



せいかつほご  
**生活保護のしおり**

このしおりは

せいかつほご せいど りかい さくせい  
生活保護の制度について理解していただくために作成したものです

せいかつほご しんせい こくみん けんり  
生活保護の申請は国民の権利です

せいかつほご ひつよう かのうせい  
生活保護を必要とする可能性はどなたにもあるものです

そうたん  
ためらわずにご相談ください

## 生活保護とは



給与や年金、手当などの収入が、国の定めた「最低生活費」を下回り、自分の資産やほかの制度を活用しても生活の維持ができない世帯に対して、日本国憲法第25条の理念に基づき、国が「健康で文化的な最低限度の生活」を保障しながら、自立した生活が送れるように支援することを目的とした、生活保護法による制度です。

### ※「3つの自立」に向けて、利用者に合わせた支援を行います

経済的自立

就労することなどにより自身の収入で生活を送ること

日常生活自立

自分で自分の健康や生活管理を行うなど、日常生活において自立した生活を送ること

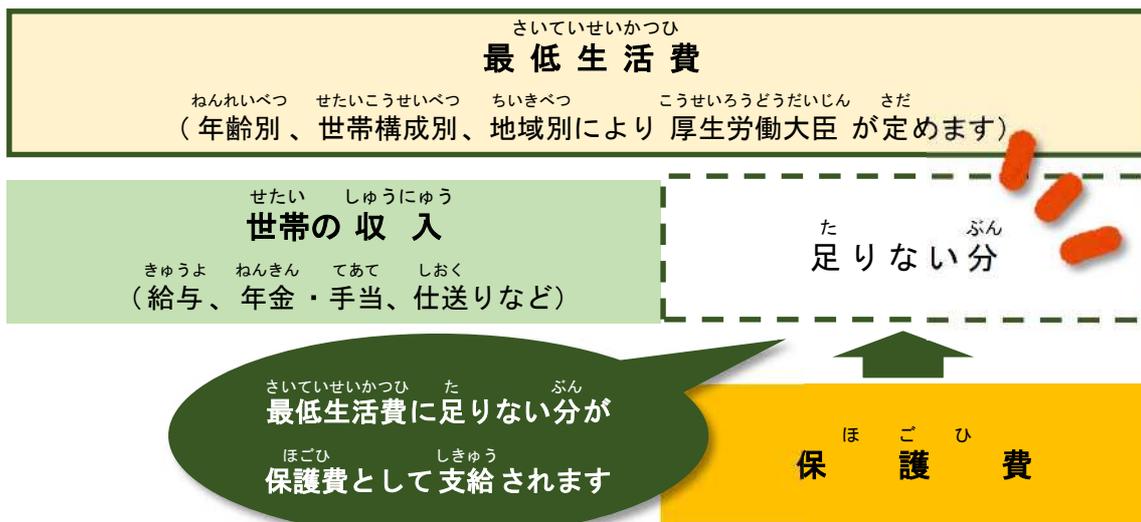
社会生活自立

地域社会の一員として充実した生活を送ること

## 生活保護を利用できる基準



給与、年金・手当、仕送りなどの世帯全員の方の収入と、国が定める基準によって算出された最低生活費を比較して、収入が最低生活費を下回る場合に利用できます。



世帯の状況によっては、各種加算がつく場合があります。

- 冬季加算 … 暖房等にかかる費用（11月から4月まで）
- 障害者加算 … 一定の要件を満たしている障害のある方がいる世帯
- その他の加算 … 母子加算、妊産婦加算、児童養育加算、介護保険料加算など



せいかつほご りょう ひつよう  
生活保護を利用するうえで必要なこと



せいかつほご りょう つぎ ひつよう  
生活保護を利用するにあたっては、次のようなことが必要です。

しさん かつよう よちよきん とち いえ じどうしゃ せいめいほけん ききんぞく  
資産の活用（預貯金や土地・家・自動車・オートバイ・生命保険・貴金属など）

よちよきん とちかおく じどうしゃ せいめいほけん こうか ききんぞく かつよう かのう  
預貯金や土地家屋、自動車、生命保険、高価な貴金属など活用が可能

しさん ばいきやく せいかつひ あ  
な資産は、売却して生活費に充てていただくことがあります。ただし、

とちかおく せいめいほけん がくしほけん じどうしゃ こべつ  
土地家屋、生命保険、学資保険、自動車、オートバイなどは、個別の

じじょう ほゆう みと ばあい そうだん  
事情により保有が認められる場合もありますので、ご相談ください。



のうりよく かつよう はたら のうりよく  
能力の活用（働く能力など）

のうりよく おう はたら ひつよう びょうき しょうがい はたら  
能力に応じて働く必要があります。病気や障害などで働き

にくさを感じておられる方にも、医師等の意見を参考にしながら、

かのう はんい しゅうろう  
可能な範囲で就労していただきます。

ひつよう おう しゅうろう む しえん おこな  
また、必要に応じて就労に向けた支援を行います。



ほうりつ せいど かつよう  
ほかの法律や制度の活用

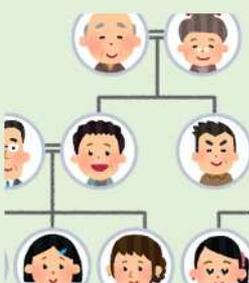
ねんきん てあて せいど きゅうふ う ばあい  
年金や手当などほかの制度で給付を受けることができる場合は、ま  
ずそちらを活用していただきます。（生活保護の利用後も同様です。）

きゅうふ ないよう きじゆんせいかつひ かさん つ しゅうにゅう  
給付の内容によっては、基準生活費の加算が付いたり、収入とし

と あつか ばあい  
て取り扱わない場合もあります。



しんぞく ぽうよう せいかつほご ゆうせん  
親族からの扶養は生活保護に優先されます。



しんぞく ふよう せいかつほご う ようけん  
親族からの扶養は、生活保護を受けるための要件ではありません。

おや こ きょうだいしまい みんぽうじょう ふようぎむ かた えんじょ  
親、子ども、兄弟姉妹など民法上の扶養義務がある方からの援助

う 受け取ることができる場合は受けてください。

ぎやくたいひがい う ちようき れんらく と  
DVや虐待被害を受けた、長期にわたり連絡を取っていないなど

とくべつ じじょう ばあい そうだん  
特別な事情がある場合は、ご相談ください。

せいかつほご しゅるい  
生活保護の種類



せいかつほご ふじょ いか しゅるい ひつよう おう しきゅう  
生活保護の扶助には以下のとおり種類があり、必要に応じて支給されます。

<p>せいかつふじょ <b>生活扶助</b></p> <p>にちじょうせいかつ ひつよう 日常生活に必要な しよくひ こうねつすい 食費や光熱水 ひ いりようひ 費、衣料費など</p> 	<p>きょういくふじょ <b>教育扶助</b></p> <p>ぎむきょういく ひつよう 義務教育に必要な がくようひんだい 学用品代や きゅうしよくひ 給食費など</p> 	<p>じゅうたくふじょ <b>住宅扶助</b></p> <p>やちん ちだい じゅうたく 家賃や地代、住宅  かいしゅうひ 改修費など</p> 	<p>いりようふじょ <b>医療扶助</b></p> <p>びょういん ちりょう 病院などで治療 するために必要な ひつよう 費用や移送費、 くすりだい 薬代など</p> 
<p>かいごふじょ <b>介護扶助</b></p> <p>かいご 介護サービスを りよう 利用するために ひつよう ひよう 必要な費用</p> 	<p>しゅっさんふじょ <b>出産扶助</b></p> <p>しゅっさん 出産するために  ひつよう ひよう 必要な費用</p> 	<p>せいぎょうふじょ <b>生業扶助</b></p> <p>ぎじゅつ み 技術を身につける ための費用や高校 ひよう こうこう の就学費用など</p> 	<p>そうさいふじょ <b>葬祭扶助</b></p> <p>そうさい ひつよう ひよう 葬祭に必要な費用 ひほごしゃ もしゅ (被保護者が喪主 ばあい かぎ の場合に限る)</p> 

このほかにも、りんじてき ひつよう ひよう しきゅう  
臨時的に必要な費用を支給することができる場合がありますので、

そうだん  
ご相談ください。

また、

こくみんねんきんほけんりよう しけんみんぜい こていしきんぜい げすいどうしりょうりよう にようしりてすりょうりよう  
国民年金保険料、市県民税、固定資産税、下水道使用料・し尿処理手数料、  
ほうそうじゅしんりょう げんめん う  
NHK放送受信料などの減免を受けることができます。

# 生活保護を利用するまでの手続きの流れ



## 相談

生活保護制度の内容についてお聞きになりたい方は、生活支援課にご相談ください。篠ノ井、松代、川中島、更北、信更、大岡にお住まいの方は、福祉政策課篠ノ井分室になります。  
電話での相談も可能です。

## 申請

本人の意思で申請することが必要です。何らかの事情で本人が申請できないときは、親族などが代理で申請することもできます。



また、生死にかかわるような緊急性の高い状態であると福祉事務所が認める場合は、本人からの申請がなくても、福祉事務所の判断で生活保護を開始する場合があります。

## 調査

申請されると、福祉事務所の職員がお住まいにお伺いし生活状況を確認します。また、能力、資産、扶養義務、収入状況などを調査し、生活保護が必要かどうかを審査します。



## 決定

調査に基づき、国が定めた基準をもとにあなたの世帯が生活保護が必要かどうかを、原則14日以内（調査に時間を要したときは30日以内）に決定し通知します。

## 通知

なお、暴力団員に対しては、保護の要件を満たさないものとして申請を却下するなど厳正に対応します。

保護の決定に不服があるときは、地区担当員（ケースワーカー）に説明を求めてください。それでも納得のいかないときは、決定を知った翌日から3か月以内に、長野県知事に対し審査請求をすることができます。

## 生活保護を利用する方の権利



生活保護を利用する方には、次の権利が保障されます。

1. 条件を満たせば、すべての方が平等に生活保護を利用できます。
2. 正当な理由なく、保護費が減少したり、生活保護が利用できなくなったりすることはありません。
3. 受け取る保護費や保護物品に対して、税金がかけられたり、差し押さえられたりすることはありません。



## 生活保護を利用する方の義務



生活保護を利用する方には、生活の維持や自立した生活が送れるようになるため次の義務があります。

### 1. 生活向上に向けた努力をする

働ける方はその能力に応じて、働いて収入を得るよう努めてください。病気やけがで働けない方は、病院の受診などを優先し可能な範囲で努めてください。

### 2. 生活保護法に基づく指示・指導に従う

福祉事務所が最低生活の保障と生活の向上や自立、生活保護を利用するために必要な指示・指導をした場合は、これに従わなければなりません。

### 3. 生活保護に必要な届出を行う

申出や申告などに基づいて保護費を決定します。世帯員の状況や生活状況に変化があった場合は、速やかに届け出てください。

とどけで ひつよう おも れい  
届出が必要な主な例



せいかつじょうきょうとう へんか ほごひ ちようせい ひつよう かなら  
生活状況等に変化があったときは、保護費を調整する必要がありますので、必ず届出をしてください。

せたいじょうきょう へんか れい  
世帯状況に変化があったとき (例)

- 住所が変わるとき (転居などする際に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・入退学・休学・卒業・入退院・事故・結婚など)
- 就職や退職をしたとき
- 健康保険の資格を取得、喪失したとき
- 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・地代が変更されたとき
- その他、生活状況に大きな変化があったとき



しゅうにゆう へんか れい  
収入に変化があったとき (例)

- 毎月の給与を受け取ったとき、また、賞与収入があったとき
- 年金などの公的手当があったとき
- 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、補償金があったとき
- 債務整理 (個人の借金を整理すること) による過払金があったとき
- 不動産など資産の売却益があったとき
- 相続、養育費、仕送り、インターネットでの所持品販売の収入などがあったとき
- お金を返してもらった (借りた) とき、もらったとき



じょうき いちぶ れい  
上記は一部の例です **あらゆる収入の申告が必要です**

しゅうにゆうしんこく てきせい おこな いったい きんがく さ ひ こうじょ  
収入申告を適正に行えば、一定の金額を差し引いたり (控除)

しゅうにゆう と あつか ばあい  
収入として取り扱いをしない場合があります。

しゅうろうしゅうにゆう たい こうじょ  
就労収入 に対する 控除

きそこうじょ 基礎控除	しゅうろうしゅうにゆう ばあい そうがく おう いったい きんがく こうじょ 就労収入 がある場合、総額に応じて一定の金額が控除されます。
さい みまんこうじょ 20歳未満控除	さいみまん かた しゅうろう ばあい きそこうじょ ほか いったい きんがく 20歳未満の方が就労した場合、基礎控除の他に一定の金額が控除されます。
た ひつようけいひ その他の必要経費	しゃかいほけんりょう しょとくぜい つうきんこうつうひ ひつようけいひ こうじょ 社会保険料、所得税、通勤交通費などの必要経費が控除されます。

こうこうせい しゅうにゆう こうじょ  
高校生のアルバイト収入の控除

こうこう じゅぎょうりょうふそくぶん しゅうがくりょうこうひ がくしゅうじゅくだい だいがくにゆうがくきん  
高校の授業料不足分や修学旅行費、学習塾代、大学入学金など  
そうきじりつ あ にんてい ばあい しゅうにゆう と あつか  
早期自立に充てられると認定された場合は、収入として取り扱いません。



あなたからの しゅうにゆうしんこくがく せいかく ちょうさ おこな  
あなたからの 収入申告額 が正確かどうか調査を行います

ふくしむじょ まいとしかぜいちょうさ おこな しんこく しゅうにゆう きんむさき  
福祉事務所では、毎年課税調査を行っており、申告されている収入と勤務先や  
ねんきんじむしょ ぜいぶもん ていきょう きゅうよ ねんきん かん しりょう ないよう いっち  
年金事務所などから税部門に提供される給与、年金などに関する資料の内容が一致して  
かくにん  
いるか確認しています。

ほごひ へんかん  
保護費の返還



さしせまった事情のため、資力があるにもかかわらず生活保護を利用した場合、または、いろいろな事情で保護費に払いすぎが生じた場合には、すでに支給された保護費（医療費・介護費を含む）を返していただく必要があります。

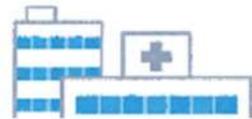
たと 例えは、

- せたい じょうきょう か しゅうにゆう ふ しょきゅう ほごひ けつか  
世帯の状況が変わったり収入が増えたことにより、支給した保護費が結果として基準より多くなったとき
- したん ちち かおく しょぶん ご しょぶん  
資産（土地・家屋など）があるが、すぐには処分できず、その後に処分できたとき
- こうつうじこ ほしょうきん う と  
交通事故の補償金を受け取ったとき
- ねんきん う と  
年金をさかのぼって受け取ったとき
- せいめいほけん かいやく かいやくきん う と  
生命保険を解約し、解約金を受け取ったとき
- ざいさん そうぞく  
財産を相続したとき など



なお、事実と違う申請や不正な手段により保護費を受け取った場合は、保護費を返していただくだけでなく、加算金を徴収する場合があります、さらに法律により罰せられることもあります。

## 医療機関を受診する



- ① 診療は、生活保護の指定を受けた医療機関でのみ受けることができます。
- ② 国民健康保険や後期高齢者医療の保険証は使用できません。会社の健康保険証がある方は、そのまま継続して使用できます。
- ③ 医療機関を受診する前には必ず福祉事務所に連絡してください。夜間や休日など、緊急時にやむを得ず医療機関を受診した場合は、後日速やかに福祉事務所へ連絡してください。
- ④ 次の費用は、生活保護で給付が受けられる場合がありますので、前もって地区担当員（ケースワーカー）にご相談ください。
  - (ア) 医療機関への通院や入・退院、転院などで交通費がかかるとき。
  - (イ) 治療の一環として、治療材料（コルセットや義肢、眼鏡など）が必要なとき。
  - (ウ) 施術（柔道整復、あん摩・マッサージ、はり・灸）を受けるとき。症状により、主治医の同意が必要です。



## 保護費の支給日



原則として毎月5日が支給日になります。  
(5日が土日、祝日にあたる場合は、その直前の平日)

## 地区担当員（ケースワーカー）・民生委員の役割



地区担当員は、定期的にお住まいを訪問するなどして生活状況の確認や生活保護の決定に必要な調査をしたり、助言や指導をします。民生委員は、福祉事務所の協力者として、地域で生活に困っている人の相談に応じたり、福祉事務所と連絡をとりあったりする役割を果たしています。あなたの秘密を漏らすことはありませんので、何か生活上の問題があれば、遠慮なくご相談ください。

# 一部の手続きがオンラインで行えます



生活保護決定後は、収入申告や受診連絡、紙おむつ代の申請など一部の手続きが、自宅のパソコンやお手持ちのスマートフォン、タブレット端末から電子申請ができます。

電子申請は、24時間どこからでも利用ができるうえ、窓口へお越しいただく手間が省けます。(利用時にかかる通信料等は利用者の負担となります。)

## Q. 利用方法は？

A. 利用方法は次のとおりです。

STEP 1 二次元コードかURL※1から「ながの電子申請サービス(長野市)※2」へアクセス

STEP 2 「利用者登録せずに申し込む方はこちら >」を選択

STEP 3 利用規約を一読し「同意する >」を選択

STEP 4 画面の指示に従い必要事項を入力し「確認へ進む >」を選択

STEP 5 入力した内容を確認し「申し込む >」を選択

申し込み完了

※1 詳しくは、専用のチラシもしくは長野市ホームページをご覧ください。

※2 「ながの電子申請サービス(長野市)」とは、インターネットを利用して、自宅のパソコンやスマートフォンなどから原則24時間、申請や届出を行うことができるサービスです。



▲長野市ホームページ

## Q. 窓口や郵送での手続きはできますか？

A. これまでどおり窓口や郵送での手続きも可能です。

## Q. 電子申請をしたあと福祉事務所へ連絡する必要はありますか？

A. 連絡は不要です。

## Q. 電子申請が完了したあと、キャンセルしたい場合はどうしたらいいですか？

A. システムでのキャンセルはできませんので、担当ケースワーカーへ直接ご連絡ください。





Q1

同居している両親だけで生活保護を利用することはできますか？

A

生活保護制度は、世帯を単位として保護を決定・実施することとなっているため、原則として、世帯の一部の方のみが生活保護を利用することはできません。

Q2

借金や滞納があっても生活保護を利用できますか？

A

利用できます。ただし、保護費の中から返済することは、最低限度の生活を保障するという生活保護制度の趣旨に反するため、原則として認められません。借金などがある場合には、法律の専門家に相談し、債務整理をするようにしてください。  
保護費は支給目的のために使っていただきます。家賃や給食費、教材費などは、それぞれの使いみちのために支給していますので滞納などはしないようにしてください。

Q3

家や土地を持っていても生活保護を利用できますか？



A

利用していない家や土地、処分価値が大きい家や土地は、保有が認められず売却などの処分をして、生活維持のために活用していただきます。ただし、実際にお住まいになられていて、処分価値が低い場合などには、そのままお住まいいただける場合がありますので、ご相談ください。  
また、高齢者世帯の場合には「要保護世帯向け不動産担保型生活資金」を保護に優先して利用していただくこととなります。  
住宅ローンがあるために保護を利用できないことはありません。ただし、保護費から住宅ローンを返済することとなり、最低限度の生活を保障する生活保護制度の趣旨に反するため、原則として認められません。返済繰り延べ中やローン返済期間が短く、かつローン支払額が少額な場合は、ご相談ください。

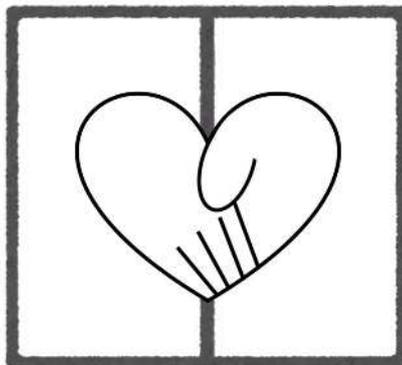
Q4

自動車やオートバイを持っていても生活保護を利用できますか？

A

自動車やオートバイは、資産となりますので、原則として処分していただき、生活維持のために活用していただきます。ただし、概ね6カ月以内に就労によって自立が見込まれる場合や、障がいがある方の通勤、通院に必要な場合などで、ほかに手段がなくやむを得ない状況である場合には、保有や運転などが認められることがありますので、ご相談ください。また、総排気量125CC以下のオートバイや原動機付自転車については、保有や運転は認められますが、任意保険の加入が必須となります。  
生活保護利用中の自動車やオートバイの保有や運転は制限される場合があります。運転は他人名義（レンタカーなど）でも同様ですので、事前に必ずご相談ください。





せいかつほご そうだんまどぐち  
生活保護の相談窓口

ながのしふくしじむしょ  
長野市福祉事務所

せいかつしえんか  
生活支援課

☎ 026 - 224 - 7529 (直通) ちよくつう

(〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613 / 長野市役所第二庁舎3階)  
ながのしおおあざつるがみどりちょう / ながのしやくしよ だいにちようしゃ かい

ふくしせいさくかしののいぶんしつ  
福祉政策課篠ノ井分室

☎ 026 - 292 - 2596 (直通) ちよくつう

(〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川281-1 / 篠ノ井支所内)  
ながのししののいおんべがわ / しののいしよない

長野市 生活保護相談



生活保護について

長野市役所ホームページ

ホーム>健康・医療・福祉>地域福祉・生活保護>生活保護・生活支援>生活保護について

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n100800/contents/p002540.html>