

通过漫画了解

口罩和咳嗽礼仪



咳嗽或打喷嚏时，请佩戴口罩以示对周围人的体贴。尤其在电车、巴士等公共交通工具及职场等人员聚集场所，请务必遵守“咳嗽礼仪”——使用口罩、纸巾·手帕或衣袖遮掩口鼻，努力预防感染。

“とも (tomo)” (音译：都摹) 以汉字注假名的日语和9种语言 (越南语、中文、菲律宾语、印度尼西亚语、泰语、柬埔寨语、缅甸语、蒙古语、英语) 发行，提供对在日本生活有用的信息和学习日语的技巧提示等。

(<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>)



技能实习生、特定技能外国人怀孕时……？

在日本，法律禁止以劳动者（包括技能实习生、特定技能外国人）怀孕为由要求其辞职。本文将说明技能实习生及特定技能外国人怀孕时应如何应对。



Q 怀孕了该怎么办？

- A
- 请去妇产科进行检查。
 - 请向会社或监理团体/登录支援机构咨询。
 - 请到市、区、町、村的服务窗口办理怀孕申报手续。



Q 作为技能实习生进行实习以及作为特定技能外国人工作的情况会如何？

- A
- 会社或监理团体/登录支援机构不得以技能实习生或特定技能外国人怀孕为由，要求其停止实习或工作。
 - 若希望休假，女性可在预产期前六周开始暂停实习/工作。此外，日本规定产妇为保障产后健康，原则上在分娩次日起八周内不得工作。休假期间的薪资待遇因公司规定而异，若无薪资发放，则可从健康保险中领取生育津贴（约为工资的六成）。

Q 咨询窗口？

- A
- 确认怀孕后，请首先向会社、监理团体/登录支援机构等身边的人咨询。需要调整继续技能实习/特定技能工作、暂时回国、怀孕·分娩相关手续、医院就诊、新生儿在留资格等问题。

一旦得知怀孕，请不要独自烦恼，应尽早向伴侣、家人、会社、监理团体/登录支援机构、外国人技能实习机构（OTIT）或公共服务窗口等寻求咨询。怀孕·分娩将对您的未来产生重大影响，因此需要您保持自觉并采取负责任的行为。

— 遇到困难时 —

咨询窗口

外国人技能实习机构（OTIT）通过电话和邮件接受咨询。此外，居住地（都道府县及市区町村）的公共机构也设有面向外国人的咨询窗口。

参考信息

出入国在留管理厅的外国人支援门户网站上刊登的《生活·就劳指南手册》，不仅涵盖生育·育儿相关事项，还以“简易日语”及18种外语，详尽介绍日本生活的方方面面。



试着吃纳豆吧！



因其外观和气味常被人们评价为“不喜欢”“吃不下去”“没吃过”的“纳豆”。

“纳豆”是将大豆用纳豆菌发酵制成的日本传统发酵食品，自古以来便是日本日常饮食的众多食品之一。其黏稠口感与独特香气是显著特征，作为优质蛋白质、维生素及钙质的来源，堪称营养价值卓越的食品。

纳豆的吃法多种多样，但最便捷的吃法是将附带的酱汁和芥末与纳豆充分搅拌后，铺在热腾腾的白米饭上制成的“纳豆饭”。这是日本人早餐的经典菜谱，许多人仅靠这一道菜就能解决早餐。

虽然纳豆味道浓郁，但稍加巧思，就能让它更容易入口。将纳豆加入日常炒饭中，便能品尝到香气四溢的鲜味，成就“纳豆炒饭”；在面包上放上纳豆，再在上面撒上奶酪而成为“纳豆吐司”，或是将纳豆拌入热腾腾的意面，佐以酱油或黄油调味的“纳豆意面”，有多种别具风味的创意吃法。你也可以把它作为咖喱的配料食用。

在日本全国各地都能轻松买到的“纳豆”。何不克服对它的抵触心理，尝试吃吃看呢？

纳豆的健康功效

低热量的纳豆富含构成肌肉的蛋白质，能提升基础代谢率，有助于塑造不易发胖的体质，因此备受期待其减肥功效。

此外，纳豆所含的酶“纳豆激酶”具有预防血栓（血液凝块）的作用，通过改善血液循环，对改善畏寒和浮肿症状具有显著效果。



とも

2026年4月 春季号

2026年4月1日発行

発行

電話
JITCO ホームページ

公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)
総務部広報室
〒108-0023
東京都港区芝浦2-11-5
五十嵐ビルディング
03-4306-1166 (ダイヤルイン)
<https://www.jitco.or.jp/>



jitco.official



@jitco_official