

● MEMO

おぼえがき

福祉課名： ☎

担当ケースワーカー名：

かかりつけ医： ☎

かかりつけ薬局： ☎

民生委員：



生活保護のしおり



生活保護は、生活上の援助が必要な方に対して、最低限度の生活を保障し、自立に向けた援助を行う国の制度です。

生活に困っている方々を支えるこの制度には、受給者のみなさんに守っていただきたいルールがあります。このルールを守らない方がいらっすると、生活保護制度への区民からの信頼が損なわれてしまう可能性があります。

足立区では、援助が必要な方にできるかぎり手をさしのべます。一方で、生活保護のルール違反に対しては厳しく対応いたします。

この冊子は、生活保護を受給されているみなさんへ、守っていただきたいルールをお伝えするものですので、いつでも確認できるように大切に保管し、活用してください。

※制度の見直しなどで内容が変更される場合があります。





* おもな生活保護の種類と内容

生活を営むうえで必要な費用に対して、次のような扶助費（生活保護費）が支給されます。

ライフステージに応じて

出産扶助

出産時に病院や助産施設などでかかる費用について、定められた範囲内で実費が支給されます。ただし、児童福祉法の入院助産制度が優先されます。

妊娠がわかったら、すぐに担当のケースワーカーに相談してください。

教育扶助

義務教育中のお子さんを扶養している方に必要な費用（学校給食費・学用品費・教材費など）が支給されます。



介護扶助

高齢や病気などが原因で介護が必要になったとき、介護保険制度の要介護認定で「要介護」または「要支援」の認定を受けた人は、介護サービスを受けられます。

生活保護を受給している方は、事前に福祉課で発行する「介護券」を使うことで、保険給付の限度内で介護サービスを利用することができます。「介護券」は福祉課から直接指定介護機関へ送付します。

なお、収入に応じて自己負担金が生じる場合があります。

手続き方法など、くわしくは担当のケースワーカーに相談してください。

【介護保険制度】

65歳以上の方、および40歳以上64歳までの医療保険加入者が被保険者になります。生活保護受給者は、次の取り扱いとなります。

- 65歳以上の高齢年金や障害年金、遺族年金などの受給者で介護保険料を年金から差し引かれている方は、皆さんの年金収入から控除の取り扱いをします。
- 65歳以上で年金収入のない方については、介護保険料を加算して計上し、福祉課から直接介護保険課に納付します。



生業扶助

就労に必要な技能や資格などを習得する場合にかかる費用、高校や高等専門学校などの就学費用など、定められた範囲内で実費が支給されます。



葬祭扶助

世帯の人などが亡くなった場合、死亡診断の費用や遺体の運搬、火葬および納骨などの費用について、定められた範囲内で実費が支給されます。



生活全般～どの年齢にも関係するもの～

生活扶助

日常生活をしていくうえで必要な費用として、「食費・被服費などの個人的費用」と「水道光熱費等の世帯で共通して使う費用」が支給されます。

個人的費用は、生活保護受給者の年齢や障がいなどに応じて算定します。世帯で共通して使う費用については世帯人数に応じて算定します。



住宅扶助

賃貸アパートなどの家賃、引っ越しにかかる敷金や礼金、契約更新時の費用、家屋の修繕などの費用について、定められた範囲内で支給されます。

※共益費や管理費などは支給の対象にはなりません。



医療扶助

医療費は原則として、医療扶助で賄われますので、自己負担はありません。

医療機関を受診する際には、事前に福祉課で発行する「医療券」などを持参することが必要です。くわしくは、4ページをご覧ください。

また、通院交通費については、事前に担当のケースワーカーに相談してください。



P. 1 / P. 2
おもな生活保護の種類と内容

P. 3
保護開始と生活保護費の支給
収入とはみなさないものがあります
減免制度

P. 4
マイナンバーカード
病院にかかりたいときは

P. 5 / P. 6
医療費の適正化

P. 7
生活保護受給中に守っていただきたいこと

P. 8
生活保護費の返還について
「不正受給」は法律で罰せられます

P. 9 / P. 10
生活保護に関わるQ & A

* 保護開始と生活保護費の支給

収入・資産・能力・その他あらゆるものを、生活のために活用して、それでも最低限度の生活費が足りない場合に、その足りない部分を補うため生活保護費が支給されます。生活保護費の算出方法は以下のとおりです。

最低生活費は生活扶助・住宅扶助・教育扶助・介護扶助・医療扶助・出産扶助・生業扶助・葬祭扶助の合計額です。世帯の人員、年齢、家賃、生活の実態等によって金額は異なります。

最低生活費（国の基準による）		
すべての収入（必要経費を除く）		不足分
給料、年金、手当、仕送り、保険金など		不足分を 生活保護費 として支給します。
あなたの生活保護費を確認しましょう。		
↓最低生活費	↓すべての収入－必要経費	↓生活保護費
円	円	円

* 収入とはみなさないものがあります

いかなる収入も必ず申告が必要です。収入のうち、理由によっては最低生活費の収入とはみなさない場合があります。福祉事務所の事前の承認が必要になりますので、わからないときは、すぐに担当のケースワーカーに相談してください。

（例1）高校等在学者の就労収入について

就労に役立つ自動車運転免許などの技能修得にかかる経費や、専門学校・大学等の進学のための入学金などで、事前に福祉事務所長が承認した経費は、収入とみなさず、積み立てることができます。くわしくは担当のケースワーカーに相談してください。

（例2）難病患者福祉手当等の収入について

手当等の中には、収入とみなさないものもあります。くわしくは担当のケースワーカーに相談してください。

* 支払が減額・免除になる制度（減免制度）があります

生活保護を受給している方には、支払が減額・免除になる制度（減免制度）があります。なお、減免制度を受けるには、各料金の支払先への申請が必要です（世帯の状況によっては、減免制度が受けられない場合があります）。担当のケースワーカーに相談してください。

【生活保護受給中に受けられる減免制度等申請一覧】

- 国民年金保険料
- 住民税、固定資産税
- NHK放送受信料
- 上下水道基本料金
- 都営住宅共益費
- 粗大ごみ処理手数料
- 住民票の写し等の発行手数料
- 都営交通の無料乗車券の交付 など

※申請には、生活保護受給中であることを証明する「生活保護受給証明書」が必要な場合があります。

* マイナンバーカード作成時に登録した口座（公金受取口座）を生活保護費の振込先にできます

- 生活保護費を公金受取口座で受け取るには口座を利用する意思表示が必要です。希望される方は支払口座振替依頼書に記入して、福祉事務所に提出してください。
- 公金受取口座を変更した場合は支払日の10営業日前までに福祉事務所に口座を変更したことをご連絡ください。

* 病院にかかりたいときは

病気やけがで病院へ行く場合、事前に担当のケースワーカーに申請し、医療を受けるための「医療券」「医療要否意見書」を発行してもらうことが必要です。

医療機関に行く前にはまず申請を

必ず担当のケースワーカーに相談し、「医療券」または「医療要否意見書」の発行の申請を行ってください。受診時には、「医療券」または「医療要否意見書」を、医療機関の窓口へ提出してください。なお、生活保護法の指定医療機関で受診することが原則です。医療費については、窓口での負担はありません。ただし、収入に応じて自己負担金が生じる場合があります。

健康保険証がある方

保険・共済組合等に加入し、健康保険証がある場合は、その健康保険証を使用してください。この場合も自己負担分は医療券を発行しますので、担当ケースワーカーへ申し出て、手続きを行ってください。

休日夜間診療等、緊急の受診

休日夜間等緊急に医療を受診したい場合、病院の窓口にて医療券を提出できないため、病院によっては医療費を一時立替えなければならない場合があります。受診する病院で確認してください。また、休日夜間等に緊急で受診した場合は、後日、福祉事務所から医療券を医療機関へ郵送対応することも可能です。受診後、必ずすみやかにその旨を担当のケースワーカーに相談してください。



受診時に注意すべきこと

生活保護受入可能な医療機関であることを病院に確認し、受診してください。なお、特別な事情を除き、**同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することはできません。**また、下記にかかる費用は支給できる場合があります。支給には一定の条件、申請期限がありますので、事前に担当のケースワーカーに相談してください。

- 通院に交通費がかかる場合
- 検査・診断書が身体障害者手帳等の取得などで必要なとき
- 医師の指示でめがね・コルセットなどを作る必要があるとき
- はり・きゅう・あん摩・マッサージ・柔道整復などの治療
- 交通事故など第三者の行為により被害を受けたとき



* 医療費の適正化にご協力をお願いします

「かかりつけ医」をもちましょう

「病気かな」と思ったときに真っ先に相談できる医師「かかりつけ医」がいれば、病状に適した医療がスムーズに受けられます。

かかりつけ医を自宅に近い病院（生活保護受入可能な医療機関）から選び、必要な場合は、かかりつけ医に適切な医療機関を紹介してもらえます。

かかりつけ医

あなたの過去の病気や健康状態などを把握して、健康管理のアドバイスをしてくれる医師のことです。



「かかりつけ薬剤師・薬局」をもちましょう

「かかりつけ薬剤師」とは、薬による治療のことなど、患者さんのニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことをいいます。

かかりつけ薬剤師がいる「かかりつけ薬局」（生活保護受入可能な医療機関）を1つ決めておきましょう。

使用する薬を1つの薬局でまとめて管理することで、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、注意する飲み合わせを防ぐことができたりします。薬を安全・安心に使用するために、薬や健康のことを相談できる、「かかりつけ薬剤師・薬局」をもちましょう。

いつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を決めることで、薬を安全・安心に服用できます。

できる限り日中に受診しましょう

「夜は待ち時間が短いから」「昼間は都合が悪い」などの理由で、休日や夜間に救急医療機関を受診する人が増えています。治療を急ぐ重症患者への対応が遅れ、本当に必要な方が緊急医療機関を受けられなくなるので、急病などの場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

時間外や休日、夜間に医療機関を受診すると、医療費が高くなります。



ちょうふく 重複受診はやめましょう

かかりつけ医の紹介なく、同じ病気で別の病院での受診（重複受診）はやめましょう。何かあった場合は、まずはかかりつけ医と担当するケースワーカーに相談してください。

重複受診

同じ病気で、複数の医療機関を受診することをいいます。



ジェネリック医薬品の使用が原則です

生活保護法には、医師等がジェネリック医薬品を使用することができると認められたものについては、原則として、ジェネリック医薬品で給付を行うことが規定されています。

●ジェネリック医薬品の数量シェア

東京都・・・80.2%（令和5年3月保険請求分）
足立区・・・83.5%（令和5年3月保険請求分）

令和5年9月1日厚生労働省公表
「令和4年度調剤医療費（電算処理分）の動向」より

ジェネリック医薬品は、先に発売された医薬品（先発医薬品）と効き目、安全性が同等であることが厳しく審査されていますので、安心してご利用ください。

ジェネリック医薬品

薬の製造・販売の特許期間が終了したあとに、その薬と同じ有効成分で作られる後発の医薬品です。



ジェネリック医薬品を使用できない特別な理由がある方や、わからないこと、不安なことがあるときには、かかりつけ医またはかかりつけ薬局にご相談ください。



足立区ジェネリック医薬品普及推進キャラクター「ジェネリック5」

* 生活保護受給中に守っていただきたいこと

生活保護を受ける人の「権利」

生活保護は、憲法第25条に基づき、健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、自立を助長する制度です。条件を満たせば誰でも平等に生活保護を受けることができます。

生活保護を受ける人の「義務」

生活保護を受給している方には、守らなければならない次のような義務があります。
※義務に従わないときには、生活保護が受けられなくなることがあります。



◆ 勤労等生活上の義務

- 働くことができる人は、能力に応じて働かなければなりません。
- 健康の維持と向上に努め、病気の方は、医師の指示に従って治療しなければなりません。
- できる限り節約を図り、生活保護費を計画的に使わなければなりません。

◆ 届け出の義務

- 1 収入があったとき（家族の誰かがお金を得たとき）
 - (ア) 働いて収入を得たとき（給料・賞与・未成年のアルバイト賃金などを得たとき）
 - (イ) 仕事以外の収入を得たとき（年金や手当・仕送りや援助、保険金や交通事故による相手からの損害賠償金などを得たとき）
- 2 資産を得たとき
(生命保険・不動産・自動車・相続財産などを得たとき)
- 3 世帯状況が変わったとき
(世帯員が増えたときや減ったとき／入院や退院するとき／新たに通院する、通院先が変わるとき／障害者手帳を取得・更新などしたとき)
- 4 家賃や地代が変更になったとき
- 5 海外へ渡航するときや長期間自宅を不在にするとき



※収入の届け（収入申告書）の提出は、あなたの生活保護費を決定する上で必要なため、収入に変動がなくとも、定期的に提出が必要ですので、福祉課が定める期限までに忘れずに提出してください。

◆ 指示に従う義務

ケースワーカーから生活の維持向上のために必要な指導・指示があった場合、これに従わなければなりません。

また、生活状況を正しく把握し、適正な保護をするために担当のケースワーカーが家庭訪問します。正当な理由なく、その訪問を拒むことはできません。

* 生活保護費の返還について

- 届け出をすみやかにしなかったことについて、やむを得ない理由があると認められる場合
→ 原則は、全額返還しなければなりません。ただし、一部の条件で自立更生費などとして控除される場合があります。
- 福祉事務所やケースワーカーに虚偽の説明や届け出をしたり、指示があったにもかかわらず説明や届け出をしなかった場合
→ 支給した生活保護費は徴収金として全額（医療費10割含む）返還していただくほか、悪質な場合には、徴収金に100分の40を乗じた額を加算して徴収することがあります。

* 「不正受給」は法律で罰せられます

偽りの申請や届け出など、不正な手段で保護を受けた人には、生活保護費を返還してもらいます。悪質な場合には、警察に告訴を行いますので、裁判の結果、罪に問われる場合があります。生活保護で定められたルールを必ず守り、わからないことがあればすぐに担当のケースワーカーに相談しましょう。

「不正受給」は許されません

「不正受給」とは、生活保護費を受け取るべきでない人が、不当に生活保護を受給することをいいます。生活保護費は国民の税金から支払われているものですから、不正受給は絶対に許されません。

区では、収入や資産がないかどうか確認するため、福祉事務所以外の関係機関（税務担当課・金融機関など）を調査することがあります。

足立区の生活保護費

特別区民税収入
約473億円

生活保護費
約450億円

足立区での生活保護費は年間約450億円です。この額は、足立区の特別区民税収入額（約473億円）の約95%です。

※令和4年度普通会計決算のあらましより
【特別区民税…区民が住民税として納税した税金】

足立区告訴事例1

福祉事務所の再三の指導に従わず、無申告の就労を繰り返した。4年間で生活保護費450万円を不正に受給。

→ 詐欺罪で懲役2年の実刑判決

足立区告訴事例2

稼働（給与）収入があったのに、無職無収入と偽って福祉事務所に申告。4年間で生活保護費440万円を不正に受給。

→ 詐欺罪で懲役3年の実刑判決



生活保護に関わる Q&A

Q 「一時扶助」とはどんな扶助のことですか？

A 臨時に必要となる費用のために支給する経費のことです。

普段の生活費以外に必要となる費用がある場合は、事前にケースワーカーに相談しましょう。必要最低限の費用を支給できる場合があります。

※支給には一定の条件、申請期限があります。

一時扶助の例

- 被服費 布団類、産着、寝巻、大人用おむつの費用
- 家具什器費 保護開始時や転居した際等に、家具什器を所持していない場合、生活に必要な炊事用具・食器類の購入費用、冷暖房器具を購入するための費用
- 移送費 転居の運送費、通院に要する必要最小限の交通費、親族の葬儀に行く交通費
- その他 小・中学校に入学する際の費用、転居時の敷金等

Q 子どもがいます。塾に通わせてもよいですか？

A 塾に通っても構いません。

年齢によっては、補助金が支給される場合がありますので、事前にケースワーカーに相談しましょう。

Q 高校生がアルバイトをした場合の就労収入はどうなりますか？

A 収入から未成年者控除など様々な控除を行ったうえで、収入認定額を算出し、収入認定します。

そのほかにも、私立高校における授業料の不足分、修学旅行費、卒業アルバム積立金積み立てなどの経費も、控除の対象となります。くわしくは担当ケースワーカーにお問い合わせください。

Q 大学に進学を希望していますが、進学は可能ですか？

A 世帯の自立に役立つと判断される場合は認められます。

大学進学が、今後の自立促進に効果的であるなど、要件を満たせば認められます。早めに担当のケースワーカーに相談しましょう。

Q どんなときに生活保護が停止・廃止になりますか？

A ①生活保護を必要としなくなった場合

世帯の収入が増え、最低生活費の基準額を上回った場合、もしくは生活保護費を受給している人が、親族などに引き取られた場合やお亡くなりになった場合など、最低生活費が減り、世帯の収入が上回った場合は廃止となります。

②そのほかの場合

正当な理由がなく、福祉事務所の訪問や検診命令を拒んだ場合や、保護の目的達成に必要な指示や指導に従わない場合にも停止・廃止となります。

Q 生活保護を受けなくなったときはどうすればよいですか？

A 次のような手続きなどが必要になります。

- 勤務先（会社等）の健康保険の保険証がない人は、保護の停止・廃止日から14日以内に国民健康保険への加入手続きをしてください。また、引き続き、国民年金保険料の減免手続きが必要な人は、年金担当窓口で手続きをしてください。
- お子さんがいらっしゃる世帯の方（要件に該当する方）は、ひとり親家庭等医療費助成・子ども医療費助成の申請が必要です。
- 生活保護を受けている間、減免となっていた費用（NHKの放送受信料や上下水道の基本料金、都営住宅や区営住宅の共益費など）がある場合、各相談窓口で生活保護が廃止になった届け出をしてください。
- 都営交通無料乗車券は福祉事務所へお返しください。

※くわしい手続きは、ケースワーカーよりお渡しする手続き一覧をご覧ください。

Q 仕事に就いて収入が増え、生活保護を受けないことになりましたが、新生活のお金が足りるか不安です。何か支援がありますか？

A 生活保護を受けなくなった直後の生活を支援する制度があります。

就労により収入が増え、生活保護を受けなくなった場合、給付金が支給される場合があります。くわしくは担当のケースワーカーにお問い合わせください。