

せいかつ ほ ご  
**生活保護のしおり**

ほ ご そうだん しんせい かた  
— **保護の相談・申請をする方に** —

れいわ ねん がつかいてい  
**令和7年10月改訂**

とまこまいしふくしじむしょ  
**苫小牧市福祉事務所**

けんこうふくし ぶ せいかつしえんしつ  
**(健康福祉部生活支援室)**

# も く じ 目 次

- はじめに ..... 1
- ほご う保護を受けることはこくみん けんり国民の権利です ..... 2
- ほご う保護を受ける上でうえ ひつよう必要なこと ..... 3
- ほご う保護を受ける上でうえ ゆうせん優先すること ..... 4
- ほご う保護を受けるまでのてつづき手続は ..... 5
- かどうのうりよく かつよう稼働能力の活用 ..... 6
- ほご保護はこのようなときにう受けられます ..... 6
- さいていせい かつひ最低生活費とは ..... 7
- ほご しゅるい保護の種類は ..... 7
- ほご じゅきゅうご げんがく めんじょ保護受給後に減額・免除されるもの ..... 8
- けんり ほしょう権利として保障されること ..... 8
- Q & A ..... 9

# はじめに

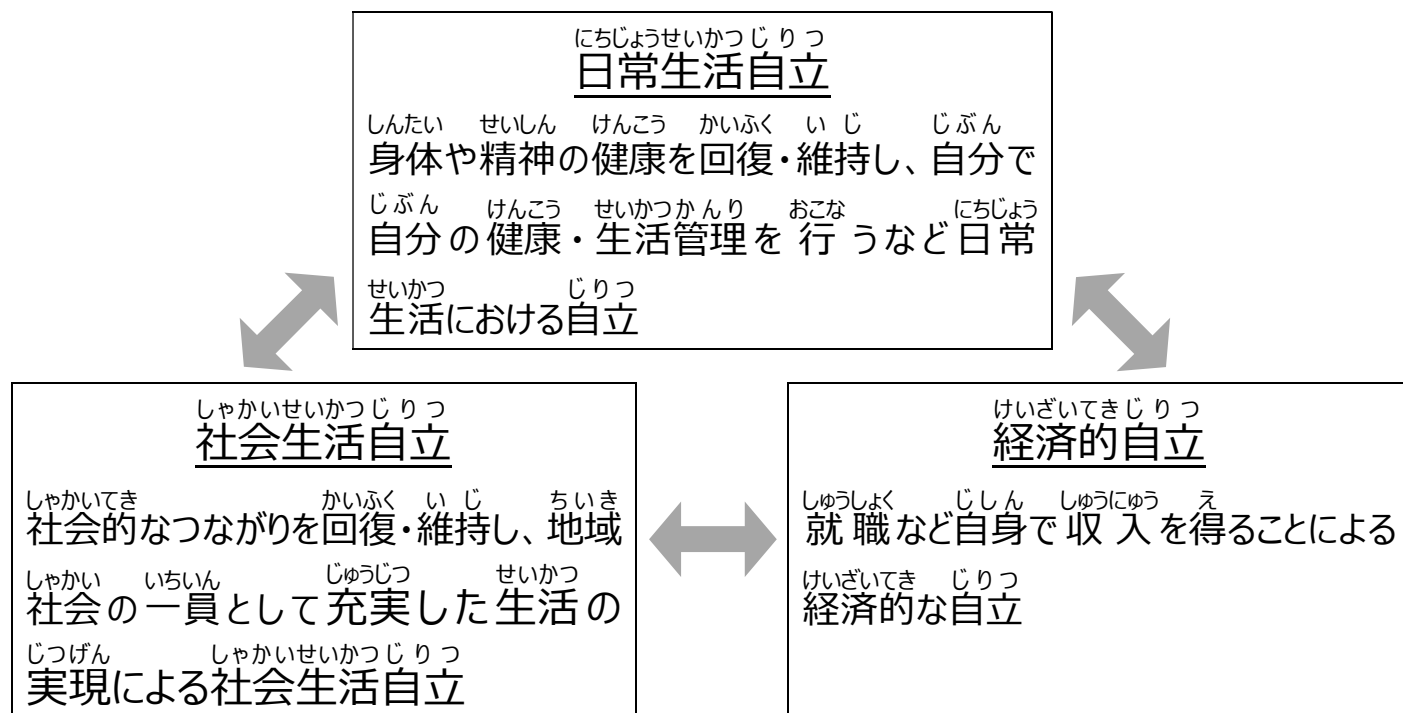
このしおりは、生活保護の相談や申請をしたいと思っている方に生活保護というものをよくわかっていただくために生活保護の制度について説明するものです。

けがをして働けないとき、仕事をなくしたことで生活が苦しいとき、病気になり医療費の支払いに困るとき、歳を重ねて収入が少なくなり生活が苦しくなったときなど……。

生活保護とは、自分たちの能力や資産などを活用しあらゆる手をつくしても、なお生活ができない場合に、国の基準に従いお金や物を支給することで、あなたの家庭（世帯）の最低限度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をする制度です。

※自立とは……

「3つの自立」に向け、それぞれの利用者に合った自立支援を行います。



## ほご う こくみん けんり 保護を受けることは国民の権利です

ひと い けんり いのち そんなちよう まも  
すべての人には生きる権利があり、命は尊重され守られるべきもの  
です。

にっぽんこくけんぽうだい じよう こくみん ぶんかてき さいていげんど  
日本国憲法第25条では、「すべて国民は文化的な最低限度の  
せいかつ いとな けんり ゆう さだ わたし だれ せいかつ こま  
生活を営む権利を有する」と定めており、私たちは誰でも、生活に困  
ったときは、せいかつ ほご ほう さだ じようけん けんり せいかつ ほご  
生活保護法の定める条件のもとで、権利として生活保護  
う  
を受けることができます。

せいかつ ほご たい さべつ た さべつ ゆる  
生活保護に対する差別や、その他の差別は許されません。

ふくしじむしょ みな にちじよう さまざま もんだい はや  
福祉事務所では、皆さんが日常かかえている様々な問題を早く  
かいけつ てだす かんが せいかつ こま かた  
解決できるよう手助けしたいと考えておりますので、生活にお困りの方  
えんりよ そうだん  
はご遠慮なく相談してください。

こじん ひみつ ほうりつ かた まも あんしん  
なお、個人の秘密は法律により固く守られていますので、ご安心くだ  
さい。

## 保護を受ける上で必要なこと

もし、あなたが生活保護を受ける場合には、次のようなことが必要になります。

◎あなたやあなたの家族（世帯）で、働ける人は能力に応じて働いてください。

◎保有する現金や預貯金は活用してください。

◎生命保険（学資保険を含む。）に加入している場合は、原則として解約し、返戻金を活用する必要があります。ただし、保険料や返戻金が少額であれば保有が認められる場合があります。

◎社会保障制度（老齢年金、障害年金、企業年金、健康保険、雇用保険、児童手当、児童扶養手当、介護保険、障害者総合支援法等）を活用してください。

◎自動車の保有・使用は原則として認められません。また、他人名義の自動車を使用することも認められません。ただし、障がいをお持ちの方や公共交通機関の利用が著しく困難な地域にお住まいの方の通院・通勤などに必要な場合は、自動車保有・使用が認められる場合があります。

◎貴金属、有価証券などは処分して、生活費にあててください。

◎居住している土地、家屋の保有は認められますが、処分価値が著しく大きい場合は処分して活用していただく場合があります。なお、利用していな

い土地、家屋など資産は、原則として処分するなど活用してください。また  
要保護世帯向け不動産担保型生活資金（住み慣れた自宅に住み続け  
たい高齢の方に、土地・建物を担保として、生活資金を貸し付ける制度、  
リバースモーゲージともいう。）を活用できる場合は、活用してください。

◎暴力団員に対しては、生活保護は適用されません。

ご不明な点については苫小牧市福祉事務所に相談してください。

## 保護を受ける上で優先すること

◎扶養義務者の扶養（親、兄弟姉妹、子ども等からの援助）を受けられる  
場合は、可能な限り受けるようにしてください。扶養は可能な範囲で援助  
を受けていただくものであって、援助可能な扶養義務者がいることによって  
生活保護を申請できないということにはなりません。

◎民法に定められた扶養義務者（親、子、兄弟姉妹など）か、そうなる  
可能性が高い方には、どの程度の援助が受けられるかについて、申請後に  
調査を行います。そのために、まず申請された方から、扶養義務者との  
関係性や扶養義務を受けられるかどうかについて聞き取りを行います。D  
Vや虐待など、照会により自立を阻害することとなる場合は照会を行います。  
その他特別な事情で相談が困難で援助が期待できない等の事情が  
ある場合も照会を行わないこともありますのでご相談ください。

# 保護を受けるまでの手続は

相談

生活に困って生活保護のことをお聞きになりたい方は、  
苫小牧市福祉事務所に相談してください。

申請

苫小牧市福祉事務所で申請手続きをしてください。  
原則として本人による申請が必要ですが、事情により本人が  
申請できないときは、扶養義務者や同居の親族による申請も  
可能です。

調査

申請されますと、福祉事務所のケースワーカーがあなたのお宅  
にお伺いする等して調査を行います。

- 調査する主なことは
- ① 家族（世帯）の収入がどの位か。
  - ② さしあたって、暮らしに必要な資産を活用する方法はないか。
  - ③ 働くことができる方は、収入を得られる道はないか。
  - ④ 病気や障がいの状況はどうか。
  - ⑤ 親、兄弟姉妹、子どもからの援助は受けられないか。
  - ⑥ 年金、手当等の給付は受けられないか。
- ※そのほか、必要に応じて関係機関（官公署、金融機関、保険  
会社等）にも調査を行います。

決定

調査に基づき、国が定めている基準をもとに計算した最低  
生活費と収入を比べ保護が必要かを決定します。

通知

- ① 保護が受けられる場合……保護開始決定通知
- ② 保護が受けられない場合……保護申請却下通知

※保護が受けられるかどうかは、申請した日から14日以内（調査に時間を  
要した場合は30日以内）に通知します。

## 稼働能力の活用

働ける能力のある方は、その能力に応じて働く必要があります。しかし、病気や障がい、そのほかの理由により働くことが難しい方は、通院・治療や生活の安定などを優先します。

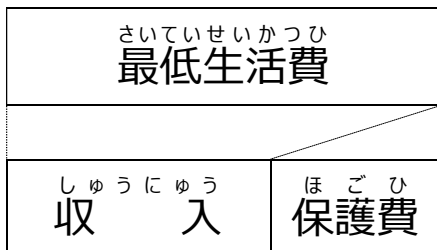
なお、求職活動にあたっては、職業訓練などの支援があります。また、履歴書作成など支援が必要な場合には、まずはケースワーカーに相談してください。

## 保護はこのように受けられます

生活保護は、原則として世帯ごとに適用します。そして国の定めている最低生活費の額に比べて、世帯全体の収入額が不足する場合に、その不足する分を生活保護費として支給します。

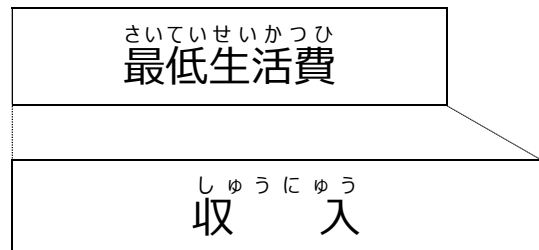
### 【保護が受けられる場合】

収入が最低生活費を下回る場合



### 【保護が受けられない場合】

収入が最低生活費を上回る場合



さいていせいいかつひ

## 最低生活費とは

あなたの世帯の人数、年齢、住んでいる地域などをもとに、国が定めた基準により計算した1か月分の生活費のことを言います。

もし、あなたやあなたの家族が働いて得た収入、年金や手当など、他の制度により支給される金銭、親族からの援助、預貯金、保険金や資産を貸したり売ったりして得た収入などについては世帯の収入として加味された上で不足分が支給されます。

## 保護の種類

生活保護には次の8種類の扶助があり、国が定める基準によって支給されます。一定の支給条件があったり、事前申請が必要なものもあったりするため、事前に相談してください。

- 生活扶助……食べるもの、着るもの、電気、ガス、水道などの日常の暮らしのための費用の他、原則10月から4月までの期間は冬季加算があります。

基本的な生活扶助は、1か月分が毎月4日頃に支給されます。臨時の出費に対応できるよう、計画的な消費に努めてください。

- 教育扶助……学用品、教材費、給食費、学級費などの義務教育のための費用、小・中学校の入学の準備のための費用
- 住宅扶助……家賃、地代や敷金などの費用
- 医療扶助……病気等により医者にかかる費用（保険適用分）、治療材料（眼鏡・コルセットなど）や施術、通院移送の費用

●<sup>かいごふじょ</sup>介護扶助…<sup>かいご</sup>介護サービスを利用する<sup>りよう</sup>費用、<sup>ひよう</sup>住宅改修や<sup>じゅうたくかいしゅう</sup>福祉用具を購<sup>ふくしょうぐ</sup>入<sup>こう</sup>する費用

●<sup>しゅっさんふじょ</sup>出産扶助…<sup>おさん</sup>お産をするための<sup>ひよう</sup>費用（<sup>しゅっさんじゅんび</sup>出産準備を含む。）

●<sup>せいぎょうふじょ</sup>生業扶助…<sup>しごと</sup>仕事につくための<sup>ひよう</sup>費用、<sup>ぎのう</sup>技能や<sup>ぎじゅつ</sup>技術を身につけるための<sup>ひ</sup>費用、<sup>こうとうがっこう</sup>高等学校の<sup>しゅうがくひよう</sup>就学費用（<sup>かつどうひよう</sup>クラブ活動費用を含む。）

●<sup>そうさいふじょ</sup>葬祭扶助…<sup>そうさい</sup>葬祭の<sup>ひよう</sup>費用

※そのほかにも、<sup>りんじてき</sup>臨時的に<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>ひよう</sup>費用を支給する<sup>しきゅう</sup>ことができる<sup>ばあい</sup>場合があります。

## <sup>ほご</sup>保護の<sup>じゅきゅうご</sup>受給後に<sup>げんがく</sup>減額・<sup>めんじょ</sup>免除されるもの

<sup>つぎ</sup>次のような<sup>ひよう</sup>費用は、<sup>せいかつほご</sup>生活保護受給後に<sup>じゅきゅうご</sup>減額または<sup>めんじょ</sup>免除の<sup>たいしょう</sup>対象になりますの<sup>ふくしじむしょ</sup>で、福祉事務所におたずねください。

●<sup>こくみんねんきん</sup>国民年金の<sup>ほけんりよう</sup>保険料

●<sup>こていしきんぜい</sup>固定資産税

●<sup>ほいくえん</sup>保育園の<sup>ほいくりよう</sup>保育料

●<sup>しちようそんみんぜい</sup>市町村民税・<sup>どうみんぜい</sup>道民税

●<sup>じゅしんりよう</sup>NH Kの受信料

## <sup>けんり</sup>権利として<sup>ほしょう</sup>保障されること

1. <sup>せいとう</sup>正当な理由なく、<sup>りゆう</sup>保護費を減らされたり、<sup>ほご</sup>保護を受けられなくなることはあ<sup>りません</sup>。
2. <sup>ほご</sup>保護費など<sup>せいかつほご</sup>生活保護により<sup>しきゅう</sup>支給されたものは、<sup>ぜいきん</sup>税金をかけられたり<sup>さしお</sup>差し押さえられたりすることは<sup>ありません</sup>。
3. <sup>ふくしじむしょ</sup>福祉事務所が行った<sup>おこな</sup>保護の<sup>ほご</sup>申請の<sup>しんせい</sup>却下、<sup>きやつか</sup>保護の変更又は<sup>ほご</sup>停廃止など<sup>ていはいし</sup>の<sup>けつてい</sup>決定に<sup>ふふく</sup>不服があるときは、<sup>けつてい</sup>決定があつたことを<sup>し</sup>知った日の<sup>ひ</sup>翌日から<sup>よくじつ</sup>数えて<sup>かぞ</sup>3か月以内に<sup>げつくない</sup>北海道知事に対して<sup>ほっかいどうちじ</sup>不服の<sup>たい</sup>申し立て（<sup>ふふく</sup>審査請求）を<sup>もう</sup>することが<sup>た</sup>できます。

## Q & A

Q 1. 生活保護の相談をするにはどこに行けばいいですか。

A 1. 苫小牧市役所の2階の生活支援室におこしてください。  
専門の相談員がお話を伺います。

Q 2. 生活保護の申請には何が必要ですか。

A 2. 生活保護の申請をするにあたっては、原則として、氏名や住所又は居所、保護を受けようとする理由、資産及び収入の状況、その他保護の要否、種類、程度及び方法を決定するために必要な事項等を記載した申請書を提出していただく必要があります。  
生活保護制度の仕組みや各種社会保障施策等の活用について十分な説明を受けるためにも、生活保護担当窓口での事前の相談が大切です。

Q 3. 生活保護の申請をしてから、受給できるかどうかわかるまでどのくらいの日数がかかりますか。

A 3. 生活状況の調査や資産調査（預貯金、生命保険等）を行った上で申請いただいた日から原則14日以内（調査に日時を要する特別な理由がある場合は最長30日）に生活保護を受給できるか、できないかの回答をいたします。なお生活保護の申請をしてから開始されるまでの生活費がない場合、社会福祉協議会が行う生活応急資金の貸付をご利用できる場合もあります。

Q 4. 自動車や不動産を持っていても、生活保護の申請はできますか。

A 4. 自動車や不動産を持っていても、保護の申請はできます。ただし保護  
決定後は自動車は原則として処分していただき、生活の維持のため  
に活用していただくこととなります。なお、障がいをお持ちの方の通勤、  
通院等に必要な場合などには保有を認められることもありますのでご  
相談してください。また、自宅として使っている不動産は保有を認めら  
れますが処分価値が高い場合はこの限りではありません。

Q 5. 医療費についてのみ生活保護を受給することはできますか。

A 5. 生活保護は、最低生活費に対して、世帯の収入が不足する場合に  
不足分を保護費として支給する制度であり、医療費のみを対象にす  
ることはできません。医療費にのみお困りの方からの相談を受けたとき  
は、高額療養費制度や無料定額診療などの他の制度の活用につい  
て提案しています。

Q 6. どのくらいの保護費がもらえるのですか。

A 6. 金額は、世帯の状況によって異なります。次ページに参考として最低  
生活費のモデルケースを紹介していますが、具体的な最低生活費を  
知りたい場合は、相談員におたずねください。

さいていせい いかつひ  
**最低生活費のモデルケース**

れいわ ねん がつげんざい  
 令和7年10月現在  
 とまこまいし ふくしじむしょ きょく  
 苫小牧市福祉事務所基準額

たんい えん  
 (単位：円)

せたいこうせい 世帯構成		こうれいしゃ 高齢者 せたい 世帯 たんしん (単身)	こうれいしゃ 高齢者 せたい 世帯 ふうふ (夫婦)	ぼしせたい 母子世帯 ふたり (2人)	ふうふ 夫婦 こひとりせたい 子1人世帯 にん (3人)
		さい 68歳	おと さい 夫：68歳 つま さい 妻：65歳	はは さい 母：30歳 こ さい 子：4歳	おと さい 夫：32歳 つま さい 妻：29歳 こ さい 子：4歳
せいかつ 生活 ふじよ 扶助	きじゅんがく 基準額	72,490	116,230	115,100	145,790
	かさん 加算	かいごほけんりょう 介護保険料 かさんおよ 加算及び かいごほけんりょう 介護保険料 とくべつこうじょあり 特別控除有	かいごほけんりょう 介護保険料 かさんおよ 加算及び かいごほけんりょう 介護保険料 とくべつこうじょあり 特別控除有	じどうよういくかさん 児童養育加算 10,190	じどうよういくかさん 児童養育加算 10,190
				ぼしかさん 母子加算 17,400	
じゅうたくふじよ 住宅扶助 げんどがく (限度額)	たんしんせたい (単身世帯) 30,000	ふたりせたい (2人世帯) 36,000	ふたりせたい (2人世帯) 36,000	にんせたい (3人世帯) 39,000	
ごうけい 合計	102,490	152,230	178,690	194,980	

いりょうふじよ かいごふじよ ひつよう ばあい べつとふじよ  
 ※医療扶助、介護扶助が必要な場合には別途扶助されます。

さいていせい いかつひ せたいぜんいん しゅうにゅう くらべて せたいいんぜんいん しゅうにゅう すく  
 ※最低生活費と世帯全員の収入を比べて、世帯員全員の収入が少ない  
 ばあい さいていせい いかつひ ふそく がく ほごひ しきゅう  
 場合には最低生活費に不足する額が保護費として支給されます。

きじゅんがく こんごか ばあい  
 ※基準額は今後変わる場合があります。

しんせい かた ねが  
 申請される方へのお願い

そうだんいん ほうりつ もと き ないよう ひみつ まも  
 相談員には法律に基づきあなたからお聞きした内容については秘密を守るよ  
 さだ じじつ はな  
 う定められていますので、事実をありのままにお話してください。