็นทางการของประเทศญี่ปุ่นที่รวบรวมข้อมูลแผ่นดินไหวเรียลไทม์และย้อนหลัง ทั้งตำแหน่ง จุดศูนย์กลาง เวลา ขนาด (magnitude) และระดับแรงสั่นสะเทือน

<https://www.data.jma.go.jp/multi/quake/index.html?lang=en>

<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>

คู่มือเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติเบื้องต้น อ้างอิงจากแผ่นพับของสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว

<https://site.thaiembassy.jp/th/services/living-in-japan/10881/>

**หน่วยงาน/แหล่งข่าวในประเทศญี่ปุ่น**

**หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน**

รถดับเพลิง/รถพยาบาล โทร 119  
ตำรวจ โทร 110

**บริการฝากข้อความ (ในสถานการณ์ฉุกเฉิน)**

โทรศัพท์บ้าน โทร 171  
อินเทอร์เน็ต <https://www.web171.jp>

**ตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร ทางวิทยุ**

	AM	FM
TBS	954kHz	90.5mHz
BUNKA HOSO	1134kHz	91.6mHz
NIPPON HOSO	1242kHz	93mHz
TOKYO FM	-	80mHz
J-WAVE	-	81.3mHz
NACK 5	-	79.5mHz
FM YOKOHAMA	-	84.7mHz
BAG FM	-	78mHz
NHK	-	82.5mHz
FM COCOLO	-	76.5mHz
MBS	-	90.6mHz

อินเทอร์เน็ต <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

**แอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือที่สำคัญ**

Thai Consular Safety Tips NHK Yurekuru

**หมายเลขติดต่อ**

**สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว**

Royal Thai Embassy, Tokyo  
ที่อยู่: 3-14-6 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0021  
โทรศัพท์: +81 (0)3 5789 2449 โทรสาร: +81 (0)3 5789 2439  
Hotline (ngสุด): +81 (0)90 4435 7812  
Website: <https://site.thaiembassy.jp/th/>  
Facebook: @rtejapan Twitter: @rtetokyo  
Line ID: @dekthaihotline

**สถานกงสุลใหญ่ ณ นครโอซากา**

Royal Thai Consulate-General, Osaka  
ที่อยู่: Bangkok Bank Building-4th floor, 1-9-16 Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056  
โทรศัพท์: +81 (0)6 6262 9226 และ +81 (0)6 6262 9227  
โทรสาร: +81 (0)6 6262 9228  
Hotline (ngสุด): +81 (0)90 1895 0987  
Website: <https://www.thaiconsulate.jp/th/>  
Facebook: @rtcgosaka

**สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ**

Royal Thai Consulate-General, Fukuoka  
ที่อยู่: 2F Daiichi Myojo Building, 4-1-37 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka 810-0001  
โทรศัพท์: +81 (0)92 739 9090 โทรสาร: +81 (0)92 739 9091  
Hotline (ngสุด): +81 (0)90 2585 3027 +81 (0)90 9572 1515  
Website: <https://fukuoka.thaiembassy.org>  
Line ID: @3410gqj Facebook: @RTCGFukuoka

**คู่มือเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ (สำหรับคนไทยในญี่ปุ่น)**

**ติดตามสถานการณ์ทางวิทยุหรือโทรทัศน์**

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว  
Royal Thai Embassy, Tokyo

**เตรียมอุปกรณ์ยังชีพยามฉุกเฉิน (ให้เพียงพอสำหรับ 3 วัน)**

**เอกสารที่ต้องพกติดตัว :**  
บัตรประชาชน / หนังสือเดินทาง / เอกสารสำคัญต่างๆ / รูปภาพสมาชิกครอบครัว / เงินสด (และเหรียญ)

- น้ำดื่ม (2 ลิตร / วัน / คน)
- ชุดปฐมพยาบาล และยาประจำตัว
- ไฟฉาย / ถ่านไฟฉาย
- เครื่องนุ่งห่ม (ผ้าห่ม, ถุงเท้า)
- อาหารแห้ง / อาหารกระป๋อง (ที่เปิดกระป๋อง, ช้อน / ส้อม)
- วิทยุ/เครื่องมือติดต่อสื่อสาร (พร้อมแบตเตอรี่)
- กระดาษชำระ
- ถุงพลาสติก / พลาสติกห่ออาหาร
- ผ้าอนามัย / ผ้าอ้อมเด็ก / หน้ากากอนามัย

ตรวจสอบสถานที่หลบภัย/ที่พักชั่วคราวที่ทางการญี่ปุ่นกำหนดไว้ [www.hinanjyo.jp](http://www.hinanjyo.jp)  
กรมอุทกวิทยา (ญี่ปุ่น) <https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=th>

**ภายในอาคาร**

- ควรวางเฟอร์นิเจอร์ให้ชิดติดกำแพง และเสริมยึดติดให้มั่นคง หลีกเลี่ยงการวางสิ่งของบริเวณหน้าต่างหรือประตูเลื่อนแบบญี่ปุ่น ซึ่งอาจล้มลงมาได้ง่าย
- ระวังสิ่งของตกหล่นใส่ หรือเฟอร์นิเจอร์ล้มทับ ควรหลบเข้าใต้โต๊ะที่แข็งแรง หรือหาเบาะรองนั่งมาป้องกันศีรษะ
- ดับเตาไฟหุงต้มอาหาร และเครื่องทำความร้อนต่าง ๆ ที่เปิดใช้งานอยู่ เพราะอาจเป็นเหตุให้เกิดเพลิงไหม้
- เปิดประตูหรือหน้าต่างทิ้งไว้ เมื่อเกิดแผ่นดินไหว เพื่อใช้เป็นทางออกในกรณีอาคาร

**วิธีการรับมือเมื่อเกิดแผ่นดินไหว**

**กลางแจ้ง**

- ขณะกำลังเดินเท้า**
  - ให้สิ่งของป้องกันศีรษะ ระวังสิ่งของหรือเศษกระจกหล่นใส่
- ขณะอยู่บนรถไฟ/รถโดยสารประจำทาง**
  - รถไฟ/รถโดยสารจะหยุดวิ่ง ควรรีบหาที่จับหรือยึดเสาในตู้รถให้แน่น
- ขณะขับรถยนต์**
  - ค่อย ๆ ลดความเร็ว ชิดซ้ายชิดถนน และดับเครื่องยนต์ รอในรถจนกว่าจะหยุดสิ้น แล้วจึงเคลื่อนย้ายรถไปจอดในที่ปลอดภัย (หากเคลื่อนย้ายรถไม่ได้ ให้ทิ้งกุญแจไว้ในรถและรีบหาที่หลบภัย)

**ขณะอยู่บนตึกสูง**

- ควรอยู่ห่างจากหน้าต่าง และสิ่งลดความปลอดภัยของตัวอาคาร
- หากอยู่ในลิฟต์ ให้ออกจากลิฟต์ทันที หรือให้กดปุ่มฉุกเฉินและขอความช่วยเหลือทันที

**ขณะอยู่ในพื้นที่ใต้ดิน**

- ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่
- หากไฟดับ ไฟฉุกเฉินจะเปิดโดยอัตโนมัติ (หากไฟฉุกเฉินไม่ทำงาน ให้เดินตามกำแพงไปยังทางออกที่ใกล้ที่สุด)

**คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติ**

แผ่นดินไหว 地震 (shin)	อพยพหรือย้าย 避難 (hinan)
สถานทูตไทย 大使館 (taishikan)	แจ้งเตือน 注意報 (chuhoh)
สถานกงสุลไทย 総領事館 (soryojikan)	ประกาศเตือน 警報 (keiho)
ช่วยเหลือ 助けて下さい (tasukete kudasai)	อันตราย 危険 (iken)
สถานที่หลบภัย 避難所 (hinanjo)	

## ถุงยังชีพ

เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินขึ้นจนจำเป็นต้องอพยพด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่น แผ่นดินไหว ไฟไหม้ น้ำท่วม ดินถล่ม หรือ สึนามิ ถุงยังชีพจะกลายเป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนต้องพกเพื่อการเอาชีวิตรอด ดังนั้น แม้นักเรียนต่างชาติจะมาอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่นเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่การเตรียมถุงยังชีพก็เป็นอีกเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

### สิ่งที่มีในถุงยังชีพ ได้แก่

1. **น้ำ** ควรจะเป็นน้ำประปาที่เก็บได้นานประมาณ 5 ปี อย่างน้อย 3 ลิตรต่อวัน ต่อคน และควรมีภาชนะสำหรับเติมน้ำที่จุดให้บริการน้ำในภายหลัง
2. **อาหาร** ควรเป็นประเภทสำเร็จรูป/พร้อมรับประทาน และมีน้ำหนักเบา โดยทั่วไป ควรเตรียมน้ำและอาหารสำหรับพอประทังชีวิตได้ประมาณ 3 วัน ตัวอย่างอาหารน้ำหนักเบา ได้แก่ ขนมปังแห้ง บะหมี่สำเร็จรูป อาหารแห้ง ขนมปังกระป๋อง ข้าวสำเร็จรูปที่สามารถปรุงสุกด้วยน้ำอุณหภูมิปกติได้ เป็นต้น และอย่าลืมพกอุปกรณ์เปิดกระป๋องเพื่อให้สามารถรับประทานอาหารกระป๋องได้
3. **ยาประจำตัวและยาสามัญประจำบ้าน** เช่น ยาทาแผล (消毒薬) ยาแก้ปวด (鎮痛剤) พลาสเตอร์ (絆創膏)
4. **ไฟฉาย** ใช้ในกรณีไฟดับฉุกเฉิน ควรเตรียมให้พร้อมทั้งไฟฉายและถ่าน
5. **แผนที่และเข็มทิศ** อาจใช้ GPS Navigator หรือแผนที่แบบกระดาษกับเข็มทิศแบบแม่เหล็กจริง ในกรณีที่โทรศัพท์มือถือไม่สามารถทำงานได้
6. **นกหวีด** ใช้สำหรับเป่าแจ้งตำแหน่งที่อยู่ให้ผู้อื่นทราบ หรือเพื่อช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตราย
7. **เงินสด** เพื่อใช้จ่าย ในกรณีที่บัตรเครดิตและระบบการเงินอิเล็กทรอนิกส์ไม่ทำงานในสถานการณ์ฉุกเฉิน
8. **เอกสารสำคัญประจำตัว** และสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือเดินทาง บัตรประจำตัวผู้พำนัก สมุดบัญชีธนาคาร ตราประทับ สำหรับเบิกเงินเพื่อใช้ในเหตุจำเป็น
9. **มิดพับ** แนะนำให้เป็นแบบที่มีอุปกรณ์หลายชนิดอยู่ในตัว
10. **ผ้าห่ม** แนะนำผ้าอะลูมิเนียมแบบฉนวนความร้อน (非常用アルミ保温シート) ซึ่งสามารถใช้ประโยชน์อื่นได้ นอกจากห่มเพื่อสร้างความอบอุ่น
11. **ถุงมือ** ชนิดหนาสำหรับทำงานช่าง หรือหีบจับวัตถุที่อาจเป็นอันตรายระคายเคืองต่อผิวหนัง
12. **หน้ากากอนามัย** สำหรับป้องกันฝุ่น สารพิษ และเชื้อโรคต่าง ๆ ควรเตรียมไว้เป็นจำนวนมาก เพื่อใช้และเปลี่ยนในเวลาที่เหมาะสม
13. **เจลแอลกอฮอล์** เพื่อป้องกันตัวจากเชื้อโรคและรักษาสุขอนามัยโดยทั่วไป
14. **ทิชชูเปียก** สำหรับเช็ดทำความสะอาดร่างกายและวัตถุต่าง ๆ

15. กระเป๋ สำหรับใส่อุปกรณ์ข้างต้นทั้งหมด แนะนำให้เป็นแบบสะพาย ควรตั้งไว้ที่ทางเข้าบ้าน เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินสามารถหยิบและวิ่งออกจากบ้านไปยังสถานที่อพยพได้อย่างรวดเร็ว

### อุปกรณ์อื่น ๆ เพิ่มเติม

1. หมวกนิรภัย ป้องกันวัตถุอันตรายหล่นกระแทกศีรษะ
2. ไฟฉายชนิดสวมศีรษะ (Head light) ใช้ในกรณีที่ต้องการแสงไฟในขณะที่ประกอบกิจกรรมอื่น ๆ ไปด้วย
3. เครื่องชาร์จไฟฟ้าชนิดใช้มือหมุน สำหรับชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือ หรือ ถ่านไฟฉายต่าง ๆ หรือจะเป็นเครื่องชาร์จไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar cell) ก็เหมาะสมเช่นกัน
4. เครื่องกรองน้ำแบบพกพา สำหรับกรองน้ำจากแหล่งที่ไม่สะอาดเพื่ออุปโภคบริโภค
5. ห้องน้ำแบบพกพา
6. เสื้อผ้าสำรอง
7. ไฟแช็ก สำหรับจุดไฟให้ความอบอุ่น หรือทำอาหาร เป็นต้น
8. เสื้อกันฝน สำหรับป้องกันฝนตกขณะกำลังอพยพไปสถานที่หลบภัย
9. ถุงพลาสติก สำหรับบรรจุสิ่งจำเป็นต่าง ๆ
10. เชือก แนะนำแบบคล้ายเชือกลูกเสือ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง

**หมายเหตุ:** การเตรียมของในถุงยังชีพควรคำนึงถึงจำนวนที่เหมาะสมกับการเอาตัวรอดในระยะเวลา 3 - 4 วันเป็นอย่างน้อยเนื่องจากบางสภาวะฉุกเฉินอาจจำเป็นต้องรอการช่วยเหลือในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

### การสอบ JLPT

Japanese-Language Proficiency Test (JLPT) คือ การสอบวัดระดับความสามารถภาษาญี่ปุ่นของชาวต่างชาติ ในหนึ่งปีจะมีการสอบ 2 ครั้งคือ เดือนกรกฎาคม และเดือนธันวาคม มี 5 ระดับ (N1-N5) โดย N1 คือระดับที่มีความยากสูงสุด และ N5 คือระดับที่มีความยากต่ำสุด การสอบประกอบไปด้วยแบบทดสอบความรู้ด้านคำศัพท์ ไวยากรณ์ การอ่าน และการฟังภาษาญี่ปุ่น ซึ่งแต่ละระดับมีความแตกต่างทั้งในมิติระยะเวลาการสอบ ความเข้มข้นของเนื้อหา และคะแนนในการผ่าน นักเรียนไม่จำเป็นต้องสมัครสอบตามลำดับความยากง่าย (จาก N5 ไปถึง N1) แต่สามารถเลือกสอบจากระดับที่ต้องการได้ นักเรียนสามารถอ่านวิธีการสมัครสอบ JLPT ที่ประเทศญี่ปุ่นได้ที่เว็บไซต์: [https://www.jlpt.jp/e/application/domestic\\_index.html](https://www.jlpt.jp/e/application/domestic_index.html)

การสอบ JLPT โดยทั่วไป มีความสำคัญสำหรับนักเรียนที่ต้องการศึกษาต่อในแผนการเรียนที่ใช้ภาษาญี่ปุ่นเป็นหลักในชั้นเรียน (หรือแผนการเรียนใด ๆ ที่กำหนดเงื่อนไขว่าผู้สมัครจะต้องเข้ารับการสอบนี้ก่อนสมัครเข้าเรียน) และสำหรับนักเรียนที่ต้องการประกอบอาชีพหลายสาขาในประเทศญี่ปุ่น (มีผู้ว่าจ้างบางรายเปิดรับลูกจ้างที่ไม่มีความถนัดทางภาษาญี่ปุ่นอยู่เช่นกัน แต่มีจำนวนน้อย และมักจะเป็นงานที่ผู้สมัครต้องมีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง) นอกจากนี้ ทุนการศึกษาหลายรายที่เปิดรับสมัครในประเทศญี่ปุ่นยังนิยมให้ผู้สมัครขอทุนมีหลักฐานการสอบ JLPT อีกด้วย

โดยทั่วไป ทั้งผู้ว่าจ้างงานและผู้ให้ทุนการศึกษาในญี่ปุ่นมักพิจารณาผู้สมัครเข้าทำงานหรือรับทุนที่สอบ JLPT ผ่านในระดับ N2 ขึ้นไป ซึ่งนับว่ามีความยากพอสมควร นักเรียนสามารถเตรียมความพร้อมในการสอบ JLPT ระดับสูงให้ผ่านได้ ด้วยการเข้าเรียนโรงเรียนสอนภาษา ลงทะเบียนเรียนวิชาภาษาญี่ปุ่นในสถานศึกษา (หลายแห่งมักมีคอร์สสอนภาษาให้นักเรียนต่างชาติ) หรือศึกษาด้วยตนเองจากหนังสือสอนภาษาญี่ปุ่น หรือหนังสือเก็งข้อสอบ JLPT ที่วางจำหน่ายตามร้านหนังสือทั่วไป หรือยืมได้จากห้องสมุดประจำสถานศึกษา

## การติดต่อสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลไทยในญี่ปุ่น

เมื่อนักเรียนต้องการทำนิติกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเทศไทยในญี่ปุ่น อาทิ การต่ออายุ/ทำหนังสือเดินทางใหม่ เปลี่ยนแปลงสัญชาติ ทำบัตรประจำตัวประชาชนไทย ขึ้นทะเบียนนิติราษฎร์ จดทะเบียนสมรส แจ้งเกิด/ตาย กระทั่งไปถึงการขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานไทยในระหว่างที่พำนักอาศัยในประเทศญี่ปุ่น สามารถดำเนินการทั้งหมดนี้ได้ที่สถานเอกอัครราชทูตไทยในญี่ปุ่น (มี 1 แห่ง ที่กรุงโตเกียว) และสถานกงสุลใหญ่ในญี่ปุ่น (มี 2 แห่ง ที่นครโอซากา และเมืองฟูกูโอกะ) ด้วยการไปที่สำนักงานโดยตรงตามที่อยู่ด้านล่าง และติดตามข่าวสารต่าง ๆ จากเว็บไซต์หลักของหน่วยงาน

### **1. สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว**

3-14-6 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0021

สถานที่ที่ใกล้ที่สุด: สถานี Meguro

**เวลาทำการ:** จันทร์ - ศุกร์ (ปิดทำการเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)

09.00 - 12.00 และ 13.30 - 17.30 น. (สถานเอกอัครราชทูตฯ)

09.00 - 12.00 และ 13.30 - 15.30 น. (แผนกกงสุล)

**เบอร์โทรศัพท์:** 03-5789-2433 (ติดต่อทั่วไป)

090-4435-7812 (สำหรับติดต่อขอความช่วยเหลือเร่งด่วนเท่านั้น)

เว็บไซต์: <https://site.thaiembassy.jp/th/>  
<https://www.facebook.com/rtejapan/>

## **2. สถานกงสุลใหญ่ ณ นครโอซากา**

ชั้น 4 อาคาร Bangkok Bank, 1-9-16 Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056

สถานที่ที่ใกล้ที่สุด: สถานี Sakaisuji-Honmachi

เวลาทำการ: จันทร์ - ศุกร์ (ปิดทำการเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)  
09.30 - 12.30 และ 13.30 - 17.30 น.

เบอร์โทรศัพท์: 06-6262-9226 หรือ 06-6262-9227 (ติดต่อทั่วไป)  
(เวลารับโทรศัพท์ 15.30 - 17.30 น.)

090-1895-0987 (สำหรับติดต่อขอความช่วยเหลือเร่งด่วนเท่านั้น)

เว็บไซต์: <https://osaka.thaiembassy.org/th/index>  
<https://www.facebook.com/rtcgosaka>

## **3. สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ**

ชั้น 2 อาคาร Dai Ichi Myojo, 4-1-37, Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka 810-0001

สถานที่ที่ใกล้ที่สุด: สถานี Tenjin

เวลาทำการ: จันทร์ - ศุกร์ (ปิดทำการเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)  
09.00 - 12.00 และ 13.30 - 17.30 น.

เบอร์โทรศัพท์: 092-739-9088 (สำนักงาน)  
092-739-9090 (ฝ่ายกงสุล)

เว็บไซต์: <https://fukuoka.thaiembassy.org/>  
<https://www.facebook.com/RTCGFukuoka>

หมายเหตุ: วันหยุดราชการของสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว และสถานกงสุลใหญ่ โปรดตรวจสอบที่เว็บไซต์  
ของแต่ละแห่ง

## การไปโรงพยาบาลในประเทศญี่ปุ่น และข้อควรปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย

หากมีอาการเจ็บป่วยในประเทศญี่ปุ่น มีข้อควรรู้เกี่ยวกับการเข้ารับบริการทางการแพทย์ดังนี้

1. **เข้าใจระบบสาธารณสุข** โดยทั่วไปแล้ว ระบบของญี่ปุ่น ผู้ป่วยจะไปโรงพยาบาลเฉพาะกรณีฉุกเฉินหรือเจ็บป่วยร้ายแรงเท่านั้น สำหรับกรณีเจ็บป่วยทั่วไปเช่น เป็นหวัด ท้องเสีย ปวดท้อง ผู้ป่วยจะต้องไปคลินิกเพื่อรับการตรวจเบื้องต้น หากแพทย์พิจารณาส่งต่อเข้ารับรักษาที่โรงพยาบาล จึงจะสามารถเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลได้ โดยทั่วไปนั้นโรงพยาบาลต่าง ๆ ในประเทศญี่ปุ่น จะเปิดให้ผู้ป่วยเข้าไปพบแพทย์เฉพาะวันเวลาราชการ (จันทร์ - ศุกร์ เวลา 09.00 – 17.00 น.) หากรู้สึกเจ็บป่วย ต้องการพบแพทย์นอกเวลาทำการ สามารถติดต่อขอเข้ารับการรักษาได้ตามโรงพยาบาลฉุกเฉินที่เปิดให้บริการตลอดเวลา หรือคลินิกที่เปิดทำการนอกเวลา

2. **หากมีอาการเจ็บป่วยฉุกเฉิน หรือพบเห็นผู้ป่วยที่ต้องการนำส่งโรงพยาบาล** สามารถโทรศัพท์เรียกรถพยาบาลได้ที่เบอร์ฉุกเฉิน 119

3. **เตรียมข้อมูลที่สำคัญก่อนพบแพทย์ และเตรียมตัวในกรณีที่มีปัญหาทางการสื่อสาร** โรงพยาบาลและคลินิกบางแห่งในประเทศญี่ปุ่นมีบุคลากรที่สามารถสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษได้ ซึ่งมักจะระบุไว้บนป้ายหน้าโรงพยาบาล/คลินิก หรือในเว็บไซต์โรงพยาบาล/คลินิก อย่างไรก็ตาม สถานบริการทางสุขภาพส่วนใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นยังใช้ภาษาญี่ปุ่นในการติดต่อสื่อสารเป็นหลัก หากผู้ป่วยไม่สามารถสื่อสารเป็นภาษาญี่ปุ่นได้อย่างเชี่ยวชาญ ควรไปที่โรงพยาบาล/คลินิกพร้อมล่าม หรือคนรู้จักที่สื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้เพื่อความสะดวก นอกจากนี้ควรเตรียมข้อมูลสำหรับตอบคำถามบุคลากรทางการแพทย์บางประการเพื่อความสะดวก ดังนี้

- ชื่อ-นามสกุล
- เพศ
- วัน/เดือน/ปีเกิด
- อายุ
- โรคประจำตัว
- ยาประจำตัว
- สถานะการตั้งครรภ์
- ประวัติการเจ็บป่วย
- ประวัติการแพ้ยา อาหาร หรือสารอื่น ๆ
- ภาษาที่ใช้สื่อสารเป็นหลัก
- ศาสนาที่นับถือ

#### 4. แผ่นชี้อาการเจ็บป่วย (Symptom Pointing Sheet, Yubisashi Sheet, 指さしシート)

เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือมีอาการเจ็บป่วย และจำเป็นต้องไปพบแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น แต่ไม่สามารถอธิบายอาการป่วยของตนเป็นภาษาญี่ปุ่นหรือภาษาอังกฤษได้อย่างชัดเจน การใช้แผ่นชี้อาการเจ็บป่วยถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนไทยสามารถสื่อสารอาการของตนได้แม้ไม่สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้ โดยที่แผ่นชี้อาการเจ็บป่วยเป็นเอกสารที่จัดทำโดยองค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวญี่ปุ่น (JNTO) มีทั้งคำอธิบายภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษ พร้อมภาพประกอบชัดเจน นักเรียนสามารถใช้ชี้ให้แพทย์หรือพยาบาลดูเพื่ออธิบายอาการเจ็บป่วยที่ตนกำลังเผชิญ เช่น ปวดหัว มีไข้ หายใจไม่สะดวก ปวดท้อง ถ่ายเหลว ฯลฯ นอกจากนี้ ยังสามารถระบุระดับความรุนแรงของอาการได้

#### ตัวอย่างแผ่นชี้อาการเจ็บป่วย

### 症状・病状説明のための指さしシート

Page for pointing to symptoms and their descriptions.

---

**このシートの利用方法** 病状と、その程度を示して伝えます。  
How to use this page. Describe your condition and its severity.

〈例〉  ●頭が痛い I have a headache. +  ●かなり辛い Very severe

<p> ●頭が痛い I have a headache.</p> <p> *4 ●熱がある I have a fever.</p> <p> *6 ●めまいがする I feel dizzy.</p> <p> ●腹が痛い I have a pain in my abdomen.</p> <p> ●胃が痛い I have a stomachache.</p> <p> ●下痢 I have diarrhea.</p> <p> ●眼が痛い My eye hurts.</p> <p> ●見えない・見えにくい I cannot see well.</p> <p> ●眼のかゆみ My eyes are itchy.</p> <p> *8 ●喉が痛い I have a sore throat.</p> <p> ●声が出ない I have lost my voice.</p> <p> ●たんが出る ●せきが出る I cough up phlegm. I have a cough.</p>	<p> ●耳が痛い My ear hurts.</p> <p> ●聞こえない I cannot hear well.</p> <p> ●耳鳴り My ears are ringing.</p> <p> *5 ●口の中が痛い My mouth hurts.</p> <p> ●舌が痛い My tongue hurts.</p> <p> ●味がわからない My taste is dull.</p> <p> ●歯が痛い I have a toothache.</p> <p> ●歯茎が痛い My gums hurt.</p> <p> *7 ●首が回らない My neck is stiff.</p> <p> ●首が痛い My neck hurts.</p> <p> ●首が腫れている My neck is swollen.</p> <p> ●腰が痛い My lower back hurts.</p> <p> ●下肢にしびれがある My legs are numb.</p> <p> ●膝が痛い My knee hurts.</p> <p> ●曲げられない I cannot bend my knees.</p> <p> ●歩けない I cannot walk.</p>
--	---

**痛みや症状の程度を示します**  
Please indicate the severity of your pain or symptoms.

**我慢できる** Tolerable **かなり辛い** Very severe

**\*9**

- 鼻水が出る  
I have a runny nose.
- 鼻血が出る  
I have a nosebleed.
- くしゃみ  
I am sneezing.

● 息苦しい  
I have difficulty breathing.

● ヒューヒューする  
I am wheezing (lightly).

● ゼーゼーする  
I am wheezing (heavily).

● 息切れがする  
I am out of breath.

● 胸が高い  
My chest hurts.

● 動悸がする  
I am having chest palpitations.

● 脈が乱れる  
My pulse is irregular.

● 不正出血  
I am having irregular bleeding.

● 腹が高い  
I have a pain in my abdomen.

● かぶれた  
I have a rash (in one place).

● 発疹がでた  
I have a rash (all over).

● かゆみがひどい  
I am very itchy.

● じんましん  
I have hives.

● 泣き続けている  
My baby won't stop crying.

● 吐いた  
My baby threw up.

● 熱がある  
My baby has a fever.

● 食事をしない  
My baby won't eat.

● 元気がない  
My baby is listless.

**\*10**

- お腹が高い  
I have a pain in my abdomen.
- お腹が張る  
I am bloated.
- 膣から出血  
I have vaginal bleeding.
- 膣から水が出た  
I am leaking water.
- 赤ちゃんについて  
気になることがある  
I worry about the baby.

**\*11**

- 血尿がでた  
There is blood in my urine.
- 排尿困難  
I have difficulty urinating.
- 頻尿  
I have to urinate frequently.
- 排尿時に痛みがある  
Urinating is painful.

● ケガをした  
I injured myself.

- 交通事故  
I was in a traffic accident.
- ころんだ  
I fell down.
- あたった  
I bumped against something.
- 落ちた  
I fell.

- 切った  
I cut myself.
- 刺さった  
I pricked myself.
- やけどをした  
I burned myself.
- 虫に刺された  
I was stung/bitten by an insect.

เพิ่มเติมข้อมูลได้ที่ เว็บไซต์: [https://www.jinto.go.jp/emergency/common/pdf/guide\\_p8.pdf](https://www.jinto.go.jp/emergency/common/pdf/guide_p8.pdf)

### 5. คู่มือช่วยเหลือด้านการแพทย์ฉุกเฉินในประเทศญี่ปุ่น

เว็บไซต์ Emergency Medical Care & Assistance for Travelers in Japan รวบรวมความช่วยเหลือเบื้องต้นด้านการแพทย์สำหรับชาวต่างชาติในญี่ปุ่นอย่างครบถ้วน เหมาะสำหรับนักเรียน นักท่องเที่ยว หรือผู้พำนักชั่วคราวที่อาจพบกับปัญหาสุขภาพกะทันหัน ไม่ว่าจะเป็เหตุฉุกเฉิน เจ็บป่วยโดยไม่ทันตั้งตัว เว็บไซต์นี้ช่วยลดอุปสรรคด้านภาษา มีคู่มือภาษาต่างประเทศ แผ่นภาพอธิบายอาการ และคำศัพท์ทางการแพทย์ที่ช่วยให้สื่อสารกับแพทย์ได้ง่ายขึ้น มีช่องทางช่วยเหลือ 24 ชม. รวมเบอร์โทรฉุกเฉิน เบอร์ล่าม AMDA Medical Information

Center และบริการสายด่วนสุขภาพจิตที่ใช้งานได้จริง มีข้อมูลให้ดาวน์โหลดได้ มีทั้งเวอร์ชันออนไลน์ และ PDF สำหรับพกติดมือถือ หรือพิมพ์เก็บไว้ใช้ยามจำเป็น

เว็บไซต์แนะนำวิธีรับบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น: [https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

เว็บไซต์ AMDA: <https://www.amdamedicalcenter.com/activities>

## 6. ประเภทของสถานพยาบาลในประเทศญี่ปุ่น

ระบบสาธารณสุขของญี่ปุ่นแบ่งประเภทของสถานพยาบาลออกเป็น 3 ประเภทหลัก ๆ ตามลักษณะของการให้บริการและความซับซ้อนของการรักษา ผู้เข้ารับบริการควรทำความเข้าใจเพื่อเลือกเข้ารับบริการได้อย่างเหมาะสม

- ประเภทที่หนึ่ง คือ คลินิก สถานพยาบาลขนาดเล็กที่ให้บริการดูแลรักษาโรคทั่วไป เช่น ไข้หวัด ปวดหัว เจ็บคอ หรืออาการเล็กน้อยอื่น ๆ คลินิกมักเปิดให้บริการในวันธรรมดา มีผู้ป่วยไม่มากนัก ทำให้ไม่ต้องรอนาน และโดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นต้องใช้ใบส่งตัวก่อนเข้ารับบริการ
- ประเภทที่สอง คือ โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่วนใหญ่สามารถดูแลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในได้ และบางแห่งอาจมีแผนกเฉพาะทางในระดับเบื้องต้น การรอคิวอาจใช้เวลามากกว่าคลินิก
- ประเภทสุดท้าย คือ โรงพยาบาลขนาดใหญ่ หรือโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถานพยาบาลระดับสูงที่มีแผนกเฉพาะทาง เช่น โรคหัวใจ โรคมอง มะเร็ง เป็นต้น โดยทั่วไปการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลประเภทนี้มักต้องมีใบส่งตัวจากคลินิกหรือโรงพยาบาลขนาดกลางก่อน เพื่อแสดงความจำเป็นและหลีกเลี่ยงค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมจากการไปโดยตรง

## 7. ขั้นตอนทั่วไปในการเข้ารับการรักษา

1. ไปที่คลินิกหรือโรงพยาบาล และแจ้งที่เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์
2. ยื่นบัตร My Number Card (ที่ลงทะเบียนกับระบบประกันสุขภาพแล้ว) หรือ เอกสารยืนยันสิทธิประกันสุขภาพ (資格確認書)
3. กรอกแบบฟอร์มสำหรับผู้ป่วยใหม่
4. รอเรียกพบแพทย์ ตรวจและรับคำแนะนำ
5. รับใบสั่งยา
6. ชำระเงินที่เคาน์เตอร์
7. นำใบสั่งยาไปรับยาที่ร้านขายยาภายนอก

## 8. การซื้อยาและร้านขายยาในญี่ปุ่น

หลังจากได้รับใบสั่งยาจากแพทย์ จะต้องนำไปสั่งยาไปยังร้านขายยาภายนอกที่รับใบสั่งยา ซึ่งสังเกตได้จากคำว่า 処方せん ร้านขายยาประเภทนี้มักแยกจากคลินิกหรือโรงพยาบาล และนักเรียนควรถามเจ้าหน้าที่ว่าควรไปรับยาได้ที่ร้านใด นอกจากนี้ สามารถซื้อยาทั่วไปหรือยาที่ไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์ได้ด้วยตนเองจากร้านขายยา ยาทั่วไปที่สามารถหาซื้อได้ เช่น ยาแก้หวัด ยาแก้ปวดหัว ยาแก้ปวดท้อง ยาแก้ท้องเสีย และยาสำหรับบรรเทาอาการแพ้

อย่างไรก็ตาม ควรระวังว่ายาในญี่ปุ่นมีการแบ่งระดับความเสี่ยงในการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง (Tier 1, 2, 3) โดยสองชนิดแรกจำเป็นต้องมีเภสัชกรเป็นผู้ให้คำแนะนำ ในทางปฏิบัติแล้ว เมื่อนำยาชนิดดังกล่าวไปจ่ายเงิน เภสัชกรจะสอบถามอาการและจุดประสงค์ในการใช้ยา เราจำเป็นต้องตอบคำถามให้ชัดเจน มิฉะนั้นอาจถูกปฏิเสธการซื้อได้ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรแจ้งให้เภสัชกรทราบก่อนเลือกใช้ยา เพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงหรืออันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง

การทำความเข้าใจระบบร้านขายยาและการเลือกใช้ยาด้วยตนเองอย่างระมัดระวัง จะช่วยให้นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในระหว่างพำนักในประเทศญี่ปุ่น

## การโอนเงินกลับประเทศไทย

1. โอนเงินผ่านเว็บไซต์และบริการประเภท Online Banking เช่น Wise (<https://wise.com/jp>) Western Union (<https://www.westernunion.com/jp/en/home.html>) ฯลฯ โดยการสร้างบัญชีกับบริการ Online Banking เพื่อนำไปผูกกับบัญชีธนาคาร (ทั้งผู้รับและส่งเงินจะต้องมีบัญชี Online Banking ส่วนตัวที่ผูกเข้ากับบัญชีธนาคารภายในประเทศของตนเพื่อส่งรับเงิน)

2. โอนเงินผ่านธนาคาร Seven Bank นักเรียนจะต้องมีบัญชีธนาคาร Seven Bank (เจ้าของเดียวกับกิจการร้านสะดวกซื้อ 7 - 11 ในประเทศญี่ปุ่น มีตู้เอทีเอ็มในร้าน 7 - 11 ทั่วประเทศ) เพื่อโอนเงินข้ามประเทศ การโอนเงินผ่านธนาคารนี้เชื่อมต่อกับบริษัทการเงิน Western Union ซึ่งทำให้เจ้าของบัญชี Seven Bank สามารถโอนเงินไปให้เฉพาะผู้รับในประเทศที่อยู่ในเครือข่ายให้บริการของ Western Union เท่านั้น (รวมประเทศไทย) ทางฝั่งผู้รับจะต้องมีบัญชี/หลักฐานเกี่ยวข้องกับ Western Union หรือหลักฐานยืนยันตนเป็นผู้รับเงินจากผู้ส่ง สำหรับนำไปยื่นรับเงินที่ศูนย์ Western Union ใกล้เคียงได้ สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<https://www.sevenbank.co.jp/soukin/ti/sendmoney/>

3. โอนเงินผ่านธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่น (ゆうちょ銀行 - Japan Post Bank) นักเรียนจะต้องพิมพ์เอกสารทำธุรกรรมดังกล่าวจากเว็บเพจ

[https://www.jp-bank.japanpost.jp/kojin/sokin/kokusou/kj\\_sk\\_ks\\_websvik.html](https://www.jp-bank.japanpost.jp/kojin/sokin/kokusou/kj_sk_ks_websvik.html)

เพื่อกรอกข้อมูล และนำไปยื่นต่อธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่นใกล้ตัว พร้อมเอกสารยืนยันตัวตนอื่น ๆ เช่น หนังสือเดินทาง บัตรประจำตัวผู้พำนัก ฯลฯ ตามที่เว็บเพจระบุ หลังดำเนินการเสร็จสิ้น เงินจะถูกโอนไปยังปลายทางภายในเวลา 7 วันทำการ นอกจากนี้ ทางธนาคารยังเรียกเก็บค่าธรรมเนียม 3,000 JPY ต่อการโอนเงินหนึ่งครั้ง

### ข้อควรปฏิบัติเมื่อทำทรัพย์สินหาย/ถูกขโมยในประเทศญี่ปุ่น

1. ติดต่อศูนย์แจ้ง/รับส่งของหายประจำสถานที่ที่ทำทรัพย์สินหาย สถานที่สาธารณะหลายแห่งในญี่ปุ่น เช่น สถานีรถไฟ ห้างสรรพสินค้า สถานศึกษา มักมีศูนย์ให้บริการรับแจ้งและส่งคืนทรัพย์สินที่มีผู้ทำหล่นหรือหายที่อาจเรียกว่าเคาน์เตอร์ Lost and Found, Lost Items (忘れ物) หรืออื่น ๆ แล้วแต่สถานที่ เมื่อทำทรัพย์สินสูญหาย นักเรียนสามารถไปที่เคาน์เตอร์เหล่านี้ประจำสถานที่ที่ทำทรัพย์สินสูญหายได้โดยตรง เพื่อให้ข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ว่าทรัพย์สินที่ทำหายไปคืออะไร มีลักษณะอย่างไร สงสัยว่าทำหายหรือลืมเอาไว้ ณ ที่ใด เวลาใด เมื่อเจ้าหน้าที่รับทราบแล้ว จะทำการค้นหา (หรือส่งเรื่องไปให้เจ้าหน้าที่อื่น ในกรณีเช่น นักเรียนลืมทรัพย์สินไว้บนรถไฟ/สถานีรถไฟอื่นที่เป็นคนละแห่งกับที่นักเรียนไปแจ้งเรื่อง เป็นต้น) เมื่อเจ้าหน้าที่พบทรัพย์สินแล้ว จะแจ้งให้นักเรียนทราบผ่านทางเบอร์โทรศัพท์ที่นักเรียนให้ข้อมูลไว้ ให้มารับทรัพย์สินที่พบแล้วที่ศูนย์ให้บริการนั้น ๆ

เบอร์โทรศัพท์ศูนย์รับแจ้ง/รับส่งของหายประจำสถานีรถไฟใหญ่ ๆ ในประเทศญี่ปุ่น

(สามารถสืบหาเบอร์โทรศัพท์ของสถานีอื่นได้อีกมากมาย ที่

<https://www.japanstation.com/complete-guide-to-lost-and-found-in-japan/> )

ชื่อสถานีรถไฟ / เวลาทำการ	เบอร์โทรศัพท์
<b>สถานีรถไฟชิบะโบริ</b> 09.00 - 17.00 น.	011-222-6130
<b>สถานีรถไฟเซ็นได</b> 10.00 - 18.00 น. (สำหรับติดต่อทางโทรศัพท์) 08.30 - 20.00 น. (เวลาทำการหน้าเคาน์เตอร์)	022-227-0255

<b>สถานีรถไฟโตเกียว</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● สาย JR East 10.00 - 18.00 น. (สำหรับติดต่อทางโทรศัพท์)</li> <li>08.30 - 20.00 น. (เวลาทำการหน้าเคาน์เตอร์)</li> <li>● สาย JR Tokai 06.00 - 24.00 น.</li> </ul>	03-3231-1880 (สาย JR East) 050-3772-3910 (สาย JR Tokai)
<b>สถานีรถไฟอุเอโนะ (โตเกียว)</b> 10.00 - 18.00 น. (สำหรับติดต่อทางโทรศัพท์) 10.00 - 20.00 น. (เวลาทำการหน้าเคาน์เตอร์)	03-3841-8069
<b>สถานีรถไฟชิบูโอกะ</b> 08.00 - 18.00 น.	054-251-9630
<b>สถานีรถไฟฮามามัตสึ</b> 08.00 - 18.00 น.	053-453-2502
<b>สถานีรถไฟนาโงย่า</b> 07.00 - 24.00 น.	052-564-2445
<b>สถานีรถไฟคานางาวะ</b> 08.00 - 20.00 น.	076-293-2234
<b>สถานีรถไฟเกียวโต</b> 08.00 - 19.30 น.	075-371-0134 075-361-4601
<b>สถานีรถไฟนารา</b> 08.00 - 20.00 น.	0570-002-486
<b>สถานีรถไฟโอซาก้า</b> 08.00 - 20.00 น.	0570-00-2486 078-382-8686

สถานีรถไฟชินโอซาก้า

06-6302-7335

08.00 - 21.00 น.

สถานีรถไฟฮากาตะ

092-474-4282

07.30 - 22.00 น.

สถานีรถไฟโออิตะ

097-513-5723

08.00 - 20.00 น.

สถานีรถไฟคาโกชิมะ จูโอ

099-254-0418

08.00 - 20.00 น.

## 2. แจ้งตำรวจ นักเรียนสามารถแจ้งตำรวจญี่ปุ่นและดำเนินการ ดังนี้

- โทรแจ้งความที่เบอร์ 110
- แจ้งความที่สำนักงานตำรวจ (交番, Koban, Police Box) ที่ใกล้ที่สุด เพื่อให้ข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ พร้อมกับเตรียมเอกสารสำหรับยืนยันตัวตน
- หากทรัพย์สินที่หายเป็นเอกสารสำคัญ เช่น สมุดบัญชี/บัตรธนาคาร หนังสือเดินทาง หรือเอกสารประจำตัวอื่น ๆ และให้ติดต่อหน่วยงานที่ออกเอกสารเหล่านี้หลังแจ้งความกับตำรวจ ได้แก่ ธนาคาร สถานเอกอัครราชทูตไทย/กงสุล ที่ว่าการเมือง/จังหวัด ฯลฯ เพื่อเตรียมทำเอกสารเหล่านี้ใหม่ในกรณีที่ไม่สามารถรับของเก่าคืนได้ หรือทำเรื่องอายัดบัตร/เลขบัญชีธนาคาร เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ขโมยบัตร/บัญชีธนาคารของนักเรียนนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

## การขนส่งและจัดการสัมภาระก่อนกลับประเทศไทย

1. การจัดการเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ต้องการก่อนย้ายออก/กลับประเทศไทย เนื่องจากที่พักส่วนใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นมีลักษณะเป็นห้องเปล่าให้เจ้าของซื้อเครื่องใช้มาเติมเองในภายหลัง ก่อนจะย้ายออกจากที่พัก นักเรียนเจ้าของห้องไม่สามารถทิ้งเครื่องใช้ที่ซื้อมาไว้กับห้องได้ แต่จำเป็นต้องจัดการกับเครื่องใช้เหล่านั้นด้วยตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- แจกหรือขายต่อ กิจการเครื่องใช้มือสองในญี่ปุ่นมีความเฟื่องฟูมาก เนื่องจากการนำเครื่องใช้ไปทิ้งต้องเสียค่าธรรมเนียม คนญี่ปุ่นและชาวต่างชาติในญี่ปุ่นจึงมักกำจัดเครื่องใช้ที่ไม่ต้องการแล้วด้วยการส่งต่อให้แก่ผู้อื่น นักสามารถประกาศแจกเครื่องใช้ให้เพื่อนนักเรียนหรือคนรู้จักรับมาใช้ต่อผ่านทางกลุ่มออนไลน์ต่าง

ๆ หรือขายเครื่องใช้ผ่านกลุ่มตลาดนัดหรือร้านรับซื้อเครื่องใช้มือสอง เช่น Book-Off เป็นต้น

- **นำไปทิ้งตามจุดทิ้งขยะใกล้ตัว** เครื่องใช้ที่มีขนาดความยาวไม่เกิน 30 เซนติเมตร สามารถบรรจุใส่ถุงขยะตามประเภท (ขยะครัวเรือน/พลาสติก) เพื่อนำไปทิ้งในจุดทิ้งขยะตามวันที่กำหนดเหมือนขยะทั่วไป

- **ติดต่อที่ว่าการเมือง/จังหวัดให้มารับเครื่องใช้ไปทิ้ง** ในกรณีที่เครื่องใช้ที่นักเรียนต้องการทิ้งมีความยาวมากกว่า 30 เซนติเมตรขึ้นไป จะไม่สามารถทิ้งเหมือนเครื่องใช้ที่มีขนาดเล็กกว่าได้ แต่ต้องติดต่อที่ทำการเมือง/จังหวัดที่นักเรียนอาศัยอยู่ เพื่อนัดให้เจ้าหน้าที่มารับเครื่องใช้ที่ต้องการทิ้ง ทำได้โดยการค้นหาข้อมูลว่าด้วยการทิ้งเครื่องใช้ขนาดใหญ่บนเว็บไซต์ที่ทำการเมือง/จังหวัดเพื่อติดต่อเจ้าหน้าที่ จากนั้นเจ้าหน้าที่จะส่งสติ๊กเกอร์สำหรับแปะระบุเครื่องใช้ที่นักเรียนต้องการทิ้ง ก่อนจะมารับเครื่องใช้เหล่านั้น ณ จุดทิ้งขยะตามเวลาที่นัดหมาย

- **ติดต่อร้านรับรีไซเคิล หรือร้านเครื่องใช้ไฟฟ้า** นักเรียนไม่สามารถทิ้งเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ด้วยวิธีเดียวกับเครื่องใช้ในประเภทข้างต้น แต่จำเป็นต้องติดต่อร้านรับรีไซเคิลหรือร้านเครื่องใช้ไฟฟ้าโดยเฉพาะแทน

2. การขนส่งเฟอร์นิเจอร์ในกรณีย้ายที่พักอาศัยภายในประเทศญี่ปุ่น หากนักเรียนจำเป็นต้องย้ายที่พักอาศัยภายในประเทศญี่ปุ่น (ยังไม่กลับประเทศไทย) และมีเครื่องใช้ขนาดใหญ่ที่ต้องการพกติดตัวไปยังที่พักใหม่สามารถขนย้ายด้วยการสอบถามเพื่อนนักเรียน หรือคนใกล้ตัวในประเทศญี่ปุ่นที่มีรถยนต์และยินดีจะช่วยขนย้ายเครื่องใช้ให้ (มักจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับนักเรียนที่ย้ายที่พักภายในเมือง/จังหวัดเดิม อาจไม่เหมาะสมหากนักเรียนต้องย้ายข้ามจังหวัด) หรือติดต่อใช้บริการบริษัทขนย้ายญี่ปุ่น และดำเนินการตามขั้นตอนขนย้ายต่าง ๆ ที่ทางบริษัทแนะนำ ประเทศญี่ปุ่นมีบริษัทขนย้ายมากมาย หากตัวอย่างได้จากบางรายในตารางข้างล่าง

ชื่อบริษัท	URL เว็บไซต์
Art Setting Delivery	<a href="https://www.008008.jp/">https://www.008008.jp/</a>
Sakai Moving Service	<a href="http://www.hikkoshi-sakai.co.jp/">http://www.hikkoshi-sakai.co.jp/</a>
Art Corporation	<a href="https://www.the0123.com/">https://www.the0123.com/</a>
Dekataku (ให้บริการเฉพาะเขตจังหวัดโตเกียว ชิบะไซตามะ และคานางาวะ)	<a href="https://dekataku.hakobu.tokyo/">https://dekataku.hakobu.tokyo/</a>

3. การขนส่งสัมภาระกลับประเทศไทย หากมีสิ่งที่ต้องการนำติดตัวจากประเทศญี่ปุ่นกลับไปประเทศไทย นักเรียนสามารถใช้บริการขนย้ายจากบริษัทในญี่ปุ่น โดยมีตัวอย่างตามตารางข้างล่าง ดังนี้

ชื่อบริษัท	URL เว็บไซต์
ไปรษณีย์ญี่ปุ่น (Japan Post - International Parcel Post) จำกัดน้ำหนักสัมภาระไม่เกิน 30 กิโลกรัม	<a href="https://www.post.japanpost.jp/int/service/i_parcel_en.html">https://www.post.japanpost.jp/int/service/i_parcel_en.html</a>
Kenko Corporation	<a href="http://www.kenko-net.co.jp/kaigai/t_ikou.html">http://www.kenko-net.co.jp/kaigai/t_ikou.html</a>
Y&N auction รับประมูล สั่งซื้อ ส่งออก สินค้าจากญี่ปุ่น	<a href="https://www.facebook.com/YNauction/">https://www.facebook.com/YNauction/</a>
KAKI Shipping บริการสั่งซื้อและประมูล นำเข้า สินค้าญี่ปุ่น ขนส่งกลับไทย	<a href="https://www.facebook.com/kakishipping">https://www.facebook.com/kakishipping</a>

### การต่อหรือเปลี่ยนประเภทวีซ่าในประเทศญี่ปุ่น

ผู้ถือวีซ่าทุกประเภทที่พำนักในประเทศญี่ปุ่นจะต้องเดินทางกลับประเทศบ้านเกิดเมื่อวีซ่านั้นหมดอายุ ไม่ต่างจากประเทศอื่น เมื่อนักศึกษาต้องการต่ออายุวีซ่านักเรียนด้วยเหตุผลเช่น เพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น หรือต้องการเปลี่ยนประเภทของวีซ่า จากประเภทนักเรียน ไปเป็นประเภทอื่นตามสถานการณ์ในชีวิต (เช่น นักศึกษาได้สมรสกับชาวญี่ปุ่น ได้รับการจ้างงานประจำในประเทศญี่ปุ่น ฯลฯ) ด้วยการติดต่อหน่วยให้บริการด้านผู้อพยพญี่ปุ่น ในเมือง/จังหวัดที่อยู่ พร้อมพิมพ์แบบฟอร์มดำเนินการต่าง ๆ ตามความต้องการได้จากเว็บไซต์นี้:

<https://www.isa.go.jp/en/applications/procedures/index.html>

### ข้อควรระวังที่สำคัญ

นักเรียนควรเร่งดำเนินการต่ออายุ/เปลี่ยนประเภทวีซ่าให้แล้วเสร็จก่อนวันหมดอายุวีซ่าฉบับปัจจุบัน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา

## ระบบภาษีในญี่ปุ่น

ภาษีช่วยสนับสนุนบริการสาธารณะต่าง ๆ ทั้งคนญี่ปุ่นและชาวต่างชาติสามารถใช้ร่วมกันได้ ไม่ว่านักเรียนจะอยู่ในระดับมัธยมศึกษาหรืออุดมศึกษา หากพำนักอยู่ในญี่ปุ่นตามระยะเวลาที่กำหนดก็มีหน้าที่ต้องเสียภาษีเช่นเดียวกับคนญี่ปุ่น

ในส่วนที่น่าจะเกี่ยวข้องกับนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่น คือ

1. ภาษีเงินได้ (Income Tax)
2. ภาษีที่พักอาศัยหรือภาษีถิ่นที่อยู่ (Resident Tax)
3. ภาษีผู้บริโภค (Consumption Tax)

1. **ภาษีเงินได้ (Income Tax)** คือ ภาษีที่เก็บจากรายได้ส่วนบุคคล เช่น รายได้จากการทำงานพาร์ทไทม์ หากนักเรียนทำงานพิเศษได้เงินเดือน รายได้นั้นจะถือเป็นเงินได้ที่ต้องเสียภาษีประเภทนี้ อัตราภาษีเงินได้ของญี่ปุ่นเป็นแบบก้าวหน้า กล่าวคือ รายได้ยิ่งสูง อัตราภาษียิ่งสูงขึ้น โดยเริ่มต้นประมาณ 5% และสูงสุดถึง 45% สำหรับผู้ที่มีรายได้สูงมาก

(อย่างไรก็ตาม นักเรียนส่วนใหญ่ที่ทำงานพาร์ทไทม์มักมีรายได้อยู่ในช่วงอัตราภาษีที่ไม่สูงมาก เนื่องจากถูกจำกัดด้วยข้อบังคับชั่วโมงการทำงานพาร์ทไทม์ของการถือวีซ่านักเรียน ไม่เกิน 28 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)

**การหักภาษี ณ ที่จ่าย:** โดยทั่วไปแล้ว นายจ้างจะทำการหักภาษีเงินได้จากค่าจ้างรายเดือนของนักเรียน โดยอัตโนมัติและนำส่งสรรพากรให้รัฐบาล (ระบบนี้เรียกว่า การหักภาษี ณ ที่จ่าย) นักเรียนจึงมักไม่ต้องดำเนินการด้านภาษีเงินได้เองในระหว่างปี นอกจากนี้หากนักเรียนทำงานพิเศษกับนายจ้างเต็มตลอดปี ปกติจะมีการทำ การปรับยอดสิ้นปี (Year-end adjustment) เพื่อปรับภาษีที่ถูกหักไว้ให้ถูกต้องตรงกับรายได้ทั้งปี กรณีนี้นักเรียนไม่จำเป็นต้องยื่นภาษีเอง

อย่างไรก็ตาม มีบางกรณีที่นักเรียนอาจต้องยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ (ยื่นภาษี) เอง ได้แก่:

- **มีรายได้หลายทางหรือรายได้สูงเกินกว่าที่หักไว้:** หากนักเรียนมีรายได้พิเศษนอกเหนือจากเงินที่ได้จากงานพาร์ทไทม์จำนวนมาก (เช่น ทำงานพิเศษหลายที่) หรือเปลี่ยนนายจ้างกลางคัน อาจต้องยื่นภาษีประจำปี เพื่อตรวจสอบว่าภาษีที่จ่ายไว้เพียงพอและเพื่อชำระภาษีส่วนที่ขาดหรือขอคืนส่วนที่เกิน

- **ไม่ได้อยู่ทำงานถึงสิ้นปี:** หากไม่ได้ทำงานกับนายจ้างเดิมจนถึงสิ้นปี (เช่น จบการศึกษาแล้วหยุดงาน) นายจ้างจะไม่ได้ปรับยอดสิ้นปีให้ นักเรียนจึงควรยื่นภาษีเพื่อขอคืนภาษีส่วนเกินที่ถูกหักไว้

สำหรับกำหนดเวลา การยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ จะอยู่ระหว่างวันที่ 16 กุมภาพันธ์ ถึง 15 มีนาคม ของปีถัดไป (สำหรับรายได้ปีปัจจุบัน) นักเรียนควรปรึกษานายจ้างที่งานพาร์ทไทม์หรือสำนักงานสรรพากรใกล้บ้านล่วงหน้าก่อนถึงกำหนดเวลา เพื่อยืนยันว่าตนจำเป็นต้องยื่นภาษีหรือไม่ หากไม่แน่ใจ ควรสอบถามเจ้าหน้าที่เพื่อหลีกเลี่ยงการพลาดกำหนดและปฏิบัติไม่ถูกต้อง

โดยสรุป ภาษีเงินได้คำนวณจากรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อนต่าง ๆ แล้วคูณด้วยอัตราภาษีตามช่วงรายได้ (ภาษีก้าวหน้า) เช่น รายได้จากงานพาร์ทไทม์ หักค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง (ค่ารถไปทำงาน ค่าอุปกรณ์ เป็นต้น) จากนั้น หักค่าลดหย่อนที่ได้รับสิทธิ แล้วจึงคำนวณภาษีตามอัตราที่กำหนด ในฐานะนักเรียนต่างชาติ นักเรียนระดับมหาวิทยาลัยหรือบัณฑิตวิทยาลัยยังมีสิทธิได้ "ค่าลดหย่อนสำหรับนักศึกษาที่ทำงาน" ซึ่งช่วยลดจำนวนเงินได้ที่ต้องเสียภาษีลงอีกด้วย (หมายเหตุ: นักเรียนของโรงเรียนวิชาชีพหรือโรงเรียนสอนภาษา ไม่มีสิทธิ ได้ลดหย่อนส่วนนี้)

2. **ภาษีที่พักอาศัยหรือภาษีถิ่นที่อยู่ (Resident Tax)** เป็นภาษีท้องถิ่นที่จ่ายให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ จังหวัดและเทศบาล (เมือง/เขต) ที่เราพำนักอยู่ ภาษีนี้นับคิดจากรายได้ของปีปฏิทินก่อนหน้า โดยผู้ที่มีที่อยู่ในญี่ปุ่น ณ วันที่ 1 มกราคม ของปีใดและมีรายได้ปีที่แล้วเกินเกณฑ์ที่กำหนด จะมีหน้าที่ต้องชำระภาษีถิ่นที่อยู่ให้จังหวัดและเมือง/เขตนั้น ๆ เช่น ปีแรกที่นักเรียนมาอยู่ญี่ปุ่นมักยังไม่ต้องเสียภาษีถิ่นที่อยู่ (เพราะปีที่ผ่านมามีรายได้ในญี่ปุ่น) แต่ตั้งแต่ปีที่สองเป็นต้นไป หากปีที่แล้วมีรายได้ถึงเกณฑ์ นักเรียนจะได้รับใบแจ้งชำระภาษีนี้อาจมีภาระต้องจ่ายตามกฎหมาย

จำนวนเงินภาษีที่พักอาศัยที่ต้องจ่าย จะขึ้นอยู่กับรายได้รวมทั้งปีปฏิทินก่อนหน้า โดยรวมค่าภาษีเทศบาลและภาษีจังหวัดเข้าด้วยกันตามที่กฎหมายกำหนด (ในบางพื้นที่จะมีการกำหนดอัตราภาษีและวงเงินที่แตกต่างกันออกไปเล็กน้อย) สำหรับวิธีการจัดเก็บภาษีถิ่นที่อยู่ มีอยู่ 2 วิธีหลัก ได้แก่

- **การเก็บแบบพิเศษ (Special Collection):** หากนักเรียนทำงานพาร์ทไทม์กับนายจ้างที่สามารถหักภาษีนี้ได้ ทางเทศบาลอาจแจ้งนายจ้างให้หักภาษีเงินที่อยู่จากเงินเดือนทุกเดือน (โดยเริ่มประมาณเดือนมิถุนายนของทุกปี) และส่งเงินภาษีให้เทศบาลแทนเรา วิธีนี้คล้ายกับการหักภาษีเงินได้ ณ ที่จ่าย และช่วยให้นักเรียนไม่ต้องจ่ายเงินก้อนเองรายไตรมาส ควรตรวจสอบกับนายจ้างว่าที่ทำงานของเราดำเนินการหักภาษีท้องถิ่นให้หรือไม่
- **การเก็บแบบธรรมดา (Ordinary Collection):** กรณีที่นายจ้างไม่ได้หักภาษีเงินที่อยู่ให้ (เช่น นักเรียนเปลี่ยนงานหรือหยุดทำงานช่วงที่มีการเรียกเก็บ) นักเรียนจะได้รับใบแจ้งยอดภาษี ส่งมาที่บ้านประมาณเดือนมิถุนายนของทุกปี จากนั้นต้องนำใบแจ้งนี้ไปชำระภาษีเองตามช่องทางที่กำหนด (เช่น ที่ทำการไปรษณีย์ ธนาคาร หรือร้านสะดวกซื้อ) โดยปกติยอดภาษีทั้งปีจะแบ่งชำระเป็น 4 งวด ได้แก่ เดือนมิถุนายน, สิงหาคม, ตุลาคม และมกราคมของปีถัดไป ตามวันที่กำหนดในใบแจ้งหนี้

**การยกเว้นภาษีเงินที่อยู่:** หากรายได้ของนักเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ที่ต้องเสียภาษี (เช่น นักเรียนที่ไม่ได้ทำงานพิเศษเลย หรือรายได้รวมปีที่แล้วอยู่ในระดับต่ำมาก) ก็จะได้รับ **ยกเว้นไม่ต้องจ่ายภาษีเงินที่อยู่** ในปีนั้น อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องยืนยันสถานะดังกล่าวกับทางเทศบาล เพื่อป้องกันการได้รับใบเรียกเก็บภาษีโดยเข้าใจผิดว่าเรามีรายได้ กรณีไม่มีรายได้หรือรายได้ไม่ถึงเกณฑ์ นักเรียนควรไปยื่น **แบบแสดงรายการภาษีเงินที่อยู่ (住民税申告)** ที่เทศบาลเมือง/เขตที่พำนัก ระหว่างวันที่ 16 กุมภาพันธ์ – 15 มีนาคม ของทุกปี เพื่อแจ้งว่าเราไม่มีรายได้หรืออยู่ในเกณฑ์ยกเว้น การยื่นนี้จะช่วยให้เทศบาลทราบสถานะของเราและไม่นำชื่อเราไปคำนวณภาษีท้องถิ่น (เพราะถ้าไม่แจ้ง เทศบาลจะไม่ทราบว่าเราควรได้รับการยกเว้นและอาจส่งใบเรียกเก็บภาษีมาโดยไม่จำเป็น)

3. **ภาษีการบริโภค (Consumption Tax)** คือ ภาษีที่จัดเก็บจากการซื้อสินค้าและบริการต่าง ๆ ในญี่ปุ่น ปัจจุบันอัตราภาษีอยู่ที่ 10% ของมูลค่าสินค้าหรือบริการที่ซื้อ โดยมีอัตราลดหย่อน 8% สำหรับสินค้าจำเป็นบางประเภท เช่น อาหารและหนังสือพิมพ์ การชำระภาษีการบริโภคนั้นทำพร้อมกับการจ่ายเงินค่าสินค้าหรือบริการ ณ ร้านค้า ผู้บริโภคไม่ต้องดำเนินการใด ๆ เพิ่มเติม ร้านค้าจะเป็นฝ่ายนำส่งภาษีที่เราได้ชำระไว้ให้กับรัฐบาลต่อไป ภาษีการบริโภคนี้เรียกเก็บจากทุกคนที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่น ไม่ว่าจะเป็นคนญี่ปุ่นหรือต่างชาติ

อย่างไรก็ตาม นักท่องเที่ยวหรือผู้ที่พำนักระยะสั้นเท่านั้นที่มีสิทธิขอยกเว้นภาษีการบริโภค (เช่น การซื้อสินค้าปลอดภาษีตามร้านค้าปลอดภาษี) ผู้ที่ถือวีซ่าระยะสั้นไม่เกิน 90 วันสามารถซื้อสินค้าบางอย่างโดยไม่ต้องเสีย

ภาษีการบริโภคได้ตามเงื่อนไขที่กำหนด แต่สำหรับนักเรียนต่างชาติที่ถือวีซ่านักเรียน (ซึ่งพำนักระยะยาวเกิน 6 เดือน) จะไม่สามารถใช้สิทธิร้านปลอดภาษีดังกล่าวได้ จึงควรวางแผนค่าใช้จ่ายโดยคำนึงว่าต้องจ่ายราคาพร้อมภาษีเต็มจำนวนเสมอ

## การยื่นแบบแสดงรายได้ (การยื่นภาษี)

**การยื่นแบบแสดงรายการภาษี (Tax Return)** คือ กระบวนการที่ผู้มีรายได้ยื่นเอกสารแสดงรายได้และภาษีที่ควรชำระต่อกรมสรรพากรญี่ปุ่นในช่วงต้นปีถัดไป โดยทั่วไปนักเรียนที่มีรายได้จากงานพาร์ทไทม์เพียงแห่งเดียวและถูกหักภาษี ณ ที่จ่ายถูกต้อง **มักไม่จำเป็นต้องยื่นภาษีเอง** เนื่องจากนายจ้างได้สรุปปรับยอดภาษีให้เรียบร้อยแล้ว อย่างไรก็ตาม มีหลายกรณีที่นักเรียนควรยื่นภาษีด้วยตนเอง ได้แก่:

- **กรณีมีรายได้หลายทางหรือไม่ได้ปรับยอดสิ้นปี:** หากนักเรียนมีงานพิเศษหลายแห่งหรือเปลี่ยนนายจ้างระหว่างปี ทำให้นายจ้างไม่สามารถปรับยอดสิ้นปีให้ครบทุกแห่ง นักเรียนควรรวบรวมใบแสดงรายได้/ภาษีหัก ณ ที่จ่าย (ที่เรียกว่า 源泉徴収票 จากนายจ้างแต่ละที่) แล้วดำเนินการยื่นภาษีด้วยตนเอง เพื่อรวมรายได้ทั้งหมดและคำนวณภาษีที่แท้จริง หากจ่ายเกินก็ขอคืน หรือถ้าจ่ายขาดก็จ่ายเพิ่มให้ครบถ้วน
- **กรณีต้องการขอคืนภาษี:** นักเรียนบางคนอาจมีสิทธิได้รับเงินภาษีคืน เช่น กรณีทำงานพาร์ทไทม์เพียงช่วงสั้น ๆ ของปีแล้วไม่ได้ทำต่อ ทำให้ถูกหักภาษีไว้เกินความจำเป็น การยื่นภาษีจะเปิดโอกาสให้สรรพากรได้คำนวณภาษีที่แท้จริงทั้งปีของเราและคืนเงินส่วนเกิน (ถ้ามี) ให้กับเรา

**เอกสารและขั้นตอน:** ในการยื่นภาษี นักเรียนต้องกรอกแบบฟอร์มแสดงรายการรายได้ (มีทั้งแบบกระดาษและแบบออนไลน์ผ่านระบบ e-Tax) โดยใช้ข้อมูลรายได้จากปีปฏิทินที่ผ่านมา แนวนับหลักฐานที่เกี่ยวข้อง เช่น ใบ 源泉徴収票 จากนายจ้าง, หลักฐานค่าใช้จ่ายหรือค่าลดหย่อน (ถ้ามี) แล้วนำส่งที่สำนักงานสรรพากรเขตที่พักอาศัยอยู่หรือยื่นออนไลน์ตามขั้นตอนที่กำหนด

**ช่วงเวลายื่นภาษี:** ดังที่ได้กล่าวไว้ ช่วงเวลาการยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้คือ **16 กุมภาพันธ์ – 15 มีนาคม** ของทุกปี หลังจากยื่นแล้ว หากคำนวณได้ว่าจ่ายภาษีเกิน นักเรียนจะได้รับเงินคืน (โอนเข้าบัญชีธนาคารที่ระบุในแบบฟอร์ม) ในทางกลับกัน หากคำนวณแล้วพบว่าจ่ายภาษียังไม่ครบถ้วน จะต้องชำระเพิ่มเติมภายในกำหนด มิฉะนั้นอาจมีเบี้ยปรับหรือต้องจ่ายดอกเบี้ยเพิ่มเติม

**ข้อควรระวัง:** ภาษีเงินที่อยู่ไม่ได้ยื่นรวมกับภาษีเงินได้ระดับประเทศ แต่เป็นการยื่นแยกที่เทศบาลท้องถิ่นตามที่อธิบายไว้ข้างต้น (ยื่นเพื่อแจ้งรายได้หรือสถานะยกเว้นของเรา) นักเรียนควรแยกความแตกต่างระหว่างการยื่นภาษีเงินได้ประจำปีให้สรรพากร (ระดับชาติ) กับการยื่นภาษีเงินได้ที่เทศบาล (ระดับท้องถิ่น) ให้ชัดเจน

## การขอยกเว้นหรือขอคืนภาษี

ในบางสถานการณ์ นักเรียนสามารถได้รับการยกเว้นไม่ต้องจ่ายภาษีบางประเภทหรือ มีสิทธิขอคืนเงินภาษีที่จ่ายเกินไว้ โดยสถานการณ์ดังกล่าว ได้แก่:

- **รายได้ต่ำจนได้รับการยกเว้นภาษี:** ทั้งภาษีเงินได้และภาษีเงินได้ที่อยู่ต่างมีเกณฑ์รายได้ขั้นต่ำ หากรายได้ต่ำกว่าระดับนั้นจะไม่ถูกเก็บภาษีเลย โดยระบบภาษีเงินได้ของประเทศญี่ปุ่นมีค่าลดหย่อนส่วนบุคคลและค่าลดหย่อนจากเงินเดือน หากผู้ใดมีผลรวมของค่าลดหย่อนดังกล่าวต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด จะได้รับการยกเว้นภาษีโดยปริยาย (ตัวอย่างเช่น หากรายได้พาร์ทไทม์ตลอดปีไม่เกิน 1,030,000 เยน ก็มักไม่ต้องเสียภาษีเงินได้ เนื่องจากถูกหักลดหย่อนหมดแล้ว) ส่วนภาษีเงินได้ที่อยู่ก็มีเกณฑ์ที่ใกล้เคียงกันที่หากรายได้ไม่ถึงนักเรียนจะได้รับการยกเว้น
- **สิทธิหักลดหย่อนสำหรับนักเรียน:** อย่างที่ได้กล่าวไว้ นักเรียนระดับมหาวิทยาลัยหรือสูงกว่าในญี่ปุ่นที่ทำงานพิเศษสามารถใช้สิทธิ **หักลดหย่อนภาษีพิเศษสำหรับนักศึกษาที่ทำงาน (勤劳学生控除)** ได้ ซึ่งจะลดฐานรายได้ที่ต้องเสียภาษีลงไปอีกจำนวนหนึ่ง ทำให้บางคนที่ยังได้ไม่สูงมากอาจไม่ต้องเสียภาษีเลย กรณีนี้ควรแจ้งสถานะนักเรียนของตนแก่นายจ้างและกรอกแบบฟอร์มที่เกี่ยวข้องเมื่อตอนเข้าทำงานพาร์ทไทม์ เพื่อให้นายจ้างนำไปพิจารณาหักลดหย่อนภาษี ณ ที่จ่ายให้ถูกต้อง
- **สนธิสัญญาภาษีระหว่างประเทศ:** ประเทศไทยและญี่ปุ่นได้ทำสนธิสัญญาการเว้นการเก็บภาษีซ้อนระหว่างกัน ซึ่งมีข้อกำหนดพิเศษสำหรับนักเรียนและผู้ฝึกงานจากอีกประเทศหนึ่งที่มาอาศัยชั่วคราวในอีกประเทศหนึ่ง ภายใต้สนธิสัญญานี้ **นักเรียนไทยในญี่ปุ่นอาจได้รับการยกเว้นภาษีเงินได้บางประเภทในญี่ปุ่น** ตามเงื่อนไขที่กำหนด (เช่น เงินได้จำนวนหนึ่งจากงานพาร์ทไทม์หรือเงินช่วยเหลือเพื่อการศึกษา อาจได้รับยกเว้น) แนะนำให้ตรวจสอบรายละเอียดของสนธิสัญญาภาษีไทย-ญี่ปุ่นฉบับล่าสุด และปรึกษาสำนักงานสรรพากรหรือมหาวิทยาลัยเพื่อดูว่าตนเข้าข่ายได้รับสิทธิประโยชน์นี้หรือไม่ หากเข้าข่ายก็มักต้องยื่นเอกสารคำร้องขอใช้สิทธิตามสนธิสัญญาภาษี (เช่น แบบฟอร์มยื่นขอยกเว้นภาษีสำหรับผู้มีถิ่นที่อยู่ของประเทศภาคีสัญญา)

- **ทุนการศึกษาและเงินช่วยเหลือ:** สำหรับผู้ที่ได้รับทุนการศึกษาจากรัฐบาลญี่ปุ่นหรือทุนของมหาวิทยาลัย ทุนการศึกษาเหล่านี้ส่วนใหญ่ ไม่ถือเป็นรายได้ที่ต้องเสียภาษีในญี่ปุ่น ตัวอย่างเช่น ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น (MEXT) ที่เป็นเงินช่วยเหลือรายเดือนแก่ผู้รับทุน ได้รับการยกเว้นภาษี 100% (ทางการญี่ปุ่นไม่นับเป็นรายได้ที่ต้องเสียภาษี) ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับทุนประเภทนี้ไม่ต้องกังวลเรื่องการเสียภาษีจากเงินทุนดังกล่าว อย่างไรก็ตาม หากเป็นทุนวิจัยหรือ fellowship บางประเภท (เช่น ทุน JSPS สำหรับนักวิจัยหลังปริญญาเอก) เงินนั้นอาจถือเป็นรายได้ที่ต้องเสียภาษีตามกฎหมายญี่ปุ่น นักเรียนควรตรวจสอบประเภททุนที่ตนได้รับว่าเข้าข่ายต้องเสียภาษีหรือไม่

**การขอคืนภาษี (Tax Refund):** หากนักเรียนพบว่าตนเองชำระภาษีเกินความจำเป็น (เช่น นายจ้างหักภาษีไว้ทั้งปี แต่เมื่อคำนวณจริงแล้วรายได้อยู่ในเกณฑ์ยกเว้น) สามารถขอคืนเงินภาษีส่วนเกินนั้นได้ โดยวิธีที่สะดวกที่สุดคือ การยื่นภาษีประจำปีพร้อมแนบคำร้องขอคืนเงิน ซึ่งกรมสรรพากรจะดำเนินการตรวจสอบและคืนเงินให้ตามระบบปกติ

**การปรับยอดสิ้นปีโดยนายจ้าง:** หากนักเรียนยังทำงานอยู่กับนายจ้างจนสิ้นปี นายจ้างจะปรับยอดภาษีและคืนภาษีส่วนที่เกิน (ถ้ามี) ให้พร้อมเงินเดือนช่วงปลายปี ดังนั้นควรตรวจสอบสลิปเงินเดือนช่วงปลายปีว่าได้รับคืนเงินภาษีหรือไม่

### คำแนะนำและข้อควรระวังเกี่ยวกับภาษี

- **อย่าละเลยหน้าที่ภาษี:** แม้จะเป็นนักเรียนต่างชาติ ก็ควรตระหนักว่าการเสียภาษีคือหน้าที่ตามกฎหมายในญี่ปุ่น การไม่ชำระภาษีที่ถึงกำหนดอาจส่งผลให้เกิดค่าปรับ และที่สำคัญ อาจกระทบต่อการต่อวีซ่า/สถานะการพำนักของนักเรียนได้ ทางสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองของญี่ปุ่นมักร้องขอให้ผู้นำใบรับรองการเสียภาษีมาแสดงเมื่อยื่นต่ออายุวีซ่า ดังนั้นหากไม่ชำระภาษี นักเรียนจะไม่สามารถขอใบรับรองดังกล่าวมายืนยันได้และการต่อวีซ่าอาจถูกปฏิเสธ
- **ติดตามกำหนดเวลาชำระภาษีทุกประเภท:** จัดบันทึกช่วงเวลาสำคัญ เช่น เดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม สำหรับการยื่นภาษีเงินได้ประจำปี และเดือนมิถุนายนของทุกปีที่ใบแจ้งหนี้ภาษีถิ่นที่อยู่จะถูกส่งมาที่บ้าน หากได้รับใบแจ้งหนี้แล้ว ควรรีบดำเนินการชำระภายในกำหนด หรือผ่อนชำระตามงวดอย่างเคร่งครัด เพื่อหลีกเลี่ยงค่าปรับหรือดอกเบี้ยกรณีชำระล่าช้า

- **วางแผนการเงินเพื่อภาษีถิ่นที่อยู่:** นักเรียนหลายคนอาจไม่ทราบล่วงหน้าว่าในปีถัดไปตนต้องจ่ายภาษีถิ่นที่อยู่ เมื่อเข้าสู่ปีที่สองที่พำนักในญี่ปุ่นและเริ่มได้รับใบแจ้งหนี้ อาจเกิดความตึงตัวทางการเงินได้ ควรวางแผนเก็บออมเงินส่วนหนึ่งจากรายได้พาร์ทไทม์ไว้ล่วงหน้า สำหรับชำระภาษีนี้โดยเฉพาะเมื่อตอนที่ยังไม่มีภาระหักผ่านเงินเดือน (หากนายจ้างไม่ได้หักให้)
- **จัดเตรียมเอกสารและหลักฐานการชำระภาษี:** เก็บรักษาใบหักภาษี ณ ที่จ่าย (源泉徴収票) ที่ได้รับจากนายจ้างตอนสิ้นปี และใบเสร็จหรือหลักฐานการชำระภาษีต่าง ๆ ที่ตนได้จ่ายเอง (เช่น ใบเสร็จชำระภาษีถิ่นที่อยู่แต่ละงวด) เอกสารเหล่านี้จำเป็นต่อการยื่นขอต่อวีซ่า การสมัครงานต่อในอนาคต หรือการยื่นขอคืนภาษี
- **ปรึกษาเจ้าหน้าที่เมื่อไม่แน่ใจ:** หากนักเรียนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับภาษี ไม่ว่าจะเป็นการกรอกแบบยื่นภาษี การคำนวณ หรือสิทธิยกเว้นต่าง ๆ ควรปรึกษานักงานสรรพากรท้องถิ่นหรือเจ้าหน้าที่เทศบาล (หลายแห่งมีบริการให้คำปรึกษาภาษีแก่ชาวต่างชาติ บางแห่งมีล่ามภาษาอังกฤษ/ภาษาอื่น) การขอคำแนะนำจะช่วยให้ดำเนินการถูกต้องและไม่พลาดสิทธิใด ๆ ที่พึงได้
- **กรณีลาออกจากงานหรือเดินทางกลับประเทศ:** หากนักเรียนจะลาออกจากงานพิเศษ ควรแจ้งนายจ้างเพื่อดำเนินการหักภาษีที่ค้างชำระให้เรียบร้อยก่อนออกจากงาน และหากวางแผนจะกลับประเทศไทยหรือย้ายออกจากญี่ปุ่นถาวร ควรจัดการภาษีที่ยังค้างให้เสร็จสิ้น โดยชำระล่วงหน้าก่อนเดินทางหรือแต่งตั้งผู้จัดการภาษี (納税管理人) ไว้ที่ญี่ปุ่น เพื่อรับผิดชอบชำระภาษีแทนในกรณีที่มิใช่เรียกเก็บมาหลังจากที่เราเดินทางกลับไปแล้ว การดำเนินการเช่นนี้จะช่วยป้องกันปัญหาภาษีติดค้างซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสถานะการขอวีซ่าในอนาคตได้

## รายละเอียดเพิ่มเติม

### ช่องทางในการติดต่อนักเรียนไทยแต่ละภูมิภาค

นักเรียนสามารถติดต่อสมาคมนักเรียนไทยในแต่ละภูมิภาคผ่านช่องทางด้านล่าง เพื่อประสานงานต่อหรือขอรับช่องทางติดต่อเพิ่มเติมในแต่ละภูมิภาคและจังหวัด เช่น ไลน์กลุ่มเมือง ภูมิภาค เป็นต้น

#### \*ฮอกไกโด\*

tsaj.hokkaido@tsaj.jp

#### \*โทโฮคุ\*

Email: tsaj.tohoku@tsaj.jp

Facebook: Sendai Thai Student

Instagram: sendai\_thaistudent

#### \*คันโต\*

tsaj.kanto@tsaj.jp

#### \*ชูบุ\*

tsaj.chubu@tsaj.jp

#### \*คันไซ\*

tsaj.kansai@tsaj.jp

#### \*ชูโกกุ และชิโกกุ\*

tsaj.chugoku@tsaj.jp

#### \*คิวชู\*

tsaj.kyushu@tsaj.jp