



HOW TO ENJOY TOKYO!

คู่มือมารยาทและธรรมเนียมปฏิบัติ



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

วิธีการใช้งานคู่มือฉบับนี้

เราที่มาเยือนประเทศญี่ปุ่นบ่อยครั้ง จะขอแนะนำเรื่องมารยาทและธรรมเนียม โดยจะแบ่งสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการเดินทางออกเป็น 6 สถานการณ์ ขอให้ตรวจสอบระหว่างการเดินทาง เพื่อให้คุณได้ท่องเที่ยวอย่างสนุกสนาน

มาถึงประเทศญี่ปุ่น



คู่มือฉบับนี้อธิบายถึงมารยาท ธรรมเนียม ปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ข้อควรระวังเมื่อพำนักอยู่ใน ประเทศญี่ปุ่นและข้อปฏิบัติอื่น ๆ โดยมี วัฒนธรรมของญี่ปุ่นเป็นภูมิหลัง ขอให้ตรวจสอบ รายละเอียดของแต่ละหัวข้อในแต่ละ สถานการณ์



แล้วเราจะกลับมาอีก

เดินทางไปยังจุดหมาย



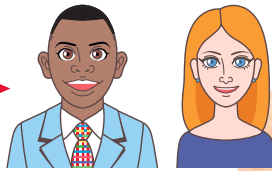
1. ระบบคมนาคม



ท่องเที่ยวรอบเมือง

6. สถานที่สาธารณะ / อื่น ๆ





พักผ่อนในโรงแรม

2. สถานที่พักแรม / การอาบน้ำ

P.6



เพลิดเพลินกับมื้ออาหาร

3. ร้านอาหาร

P.11



สัมผัสวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์

5. สถานที่ทางวัฒนธรรม / ศาลเจ้าและวัดวาอาราม

P.17



สนุกกับการจับจ่ายใช้สอย

4. ซุปเปอร์

P.14



ในที่นี้จะขอยุติถึงข้อสงสัยและปัญหาที่พบบ่อยครั้งเมื่อใช้บริการระบบคมนาคม
ขอให้สนุกไปกับการเดินทาง พร้อมกับคำนึงถึงผู้คนรอบข้างด้วยนะ

● เมื่อจะขึ้นรถไฟฟ้า



เมื่อจะขึ้นรถไฟฟ้า ให้รอผู้
โดยสารลงจากรถก่อน แล้ว
จึงเดินเข้าไป

ตามมารยาทแล้วจะต้องรออยู่ด้านข้างเพื่อไม่ให้ขวาง
ทางผู้โดยสารที่ลงจากรถ

● การถ่ายภาพ

เมื่อจะถ่ายภาพบริเวณชานชาลา
ขอให้ระวังอุบัติเหตุด้วย



การถ่ายภาพใกล้ ๆ รถไฟฟ้า เป็นเรื่องที่
อันตรายมาก

● การขึ้นตัวของเจ้าหน้าที่สถานี



เจ้าหน้าที่สถานีจะขึ้นไปยัง
ทิศทางที่รถไฟวิ่งมา เพื่อยืนยัน
ความปลอดภัย



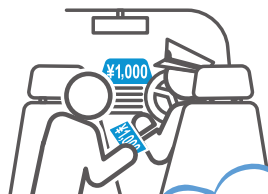
ไม่ได้ขึ้นไปด้วยสารหรือ

● วิธีการใช้บริการแท็กซี่

จะขึ้นแท็กซี่ที่จุดบริการแท็กซี่หรือโบกมือเรียกให้จอดก็ได้



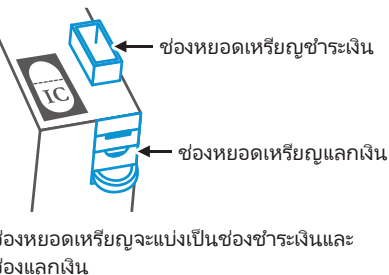
● การให้ทิปแท็กซี่



ในประเทศญี่ปุ่นไม่มีธรรมเนียมการให้ทิป

● วิธีการชำระค่ารถโดยสารประจำ

การชำระเงินมี 2 รูปแบบ คือ ชำระก่อน และ ชำระทีหลัง



ช่องหยอดเหรียญจะแบ่งเป็นช่องชำระเงินและช่องแลกเงิน

● วิธีการลงรถโดยสารประจำทาง



เมื่อจะลงรถโดยสารประจำทาง ส่วนใหญ่จะให้กดปุ่มลงรถเมื่อใกล้ถึงป้ายที่ต้องการลง



ขอให้ตรวจสอบให้ดี เพราะบางคันก็จอดให้โดยที่ไม่ต้องกดปุ่ม

● โทรศัพท์มือถือ / สมาร์ทโฟน



หลีกเลี่ยงการสนทนาทาง
โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ต
โฟน

ระมัดระวังการสนทนาเสียงดังในรถไฟฟ้าหรือ
ในรถโดยสารประจำทาง

● ภายในรถ



ขอให้งดรับประทานอาหารใน
รถไฟฟ้าเมืองหรือภายในรถ
โดยสารประจำทาง



ระวังอย่าให้สัมภาระขนาดใหญ่ขัดขวางการขึ้น
ลงรถของผู้โดยสารในช่วงที่ผู้คนหนาแน่น

● สีมของ



หากสีมของระหว่างการเดินทาง โปรด
ติดต่อระบบคมนาคมที่ให้บริการหรือ
ตำรวจ



Lost and found

● ที่นั่งบุคคลพิเศษ



หากภายในรถแน่นขนัดและมีผู้ที่กำลัง
ลำบาก โปรดสละที่นั่งให้เขาเหล่านั้น



สำหรับ : ผู้สูงอายุ, ผู้พิการทางร่างกาย, สตรีมี
ครรภ์, ผู้ที่มีเด็กทารกเดินทางมาด้วย เป็นต้น



ในที่นี้จะขอยุติถึงข้อสงสัยและปัญหาที่พบบ่อยครั้งเมื่อใช้บริการสถานที่พักแรมหรือห้องอาบน้ำ สถานที่สไตส์ญี่ปุ่นบางแห่งอาจมีข้อกำหนดด้านมารยาทหรือกฎของสถานที่นั้นเป็นพิเศษ ขอให้ทำความเข้าใจ พร้อม ๆ กับสนุกไปกับการเดินทาง

● การกำหนดราคา



เมื่อจำนวนคนเพิ่มขึ้น
ค่าที่พักก็จะเพิ่มขึ้น



การกำหนดราคาส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดเป็นรายห้อง แต่มักจะกำหนดตามจำนวนคน ควรตรวจสอบกฎของสถานที่พักแรมเมื่อทำการจอง

● น้ำชาและขนม

Complimentary



For a charge



ส่วนใหญ่ น้ำชาและขนมที่วางอยู่บน
โต๊ะจะเป็นบริการที่จัดให้ฟรี



แต่สินค้าที่อยู่ในตู้เย็นส่วนใหญ่เป็นสินค้าที่ต้อง
จ่ายเงิน

● สถานที่ที่ต้องถอดรองเท้า



สถานที่บางแห่งไม่ให้ใส่รองเท้า
เข้าไป



หากที่ใดมีรองเท้าสลิปเปอร์สำหรับใช้ในห้องน้ำ
ควรเปลี่ยนรองเท้าดังกล่าว

● เสื่อทาทามิ



ไม่สวมรองเท้าหรือรองเท้าสลิป
เปอร์ขึ้นไปบนเสื่อทาทามิ



เสื่อ "TATAMI" เป็นวัสดุปูพื้นแบบดั้งเดิมของ
ญี่ปุ่น

● กลิ่นหอม



ระมัดระวังในการใช้สิ่งที่มีกลิ่นหอม
รุนแรง เช่น เครื่องหอม น้ำหอม
เป็นต้น



● การทำเตียง



สถานที่พักแรม เช่น เรียวคังหรืออื่น ๆ
อาจมีพนักงานเข้ามาทำเตียง

หากไม่ต้องการให้พนักงานเข้ามาให้บริการขณะที่คุณ
ไม่อยู่ ขอให้แจ้งพนักงานเอาไว้

● เวลาให้บริการ

มีการกำหนดเวลาเช็คอิน / เช็คเอาท์และ
เวลาให้ใช้บริการของสถานที่รับประทานอาหาร



ควรตรวจสอบเอาไว้ล่วงหน้า



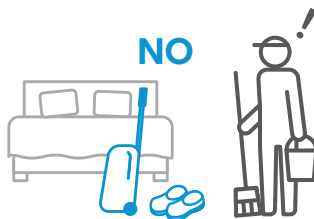
● ของใช้ในห้องพัก

ใช้งานของใช้ในห้องพัก
อย่างทะนุถนอม



ไม่นำของใช้ในห้องพักกลับไป ยกเว้นของใช้
ฟรีที่จัดไว้ให้

● การวางสัมภาระทิ้งเอาไว้



หลังจากเช็คอินแล้ว อย่าวาง
กระเป๋าเดินทาง เสื้อผ้าหรือ
รองเท้าเอาไว้ในห้อง

● เส้นทางอพยพ

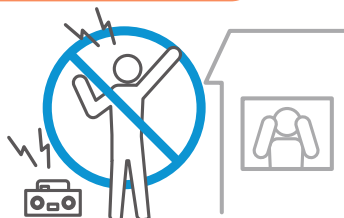


ตรวจสอบเส้นทางอพยพเอาไว้
เพื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



● ที่พักแบบโฮมสเตย์

รอบ ๆ สถานที่พักแบบโฮมสเตย์
จะเป็นที่พักของผู้คนในห้องถิ่น
ขอให้ระมัดระวังเรื่องเสียงรบกวน
ผู้อื่น เช่น ตะโกนเสียงดัง
 เป็นต้น



ปฏิบัติตามกฎของสถานที่พัก เช่น วิธีการทิ้ง
ขยะ เป็นต้น

ออนเซ็น / ที่อาบน้ำสาธารณะ



การใช้น้ำอุ่นรดตัว เป็นการใช้น้ำอุ่นล้างสิ่งสกปรกจากร่างกาย

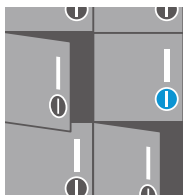
ก่อนลงอ่างแช่น้ำร้อนขนาดใหญ่ ขอให้ใช้น้ำอุ่นรดตัวหรือล้างตัวเสียก่อน และอย่าระบายน้ำอุ่นทิ้ง



ห้องแต่งตัว



ขอให้จัดการเสื้อผ้าและของมีค่าของตนเอง ด้วยการเก็บใส่ไว้ในล็อกเกอร์หรือวิธีการอื่น ๆ



Lock



คล้องกุญแจล็อกเกอร์ไว้ที่ข้อมือ

เมื่อเข้าอาบน้ำ

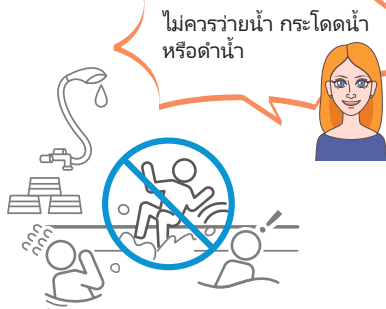


โดยพื้นฐานแล้วจะเข้าอาบน้ำโดยไม่สวมใส่สิ่งใดเลย



*บางแห่งไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีรอยสักหรือรอยตำหนิเข้าใช้บริการอาบน้ำ ขอให้ตรวจสอบกับสถานที่ล่วงหน้า

อ่างแช่น้ำร้อนรวม



ห้ามนั่งผ้าขนหนูลงไปในอ่าง และห้ามไม่ให้ผมแช่น้ำหากยังไม่สระ

หลังอาบน้ำ



เช็ดตัวให้เรียบร้อยก่อนออกไปยังห้องแต่งตัว

ภายในห้องอาบน้ำ



ขอให้ใช้อุปกรณ์ซักหรือใช้บริการของสถานที่พักแรม

ม่านกันอาบน้ำ



ขอให้ใช้ม่านกันอาบน้ำเสมอ เมื่อใช้ห้องน้ำสำเร็จรูปที่อยู่ในห้อง

เก็บชายม่านไว้ด้านในอ่าง



ในที่นี้จะขอยุติถึงข้อสงสัยและปัญหาที่พบบ่อยครั้งเมื่อใช้บริการร้านอาหาร
ร้านอาหารแต่ละประเภทมีวิธีการสั่งและวิธีการชำระเงินที่แตกต่างกันไป

● การห้ามรับประทาน / การแพ้อาหาร



ร้านสำหรับผู้ที่ไม่สามารถรับประทานหรือแพ้
วัตถุดิบบางประเภท มีเพิ่มมากขึ้นใน
ประเทศญี่ปุ่น



使用食材表示



Ingredients are listed
on the menu.

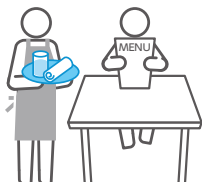
รายการวัตถุดิบที่ใช้ :

บางร้านอาจแสดงวัตถุดิบห้ามรับ
ประทานหรือวัตถุดิบที่อาจเกิด
อาการแพ้ในรูปแบบภาพฟิคโต
แกรม

หากมีความกังวล ขอให้สอบถามเมื่อจองร้านหรือก่อนสั่งอาหาร

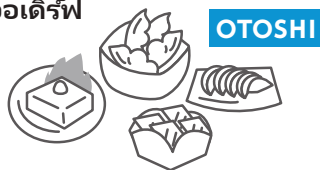
● น้ำ / ผ้าเช็ดมือ

ร้านส่วนใหญ่ จะมีพนักงานเสิร์ฟน้ำและผ้าเช็ด
มือให้ลูกค้าเมื่อเข้าร้าน



น้ำ ถือเป็นการให้บริการภายในร้าน ซึ่งโดยทั่วไป
จะไม่มีค่าใช้จ่าย

● ออเดิร์ฟ



หากมีการสั่งสุราในร้านอิซากายะ (ร้านเหล้า)
โดยทั่วไปแล้วจะมีการเสิร์ฟออเดิร์ฟให้เป็น
ปกติ



ออเดิร์ฟส่วนใหญ่จะเป็นอาหารเรียกน้ำ
ย่อย ซึ่งเป็นสินค้าที่ต้องจ่ายเงิน



● วิธีการรับประทานสไตส์ญี่ปุ่น ①



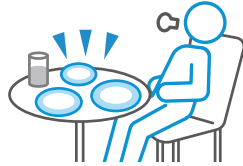
การถือชามข้าวไว้ในมือถือเป็นมารยาทอย่างหนึ่งในประเทศญี่ปุ่น

ชู้ด ๆ



การรับประทานอาหารประเภทเส้น เช่น โซบะ อุด้งหรืออื่น ๆ โดยดูดหรือชดให้มีเสียงนั้นถือเป็นเรื่องปกติ

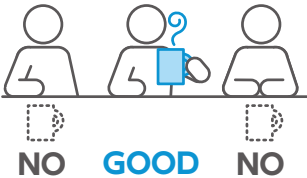
● วิธีการรับประทานสไตส์ญี่ปุ่น ②



การรับประทานอาหารให้หมดโดยไม่เหลือเศษอาหารทิ้งไว้ ถือเป็นมารยาทอย่างหนึ่งในประเทศญี่ปุ่น

รับประทานอาหารให้หมด โดยไม่ทำให้โต๊ะหรือพื้นสกปรก

● จำนวนการสั่งอาหาร



โดยทั่วไปแล้วหนึ่งคนควรสั่งอาหารอย่างน้อยหนึ่งชิ้น

● การนำอาหารเข้าร้าน / นำอาหารกลับบ้าน

โดยพื้นฐานแล้วจะไม่สามารถนำอาหารเข้ามาในร้านหรือนำอาหารกลับบ้านได้

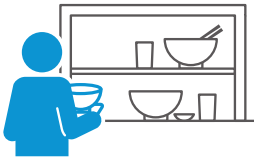


หากมีข้อสงสัย ขอให้สอบถามพนักงานร้าน

● การบริการตนเอง

บางแห่ง ลูกค้าต้องเก็บภาชนะอาหารที่รับประทานเสร็จแล้วหรือเก็บขยะด้วยตนเอง

ช่องส่งคืน



หากมีข้อสงสัย ขอให้สอบถามพนักงานร้าน

● การชำระเงิน

เครื่องคิดเงิน



โต๊ะ



ขอให้ถามพนักงานร้านว่าต้องชำระเงินที่โต๊ะหรือเคาน์เตอร์คิดเงิน



ภัตตาคาร ร้านอาหารในประเทศญี่ปุ่นไม่มีธรรมเนียมการให้ทิป

● การยกเลิกการจอง

ขอโทษครับ/ค่ะ
ขอยกเลิกครับ/ค่ะ



หากไม่สามารถไปร้านที่จองไว้ได้
ขอให้ทำการยกเลิกด้วย

บางร้านอาจต้องจ่ายค่ายกเลิกด้วย



● ตู้จำหน่ายตัว

บางร้านอาจมีระบบซื้อตัวอาหารที่
ตู้จำหน่ายตัวอัตโนมัติ



1.
จ่ายเงิน



2.
กดปุ่ม



3.
ออกตัว



4.
รับสินค้า

ตู้จำหน่ายตัวส่วนใหญ่จะอยู่ที่ทางเข้าร้าน

ในที่นี้จะขอพูดถึงข้อสงสัยและปัญหาที่พบบ่อยครั้งเมื่อชอปปิง
ขอให้นักสนานกับการชอปปิงโดยไม่รบกวนลูกค้าท่านอื่น

● การแสดงราคา



ราคาที่แสดงบนสินค้าเป็นราคาที่รวมภาษีเอาไว้แล้ว

* อัตราภาษีที่แสดงไว้ เป็นอัตราภาษีที่กำหนดเมื่อ 31 มีนาคม 2025

● การยกเว้นภาษี



การยกเว้นภาษี แบ่งเป็น TAX FREE (ภาษีผู้บริโภค) และ DUTY FREE (ภาษีผู้บริโภค ภาษีศุลกากร ภาษีสุรา ภาษีบุหรี่และอื่น ๆ)

สัญลักษณ์บ่งบอกว่าเป็น TAX FREE SHOP



Japan. Tax-free Shop

TAX FREE SHOP จะมิอยู่ในเมือง ส่วน DUTY FREE SHOP ส่วนใหญ่จะอยู่ในพื้นที่ของสนามบินนานาชาติฝั่งขาออก

● การลดราคา

ลด 50%
ได้ไหม

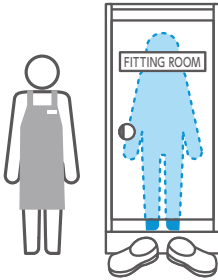
ต้องขอโทษด้วยค่ะ



มีร้านค้าน้อยมากที่กำหนดราคาไว้เพื่อการต่อราคา



● การลองชุด



เมื่อต้องการลองชุด ให้แจ้งพนักงานร้าน

บางร้านค้าหนดจำนวนสินค้าที่นำเข้าไปในห้องลองชุด

● ไชซ์ของเสื้อผ้า

โดยทั่วไปแล้วในประเทศญี่ปุ่นแสดง
ไซซ์เป็น S, M, L



ผู้ชาย (ชม.)

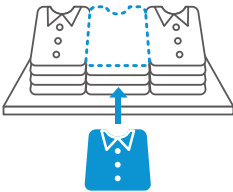
	ส่วนสูง	รอบอก	เอว
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

ตัวอย่างตามมาตรฐาน JASPO

อาจมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแบรนด์
หรือผู้ผลิต

* 1 นิ้ว = 2.54 ซม., 1 ฟุต = 30.48 ซม.

● สินค้า



หากหยิบสินค้ามาแล้วแต่ไม่ซื้อ ควรนำ
กลับไปไว้ที่จุดเดิม

ไม่จำเป็นต้องสินค้ามากเกินไป
ความจำเป็น



● การเปิดสินค้าก่อนชำระเงิน



ไม่ควรเปิดสินค้าก่อนชำระเงิน



หากต้องการตรวจสอบสินค้าข้างใน
บรรจุภัณฑ์ ขอให้สอบถามพนักงานร้าน

● ถุงใส่สินค้า



ถุงใส่สินค้าของร้าน เกือบทุก
ร้านจะเป็นของที่ต้องจ่ายเงิน
ดังนั้น นำถุงของตัวเองมาใส่
ดีกว่า

● บุหรี่และสุรา

หากอายุยังไม่ถึง 20 ปีจะ
สามารถซื้อบุหรี่และสุราได้



**under 20
years old**



● การจ่ายเงิน ①

บางร้านไม่สามารถใช้บัตรเครดิต
หรือระบบเงินอิเล็กทรอนิกส์ได้
เตรียมเงินสดเพื่อเอาไว้จะดีกว่า



ใช้ได้



ใช้ไม่ได้



ร้านที่ใช้ได้ ส่วนใหญ่จะมีสัญลักษณ์แสดงอยู่หน้าร้านหรือข้าง
เครื่องคิดเงิน

● การจ่ายเงิน ②



แม้แต่ในการขอปิงก็ไม่มี
ธรรมเนียมการให้ทิป

ทางร้านขอขอบคุณ
เช่นกันครับ/ค่ะ

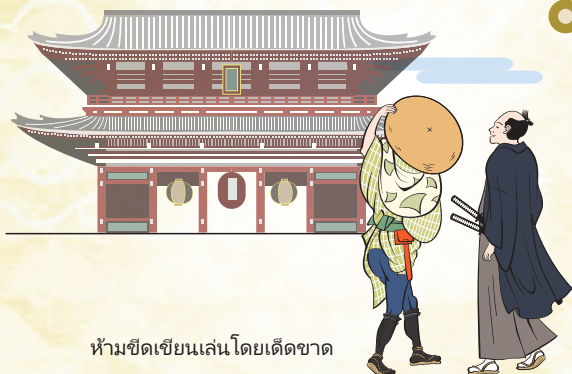


ขอบคุณครับ/ค่ะ

ขอบคุณด้วยคำพูดก็พอ



ในที่นี้จะขอพูดถึงข้อสงสัยและปัญหาที่พบบ่อยครั้งเมื่อเข้าสู่สถานที่ทางวัฒนธรรม ศาลเจ้าและวัดวาอาราม
ดูแลรักษามรดกวัฒนธรรมที่ปกป้องรักษาสืบทอดต่อ ๆ กันมาให้ดี และเข้าใจท้องถิ่น และ
ผู้คนที่อยู่อาศัยในท้องถิ่นนั้น ๆ ให้มากขึ้น



ห้ามขีดเขียนเล่นโดยเด็ดขาด

มรดกวัฒนธรรม

มรดกวัฒนธรรมหรือผลงาน
จัดแสดงที่ห้ามจับ
ต้อง ขอให้ชื่นชมด้วย
สายตาดีกว่า



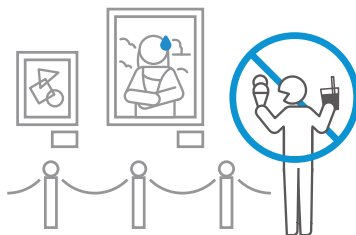
ห้ามถ่ายภาพ

ในพื้นที่ห้ามถ่าย
ภาพ จะไม่สามารถ
ถ่ายภาพได้



ไม่เข้าไปในพื้นที่ห้ามเข้าเพื่อถ่ายภาพ

การรับประทานอาหารและดื่ม



ไม่รับประทานอาหารและดื่มภายใน
สถานที่ เช่น พิพิธภัณฑ์ศิลปะ
พิพิธภัณฑ์หั่วไปหรืออื่น ๆ รวมทั้ง
ทางเดินในศาลเจ้าและวัดวา
อาราม





ในที่นี้จะขอพูดถึงข้อสงสัยและปัญหาที่พบบ่อยครั้งเมื่ออยู่ในสถานที่สาธารณะ สนุกสนานกับการท่องเที่ยวพร้อมกับคำนึงถึงผู้คนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในเมืองหรือสถานที่ท่องเที่ยวก็ตาม



● การทิ้งขยะ

ห้ามทิ้งขยะเคลื่อนที่โดยเด็ดขาด



ทิ้งขยะให้ถูกถังตามป้ายที่แสดงไว้บนถังขยะ กรณีที่ไม่มีถังขยะ ให้นำกลับไปทิ้งที่บ้าน

● การเข้าแถว / บันไดเลื่อน



การแซงคิว หรือการให้เพื่อนหรือครอบครัวหลายคนมาแทรกแถว ถือเป็นการทำผิดมารยาท

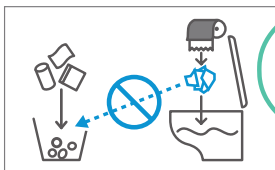


ไม่เดินบนบันไดเลื่อน พร้อมทั้งจับราวเสมอ ในกรณีที่เร่งรีบ ให้ใช้บันไดธรรมดาแทน

● ห้องน้ำ



หากเข้าห้องน้ำแบบญี่ปุ่น ขอให้ใช้ชักโครกโดยหันหน้าให้ถูกทาง



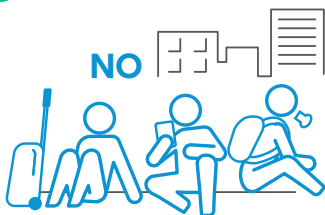
ไม่ทิ้งกระดาษชำระลงถังขยะ ให้ทิ้งลงชักโครกแล้วกดน้ำราด

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีทั้งห้องน้ำแบบตะวันตกและห้องน้ำแบบญี่ปุ่น





● การพัก



ไม่นั่งแช่อยู่บนถนนหรือ
ในเมือง เมื่อต้องการพัก



● บุหรี่



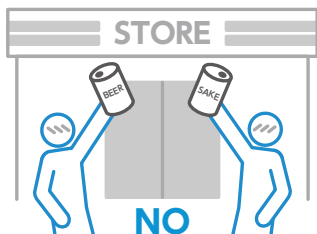
ภายในอาคารต่าง ๆ โดยหลักแล้วจะห้ามสูบ
บุหรี่ ส่วนพื้นที่นอกอาคารจะขึ้นอยู่กับแต่ละ
พื้นที่ โดยไม่สามารถสูบบุหรี่ริมถนน ในสวน
สาธารณะหรืออื่นๆ ได้ ขอให้สูบบุหรี่ในพื้นที่ที่
กำหนดให้สูบได้เท่านั้น



● การดื่มสุราบนท้องถนน



สถานที่สาธารณะ เช่น บนท้อง
ถนนหรือในสวนสาธารณะ
 ฯลฯ มีการกำหนดพื้นที่และ
กำหนดเวลาห้ามดื่มสุราเอาไว้



ปฏิบัติตามกฎหมาย

● การใช้เสียงดัง



การไม่ส่งเสียงดังใน
พื้นที่สาธารณะ ถือเป็น
มารยาทอย่างหนึ่ง





● ภาพถ่าย



ขอให้หลีกเลี่ยงการถ่ายภาพใน
กรณีที่มีผู้คนอยู่รอบข้าง



การถ่ายภาพบนท้องถนน อาจเป็นอันตรายได้

● Wi-Fi

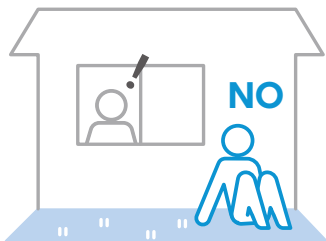
พื้นที่สาธารณะหลายจุด มีการ
ติดตั้งฟรี Wi-Fi เอาไว้



ขอให้ตรวจสอบวิธีการใช้งาน เพราะมีวิธีการ
ใช้งานแตกต่างกัน

* ไม่เดินเล่นโทรศัพท์มือถือ

● การเข้าไปยังพื้นที่ส่วนบุคคล



ไม่เข้าไปยังพื้นที่ส่วน
บุคคล

● กฎจราจร

เมื่อข้ามถนน ขอให้ปฏิบัติ
ตามสัญญาณไฟ และข้าม
ที่ทางม้าลาย



หากดื่มสุรา ห้ามขี่จักรยานและขับรถ

* เป็นแนวคิดและแนวโน้มทั่วไปในประเทศญี่ปุ่น



● ผู้คนหนาแน่น

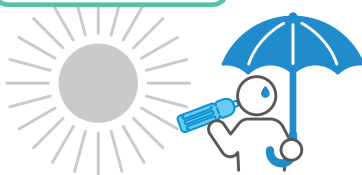


หลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่มีผู้คนหนาแน่น แนะนำให้สนุกกับการท่องเที่ยวในวันธรรมดาช่วงเช้าหรือช่วงกลางคืน



● มาตรการรับมืออากาศร้อน

ฤดูร้อนของประเทศญี่ปุ่นจะร้อนมาก หมั่นหยุดพักและดื่มน้ำบ่อย ๆ



เมื่อออกไปข้างนอก แนะนำให้ใช้ร่มกันแดดหรือสวมหมวก

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์ (ความปลอดภัย / ความสบายใจ)



Safety tips

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

เว็บไซต์ข้อมูลสำหรับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่อยู่ในการกำกับดูแลของกรมการท่องเที่ยว ซึ่งนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวที่ปลอดภัยและข้อมูลภัยธรรมชาติให้แก่นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในยามที่เกิดภัยพิบัติและเหตุฉุกเฉิน

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

แนะนำ SNS หรือแอปพลิเคชันที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดอุบัติเหตุ



สำนักงานตำรวจ “เทคนิคการป้องกันตนเองจากอาชญากรรมและปัญหาต่าง ๆ”

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

แนะนำมาตรการป้องกันอาชญากรรมสำหรับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

เครือข่ายข้อมูลทางการแพทย์ (เนวี)

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

สามารถค้นหาหน่วยงานทางการแพทย์หรือร้านขายยาที่สามารถรองรับภาษาต่างประเทศได้



เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์



GO>TOKYO

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

มีข้อมูลการท่องเที่ยวใหม่ ๆ ในโตเกียวจำนวนมาก โปรดอย่าพลาดชม

วิธีใช้เวลาท่องเที่ยวอย่างสบายๆ ในโตเกียว

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

สามารถเข้าไปตรวจสอบมารยาทและธรรมเนียมปฏิบัติในประเทศญี่ปุ่นที่ควร
รู้ไว้ เพื่อให้เพลิดเพลินกับการเดินทางในโตเกียวได้อย่างสะดวกสบาย



Tokyo Events and Tickets

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

สามารถซื้อตั๋วเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยว งานแสดงหรืออื่น ๆ ได้อย่างราบรื่น
ผ่านการใช้บริการ GO TOKYO



การแนะนำการท่องเที่ยวออนไลน์ ศูนย์บริการข้อมูลการท่องเที่ยวโตเกียว

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

สามารถปรึกษาด้านการท่องเที่ยวจากสถานที่ที่ต้องการได้ เช่น บ้านหรือ
แหล่งท่องเที่ยว ฯลฯ ผ่านการใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนโดยไม่เสียค่า
ใช้จ่าย



EAT โตเกียว
EAT 東京 TOKYO

<http://www.menu-tokyo.jp/index.php?lang=th>

ค้นหาภัตตาคารร้านอาหารภายในตัวเมืองโตเกียวที่ตรงกับความต้องการของคุณ

TOKYO FREE Wi-Fi

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

เป็นบริการ LAN ไร้สายแบบสาธารณะ (Wi-Fi) ที่นักท่องเที่ยวต่างชาติหรือ
ผู้ใช้บริการสถานที่ สามารถใช้บริการได้ฟรี ณ ศูนย์ราชการกรุงโตเกียว สวน
สาธารณะ พิพิธภัณฑ์ศิลปะ พิพิธภัณฑ์ทั่วไปหรืออื่น ๆ



ข้อมูลติดต่อเมื่อเกิด
เหตุฉุกเฉิน

เมื่อต้องการเรียกตำรวจเนื่องจาก
อุบัติเหตุหรือเหตุอาชญากรรม
 ฯลฯ



TEL.110

เมื่อต้องการเรียกรถพยาบาลหรือ
รถดับเพลิงเนื่องจากการบาดเจ็บ
เจ็บป่วยหรืออัคคีภัย ฯลฯ



TEL.119



TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

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

Published April 2025 Registration number