

医療費の負担を軽減する制度です



医療

対象	支援名	だれがもらえる?	いくらもらえる?	手続きはどこで?
全国共通	乳幼児・子どもの医療費補助	健康保険に加入している親の子ども (国民健康保険の場合は本人)	病院で支払う医療費の一部、または全額を負担 *自治体によって対象となる年齢や要件、金額が異なる	居住している市区町村の窓口
全国共通	高額療養費	1か月の医療費が、所得に応じた上限額を超えた人	年齢・所得に応じた上限を超えた分を支給	加入している公的医療保険の窓口
全国共通	医療費控除	医療費が1年間(1~12月)で一定額を超えた世帯	還付計算式で算出された金額の税金の一部が戻る *控除額=支払医療費-補填額-10万円(総所得200万円未満は所得の5%)	居住地域の税務署
一部自治体	予防接種費用助成	対象自治体に居住する世帯	子どもや妊産婦の任意接種のワクチン費用を一部助成	居住している市区町村の窓口

2026年8月に上限額などが見直されました

生計を共にする家族のために支払った医療費をまとめて計算できます

暮らしを支える制度を活用しよう



生活

対象	支援名	だれがもらえる?	いくらもらえる?	手続きはどこで?
一部自治体	結婚・妊娠・子育ての相談機会提供・支援プログラム	夫婦とも39歳以下・世帯所得500万円未満、講座等の受講が要件	新居の住宅費や引越し費用等を、夫婦とも29歳以下は最大60万円、それ以外は最大30万円を補助	居住している市区町村の窓口
一部自治体	水道料金の免除・減額	対象自治体に居住する世帯	制度の有無、金額、所得要件、申請期間は自治体ごとに異なる	居住している市区町村の窓口
一部自治体	家庭向け省エネ補助金	対象自治体に居住する世帯	制度の有無、金額、所得要件、申請期間は自治体ごとに異なる	居住している市区町村の窓口

各自治体で生活サポートの動きが加速

住まいを計画するなら事前にリサーチ!



住まい

対象	支援名	だれがもらえる?	いくらもらえる?	手続きはどこで?
全国共通	みらいエコ住宅2026事業	GX志向型 ^{※1} 住宅は全ての世帯が対象。長期優良住宅・ZEH ^{※2} 水準住宅は、子育て世帯または若者夫婦世帯が対象。 *みらいエコ住宅事業者との契約が必須	新築の場合はGX志向型住宅は最大125万円、長期優良住宅は最大80万円、ZEH水準住宅は最大40万円を補助(地域区分等で異なる) *支給要件あり	登録事業者が申請
全国共通	先進的窓リノベ2026事業	登録事業者と契約し、断熱窓にリフォームする世帯	製品性能・サイズ・工法に応じた定額補助を受けられる。住宅の上限は1戸最大100万円 *支給要件あり	登録事業者が申請
全国共通	給湯省エネ2026事業	登録事業者と契約し、高効率給湯器を設置する世帯	基本額は1台につきエコキュート7万円、ハイブリッド給湯機10万円、エネファーム17万円を補助 *支給要件あり	登録事業者が申請
一部自治体	新婚世帯・子育て世帯家賃補助制度	対象自治体に居住する新婚または子育て世帯	制度の有無、金額、所得要件、申請期間は自治体ごとに異なる	居住している市区町村の窓口
一部自治体	リフォーム費用助成	移住して住宅をリフォームする世帯	制度の有無、金額、所得要件、申請期間は自治体ごとに異なる	居住している市区町村の窓口

予算上限に達した場合は終了

※1 従来のZEH水準を超える高い環境・省エネ性能を備えた次世代型住宅
※2 高断熱、省エネ、太陽光発電などの創エネを組み合わせてエネルギー収支を実質ゼロにする住宅

子育て支援

知ってる人から得をする

給付金・助成金ガイド

給付金・助成金とは、国や地方自治体などから支給されるお金のことです。近年、国を挙げた少子化対策によって、子育て世帯への経済的支援が増加中。支給の対象が広がったり、支給額が増えたりと、社会全体で子育て世代を支える仕組みが整いつつあります。今回は、小さなお子さまを育てるご家庭をサポートする給付金・助成金の最新情報をお届けします。支給されるお金をチェックして、上手に活用していきたいですね。

【監修●ナビット 取材・文●細川涼美 イラスト●小泉直子】

助成金の情報が集約!

株式会社ナビットが運営する助成金・補助金の検索サービス「助成金なう」なら、官公庁や全国の自治体などのさまざまな助成金情報を一度に確かめることができます。

助成金なう 検索

育休中の給付、種類が増えています!



妊娠・出産

対象	支援名	だれがもらえる?	いくらもらえる?	手続きはどこで?
全国共通	出産育児一時金	公的医療保険に加入し、妊娠4ヵ月(85日)以上で出産した女性	1児につき原則50万円 *産科医療補償制度の対象外は48万8,000円	出産予定の産院・病院、または加入している健康保険の窓口
全国共通	妊婦のための支援給付	妊娠・出産した女性	妊婦給付認定後に5万円、胎児数の届出後に胎児1人につき5万円。それぞれ相談支援と一体で実施	居住している市区町村の窓口
一部自治体	妊婦の初回受診料補助	住民税非課税世帯の妊娠した女性	産婦人科で妊娠を確認する初回の受診料について、1万円を上限に補助	居住している市区町村の窓口
全国共通	妊婦健診費の助成	妊娠した女性	妊婦健診14回分の健診費を全額、または一部補助	居住している市区町村の窓口
会社員	育児休業給付金	雇用保険に加入していて、原則として1歳未満の子どもを育てるために育休を取得した人	育児休業開始から180日までは休業開始前賃金の67%相当、それ以降は50%相当を支給	勤務先の人事・総務など(原則、勤務先を通じてハローワークへ申請)
会社員	出生時育児休業給付金(産後パパ育休)	雇用保険に加入していて、子どもの出生後8週間以内に出生時育児休業(産後パパ育休)を取得するなど、一定の要件を満たす人	子どもの出生後8週間以内に最大4週間、2回まで分割して育児休業を取得でき、休業開始前6ヵ月間の平均賃金の67%を支給	勤務先の人事・総務など(原則、勤務先を通じてハローワークへ申請)
会社員	出生後休業支援給付金	雇用保険に加入していて、原則として両親ともに14日以上育児休業を取得する人	育児休業給付金または出生時育児休業給付金に13%を上乗せ(最大28日)され、実質手取りの10割相当を支給	勤務先の人事・総務など(原則、勤務先を通じてハローワークへ申請)
会社員	育児時短就業給付金	雇用保険に加入していて、2歳未満の子どもを育てるために時短勤務で働く人	原則、時短勤務中の賃金の10%を支給	勤務先の人事・総務など(原則、勤務先を通じてハローワークへ申請)

直接支払制度で費用が支給額未満なら差額請求が可能

支援名が違っただけで、公務員も同じような制度があります

嬉しい&頼もしい支援をチェック



子育て

対象	支援名	だれがもらえる?	いくらもらえる?	手続きはどこで?
全国共通	児童手当	日本国内に住む高校生年代まで(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育する世帯	3歳未満は月額1万5,000円、3歳以上は月額1万円、第3子以降は月額3万円	居住している市区町村の窓口、共済年金の人は共済の窓口
全国共通	児童扶養手当	18歳までの子ども(障がい児の場合は20歳)を養育するひとり親世帯	第1子は月額1万1,340円~4万8,050円。第2子以降は1人につき月額5,680円~1万1,350円を加算 *所得・支給要件あり	居住している市区町村の窓口
全国共通	幼児教育・保育の無償化	幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳~5歳までの子どもを養育する世帯 *0歳~2歳までについては、住民税非課税世帯が対象	3~5歳の標準的利用料が無償、0~2歳の第2子は半額、第3子以降は無償 *第2子のカウントは年収や利用施設によって異なる	居住している市区町村の窓口

一部の自治体では、第2子以降を所得制限なしで完全無償にする独自の制度があります

★P52~53で紹介しているのは子育て支援の一部です(2026年8月時点)。制度内容・金額・申請方法は変更される場合があるため、国・自治体の最新情報を必ず確認してください。