

生活保護のしおり

日本国憲法 第25条

すべて国民は、健康で文化的な
最低限度の生活を営む権利を有する。

この「しおり」は、生活保護を受けるときだけでなく、生活保護を受けている期間中に必要なことが書いてあります。よくお読みいただき、いつでも見ることができるように保管しておいてください。

総合福祉事務所所在地・電話番号
(各福祉事務所の担当地域は最終頁をご覧ください)

練馬総合福祉事務所

176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 練馬区役所西庁舎 2階
5984-4742

光が丘総合福祉事務所

179-0072 練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター 2階
5997-7714

石神井総合福祉事務所

177-8509 練馬区石神井町3-30-26 石神井庁舎 3階
5393-2802

大泉総合福祉事務所

178-8601 練馬区東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ 4階
5905-5263

【2026.4】

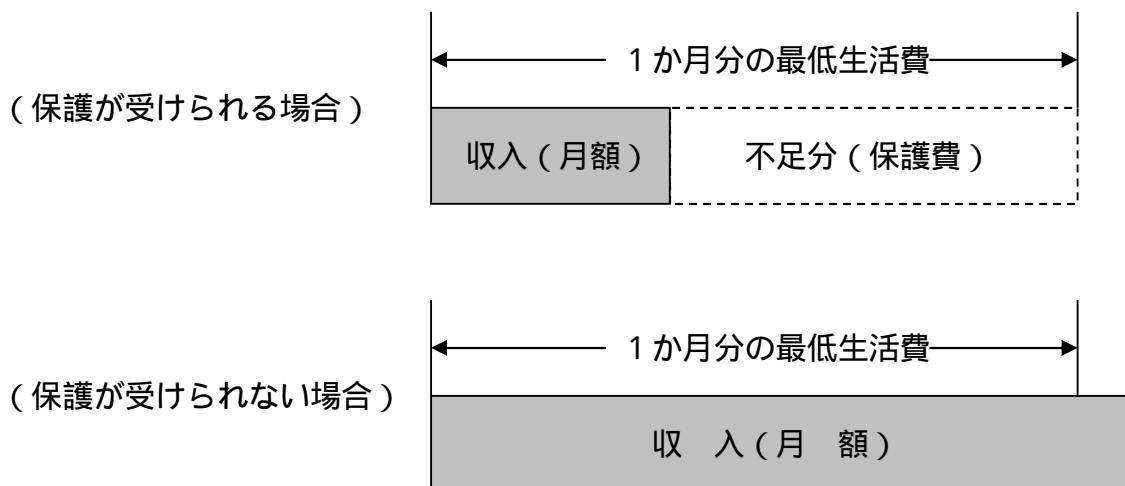
生活保護とは

私たちはだれでも、病気やケガ、離別や死別、失業などいろいろな事情からあらゆる手をつくしても生活に困ることがあります。

生活保護は、このようなとき、憲法第 25 条で定められた「健康で文化的な最低限度の生活」を保障するとともに、自立に向けて援助を行っていく制度です。

生活保護の仕組み

生活保護は、原則として生計をともにする世帯を単位として決められます。国の定める保護基準により算定した世帯ごとの 1 か月の最低生活費と、その世帯の全ての収入（月額）とを比較して、収入が最低生活費を下回っている場合に生活保護を受け、その不足分が月々の保護費として支給されます。



収入

収入とは、働いて得た収入のほか、年金、手当、仕送り、預貯金、借入金、養育費、インターネットでの所持品販売の収入、宝くじ当選金など全てを含みます。生命保険の給付金、事故などの慰謝料や補償金、債務整理の過払い金なども含みます。

贈与等された現金と同様に使用できるもの（商品券、電子マネー、ポイント等）は、収入として取り扱います。

なお、保護開始日以降に得た就労による収入については、収入額に応じて一定額の控除があります。その他の収入も収入の種類によっては控除されるものがあります。地区担当員にご確認ください。

保護の受給要件

生活保護を受けるにあたっては、世帯の収入が最低生活費を下回っていることのほか、以下の要件を満たすよう努力することが必要です。（生活保護法第4条）

<要件1> 資産の活用

世帯の人数や構成から判断して利用の必要があると認められる家電製品や家財、処分価値の小さい趣味装飾品などは保有が認められますが、次のような資産は最低生活維持のために処分・活用することが必要です。

資産の種類などによって細かい条件があり、その取扱いも異なりますので、詳しくは地区担当員におたずねください。

・現に住んでいないまたはローン付きの不動産 ⇨ 原則すべて処分または活用

・現に住んでいる不動産（ローン付きを除く） ⇨ 一定額以上の処分価値のあるものは処分または活用

65歳以上の方で本人所有の居住用不動産（抵当権などなし・不動産評価額500万円以上）をお持ちの方については「要保護世帯向け不動産担保型生活資金」の優先的利用が原則

・預貯金（種類、残高を問わず） ⇨ 活用

・有価証券 ⇨ 処分

・個人年金 ⇨ 処分（解約）

・貯蓄性の高い保険 ⇨ 処分（解約）

・一般の生命保険、学資保険 ⇨ 解約返戻金が一定額を超えるものは原則として処分（解約）または活用

・自動車（125ccを超える自動二輪を含む） ⇨ 事業用、障害者などの通勤、通院、通所用以外のものは処分

・貴金属などで高価な物品 ⇨ 処分

<要件2> 稼働能力の活用

世帯の中に働ける人がいる場合は、能力に応じて働く必要があります。
また、現に働いている人は、能力に見合った収入を得るよう努力する必要があります。

<要件3> 他法他施策の優先活用

年金、手当、医療費助成など、他の制度から受けられるものがあれば、生活保護に先立って受ける必要があります。

<生活保護法第4条> (保護の補足性)

保護は、生活に困窮する者が、その利用し得る資産、能力その他あらゆるものを、その最低限度の生活の維持のために活用することを要件として行われる。

民法に定める扶養義務者の扶養及び他の法律に定める扶助は、すべてこの法律による保護に優先して行われるものとする。

前2項の規定は、急迫した事由がある場合に、必要な保護を行うことを妨げるものではない。

(注) 上記の要件にかかわらず、処分や手続きに時間がかかるために、それまでの間、生活を支える方法がない場合は、処分などができたときに、それまでに受けた保護費を返還することを条件として、保護を受けることができます。

(注) 資産が現金化された場合、それまでに支給した保護費(現物給付する医療扶助・介護扶助も含まれます)をお返しいただく場合があります。

<生活保護法第63条> (費用返還義務)

被保護者が、急迫の場合などにおいて資力があるにもかかわらず、保護を受けたときは、保護に要する費用を支弁した都道府県又は市町村に対して、すみやかにその受けた保護金品に相当する金額の範囲内において保護の実施機関の定める額を返還しなければならない。

扶養義務者への連絡

扶養していただける可能性がある親族に対し、扶養の可否を照会させていただいていますが、以下の例外もあります。

- DV や虐待等の経緯がある場合には、照会しません。
- 過去に著しい関係不良などの事情がある方には、照会しない場合があります。そうした事情がある場合には、ご相談ください。

外国人に対する保護の準用

「永住者」・「定住者」・「永住者の配偶者など」・「日本人の配偶者など」・「特別永住者」・「難民認定を受けた者」などで日本での就労活動などに法律上制限のない外国人が要保護状態にある場合、生活保護法を準用して保護を行います。

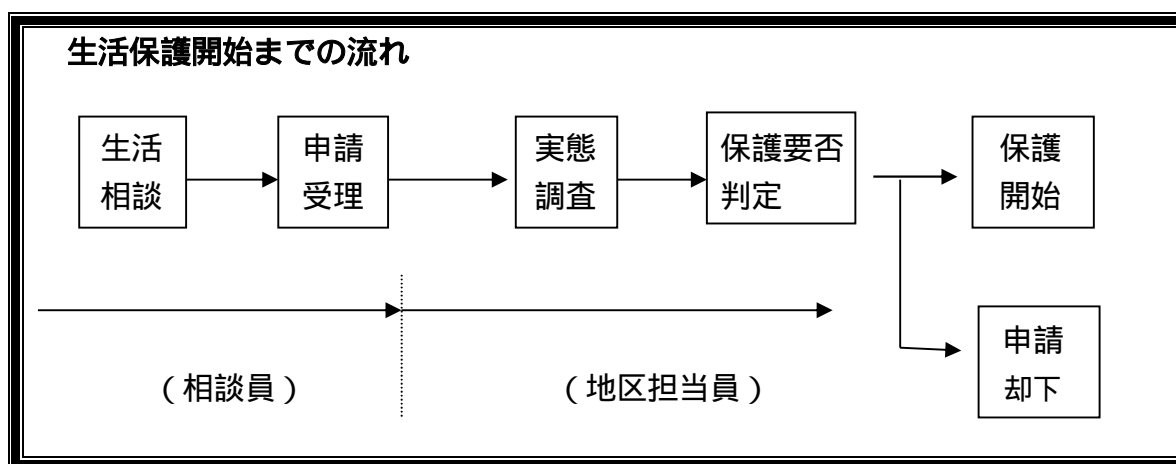
暴力団員と生活保護

暴力団員の方は、生活保護の要件を満たさないものとして、急迫した状況を除き、申請を却下することとなります。また、保護受給中に被保護者が暴力団員であることが判明した場合にも、保護は廃止となります。

生活保護の申請から決定まで

生活保護の相談があったときは、まず相談員が対応します。生活にお困りになっている事情をお聴きし、その解決策と一緒に考えます。その結果、保護を希望する場合には、保護の申請をしていただきます。

申請が受理されると、地区担当員が家庭訪問を行い、世帯員の生活歴、生活に困るようになった原因、収入、資産、扶養義務者の状況を調査し、今後の世帯としての自立計画（希望）などを確認します。その結果で保護の要否判定を行い、原則として 14 日以内に文書で通知します。特別な事情で調査に時間を要する場合は、最長 30 日以内に通知します。



(注) 地区担当員の実態調査は、申請者のプライバシーに関わることも多々ありますが、個人情報 は固く守りますので安心してお話してください。

この調査は、保護の決定に必要なだけでなく、みなさんの今後の自立に向けての援助にとっても欠かせないものです。

～生活保護法第 29 条とは～

福祉事務所は保護の決定などに必要な場合は、保護の申請をした方・保護を受給中の方の資産・収入・支出の状況、就労・求職活動状況、健康状態など、および扶養義務者の資産・収入の状況について調査ができます。

調査先が官公署などの場合は該当者の同意書が不要（法第 29 条第 2 項）とされ、戸籍の内容や年金の受給状況、課税状況などの調査を実施します。

保護が開始になると

1 保護の種類

生活保護には、次の8つの扶助(1)と一時的な需要に応じる扶助があります。
8つの扶助

生活扶助(2)	食費、衣料費、光熱水費などの日常の生活費
住宅扶助	アパートなどの家賃や地代(家族の人数に応じて限度額があり、その限度額を超える住宅にお住まいの方は、できるだけ早いうちに限度額以内の住宅へ転居していただきます。賃貸物件の管理費や共益費、所有するマンションの管理費や修繕積立費の支給はありません。)
教育扶助	義務教育に必要な学用品などの費用
介護扶助	介護サービスを受ける際の自己負担費用
医療扶助	医療の受診に必要な費用(範囲は健康保険でかかる場合とほぼ同じです。) 「医療券」で受診し、医療費の 10 割分(会社などの健康保険をお持ちの方は自己負担に相当する分)を直接福祉事務所から医療機関へ支払います。
出産扶助	出産にかかる費用(ただし、他法で定められている入院助産制度が優先されます。)
生業扶助	就労に必要な技能の修得、就職、高等学校などの就学に必要な費用
葬祭扶助	葬儀などに必要な費用

-
- 1 ~ の8つの扶助は選んで受けることはできません。
最低生活費と収入との関係で決まります。
 - 2 生活扶助は、食費や被服費などのように個人ごとにかかる費用(第1類)と、光熱水費などのように世帯単位でかかる費用(第2類)とに分かれます。

一時的な需要に応じた扶助

一時的な需要に応じて次のような扶助がありますが、申請月からその前々月までの間に生じた需要に対しての支給が原則です。また一定の条件や限度額がありますので、事前に地区担当員にご相談ください。

被服費	新しく居宅生活を始めるときなどに必要な衣類。他に布団代や入院時に必要な寝巻、失禁時のおむつ代など
家具什器費	新しく居宅生活を始めるときなどに必要な炊事用具・食器等の台所用品、暖房器具・冷房器具など
移送費	引っ越しの運送代、身内の葬儀に行く交通費など
通院交通費	医療機関を受診するときの交通費
敷金など	必要と認められた転居をするとき、新しく借りるアパートの敷金、礼金、手数料やアパートの更新料など
住宅維持費	家屋や建具などの修理に要する費用
入学準備金	小・中・高等学校入学の準備に要する費用
期末一時扶助	12月から1月にかけて保護を受ける世帯の越年資金
冬季加算	11月から3月にかけての暖房費

2 保護費の支払い

保護費は、原則として金融機関口座への振込でお支払いします。通常、毎月3日（土、日、祝日などの関係で支払日が変わる月があります。）に指定の金融機関口座へその月1か月分の保護費が振り込まれます。

家賃は支給する月分としてお支払いしますので、契約上の支払が前月払いとなっている場合は、当月払いへの変更が必要となる場合があります。

これ以外に事務所払いなどの方法もありますが、詳しくは地区担当員におたずねください。

なお、保護費は一度に全額引き出さず、計画的に必要な額だけ引き出すなど、十分気をつけて管理するようにしてください。

3 保護費の返還

保護費は原則として当月分を3日に支給します。そのため、保護費支給後に働き始めたり年金受給を開始するなどして世帯の収入が増えたり、家族が入院したり転出するなどして最低生活費が減ったりすると、保護費の過払いが生じることがあります。このような場合には、過払いとなった保護費について返還していただくことになります。

4 保護費の使い方

保護費のうち住宅扶助費や教育扶助費は、特定の目的のために支給されるものなので、必ずその目的にそって使ってください。

生活扶助費については、生活を圧迫しないように計画的に使用する限り、原則として使いみちは自由です。また、将来の一定の目的(例えば家財の買換えなど)のために、ふだんから少しずつ貯金することは差し支えありません。

健康で文化的な最低限度の生活の維持のため、計画的な支出を行ってください。

5 病院・医院(診療所)へのかかり方

生活保護を受けると国民健康保険資格確認書、後期高齢者医療資格確認書、ひとり親・心身障害者医療証、医療費助成制度の一部の受給者証などは使えなくなります。これらをお持ちの方は返還してください。

病気やケガで病院・医院(診療所)にかかるときは、事前に地区担当員に連絡してください。受診に必要な医療券を発行します。薬局も調剤券が必要です。利用する薬局が決まっている場合はお知らせください。

医療券・調剤券は、「一人ごと、病院・薬局ごと、ひと月分」で発行します。受診するときは、下記 のどちらかを持参することが必要です。

マイナンバーカード(マイナ保険証の利用登録が必要です。)

マイナンバーカードで受診する際は、必ず受診日の3営業日前までに地区担当員へご連絡ください。

福祉事務所が発行する紙の医療券・調剤券(マイナンバーカードをお持ちでない方)紙の医療券・調剤券は福祉事務所へ取りに来ていただくのが原則(特に初診時)です。しかし、急病などで来られないときは地区担当員あてに電話連絡いただければ、直接、病院・医院(診療所)・薬局へ送付します。

夜間、休日などで福祉事務所へ連絡できないときは、保護を受けていることが分かるもの(直近の保護開始・変更通知書など)を持って直接受診し、その後連絡できるようになり次第、地区担当員へご連絡ください。

医療券の診療科目は、一般・精神・歯科の3種類です。一般科では内科と外科など複数にまたがった診療も可能です。

健康保険適用内の診療については、原則窓口で費用は請求されません。医療費は後で福祉事務所から医療機関へ支払います。(まれに健康保険が適用にならない

い費用を請求されることがありますが、そのような場合は地区担当員にご相談ください。)

生活保護受給中の方が受診できる病院・医院(診療所)は、生活保護の指定を受けた医療機関に限ります。

医療機関によっては指定を受けていないところもありますので、新たな医療機関にかかりたい場合は、あらかじめ地区担当員に確認してください。

会社などの健康保険に係る資格確認書等をお持ちの方は、生活保護受給中もそのまま使っていただきます。病院・医院(診療所)にかかるときは事前に地区担当員に連絡したのち、資格確認書等と医療券(マイナンバーカードまたは紙の医療券)の両方を窓口へ提出してください。

医療券が保険の自己負担に相当する分を負担しますので費用はかかりません。

新たに会社などの健康保険の資格を取得した場合や資格を喪失した場合は速やかに地区担当員へ報告してください。

メガネの作製、補装具(義肢・装具・収尿器・ストーマ装具・歩行補助つえ等)が必要なときも医療扶助で対応できる場合があります。作製する前に地区担当員へ相談してください。

柔道整復(接骨)・あんま・マッサージ・はり・きゅうはマイナンバーカードの提示や紙の医療券での受診はできません。必要な場合は事前に地区担当員へ相談してください。

後発医薬品

後発医薬品は、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果を持つ医薬品です。

医師が後発医薬品を認めている場合は、原則として後発医薬品を使用してください。(生活保護法第34条第3項)

交通事故などで被害者となったとき(第三者行為)

交通事故などで第三者から被害を受けた場合、診療を受ける際には加害者が費用を支払うことになります。

警察への届け出と同時に、必ず地区担当員にご連絡ください。加害者が医療費などを支払わない場合は地区担当員にご相談ください。

6 介護保険サービスを利用するとき

地区担当員にご相談ください。

7 就労自立給付金

安定した就労の機会を得たことで保護廃止に至った場合、保護受給中の就労収入のうちで、収入認定された金額の範囲内で一定額を積み立てておいたとみなし、給付金を一括して支給します。

8 進学・就職準備給付金

高校最終学年から大学・専門学校等へ進学する方や、高校等を卒業後、安定した職業に就くことにより保護を必要としなくなる方に対して給付金を支給します。

地区担当員(ケースワーカー)、民生委員の役割

福祉事務所には、住所ごとに決まった地区担当員がいます。地区担当員は、保護の決定に必要な調査のほか、生活や収入状況の把握や、みなさんの生活上の悩みなど問題の解決のお手伝いをします。

このため、定期的(1~4か月に1回)にみなさんの家庭を訪問します。訪問時に困った問題があれば遠慮なくご相談ください。相談内容など秘密は固く守ります。

また、民生委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けて、それぞれの地域で生活に困っている方などの相談・支援にあたっています。福祉事務所とは協力関係にあります。民生委員に相談がある際には、まずは地区担当員にお声かけください。

保護受給中の義務

生活保護を受けるようになっても、これを理由に日常生活が制限されることはありません。原則、今までどおりの生活を続けることができます。

しかし、生活保護を受給する上で、必ず守らなければならない義務があります。具体的には、次のようなことです。

1 収入の申告

毎月の保護費は収入の額によって決定するため、正確な収入の申告がないと保護費の支給ができなくなります。次の点に留意して正しく申告してください。

働いて得た収入(高校生がアルバイトなどで得た収入も含む)は少額でも必ず毎月、給与支払明細書などを添付して申告する。

年金、手当、仕送り収入などは、最初の入金があったとき、その後は額が変わったときに申告する。

保険金、補償金、見舞金、借入金などの臨時収入は、お金を受け取ったときに申告する。

年金など額が変わらない収入のみの方や、病気などの理由で収入のない方は、その旨を少なくとも年に1回申告する。病気などの理由がなく収入のない方は、毎月申告する。

2 世帯の状況に変化があったときの届け出

次の場合はすみやかに地区担当員に届け出てください。

- 家族の入退院、転出入、死亡、出産、海外渡航などのとき
- 住所や家賃が変わったとき
- 仕事を始めたり、やめたり、転職したとき
- 年金や手当、仕送りなどを受けるようになったとき
- 学校をやめたり、進級できなかつたりしたとき
- その他、世帯の状況に変動があったとき

(注)収入の申告や届け出をおこたった場合、課税調査によって未申告の収入があったことがわかった場合、また、いつわりの申告や届け出をして不正に保護を受けた場合は、法律により処罰されることがあります。

- 生活保護制度は、全額公費によってその財源が賄われていることから、不正受給はあってはなりません。不正受給があった場合に適用する生活保護法第 78 条に基づく徴収金は、必ず全額支払わなければなりません。
- 不正しようとする意思がなくても、申告漏れが度重なる場合は「不実の申告」と福祉事務所に判断される場合があります。
- 徴収金の支払いに際して、一括して納付することが困難な場合には、申し出を受け分割返納額を毎月の保護費と調整する場合があります。
- 不正受給が悪質と認められる場合には、不正受給に係る徴収金の額に 100 分の 40 を乗じた額以下の金額を上乗せして徴収する場合があります。
- また、不正受給が悪質な場合には罰則が適用される場合があります。

3 資産申告

年に一度、世帯員全員の資産申告を行うことが必要です。資産申告書の提出と、資産内容が分かるものの提出（通帳の写しなど）が必要です。

4 保護受給中の心がまえ

保護受給中は、能力に応じて勤労に励み、自らの健康を良好に保ちその増進に努めてください。そのため、区が行う健康診査などを積極的に受けてください。また、収入、支出その他生計の状況を適切に把握するとともに、支出の節約をはかり、その他生活の維持向上に努めてください。

5 指導・指示

福祉事務所は、みなさんの自立を援助することや、保護の目的を達成するために、口頭または文書で必要な指導指示をすることがありますが、これには従ってください。従っていただけない場合は、保護が受けられなくなることがあります。（生活保護法第 27 条、第 62 条）

保護を受けると保障されること

- 1 すでに決定された保護は、正当な理由がなければ不利益に変更されることはありません。
- 2 保護金品に税金をかけられることはありません。
- 3 すでに受けた保護金品や保護を受ける権利は、差し押さえられることはありません。

保護の決定に不服があるとき

福祉事務所が決めた生活保護の決定に対して疑問があるときは、遠慮なく地区担当員におたずねください。それでも納得できない場合には下記のとおり審査請求することができます。詳しくは、決定の通知をご確認ください。

- (1) 福祉事務所の決定に対して不服があるときは、決定があったことを知った日の翌日から起算して3か月以内に、東京都知事に対し審査請求をすることができます。(なお、決定があったことを知った日の翌日から起算して3か月以内であっても、決定があった日の翌日から起算して1年を経過すると審査請求をすることができなくなります。)
- (2) 上記の審査請求に対する判決を経た場合に限り、その審査請求に対する判決があったことを知った日の翌日から起算して6か月以内に、区を被告として(訴訟において区を代表する者は区長となります。)この決定の取消しの訴えを提起することができます。(なお、判決があったことを知った日の翌日から起算して6か月以内であっても、判決があった日の翌日から起算して1年を経過すると決定の取消しの訴えを提起することができなくなります。)ただし次の から までのいずれかに該当するときは、審査請求に対する判決を経ないでこの決定の取消しの訴えを提起することができます。

審査請求をした日(行政不服審査法(平成26年法律第68号)第23条の規定により不備を補正すべきことを命じられた場合にあっては、当該不備を補正した日)の翌日から起算して50日(50日以内に行政不服審査法第43条第3項の規定により通知を受けた場合は70日)を経過しても判決がないとき。

決定、決定の執行または手続の続行により生ずる著しい損害を避けるため緊急の必要があるとき。

その他判決を経ないことにつき正当な理由があるとき。

保護を受けたとき利用できる制度

生活保護を受けると、次のような制度が所定の手続きにより利用できます。詳しくは地区担当員や担当窓口にご相談ください。 (令和8年4月現在)

制度の種類		内 容	担当窓口	
税金	特別区民税・都民税 (住民税)・森林環境税	・その年の1月1日に生活扶助を受けている場合、非課税 ・申請時点で納期が到来していない税額を免除 (生活扶助およびそれ以外の扶助も対象、納期限までに申請が必要)	税務課	
		すでに納期を過ぎている未納分は、担当窓口へご相談ください。	収納課	
	軽自動車税	生活扶助を受けている場合、免除 (納期限までに申請が必要)	税務課	
	固定資産税 都市計画税	いずれかの扶助(ただし、葬祭扶助を除く)を受けている場合、免除	都税事務所	
年金	国民年金	・生活扶助を受けている場合は法定免除 ・その他の扶助の場合は申請免除 要申請・日本年金機構による審査あり	国保年金課	
公営住宅	都営	入居保証金	入居時の保証金を免除	都住宅供給公社
		共益費	一部の共益費を免除	
	区営	共益費	共益費を免除 自治会費は免除対象外 (高齢者集合住宅の場合は減額)	住宅課
交通	都営交通	世帯で1枚(1人分)無料乗車券を交付	福祉事務所	
	JR	通勤定期券を割引(特定者資格証明)		
水道	水道	基本料金と1か月10m ³ までの料金を免除	都水道局	
	下水道	1か月8m ³ までの料金を免除		
	水洗便所改造	汲み取り式を水洗式へ改造する費用を助成	都下水道局西部第二下水道事務所	
教育費	国公立小中学校	修学旅行・移動教室など学校でかかる費用の一部を援助	学務課	
	都立高校	入学金を免除	各都立高校	
保育	認可保育園	保育料を免除	保育課 福祉事務所	
	病児・病後児保育施設	保育料を免除	保育課	
	幼稚園	預かり保育料を免除(区立幼稚園)	学務課	

保 育	学童クラブ	保育料を免除	子育て支援課
	育児支援ヘルパー事業	費用の免除	在宅育児支援 担当課
	子どもショートステイ事 業(短期入所)	費用の免除 送迎サービスを除く	
	子どもトワイライトステ イ事業(夜間一時保育)		
清 掃	粗大ごみ	処理手数料を免除 エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・ 衣類乾燥機、パソコンは粗大ごみ非該当	粗大ごみ受付 センター
保 健	健康診査 がん検診など	自己負担金を免除	健康推進課
	妊産婦や乳児の診察・検 査などの費用	保健指導を指定医療機関で受ける場合、費用 を公費負担	
	産後ケア事業	・利用者負担額を免除 ・産後ケア施設までの送迎費用を助成	
	予防接種	自己負担金を免除 (小児・高齢者インフルエンザ、新型コロナ、 带状疱疹など) 区の助成制度に該当する方に限る。	保健予防課
ひ と り 親	ひとり親家庭ホームヘル プサービス	利用者負担金の免除	福祉事務所
高 齢 者	高齢者在宅生活あんしん 事業	サービス利用料金を免除	地域包括支援 センター
	認知症高齢者位置情報提 供サービス	サービス利用料金を全額助成	
障 害 者	障害福祉サービス	ホームヘルプサービスや補装具費、日常生活 用具の支給等に係る利用者負担金を免除 利用者負担金が発生する場合あり	福祉事務所
そ の 他	N H K 受信料	テレビの放送受信料を免除(契約したことにな るため保護廃止後は有料) B S 含む	福祉事務所
	自転車駐輪場等	・公営自転車駐輪場の定期料金を免除 ・ねりまタウンサイクルの定期料金を減額	交通安全課
	各種手数料	交付事務手数料を免除 (住民票、印鑑登録、印鑑登録証明書、戸籍の 証明書、税の証明書など)	各区民事務所 戸籍住民課 税務課
	成年後見制度	・成年後見制度利用に係る申立経費の助成 ・成年後見人等への報酬費用の助成	福祉部管理課

あなたの地区担当員は . . .

保護第 _____ 係 _____ です

電話 _____

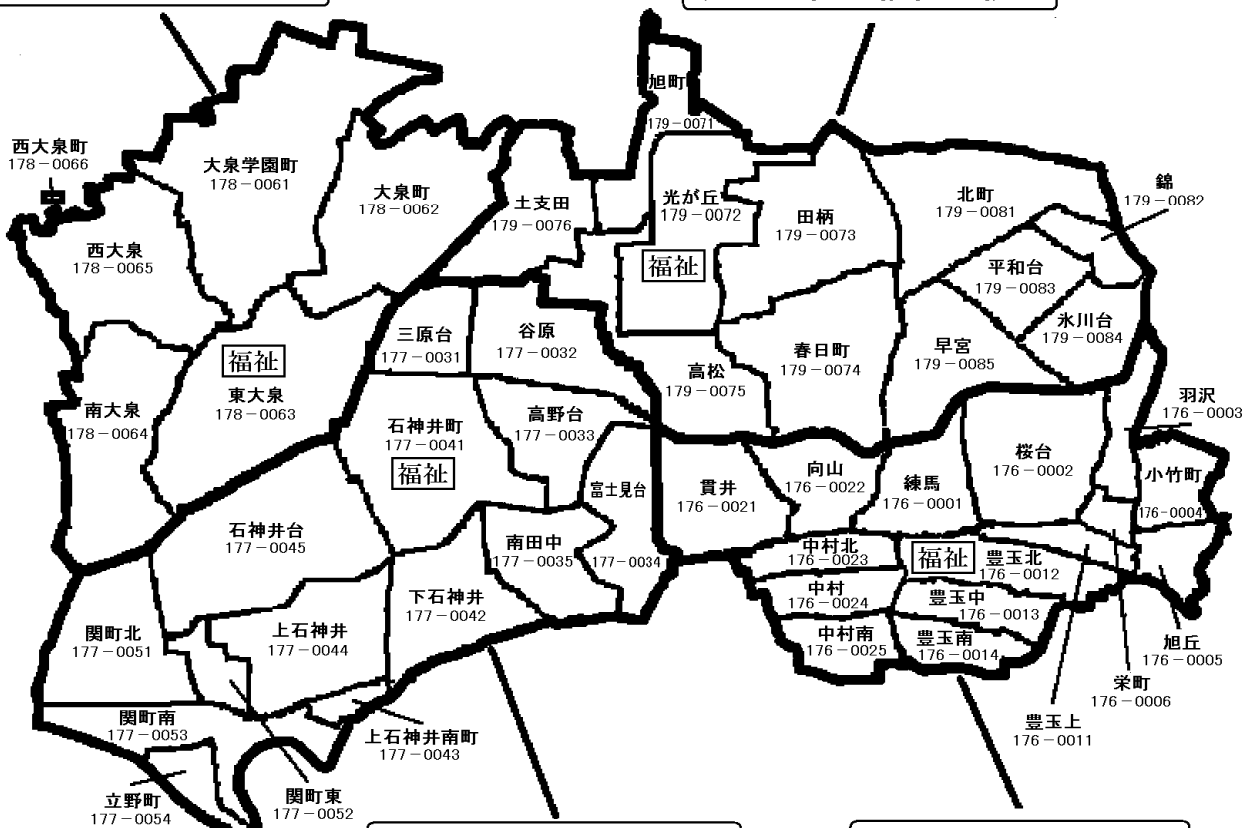
あなたの地区の民生委員は . . .

_____ 様です

練馬区福祉事務所案内図

郵便番号 178 の地域の方
大泉総合福祉事務所

郵便番号 179 の地域の方
光が丘総合福祉事務所



郵便番号 177 の地域の方
石神井総合福祉事務所

郵便番号 176 の地域の方
練馬総合福祉事務所