

生活保護のしおり

生活保護の相談や申請をされる方のために

このしおりは、生活保護について説明したものです。
いつでも見ることができるよう大切に保管してください。



しお じり し ふく し じ む しよ
塩 尻 市 福 祉 事 務 所

令和7年10月版

【 も く じ 】

ページ

1	<small>せいかつ ほ こ</small> 生活保護とは	1
2	<small>ほ こ う</small> 保護を受けるには	1
3	<small>ほ こ き かた</small> 保護の決め方	3
4	<small>ほ こ しゅるい</small> 保護の種類	4
5	<small>ほ こしんせい てつづ</small> 保護申請の手続き	5
6	<small>ほ こ う</small> 保護を受けることになったら	6
7	<small>ほ こ う ひと けんり</small> 保護を受けている人の権利	7
8	<small>ほ こ う ひと ぎ む</small> 保護を受けている人の義務	7
9	<small>しゅうにゅう しゅうにゅうしんこく</small> 収入があったら（収入申告）	8
10	<small>いしゃ</small> 医者にかかりたいときは	8
11	<small>つぎ かくにん</small> 次のことを確認してください	9
12	<small>かていほうもん さい</small> 家庭訪問の際は	9
13	<small>そうだん</small> こんなときは相談を	10
14	<small>しどうし じ けんしんめいれい</small> 指導指示と検診命令	10
15	<small>ほ こ ひ いりょうひ ふく へんかん ひようへんかん</small> 保護費（医療費を含む）の返還とは（費用返還）	11
16	<small>ばっそく</small> 罰則について	12
17	<small>じりつ</small> 自立をめざして	12
18	<small>ほ こ ひ しきゅう</small> 保護費の支給について	12

1. 生活保護とは

さまざまな理由により、生活が苦しくなって、生活が成り立たなくなってしまうことがあります。生活が出来ないときに、国が困っている方の状況や程度に応じて、その足りないところを補い、**最低限度の生活と健康で文化的な生活を保障するとともに、経済的自立をはじめ、自立した日常生活や社会生活を送れるよう支援する制度が「生活保護」です。**この制度は、憲法の決まりにより生活保護法という法律で決められていて、国で定めた条件を満たせば、誰でも生活保護が受けられることになっています。生活保護を受けることは国民の権利ですから、生活にお困りの方は、まず塩尻市福祉事務所の福祉支援課（以下「市福祉支援課」という。）にご相談ください。

2. 保護を受けるには

保護は、生活に困窮する方が、その利用できる資産、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います。

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な対応をしています。

1 資産の活用

資産は、原則として処分して生活費に充ててください。

たとえば、土地・家屋・預貯金・生命保険・養育保険（学資保険）・有価証券・自動車・貴金属などは原則として保有が認められません。居住している家屋など、資産の保有が認められるかどうかは、市福祉支援課にご相談ください。

但し、処分価値が低い居住している家屋のほか、解約返戻金や保険料が少額で、保有しているほうが世帯のためになる場合などは、継続して保有や加入が認められる場合がありますので、ご相談ください。

なお、自動車は、処分価値が小さいなど、特別な場合を除き、保有や使用は認められません。また、他人名義の自動車を借りて使うこともできません。

但し、通勤用や障がい者の通院など、交通へき地での利用の場合は、保有が認められる場合があります。また、排気量が125cc以下の原付バイクなどは、保有が認められる場合がありますので、ご相談ください。





2 能力の活用

世帯全員が力を合わせ、働ける人は能力に応じて働いてください。働く能力があるにもかかわらず、自分の都合で働かない場合は、保護を受けることはできません。病気や怪我などにより働ける能力があるか不明な場合は、医療機関を受診していただき、働ける能力の判定をします。病気や障がいなどの理由で働けない人は治療を優先します。

3 他の制度の活用

老齢年金、障害年金、遺族年金、児童手当、児童扶養手当、雇用保険、養育保険、傷病手当、労災保険給付、交通事故による賠償金、自立支援医療など生活保護以外の法律や制度で利用ができるものはすべて最低限度の生活の維持のために活用してください。

4 扶養義務者からの援助

夫婦、親子、兄弟姉妹等は民法上の扶養義務者です。親子、兄弟姉妹などに困っている状況をよく相談し、援助を頼んでください。扶養義務が期待される親族などには、原則として訪問等による直接面接や文書により扶養の照会を行います。

生活保護を受けるための要件ではありませんが、扶養義務者が金銭的・精神的支援が出来る場合は、その支援が優先されます。但し、保護受給後の扶養金は収入認定となります。

なお、扶養義務者が長期入院、未成年者、概ね70歳以上の高齢者、一定期間(10年程度)の音信不通による交流断絶、DV(家庭内暴力)や虐待など特別の事情がある場合には、親族への照会を見合わせることもあるため、事前にご相談ください。

扶養義務者の経済状況や要保護者(申請者)に対する支援の可否を把握するため、生活保護の申請を受けたら、扶養義務者にそのことを通知し、扶養義務に関する調査をすることになっています。

離婚して子どもを引き取った場合、前夫(妻)からの養育費は、子どもの生活の維持のため支払われる収入となります。離婚する際には、前夫(妻)と養育費について話し合い、適正な養育費を決めてください。話し合いがつかない場合は、家庭裁判所で調停の申し立てをしていただくことがあります。

5 その他

暮らしに役立つもの(たとえば、生命保険による入院給付金、解約返戻金など)があれば保護を受ける前に活用してください。

3. 保 護 の 決 め 方



生活保護は、世帯を単位として決められます。

生計をともにしている方は、同一世帯として扱われます。

国が決めしている保護基準によって計算された世帯に必要な最低生活費と世帯のすべての収入と比べ、収入が少ない場合にその不足する分を保護費として支給します。

最低生活費より収入認定額が少ないときに、その足りない分だけを保護費として支給します。

1 最低生活費とは

住んでいる市町村や世帯の人数、年齢などによって異なりますが、衣食などの生活費、家賃・地代などの住宅費、義務教育に必要な教育費、医療費、介護費などのうち、必要なものを合計した額をいいます。

2 収入とは

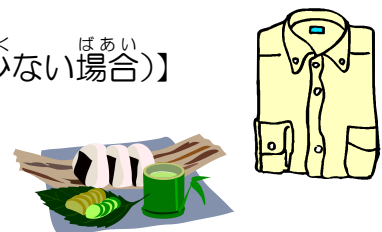
働いて得た収入、親や兄弟姉妹などからの仕送り、年金・手当などその月にその世帯全員が得たすべての収入をいいます。

なお、働いて得た収入のうち、交通費などの必要経費や就労による収入に対する勤労控除などが収入から控除されます。

3 保護の決め方の例

【保護が受けられえる場合（収入認定額が最低生活費よりも少ない場合）】

最低生活費				
生活費	住宅費	教育費	医療費	介護費



収入	認定額	控除額
総収入額		
(負債・借金は収入から控除しない)		保護費



【保護が受けられない場合（収入認定額が最低生活費よりも多い場合）】

最低生活費		
収入	認定額	控除額
総収入額		

4. 保 護 の 種 類



1 支給される保護費の種類

生活保護は、その内容によって次の9種類の扶助に分けられています。

(1) 生活扶助… 食べるもの、衣類、電気、ガス、水道等の日常生活に必要な費用

(2) 住宅扶助… 家賃、地代や住宅の補修などに必要な費用

(3) 教育扶助… 学用品、教材費、給食費などの義務教育に必要な費用

(4) 医療扶助… 医療機関での病気やけがの治療に必要な費用（現物支給）

※公的医療保険の適用範囲内の医療サービスが受けられます。

※申請により、通院のための交通費（電車、バス、タクシーなど）が支給される場合があります。

(5) 介護扶助… 介護サービスを利用するのに必要な費用（現物支給）

(6) 出産扶助… 出産に必要な費用

(7) 生業扶助… 技能や技術を身につけたり新たに仕事につく費用 高校の就学の費用

(8) 葬祭扶助… 葬祭等に必要な費用

(9) その他一時扶助… 転居がやむを得ない場合の転居費用、住宅更新に必要な費用など

（保護開始時）家具什器費用、エアコン設置費用など

これらが定められた基準に基づき支給されます。



5. 生活保護申請の手続き

相談
相談

生活保護の相談は、市福祉支援課（塩尻市保健福祉センター1階）に相談してください。

申請
申請

生活保護の制度についての説明を受け、申請意思のある方は、「保護申請書」などの書類を提出して手続きをしてください。

（生活保護の申請は、ご本人か同居の家族または親族の方が申請してください。病気などで来られない時は、電話などでご連絡ください。）

世帯でどのくらいの収入や資産があるかを申告する「収入申告書」や「資産申告書」また、収入や資産の状況について関係機関に報告を求めることについての「同意書」などを提出していただきます。

調査
調査

申請書が提出されると、市福祉支援課のケースワーカーが世帯を訪問して、生活状況などを聴取し金融機関、保険会社、年金事務所などの関係機関や扶養義務者への照会を行います。

決定
決定

調査が終わると、市福祉支援課では申請に関する診断会議を開いて生活保護の要否を決定します。

通常、この決定には申請日から2週間程度かかりますが、調査にさらに期間を必要とする場合は、決定までに30日間かかることもあります。決定の要否は、書面にて通知します。

支給
支給

生活保護が決定し、保護費の支給がある場合は、決定日から最初の保護費の支給まで2週間程度必要となります。当面の生活費が必要な場合は、塩尻市社会福祉協議会に貸し付け制度がありますので、ケースワーカーに相談してください。

6. 保護を受けることになったら

生活保護は、病気やけが、その他の理由により自分の力で生活できないときに受けられるものです。

生活保護を受けている間は、市福祉支援課のケースワーカーが定期的又は随時にあなたの世帯を訪問します。

今後あなたが一日も早く自分の力で生活（経済的自立及び日常生活、社会生活の自立）できるように必要な指導や援助を行います。

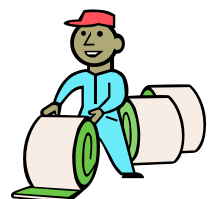
あなたやあなたの家族もできる限りの努力をしてください。

- (1) 働いている人で、収入の少ない人は増やす努力をしてください。
- (2) 仕事を探している人は、一日も早く仕事を見つけて働いてください。
※病気や障がいなどの理由で働けない人は治療を優先します。
※状況に応じて、就労支援員と一緒に仕事探しを支援します。
※すぐに働くことが難しい場合は、就労に向けた準備支援も行います。
- (3) 病気や障がいの理由で働けない人は医師の指示に従い、治療を優先してください。
- (4) 車を運転することは原則できません。（借りることもできません。）
- (5) 毎月の生活では節約に努め、計画的な家計管理をするように心がけてください。
- (6) 借金をした場合は、収入として認定されます。

常に能力に応じて勤労に励み、自ら、健康の保持や増進に努めましょう。

収入、支出その他の生計の状況を把握し、無駄遣いを節減し、生活の維持

及び向上に努めましょう。



7. 保 護 を 受 け て い る 人 の 権 利

あなたやあなたの家族には、次のような権利が保障されます。

- (1) 正当な理由なく、保護費を減らされたり保護を受けられなくなることはありません。
- (2) 保護費や保護により支給されたものに対しては税金はかかりません。
- (3) 保護費や保護により支給されたものは差し押さえられることはありません。
- (4) 保護の決定に不服があるときは、決定の通知を受け取った日の翌日から数えて3か月以内に長野県知事に対して不服の申し立てをすることができます。
※保護を受ける権利を他の方に譲り渡すことはできません。

8. 保 護 を 受 け て い る 人 の 義 務

1 とどけで 届出の義務

次のようなときは、必ず届出をしてください。また、届出はできる限り早く行ってください。

- (1) 家族に変化があったとき（出生、死亡、入退学、休学、卒業、入退院、事故、結婚、離婚など）
- (2) 住所が変わるとき（転居については事前に相談してください。）
- (3) 家賃や地代が変わるとき
- (4) 仕事を始めたり、辞めたり、転職したとき（仕事を辞める時は事前に相談してください。）
- (5) 就労条件が変わったりしたとき
- (6) 収入の状況が変わるとき
- (7) 就労が可能な方で市福祉支援課から毎月収入申告書の提出を指示されたとき
- (8) 臨時収入があったとき
- (9) 扶養義務者に変動があったとき
- (10) 資産を処分したとき
- (11) 保護を必要としなくなったとき
- (12) 3泊以上家を空けるとき
- (13) その他、生活に変化があったとき

届出をしなかったり、事実と違うことを届け出たり不正な方法で保護を受けたときは、不正受給としてさかのぼって保護を廃止し、支給した保護費を返還していただくことになります。また、刑法により罰せられることもあります。



9. 収入があったら（収入申告）

給料（ボーナスを含む）、年金、手当、仕送りなど、新たに収入を得たり、その収入に変化があったときは、必ず申告してください。収入認定にあたり、給与収入の場合は、基礎控除、経費控除、自立控除などがありますので、申告の際にご相談ください。

申告の際は、収入申告書に添えて、給料の支給明細書、年金、手当などの証書、改定通知書、扶養届などの収入のわかる書類を提出してください。

なお、働いて得た収入については定期的に申告が必要です。働いてる人がいない世帯でも、年に一度は収入申告が必要です。

高校生のアルバイト収入のうち、授業料の不足分や修学旅行費、大学、専門学校の入学金など早期自立に充てられると認められたものは、収入として認定しない取り扱いができる場合があります。

○就労が可能な方は収入の有無にかかわらず、毎月収入申告をしてください。

10. 医者にかかりたいときは



病気やけがのため、初めて病院にかかりたいときは、印鑑を持って市福祉支援課にて医療扶助の申請をし、「診療依頼書」を受け取り、病院の窓口に出してください。

社会保険に加入している方は、健康保険証も一緒に出してください。

診てもらうことができる病院などは、生活保護で決められた医療機関（病院、医院、診療所）です。なお、夜間や緊急のため、やむを得ず来られなかったときは、そのあとでできるだけ早く市福祉支援課に連絡してください。

○同じ病気で二つの病院へは同時にかかることはできません。

○原則として、後発医薬品（ジェネリック医薬品）を使用するようにしてください。

小・中学校の指示で治療する歯、眼、耳などの一部の治療は、医療費の援助がありますので医師に相談してください。

次の場合は、医師または施術者の意見または同意が必要な場合がありますので、事前に市福祉支援課に必ず相談してください。（要件を満たせば費用を支給できる場合があります。）

(1) メガネ、コルセットなど治療材料が必要なとき

(2) 柔道整復、あん摩、マッサージ、はり・きゅうが必要なとき

11. 次のことを確認してください

- 1 国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入している方
生活保護を受けている期間は、国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入できませんので、資格確認書又は資格情報のお知らせの原本を速やかに市役所の国民健康保険担当に返還してください。
- 2 社会保険に加入している方
生活保護受給後も継続して加入できます。
- 3 国民年金に加入している方
保険料が免除されますので、市役所の年金担当に相談してください。
- 4 介護保険に加入している方
年齢や加入している健康保険により取り扱いが異なりますので、市役所の介護保険担当又は市福祉支援課に相談してください。
- 5 その他
申請により、税金、NHK受信料、下水道の基本料金などが減免される場合があります。減免を希望される場合は市福祉支援課に相談してください。

12. 家庭訪問の際は



- 生活状況や健康状況などを把握するため、定期的又は必要に応じて市福祉支援課のケースワーカーが家庭を訪問します。
- 困っていることやわからないことがあれば、遠慮なく相談してください。
- また、保護を行ううえで必要な質問をしますが、個人の秘密は堅く守りますので、安心してありのままに答えてください。
- なお、正当な理由がなく訪問を拒んだり偽りの申し立てをしたときは、さかのぼって保護が変更、停止又は廃止となり、支給した保護費を返還していただくこともあります。
- 不在のときは、連絡票をおくことがあります。この連絡票に書かれていることは必ず守ってください。

13. こんなときは相談を

生活保護を受けるようになると、関係者が協力してあなたの家庭が一日も早く自分たちの力で生活できるように援助・助言します。

次のようなことがあったら、市福祉支援課のケースワーカーに相談してください。

- (1) 自分の受ける保護についてわからないとき
- (2) 子どもの進学、通園、学校等の問題で困ったとき
- (3) 子どもが高校等へ進学を希望しているとき（事前に十分な相談が必要です）
- (4) 老人ホームなどの施設に入りたいとき
- (5) 高齢などの理由で家事に不自由し、ホームヘルパーに来てもらいたいとき
- (6) 天災、災害などにあったとき
- (7) 妊娠したとき、出産したとき
- (8) 就職が決まったとき、転職するとき
- (9) その他生活上に変化が生じたとき



14. 指導指示と検診命令

保護費を受給している方に対し、生活保護の目的達成のため、要件に関することや生活の維持や向上に関することについて必要な指導・指示を行います。

指導・指示は強制するものではありませんが、指導・指示に従っていただけない場合は、口頭や文書により指導・指示を行います。文書による指示に従っていただけない場合は、保護の変更、停止又は廃止をすることがあります。また、働ける能力があるかどうか不明なときは、健康状態などを確認するため検診を受けていただくことがあります。

次のような場合は、指導・指示を行います。

- (1) 働ける能力、状況であるにもかかわらず働こうとしないとき
- (2) 病気やけがが治って、働ける能力になっても働こうとしないとき
- (3) 学校を卒業したのに就職しようとしていないとき
- (4) 病人や子供の世話がなくなったのに働こうとしないとき
- (5) 保有を認められていない資産があるのに処分をしないとき
- (6) 病気にかかっているのに医師の指示に従わず、治す努力をしないとき
- (7) 正しい収入の額の届け出をしないとき
- (8) ケースワーカーの家庭訪問、調査、資料の提出などに協力しないとき

15. 保 護 費（ 医 療 費 を 含 む ） 返 還 と は（ 費 用 返 還 ）

保護費は原則として月単位で計算され、月の初めに前渡するものです。

そのため、働いて得た収入が大幅に増えたり、臨時的に収入があったときなど、保護費を多く支払った場合は、多すぎた分を返していただくことになります。

また、次のようなときも支払った保護費を返還していただくこととなります。この返還額には医療機関に市が直接支払った医療費も含まれます。

(1) 急迫な状態で資力がありながら保護を受けたとき

(2) 保有を認められていない資産を売却したとき

(3) 生命保険の解約返戻金や保険金（満期・特約）を受け取ったとき

(4) 各種の年金・手当をさかのぼって受け取ったとき

(5) 交通事故などの示談金・補償金等を受け取ったとき

(6) 事実と違った申請や収入の申告をしないなど不正な方法で保護を受けた場合

（この場合、法律により罰せられることがあります。市福祉支援課では定期的に税務部局の課税台帳等を確認して、収入や資産の状況を調べています。）



事前に申告した以外のお金が入ったときは、原則として、支給した保護費はすべて返還していただきますので隠さずに報告してください。

なお、不正に受給した保護費については全額返還していただくこととなりますが、この返還金に40/100以下の徴収金を課す場合があります。

なお、返還が免除されるということはありません。

16. 罰 則 に つ い て

事実を曲げて保護の申請をしたり、資産や収入および家族のことなど生活に関係ある事柄について、偽って保護を受けたり又は他人をして保護を受けさせたものは、3年以下の懲役又は100万円以下の罰金に処せられます。(生活保護法第85条)

次のような場合には30万円以下の罰金に処せられます

- (1) 報告や届出をしなかった場合や、ウソの報告や届出をしたとき
- (2) 市福祉支援課の職員が行う調査や検査を拒んだり、妨害したりしたとき

17. 自 立 を め ざ し て

長い人生の間には、自分の力ではどうしても生活できないときもあると思います。そんな時、生活保護はあなたの手助けをします。

しかし、生活保護は暮らしに困っている間の最低生活の保障に過ぎません。

家族全員が力を合わせて、できるだけ早く困った原因を取り除き、自力で生活(経済的自立、日常生活及び社会生活の自立)できるよう努力することが大切です。そのために市福祉支援課も民生児童委員やその他の機関と協力して、できる限りの援助を行います。

なお、就労収入の増加により生活保護が廃止になった場合は、直後の不安定な生活を支え再度生活保護に至ることを防止するため「就労自立給付金」を保護受給中の就労収入の認定額から算出し、単身世帯10万円、多人数世帯15万円の範囲内で支給します。

詳しい内容は、市福祉支援課にお問い合わせください。

18. 保 護 費 の 支 給 に つ い て

- ・保護費の支給日は、毎月5日です。

ただし、5日が土曜・日曜・祝日の場合はその前日に支給されます。

連絡先 塩尻市役所福祉支援課生活支援係(塩尻市福祉事務所)(担当者)

住所：〒399-0786 塩尻市大門七番町3番3号

電話：0263-52-0280 内線(2113、2114)

メールアドレス：seikatsushien@city.shiojiri.lg.jp

～相談内容につきましては、秘密厳守しています～