

フリーランスが出産時にもらえる お金・免除制度 一覧チェックリスト

1. 妊娠判明～母子手帳交付の時期にやること

| チェック | 注意事項 |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 自分の自治体の給付が「妊婦のための支援給付」に該当するかを確認し、制度名をメモした |
| <input type="checkbox"/> | 自治体の担当課に問い合わせ、以下の情報をメモ欄に転記した - 支給額／支給回数／申請方法／申請期限／面談の要否 - 補足：運用は市区町村ごとに異なるため、必ず自分の自治体に確認して確定させる。 |
| <input type="checkbox"/> | 同じ妊娠について、旧制度（出産・子育て応援給付金など）との重複受給はできない取扱いがあることを理解した |

2. 出産育児一時金の給付について理解すること

| チェック | 注意事項 |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 出産育児一時金が原則50万円（2023年4月以降）であることを前提に、資金計画を立てた - 補足：2023年4月に原則50万円へ引き上げられた。 |
| <input type="checkbox"/> | 多胎の場合は胎児数分が支給されることを前提に、費用を見積もった - 補足：胎児1人につき1件分が支給される取扱い。 |
| <input type="checkbox"/> | 出産予定の医療機関で「直接支払制度」を利用するかを決めた。利用する場合は院内での手続きを済ませた - 補足：直接支払制度を利用すると、退院時の窓口負担が大幅に軽減される。 |
| <input type="checkbox"/> | 直接支払制度を利用しない場合は、加入している健康保険の窓口で自分で申請する段取りを組み、必要書類をメモした - 補足：申請先は勤務先の健保ではなく、自分が加入している健康保険の保険者。 |

3. 出生後すぐにやること

| チェック | 注意事項 |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 出生届の提出日を記入し、児童手当の申請期限をカレンダーに登録した - 補足：児童手当は2024年10月分から拡充されている（高校生年代まで延長、所得制限の撤廃など）。 |
| <input type="checkbox"/> | 児童手当の申請を提出し、控え（受付票など）を保管した - 補足：対象者は必ず申請が必要という案内がされている。 |

4. 産前産後の社会保険料の免除・軽減

4-1. 国民年金（第1号被保険者）の産前産後の保険料免除

| チェック | 注意事項 |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 自分の出産予定月（または出産月）をもとに免除の対象期間を計算し、該当する月をメモした - 補足：免除期間は単胎で4か月分、多胎で6か月分。 |
| <input type="checkbox"/> | 届出が出産予定日の6か月前から可能であることを踏まえ、届出の提出日を決めた - 補足：届出は出産予定日の6か月前から受け付けられる。 |
| <input type="checkbox"/> | 届出を提出し、控えを保管した（窓口・郵送・オンラインのいずれかで提出） - 補足：届出先は住民登録のある市区町村の国民年金担当窓口。 |
| <input type="checkbox"/> | 免除された期間も「保険料を納付したものとして」将来の年金額に反映されることを理解した - 補足：免除期間は老齢基礎年金の計算にそのまま算入される。 |

4. 産前産後の社会保険料の免除・軽減

4-2. 国民健康保険料（税）の産前産後の軽減

| チェック | 注意事項 |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 自分の自治体に「産前産後期間の国保料（税）の軽減制度」があることを確認し、対象期間をメモした - 補足：産前産後に相当する期間（単胎4か月分・多胎6か月分）の所得割と均等割を年額から減額する仕組み。 |
| <input type="checkbox"/> | この制度が「2024年1月以降の期間から適用される」という点を確認し、自分の対象月をメモした - 補足：制度開始前の月は対象外となる場合がある（自治体の案内を確認する）。 |
| <input type="checkbox"/> | 軽減の届出を提出し、控えを保管した |
| <input type="checkbox"/> | 保険料が賦課上限額に達している場合は、軽減があっても保険料が下がらない可能性があることを理解した |

5. 確定申告・税務

| チェック | 注意事項 |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 出産育児一時金は非課税であることを確認し、収入として計上しない方針をメモした - 補足：出産育児一時金は非課税所得として扱われる。 |
| <input type="checkbox"/> | 医療費控除の対象になり得る支出の領収書を月別に整理した（通院時の交通費を含めるかは、自分の支出内容に応じて判断する） - 補足：医療費控除の対象範囲は国税庁の基準で整理されている（対象かどうかは支出の内容ごとに決まる）。 |
| <input type="checkbox"/> | 産休に相当する期間の売上減少が、翌年度の住民税・国保料・保育料に影響し得ることを「起こり得る変化」としてメモした |

チェック漏れ防止のための注意事項

| チェック | 注意事項 |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 国民年金の免除・国保の軽減は届出が必要で、届出を提出して初めて反映されるため、「届出の提出＋控えの保管」までを完了条件とする。 |
| <input type="checkbox"/> | 児童手当は拡充後の要件で判断するため、2024年10月分からの拡充内容を前提に、申請の要否を確認すること。 |
| <input type="checkbox"/> | 出産育児一時金は精算方式で自己負担のタイミングが変わるため、直接支払制度を使うかどうかを、出産する医療機関で事前に確定させること。 |

※2026年2月時点の情報をもとに作成しています