



Viaja a Tokio sin olvidarte de nada

Tokio es enorme y muy segura, pero el turista paga entera la sanidad, el metro no circula de madrugada y en algunas zonas de ocio hay bares trampa.

Documentación

- ☐ Pasaporte en vigor para toda la estancia (el DNI no sirve). Sin visado para turismo hasta 90 días
- ☐ Billete de vuelta y dirección del primer alojamiento: te los pueden pedir al llegar
- ☐ Registro gratuito en Visit Japan Web: genera el QR de inmigración y aduanas
- ☐ Lleva siempre el pasaporte encima: la policía puede pedirte
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión en el móvil

Salud y medicamentos

- ☐ Revisa el principio activo: los antigripales con pseudoefedrina pueden estar prohibidos
- ☐ Estimulantes anfetamínicos (como el Adderall): prohibidos incluso con receta
- ☐ Sin trámite: 1 mes de medicación con receta y 2 sin receta. Para más, pide antes el Yunyu Kakunin-sho
- ☐ Medicación en su envase original, con informe médico en inglés
- ☐ Himawari te dice qué hospital te atiende en tu idioma, también en español
- ☐ En julio y agosto se superan a menudo los 35 °C con mucha humedad: bebe agua

En la maleta

- ☐ Adaptador de enchufe tipo A (Japón usa 100 V): los cargadores suelen admitirlo
- ☐ Calzado muy cómodo: se camina muchísimo y las estaciones tienen muchas escaleras
- ☐ Paraguas plegable: llueve mucho en junio y julio, y hay tifones de agosto a octubre
- ☐ Monedero para monedas: templos, puestos y tabernas pequeñas cobran en efectivo
- ☐ Bolsa pequeña para la basura: casi no hay papeleras en la calle

No lleses o declara en aduana

- ☐ Medicamentos prohibidos o en cantidad superior a la permitida sin certificado
- ☐ Productos de cannabis o CBD con THC: su posesión es delito, con hasta 5 años de cárcel
- ☐ Carne, embutidos, frutas y verduras frescas: nada de jamón ni chorizo de regalo
- ☐ Más de 1 millón de yenes en efectivo (o su equivalente) sin declarar
- ☐ Cuchillos y navajas: llevarlos encima sin motivo puede ser delito

Antes de salir de casa

- ☐ Contrata el seguro de viaje: el turista paga la sanidad entera y a veces por adelantado
- ☐ Con los cerezos (finales de marzo-abril) o en la Golden Week, reserva el hotel con tiempo
- ☐ Si solo visitas Tokio, el JR Pass no compensa: basta con Suica, Pasmo o un pase de metro
- ☐ eSIM o pocket wifi, y las apps Safety Tips (terremotos), GO (taxis) y un traductor con cámara
- ☐ Desde el 1 de noviembre de 2026, el impuesto de las compras tax free se devuelve al salir

Lo que solo pasa en Tokio

Último tren

El metro no circula de madrugada: mira tu último tren o te tocará un taxi caro.

Taxis

Las puertas traseras se abren solas. La app GO muestra el precio y acepta tarjeta.

Bares de captación

En Roppongi, Kabukicho, Ikebukuro y Shibuya no sigas a captadores: robos y bebidas adulteradas.

Tasa hotelera

Desde 10.000 yenes la noche, 100 o 200 yenes por persona y noche.

Beber en la calle

En el centro de Shibuya está prohibido de 18:00 a 5:00, todo el año.

Objetos perdidos

Pregunta en la estación o en el koban y pide justificante para el seguro.





Los datos de mi viaje a Tokio

Rellénalo antes de salir y llévalo en papel y en una foto en el móvil: funciona sin batería ni cobertura.

VUELOS

Ida (nº y hora)
Vuelta (nº y hora)
Aerolínea y localizador

SEGURO DE VIAJE

Aseguradora
Nº de póliza
Asistencia 24 h

ALOJAMIENTOS

1. Nombre, dirección y teléfono
2. Nombre, dirección y teléfono
3. Nombre, dirección y teléfono

DATOS MÉDICOS

Grupo sanguíneo
Alergias
Medicación habitual

CONTACTO EN ESPAÑA

Nombre
Teléfono
Banco (bloqueo de tarjetas)

Teléfonos de emergencia en Tokio

110	Policía
119	Ambulancia y bomberos
+81 80 4368 2817	Emergencia consular 24 h de la Embajada de España (solo urgencias graves)
+81 3 3583 8531	Embajada de España en Tokio (horario de oficina) · 1-3-29 Roppongi, Minato-ku
03 5285 8181	Centro de información médica Himawari (Gobierno de Tokio), de 9:00 a 20:00, también en español

Frases para una urgencia

Necesito un médico	医者が必要です	Isha ga hitsuyō desu
Llame a una ambulancia, por favor	救急車を呼んでください	Kyūkyūsha o yonde kudasai
¿Dónde está el hospital?	病院はどこですか	Byōin wa doko desu ka
Tengo seguro de viaje	旅行保険に入っています	Ryokō hoken ni haitte imasu

Antes de una urgencia médica, llama a la asistencia 24 h de tu seguro si tu situación lo permite: te indicará el centro adecuado y gestionará el pago. Este documento es orientativo y no sustituye la información oficial ni las condiciones de tu póliza. Las normas de entrada pueden cambiar: compruébalas antes de viajar. Fuentes: Ministerio de Asuntos Exteriores (recomendaciones de viaje y Embajada de España en Tokio), Ministerio de Sanidad de Japón (MHLW), Aduanas de Japón, Gobierno Metropolitano de Tokio (Himawari y Oficina Tributaria), Ayuntamiento de Shibuya, Tokyo Metro y JNTO.