# 知らないだけで損をする、9つのこと

## 9 things that cost you money if you do not know them

日本で暮らす留学生・外国人のためのチェックリスト。分からないものがあれば、右下のQRコードから読めます。

**1 週28時間の上限**
留学生のアルバイトは、週28時間まで。超えると在留資格に響きます。
*Student part-time work is capped at 28 hours a week.*

**2 学習奨励費（月3万円）**
学校の推薦がないと応募できません。事務室で聞くだけです。
*The monthly 30,000 yen JASSO award needs a nomination from your school.*

**3 国民年金の学生納付特例**
学生は、払うのを後に回せる制度があります。申請しないと使えません。
*Students can defer pension payments, but only if they apply.*

**4 国保の軽減**
収入がゼロでも、住民税の申告をしないと軽減されません。
*Even with zero income, you must file a resident tax declaration to get the reduction.*

**5 国保は14日以内**
住民登録をしたら、14日以内に役所で加入の手続きをします。
*Enroll in National Health Insurance within 14 days of registering your address.*

**6 引っ越したら届出**
新しい住所を、役所に届け出ます（在留カードの住所変更）。期限は14日以内です。
*After moving, report your new address to the city office within 14 days.*

**7 在留手数料の改定**
2026年10月1日から、在留期間の更新などの手数料が変わりました。
*Residence-status fees changed on 1 October 2026.*

**8 高額療養費**
医療費が高くなったら、あとから戻る制度があります。申請の期限は2年です。
*If medical bills pile up, part is refunded. The deadline to apply is two years.*

**9 最低賃金**
東京は2026年10月1日から1,280円です。給料明細で確認しましょう。
*Tokyo minimum wage is 1,280 yen from 1 October 2026.*

**lazy-lazy.website**

日本語・English。制度の名前を知らなくても、状況から探せます。
You cannot search for what you do not know exists.

数字は2026年10月時点で公的機関のページを確認したものです。申請の方法や期限は、学校・市区町村の窓口でも確かめてください。