



Q&A④



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ときは、就労自立給付金が支給できる場合があります。一定の条件がありますので、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。

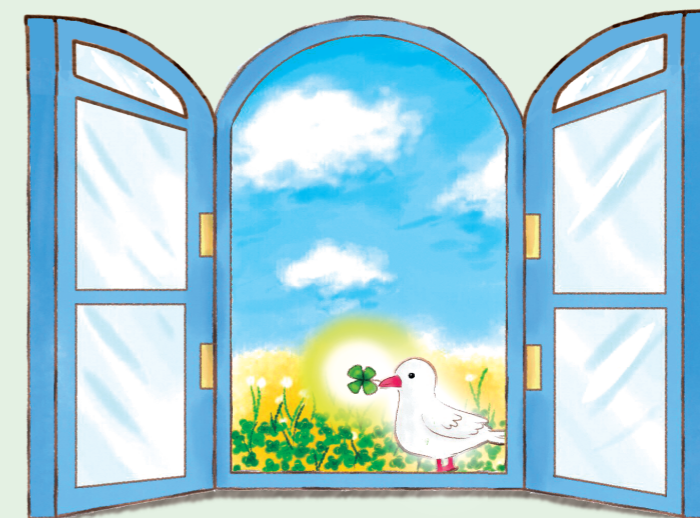
MEMO

【編集・発行】令和8年3月発行(初刷)

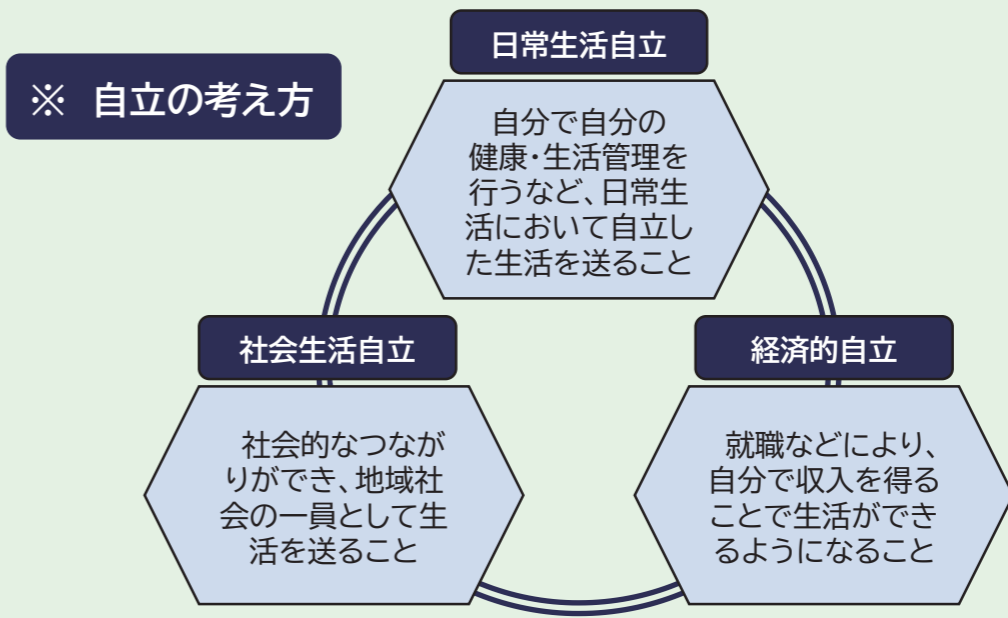
足立区 足立福祉事務所 生活支援推進課 電話:03-3880-6276

利用者用

生活保護のしおり



生活保護は、あらゆる資産や能力を活用しても生活に困るすべてのかたに、その状態に応じて必要な保護を行い、その生活を保障するとともに、自立※した生活が送れるよう支援することを目的とする制度です。



もくじ

生活保護のおもな種類と内容

P.1/P.2

生活保護のおもな種類と内容

P.3

1 生活保護を利用するかたの「権利」と「義務」

P.4

2 生活保護費の支給について

P.5

3 マイナンバーに登録した口座について

4 収入にみなさないものについて

P.6

5 病院にかかりたいときは

P.7/P.8

6 医療扶助の適正化について

P.9

7 支払が減額・免除になる制度について

8 生活保護費の返還について

P.10

9 「不正受給」は犯罪です

P.11

10 一時扶助について

11 被保護者自立促進事業について

P.12～

Q&A①～④

生活全般 ～どの年齢にも関係するもの～

生活扶助

日常生活に必要な以下の費用を支給します。

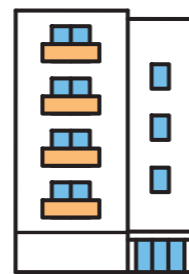
- 食費・衣服費などの個人的費用(年齢や障がいなどに応じて算定)
- 水道光熱費などの世帯共通費用(世帯の人数に応じて算定)



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なりません。



医療扶助

- 医療費は原則として、医療扶助でまかなわれますので、自己負担はありません。
- 医療機関を受診する際は、あらかじめ福祉課に申請していただき、「医療券」などを持参する必要があります。くわしくは、6ページをご覧ください。
- 通院にかかる交通費については、支給できる場合がありますので、事前に担当のケースワーカーにご相談ください。



ライフステージに応じて

出産扶助

病院や助産施設などにかかる出産時の実費が、定められた範囲内で支給されます。ただし、児童福祉法における「入院助産」の制度を優先して活用していただきます。

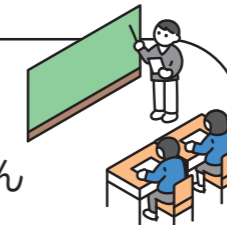
妊娠が分かったら、すぐに担当のケースワーカーにご相談ください。



教育扶助

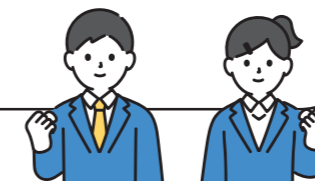
義務教育中のお子さんを扶養しているかたに、必要な費用(学校給食費・学用品費・教材費など)が支給されます。

※ 高校や高等専門学校の費用は「生業扶助」で支給されます。



生業扶助

就労に必要な技能や資格などを取得する場合にかかる費用、高校や高等専門学校の就学費用にかかる実費が、定められた範囲内で支給されます。



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、介護保険制度の介護認定で「要支援」または「要介護」認定を受けた方は、介護サービスが受けられます。
- 生活保護を利用しているかたは、あらかじめ福祉課が発行する「介護券」を使うことで、保険給付の範囲内で介護サービスを利用することができます。

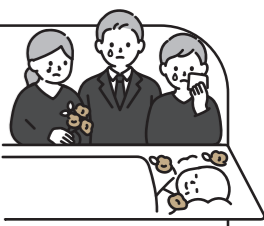
※ 収入や利用するサービスに応じて自己負担金が生じる場合があります。

手続き方法など、くわしくは担当のケースワーカーにご相談ください。



葬祭扶助

生活保護の利用者のかたが亡くなった場合、死亡診断書の発行や遺体の搬送、火葬および納骨などにかかる実費が、定められた範囲内で支給されます。



1 生活保護を利用するかたの「権利」と「義務」



(1) 生活保護を利用するかたの「権利」

- ① 条件を満たせば誰でも平等に生活保護を利用できます(生活保護法第2条)。
- ② 正当な理由なく、保護費を削減されたり、生活保護が利用できなくなることはありません(生活保護法第56条)。
- ③ 受け取った保護費に税金がかけられることはありません(生活保護法第57条)。

(2) 生活保護を利用するかたの「義務」



- ① 生活上の義務(生活保護法第60条)
 - 働くことのできる人は、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。
- ② 届出の義務(生活保護法第61条) ※ 具体的な例は12ページをご覧ください。
 - 収入があったとき(家族の誰かがお金を得たとき)
 - 資産を得たとき(生命保険・不動産・自動車・相続財産など)
 - 世帯状況が変わったとき(世帯員が増えたり減ったりしたときなど)
 - 家賃や地代が変更になったとき
 - 海外へ渡航するときや長期間自宅を不在にするとき
- ③ 指導・指示に従う義務(生活保護法第62条)
 - ケースワーカーから生活の維持向上のために指導・指示があった場合は、これに従わなければなりません。
 - 生活状況を正しく把握し、適正な保護のために、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、訪問を拒むことはできません。

2 生活保護費の支給について

(1) 生活保護費について

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のが生活保護制度です。
 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)		
世帯のすべての収入(必要経費を除く)		不足分
給料、年金、手当、仕送り、保険料など	不足分を生活保護費として支給	
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

(2) 生活保護費の支給日について

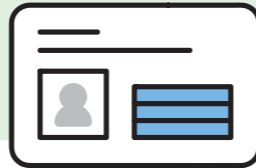
- ① 毎月の保護費
 原則として、毎月5日頃までに支給します。
 くわしくは「生活保護費支払日予定表」をご確認ください。
- ② 臨時の保護費
 アパートの契約更新料や通学定期代など、臨時で必要となる一時的な保護費は、毎月の保護費とは異なる日程で支給することがあります。
 くわしくは担当のケースワーカーにご確認ください。



3 マイナンバーに登録した口座について

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することができます。

- 生活保護費の受け取りに公金受取口座を利用する場合には、口座を利用する意思表示が必要です。利用を希望されるかたは「支払口座振替依頼書」に記入して、福祉課にご提出ください。
- 公金受取口座を変更した場合は、生活保護費の支給日の10営業日前までに口座を変更したことを福祉課にご連絡ください。



4 収入にみなさないものについて



いかなる収入も必ず申告が必要です。ただし、収入のうち下の例のように収入にみなさないものがあります。あらかじめ福祉課の承認が必要になりますので、くわしくは担当のケースワーカーにご相談ください。

- 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習得にかかる経費や、専門学校・大学等の進学のための入学金などを貯める目的で、事前に福祉事務所長が承認したものは収入とみなさず貯金することができます。
- 難病患者福祉手当等の収入について
難病患者福祉手当など、手当等の中には収入にみなさないものがあります。

5 病院にかかりたいときは



(1) 医療機関に行く前に

- 病気やけがで病院に行く場合、必ず担当のケースワーカーに相談し、医療を受けるための「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。
- 医療機関の受診時に、「医療券」または「医療要否意見書」を窓口へ提出してください。なお、生活保護を受け入れ可能な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が生じる場合があります。

健康保険に加入している方

保険・共済組合等に加入している場合は、その健康保険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、担当のケースワーカーへ申し出て、手続きを行ってください。

緊急の受診(休日・夜間診療など)

- 休日・夜間などで緊急に医療を受診したい場合、病院によっては医療費を一時的に立替えなければならない場合がありますので、受診する病院で確認してください。
- 休日・夜間などで緊急で受診した場合は、後日、福祉課から医療機関に医療券を郵送対応することも可能です。受診後、すみやかに担当のケースワーカーにご相談ください。

(2) 受診時の注意点

- 生活保護を受け入れ可能な医療機関であることを確認の上、ご受診ください。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。**
- 下記の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ご相談ください。
 - 通院に交通費がかかる場合
 - 身体障害者手帳の取得などで検査・診断書が必要なとき
 - 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
 - 交通事故などの第三者の行為により被害を受けたとき



6 医療扶助の適正化について

(1)「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(生活保護を受け入れ可能な医療機関)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。

かかりつけ医とは

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。



(2)「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の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」(生活保護を受け入れ可能な医療機関)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。



(3)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などが緊急医療機関を受けられなくなりますので、急病の場合を除き、診療時間内に受診してください。

! 時間外や休日、夜間に受診すると、あなたが昼間に受診した場合と比べて、かかる医療費が高くなります。

(4)重複受診^{ちょうふく}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。同じ病気で別の病院を受診したい場合は、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。

重複受診とは

同じ病気で、複数の医療機関を受診することをいいます。



(5)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を使用することが規定されています。
- 医師が医療上必要と認めた場合等以外で先発医薬品を希望する場合には、医療費は自己負担となります。
- 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とは

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。

- 生活保護利用者のジェネリック医薬品の数量シェア
東京都・・・88.1%(令和7年3月保険請求分)[※]
足立区(全体)・・・91.0%(令和7年3月保険請求分)[※]
足立区(生活保護)・・・92.3%(令和7年3月保険請求分)

[※] 令和7年8月29日厚生労働省公表「令和6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。

7 支払いが減額・免除になる制度について

- 生活保護を受給しているかたには、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)。
- 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ので、担当のケースワーカーにご相談ください。

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 | ● 都営交通無料乗車券の交付 | ● など |

8 生活保護費の返還について

収入がありながら届け出を行わなかった場合、払いすぎた生活保護費を返還していただくことがあります。

- 届け出をすみやかに行わ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、一部の条件のもと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、指示があったにも関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。



9 「不正受給」は犯罪です

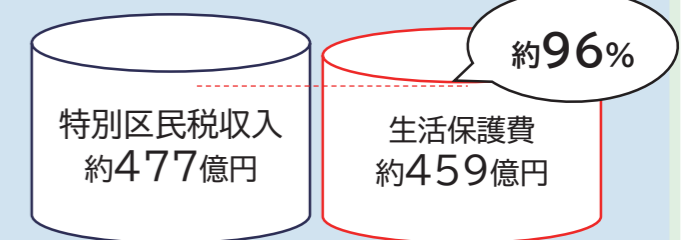
- 偽りの申請や届け出など、不正な手段で保護を受けた人には、生活保護費を返還していただきます。
- 悪質な場合には警察に告訴をしますので、裁判の結果、罪に問われる場合があります。
- 決められたルールを必ず守り、わからないことがあればすぐに担当のケースワーカーにご相談ください。

「不正受給」は絶対に許されません！

「不正受給」とは、生活保護費を受け取るべきではない人が、不当に受け取っていることをいいます。生活保護費は国民の税金から支払われていますので、**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)に調査を依頼することがあります。

足立区の生活保護費



足立区の生活保護費は年間約459億円です。この額は、足立区の特別区民税収入(約477億円)の約96%にあたります。
 ※ 令和6年度普通会計決算のあらましより
 【特別区民税・・・区民が税金として納税した税金】

足立区告訴事例①

仕送りや給付金などの収入がありながら、収入がないと偽って福祉事務所に申告し、生活保護費340万円を不正に受給した。

➔ **令和6年12月、詐欺罪で懲役2年の実刑判決**

足立区告訴事例②

就労収入を得ていたにも関わらず、怪我のため就労していないと偽って福祉事務所に申告し、生活保護費178万円を不正に受給した。

➔ **令和2年12月、詐欺罪で懲役1年6か月の実刑判決**



10 一時扶助について

一時扶助とは、臨時に必要となる費用のために支給する生活保護費のことです。支給には一定の条件、申請期限がありますので、普段の生活費以外に必要な費用がある場合は、事前に担当のケースワーカーにご相談ください。必要最低限の費用を支給できる場合があります。

一時扶助で支給できる費用の例

- 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(日常生活で使用する家具など)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

11 被保護者自立促進事業について

被保護者自立促進事業は、生活保護費とは別に、自立支援に要する費用の一部を支給する制度です。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ご相談ください。

被保護者自立促進事業で支給できる費用の例

- 就職活動に必要なスーツ等購入費、携帯電話等購入費
- 自助グループ※参加費 ※ 同じような悩みや問題を持つ人たちが集まり、お互いに助け合う場所
- 鍵交換費
- 精神科カウンセリング受診料
- 介護予防教室等参加費
- 健康管理機器購入費
- 学習塾代
- 学習塾・フリースクール等参加交通費
- 補助教材購入費
- シルバー人材センター年会費



Q & A ①



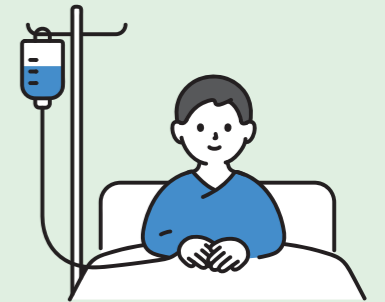
Q 届け出が必要な世帯状況の変化や収入の例はどのようなものですか？

A 以下の例をご確認ください。

保護費を再計算する必要がありますので、**生活保護を利用されている間は何か状況の変化があった場合は必ず**報告してください。以下は例ですので、まずは担当のケースワーカーにご相談ください。

【世帯状況に変化があったときの例】

- 住所が変わるとき(転居については必ず事前に相談してください)
- 家族に変化があったとき(出生・死亡・転入転出・結婚・事故・入退院・入退学など)
- 就職や退職をしたとき
- 健康保険の資格を取得や喪失をしたとき
- 帰省などで家を長期間留守にするとき
- 生命保険などの加入、解約、名義変更をしたとき
- 家賃・地代が変更されるとき



【収入に変化があったときの例】

- 毎月の給与を受け取ったとき
- 賞与収入があったとき
- 生命保険の入院給付金や解約返戻金があったとき
- 交通事故の慰謝料、補償金などがあったとき
- 債務整理(個人の借金を整理すること)により過払金を受け取ったとき
- 不動産などの資産の売却があったとき
- 相続、養育費、仕送りなどの収入があったとき



※ 記載したものは一部の例であり、**あらゆる収入について申告が必要です。**



Q & A ②



Q 子どもがいます。塾に通わせてもよいですか？

A 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、事前に担当のケースワーカーにご相談ください。

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 収入認定します。

ただし、収入全てを認定するのではなく、以下のように控除の対象となるものがありますので、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。

- 20歳未満控除
- 私立高校における授業料の不足分
- 修学旅行費
- クラブ活動費
- 学習塾費等(入会金、授業料、講習会費、教材費、模擬試験代、交通費)



Q 大学に進学を希望していますが、進学は可能ですか？

A 進学することは可能です。

大学進学が今後の自立促進に効果的であると福祉事務所が判断した場合は進学が認められます。ただし、大学生だけ生活保護から外れること(世帯分離)と、奨学金などを受けることの2つの要件があります。

足立区では、世帯分離した大学生への区独自の支援として、「大学生等の修学・就職支援事業」を行っています。早めに担当のケースワーカーにご相談ください。



Q & A ③



Q どんなときに生活保護が停止・廃止になりますか？

A ● 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、生活保護を受給しているかたが親族などに引き取られた場合、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。

● 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となります。

- 勤務先(会社等)の健康保険の保険資格がないかたは、保護の停止・廃止日から14日以内に国民健康保険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かた(要件に該当するかた)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てください。

※ 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。