

# 生活保護制度 申請ガイド

## contents

- p.2 悩みごと、困りごとがあるときに使える制度
- p.3 生活保護制度とは
- p.4 申請から決定までの流れ
- p.5 申請したときの住まい
- p.6-7 こんなときはどうする？  
生活保護制度利用にあたって
- p.8 相談先リスト



特定非営利活動法人  
自立生活サポートセンター・もやい

2021年9月15日 発行

# 悩みごと、困りごとがあるときに使える制度

経済的に困ったときには、本冊子で解説している生活保護制度が利用できる可能性があります。しかし、そのほかにもお困りのことがあるときには、生活保護制度以外の制度があなたに合っていることもあるかもしれません。

## ● 支援検索ナビ

〈もやい〉が作成したウェブアプリ「支援検索ナビ」は、ご自身の現在の状況をチェックリスト形式で入力すると、生活を支えるためのさまざまな支援制度の情報を見ることができます。

制度の内容だけでなく相談窓口もあわせて知ることができますので、ぜひご活用ください。

「支援検索ナビ」はこちらから



## ● 「みんなのお悩み解決ハンドブック」

〈もやい〉では各分野の専門家と共同して『みんなのお悩み解決ハンドブック』という冊子を作成いたしました。経済的なものにとどまらないさまざまな悩みについて、どんなことで悩んでしまいがちなのか、その悩みはどこに相談して解決することができるのかなど、困りごとがある方だけでなくその周りの方にも、きっと役に立つ情報が含まれていると思います。

無料で見るすることができますので、ぜひお手にとってみてください。

「みんなのお悩み解決ハンドブック」はこちらから



# 生活保護制度とは

## ● 制度のあらまし

生活保護制度とは、日本国憲法第25条に定める生存権を保障するための具体的な仕組みで、生活に困窮した方に対して住まいや生活、医療や介護など、必要最低限の費用を公的に支出する制度です。いつでも・どこに住んでいても、生活に困った理由に関係なく申請することができます。

生活保護制度を利用すると毎月の家賃や生活費などに加えて、医療や教育、出産や介護などに関する8つの扶助を受けることができます。

生活

住宅

医療

教育

介護

出産

生業

葬祭

## ● 最低生活費とは

保護を申請したら、一時扶助を除いた「最低生活費」と世帯の収入を比べて「最低生活費」>「世帯収入」とみなされたときに保護が開始されます。

例えば東京都23区在住の単身世帯（50歳）の場合には次のようになります（最低生活費にはこのほかに、医療扶助なども含まれるため、人によって金額は変動します）。

memo

## ● 制度を利用するには？

生活保護制度は、生活に困っている人であれば誰でも申請できます（※1）。今現在の仕事や住まい、借金の有無は関係ありません。具体的には、生活保護の要件は次の通りです。

- ① 世帯収入が「最低生活費」より少ない（※2）
- ② 資産などを活用しても生活できない
- ③ 働けない、働く場がない
- ④ 年金など、ほかの制度を使っても「最低生活費」に満たない

なお、「親族による扶養」は要件ではありません。詳しくは6ページをご覧ください。

※1: 外国籍の方の場合、在留資格によっては保護が「準用」されます。詳しくは〈もやい〉にご相談ください

※2: ここでいう「世帯」とは、同じ住居と一緒に生活して「生計を一にしている」ことをあらわします。友人宅への居候などは同じ住居に住んでいても同一世帯とみなされないことがあります。

23区在住 単身世帯（50歳）	
生活扶助	約8万円弱
住宅扶助	上限53,700円（※3）
合計	13万円前後

※3: 住宅扶助費は上限以内で実費の支給となります。そのため、例えば家賃4万円の物件にお住いの場合にはその金額で最低生活費の計算もなされます。

# 申請から 決定までの流れ

生活保護の申請窓口はお住まいの地域—もしくは住まいがない場合はお近く—の福祉事務所です。なお、「福祉事務所」は通称なので、具体的な名称がわからないときには役所の受付で「福祉事務所」とか「生活保護の担当」の場所を確認してください。申請から決定までの流れは次の通りです。

## ●申請の流れ

### 1 申請

≡ 福祉事務所の窓口で「生活保護申請書」を提出します。

### 2 面談／調査 (申請日～数日後)

≡ 相談員もしくは担当のケースワーカーによる健康状態や生活歴などについての聞き取り、住まいの状態の確認が行われます。また、資産等の調査がおこなわれます。

### 3 決定

(原則申請日から14日以内)

②の結果を踏まえて、保護を開始するかどうかの決定がなされます。保護が開始した場合、申請日にさかのぼって保護費が支給されます。なお、やむを得ない事情があるときには14日以上かかる場合がありますが、その場合でも30日以内に決定することが法的に定められています(※1)。

もし保護申請が却下された場合には、その理由が書かれた書類が渡されます。内容に不服があれば「審査請求」をすることが可能です。却下された場合には法律家・支援団体に相談してみてください。

※1: 申請時から保護開始までの期間の生活費にお困りの場合、貸付等を利用できる場合があります。福祉事務所にその旨ご相談ください。

## ●申請に必要な書類

- 生活保護申請書
- 資産申告書
- 収入、無収入申告書
- (必要に応じて) 一時金申請書
  - ↑ アパート等へ入居するための初期費用

また、下の書類は必須ではありませんが、持参すれば手続きがスムーズに進むと思われます。

- 賃貸借契約書 (賃貸アパート等にお住まいの場合)
- 通帳 (できれば記帳済のもの)
- 本人確認書類 (運転免許証や健康保険証など)
- 収入がわかるもの (給与明細や年金証書など)
- 印鑑 (不要の場合もあります)

「申請書一式」はこちらから



これらがなくても申請はできますので、申請したい場合はとにかく福祉事務所に行き、「申請に来た」と伝えましょう。

memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 申請したときの 住まい

生活保護制度は安定した住まい（アパート等）をおもちでない場合でも利用可能です。安定した住まいの有無によって申請後の流れが一部異なります。

### ◎ 住まいがある状態で申請した場合

住まいをおもちの状態では生活保護の申請をした場合、基本的には保護を利用している間、自宅に住み続けることができます。ただし、賃貸住宅の家賃がお住まいの地域の住宅扶助基準を超えている場合には、保護の決定後に引っ越しを求められることがあります。この場合、引っ越しのために必要な費用は福祉事務所から支給されます（上限あり）。

なお、持ち家の場合には状況によっては処分を求められる可能性もあります（6ページ参照）。

#### column

#### シェアハウス

近年、シェアハウスと呼ばれる形態の住まいが都市部を中心に増えています。シェアハウスにお住まいの状態では生活保護の申請をした場合、契約内容や居室の環境、建物の構造などにより、そこに住み続けたままの保護利用が認められないケースもあります。詳しくは〈もやい〉にご相談ください。

### ◎ 住まいがない状態で申請した場合

安定した住まいがない状態（例えばネットカフェ生活）で申請をした場合、自治体によって実際の対応が異なる場合があります。東京都の場合、何らかの一時的な待機場所に入所／滞在し、そこから申請した自治体の中でアパートを探し、入居することが一般的です。

具体的には以下のような場所で一時的に過ごすことがあります。

公的な施設	更生施設、救護施設等の生活保護法に基づき設置される施設で、就労や日常生活の支援のための職員が常駐します。利用料を差し引くと手元には月に約1～3万円が残ります。
民間の施設	社会福祉法に定められる無料低額宿泊所等で、部屋の環境は施設により異なります。施設ごとに門限等のルールが決められており、利用料は7～11万円程度です。
ゲストハウス や 簡易宿所等	宿泊のための利用料を日割もしくは月割で支払い、多くの場合は個室です。食費等については自分で保護費をやりくりして生活します。
その他	個別のケースや自治体によって、上記以外の場所で一時的に滞在する場合があります。

### ◎ 住まいの確保に向けて（居宅保護の原則）

生活保護法には居宅保護の原則（第30条）があり、安定した住まいをもたない場合にはアパート等に転居して暮らす権利があります。福祉事務所が施設への入所を強制したり、理由なく施設での生活を続けさせることはできません。

#### ◎ 転宅のための費用

施設に滞在しているときにアパート等に入居するにあたっては転宅のための一時金と引っ越しのための移送費が支給されます。

申請をする際には、

- ① 一時金申請書および
- ② 物件の見積書を提出し、原則として30日以内に福祉事務所が支給の可否を判断します。

もしも却下された場合には「却下決定通知書」が書面で交付されます。内容に不服があれば不服審査請求をすることができます。

#### ◎ 支給金額と物件の条件

一時金が支給されるのは、原則としてその地域の住宅扶助基準の上限額以内の家賃の物件に入居するときです（管理費・共益費は含みません）。一時金については自治体ごとに上限額が異なります（東京都の場合上限279,200円）。

一時金の対象となるのは次の費用です（※1）。

- 敷金、礼金
- 保証料
- 仲介手数料
- 火災保険料

次の費用については一時金には含まれません。

- 鍵交換代
- クリーニング代等
- 光熱水費等

※1: 当月家賃と前家賃に関しては通常の住宅扶助として支給されます。

# こんなときはどうする？ 生活保護制度利用にあたって

## ◎申請したいのにさせてくれない

申請書を用意して福祉事務所に行ったのに申請書を受け取ってもらえず、帰されてしまった。このように申請をする意思を示しているにもかかわらず、受け付けないことは違法な対応です。典型的なものとしては次のようなケースがあります。

- 「あなたはまだ若くて働けるから生活保護は使えません」
- 「住所がない人／持ち家がある人は生活保護を使えません」
- 「借金がある人は生活保護を受けられません」

これらはすべて法的根拠のないことです。これらのことを言われてしまったときにはどうすればよいのでしょうか？ 第1に、生活保護の「相談に来た」ではなく「申請に来た」とはっきり伝えましょう。申請の意思を明確に示すことが大切です。第2に、「申請はひとまず受理してください。その上で却下ならその旨の書類を出してください」と言ってみましょう。それでもダメなときは、〈もやい〉や巻末の支援団体に相談してみてください。

## ◎家族に連絡がいくと言われてしまった

生活保護の申請をすると、申請者の扶養ができないか家族に連絡がいく場合があります（これを扶養照会といいます）。中には扶養照会されるのが嫌だという方がいらっしゃるかと思います。配偶者（事実婚含む）からのDVを受けている場合や、親から虐待を受けているような場合などでは、扶養照会はしないこととされています。

また、長年音信不通であったり、ご家族自身が困窮されていたり、著しく関係が悪い場合など、明らかに扶養が期待できないと認められる場合には扶養照会がなされるとは限りません。扶養照会がされては困るという事情がある方は福祉事務所に事情を話してみましよう。

## ◎申請が却下されてしまった

生活保護の申請をしても却下される場合があります。その際には、福祉事務所は本人に対して却下の理由を明記した「却下決定通知書」を文書で渡す義務があります。申請者・利用者は、それをもって「不服審査請求」ができます。また、申請をしてから30日が経過した場合も却下されたとみなして不服審査請求をおこなうことが可能です。

## ◎資産の扱い

生活保護の要件には「資産の活用」があります。したがって、場合によっては生活保護の申請をした際に資産を処分するように言われる可能性があります。保有が認められるもの／認められないものにはどのようなものがあるのでしょうか？

### ◎持ち家について

基本的には持ち家には住み続けることができます。ただし、ローンが残っていたり、非常に資産価値が高い場合には売却しなくてはいけない場合があります（土地も同様です）。なお、資産を売却した場合には、得られた費用の中から、それまでに支給された保護費を返す必要があります。

### ◎自動車について

現状では生活用品としての自動車の保有は原則として認められていません。ただし、通勤や通院のために公共交通機関などが使えず、自動車が必要である場合や、事業用の車であれば保有が認められる可能性があります。

原動機付き自転車や125cc以下のバイクについては、最低生活維持のために実効性があること、保険に加入していることなどの条件を満たせば保有が認められます。

### ◎その他の資産について

もし、貴金属を持っていたり、解約金が戻ってくるような生命保険に加入している場合には、処分を求められる可能性があります。詳しくは福祉事務所もしくは支援団体に相談してみてください。



## ◎借金について

借金があっても生活保護は利用できます。ただし、保護が開始されてから新たに借金をすると、「収入」としてみなされてその分保護費が減額されてしまいます。目的によっては公的な貸付制度を利用できる場合がありますが、その場合は福祉事務所に相談しましょう。

なお、保護利用中の借金返済は基本的に福祉事務所は認めません。借金が残っている場合には法律家に相談しましょう（巻末の相談窓口参照）。

## ◎収入があるとき

生活保護を利用している際になんらかの収入があった場合には「収入申告」をする必要があります。生活保護費の支給額は、基本的に「最低生活費－収入＝生活保護費」という計算により決められます。そのため、働いて収入を得たとしても、生活保護費まるごとに加えて就労収入が手元に残るというわけではありません。

働いて得た収入分がすべて保護費から引かれる、ということでもありません。生活保護制度にはいくつかの「控除」があり、収入の一部は上の計算からは除外されます（※1）。

※1 どれくらい控除されるかは、収入の種類や金額によって変わります。

## ◎仕事探しを求められた

生活保護を利用していると「仕事を探してください」などと言われることがあります。

稼働能力の活用が保護の要件の1つとなっているため、就労できる場合には就労するように求められることになります。しかし、ご自身の状況に照らして理不尽なことを言われたときにはどうすればよいでしょう？

まず、本人が努力したところで必ずしも達成できないような内容の就労指導は無効だと言われています。例えば、「来月の収入を10万円まで増やせ」といった指導・指示は、本人が努力しても勤め先の事情などによって達成できない可能性があるため、無効の可能性が高いです。また、例えば障害や病気などで、(少ししか)働けない人に対して、「フルタイム就労をしろ」というのも、被保護者の実情に見合わないものでしょう。

このような理不尽な「就労指導」を受けた際には、支援団体・法律家に相談してみてください（巻末の相談先一覧参照）。

## ◎保護を停止／廃止すると言われてしまった

生活保護の「停止」や「廃止」は福祉事務所が判断します（※2）。その際には、福祉事務所は本人に対して停止／廃止の理由を明記した文書を渡す義務があります。申請者・利用者は、それをもって「不服審査請求」ができます。停止／廃止となるのは次のような場合です。

- 収入が増えたり、家族からの扶養を受けられるようになるなどして保護が必要ではなくなったとき
- 収入や資産についての必要な報告をしなかったり虚偽の報告をしたとき
- 立ち入り調査を拒否したり検診命令を拒否したとき
- 法に定める指導指示に従わないとき

なお、本人の意に反して「辞退届／廃止届」を出させるのは違法です。指導指示について、よくあるケースが、「就職活動をする」とありますが、本人の努力では解決できないこと（例：来月までに10万円以上もらえる仕事に就くこと）を指導指示などされた場合は無効になります。

※2: 基本的には、収入が増加した場合などにはいきなり保護が廃止になるのではなく、一度停止した上で、再び保護が必要な状況にならないようであれば廃止となります。

# 相談先リスト

生活保護制度にかんすることや、その他お困りのことがあったときには迷わず支援団体にご相談ください。以下は各地の公的／民間の相談窓口の一覧です。また、2ページで紹介している「支援検索ナビ」や「みんなのお悩み解決ハンドブック」もご活用ください。

## ●生活保護・法律問題の窓口

### 認定NPO 法人自立生活サポートセンター・もやい

東京都新宿区山吹町362番地みどりビル2F

来所相談●火曜日のみ：祝日休業 11時～17時

☎ 03-6265-0137

(火曜：12時～18時／

金曜：11時～17時のみ／祝日休業)

Mail info@npomoyai.or.jp



### ホームレス総合相談ネットワーク

☎ 0120-843-530

(月・水・金：11時～17時／祝日休業)

Mail netsodan@homeless-sogosodan.net

### 首都圏生活保護支援法律家ネットワーク

(首都圏・北海道・富山)

☎ 048-866-5040

(月～金：10時～17時／祝日休業)

### 東北生活保護利用支援ネットワーク

☎ 022-721-7011

(月～金：13時～16時／祝日休業)

### 生活保護利用支援ネットワーク静岡

☎ 054-636-8611

(月～金：10時～17時／祝日休業)

### 東海生活保護利用支援ネットワーク (愛知・岐阜・三重)

☎ 052-911-9290

(火・木：13時～16時／祝日休業)

### 近畿生活保護支援法律家ネットワーク

☎ 078-371-5118

(月～金：10時～16時／祝日休業)

### 北陸生活保護支援ネットワーク福井

☎ 0776-25-5339

(火：18時～20時)

### 北陸生活保護支援ネットワーク石川

☎ 076-231-2110

(火：18時～20時)

### 生活保護支援中国ネットワーク

☎ 0120-968-905

(月～金：9時30分～17時30分／祝日休業)

### 四国生活保護支援法律家ネットワーク

☎ 050-3473-7973

(月～金：10時～17時／祝日休業)

### 生活保護支援九州ネットワーク (九州・沖縄)

☎ 097-534-7260

(月～金：10時～17時／祝日休業)

### 法テラス

☎ 0570-078-374

(平日：9時～21時／土：9時～17時)

## ●その他の相談窓口

### DV相談プラス

URL <https://soudanplus.jp/>

※HPよりメールフォームでの相談も可

☎ 0120-279-889 (24時間365日)

チャット相談



### 児童相談所虐待対応ダイヤル189

☎ 189

※この番号にかけると、発信した電話の地域を特定し、その地域の児童相談所に電話をつなぎます。

### よりそいホットライン

全国共通のフリーダイヤルでさまざまなことについての相談を専門の相談員が受けています。共通ダイヤルにかけたあと、ガイダンスに従って各窓口の番号を押してください。

#### 全国共通 (東北三県以外)

☎ 0120-279-338

(24時間365日) 携帯OK

#### 岩手県、宮城県、福島県

☎ 0120-279-226

(24時間365日) 携帯OK

各  
窓  
口  
の  
番  
号

- 1 暮らしの困りごと、悩みごと一般
- 2 外国語での相談 (Helpline for foreign languages)
- 3 DVや性暴力について
- 4 性別の違和や性的指向について
- 5 死にたいという思いがあるとき

8 東日本大震災後の暮らしについて (※1)

※1: 東北三県からのご相談についても全国共通ダイヤルからかけてください。

8 10代、20代の若年女性 (※2)

※2: 東北三県からのダイヤルしたのち、8番を押してください。