Kit de viaje a Japón

Lo que conviene llevar a mano: a quién llamar, qué te piden para entrar, cuánto vale tu dinero y cómo pedir ayuda.

MI FICHA DE VIAJE

Rellénala en este PDF o a mano una vez impresa. Tus datos no salen de tu dispositivo.

Viajero	
Fechas del viaje	
Aseguradora	
Número de póliza	
Asistencia 24 h de mi seguro	
Contacto en España	
Alojamiento y teléfono	
Grupo sanguíneo y alergias	
Medicación habitual	
Teléfono de mi banco	

En una emergencia en Japón

Policía	110
Bomberos y ambulancias	119
Organización Nacional de Turismo de Japón (JNTO)	050 3816 2787
Información médica en varios idiomas (Tokio)	03 5285 8181
Emergencia consular de España	+81 80 4368 2817 (desde Japón: 080 4368 2817)

¿Todavía no tienes seguro de viaje? Pide tu precio en www.viaje-seguro.es/presupuesto, llama al 917 567 108 o escribe por WhatsApp al 644 325 160.

EMERGENCIAS Y EMBAJADA DE ESPAÑA EN JAPÓN

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía	110	
Bomberos y ambulancias	119	
Organización Nacional de Turismo de Japón (JNTO)	050 3816 2787	Asistencia en inglés las 24 horas por accidente, enfermedad o desastre natural. Desde España: +81 50 3816 2787
Información médica en varios idiomas (Tokio)	03 5285 8181	De 9:00 a 20:00
Atención y traducción médica (Fukuoka)	092 286 9595	24 horas

Embajada de España en Tokio

Dirección	1-3-29 Roppongi, Minato-ku, Tokio 106-0032 (metro Kamiyacho o Roppongi-itchome)
Teléfono	+81 3 3583 8531
Emergencia consular	+81 80 4368 2817 (desde Japón: 080 4368 2817). Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.tokio.sc@maec.es
Horario	La emergencia consular atiende las 24 horas, todos los días

Consulado Honorario de España en Osaka

Atiende a	Región de Kinki (Osaka, Kioto, Nara, Kobe)
Dirección	c/o Suntory Holdings Limited, Dojimahama 2-1-40, Kita-ku, Osaka 530-8203
Teléfono	+81 6 6344 2900
Correo	ch.osaka@maec.es

Consulado Honorario de España en Fukuoka

Atiende a	Región de Kyushu
Dirección	Prio Fukuoka Building 8F, 2-9-23 Daimyo, Chuo-ku, Fukuoka 810-0041
Teléfono	+81 92 712 2211
Correo	ch.fukuoka@maec.es

Consulado Honorario de España en Takamatsu

Atiende a	Regiones de Shikoku y Chugoku
Dirección	8-24 Hamano-cho, Takamatsu 760-0011
Teléfono	+81 87 825 1721
Correo	ch.takamatsu@maec.es

Qué hacer si algo va mal

Si te roban. Ponte a salvo y denuncia en la comisaría más cercana o en la policía turística: pide copia de la denuncia. Anula las tarjetas llamando a tu banco. Avisa a tu seguro: la denuncia es imprescindible para reclamar.

Si pierdes el pasaporte. Denúncialo a la policía local y acude en persona a la embajada o al consulado de España con la denuncia para pedir un salvoconducto. Lleva una foto del pasaporte en el móvil: acelera el trámite.

Si enfermas o tienes un accidente. Llama primero al teléfono de asistencia de tu seguro, que te dirá a qué centro ir y se hará cargo del pago. Si es grave, llama a emergencias y avisa al seguro en cuanto puedas. Guarda informes y facturas.

Si cancelan o retrasan tu vuelo. Pide a la aerolínea un justificante por escrito y una alternativa de viaje. Guarda las tarjetas de embarque y los recibos de lo que gastes. Avisa a tu seguro si llevas cobertura de demoras.

DATOS PRÁCTICOS Y MONEDA DE JAPÓN

Capital	Tokio
Idioma	Japonés; el inglés se habla poco fuera de hoteles y zonas turísticas
Hora	UTC+9 todo el año. 8 horas más que en la Península en invierno y 7 en verano.
Prefijo telefónico	+81. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.
Se conduce	Por la izquierda
Electricidad	100 V y 50 Hz. Enchufes de tipo A y B, de clavijas planas. Necesitas un adaptador de clavijas planas (tipo A). El voltaje es de 100 V: comprueba que tus cargadores admiten de 100 a 240 V; los aparatos que solo funcionan a 230 V no sirven.
Mejor época	Primavera (cerezos en flor) y otoño; en agosto y septiembre se concentran los tifones
Efectivo	Lleva siempre yenes: fuera de las grandes ciudades muchas veces no aceptan tarjeta
Koban	Los puestos de policía de barrio: acude a ellos si te pierdes o te roban
Monte Fuji	Los servicios de emergencia advierten del riesgo de subir de septiembre a junio

Moneda: yen japonés (JPY)

Billetes de 1.000, 5.000 y 10.000 yenes (el de 2.000 circula poco).

Euros	En JPY	JPY	En euros
1 €	176 JPY	100 JPY	0,57 €
5 €	879 JPY	500 JPY	2,84 €
10 €	1.758 JPY	1.000 JPY	5,69 €
20 €	3.516 JPY	5.000 JPY	28,44 €
50 €	8.789 JPY	10.000 JPY	56,89 €
100 €	17.578 JPY	50.000 JPY	284,45 €
200 €	35.156 JPY	100.000 JPY	568,89 €
500 €	87.890 JPY	500.000 JPY	2.844,46 €

Cambio de referencia del 16 de noviembre de 2026 (Banco Central Europeo): 1 euro = 176 JPY. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Efectivo. Es frecuente que solo acepten efectivo para los billetes de transporte urbano y en hoteles y restaurantes fuera de los grandes centros urbanos. Lleva siempre yenes encima.

Cajeros. A veces hay dificultades para sacar efectivo con tarjetas no japonesas. Habla con tu banco antes de salir.

Si te quedas sin efectivo. Algunos casos se han resuelto con compañías de transferencias inmediatas, como Western Union o Moneygram.

Devolución de impuestos. Los turistas pueden recuperar el IVA en las tiendas con el logotipo Japan Tax Free Shop.

Efectivo en la frontera. Se puede entrar sin declarar hasta 1.000.000 de yenes o su equivalente.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN JAPÓN

Los españoles no necesitan visado para estancias de hasta 90 días. Hace falta un pasaporte en vigor durante toda la estancia, en perfecto estado, y una prueba de regreso o billete de vuelta. El DNI no vale.

Pasaporte. En vigor durante **todo el periodo de estancia**. El DNI no es válido para viajar a Japón. Si vas a pasar por otros países de la zona, comprueba sus requisitos: algunos exigen varios meses de validez.

En perfecto estado. Las autoridades son muy exigentes y ponen problemas si el pasaporte está dañado: renuévalo antes de viajar. Tampoco se entra con un pasaporte cuya pérdida se denunció y luego apareció, porque figura como anulado.

Visado y estancia. No hace falta visado para estancias de hasta 90 días. Te pueden pedir una prueba de regreso o el billete de vuelta. Trabajar sin visado, aunque sea de forma temporal o informal, es ilegal y puede acabar en expulsión.

Identificación. Las autoridades pueden pedirte el pasaporte en cualquier momento. La policía puede además registrar tus pertenencias en la calle.

Medicamentos. Antes de viajar con medicamentos, consulta con la Embajada o un Consulado de Japón o con el Ministerio de Sanidad japonés, que atiende por correo en yakkan@mhlw.go.jp.

Aduana. Hay que declarar el efectivo a partir de 1.000.000 de yenes, más de tres botellas de alcohol de 760 ml, los productos animales y vegetales, los alimentos y las medicinas, bajo pena de multa o incluso prisión.

Salud y sanidad

Las condiciones sanitarias son buenas y los médicos y hospitales tienen buena reputación. Los dos problemas son el idioma, porque pocos médicos hablan inglés, y el precio: pagar la asistencia en Japón puede ser extremadamente costoso.

Vacunas. Las recomendaciones de Exteriores no recogen ninguna vacuna obligatoria para Japón. Antes de viajar, consulta con tu centro de vacunación internacional.

Hospitales. Son buenos, pero caros para quien no tiene seguro. Exteriores recomienda una póliza con la que no tengas que adelantar gastos.

Idioma. Pocos médicos y enfermeras hablan inglés. En Tokio hay un teléfono que informa en varios idiomas sobre centros médicos, el 03-5285-8181 (de 9:00 a 20:00). Fukuoka tiene atención y traducción telefónica las 24 horas en el 092-286-9595, y Aichi (Nagoya), en inglés, en el 050-5810-5884.

Medicamentos. Infórmate antes de qué medicamentos puedes introducir en el país y con qué trámites.

Nieve. Si vas a esquiar, Exteriores aconseja un seguro médico con póliza para deportes de nieve. No salgas de las pistas delimitadas.

Apoyo psicológico en inglés. La asociación TELL atiende todos los días de 9:00 a 23:00 en el 03-5774-0992 o el 0800-300-8355.

Exteriores considera muy recomendable viajar con un seguro cuya cobertura sea lo más amplia posible ante cualquier incidente (problema de salud, accidente de tráfico, cancelación de viaje) y sin que el asegurado deba adelantar gastos, ya que hacerles frente en Japón puede ser extremadamente costoso.

Seguridad

No hay restricciones específicas para viajar a Japón, un país muy seguro. Exteriores recomienda evitar las zonas volcánicas bajo alerta de la Agencia Meteorológica de Japón y tener presentes los desastres naturales: terremotos, tifones y lluvias torrenciales.

Zonas volcánicas bajo alerta. Exteriores recomienda **evitar las zonas volcánicas declaradas bajo alerta** por la Agencia Meteorológica de Japón. El resto del país no tiene problemas.

Terremotos y tsunamis. Japón está expuesto todo el año a desastres naturales y tiene un sistema de alertas (mensajes al móvil, altavoces, televisión) y refugios en todas las ciudades. Sigue siempre las consignas de las autoridades. En zonas de tsunami hay señales hacia lugares elevados.

Tifones. Pueden darse entre mayo y noviembre y se concentran en agosto y septiembre. Alteran vuelos y trenes. Con alerta roja, evita la costa y las zonas inundables.

Aplicaciones útiles. Exteriores cita Safety Tips, de la Organización Nacional de Turismo de Japón, Yurekuru Call (aviso de terremotos), Japan Shelter (refugios) y NHK World (noticias).

Ocio nocturno en Tokio. En bares de Roppongi, Kabukicho, Ikebukuro o Shibuya ha habido robos, facturas desmesuradas y bebidas adulteradas. No aceptes invitaciones de extraños. Para denunciar, acude a un koban, el puesto de policía de barrio.

Drogas. No se permite la posesión ni para consumo propio. Con cantidades mínimas hay detención y un proceso de meses. Solo la tenencia de cannabis puede suponer hasta 5 años de prisión.

Hurtos y detención. Los hurtos se tratan con mucha severidad, sea cual sea el valor. La detención policial puede durar hasta 23 días sin cargos formales. No lleves cuchillos de más de 5,5 cm.

Montaña. Todos los años muere gente subiendo al monte Fuji: los servicios de emergencia advierten del riesgo de hacerlo de septiembre a junio. Ha habido ataques de osos, sobre todo en Hokkaido.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 18 de junio de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN JAPÓN

Japón está fuera de la Unión Europea, así que la tarifa nacional no se aplica: usar los datos de tu línea española puede salir muy caro. Pregunta a tu operador antes de salir o desactiva los datos en itinerancia.

eSIM, SIM o wifi de bolsillo. Lo más económico es una eSIM de viaje contratada antes de salir, una tarjeta SIM de datos para turistas o un router wifi de bolsillo de alquiler, que se recogen en el aeropuerto.

Wifi. Hoteles, estaciones y cafeterías suelen tener wifi. No hagas operaciones bancarias en redes abiertas.

Llamar a España. Marca +34 y el número completo. Para llamar a un número japonés desde un móvil español, marca +81 y quita el cero inicial: por ejemplo, +81 3 para Tokio en lugar de 03.

Alertas. Instala Safety Tips antes de salir: avisa de terremotos, tsunamis y tifones.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Narita (Tokio)	NRT		Tren o autobús
Haneda (Tokio)	HND		Tren, monorraíl o taxi
Kansai (Osaka y Kioto)	KIX		Tren o autobús

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Chubu Centrair (Nagoya)	NGO		Tren
Fukuoka (Fukuoka)	FUK		Metro
New Chitose (Sapporo)	CTS		Tren

Cómo moverse

Tren. El transporte público destaca por su puntualidad y calidad. Los trenes de Japan Railways, con el tren bala (shinkansen), unen todo el país.

Metro. Tokio, Osaka y Kioto tienen metro. Para los billetes de transporte urbano es frecuente que solo acepten efectivo.

Conducir. Se circula por la izquierda. Necesitas el permiso internacional acompañado del español, y solo vale para estancias inferiores a 90 días. Cualquier incidente de tráfico tiene consecuencias penales y civiles graves: lleva un seguro amplio.

Con mal tiempo. Los tifones y los terremotos alteran trenes y vuelos. Consulta el estado en la web del aeropuerto o de la compañía y, si cancelan tu vuelo, habla con la aerolínea.

Drones. Exteriores recomienda no usarlos: están prohibidos en los principales puntos turísticos.

FRASES ÚTILES EN JAPONÉS

La pronunciación es aproximada y se lee como en español, casi sin acento marcado: todas las sílabas pesan parecido. La «j» es una aspiración muy suave, «sh» suena como en inglés y las vocales dobles («oo», «uu», «ii») se alargan.

En español	En japonés	Se pronuncia
Hola / Adiós	こんにちは / さようなら	konnichiuá / sayoonara
Gracias	ありがとうございます	arígatoo gosaimás
Por favor	お願いします	onegái shimás
Sí	はい	jai
No	いいえ	iie
Perdón / Disculpe	すみません	sumimasén
No pasa nada	大丈夫です	daiyoobu des
¿Cómo estás?	お元気ですか	oguénki des ka
Bien	元気です	guénki des
Me llamo…	私は…です	uatashi ua … des
No entiendo	わかりません	uakarimasén
¿Habla inglés?	英語を話せますか	eigo o janasemás ka
No hablo japonés	日本語は話せません	nijongo ua janasemasén
Más despacio, por favor	もっとゆっくりお願いします	motto yukkuri onegái shimás
¿Dónde está…?	…はどこですか	… ua doko des ka
¿Cuánto cuesta?	いくらですか	íkura des ka
Soy de España	スペインから来ました	supéin kara kimáshta
¿Puede escribirlo?	書いてもらえますか	káite moraemás ka
Agua	水	misu
Comida	食べ物	tabemono
La carta, por favor	メニューをお願いします	ménuyu o onegái shimás
Sin picante	辛くしないでください	karaku shinaide kudasái
Soy vegetariano	私はベジタリアンです	uatashi ua beyitárian des
Soy alérgico a…	…アレルギーがあります	… arérugui ga arimás
La cuenta, por favor	お会計をお願いします	okaikei o onegái shimás
Está muy rico	とてもおいしいです	totemo oishíi des
Taxi	タクシー	tákushii

En español	En japonés	Se pronuncia
Aeropuerto	空港	kuukoo
Estación de tren	駅	eki
Hotel	ホテル	jóteru
Voy aquí (enseñando la dirección)	ここまでお願いします	koko made onegái shimás
Ponga el taxímetro, por favor	メーターを使ってください	méetaa o tsukatte kudasái
Pare aquí	ここで止めてください	koko de tomete kudasái
Baño	トイレ	tóire
Dinero	お金	okane
Caro	高い	takái
¿Me lo rebaja?	安くなりますか	yásuku narimás ka
¿Puedo pagar con tarjeta?	カードで払えますか	káado de jaraemás ka
Cajero automático	ATM	ee-tii-emu
Farmacia	薬局	yakkioku
Uno, dos, tres	一、二、三	ichi, ni, san
¡Ayuda!	助けて！	taskete
Policía	警察	keisatsu
Hospital	病院	bioo-in
Médico	医者	isha
Necesito un médico	医者が必要です	isha ga jitsuyoo des
Llame a una ambulancia	救急車を呼んでください	kiuukiuusha o yonde kudasái
Me han robado	盗難にあいました	toonan ni aimáshta
He perdido el pasaporte	パスポートをなくしました	pasupooto o nakushimáshta
Estoy perdido	道に迷いました	michi ni mayoimáshta

TARJETA PARA ENSEÑAR

Si no consigues hacerte entender, señala la frase que necesites.

医者が必要です

Necesito un médico

警察を呼んでください

Por favor, llame a la policía

病院に連れて行ってください

Lléveme al hospital, por favor

スペイン大使館に連れて行ってください

Lléveme a la Embajada de España

次のものにアレルギーがあります：

Soy alérgico a:

この番号に電話してください：

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN JAPÓN

Tokio	Shibuya, Shinjuku, Asakusa y Akihabara: la ciudad más grande del mundo. Cuatro o cinco días.
Kioto	Templos, jardines y el barrio de Gion. El santuario de Fushimi Inari y el Pabellón Dorado.
Nara	El Gran Buda y los ciervos sueltos por el parque, a un paso de Kioto.
Osaka	Comida callejera en Dotonbori y el castillo.
Hiroshima y Miyajima	El Parque de la Paz y el torii que flota sobre el mar.

Monte Fuji y Hakone	Vistas del volcán, lagos y baños termales.
Nikko	Santuarios entre cedros, al norte de Tokio.
Kanazawa	El jardín Kenrokuen y barrios de samuráis y geishas.
Takayama y Shirakawa-go	Los Alpes japoneses y sus casas de tejado de paja.
Castillo de Himeji	El castillo feudal mejor conservado del país.

Antes de salir

☐	Pasaporte con la validez que exige el país y una foto suya en el móvil y en el correo.
☐	Seguro de viaje contratado y su teléfono de asistencia apuntado en este kit.
☐	Requisitos de entrada cumplidos: visado, formularios y vacunas.
☐	Viaje inscrito en el Registro de Viajeros del Ministerio de Asuntos Exteriores.
☐	Tarjetas avisadas al banco y algo de efectivo. Teléfono del banco apuntado.
☐	Medicación para todo el viaje en el equipaje de mano, con su receta.
☐	Adaptador de enchufe, cargador y batería externa.
☐	Datos móviles resueltos: tarifa de tu operador, tarjeta SIM o eSIM.
☐	Este kit impreso o guardado en el móvil para verlo sin conexión.

Fuentes

Ministerio de Asuntos Exteriores: recomendaciones de viaje a Japón. Banco Central Europeo: tipos de cambio de referencia del euro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Japón. Unión Europea (Tu Europa): itinerancia en la UE. Datos revisados el 17 de noviembre de 2026.

Viaje Seguro es una marca del Grupo Seguros Generales. Este kit es información orientativa y gratuita: no sustituye a las fuentes oficiales ni a las condiciones de tu póliza. Los requisitos de entrada, los teléfonos y las recomendaciones pueden cambiar.