

ひとり親になった際の手続き

●民法改正について

令和8年4月施行の民法改正により、父母の離婚後のこどもの養育についてルールが新しくなりました。

今回の法改正により、離婚後の親の責任と義務が明確化されました。

また、親権・養育費・親子交流・財産分与・養子縁組など、離婚後のこどもの養育に関する法律が見直されました。

民法改正や支援施策などの詳しい情報は

右記ホームページをご覧ください。

こども家庭庁
ひとり親家庭のためのポータルサイト



■離婚することになったら

①離婚の種類（協議離婚・調停離婚・裁判離婚）

●協議離婚

お互いに話し合い、双方が納得して離婚届を提出すれば、成立します。協議内容などは口約束ではなく、公証役場で公正証書(P.16③)にしておくとな法的に通用するので安心です。

●調停離婚

当事者間では話し合いがつかないとき、家庭裁判所の調停委員会(裁判官と調停委員)が間に入り、双方の話し合いを進める方法です。合意に至れば、調停調書が作成されます。

●裁判離婚

調停では合意に至らない場合、家庭裁判所に離婚の訴えを提起することができます。

②離婚時に決めておきましょう

●親権者

親権とは未成年のこどもを養育し、こどもの財産を管理して、こどもを成人させる親の責務のことをいいます。民法改正により、親権者を父母双方とするか(共同親権)、どちらか一方とするか(単独親権)が選択できるようになりました。また、協議離婚の場合、これまでは親権者が決まらないと離婚届を提出できませんでしたが、協議離婚時に親権者を定めていなくても、親権者の指定を求める家事審判または、家事調停の申立てがされていれば、離婚届が受理されることになりました。親権のない親は、例えば手術の同意など、こどもの命にかかわることで決定できないことがあります。

●こどもの名字

離婚後のこどもの名字は、離婚前と同じです。離婚して名字が変わった親と同じ名字にしたい場合は、変更手続きが必要です。変更する場合は、家庭裁判所へ申し立てをし、許可が出た後、市役所で戸籍の届出をしてください。
※こどもが15歳以上のときはこども本人が、15歳未満のときは親権者が手続きする必要があります。

●財産の分与

財産分与は、結婚生活で夫婦が協力して得た財産を公平に分配することです。財産分与の対象となるものは、現金、土地・住宅などの不動産、車や家具などの動産です。借金や住宅ローンがある場合、これら負の財産も財産分与の対象になります。

●親子交流

こどもと離れて暮らす親がこどもと定期的又は継続的に会って話したり一緒に遊んだりして交流することです。両親が離婚しても、父母どちらからも愛されていると実感することで、安心感と自尊心を育むことができます。

【取決めの留意点】

決めておく必要がある内容は、面会時間、方法、回数、親同士が守らなくてはならないルールなどです。送り迎えについては、誰が、どこで、どのようななど、できるだけ具体的に決めます。

●養育費

こどもが経済的・社会的に自立するまでに要する必要な費用の支払義務は、親の生活に余力がなくても自分と同じ水準の生活を保障しなければならない強い義務（生活保持義務）があります。養育費はこどもの権利です。

【取決めの留意点】

金額や支払い方法について離婚前に決めておきましょう。離婚後であっても、経済的・社会的に自立するまではいつでも請求できます。父母の話し合いで取り決められない場合は、家庭裁判所に申し立てます。

金額については、父母が話し合い、お互いが納得するように取り決めることが大切です。標準的な金額については、裁判所が公表している『養育費の算定表』を参考にします（裁判所や養育費・親子交流相談支援センターのホームページで見ることができます）。その後、父母の収入や環境など「事情の変更」があれば、増額や減額など取り決め直します。

■お問合わせ

養育費・親子交流相談支援センター(P.9を参照)

家庭裁判所(津家庭裁判所 四日市支部)(P.11③を参照)

四日市市男女共同参画センター はもりあ四日市(P.9を参照)

四日市市こども家庭センター 管理係 **TEL.059-354-8298**



裁判所

③公正証書について

公正証書とは法務大臣の任命を受けた公証人が作成する公文書です。当事者の合意内容を公に証明する書面になります。協議離婚の際には公正証書を作成することをお勧めします。

■お問合わせ

四日市公証人合同役場 **TEL.059-353-3394**



④養育費に関する公正証書作成費等補助金

養育費の取り決めにかかる公正証書作成費用や家庭裁判所の調停申立費用等を補助します(上限3万円)。

■お問合わせ

四日市市こども家庭センター 管理係

TEL.059-354-8298



⑤国民年金の加入

第3号被保険者(会社員などの配偶者に扶養されている人)は、第1号被保険者への種別変更届が必要です。また、厚生年金の保険料納付記録を分割請求する場合は、5年以内(※令和8年3月31日以前の離婚の場合は2年以内)に年金事務所です手続きをしてください。

■お問い合わせ

四日市市保険年金課 年金係

TEL.059-340-0221

四日市市年金事務所

TEL.059-353-5515



保険年金課

⑥国民健康保険の加入

配偶者の社会保険に被扶養者として加入している人が国民健康保険に加入する場合、まず社会保険の資格喪失手続きをします。資格喪失証明書の交付後、国民健康保険に加入するための手続きをしてください。

■お問い合わせ

四日市市保険年金課 資格係

TEL.059-354-8159



⑦各種手当・助成の申請

児童手当、子ども医療費助成、児童扶養手当、一人親家庭等医療費助成等、該当するものの手続きをしましょう。

P.22～『ひとり親家庭の生活を支える制度』をご参照ください。

■ 未婚・非婚でひとり親になるとき

① こどもの認知

こどもの認知には任意認知(こどもの父親が自発的にするもの。胎児に対してすることも可能)と強制認知(自発的にしない父親に対し、こどもとこどもの母親が家庭裁判所に認知の訴えを提起するもの。その前提として調停を申立てる)があります。認知を受けたこどもは父親と法律上の親子関係が生じるので、養育費の請求ができ、相続の権利もあります。戸籍にも父親の氏名と認知されていることが記載されます。

■ お問い合わせ

四日市市こども家庭センター 管理係 **TEL.059-354-8298**
 四日市市男女共同参画センター はもりあ四日市(P.9を参照)

家庭裁判所(津家庭裁判所 四日市支部) ※手続案内 **TEL.059-352-7185**
 四日市市市民課 **TEL.059-354-8151**

② 出生届の提出

医師または助産師が証明した出生証明書を添付し、出生の日を含め14日以内に提出します。

■ お問い合わせ

四日市市市民課 **TEL.059-354-8151**



③ 健康保険の届出

親が国民健康保険に加入している場合は、こどもも国民健康保険に加入する手続きをしてください。親が社会保険に加入している場合は、勤務先での手続きとなります。

■ お問い合わせ

四日市市保険年金課 資格係 **TEL.059-354-8159**



④ 出産育児一時金の手続き

国民健康保険に加入している人が出産した時に支給されます。なお妊娠85日以上であれば死産・流産(医師の証明が必要)でも支給されます。被用者保険の被保険者(本人)が1年以上加入し、その資格喪失後6ヶ月以内に出産した場合は、被用者保険から出産育児一時金が支給されます。

■ お問い合わせ

四日市市保険年金課 給付係 **TEL.059-354-8161**



⑤ マタニティ給付金(妊娠時申請)の手続き

妊娠届出後、保健師・助産師等と面談(オンラインを含む)を受けた妊婦に対して、50,000円を支給します。

⑥ マタニティ給付金(産後届出)の手続き

出生届出後に、こんにちは赤ちゃん訪問等にて面談を受けた産婦に対して、こども一人当たり50,000円を支給します。(流産、死産された場合にも対象となることがあります。)

■⑤⑥のお問合わせ

四日市市こども家庭センター 母子保健第1・第2係

TEL.059-354-8187



⑦ 産前産後期間の保険料免除制度

国民年金第1号被保険者が出産した場合、届出をすれば産前産後の保険料が一定期間免除され、免除された期間は保険料を納めたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

また、国民健康保険の被保険者が出産した場合、届出をすれば国民健康保険料(所得割と均等割)が一定期間免除されます。

どちらも出産予定日の6か月前から手続きができます。

■⑦⑧のお問合わせ

四日市市保険年金課 年金係

TEL.059-340-0221

■⑦のお問合わせ

四日市市保険年金課 保険料収納室

TEL.059-340-8160



⑦⑧年金係



⑦保険料収納室

⑧ 国民年金保険料の育児免除制度(令和8年10月開始)

1歳未満の子を養育している国民年金第1号被保険者は、届出をすれば保険料が一定期間免除され、免除された期間は保険料を納めたものとして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。



⑨ 各種手当・助成の申請

児童手当、子ども医療費助成、児童扶養手当、一人親家庭等医療費助成など、該当するものの手続きをしましょう。

P.22~の『ひとり親家庭の生活を支える制度』をご参照ください。

■死別でひとり親になったら

①国民健康保険葬祭費の請求

国民健康保険に加入している人が亡くなった場合、葬祭を行った人に支給されます。他の健康保険から支給される人には、国民健康保険からは支給されません。

■お問い合わせ

四日市市保険年金課 給付係

TEL.059-354-8161



②遺族基礎年金・寡婦年金・遺族厚生年金の手続き

●遺族基礎年金

国民年金の加入者が亡くなったとき、その人に生計を維持されていた子のいる配偶者または子に、子が18歳に到達した年度末になるまで、あるいは1・2級の障害のある子の場合は20歳になるまで支給されます。

●寡婦年金

国民年金を10年以上納付(減免を含む)している夫が老齢基礎年金を受けずに亡くなったとき、その人に生計を維持されていた妻に60歳から65歳になるまでの間支給されます。(婚姻期間10年以上必要)

■お問い合わせ

四日市市保険年金課 年金係 TEL.059-340-0221



●遺族厚生年金

厚生年金の被保険者が亡くなったとき、その人に生計を維持されていた一定の遺族に支給されます。(一定の要件あり)

■お問い合わせ

四日市年金事務所 TEL.059-353-5515

予約受付専用電話 TEL.0570-05-4890

ねんきんダイヤル TEL.0570-05-1165

③死亡一時金の請求

国民年金を3年以上納めた人が、どの年金も受けずに亡くなったとき、その人と生計を同一にしていた一定の遺族に支給されます。

■お問い合わせ

四日市市保険年金課 年金係

TEL.059-340-0221



④国民年金・国民健康保険の加入

P.17⑤⑥をご参照ください。

■お問い合わせ

四日市市保険年金課 年金係 **TEL.059-340-0221**

四日市市保険年金課 資格係 **TEL.059-354-8159**

四日市年金事務所 **TEL.059-353-5515**

⑤各種手当・助成の申請

児童手当、子ども医療費助成、児童扶養手当、一人親家庭等医療費助成等、該当するものの手続きをしましょう。

P.22～『ひとり親家庭の生活を支える制度』をご参照ください。