あなたの暮らしを支え、未来への一歩を応援します

板橋区
ITABASHI

生活保護のしおり

生活保護の申請は国民の権利です

板橋区福祉事務所
ITABASHI WELFARE OFFICE

生活の保障
健康で文化的な最低限度の生活を保障します

自立の支援
自立に向けて一人ひとりを支援します

権利の尊重
あなたの権利を守ります

ご相談はお早めに

生活にお困りのときは、一人で悩まず、お住まいの地域の福祉事務所にご相談ください。

板橋区福祉事務所
- 板橋福祉課 03-3579-2322
- 赤塚福祉課 03-3938-5126
- 志村福祉課 03-3968-2331

もくじ

1 生活保護とは（保護の目的） …… P1
2 生活保護を利用するには …… P1
3 生活保護の手続き …… P1
4 生活保護の種類 …… P2
5 生活保護が開始されると …… P3
6 生活保護利用後の権利 …… P4
7 生活保護を利用した場合に必ず守っていただくこと（義務） …… P5
8 生活保護を利用するにあたりしてはいけないこと …… P5
9 生活保護費の返還について …… P5
10 生活保護費の計算のしかた …… P6
11 生活保護費の計算のしかたの具体例 …… P7
12 生活保護を利用した場合に減額・免除・支給が受けられるもの …… P10
13 福祉事務所が自立を支援します …… P12

このしおりでわかること

制度のしくみ
生活保護の目的や受けるための要件、手続きの流れなどをわかりやすく解説します。
▶ 1〜3ページ

受けられる支援
8 つの扶助や一時的な支援、支払い方法や医療・介護などの制度を紹介します。
▶ 4〜6ページ

支給額の考え方
保護基準や加算・控除、収入の考え方や福体的な計算例を図解で説明します。
▶ 6〜9ページ

利用中のルール
守っていただくことや届け出が必要なこと、してはいけないことを整理しています。
▶ 5ページ

利用で受けられる制度
税金や保険料の免除、交通費の助成、教育・暮らしの支援などをまとめています。
▶ 10〜11ページ

自立に向けた支援
就労・生活・住まいなど、あなたの自立を福祉事務所がサポートします。
▶ 12ページ

知っておきたいポイント

- **申請は国民の権利です**
  ためらわずにご相談ください。
- **秘密は守られます**
  相談内容や個人情報は厳重に管理します。
- **一緒に考えます**
  自立に向けて、一人ひとりに寄り添い支援します。
- **困ったときはいつでも相談を**
  状況が変わったときも早めにご相談ください。

このしおりは概要を説明したものです。詳しくは担当のケースワーカーにおたずねください。

各福祉課の連絡先と担当区域

福祉事務所 板橋福祉課

〒173-0015 板橋区栄町36番1号 グリーンホール
TEL 03-3579-2322 ／ FAX 03-3579-5974

板橋、加賀、大山東町、大山金井町、熊野町、中丸町、南町、稲荷台、仲宿、
氷川町、大山町、大山西町、幸町、栄町、中板橋、仲町、弥生町、本町、
大和町、双葉町、富士見町、大谷口上町、大谷口北町、大谷口、向原、
小茂根、東山町

福祉事務所 赤塚福祉課

〒175-0092 板橋区赤塚六丁目38番1号
TEL 03-3938-5126 ／ FAX 03-3938-5820

常盤台、南常盤台、東新町、桜川、上板橋、中台、若木、西台、徳丸、四葉、
大門、三園一丁目、赤塚、赤塚新町、成増

福祉事務所 志村福祉課

〒174-0046 板橋区蓮根二丁目28番1号
TEL 03-3968-2331 ／ FAX 03-3965-0180

清水町、蓮沼町、大原町、泉町、宮本町、小豆沢、志村、東坂下、坂下、蓮根、
舟渡、高島平、新河岸、前野町、三園二丁目、相生町

1　生活保護とは（保護の目的）

①健康で文化的な最低限度の生活の保障
②自立助長　3つの自立
　ⅰ）日常生活自立…自分で健康・生活の管理を行う
　ⅱ）社会生活自立…地域とのつながりを持ち、地域の一員として生活する
　ⅲ）経 済 的 自 立…就職などにより自分の収入で生活を行う

憲法（抜粋）
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。
②　国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

生活保護法（抜粋）
第 1 条（目的）　この法律は、日本国憲法第 25 条に規定する理念に基づき、国が生活に困窮するすべての国民に対し、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、その最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助長することを目的とする。

2　生活保護を利用するには

（1）働ける人は、能力に応じて働いてください。
（2）預貯金・生命保険・有価証券・車・不動産等、活用できる
　資産はすべて活用してください。
　（一部保有が認められる場合もありますのでご相談ください）
（3）年金・手当等、他の法律・制度で受給できるものは、
　すべて受けてください。

親・子・兄弟等扶養義務者からの援助を受けられる場合は受けてください。扶養義務の履行が期待できると判断される方に対し、援助可能か手紙等で照会をします。借金・暴力・虐待等特別な事情がある場合や、援助が期待できない場合等、調査を行わないこともありますので、事情をお話しください。

3　生活保護の手続き

相談
まず、福祉課にご相談ください。
相談員が詳しくご事情をおうかがいします。

申請
生活保護の申請は、利用する本人のほかに、扶養義務者又は同居の親族、成年後見人が行うことができます。また、入院中など直接申請できないときは、病院の医療相談員などを通じてご相談を受けます。申請書を記載することができない場合は口頭での申請もできます。

14日以内

調査
生活保護の申請をすると、ケースワーカーがご家庭を訪問します。生活状況の調査のため、収入・健康状態・生活歴等についておうかがいします。
また、金融機関や保険会社への調査も行います。

決定
生活保護を利用できるかは、調査等の上、申請を受理してから原則14日以内（特別な理由がある場合は30日以内）に決定します。

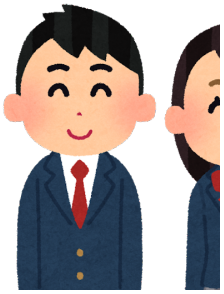
4　生活保護の種類

(1)8つの扶助

生活保護には次の8つの扶助があり、国が定めた基準に従い必要な援助が行われます。

① 生活扶助　衣食、光熱水費等、日常の暮らしの費用
② 住宅扶助　家賃、地代等の住宅の費用
③ 教育扶助　給食費、学級費、教材代、課外クラブ活動等義務教育に必要な費用
④ 介護扶助　介護サービスを受けるときの自己負担相当の費用
⑤ 医療扶助　病気やケガの治療をするための費用
⑥ 出産扶助　出産するための費用(ただし、入院助産制度が優先)
⑦ 生業扶助　高校就学に必要な費用、自立のための技能を身につけるための費用、就職のための費用
⑧ 葬祭扶助　葬祭のための費用






(2)一時扶助

毎月の生活保護費の他に、一時的な扶助があります。

※支給には一定の条件、申請期限がありますので、事前にケースワーカーに相談してください。

① 被　服　費　布団、うぶ着、寝巻、おむつ、学童服(小学校4年生進級時)のための費用
② 家具什器費　保護開始や退院・転居等により、新たに自活する際に、家具什器を所持していない場合、炊事用具・食器類を購入するための費用、冷暖房器具を購入するための費用
③ 移　送　費　引越しの運送代、一定の範囲の親族の葬儀に行く等の交通費、医療機関への通院に要する必要最小限の交通費
④ 入学準備金　小・中・高校に入学する際の費用
⑤ そ　の　他　屋根・壁・たたみ・網戸・建具類を修理する費用、退院や転居等新しく住居を借りるための費用、アパート等の契約更新の際の費用

●就労自立給付金

就労による自立の促進を目的として、安定した職業に就いたこと等により生活保護を必要としなくなった場合に、それまでの就労収入認定額の範囲内で就労自立給付金を支給する制度があります。

●進学・就職準備給付金

子どもの自立を助長することを目的として、お子さんが高校等を卒業し、大学等に進学した際や安定した職業に就職した際に、新生活の立ち上げ費用として一時金を給付する制度があります。

5　生活保護が開始されると

(1)自立に向けた生活とケースワーカー

ケースワーカーが定期的な訪問や面談等を行い、自立に向け支援します。

(2)生活保護費の支払方法

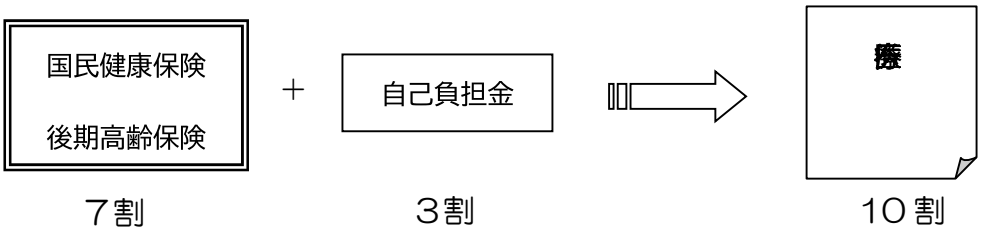
生活保護費は、原則として毎月初めに指定された金融機関に振り込みます。
特別な場合は、福祉事務所の窓口で支払います。



(3)健康保険証

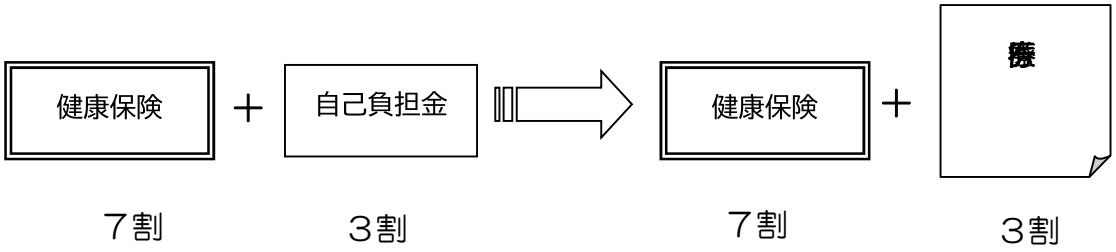
マイナ保険証の資格情報が変わります。
（資格を生活保護に変更する手続きが終了するまでは一時的に使えなくなります。）

① 国民健康保険、後期高齢者医療保険は、生活保護を利用すると使えなくなります。
資格確認書は、**発行元に返してください**。
公営国保　･･･　区民事務所または区役所国保年金課
組合国保　･･･　保険組合



※医療券については「(5)病院にかかるとき P4」を参照

② 勤務先の健康保険証等はそのまま継続利用しますので、
マイナ保険証で医療機関にかかりたい場合は、事前に担当のケースワーカーにご相談ください。
新たに保険証を取得した場合や今まで使用していた保険証が使えなくなった方は
ケースワーカーに連絡してください。
資格確認書をご利用の方は、写しをケースワーカーに提出してください。





(4)他制度の活用等

公費負担制度が利用できる場合には、優先して利用していただきます。

また、医療費助成制度については、生活保護開始後は利用できなくなるものがあります。

＜優先して利用するもの＞

［例］・自立支援医療
（精神通院、更生医療、育成医療）
・原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律関係
・公害健康被害補償法関係
・難病医療費助成制度
（国指定疾病のみ対象、都指定疾病を除く）

＜生活保護開始後は利用できないもの＞

［例］・子ども医療費助成（㊳、㊴、㊶）
・ひとり親家庭等の医療費助成（㊱）
・心身障害者医療費助成（㊲）

(5)病院にかかるとき

病院にかかる時は事前にケースワーカーにご連絡ください。

福祉事務所で医療券を発行しますので、受診の際、病院に提出してください。

なお、急病等のやむを得ない理由で「医療券」無しで受診されたときは、至急ケースワーカーまで連絡してください。

※生活保護の指定医療機関以外では全額自己負担となる場合があります。

※薬局で処方を受けるときは、必ずお薬手帳を提示してください。

※後発医薬品（ジェネリック医薬品）を使用することができると認められた場合は、本人希望による先発医薬品の処方はできません。



(6)介護サービスを受けるとき

介護保険の要介護認定の申請をして、認定を受けることが必要です。

ケースワーカーと相談しながら進めてください。



6　生活保護利用後の権利

(1)一度決定された生活保護は、法律で定められた要件と手続きによらなければ、変更されることはありません。

(2)生活保護費として受けたお金や品物には、税金がかかりません。

(3)生活保護費として受けたお金や品物、または生活保護を利用する権利は、差し押さえられることはありません。

(4)生活保護の決定に不服があるときは、処分のあったことを知った日の翌日から3か月以内に東京都知事へ審査請求をすることができます。（不服申立て）

7 生活保護を利用した場合に必ず守っていただくこと(義務)

(1)働ける方は能力に応じて働き、暮らしについては節約を図り、自ら健康の保持増進に努める等、
生活の維持・向上に努めてください。

(2)以下のようなときは速やかに届け出てください。

なお、できるだけ事前にケースワーカーに相談してください。

① 世帯の状況が変わったとき(出産、死亡、転出、転入、出国、入国等)
② 新たに病院にかかるとき
③ 入院・入所したり、退院・退所したとき
④ 就職、転職、離職したとき
⑤ 収入(相続による遺産、保険金、仕送り、贈与、借入金等を含む、あらゆる収入)があったとき
※高校生等のアルバイト収入についても申告が必要ですので、世帯主の方から説明してください。
⑥ 定期的な収入(給料・賞与、年金・手当等)に変更があったとき
⑦ 住所や家賃が変わったとき
⑧ 交通事故など第三者行為でケガをして、病院にかかることになったとき
⑨ その他家庭の状況に変わったことがあったとき

(3)生活の維持・向上のために必要な福祉事務所の指導・指示は必ず守ってください。
守っていただけない場合は、生活保護を利用できなくなることがあります。

(4)病気やケガにより治療が必要な方は、医師の指示を守ってください。

8 生活保護を利用するにあたりしてはいけないこと

暴力団員への保護の適用はできません。

(1)うその内容や不正な方法で生活保護の申請をすること。

(2)収入をごまかして申告したり、届出を怠ったりすること。

※上記のように、不正な手段により生活保護費を受けた時は、生活保護のために要した費用の全部または一部を徴収するほか、加算金を徴収する場合があります。
また、法律により罰せられることがあります。

9 生活保護費の返還について

資産、収入、生活状況の変化から生活保護費が払い過ぎになったときは、その払い過ぎた分を返していただきます。

[例]

①	資　　産	土地、家屋、貴金属、有価証券等を売却したとき
②	収　　入	収入(相続による遺産、保険金、仕送り、贈与、借入金等を含む、あらゆる収入)があったとき、定期的な収入(給料・賞与、年金・手当等)の増加があったとき
③	生活状況の変化	世帯員の減少、入院等があったとき

医療保険のうち国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入している世帯が、生活保護を利用した場合は、その資格を失い高額療養費制度等を利用できなくなるため、医療費全額(10 割分)が生活保護費(医療扶助)から支給されます。このため、生活保護費の返還が生じた場合には、保護利用中にかかった医療費全額(10 割分)が返還対象になり、医療保険の自己負担、高額療養費制度等を利用した場合の医療費との差が大きくなり、返還金額が高くなります。

10　生活保護費の計算のしかた

保護基準（国が定めた最低生活費）よりも世帯収入が少ない場合に、その不足分が生活保護費として支給されます。

(1)保護基準とは

一般的には生活扶助・住宅扶助・教育扶助・介護扶助・医療扶助の合計額であり、その世帯の人員、年齢、家賃等によって異なります。

(2)加算とは

一定の要件に該当する場合、上記(1)の生活扶助に一定の金額が加算されます。

①	妊産婦加算	妊婦及び産婦に対して支給するもの
②	障害者加算	一定の要件を満たしている障がいのある方がいる世帯に支給するもの
③	在宅患者加算	結核患者等の在宅患者で療養に専念している方に支給するもの
④	児童養育加算	児童を養育している方に対して支給するもの
⑤	介護保険料加算	介護保険第1号被保険者で、保険料が普通徴収である方がいる世帯が対象。対象者に代わって、福祉事務所が保険者に介護保険料を支払うもの
⑥	母子加算	児童を養育するひとり親等に対して支給するもの
⑦	放射線障害者加算	原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律第 11 条第 1 項の認定を受けた方で負傷、疾病の状態にある方等に対して支給するもの
⑧	冬季加算	11 月から翌年 3 月にかけて、冬季における光熱費等の増加に対応するため、全世帯適用するもの
⑨	介護施設入所者加算	介護施設入所者基本生活費が算定されている世帯に支給するもの

(3)世帯の収入とは

働いて得た収入、年金・手当、仕送り、保険金、借入金、不動産または動産の処分による収入、その他の臨時収入等、世帯全員の全ての収入のことです。収入は必ずケースワーカーに申告してください。



なお、例外的に収入とみなされない場合もあります。詳しくはケースワーカーにご相談ください。

（例）高校生のアルバイト収入：高校卒業後の進学や自立のために、アルバイト収入から貯めた金額については、事前に相談していただくことによって、収入としてみなさない取扱いをすることができます。



(4)控除とは

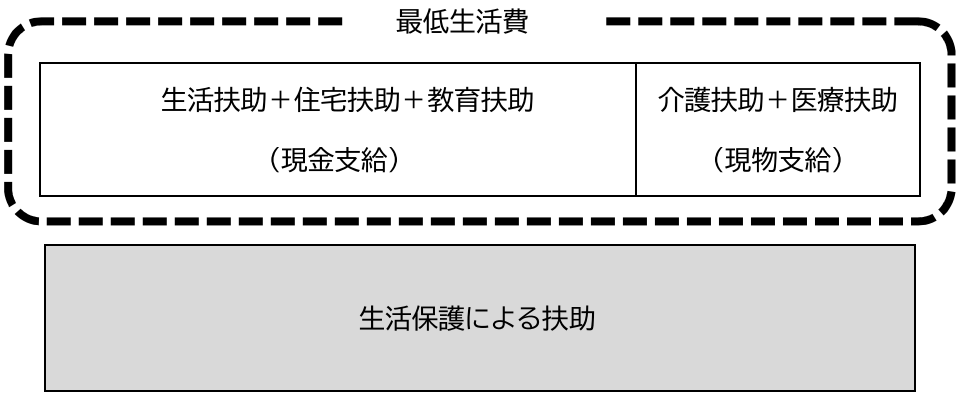
働いて得た収入は、その全額が収入として認定されるわけではなく、必要な経費の控除が認められます。

①	必要経費	交通費、社会保険料等の実費
②	基礎控除	就労収入額に応じて、一定額を必要な経費とするもの
③	20歳未満控除	20歳未満で働いている人（但し、単身者等は対象外）
④	新規就労控除	初めて継続性のある職業に就いたとき（就労後6ヶ月間）

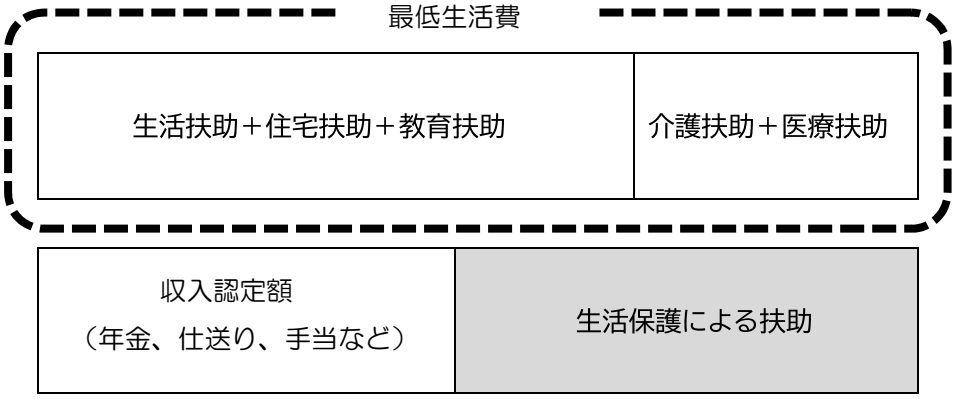
11　生活保護費の計算のしかたの具体例

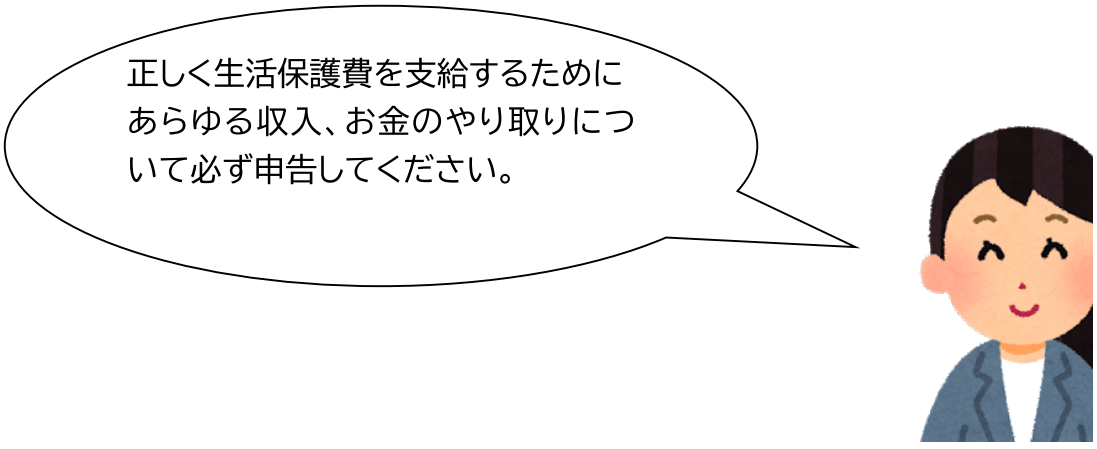
次の6つの例で具体的に説明します。

［例1　まったく収入がないとき］

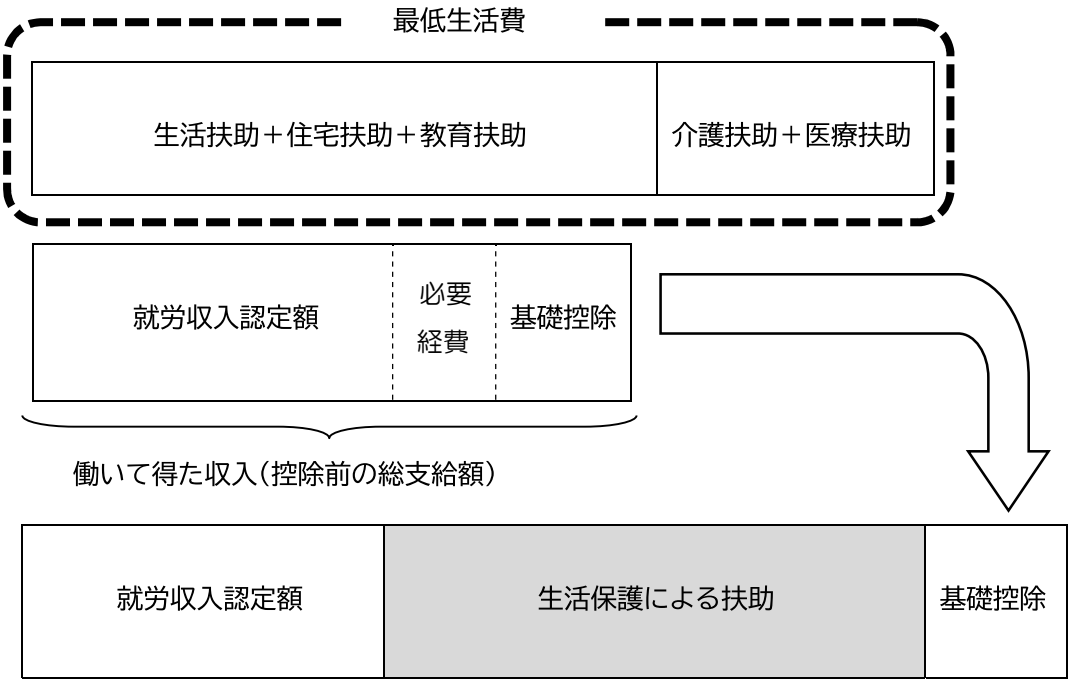


［例2　年金、仕送り、手当、その他の収入が最低生活費に満たないとき］



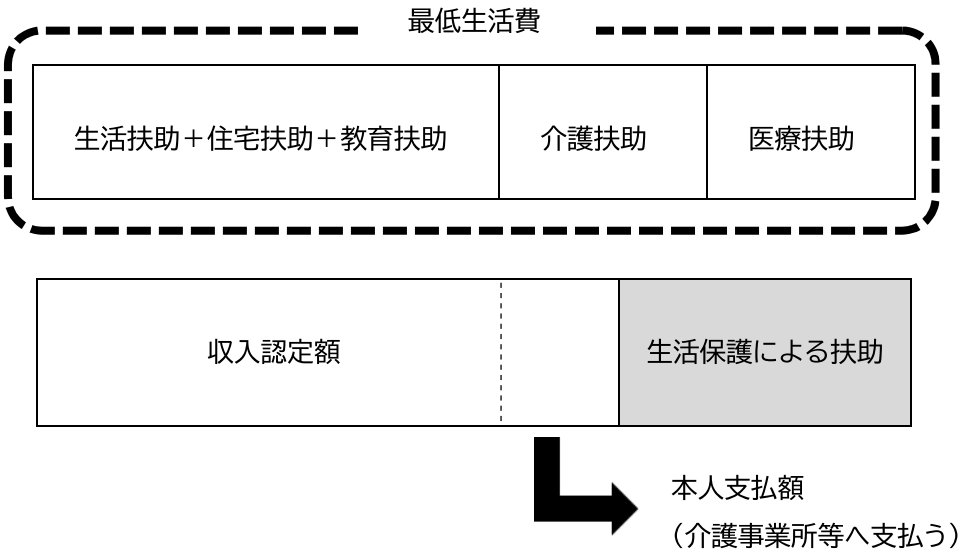


［例3　働いて得た収入があるとき］

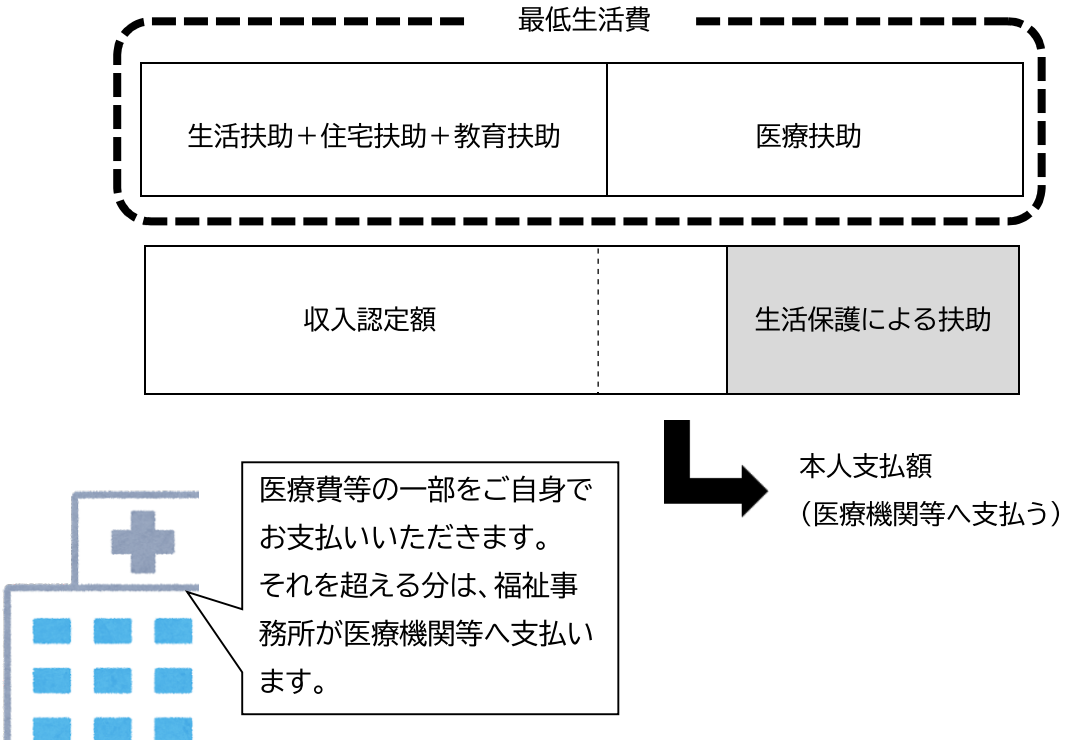


※給与収入（控除前の総支給額）における基礎控除は、総支給額の金額によって定められており、総支給額の金額が多くなるほど、基礎控除の金額も多くなります。
※事業（自営）収入の場合は、総収入額から必要経費を控除した後の金額によって、基礎控除額が定められています。

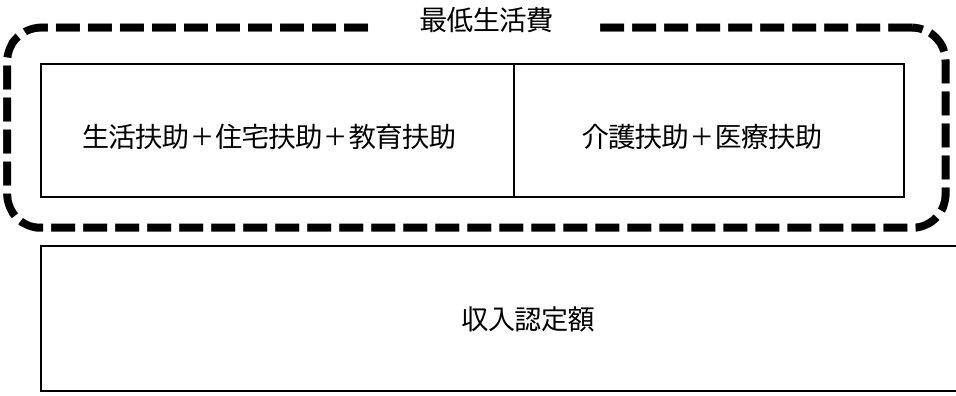
［例4　収入認定額が保護基準（生活扶助、住宅扶助、教育扶助等）を超過しているが、介護費や医療費を負担するには不足するとき］
→本人支払額（自己負担金）が生じます。



［例5　収入認定額が保護基準（生活扶助、住宅扶助、教育扶助等）を超過しているが、
医療費を負担するには不足するとき］
→本人支払額（自己負担金）が生じます。



［例6　収入が最低生活費を上回るとき］
→生活保護による扶助が出来なくなります。また、収入が最低生活費を上回ると、生活保護の停止もしくは廃止となる可能性があります。





12　生活保護を利用した場合に減額・免除・支給が受けられるもの

名　　称		内　　容	担 当 窓 口
税金	所得税	生活保護に基づく保護金品は課税の対象になりません。保護開始前の所得税未納分については、税務署へご相談ください。	税務署
	都民税・特別区民税	生活保護が開始となり、納税が困難になった時は、納付期限までに住民税の減免申請をすることができます。	区役所課税課
	固定資産税 （都市計画税）	土地・家屋にかかる税金については減免がありますので「生活保護受給証明書」を持って都税事務所へ申請してください。	都税事務所
掛金	国民年金保険料	生活保護利用期間中は保険料の支払いが免除されます。国保年金課での手続きが必要です。	区役所国保年金課
都営住宅	入居保証金	被保護世帯は入居保証金が免除されます。	東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター
	共益費	世帯員全員が生活保護を利用し、かつ住宅扶助を受けている場合は、共益費の免除申請ができます。	東京都住宅供給公社 目白窓口センター
	都営住宅明渡しのときの原状回復費用	原状回復のための費用について、事前に免除申請ができます。	東京都住宅供給公社 目白窓口センター
交通	都営交通無料パスの交付	被保護世帯に1枚（1名）発行します。 ケースワーカーに相談してください。	各福祉課
	JR通勤定期乗車券の割引	定期券の必要な被保護世帯員に「特定者資格証明書」と「特定者用定期乗車券購入証明書」を福祉事務所で発行します。 上記証明書の他、写真と印鑑を用意し、JR定期券発行窓口で購入してください。	各福祉課 JR定期券発行窓口








名　　称		内　　容	担 当 窓 口
就学	就学援助	修学旅行費・移動教室費・宿泊施設費・ 学校行事費・卒業アルバム購入費	各学校
	都立高校入学金免除及び 授業料等に対する助成	入学金免除の制度がありますので、各学校に相談してください。 また、授業料等に対する助成制度がありますので、各学校から配付される申込書で、本人が申し込んでください。	各学校 ※様々な制度がありますので、各学校にお問い合わせください。
	都内の私立高校生に対する 助成	都内の私立高校に在学する低所得世帯に対して、「各種就学支援金制度」があります。 本人が直接学校等に申し込んでください。	
上下水道・基本料金免除		「基本料金等免除申請書」が福祉事務所に用意してあります。 ケースワーカーに相談してください。	各福祉課 水道局各営業所
粗大ごみ収集手数料の免除		事前に粗大ごみ受付センターに予約のうえ「生活保護受給証明書」を清掃事務所に提出し手続きすると手数料が免除されます。	清掃事務所
妊産婦への保健指導票の交付		妊産婦の診断・検査等指導を受ける際、妊婦健康診査受診票で不足する分について、「保健指導票」の交付が受けられます。 「生活保護受給証明書」を持参し健康福祉センターで手続きをしてください。	各健康福祉センター
住民票、戸籍、税証明発行 手数料の免除		「生活保護受給証明書」を持参し、区役所総合窓口、または区民事務所で手続きすると手数料が免除されます。	区役所総合窓口 各区民事務所
NHK放送受信料の免除		「放送受信料免除申請書」が福祉事務所に用意してあります。 ケースワーカーに相談してください。	各福祉課 NHK

名　　称		内　　容	担 当 窓 口
援護	児童・生徒に対する 学童服代支給	小・中学生全員に支給されます。	各福祉課
	修学旅行支度金	修学旅行に参加する小学生および中学生に支給されます。	
	自立援助金	中学校を卒業して直ちに就職した者の世帯に支給されます。	
	入浴券の支給	年に1回入浴券が支給されます。 （居宅に風呂のない世帯等が対象となります）	

13　福祉事務所が自立を支援します

能力・状況等に応じ、同意に基づいて、以下の方法で自立（日常生活自立・社会生活自立・経済的自立）を支援しています。そのためには、皆さんの主体性（選択と決定）が何より重要となります。

（1）就労自立を目指す方

① 仕事に就いて収入を得て、生活再建を目指したい
⇒福祉事務所にいる専門員による就労支援を行います。
② 地域の会社で働きたいけど、仕事探しが少し不安
⇒無料職業紹介事業により、求人・求職のマッチングを行い職業紹介をします。
③ なるべく自分自身で求職活動をしたい
⇒担当ケースワーカーが就労支援を行います。
※その他詳細はケースワーカーにご相談ください
④ 「はたらく準備」から始めたい・最初の一歩が踏み出せない
⇒就労訓練や就労準備セミナーを通じて、就職への準備と意欲の醸成を図ります。
⇒職場体験やボランティア活動体験等により「はたらく」喜びの実感につなげます。
⇒ひきこもり状態にある方等、外出困難な方については、訪問支援員が訪問します。
⑤ ハローワークでも担当を付けてもらいたい
⇒ハローワークと福祉事務所が連携して就労支援を行います。

※就職面接に必要なスーツ代、求職活動に伴う参考書代や交通費等を支給できる場合があります。
※ひとり親世帯で、保育所待機児童がいる場合、入所までの間、認証保育所等を利用する際の費用を支給できる場合があります。

（2）小学生から高校生のお子さんがいる方

① 小学1年生から中学2年生のお子さんがいる方
⇒家庭環境の把握を行い、お子さんの健やかな成長を支援します。
※塾代やボランティア体験イベント参加料等を支給できる場合があります。
② 中学3年生のお子さんがいる方
⇒高校進学に向けた支援をします。
※受験勉強のために学習塾等の費用を支給できる場合があります。
③ 高校生のお子さんがいる方
⇒学校外の学習機会を支援します。
⇒大学等に進学した場合や、安定した職業に就職した場合に、進学・就職準備給付金を支給できる場合があります。
※学習塾等の費用を支給できる場合があります。
④ 不登校のお子さんがいるとき
⇒学校との連携を図り、不登校状態の改善を図っていきます。
※塾代や学習相談ボランティア派遣費等を支給できる場合があります。

● まなびのひろば けやきば
子どもたちの学習支援や居場所づくりとして、区内3か所に「まなびのひろば けやきば」を設置しています。「まなびのひろば けやきば」では、こども支援員と学習ボランティアが一人ひとりの学力に応じて支援を行っています。希望する方は、ケースワーカーまでお問合せください。

(3)精神障がい者の方または精神障がいの疑いのある方
　保健師、医療機関、ヘルパー等との連携を図り、日常生活を支援します。

(4)要介護(要支援)状態の方
　ケアマネジャーやおとしより相談センター職員、保健師等との連携を図り、日常生活を支援します。

(5)転居しなければならない場合で、住宅物件を探すのが困難な方
　転居と転居後の生活がスムーズに送れるよう支援します。

(6)借金の返済に困っている方
　法テラスや専門の弁護士につなぎ、債務の解消が図れるよう支援します。

(7)日常的に金銭管理が困難な方
　委託事業者への委託により計画的に生活費のやりくりができるよう支援します。

(8)日本語によるコミュニケーションが困難な方
　社会資源を活用して、日常生活、社会生活の自立を支援します。

※　ケースワーカーに事前にご相談ください。
※　ここで挙げた8つの支援方法の他にも、生活保護を利用された方への自立支援を行います。
　　また、自立を目指す上で必要な費用についても、内容やそのときの状況、必要性によって支給できる場合があります。



ご不明な点がございましたら
お気軽にご相談ください。

生活保護のしおり
令和8年10月1日発行
本誌に掲載されている情報は令和8年9月現在のものです。発行後、内容に変更が生じる場合があります。
【発行・編集】
板橋区　刊行物番号 R08－72
板橋福祉課
赤塚福祉課
志村福祉課

無断で複写、転載することはご遠慮ください。
再生紙を利用しています。