

# CẨM NANG DU HỌC SINH TRAO ĐỔI NHẬT BẢN

*Tổng hợp các lưu ý quan trọng về chuẩn bị hành lý,  
thủ tục và văn hóa*

# Mục lục

Trước khi khởi hành (Giấy tờ & Thủ tục)

*Hành lý & Vật dụng thiết yếu*

Kết nối & Công nghệ (Sim/App)

*Giao thông & Phương thức thanh toán*

*Giải đáp thắc mắc (Q&A)*



# Trước khi khởi hành (Giấy tờ & Thủ tục)

## 1. Arrival

- khai báo trước thông tin qua cổng Visit Japan Web: <https://www.vjw.digital.go.jp/> (nên hoàn thành trước ít nhất 6 tiếng trước giờ hạ cánh) hoặc được điền tờ khai bản giấy trên chuyến bay.

## 2. Giấy tờ học tập và Xuất nhập cảnh: (Nên in ra bản giấy dự phòng)

- Hộ chiếu: Còn hạn > 6 tháng (ưu tiên bản có chip).
- Visa hoặc E-visa.
- Vé máy bay khứ hồi (phải có vé về) + Thông tin nơi ở.
- Thư mời nhập học/trao đổi (LoA).
- Quyết định cử đi (dịch sang tiếng anh).



## ❖ Trước khi khởi hành (Giấy tờ & Thủ tục)

### 3. Tiền mặt và Quy định:

- VN: Không mang quá 5.000 USD (hoặc 15 triệu VNĐ) khi xuất cảnh
- Nhật Bản: Khi mang từ **1.000.000 JPY (Yên Nhật)** hoặc ngoại tệ khác có giá trị tương đương trở lên, bạn bắt buộc phải khai báo với Hải quan Nhật Bản

**Mẹo đổi tiền:** Đổi **JPY** tại VN trước





# Hành Lý

## Hành lý xách tay:

- Chất lỏng: < 100 ml/lọ, tổng < 1 lít.
- Không đem vật sắc nhọn.
- Sạc dự phòng, pin Lithium,.. cần để trong hành lý xách tay



## ĐỒ TUYỆT ĐỐI CẤM:



Nhật Bản kiểm soát thực phẩm nhập cảnh cực kỳ nghiêm ngặt:

**Thực phẩm tươi sống/chế biến:** Cấm hoàn toàn tất cả các loại thịt (lợn, bò, gà...) kể cả chà bông (ruốc), Lạp xưởng, nem chua, xúc xích.

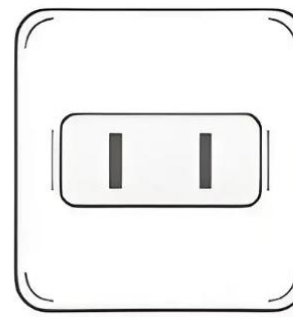
**Thực vật:** Các loại trái cây tươi, hạt giống, rau củ có đất.

## ❖ Vật dụng thiết yếu

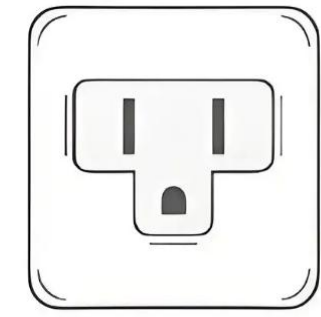


- **Trang phục:** Trang phục lịch sự, thoải mái nên xem trước thời tiết tại điểm đến để chuẩn bị đồ phù hợp. Nhật Bản có 4 mùa rõ rệt là xuân, hạ, thu, đông.
- **Giày dép:** Ưu tiên **giày thể thao** êm chân (đi bộ và đứng trên phương tiện công cộng rất nhiều). 
- **Bình nước cá nhân:** Nước vòi tại Nhật Bản uống trực tiếp được, nên nếu có thể thì nên mang để tiết kiệm. 

## ◆ Vật dụng thiết yếu



Type A



Type B

- **Ổ cắm điện:** ổ cắm chủ yếu thuộc **Loại A** (hai chân dẹt song song), Loại B ( hai chấu dẹt, một chấu tròn)  
Đừng quên mang theo **cục chuyển (adapter)** và các sản phẩm dùng điện áp 110V
- **Nguồn điện:** Nhật Bản sử dụng điện áp chỉ 100V, nên mang theo sản phẩm điện tử phù hợp

## ❖ **Vật dụng thiết yếu**



- **Thuốc:** Nhật Bản quản lý dược phẩm rất chặt chẽ.

Thuốc thông thường: Được mang tối đa lượng dùng trong 01 tháng (cần kèm đơn thuốc tiếng Anh).

Thuốc kê đơn đặc biệt: Nếu mang quá 01 tháng hoặc thuốc đặc trị, phải xin giấy phép Yakkan Shoumei (Giấy chứng nhận nhập khẩu thuốc) trực tuyến trước khi bay.

- **Đồ dùng khác:** Ô (dù), quạt cầm tay, ví đựng tiền xu,...



## ◆ Kết nối & ứng dụng

Internet & Liên lạc

Các App "**Phải có**"



trên điện thoại

### **Sim/eSIM:**

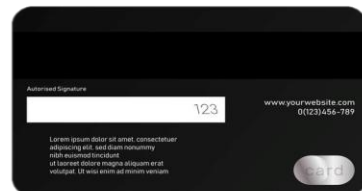
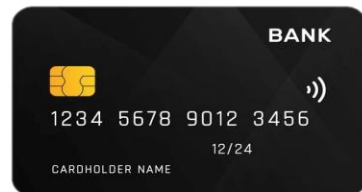
- Nên mua eSIM/Sim vật lý online trước khi bay hoặc mua tại sân bay.
- Nên mua eSIM/Sim vật lý có thể kết nối mạng để thuận tiện xem Map,...

- **Di chuyển:** Google Maps, Navitime, Japan Taxi,
- **Gọi xe và Đồ ăn:** Uber Eats, Rakuten Delivery, Sesofoods

<https://cge.ctu.edu.vn/>

## ◆ Giao thông & thanh toán

- **Thẻ giao thông & ví điện tử (IC Card):** Suica, Pasma, Icooca và JR PASS Sử dụng cho hệ thống tàu hỏa, tàu điện ngầm và xe buýt, hoặc dùng để thanh toán tại các cửa hàng tiện lợi, trung tâm mua sắm, nhà hàng và các cửa hàng khác.
- **Thẻ Visa/Mastercard:** Thanh toán tại trung tâm thương mại, khách sạn, nhà hàng, đặt vé máy bay
- **Tiền mặt**



# Giao thông & thanh toán



## Quy tắc thép:

- **Cấm** ăn uống kể cả nước lọc tại ga khi bước qua cổng soát vé và trên tàu.
- Xếp hàng theo các đường kẻ trên nền tại khu vực chờ.
- Đợi người trên tàu xuống hết mới bước vào
- Tránh ghế ưu tiên nếu không phải đối tượng ưu tiên (người già, người khuyết tật, phụ nữ mang thai, người có trẻ nhỏ)
- Văn hoá xếp hàng được coi trọng

**An toàn:** Thắt dây an toàn cho tất cả các ghế khi ngồi taxi/Uber.

