

出産後に夫・パパがやること チェックリスト

2026年版

保存・印刷OK

最優先

出生届は14日以内／児童手当は出生日の翌日から15日以内

赤ちゃんの健康保険・医療費助成・勤務先への育休連絡も並行して進める

1 | 出産前に決める

- ☐ 勤務先へ育休・出生後休業支援給付金の条件を確認
- ☐ 扶養に入れる親と児童手当の請求者を夫婦で決める
- ☐ 自治体の必要書類・休日窓口・オンライン申請を確認
- ☐ 本人確認書類、口座情報、マイナンバーをまとめる

2 | 役所で行う

- ☐ 出生届を出生の日から14日以内に提出
- ☐ 児童手当を出生日の翌日から15日以内に申請
- ☐ 子どもの医療費助成を申請
- ☐ 希望する場合は出生届と同時にマイナンバーカード申請

3 | 持ち物を最終確認

- ☐ 出生届・出生証明書／母子健康手帳
- ☐ 届出人の本人確認書類／請求者名義の口座情報
- ☐ 請求者・配偶者のマイナンバーが分かるもの

4 | 勤務先・健康保険

- ☐ 勤務先へ出産日と育休開始日を連絡
- ☐ 赤ちゃんの健康保険の扶養追加を申請
- ☐ マイナ保険証の登録状況または資格確認書を確認
- ☐ 出生時育児休業給付金などの申請担当・期限を確認

5 | 退院後の生活を支える

- ☐ 食事・洗濯・買い物を主担当として回す
- ☐ おむつ替え、授乳後のげっぷ、寝かしつけを分担
- ☐ 消耗品の在庫管理と買い足しを担当
- ☐ 来客・連絡・各種予約の窓口になる
- ☐ ママの睡眠時間を確保し、体調変化を共有する

6 | 困ったとき

- ☐ 期限や書類は自治体・勤務先の最新案内を確認
- ☐ ママや赤ちゃんの体調が心配なら医療機関へ相談

家族メモ | 担当者・提出日・連絡先など
