MIỄN PHÍ • BẢN 2026

# Cẩm nang du lịch Nhật Bản cho người Việt

Từ giấy tờ, di chuyển, ăn uống đến lịch trình 7 ngày
Bỏ túi là đi, không lo bỏ lỡ

**vt.anabaoffjapan.com**

Tài liệu này là bản tóm tắt thực hành, tổng hợp từ kinh nghiệm du lịch tự túc của người Việt tại Nhật. Thông tin thủ tục và giá cả thay đổi theo từng thời điểm: luôn kiểm tra lại trên trang chính thức trước khi lên đường.

# Mục lục

1. Chuẩn bị trước chuyến đi
2. Thị thực (visa) và nhập cảnh
3. Thời điểm lý tưởng để đi
4. Di chuyển tại Nhật: tàu, xe buýt, thẻ IC
5. Lưu trú: khách sạn, ryokan, nhà trọ
6. Ẩm thực và văn hóa ăn uống
7. Văn hóa và quy tắc ứng xử
8. Mua sắm và ngân sách
9. An toàn và tình huống khẩn cấp
10. Lịch trình gợi ý 7 ngày
11. Danh sách hành lý
12. Cụm từ cần thiết và mẹo tiết kiệm

## 1. Chuẩn bị trước chuyến đi

### Hộ chiếu

- Hộ chiếu còn hiệu lực **tối thiểu 6 tháng** tính từ ngày nhập cảnh và còn trang trống để dán tem.
- Chụp 2 bản ảnh hộ chiếu (bản điện tử trong điện thoại + bản giấy gấp riêng) để phòng khi làm mất.
- Ghi lại số hiệu hộ chiếu và đường dây nóng của lãnh sự quán để trong vali.

### Vé máy bay

- Sân bay chính: Narita và Haneda (Tokyo), Kansai (Osaka), Chubu (Nagoya), Fukuoka.
- Bay trung chuyển thường rẻ hơn bay thẳng, nhưng để ít nhất 3 giờ nối chuyến quốc tế.
- Đặt sớm 2–4 tháng cho mùa cao điểm (hoa anh đào tháng 3–4, lá đỏ tháng 11).

### Sim và kết nối

- eSIM hoặc SIM du lịch đặt trước từ Việt Nam là tiện nhất, kích hoạt ngay khi đáp cánh.
- Nhiều sân bay, nhà ga và cửa hàng convenience có Wi-Fi miễn phí, nhưng mật khẩu đổi thường xuyên nên vẫn nên có dữ liệu di động.

### Đổi tiền và thanh toán

- Đổi một khoản nhỏ ở sân bay để dùng ngày đầu; phần còn lại rút tại máy ATM ở cửa hàng tiện lợi (7-Eleven, Lawson, FamilyMart) có hỗ trợ thẻ quốc tế.
- Tiền mặt vẫn được ưa chuộng ở nhà hàng nhỏ, đền chùa, quán bar hẹp và nhà trọ truyền thống. Hãy luôn có 10.000–20.000 yên trong ví.
- Thẻ tín dụng chấp nhận rộng ở cửa hàng lớn, trung tâm thương mại và khách sạn 3 sao trở lên.

> **Mẹo:** thông báo cho ngân hàng về chuyến đi để thẻ không bị khóa khi giao dịch ở nước ngoài, và mang theo 2 thẻ khác nhau phòng trường hợp máy quẹt từ chối.

## 2. Thị thực (visa) và nhập cảnh

Người Việt Nam cần visa để vào Nhật. Quy trình gồm 2 bước: xin **COE (Giấy chứng nhận tư cách lưu trú)** rồi mới xin visa tại Đại sứ quán hoặc Tổng Lãnh sự quán Nhật Bản.

| Bước | Nơi nộp | Ghi chú |
|---|---|---|
| Chuẩn bị hồ sơ | Tự nộp hoặc qua công ty lữ hành | Hộ chiếu, ảnh 4,5×4,5 cm, lịch trình, giấy tờ chứng minh tài chính và công việc |
| Xin COE | Cục Quản lý xuất nhập cảnh Nhật Bản (qua người bảo lãnh tại Nhật) | Thường mất 1–3 tháng |
| Xin visa | Đại sứ quán / Tổng Lãnh sự quán Nhật Bản | Có COE rồi thì xử lý nhanh hơn nhiều |

### Tại cửa khẩu nhập cảnh

1. Điền phiếu khai nhập cảnh (máy bay phát hoặc tải trước).
2. Xếp đúng quầy cho người nước ngoài, chuẩn bị hộ chiếu và COE/visa.
3. Lấy dấu vân tay và chụp ảnh chân dung theo quy định.
4. Nhận tem dán lên hộ chiếu và hoàn tất khai xuất nhập cảnh điện tử nếu được yêu cầu.

> **Lưu ý:** chính sách nhập cảnh thay đổi theo thời điểm. Hãy kiểm tra website của Cục Xuất nhập cảnh Nhật Bản hoặc Đại sứ quán Nhật Bản tại Việt Nam trong tháng bạn khởi hành.

## 3. Thời điểm lý tưởng để đi

| Mùa | Thời gian | Ưu điểm | Nhược điểm |
|---|---|---|---|
| Hoa anh đào | Giữa tháng 3 – đầu tháng 4 | Đẹp nhất, nhiều lễ hội | Đắt nhất, đông nhất |
| Mùa xanh | Tháng 5 – tháng 6 | Tươi mát, ít người | Mưa phùn ở nhiều nơi |
| Hè | Tháng 7 – tháng 8 | Lễ pháo hoa, biển | Nóng ẩm, cao điểm nội địa |
| Lá đỏ | Giữa tháng 10 – tháng 11 | Thời tiết đẹp, cảnh núi | Đông ở khu vực Kyoto |
| Mùa đông | Tháng 12 – tháng 2 | Trượt tuyết, onsen, giá rẻ hơn | Rét, ngày ngắn |

> **Mẹo:** mùa xuân và mùa thu là hai mùa đắt khách nhất. Nếu muốn tiết kiệm, hãy đi cuối tháng 1 – tháng 2 hoặc tháng 5 – tháng 6, và tránh đợt nghỉ Obon (giữa tháng 8) khi người Nhật đi du lịch ồ ạt.

## 4. Di chuyển tại Nhật: tàu, xe buýt, thẻ IC

### Thẻ IC (Suica, Pasmo, Icoca, Kitaca…)

- Là thẻ nạp tiền dùng để đi tàu, xe buýt, mua ở cửa hàng tiện lợi và máy bán hàng tự động.
- Mua và nạp tiền tại máy bán vé ở nhà ga lớn; có loại vật lý và loại nạp vào điện thoại.
- Chạm thẻ khi vào và khi ra, hệ thống tự tính cước theo quãng đường.

### Tàu cao tốc Shinkansen và vé JR

- Tàu cao tốc nối Tokyo – Nagoya – Kyoto – Osaka, Hokuriku, Kyushu… với độ chính xác cao về giờ.
- “Japan Rail Pass” chỉ có lợi khi đi nhiều thành phố trong thời gian ngắn; cần cân nhắc kỹ trước khi mua vì giá và điều kiện thay đổi.
- Ghế thường (non-reserved) rẻ hơn ghế đã đặt chỗ; vào mùa cao điểm nên đặt trước.

### Xe buýt và tàu địa phương

- Tàu địa phương và tàu điện ngầm trong đô thị là lựa chọn rẻ nhất; mua vé theo lượt hoặc dùng thẻ IC.
- Xe buýt thành phố thường vào bằng cửa trước, xuống bằng cửa sau và đóng tiền vào máy phía sau.
- Buổi tối muộn, tàu dừng hoạt động (khoảng nửa đêm). Hãy kiểm tra chuyến cuối (last train) trước khi đi chơi.

### Taxi và xe thuê

- Taxi sạch, an toàn nhưng đắt; cửa sau thường tự mở và đóng.
- Thuê xe cần bằng lái quốc tế (IDP) và kiến thức về luật giao thông Nhật Bản (lưu thông bên trái). Cần có bằng lái phù hợp khi lưu ý đường hẹp ở vùng nông thôn.

> **Mẹo:** đặt chỗ ngồi trên Shinkansen cho hành trình dài để có không gian để vali và yên tĩnh nghỉ ngơi. Vali lớn nên gửi bằng dịch vụ takuhaibin (giao hành tận nơi) thay vì mang lên tàu giờ cao điểm.

## 5. Lưu trú: khách sạn, ryokan, nhà trọ

| Loại hình | Đặc điểm | Phù hợp với |
|---|---|---|
| Khách sạn city | Phòng nhỏ, sạch, có máy lạnh, thường có nhà tắm chung hoặc riêng | Người đi công tác, gia đình |
| Ryokan (nhà truyền thống) | Phòng tatami, bữa tối và sáng kiểu Nhật, thường có onsen | Trải nghiệm văn hóa, cặp đôi |
| Hostel / nhà trọ | Giá rẻ, giường tầng, khu bếp chung | Du lịch một mình, tiết kiệm |
| Capsule | Cặp tủ ngủ nhỏ gọn ở nhà ga lớn | Nghỉ ngắn, chuyến tàu muộn |
| Airbnb / căn hộ | Có bếp, phù hợp nhóm đông hoặc lưu trú dài | Gia đình, nhóm bạn |

- Hãy đọc kỹ quy định về giờ nhận phòng và trả phòng, cũng như cách để vali trước giờ.
- Nhà truyền thống thường cấm mang giày vào nhà và yêu cầu cởi giày ở hành lang.
- Đặt phòng gần ga là lợi thế lớn nhất vì cuối ngày bạn sẽ mang theo hành lý.

## 6. Ẩm thực và văn hóa ăn uống

### Món nên thử

- **Ramen**: nhiều phong cách regional (tonkotsu, shoyu, miso, tsukemen).
- **Sushi và sashimi**: quán quanh băng chuyền (kaiten) hợp với người mới.
- **Yakitori và izakaya**: quán nhậu kiểu Nhật, gọi theo đĩa nhỏ và thức uống.
- **Tempura, okonomiyaki, takoyaki, udon, soba**: món bình dân no bụng.
- **Đồ ăn đường phố**: ở lễ hội và khu chợ, nhưng kiểm tra vệ sinh của quầy.

### Quy tắc khi ăn

- Không múc nước súp từ bát ramen kiểu Việt; bát ramen được uống trực tiếp.
- Thổi mì trong súp là điều bình thường và được chấp nhận; húp mì tạo tiếng là cách khen ngợi phổ biến.
- Không để đũa dựng đứng giữa bát cơm (gợi nhắc hình thức cúng cắm hương).
- Tip (tiền boa) không phổ biến và có thể gây khó hiểu; giá đã ghi trên thực đơn.
- Ăn nhanh ở quầy ăn nhanh là bình thường, nhưng ở quán truyền thống thì giữ trật tự.

> **Mẹo ăn uống tiết kiệm:** bữa trưa ở khu vực quanh nhà ga thường có “lunch set” rẻ hơn 30–50% so với bữa tối; convenience store bán cơm tròn, salad và bánh mì tươi với giá phải chăng.

## 7. Văn hóa và quy tắc ứng xử

- **Trên tàu:** tắt tiếng điện thoại, không nói chuyện to, không đeo ba lô to ở giờ cao điểm (đeo trước ngực hoặc để dưới chân).
- **Xếp hàng:** đứng bên trái (hoặc theo vạch chỉ dẫn) khi lên xuống thang máy; xếp hàng có trật tự ở quầy thu ngân.
- **Onsen và bể tắm:** tắm kỹ ở khu vực vòi sen trước khi xuống bể, không mặc đồ bơi, xăm lớn nên cân nhắc vì nhiều nơi cấm.
- **Phân loại rác:** rác được phân loại (burnable / recyclable). Thùng rác công cộng ít, hãy giữ rác bên người đến khi gặp thùng.
- **Nhà trọ và khách sạn:** giữ im lặng sau 22 giờ, không hút thuốc trong phòng (khu vực hút thuốc riêng nếu có).
- **Ăn ngoài:** không ăn khi đang đi bộ; mua ở cửa hàng rồi đứng khu vực chỉ định.

> **Lưu ý:** chụp ảnh người lạ, bên trong đền chùa có vùng cấm và trong cửa hàng nhỏ cần hỏi phép trước. Một số bảo tàng không cho phép chụp ảnh bằng flash.

## 8. Mua sắm và ngân sách

### Mua gì

- Mỹ phẩm và dược phẩm nội địa, đồ gia dụng nhỏ, trà và bánh kẹo làm quà.
- Quần áo secondhand (thrift) chất lượng cao ở khu Shimokitazawa, Osaka Tennoji.
- Đồ điện tử ở trung tâm lớn; nhớ hỏi chế độ hoàn thuế khi xuất khẩu.

### Hoàn thuế

- Cửa hàng có biển “Tax Free” cho khách du lịch khi mua đủ hạn mức trong cùng một lần.
- Cần hộ chiếu còn hiệu lực; đôi khi hàng được niêm phong và chỉ mở khi xuất cảnh.

### Ngân sách tham khảo mỗi ngày (một người)

| Hạng mục | Tiết kiệm | Trung bình |
|---|---|---|
| Ăn uống | 2.500 – 4.000 yên | 5.000 – 8.000 yên |
| Di chuyển trong ngày | 700 – 1.200 yên | 1.500 – 3.000 yên |
| Vé vào cửa điểm tham quan | 0 – 1.500 yên | 1.500 – 3.000 yên |
| Lưu trú | 2.500 – 5.000 yên | 7.000 – 15.000 yên |

* Giá mang tính tham khảo, thay đổi theo mùa và thành phố.

> **Mẹo tiết kiệm:** mua combo vé tàu địa phương theo ngày, ăn trưa set menu, chọn convenience store cho bữa khuya, và ưu tiên bảo tàng có ngày miễn phí giảm giá trong tháng.

## 9. An toàn và tình huống khẩn cấp

| Tình huống | Số liên hệ |
|---|---|
| Cảnh sát | 110 |
| Cứu hỏa / xe cấp cứu | 119 |
| Tổng đài du lịch (JNTO, nhiều ngôn ngữ) | 050-3816-2787 |

- Japan Meteorological Agency và các ứng dụng cảnh báo động đất gửi thông báo qua điện thoại; bật chúng ngay khi đến nơi.
- Khi có động đất: ở yên tại chỗ, tránh xa cửa kính và tủ cao, kiểm tra đường thoát hiểm sau khi rung chấm dứt.
- Mất hộ chiếu: báo cảnh sát, liên hệ Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật để làm giấy tờ tạm thời.
- Mất ví: kiểm tra đồn cảnh sát gần nhất (kōban) — người Nhật thường trả đồ đánh rơi.
- Sức khỏe: nhà thuốc (drugstore) tư vấn bằng tiếng Anh ở khu du lịch; mang theo đơn thuốc và tờ kê toa nếu dùng thuốc kê đơn.

> **Lưu ý:** Nhật Bản có luật nghiêm về chất cấm và một số loại thuốc bạn quen dùng ở Việt Nam. Hãy kiểm tra thành phần thuốc trước khi mang vào, kể cả thuốc cảm và thuốc giảm đau.

## 10. Lịch trình gợi ý 7 ngày

| Ngày | Điểm đến | Hoạt động chính |
|---|---|---|
| 1 | Tokyo | Đến nơi, lấy thẻ IC, dạo quanh khu gần khách sạn, nghỉ ngơi |
| 2 | Tokyo | Đền chùa và khu truyền thống buổi sáng, khu mua sắm buổi chiều |
| 3 | Tokyo | Khu hiện đại, công viên, trải nghiệm ẩm thực về đêm |
| 4 | Điểm đến trong ngày | Chọn một trong: núi lửa, thành phố ven biển, làng cổ |
| 5 | Kyoto | Shinkansen sáng sớm, đền chùa, phố cổ, trà đạo |
| 6 | Osaka | Di chuyển trong ngày, ẩm thực đường phố, khu phố về đêm |
| 7 | Về nước | Mua quà, ra sân bay, làm thủ tục hoàn thuế |

**Bí quyết:** đừng cố nhét quá nhiều thành phố. 7 ngày với 2–3 điểm chính sẽ thoải mái hơn nhiều so với 5 thành phố chạy như thi đấu.

## 11. Danh sách hành lý

- ☐ Hộ chiếu (còn hiệu lực 6 tháng) + bản photo / bản điện tử
- ☐ Visa, vé máy bay, xác nhận đặt phòng
- ☐ Thẻ ngân hàng quốc tế + tiền mặt yên
- ☐ SIM / eSIM và sạc dự phòng
- ☐ Ổ cắm chuyển đổi (Nhật dùng ổ cắm type A, 100V)
- ☐ Thuốc cá nhân + đơn thuốc
- ☐ Áo khoác nhẹ theo mùa, áo mưa gấp gọn
- ☐ Giày đi bộ thoải mái (bạn sẽ đi bộ rất nhiều mỗi ngày)
- ☐ Túi đựng giày và túi vải gấp gọn để mua sắm
- ☐ Số điện thoại khẩn cấp và địa chỉ khách sạn (bản giấy)

# 12. Cụm từ cần thiết và mẹo tiết kiệm

## Cụm từ giao tiếp (phiên âm)

| Tình huống | Đọc phiên âm | Nghĩa |
|---|---|---|
| Cảm ơn | Arigatou gozaimasu | Cảm ơn rất nhiều |
| Xin lỗi / xin phép | Sumimasen | Xin lỗi, làm ơn |
| Không hiểu | Wakarimasen | Tôi không hiểu |
| Bao nhiêu tiền? | Kore wa ikura desu ka? | Cái này giá bao nhiêu? |
| Tôi bị lạc | Michi ni mayoimashita | Tôi đã đi lạc đường |
| Gọi cảnh sát được không? | Keisatsu o yonde itadakemasu ka? | Có thể gọi cảnh sát giúp tôi không? |
| Hóa đơn / thanh toán | Okaikei onegaishimasu | Làm ơn tính tiền |

## Mẹo tiết kiệm cuối cùng

1. Di chuyển bằng tàu địa phương thay vì taxi; đi bộ cho quãng dưới 2 km.
2. Ăn trưa kiểu set, ăn tối ở convenience store khi muộn.
3. Chọn lưu trú gần ga và đi bộ, hạn chế đổi khách sạn giữa chừng.
4. Mua vé vào cửa theo combo hoặc vào ngày giảm giá.
5. Mua quà ở siêu thị lớn cuối ngày (đồ ăn giảm giá sau 20 giờ).

> **Tải thêm hướng dẫn chi tiết:** đọc các bài viết đầy đủ về từng thành phố, mùa lễ hội và kinh nghiệm du lịch tự túc tại vt.anabaoffjapan.com — cập nhật liên tục bằng tiếng Việt.


Thông tin trong tài liệu mang tính tham khảo và có thể thay đổi; vui lòng kiểm tra lại với cơ quan chức năng và hãng vận chuyển chính thức trước chuyến đi.