

中文简体版



HOW TO ENJOY TOKYO!

礼仪和习俗指南



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

小册子的使用方法

我们多次来过日本,在此介绍日本的礼仪和礼节。
按旅行相关的6种场合分别记载。
请您一边旅行一边进行确认,度过愉快旅途。

到达日本



这本小册子记载了以日本文化和习俗为背景的基本礼仪和礼节,在日本逗留时的注意事项等。各项的详细情况请按各自场合进行确认。



还会再来的

前往目的地移动过程



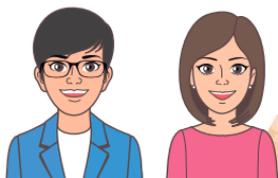
1. 交通工具



漫步街道

6. 公共场所/其他





在宾馆休息

2. 住宿设施 / 沐浴

P.6



享受美食

3. 餐饮店

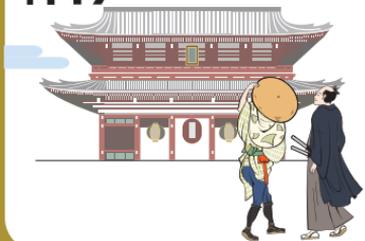
P.11



接触文化与历史

5. 文化设施 / 神社佛阁

P.17



享受购物快乐

4. 购物

P.14



这里对交通工具常见的疑问和困惑点进行说明介绍。
 请注意考虑身边他人的同时,享受愉快的旅程吧!

乘坐电车时



请在上下车通道的一旁等待,
 注意不要妨碍他人的通行。

乘坐电车时,
 请等待他人下车后
 再上车。



拍照

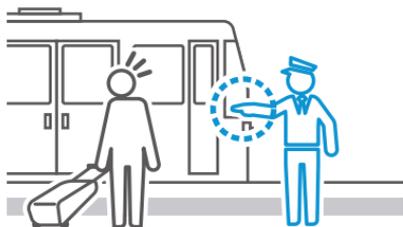
在站台等地点
 拍照时, 请注意
 不要发生安全事故。



在电车附近拍摄
 非常危险。

车站工作人员的手指信号

并非用手指向乘客。



车站工作人员出于安全
 确认的目的, 可能用手
 指着列车驶来的方向。



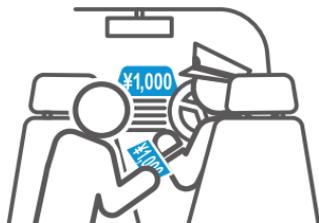
出租车打车方法

分为乘车处打车，或者路边招手示意打车。



出租车的车门是自动开关的。

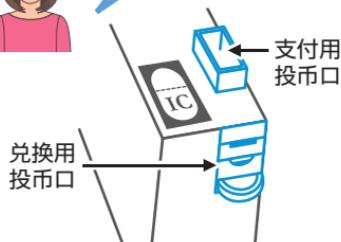
出租车的小费



日本没有必须给小费的习惯。

巴士的付款方法

付款方式分为两种：乘坐前付款、乘坐后付款。



投币口有支付用和兑换用两种。

巴士的下车方法



大部分情况下，下车前，请在临近要下车的车站时，按下车按钮。



有的巴士不按按钮也会停车，请事先确认。

手机·智能手机



请勿用手机或智能手机通话。

在电车和巴士的车内，
请不要大声说话。

车内



请勿在通勤电车
和公交车的车内
饮食。



人多拥挤时，请勿让大件行李妨碍
上下车。

遗忘物品



如果在移动过程中遗忘了
物品，请联系所使用的交
通机构或警察。



Lost and found

爱心座位



当车内拥挤时，请给有困
难的人让座。



对象：老年人、残疾人、孕妇、
带婴幼儿的人士等。

这里对住宿设施和沐浴常见的疑问和困惑点进行说明介绍。

特别是日式的住宿设施内,有特定的礼仪和规定,

请您在给与理解的同时,享受愉快的旅程吧!

◎ 住宿费的确定



人数增加的话,
住宿费也会增加。



住宿费一般不是按房间数确定,
而是按人数确定的情况比较多。
请在预约时确认住宿设施的规定。

◎ 茶品和点心等



摆在桌子上的茶品和
点心大部分情况是免费
的。



冰箱中的商品大部分是收费的。

◎ 需脱鞋的设施



有的设施不允许穿鞋
进入。



洗手间里备有专用拖鞋的情况,
进入时请换鞋。

※以上是基于日本一般性的考虑和情况。

榻榻米



请不要穿着鞋子或拖鞋踏上榻榻米。



“榻榻米”是日本传统的地板材料。

气味



请不要在室内使用熏香或香水等气味强烈的物品。



整理床铺



在旅馆等住宿设施,服务人员可能会进入房间整理被褥。

如果外出时对此服务不放心的话,请提前告知服务人员。

营业时间



住宿设施的入住/退房时间及餐饮设施的营业时间都是有规定的。



请提前确认好。

● 备品

请慎重使用备品。



除了洗漱用品之外的备品，
请勿擅自带走。

● 遗留行李



退房后，请不要把行李箱、衣物和鞋子留在房间里。

● 避难路线

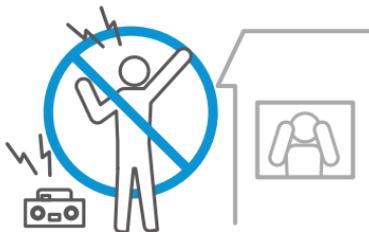


为了以防万一，请确认好
避难路线。



● 民宿

民宿设施的周边住着当地居民。
请注意不要制造噪音，
如大声喧哗等。



请遵守垃圾丢弃方式等设施规定。

温泉 / 公共浴池



KAKEYU (热水冲洗) 指的是用热水将身体冲洗干净。

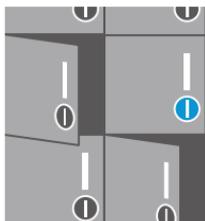


进入浴池前, 请一定要先用热水冲洗, 将身体洗干净。绝不可以放掉浴池里的热水。

更衣室



脱下的衣服或贵重物品
请锁入储物柜, 自行保管好。



Lock



储物柜的钥匙请挂在手腕上。

沐浴时



原则上,
请赤身沐浴。



※穿泳衣或纹身的人也有可能不能沐浴。请提前向该设施确认。

浴池



禁止在浴池里
游泳、跳跃以及
潜水。



毛巾和未洗的头发，
请不要进入浴池内。

沐浴后

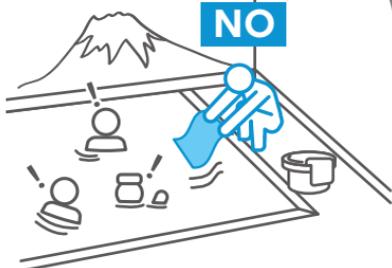


请将身体擦干后
再进入更衣室。

浴室内



浴室、浴池内不
可以洗衣服。



请使用住宿设施中的
洗衣房或洗衣服务。

淋浴隔断帘



NO



GOOD

帘子下摆请放
在浴池内侧。

室内的整体浴室，
请使用淋浴隔断帘。



这里对餐饮店常见的疑问和困惑点进行说明介绍。
根据餐饮店类型,从点餐方法到付款方法都有所不同!

● 禁忌·过敏



过敏性或禁忌的食材,可能会用图片张贴出来。

使用食材表示



Ingredients are listed on the menu.

如有担心,请在预约或点餐前确认。

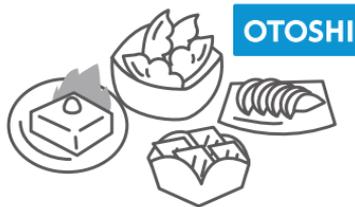
● 水·湿毛巾

大部分情况下,客人进店时,店员会端上水和湿毛巾。



店内会提供饮水,基本上是免费的。

● 小菜



在居酒屋等,只要点酒,就有可能自动端上“小菜”。



小菜类似于开胃菜,大部分情况是收费的。



● 日式的吃法①



在日本,用手端着碗吃是基本礼仪。

滋滋溜溜



吃荞麦面和乌冬面等面食时,一般会发出声音。

● 日式的吃法②

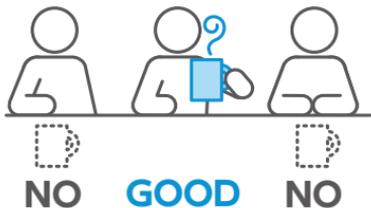


饭桌上不剩饭菜全部吃完是日本的一种基本礼仪。



不要弄脏餐桌及地板,请干净用餐。

● 点餐数量



原则上,一个人至少要点上一品。

● 自带·打包

原则上,是不能自带食物或打包的。



NO



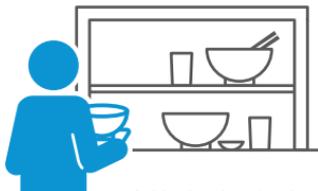
不清楚时,请询问店员。

自助式餐厅

有的餐厅吃完后需要自己收拾餐具和垃圾。



返还口



不清楚时,请询问店员。

结账

在收银台



在餐桌



结账是在餐桌还是在收银台,请询问店铺人员。



日本的餐厅没有给小费的习惯。

取消预约



不好意思
我要取消

如果无法前往已预约的餐厅,请一定要联系取消。



有时会收取消费费。

售券机



有的餐厅需要在自动售券机上购买餐券。

1. 投币



2. 按钮



3. 餐券



4. 取餐



售券机大多数位于餐厅的入口处。

这里对购物常见的疑问和困惑点进行说明介绍。
请不要给其他顾客带来困扰,愉快地购物吧!

价格的标注



消费税分为10%和8%两种。
8%的税率主要包括食品和
饮料。(酒类以及在外吃饭除
外)。

商品的价格以含税价格标注。

※标注的税率截至2025年3月31日。

免税



免税分为Tax Free(免消费
税)和Duty Free(免消费税、
关税、酒税、香烟税等)。

免税商店标有“Tax Free Shop”标志



Japan. Tax-free Shop

Tax Free Shop 主要在街区中,
Duty Free Shop 主要设在
国际机场的出境区域中。

打折

打五折



很抱歉

店铺所设的价格原
则上不能还价。

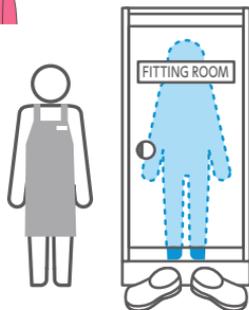


※以上是基于日本一般性的考虑和情况。

试穿



需要试穿时，
请告诉店员。



有的店铺对拿到试衣间的
件数有限制。

服装的尺寸



日本的尺寸标注
一般都是S、M、L码。

男士 (cm)

	身長	胸围	腰围
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

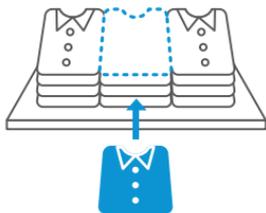
依据JASPO规格的尺寸示例

根据品牌和厂家,可能有所不同。

※1英寸 = 2.54cm、

1英尺 = 30.48cm

商品



拿到手中的商品如果
不购买,请放回原处。

请不要乱动商品。

结账前的开封

不允许结账前开
封。



NO



想看其中物品时,请询
问店员。

● 购物袋



商店的购物袋大部分收费。请带好
自己的购物袋。

● 烟和酒

年龄未满20岁的人，是无法购买香烟和酒水的。



under
20



● 付款… ①

有的店铺无法使用信用卡或者电子货币。为以防万一，请同时准备现金。



可以使用



不能使用

如果可以使用，大多数店铺会在门头或收银台旁张贴标志。

● 付款… ②



购物也没有给小费的习惯。

感谢您的光顾

谢谢



只要表达感谢的心情就可以。



这里对文化设施和神社佛阁常见的疑问和困惑点进行说明介绍。
请珍惜传承下来的文化遗产,加深对地区及当地居民的理解!



绝对不要乱涂乱画。

文化遗产

请用眼睛欣赏禁止触摸的文化遗产和展品。



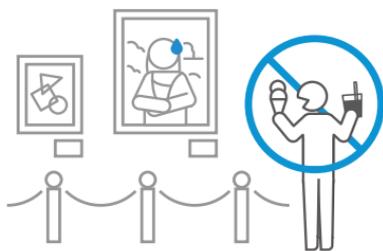
禁止拍摄

禁止拍摄区域内不能拍摄。



请不要进入禁止入内的区域拍照。

饮食



请不要在美术馆、博物馆等设施内以及神社佛阁的参道上饮食。





这里对公共场所常见的疑问和困惑点进行说明介绍。

无论是街道上还是观光景点，请注意考虑身边他人的同时，享受愉快的旅程吧！

● 扔垃圾



绝对不要乱扔垃圾！

请按照垃圾箱的标识扔垃圾。没有垃圾箱的时候，请自行带回。

● 排队和上自动扶梯



插队或排队中途插入许多亲人及朋友，都是违背礼仪的。

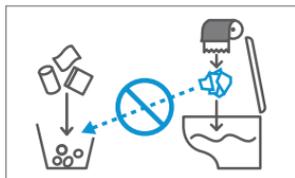


请不要在自动扶梯上走动，应抓住扶手。如有着急时，请利用楼梯。

● 洗手间



请按照正确的方向使用日式（蹲式）洗手间。



卫生纸不要扔进垃圾桶，请直接随水冲走。

日本洗手间分为西式（马桶）和日式（蹲式）两种。



※以上是基于日本一般性的考虑和情况。



● 休息



NO

请不要直接
坐在马路或
街道上。



● 抽烟



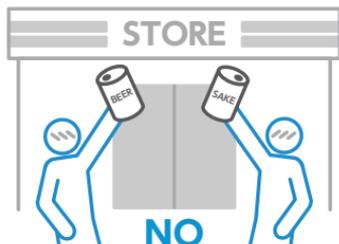
室内原则上是禁烟的,即使室外因地区不同的马路或者公园等地点也是禁烟的。只能在规定的吸烟场所吸烟。



● 路上饮酒



在路上、公园等公共场所,有些区域和时间段是禁止饮酒的。



NO

请遵守规则。

● 大声喧哗



NO

在公共场所不
大声喧哗是一种
礼仪。





拍照



请不要在周围有人的情况下拍照。



在马路拍照很危险。

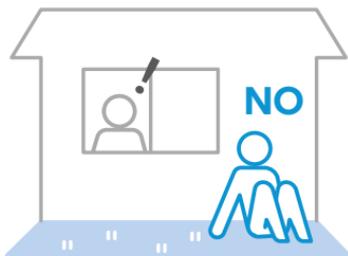
Wi-Fi

在各种公共场所,都设有免费Wi-Fi。



不同地点的使用方法有所不同,请实际确认。
※请勿边走边看智能手机。

进入私人领地



请不要进入私人领地。

交通规则

过马路时要遵守交通信号灯,走人行横道。



喝了酒之后,不能开车和骑自行车。



拥挤



建议避开拥挤的时间段，享受平日或清晨、夜晚的观光乐趣。



防暑措施

日本的夏天很热。请经常休息，补充水分。



外出时，建议带上遮阳伞或戴上帽子。

相关的有用网站（安全·安心）



Safety tips <https://www.jnto.go.jp/safety-tips/chs/index.html>

由观光厅监修的面向访日外国游客的信息网站。面向外国游客，提供有关安全旅行的信息及自然灾害信息的通知。

Useful Disaster & Emergency Information

<https://www.gotokyo.org/cn/plan/health-safety/index.html>
提供灾害发生时有用的社交媒体及应用程序等的指南。



警视厅《免于“犯罪·纷争”的保身之术》

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/chinese/safe_society/victim_of_crime/ninpo.html
为外国游客介绍防范犯罪的措施。

医疗信息网 (Navii)

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>
可以搜索能提供外语服务的医疗机构和药店。



相关的有用网站



GO TOKYO

<https://www.gotokyo.org/cn/index.html>

满载着东京最新的旅游信息。请您一定浏览。

舒适畅游东京的方法

<https://www.gotokyo.org/cn/plan/customs-culture/index.html>

可以了解一些为了舒适地享受东京之旅，应该事先知道的日本礼仪和礼节。



Tokyo Events and Tickets

<https://www.tickets.gotokyo.org/cn>

通过GO TOKYO，可以顺利购买观光设施及演出等的门票。



东京观光信息中心在线观光指南

<https://www.gotokyo.org/cn/plan/online-tourist-guide/index.html>

可以使用电脑或智能手机，在自家或旅行目的地等任何喜欢的地方，免费咨询与观光相关的事宜。



EAT 東京

<https://www.menu-tokyo.jp/index.php?lang=sc>

可以搜索到东京都内适合您口味的餐厅。



TOKYO FREE Wi-Fi

<http://www.wifi-tokyo.jp/cn/>

这是一种外国游客及设施利用者可在东京都政府、庭园、美术馆、博物馆等处免费使用的公共无线局域网(Wi-Fi)服务。



紧急情况下的联络

因事故和犯罪等
呼叫警察



电话：110

因受伤、生病、火灾等
呼叫救护车或消防车



电话：119

中文简体版



Tourism Division,
Bureau of Industrial and Labor Affairs
2-8-1, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001, JAPAN

Published April 2025 Registration number