

Edizione in lingua italiana



HOW TO ENJOY TOKYO!

Manuale delle regole di comportamento e abitudini giapponesi



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

Come utilizzare questa guida

Siamo assidui frequentatori del Giappone e, in quanto tali, conoscere alcune delle regole di comportamento e abitudini che il paese. Le abbiamo raggruppate in 6 tipi di situazioni con le quali, modo di confrontarvi durante il vostro soggiorno in Giappone, potrebbero aiutarvi ad assaporare ancora meglio il vostro

Arrivo in Giappone



Questa guida offre informazioni relative alle elementari regole di comportamento e abitudini che costituiscono il substrato della cultura giapponese e segnala alcune situazioni alle quali sarebbe opportuno prestare attenzione durante il soggiorno. Ogni sezione contiene dettagli che potranno tornarsi utili in situazioni specifiche.



Torneremo presto!

Arrivare a destinazione



1. Mezzi di trasporto

P.3



Esplorare la città

6. Luoghi pubblici / Varie

P.18



saremmo lieti di farvi
abbiamo osservato in questo
con ogni probabilità, avrete
Dategli un'occhiata:
viaggio.



Rilassarsi in hotel

2. Strutture ricettive e bagni comunitari

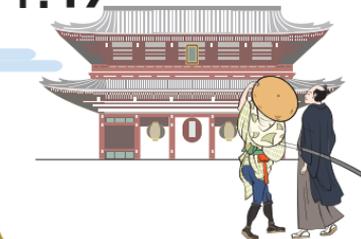
P.6



Sperimentare la cultura e la storia

5. Luoghi di cultura / Santuari e templi

P.17



Godersi il cibo

3. A cena fuori

P.11



Divertirsi a fare shopping

4. Shopping

P.14



Ecco alcune informazioni e consigli riguardo ai mezzi di trasporto. Divertitevi a spostarvi per Tokyo ma non dimenticate di essere attenti agli altri intorno a voi!

Quando si sale su un treno



Attendete che i passeggeri scendano, prima di salire sul vagone.



Normalmente ci si mette in fila a lato delle portiere per consentire ai passeggeri di scendere.

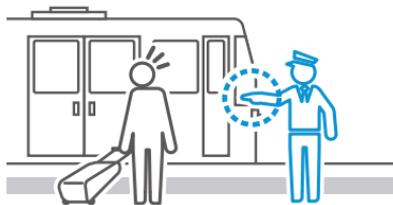
Scattare fotografie

Fate attenzione a non provocare incidenti, se state scattando una foto sulla banchina o in altre aree della stazione.



Scattare fotografie in prossimità di un treno è molto pericoloso.

Gestualità del personale



Il personale spesso indica in direzione del treno che si sta avvicinando, per accertarsi delle condizioni di sicurezza.



Non sta indicando voi o altri passeggeri che si trovano sulla banchina.

● Utilizzare un taxi

Prendete un taxi alla fermata dei taxi o alzate la mano per fermarne uno.



Le portiere dei taxi si aprono e si chiudono automaticamente.

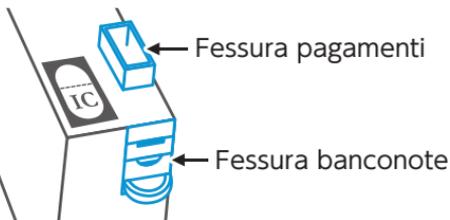
● Niente mancia al tassista



Ricordate che elargire mancia non è d'abitudine in Giappone.

● Come pagare la tariffa dell' autobus

Esistono due modalità di pagamento: quando si sale e quando si scende.



Una delle fessure è dedicata al pagamento con le monete e l'altra è per cambiare le banconote in monete.

● Scendere dall' autobus



Per scendere dall' autobus, solitamente occorre prenotare la fermata premendo un pulsante prima della fermata desiderata.



Alcuni autobus sostano ad ogni fermata e non è necessario premere il pulsante.

● Uso di cellulari o smartphone



Evitate di parlare al telefono quando siete a bordo di un treno o di un autobus.

Non parlate ad alta voce sulla metropolitana, sul treno o sull' autobus.

● Durante il viaggio



Evitate di mangiare sui treni destinati ai pendolari o sugli autobus urbani.



In caso di affollamento, assicuratevi che i vostri bagagli non intralcino il passaggio dei passeggeri che salgono o scendono.

● Oggetti smarriti



Se avete smarrito qualcosa in un mezzo di trasporto, contattate la relativa azienda di trasporto o la polizia.



Lost and found

● Posti prioritari



Offrite il vostro posto alle persone che ne hanno bisogno, se il treno o l' autobus sono affollati.



Le persone bisognose possono essere gli anziani, i portatori di disabilità, le donne in gravidanza o persone che viaggiano con neonati o bambini piccoli.

In questa sezione vi parleremo dei dubbi che potreste avere e delle difficoltà che potreste incontrare alloggiando in strutture ricettive e utilizzando i bagni comunitari in stile giapponese. In particolare, nelle strutture ricettive tradizionali giapponesi, si adottano una serie di comportamenti e regole. Proviamo a capirle meglio per assaporare al massimo il nostro viaggio.

Tariffe per il pernottamento



La tariffa aumenta per ogni ospite soggiornante aggiuntivo.



Solitamente la tariffa non è riferita alla camera, ma è determinata dal numero di ospiti che la occuperanno. Verificate la modalità tariffaria applicata dalla struttura scelta al momento della prenotazione.

Tè e dolcetti in camera

Complimentary



For a charge



Generalmente, il tè e i dolcetti che troverete sul tavolo della vostra camera sono offerti a titolo gratuito.



Al contrario, quanto troverete nel frigo bar dovrà, in genere, essere pagato.

Togliersi le scarpe



In alcune strutture ricettive, sarà necessario che vi togliate le scarpe prima di entrare.



Se all'ingresso del bagno trovate le apposite ciabatte, utilizzatele per accedere al bagno.

Stanze con il pavimento in tatami



Non entrate in una stanza con il pavimento in tatami calzando le scarpe o le ciabatte.



Il tatami è un tipo di pavimento tradizionale giapponese.

Profumi e odori intensi



Per rispetto degli altri ospiti, non bruciate incenso e non utilizzate profumi intensi che possano persistere nella stanza. Bruciare incenso comporta inoltre il rischio di provocare incendi.



Preparazione del letto



Se alloggiate in un ryokan, il personale entrerà nella vostra camera per preparare il futon (letto), in genere nelle ore serali, mentre voi siete a cena.

Se non gradite che il personale abbia accesso alla vostra camera quando non ci siete, fateglielo presente in anticipo.

Orari per il check-in

Per il check-in e per il check-out ci sono orari prestabiliti. Anche gli orari di apertura dei ristoranti annessi alla struttura sono prestabiliti.



Assicuratevi di verificare gli orari anticipatamente.



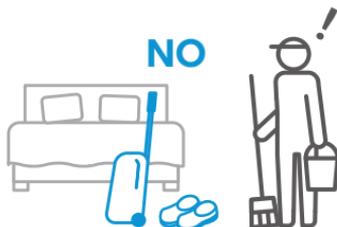
Set di cortesia e altre dotazioni della camera

Trattate con cura tutte le dotazioni della camera.



Non portate via nulla eccetto i set di cortesia.

Lasciare oggetti nella stanza



Al momento del check-out, non lasciate nella stanza valigie, abiti o scarpe. Potreste dover pagare i costi per lo smaltimento di tali oggetti.



Uscite di emergenza



Controllate le vie di fuga e le uscite di sicurezza, nel caso si verifichi un'emergenza.



Alloggi privati per soggiorni brevi

Cercate di mantenere la voce bassa e di non provocare rumori per non disturbare il vicinato.



Attenetevi alle regole della struttura ricettiva, comprese quelle relative allo smaltimento dei rifiuti.

Terme e bagni comunitari



Kakeyu è la pratica igienica di sciacquare il corpo con acqua calda per pulirlo. In questo modo si dà anche modo al corpo di abituarti alla temperatura dell'acqua della vasca.

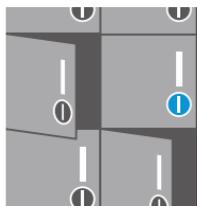
Prima di entrare nel bagno, sciacquatevi con abbondante acqua tiepida (*kakeyu*) o lavatevi con il sapone e risciacquatevi. Non svotate mai le vasche dei bagni comuni.



Spogliatoi



Utilizzate gli appositi armadietti per riporre abiti e oggetti di valore. La responsabilità degli oggetti personali è vostra.



Lock



La chiave dell'armadietto è dotata di un braccialetto perché possiate tenerla con voi mentre fate il bagno.

Usare un bagno comunitario



Nella maggior parte dei bagni comunitari è richiesta la nudità integrale.



* La maggior parte dei bagni comunitari non permette di bagnarsi indossando il costume. Inoltre, in quasi tutti non sono ammessi ospiti con i tatuaggi. Contattate preventivamente la struttura per verificare le regole adottate.



Bagno

Non siete in piscina!
Non nuotate, non fate
schizzi e non immer-
gete la testa.



È norma di buona educazione non immergere
l'asciugamano né i capelli.
Prestate attenzione! Le superfici circostanti la vasca e
il pavimento sono spesso molto scivolose.

Dopo il bagno



Asciugatevi sommari-
amente prima di lasciare
la zona bagno ed entrare
nello spogliatoio.

Nella zona bagno



Non lavate abiti
nella zona
bagno o nella
vasca stessa.



Utilizzate le lavatrici a gettone
dell'hotel o ryokan o i servizi di
lavanderia.

Tenda per la doccia



Se la vostra stanza è
dotata di un bagno di tipo
occidentale, quando fate
la doccia chiudete l'ap-
posita tenda.



Assicuratevi che la tenda
sia posta all'interno della
vasca.



Queste sono alcune delle abitudini e norme di etichetta riguardanti la cena in Giappone. Le modalità di ordinazione e pagamento variano da locale a locale.

● Restrizioni dietetiche e allergie alimentari



Il numero di ristoranti che si adeguano a diverse restrizioni di carattere dietetico o dovute ad allergie alimentari è in costante aumento.



使用食材表示



Ingredients are listed on the menu.

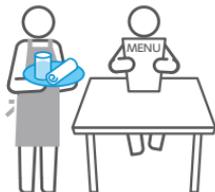
Simbologia relativa agli ingredienti

Alcuni ristoranti utilizzano simboli nei loro menù, per indicare la presenza di comuni allergeni alimentari e altri ingredienti.

Se siete avete particolari esigenze, chiedete al ristorante stesso al momento della prenotazione o al momento dell'ordinazione.

● Acqua e *oshibori*

In molti ristoranti vi verrà offerto un bicchiere d'acqua e un *oshibori*, un asciugamano per le mani umido.



Normalmente, nei ristoranti, l'acqua è fornita gratuitamente.

● *Otoshi*



In locali destinati prevalentemente al consumo di bevande alcoliche, come *izakaya* o pub, potrebbero servirvi una sorta di piccolo aperitivo chiamato *otoshi* da consumare con le bevande che avete ordinato.



Questo *otoshi* viene spesso aggiunto automaticamente al conto come coperto.



Galateo giapponese a tavola ①



In Giappone è ritenuto normale mangiare tenendo la ciotola in una mano e le bacchette nell'altra.



È considerato normale e accettato emettere rumori risucchiando noodle come soba e udon.

Galateo giapponese a tavola ②



È atto di buona educazione mangiare tutto quanto è nel piatto.

Evitate di far cadere il cibo sul tavolo o a terra mentre mangiate.

Ordine minimo



Se siete in gruppo, ci si aspetta di solito che ordinate almeno una pietanza per persona.

Cibo proprio e cibo non consumato

Generalmente non è consentito ai clienti di portare il proprio cibo nel locale o di portare a casa quanto non è stato consumato.



Se non siete sicuri delle regole del locale, chiedete direttamente al personale.

Self-service

In alcuni ristoranti i clienti sono tenuti a sporcchiare e riporre i piatti utilizzati negli appositi punti di raccolta.

Punto di raccolta



Se non siete sicuri delle regole del locale, chiedete direttamente al personale.

Pagamento

Alla cassa



Al tavolo



Chiedete al personale se dovete pagare al tavolo o alla cassa.



Non è abitudine, in Giappone, lasciare la mancia al ristorante e se lo fate quasi sicuramente sarà rifiutata.

Cancellare una prenotazione

Dovrei cancellare la mia prenotazione, mi dispiace.



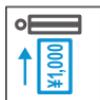
Cancellate sempre una prenotazione, se non vi è più possibile recarvi in quel locale.

Potrebbe esservi addebitato un costo per la cancellazione.



Distributori automatici di biglietti pasto

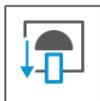
In alcuni ristoranti i clienti devono effettuare l'ordinazione acquistando un biglietto per il pasto ad un distributore automatico.



1. Inserite il denaro



2. Premete il bottone



3. Ritirate il biglietto



4. Ricevete il pasto

Di solito questi distributori automatici si trovano all'ingresso del locale.

In questa sezione vi forniamo informazioni che è utile conoscere prima di fare shopping in Giappone. Fate attenzione a non disturbare gli altri clienti mentre fate shopping!

● Prezzi esposti



Ci sono due aliquote IVA: 10% e 8%. L'aliquota dell'8% si applica a cibo e bevande (esclusi i pasti consumati al ristorante e le bevande alcoliche).



I prezzi esposti dei prodotti sono inclusivi dell'IVA.

* Le aliquote IVA di cui sopra sono quelle in vigore al 31 marzo 2025.

● Esenzioni dalle tasse



I visitatori stranieri possono fare acquisti tax free (esenti dall'IVA) o duty free (esenti da IVA, tariffe doganali, tassa sulle bevande alcoliche, tasse sul tabacco, ecc.).

Simbolo dei negozi tax free



Japan. Tax-free Shop

I negozi tax free si trovano ovunque in città, mentre i negozi duty free sono prevalentemente situati nell'area partenze degli aeroporti internazionali.

● Sconti

Posso avere il 50% di sconto?

Mi dispiace, niente sconti.

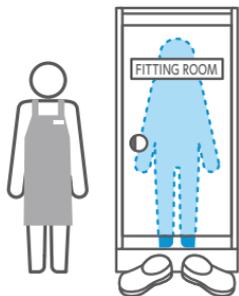


Pochi sono i negozi in Giappone che consentono di trattare sul prezzo.





● Provare gli abiti



Chiedete sempre ai commessi prima di provare un abito.

Alcuni negozi hanno un limite di abiti che è possibile portare nel camerino.

● Taglie di abbigliamento

Le taglie degli abiti giapponesi sono spesso suddivise in S, M e L.



Taglie maschili (cm)

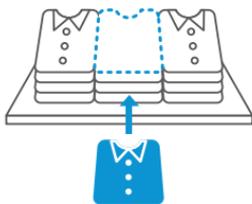
	Altezza	Torace	Vita
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

Esempio di taglie standard JASPO

Le misure specifiche possono variare in base alla marca e al produttore.

*1 in = 2.54 cm / 1 ft = 30.48 cm

● Valutazione dei prodotti



Se prendete un prodotto e poi decidete di non acquistarlo, rimettetelo al posto dove lo avete preso.

Evitate di toccare i prodotti se non è necessario.



● Aprire le confezioni



Non aprite mai una confezione prima di aver pagato il prodotto.



Se volete controllare il prodotto contenuto in una confezione prima di pagare, rivolgetevi ai commessi.



● Sacchetti di plastica



Nella maggior parte dei negozi i sacchetti di plastica sono a pagamento. Può essere una buona idea portare con sé una eco-bag.

● Fumare e bere

Acquistare sigarette e bevande alcoliche è illegale per i minori di 20 anni.



minori di
20 anni



● Pagamento ①

Non tutti i negozi accettano le carte di credito o la moneta elettronica. Per sicurezza, tenete sempre un po' di contante a portata di mano!



Utilizzabile



Non utilizzabile



Molti negozi espongono un elenco delle modalità di pagamento accettate all'ingresso del negozio o vicino alla cassa.

● Pagamento ②



Solitamente non si lascia una mancia quando si fanno acquisti.

Tornate
a trovarci!



Grazie.

Esprimete la vostra gratitudine a parole, anziché con una mancia.



È importante essere a conoscenza di alcune informazioni quando si visitano luoghi di cultura, santuari e templi. I beni culturali giapponesi sono stati conservati e si sono tramandati per generazioni, pertanto dimostrate rispetto per tali beni e per le comunità locali.



Proprietà culturali

Proprietà culturali e oggetti esposti che non possono essere toccati, vanno ammirati a distanza.



I graffiti sono vietati ovunque!

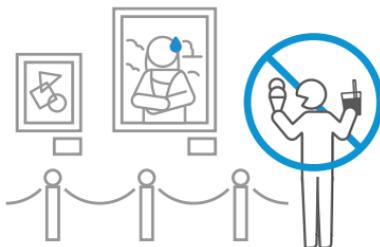
Vietato fotografare

Evitate di scattare fotografie nelle zone in cui è esposto un divieto.



Non entrare nelle zone il cui accesso è vietato per qualsiasi motivo, nemmeno per fare fotografie.

Mangiare e bere



Evitate di mangiare e bere all'interno di gallerie e musei e nelle vie di accesso a santuari o templi.





Questa sezione contiene informazioni sulle regole di comportamento da tenere a mente quando ci si trova in luoghi pubblici. Che siate visitando un'attrazione turistica o semplicemente esplorando la città, siate sempre attenti agli altri intorno a voi!



Rifiuti

Non lasciate in giro i rifiuti!



Gettate i rifiuti nei cestini con l'etichetta corrispondente. Se non ci sono cestini dei rifiuti in zona, portate i rifiuti con voi.

Code / Usare le scale mobili



Non è educato tagliare le code o tenere il posto per parenti o amici.

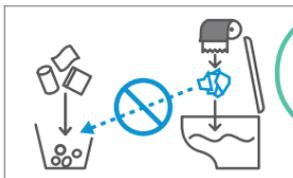


Su una scala mobile potreste vedere persone che salgono le scale su uno dei due lati. Per la vostra sicurezza, comunque, è consigliabile restare fermi e mantenersi al corrimano. Se avete fretta utilizzate le scale, piuttosto.

Servizi igienici



Se utilizzate un bagno in stile giapponese, accovacciatevi rivolti verso la maniglia di scarico.



La carta igienica utilizzata va gettata nello scarico e non nel cestino.

In Giappone ci sono servizi igienici di tipo occidentale o servizi igienici di tipo giapponese, che si usano accovacciandosi.





● Fare una sosta



Evitate di sedervi per strada, sui marciapiedi ed in altri luoghi non appropriati.



● Fumare



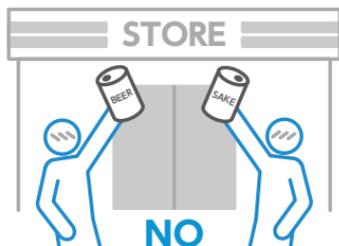
In genere è proibito fumare all'interno degli edifici pubblici. In alcune località il divieto di fumare è esteso anche all'aria aperta, comprese le strade e i parchi. Se desiderate fumare, fatelo in una delle apposite aree fumatori.



● Consumo di bevande alcoliche in pubblico



Il consumo di bevande alcoliche in luoghi pubblici, come strade e parchi, potrebbe essere proibito in determinate ore e luoghi.



Siete pregati di rispettare le regole.

● Parlare ad alta voce



Mantenete la voce bassa quando vi trovate in un luogo pubblico.





Fotografie



Evitate di scattare fotografie se sono presenti altre persone.



È pericoloso scattare fotografie per strada.

Wi-Fi

In molti luoghi pubblici è disponibile un servizio Wi-Fi gratuito.



Le modalità di connessione dipendono dal fornitore del servizio.

* Non usate lo smartphone mentre camminate.

Sconfinamento



Non addentratevi nelle proprietà private.

Codice della strada

Rispettate i semafori e utilizzate gli attraversamenti pedonali quando dovete attraversare la strada.



Guidare un mezzo a motore o una bicicletta dopo aver assunto anche una minima quantità di alcol è contro la legge.



Affollamento



Se volete evitare l'affollamento, provate a visitare le attrazioni turistiche nei giorni feriali o nelle ore mattutine e serali.



Affrontare il caldo

In Giappone l'estate è molto calda. Fate soste frequenti e mantenetevi idratati.



All'aperto utilizzate un parasole o indossate un cappello per proteggervi dal sole.

Siti di pubblica utilità (a tutela della sicurezza)



Suggerimenti ai viaggiatori per la loro sicurezza

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

Questo sito web, gestito dall'Agenzia Giapponese per il Turismo, fornisce consigli su come viaggiare in sicurezza e informazioni sulle calamità naturali a beneficio dei visitatori internazionali.

Informazioni utili in caso di disastro o emergenza

<https://www.gotokyo.org/it/plan/health-safety/index.html>

Una pagina web che elenca le risorse e le app che possono essere utili nel caso in cui si verifichi una calamità naturale.



Dipartimento Metropolitano di Polizia: "Suggerimenti per proteggersi dalla criminalità o da altri problemi"

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/english/safe_society/victim_of_crime/ninpo.html

Suggerimenti utili ai turisti sulle misure da adottare per viaggiare in sicurezza.

Medical Information Net (NAVII)

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

Un database consultabile per reperire strutture mediche e farmacie che offrono servizi in lingua straniera.



Siti web utili



GO TOKYO <https://www.gotokyo.org/it/index.html>

La guida turistica ufficiale di Tokyo su web, che pubblica le informazioni più aggiornate riguardanti il turismo a Tokyo.

Come rendere più agevole la propria visita a Tokyo

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

Un tutorial su regole di comportamento abitudini giapponesi, utile per rendere il viaggio a Tokyo il più divertente possibile.



Eventi a Tokyo e biglietti

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

Possibilità di acquistare comodamente biglietti per le attrazioni turistiche o eventi di intrattenimento e altro, tramite il sito web GO TOKYO.

Centro informazioni turistiche di Tokyo - Guida Turistica Online

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

Un servizio di consultazione gratuito dedicato al turismo e gestito dal Tokyo Tourist Information Center, utilizzabile da qualsiasi luogo del mondo da computer o smartphone.



EAT  **東京** TOKYO <http://www.menu-tokyo.jp/index.php?lang=it>

Per cercare il ristorante di Tokyo che più incontra il vostro gusto!

TOKYO FREE Wi-Fi

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

Un servizio di Wi-Fi pubblico gratuito, disponibile in luoghi come il Palazzo del Governatorato Metropolitan di Tokyo, i giardini pubblici e i musei.



**Numeri di
Emergenza**

Polizia

(per incidenti o atti di criminalità)



110

Ambulanza / Vigili del Fuoco

(per il soccorso di feriti, malati, in caso di incendio, etc.)



119

Edizione in lingua italiana



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

Published April 2025 Registration number