

くらしの支援 つなぎ先ガイド

みなさんに配っています。お金・くらしや、妊娠・乳児期のくらしを支える国の制度と、相談できる窓口の一覧です。気になる制度があれば、窓口や公式ページで確かめてください。



最新の内容

このガイドは、国の制度の案内を一覧にしたもので、ご家庭ごとの個別の判断はしていません。金額や要件は年度などで変わることがあります。最新の内容は公式ページと窓口で確認してください。

お金・くらし

児童手当

高校生年代までの子どもを育てている方に、国の制度として手当が支給されます。支給は2か月ごと（偶数月）です。

対象の目安 0歳から、18歳になった後の最初の3月31日まで（高校生年代まで）の子どもを、国内で育てている方。所得による制限はありません（2024年10月分から）。

金額（2024年10月分から） 子ども1人あたり月額 3歳未満 15,000円／3歳から高校生年代まで 10,000円（第3子以降は、どちらも30,000円）。偶数月（2・4・6・8・10・12月）に、前の月までの2か月分を支給。第3子の数え方は、お住まいの市区町村で確認してください。

窓口 お住まいの市区町村に「認定請求書」を出して申請します（公務員の方は勤務先）。子どもが生まれたときや転入したときは、その翌日から15日以内の申請が案内されています。

公式ページ：<https://www.cfa.go.jp/policies/kokoseido/jidouateate>（こども家庭庁）・原文確認日：2026-10-18

児童扶養手当

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもを育てる家庭の、生活の安定と自立を支える手当です。所得に応じて、全部支給と一部支給があります。

対象の目安 父母の離婚・死亡などで、父または母と生計を同じくしていない子ども（18歳になった後の最初の3月31日まで。一定の障害がある場合は20歳未満）を育てている方。受け取るには所得の制限があります。くわしくは、お住まいの市区町村で確認してください。

金額（2026年度（令和8年度）） 子ども1人の場合の月額 全部支給 48,050円。所得に応じて一部支給になり、額が少なくなります。2人目以降は1人につき、全部支給で11,350円を加算。支給は奇数月（1・3・5・7・9・11月）。

窓口 詳しくは、お住まいの市区町村に問い合わせます。

公式ページ：<https://www.cfa.go.jp/policies/hitori-oya/fuyou-teate/>（こども家庭庁）・原文確認日：2026-10-18

養育費（法定養育費と相談先）

2026年4月1日から、離婚後の子どもの養育に関する民法のルールが変わりました。養育費の取り決めをしないまま離婚したときも、子どもを主に育てている親は、もう一方の親に、取り決めまでの暫定的な養育費（法定養育費）を請求できるようになりました。

対象の目安 2026年4月1日以降に離婚し、離婚のときから引き続き子どもの世話を主にしている父または母。2026年3月31日までに離婚した場合、法定養育費は発生しません。その場合は、父母の話し合いや家庭裁判所の手続きで養育費の額を取り決めます。

金額（2026年4月1日施行） 法定養育費は、子ども1人につき月額2万円。取り決めるまでの暫定的・補足的なもので、養育費の標準的な額を定めたものではありません。適切な額は、父母の話し合いや家庭裁判所の調停・審判で取り決めます。

窓口 養育費の相談は、法テラス（日本司法支援センター）や養育費・親子交流相談支援センターで受け付けています。弁護士による相談などの支援をしている自治体もあります。標準的な額の目安は、裁判所ウェブサイトの「算定表」で確かめられます。

公式ページ：https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00357.html（法務省）・原文確認日：2026-10-19

就学援助

小学校・中学校で必要な学用品費、給食費、修学旅行費などを、市区町村が援助する制度です。どの費用が援助されるかや申請の時期は市区町村ごとに違うので、お住まいの市区町村で確認してください。

対象の目安 経済的な理由で、小学校・中学校に通うのが難しいと市区町村が認めた子どもの保護者。認定の基準は市区町村ごとに決められています。来年小学校に入る子どもがいる家庭も、申請の時期を市区町村で確かめられます。

窓口 お住まいの市区町村、または通っている学校に問い合わせます。文部科学省のウェブサイトにも、市区町村別の問い合わせ先の一覧があります。

公式ページ：

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/05010502/017.htm（文部科学省）・原文確認日：2026-10-18

住居確保給付金

仕事を辞めたことなどで収入が減り、家賃の支払いが難しくなった方に、再就職に向けた活動などを条件に、家賃額を補助する給付金です。2025年4月からは、家計を立て直すために家賃の安い住まいへ移るときの、転居費用の補助も加わりました。

対象の目安 住まいを失った、または失うおそれのある方で、仕事を辞めてから（事業をやめてから）2年以内の方、または自分の責任や都合ではない理由で休業などになり収入が減った方。ハローワークなどでの求職活動が要件です（自営業の方は、経営の改善に取り組むことで認められる場合があります）。支給期間は原則3か月（最長9か月）です。収入と資産の要件があり、基準額は自治体ごとに違うため、お住まいの市区町村で確認してください。転居費用の補助は、収入が大きく減り、家計を立て直すために家賃の安い住まいへ移る必要がある方に向けたものです。

窓口 お住まいの地域の自立相談支援機関に相談します。窓口は、全国の自立相談支援機関の一覧から探せます。

公式ページ：

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059425.html>（厚生労働省）・原文確認日：2026-10-18

妊娠・乳児期

妊婦のための支援給付と伴走型相談

妊娠中の方に、市区町村が面談で出産・子育ての相談に応じながら、給付金を支給する制度です。2025年度から法律に基づく制度になりました。出産の前も後も、相談を通じて、利用できる制度やサービスの紹介があります。

対象の目安 妊娠している方（医療機関で胎児の心拍が確認された後に、住民票のある市区町村に申請します）。流産・死産などの場合も含まれます。

金額（子ども・子育て支援法の定め（2025年4月から））

妊婦給付認定の後に5万円。妊娠している子どもの人数の届出（出産予定日の8週間前の日から）の後に、子どもの人数×5万円。自治体によっては、クーポンなどでの給付を選べる場合があります。

窓口 住民票のある市区町村の「妊婦のための支援給付」担当窓口にお問い合わせます。給付は面談とセットで行われます。

公式ページ：<https://www.cfa.go.jp/policies/shussan-kosodate>（こども家庭庁）・原文確認日：2026-10-18

産後ケア事業

出産後1年以内のお母さんと赤ちゃんに、助産師などがお母さんの体と心の回復を助け、授乳や育児の相談に応じる、市区町村の事業です。施設に泊まる形、日帰りで通う形、自宅への訪問の形があります。

対象の目安 出産後1年以内で、産後ケアを必要とするお母さんと赤ちゃん。初めての出産かどうかは問いません。流産・死産などを経験した方も含まれます。利用料や、利用できる時期・内容は市区町村ごとに違うので、お住まいの市区町村で確認してください。

窓口 お住まいの市区町村に利用を申し込みます。

公式ページ：<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken>（こども家庭庁）・原文確認日：2026-10-18

こども誰でも通園制度

保育所などに通っていない0歳6か月から3歳未満の子どもが、保護者の仕事の有無にかかわらず、月に決まった時間まで、保育所などに時間単位で通える制度です。2026年度から、全国の市区町村で実施されています。

対象の目安 保育所などに通っていない、0歳6か月から満3歳未満の子ども（3歳の誕生日の前々日まで）。保護者の就労などの要件はなく、利用の理由も必要ありません。利用できる時間は月10時間までです。ただし2026年度と2027年度は、市区町村が条例で3時間から10時間未満の範囲で決めている場合があります。

窓口 「つうえんポータル」

（<https://www.daretsu.cfa.go.jp/>）でお住まいの自治体を選んで利用申請し、施設との事前面談のあと、利用の予約をします。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせます。

公式ページ：<https://www.cfa.go.jp/policies/hoiku/daredemo-tsuen>（こども家庭庁）・原文確認日：2026-10-18

相談先

こども家庭センター（こども家庭庁）：

<https://www.cfa.go.jp/policies/kokasen>

妊娠・出産・子育てのことは、お住まいの市区町村のこども家庭センターで相談できます。

子育ての相談窓口の一覧（こども家庭庁）：

<https://www.cfa.go.jp/children-inquiries>

都道府県ごとに、自治体の子育ての相談窓口を探せます。

ひとり親家庭のためのポータルサイト（こども家庭庁）：

<https://support-hitorioya.cfa.go.jp/>

ひとり親家庭向けの手当・就業・生活の支援の案内です。

あなたの支え（ひとり親家庭の暮らし応援サイト）：

<https://anata-no-sasae.jp/>

地域の支援センターなどを探せます。朝日新聞社が実施する、こども家庭庁の補助事業のサイトです。

全国の自立相談支援機関の一覧：<https://minna-tunagaru.jp/ichiran/>

仕事・家賃・家計のことは、お住まいの地域の自立相談支援機関で相談できます。厚生労働省の委託事業として開設されたサイトです。

最新の内容はこちら：<https://kodomohorei.com/tsunagi>

こども法令ウォッチが公式ページの原文をもとに作成したもので、国や自治体が作成したものではありません。監修：なし。こども家庭庁の資料は公共データ利用規約（第1.0版）に、厚生労働省・法務省・文部科学省の資料は各サイトの利用規約に従い、こども法令ウォッチが要点をまとめ直して作成しました。出典は各カードに記載しています。